

به نام خدا

سلام 🌸 گفتم تا آخرش باهاتم 🌸

اولن عیدت مبارک ❤️ دوندست مریزاد میگم به تویی که تو این شرایط و این سال جدید، برای آینده بهترت، میدویی و تلاش میکنی 🙌
مثل همیشه نمیشد تو بدویی و من کنارت نباشم 🙌، حالا اومدم باهم؛ دو سه قدم جلوتر که چه عرض کنم، ۴ ماه آینده رو بچینیم.

تاریخ جدید آزمون رزیدنتی رو که خبر داری؟ **نیمه دوم تیرماه ۱۴۰۵** یعنی پنجشنبه ۱۸ یا ۲۵ تیر ماه

پس تا روز امتحان یعنی ۱۸ تیر: ۱۱۰ روز وقت داری 🙌 این یعنی فرصت طلایی

تاریخ جدید، برنامه جدید میخواد، پس مخاطب این برنامه کیه؟

۱- تویی تازه نفس که میخوای تازه شروع کنی 🙌

۲- تویی که پیر این راهی 🙌؛ چندماهه داری میدویی و به مرور رسیدی (حالا مرور دور ۲ یا ۳ یا بالاتر)

۲- تویی که دور اولت هنوز تموم نشده 🙌

GOLD یه فرصت طلاییه که بهت سه ابزار میده:

۱. **تقویم اجرایی گلد** که به بیشترین دور مطالعه و تسلط تا روز امتحان برسی، فارغ از منبع مطالعه و بیست.
۲. **اسمارت گلد**: که بتونی درسای امتحان رو بر حسب ترتیب پیشنهادی، ضریب و بودجه بندیش بچینی یا جابجا کنی.
۳. **آس بند**: مهم ترین سناریوهای هر درس رو بهت میگم، اینا رو اول بخون. مخصوصاً اگر وقت کم آوردی. اگر **آس رزیدنتیشو** داشتی با همون ببندش.

همین اول بهت بگم: **GOLD**، قرار نیست معجزه کنه و تلاش ۴ ماهه تو رو هرچند ارزشمند برسونه هم قد تلاش ۶ ماهی یکی دیگه.

ولی قراره بهت کمک کنه از این ۴ ماه کره ترین 🙌 کره می ممکن رو بگیری. در نهایت هم همه چیز به تلاش خودت بستگی داره.

۱- اصول اجرایی گلد ★

خوب گوش کن، که باید خشت اول رو صاف بذاریم. همین اول سنگامونو وا بکنیم! اگر قبلاً با من تو پره انترنی درس خونده باشی؛ میدونی من همیشه 🙌 دور تو برنامه هام اجباریه: **چه برنامه یک ماهه بچینم، چه ۶ ماهه!** چرا؟ چون این ۳ دور میرسوننت سر جلسه.

۱- **دور اول رو سریع تموم کن**: اینجا قراره با مطالب ضروری آشنا بشی، هرچقدرم عمیق بخونی و مته به خشخاش بزاری، باز قراره یادت بره، پس چه بهتر که زودتر تموش کنی « برسی به مرور که اصل تسلط اونجاس.

۲- دور دوم مسلط شو: روی مطالب دور اول

۳- دور سوم: تسلط بر تست زنی و آزمون

۲- ابزار اول تقویم اجرایی برنامه

خودتم میدونی که تو این تایم باقی مونده تا آزمون: همه چیز به ساعت مطالعه‌ی بالات وابسته‌اس؛ چقدر؟ **۷ ساعت و**

بالا تر تقویم اجرایی GOLD رو ببین:

شروع دور اول: یکم فروردین

شنبه ۱ فروردین	یکشنبه ۲	دو شنبه ۳	سه شنبه ۴	چهارشنبه ۵	پنجشنبه ۶	جمعه ۷
شنبه ۸	یکشنبه ۹	دو شنبه ۱۰	سه شنبه ۱۱	چهارشنبه ۱۲	پنجشنبه ۱۳	جمعه ۱۴
شنبه ۱۵	یکشنبه ۱۶	دو شنبه ۱۷	سه شنبه ۱۸	چهارشنبه ۱۹	پنجشنبه ۲۰	جمعه ۲۱
شنبه ۲۲	یکشنبه ۲۳	دو شنبه ۲۴	سه شنبه ۲۵	چهارشنبه ۲۶	پنجشنبه ۲۷	جمعه ۲۸
شنبه ۲۹	یکشنبه ۳۰	دو شنبه ۳۱	سه شنبه ۱ اردیبهشت	چهارشنبه ۲	پنجشنبه ۳	جمعه ۴
شنبه ۵	یکشنبه ۶	دو شنبه ۷	سه شنبه ۸	چهارشنبه ۹	پنجشنبه ۱۰	جمعه ۱۱
شنبه ۱۲	یکشنبه ۱۳	دو شنبه ۱۴	سه شنبه ۱۵	چهارشنبه ۱۶	پنجشنبه ۱۷	جمعه ۱۸
شنبه ۱۹	یکشنبه ۲۰	دو شنبه ۲۱	سه شنبه ۲۲	چهارشنبه ۲۳	پنجشنبه ۲۴	جمعه ۲۵
شنبه ۲۶	یکشنبه ۲۷	دو شنبه ۲۸	سه شنبه ۲۹	چهارشنبه ۳۰ اردیبهشت	پنجشنبه ۳۱	جمعه ۱ خرداد
شنبه ۲	یکشنبه ۳	دو شنبه ۴	سه شنبه ۵ فروردین	چهارشنبه ۶	پنجشنبه ۷	جمعه ۸
شنبه ۹	یکشنبه ۱۰	دو شنبه ۱۱	سه شنبه ۱۲ اردیبهشت	چهارشنبه ۱۳	پنجشنبه ۱۴	جمعه ۱۵
شنبه ۱۶	یکشنبه ۱۷	دو شنبه ۱۸	سه شنبه ۱۹	چهارشنبه ۲۰	پنجشنبه ۲۱	جمعه ۲۲
شنبه ۲۳	یکشنبه ۲۴	دو شنبه ۲۵	سه شنبه ۲۶	چهارشنبه ۲۷	پنجشنبه ۲۸	جمعه ۲۹ فرداد
شنبه ۳۰	یکشنبه ۳۱	دو شنبه ۱ تیر	سه شنبه ۲	چهارشنبه ۳	پنجشنبه ۴	جمعه ۵
شنبه ۶	یکشنبه ۷	دو شنبه ۸	سه شنبه ۹	چهارشنبه ۱۰	پنجشنبه ۱۱	جمعه ۱۲
شنبه ۱۳	یکشنبه ۱۴	دو شنبه ۱۵	سه شنبه ۱۶	چهارشنبه ۱۷	پنجشنبه ۱۸ تیر	

تقویم اجرایی بهت چی میده؟

۱- روز شمار تا امتحان: پس save ش کن، print ش کن، بجسبون جلوت: هر روز تیکش بزن تا بریم سر امتحان.

۲- زمان بندی پیشنهادی برای ۳ دور تا آزمون . اگر دور اولی،

۳- زمان بندی پیشنهادی مرور: اگر تو مروری.

با تقویم اجرایی گلد، زمان بندی رو چطوری میبری جلو؟

- دور اول: ۶۰ روز: شروع ۱ فروردین شنبه، تا ۲۹ اردیبهشت
- دور دوم: ۳۰ روز: شروع ۳۰ اردیبهشت تا ۲۸ خرداد
- دور سوم: ۲۰ روز: شروع ۲۹ خرداد تا ۱۷ تیر

توضیحات بیشتر رو برات تو وینارم گفتم. 😊 تو کانال هم میگم.

وینار رو اینجا ببین که دستت بیاد، برنامه چی به چیه.

۳- منبع مطالعات چی باشه؟

خب تو کلسی سوال از منبع داری از چی باشه تا چطوری بخونمش، مفصل تو وینار گفتم و تو کانال هم میگم.

فقط بدون منبع از همون دور اول باید ترکیب درسنامه و تست باشه، نه ۲ تا جدا از هم!

پس اینطوری بگم تو باید بدونی:

۱. منبع چی نباشه؟
۲. منبع چی باشه؟
۳. چیا رو بخونی؟ تو هر دور، دور اول، دوم و سوم چی؟

سومی رو همینجا میگم که دور اول چی رو بخونی»» بر د با اونیه که منبعش نوین باشه یا نوین سازی بشه. یعنی چطوری؟ میگم.

۴- دور اول چیا بخونم؟

چی بخونی رو برات گفتم تو وینار، ولی سوالات زیر کلاس A مطالعه؛ یعنی ضروری ترین مطالبیه که باید تو دور اولت خونده بشه.

حداقل ۲۶ دوره اخیر کشوری

پره انترنی: ۱۹		رزیدنتی: ۶	
۱۴۰۳: ۴ تا: خرداد، شهرریور، آذر، اسفند	۱۴۰۴: ۲ تا: شهرریور و آذر	۱۴۰۳	۱۴۰۴
۱۴۰۱: ۳ تا: شهرریور، آذر، اسفند	۱۴۰۲: ۳ تا: خرداد، شهرریور، اسفند	۱۴۰۱	۱۴۰۲
۱۳۹۹: ۳ تا: شهرریور، دی، اسفند	۱۴۰۰: ۴ تا: خرداد، شهرریور، آبان، اسفند	۱۳۹۹	۱۴۰۰

۵- منبع نوین چیه؟ خود آس رزیدنتی منبع نوینه چرا؟

✓ آموزش مبتنی بر تست داره: پس از همون دور اول برای تست زنی آماده ت میکنه!

✓ ۴۷ دوره: تست های کشوری پره انترنی + رزیدنتی

✓ ساده سازی و سرعت بالای مطالعه

✓ مرور و یادسپاری بالا

✓ مناسب برای تمامی دورها



۶- ابزار دوم: ترتیب گلد و سرعت بالا

تو این مسیر ۲ چیز خیلی کمکت می کنه:

۱- **خودت و ساعت مطالعه ی بالات:** گفتیم بالای چقدر؟

۲- **ترتیب درسا رو جوری انتخاب کنی که مطالب مکمل سرعتت رو ببرن بالا:**

مثلاً خواندن ارتو کنار روماتو، یا اطفال و زنان نزدیک هم خیلی کمکت میکنه، یا همه درسای سخت و اذیت کنرو پشت هم ننداز. من بهت یه **ترتیب پیشنهادی + مدت زمان** مورد نیاز برای هر درس رو میدم. ولی خودت میتونی بر حسب تجربه و نقاط قوتت جابجاش کنی.

۱- آس نفرولوژی : ۱ روز	۲- غدد: ۲ روز	۳- روماتو: ۱ روز	۴- ریه: ۲ روز	۵- گوارش: ۲ روز	۶- خون: ۱ روز	۷- قلب: ۳ روز
۸- جراحی: ۷ روز	۹- ارتو: ۲ روز	۱۰- اورو: ۲ روز	۱۲- زنان: ۶ روز	۱۳- روان: ۲ روز	۱۴- نور: ۲ روز	۱۵- اطفال: ۹ روز
۱۶- پوست: ۲ روز	۱۷- پاتو: ۲ روز	۱۸- رادیو: ۱ روز	۱۹- فارما: ۲ روز	۲۰- آس آمار و اخلاق: ۲ روز	۲۱- چشم: ۲ روز	۲۲- ENT: ۲ روز
۲۳- عفونی: ۳ روز	۲۴- اپید: ۱ روز	دور اول: ۶۰ روز تا ۲۹ اردیبهشت				

۳- میانبر بزن: سلکتیو بخون

وقت کمه و توام قراره به خط پایان برسی؛ حالا وقتی مسابقه رودیرتر از بقیه شروع کردی، برگ برندهت چیه؟ میانبر بزنی، برگ آس رو از زمین برداری! حالا توشرايطی که تواز شانست جز بچه‌های دستیاری ۰۶ نیستی که کل آس، دستت داشته باشی، چیا میتونه کمکت کنه؟

۱- به مباحث طراح پسند یعنی آس بند و سوالاتی جدیدتر دستیاری و پره‌انترنی بیشتر بها بده.

پس تو نیاز داری هم بدونی که بودجه بندی و ضرایب دروس چیا هستن و هم بدونی که تو هر درس اولویت درس خوندن باید با چی باشه؟ بودجه بندی و ضراب رو تو کانال گذاشتم، به ترتیب اینجا و اینجا.

۲- اسمارت درس بخون:

✓ اگر منابع کلاسیک میخونی، حواست باشه الان وقت درسنامه جامع خوندن نیست! برو از بین منابع کلاسیک سراغ اونایی که تست داره. و از بین تستا اولویت دستیاری ۹۸ و پره‌انترنی ۱۴۰۰ تا الان باشه.

👉 از منابع نوین هم آس رزیدنتی میتونه سرعت مطالعهت رو خیلی زیاد کنه؛ اگرچه آس رزیدنتی برای بچه‌های دستیاری ۰۶ و لی هر آسی که میاد میتونه کمکت کنه:

👉 مثلا از همین الان خیالت برای ۳ تست آمار و ۷ تست نفرولوژی راحت: آسش رو داری.

○ آس آمار تو ۳ ساعت و ۱۵ دقیقه

○ آس نفرولوژی تو ۱۲ ساعت و تمام. 😊

۷- ابزار سوم: آس بندِ رزیدنتی

اینجا برات آس بند می‌ذارم؛ تو این فایل ۳ تا آس بند اول یعنی نفرو غدد و آمار رو میذارم و باقیشو تو کانال قرار میدم،، چجوری از آس بند استفاده کنی؟

حین دور اول مباحث ۵ ستاره و ۴ ستاره هر درس رو اول و خیلی خوب بخون. ولی سایر مباحث رو خیلی سریع ببند. اگر تو دورای بعدتری، اول این مباحث رو مرور کن و حتمن روش مسلط شو. بریم تو کارش ۱۱۱

👉 **آس رزیدنتی نفرو لوژی** ۷ سوال: من برات بستم، خیابت راحت، بهمن رو بانفرو آس بند میکنی.

آس بندی نفرو لوژی				
نام فصل	کل	دستبازی	پره کشوری	اهمیت
سندروم تفریتیک	۱۸	۱۰	۱۴	★★★★★
سندروم تفریتیک	۳۲	۱۱	۲۱	★★★★★
تفریت یتنایی	۱۱	۳	۸	★★
نارسایی حاد کلیه	۳۴	۱۴	۲۰	★★★★★
نارسایی مزمن کلیه	۱۷	۷	۱۰	★★★★★
اختلال کلسیم-فسفر	۱۸	۲	۱۶	★★
بیماری عروقی	۱۵	۶	۹	★★★★
توده کلیه	۶	۰	۶	★
هیپرتانرمی	۹	۵	۴	★★★★
هیپوتانرمی	۲۱	۱۲	۹	★★★★★
هیپوکالمی	۱۴	۸	۶	★★★★
هیپوکالمی	۱۲	۳	۹	★★★★
اسید و باز	۱۶	۷	۹	★★★★★
سنگ کلیه	۱۶	۵	۱۱	★★★★

☆ آس بند غدد: ۶ سوال

آس بندی غدد				
نام فصل	کل	کشوری	دستبازی	اهمیت
دیابت و هیپوگلاسمی	۷۰	۴۳	۲۷	★★★★★
اختلالات غده تیروئید	۵۵	۳۵	۲۰	★★★★★
اختلالات غده آدرنال	۳۵	۲۴	۱۱	★★★★★
محور هیپوتالاموس-هیپوفیز	۲۱	۱۴	۷	★★★★
استئوپروز و استئوما لاسی	۱۱	۶	۵	★★★★
اختلالات دستگاه تولید مثل مردانه	۹	۴	۵	★★
اختلالات متابولیسم لیپید	۹	۴	۵	★★★★
جاقی	۴	۲	۲	★
سندرم متابولیک	۴	۲	۲	★

آس رزیدنتی آمار: ۳ ساعت و ۱۵ دقیقه، ببندش: اینجا

زمان ویدیو	تعداد کل سوالات	آس رزیدنتی آمار
۴۵ دقیقه	۲۲	شاخص مرکزی و پراکندگی
۲۴ دقیقه	۱۹	توزیع
۸ دقیقه	۷	احتمالات
۲۶ دقیقه	۶	خطای معیار و فاصله اطمینان
۶ دقیقه	۵	نمونه گیری
۳۴ دقیقه	۹	آزمون فرضیه
۷ دقیقه	۵	انواع داده
۱۰ دقیقه	۷	نمایش داده‌ها با نمودار
۲۵ دقیقه	۲۰	آزمون‌های آماری
۱۰ دقیقه	۴	ارائه نتایج
۳ ساعت ۱۵ دقیقه	۱۰۵	کل

عیدیمو بده 😊

شروع جدید و فرصت دوباره‌ی تو افتاده روی سال نو، حال نو، و انشالا آینده‌ی نو و قشنگ برای خودت .

حالا که قراره شروع کنی، من دستت بهانه میدم 🙌

♥ اولیش همین برنامه‌س: گلد اومد که تو پاشی، بدونی که میشه.

♥ دومیش منم، کنارتیم نا برسی به اونی که میخوای، اگر به اندازه کافی بخوایش!

♥ سومیش هم آس رزیدنتیه: سین هشتم، سفره امسالمون:

👉 تو از امروز که روز اول فروردینه تا سه روز عیدی داری: **سین هشتم ۴۰ درصد** تخفیف روی همه محصولات

👉 با کد **Sin8** برو [اینجا](#)، عیدیتو بردار.

سوال داری؟

بایدم داشته باشی! همه سوالاتو تو وبینار جواب دادم، تو کانال هم جواب میدم، اگر جوابش نگرفتی بدو بیا pv، کجاس؟ این آدرس رو سیو کن:

dr-saraarian.ir

@dr_saraarian

@dr_sara_arian

@drsara_arian

سایت: 📍

کانال تلگرام، کانال بله (در مواقع نت ملی!) و اینستاگرام: 📍

پشتیبانی تلگرام همون pv خودمون: 📍

پشتیبانی بله: 📍