

به مناسبت اول شهریور روز پزشک

# نامه های مبتلایان ام اس برای پزشکان

پست

دوره جدید • شماره ۱۰۴  
مرداد و شهریور ۱۴۰۱  
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

پای صحبت پزشکان درمانگر ام اسی ها

## به امید روزی که بیماری تمام شود

همه راه های  
رسیدن به موفقیت

کدام دارو برای  
کدام بیماری؟

بیمار خوب  
پزشک خوب

# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

۵۲

کدام سریال را ببینیم؟  
معرفی چند سریال  
ایرانی پر طرفدار



۶۸

درباره اهمیت طراحی داخلی و  
دکوراسیون در مطب پزشکان  
دروازه‌های به زندگی بهتر



# فهرست



۲۴

مصائب پزشکان ام‌اس  
از رها کردن درمان  
تا انگ زدن به بیمار



۱۵

۱۱ ویژگی برتریگ  
پزشک خوب چه هستند؟

**نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن:**  
میدان ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی  
شمالی، کوچه کولیوند، بن بست شبنم،  
پلاک ۴۰  
**تلفن:** ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

**دبیر سرویس سلامت:** دکتر خلیل کاظم  
نیا  
**دبیر سرویس توانبخشی:** ابوالقاسم  
نجفی  
**دبیر سرویس سبک زندگی:** ماهور  
نبوی نژاد  
**دبیر سرویس فرهنگ و هنر:** فرانک  
کلانتری

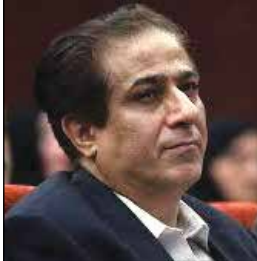
**صاحب امتیاز:** انجمن ام اس ایران  
**مدیر مسئول:** دکتر جمشید لطفی  
**سر دبیر:** دکتر هژیر سیکارودی  
**جانشین سر دبیر:** دکتر ناهید بلادی  
مقدم  
**مدیر عامل انجمن ام اس ایران:**  
عبدالحسین هوشمند



**مدیر هنری:** علیرضا کیوان  
**عکس:** خاطره کبیری  
**عکس جلد:** خاطره کبیری  
**آتلیه گرافیک و اجرا:** پیام ام اس  
**چاپخانه:** واژه پرداز اندیشه  
**دفتر مجله:** ویدا افتخاری  
**همکاران:** دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه  
نیک روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان،  
سیما هاشمی، فرانک کلانتری، ماهور  
نبوی نژاد، بهنام عبدلی، فاطمه همتی فراز  
**نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن:**  
تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال  
شیرازی، نرسیده به چهارراه طالقانی،  
کوچه محمد شمس، شماره ۳۵  
**تلفن:** ۶۶۹۵۱۱۸۸

**اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن**  
**ام اس ایران:** دکتر جمشید لطفی، دکتر  
محمد علی صحراپیان، مجید قمی، دکتر  
رحمت ا... حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری  
**اعضای علی البدل هیئت مدیره:** دکتر  
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا  
**بازرس اصلی:** فرهاد چوداریان  
**شورای سیاست گذاری:** دکتر محمد  
علی صحراپیان، دکتر هژیر سیکارودی،  
دکتر ناهید بلادی مقدم، ابوالقاسم نجفی،  
عبدالحسین هوشمند، دکتر امیررضا  
عظیمی  
**رئیس شورای سیاست گذاری:** دکتر  
هژیر سیکارودی  
**دبیر تحریریه:** دکتر امیر صدری  
**دبیر سرویس گفت و گو:** نازنین آریانهاد

## یادداشت اول



## روز پزشک مبارک

» دکتر هژیور سیکارودی

سردبیر

است. وجود مشکلات بهداشتی، بیمارستانی، دارویی ... هم که هیچ ارتباطی به پزشک ندارد، ضمن افزایش درد و رنج بیماران، فعالیت حرفه‌ای پزشکان را هم دشوار و عذاب‌آور می‌کند. متأسفانه، خودکار و برگ سرنسخه، آنچه در ویزیت هر بیمار در مغز پزشک می‌گذرد را نشان نمی‌دهند.

پزشکان هم مانند بیماران، و سایر آحاد مردم، نیاز به حمایت‌های عاطفی، اجتماعی و مادی دارند؛ و البته نتیجه وضعیت خوب روحیه و زندگی پزشکان، سلامت بیشتر و وضعیت بهتر زندگی و روحیه بیماران و کلیت اجتماع خواهد بود.

از همه اعضای خانواده بزرگ ام اس ایران انتظار حمایت و قدردانی از زحمات پزشکان داریم و روز پزشک را به پزشکانی که در گوشه و کنار ایران به‌دور از هیاهوها کماکان به خدمت‌رسانی مناسب و مؤثر به بیماران ادامه می‌دهند، تبریک می‌گوییم.

برای پزشک، تمام روزها «روز بیمار» است؛ اما شاید بد نباشد به خاطر هم‌زمانی این شماره پیام ام اس با «روز پزشک» یکبار هم از آنها بگوییم.

پزشکانی که پس از گذشت نیمی از عمرشان، شامل تمام دوران جوانی‌شان، با تحمل سختی بسیار به مرحله فعالیت حرفه‌ای می‌رسند؛ و بعد، بخصوص در کشور ما، نیم دیگر عمرشان را هم پشت ظاهری «نشان‌دهنده راحتی و آرامش» با تحمل هجمه‌ها، افتراها و خلاصه انواع بی‌مهری‌ها، به کاری سخت همراه با نگرانی و مسئولیت همیشگی دوران می‌گذرانند؛ و البته دور از گذراندن زمان با خانواده و دوستان، تفریحات عادی مردم، و بدون رفاهی واقعاً درخور خودشان؛

بیشتر افراد نمی‌توانند (و عده‌ای هم نمی‌خواهند) متوجه شوند که ویزیت هر یک بیمار برای یک پزشک، جدا از یک کار سنگین، یک استرس بزرگ

## اخبار انجمن های ام اس از چهار گوشه ایران



**خیر بزرگوار جناب آقای منوچهر قزلی**  
نیکوکاری از آسمان عطوفت شما می بارد و بی شک با اهدای کیسول اکسیژن، «به نیابت از بانوی مرحومه اقبال قزلی»، به مبلغ صد و پنجاه میلیون ریال، سخاوت را به رخ آسمان کشیدید. شما که شادمانی را میهمان سفره نیازمندان کردید و عاطفه را شرمنده خود ساختید. درود فراوان پروردگار تان بر شما باد هیئت مدیره انجمن ام اس جهرم



**توزیع گوشت قربانی به بیماران ام اس**  
بجنورد به مناسبت عید سعید قربان کار نیکی و اتفاق و کمک به عزیزان موهبتی است که خداوند بزرگ هر کسی را نصیب نخواهد کرد. تشکر از یاران همیشگی انجمن ام اس که مزار ادر جهت کمک به بیماران نیازمندی می کنند



به همت خیرین عزیز رفسنجان توانستیم تعدادی بسته گوشت قربانی بین بیماران ام اس نیازمند توزیع کنیم. تشکر از خیرین بزرگوار که قربانی امسال را به بیماران ام اس اختصاص دادند

خیر سلامت به انجمن ام اس جهرم، کامبیز سهرابی مدیرعامل انجمن ام اس جهرم ضمن عرض تسلیت ایام سوگواری سیدالشهدا و یاران با وفایش اظهار داشت: به همین مناسبت و برای پیشگیری از شیوع کرونا، خیر سلامت، دکتر احمدنیا ۵۰۰ بسته ماسک سه لایه را به این انجمن اهدا کرد.



اهدای بیش از ۶۰ بسته مواد غذایی به مناسبت تاسوعا و عاشورای حسینی



۴ عدد گوسفند نذری توسط خیرین با مقداری روغن بین مددجویان انجمن ام اس رفسنجان توزیع گردید.



**اهدای یک دستگاه ویلچر به بیمار نیازمند ام اس توسط انجمن ام اس خراسان شمالی**  
امکان ندارد که کسی چراغی برای دیگران روشن کند و خودش در تاریکی بماند



صعود عضو انجمن ام اس تنکابن به قله آرات ترکیه با ارتفاع ۵۱۳۷ متر با شعار همبستگی ملی برای درک درست و واقعی از ام اس



حضور سرکار خانم سهیلا پیدا مدیرعامل انجمن ام اس خراسان شمالی در نمایشگاه توانمندی های تشکل های مردم نهاد و صحبت درباره مشکلات بیماران ام اس با استاندار محترم خراسان شمالی



برگزاری جلسه عمومی انجمن ام اس سقز با موضوع درک بیماران ام اس توسط اطرافیان



اهدای ۵۰۰ بسته ماسک توسط

# اخبار ام اس از چهار گوشه جهان

مرکز «نشاط» برای بیماران «ام اس» بماند



به گزارش خبرگزاری فارس از همدان، همایش بزرگ خانواده «ام اس» استان همدان با هماهنگی این انجمن و با حضور بیماران، خانواده‌های آنها و مسئولان در مرکز همایش‌های دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا برگزار شد.

مدیرعامل انجمن بیماران ام اس همدان در این مراسم ابتدا به گزارشی از وضعیت بیماران ام اس استان پرداخت و اظهار کرد: در استان همدان بیش از ۳ هزار بیمار «ام اس» شناسایی شده که البته تعداد آنها بیشتر است که به دنبال واقعی کردن آمار هستیم.

مسعود غیاثیان با اشاره به اینکه انجمن «ام اس» همدان بزرگترین انجمن این استان است گفت: در حال حاضر استان همدان مرجع بیماران «ام اس» غرب کشور در درمان است که به خاطر وجود پزشکان حاذق از سایر نقاط نیز بیمار پذیرش

می‌شود.

وی از شرایط مناسب ساختمان انجمن‌های «ام اس» برخی از استان‌ها سخن به میان آورد و افزود: در حال حاضر ساختمان چهارطبقه‌ای در بیمارستان بعثت همدان نیز برای بیماران «ام اس» استان ساخته می‌شود که امیدوارم کار تسریع یابد.

مدیرعامل انجمن بیماران ام اس همدان با بیان اینکه همدان مرجع بیماران سایر استان‌ها بود اما وضعیت انجمن مناسب نبود که حتی لوازم نیز به صورت امانی بود گفت: سعی کردیم شرایط را بهبود بخشیم و ابتدا اعضای هیات مدیره انجمن را انتخاب و قطعی کردیم.

وی از راه‌اندازی شماره حساب انجمن «ام اس» خبر داد که از این طریق خیرین می‌توانند کمک‌هایی را به بیماران داشته باشند افزود: خوشبختانه سایت انجمن نیز فعال شده است.

غیاثیان با اشاره به اینکه اکنون اتاقی در انجمن در شان بیماران نسبت به ارائه خدمات فراهم شده است افزود: استان همدان در ایام کرونا کمترین میزان مرگ و میر بیماران «ام اس» را در کشور داشت که یکی از دلایل آن وجود مرکز درمانی دولتی «نشاط» بود که از فضای بیمارستانی جداست.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر بیش از ۹۵ درصد بیماران از خدمات مرکز نشاط رضایت دارند و ماقدردان تلاش دست‌اندرکاران این مجموعه هستیم عنوان کرد: امیدواریم رئیس دانشگاه علوم پزشکی یاری کند و این مجموعه همچنان برای

بیماران «ام اس» بماند.

ادامه این مراسم با تجلیل، سخنرانی مسئولان استان، اجرای موسیقی سنتی آئین، گروه هم‌آوایی منتظران و برنامه «عمو حمید» گذشت که برنامه‌هایی در خور شانی برای بیماران «ام اس» استان فراهم شده بود.

**بیماران ام اس در البرز برای ورود به بازار کار**

**آموزش فنی و حرفه‌ای می‌بینند**

مدیر کل فنی و حرفه‌ای استان البرز از انعقاد تفاهم‌نامه همکاری آموزشی با انجمن ام اس خبر داد.

به گزارش خبرگزاری برنا از استان البرز؛ بهزاد غفاری اظهار کرد: افراد دارای معلولیت به دلیل شرایط خاص جسمی بیشتر با معضل بیکاری روبرو هستند و انعقاد چنین تفاهم‌نامه‌ای و مهارت‌آموزی این افراد می‌تواند بستر ساز خلاقیت و خودباوری در آنها باشد.

وی در ادامه افزود: مشکل بیکاری برای افراد دارای معلولیت در جامعه به دلیل شرایط خاص ایشان بیشتر از سایر اقشار جامعه مشهود است.

غفاری تصریح کرد: آموزش‌های فنی و حرفه‌ای با هدف تربیت نیروی انسانی مطابق با استانداردهای آموزش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور برای افراد دارای معلولیت ایجاد زمینه ورود این قشر به بازار کار است.

مدیر کل فنی و حرفه‌ای البرز در پایان گفت: ثبت اطلاعات کارآموزان در پورتال جامع و صدور گواهینامه مهارت فنی و

نوید انصاری که از ۲۳ سالگی دچار بیماری ام اس شده، دارای بیماری پیشرونده ثانویه است که ۹۹ درصد پا و ۷۰ درصد دستهایش را درگیر کرده است.

وی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا و در واکنش به اینکه با چه هدفی اقدام به ثبت رکورد با این شرایط می کند، گفت: هدف من این است که در ابتدا ثابت کنم که ما هم می توانیم و با این کار می خواهیم به هموعان خودم روحیه بدهم. از سویی دیگر من دختری ۳ ساله دارم که هم برای او پدر هستم و هم مادر و می خواهیم او در آینده، خاطره ای خوش از من داشته باشد. این نیروی مضاعفی به من می دهد که با معلولیت شدید این کارها را انجام بدهم. توکلم همیشه به خدا و ائمه اطهار است و از آنها برای انجام کارهایم مدد می جویم.

#### راه اندازی مرکز پزشکی ویژه زنان مبتلا به ام

##### اس در تهران

به گزارش خبرنگار گروه علمی و فناوری خبرگزاری برنا، معاون درمان و خدمات تخصصی پژوهشگاه رویان به مناسبت افتتاح این مرکز عنوان کرد: این مرکز تخصصی، جهت درمان بیماری های زنان مبتلا به بیماری MS و رسیدگی به مسائل باروری آنها راه اندازی شده است، بر اساس اعلام جهاد دانشگاهی این مرکز پزشکی با کادری متشکل از پزشکان فوق تخصص ناباروری، آماده ارائه خدمت به بیماران مبتلا به ام اس (MS) و رسیدگی به مسائل مرتبط با باروری بیماران خاص است.

احمد وثوق افزود: مشاوره درباره مسائل مرتبط با باروری و موضوعات هورمونی بانوان، مشاوره در خصوص مسائل زناشویی همچنین ارائه مشاوره در رابطه با عفونت های دستگاه تولید مثل در مبتلایان به بیماری ام اس از دیگر خدماتی خواهد بود که این مرکز ارائه خواهد داد.

معاون درمان و خدمات تخصصی پژوهشگاه رویان در پایان خاطر نشان کرد: ساعت کار این مرکز پزشکی فوق تخصصی هر هفته،

بالا از لایه های بسیار نازک بافت در محدوده میکرومتر (۱ میکرومتر = ۱ هزارم میلی متر) استفاده می شود. در حال حاضر به عنوان ابزاری برای تشخیص بیماری های چشمی مانند گلوکوم و برای ارزیابی پیشرفت بیماری استفاده می شود.

گابریل بته، نویسنده اول این مطالعه افزود: همانطور که در طول کار آزمایشی بالینی خود متوجه شدیم، اندازه گیری ها باید در تشخیص اولیه و به طور مستقیم زمانی که نوریت بینایی در ام اس عود کننده رخ می دهد و شش ماه پس از آن انجام شود. یافته های این مطالعه در مجله "Neurology" منتشر شده است.

#### ثبت رکورد داخلی جابجایی خودرو با ویلچر توسط ورزشکار ام اس



تهران- ایرنا- ورزشکار معلول ام اس با کشیدن سمند توسط ویلچر رکورد جدیدی را از خود به ثبت رساند.

به گزارش ایرنا، نوید انصاری گیلانی که پیش از این نیز رکوردهای مختلفی را از خود به ثبت رسانده است امروز یک دستگاه سمند را به ویلچر جابجا کرد تا رکورد جدیدی را بر جای بگذارد. وی در حضور مسئولان ثبت رکورد و مدیران بهزیستی شهر تهران اقدام به این کار کرد و موفق شد رکورد ۱۲ متر ۲۳ سانتی متر را به ثبت برساند.

این ورزشکار ام اس که دارای معلولیت شدید است پیش از این و در هفتم تیر ماه ۱۴۰۰ پله های برج میلاد را با دست بالا رفته و ۱۸ بهمن ماه سال قبل نیز مسیر میدان انقلاب تا حرم حضرت امام خمینی (ره) را با ویلچر طی کرده است. او قصد دارد در اقدامی دیگر، رکورد جابجایی سمند را نیز ارتقا بخشد.

حرفه ای برای قبول شدگان در آزمون جامع فنی و حرفه ای، بررسی میزان نیاز دوره های آموزشی متناسب توسط کارشناسان طرفین و برنامه ریزی برای رسیدن به موارد اولویت دار و ایجاد بسترهای آموزشی از تعهدات مشترک در این تفاهم نامه است.

#### پیش بینی شدت ام اس با بررسی شبکه

به گزارش ایسنا و به نقل از تی ان، ارزیابی شدت ام اس (MS) به منظور انتخاب اقدامات درمانی مناسب ضروری است، اما با استفاده از روش های موجود نمی توان این کار را به طور قابل اعتماد انجام داد. نتایج مطالعه جدید دانشگاه علوم پزشکی وین برای اولین بار نشان می دهد که شبکه می تواند به عنوان یک نشانگر پیش بینی کننده استفاده شود.

تجزیه و تحلیل ها نشان داد که نازک شدن لایه شبکه در نتیجه عود ام اس، شدت عودهای آینده و در نتیجه احتمال ناتوانی را پیش بینی می کند. در این مطالعه که به سرپرستی گابریل بته (Gabriel Bsteh) و "توماس برگر" (Thomas Berger) از دانشکده نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی وین انجام شد، محققان ۱۶۷ بیمار مبتلا به ام اس را طی یک دوره بیش از سه ساله مورد مطالعه کردند.

آنها اظهار کردند که آسیب شبکه ناشی از عود، میزان آسیب در مغز را منعکس می کند. همانطور که تجزیه و تحلیل های علمی تایید کردند، از دست دادن تقریباً پنج میکرومتر از ضخامت لایه شبکه بعد از التهاب عصب بینایی، معادل دو برابر شدن خطر ناتوانی دائمی پس از عود بعدی است. این پیش بینی ها می توانند به عنوان مبنایی برای تصمیم گیری های درمانی در آینده مورد استفاده قرار گیرند.

طی این مطالعه محققان از مقطع نگاری همدوسی اپتیکی (OCT) برای اندازه گیری ضخامت لایه شبکه استفاده کردند. مقطع نگاری همدوسی اپتیکی یک تکنیک تصویربرداری است که در آن از نور مادون قرمز برای تولید تصاویر سه بعدی با وضوح

روزهای سه شنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۳ خواهد بود همچنین مردم می توانند جهت دریافت نوبت همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۳ با شماره ۲۶۹۱۳۶۶۱ تماس حاصل نمایند.

### روشی برای بهبود سلامت باروری بیماران مبتلا به ام اس

دکتر کشور صمدایی گله کلایی در گفت و گو با ایسنا، درباره پژوهشی که به تازگی بر روی بیماران زن مبتلا به ام اس انجام شده، توضیح داد: بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا ام اس یک بیماری نورولوژیک پیشرونده است که ابعاد جسمی و روانی زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد.

وی با اشاره به شیوع سه برابری این بیماری در زنان، ادامه داد: ام اس اغلب زنان ۲۰-۴۰ ساله را درگیر می کند و با توجه به بروز بیماری در سنین باروری، می تواند تولیدمثل و عملکرد جنسی افراد را تحت تاثیر قرار دهد. بر همین اساس ما کنجکاو شدیم در مورد نیازمندی های سلامت باروری این بیماران پژوهشی را انجام دهیم. پژوهشگر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص روش انجام این مطالعه، گفت: برای انجام این تحقیق ما ابتدا به تبیین مفهوم سلامت باروری از دیدگاه این بیماران پرداختیم و سپس نگرانی های سلامت باروری آنان را استخراج کردیم.

وی ادامه داد: در گام بعدی این مطالعه، یک گروه از نورولوژیست ها، متخصصین بهداشت باروری، متخصصان زنان و روانشناس را در جلسه ای گرد هم آوردیم، مسائل و نگرانی هایی که زنان مبتلا به ام اس مطرح کرده بودند را مورد بحث قرار دادیم تا نگرانی های آنان اولویت بندی شود.

صمدایی با بیان این که نگرانی های سلامت باروری این بیماران، در پنج طبقه دسته بندی شد، تشریح کرد: یکی از نگرانی های این زنان در خصوص تهدید قدرت باروری شان بود. آن ها چون در سنین باروری قرار دارند، نگران بودند که نتوانند

مادر شوند و زندگی زناشویی آن ها ممکن بود تحت تاثیر قرار بگیرد. همچنین نگرانی از اختلال در عملکرد جنسی نیز یکی دیگر از این موارد بود.

وی ادامه داد: نگرانی بعدی، محدودیت آن ها در استفاده از روش های پیشگیری از بارداری بود. این بیماران نگران انتقال بیماری از طریق بارداری به فرزندشان بودند و تصور می کردند که ممکن است بیماری خود را به فرزندشان منتقل کنند. به همین دلیل تعداد فرزندان آن ها می خواستند، کم تر از افراد عادی بود و اصرار داشتند روش خوبی برای پیشگیری از بارداری داشته باشند.

این متخصص بهداشت باروری افزود: از آن جایی که بیماری ام اس جزو بیماری های خاص است، معمولاً داروهای هورمونی با داروهای آن ها تداخل دارد. به همین دلیل این بیماران در مورد روش پیشگیری از بارداری نیز محدودیت هایی دارند و این موضوع دیگری است که باعث نگرانی آن ها شده است. صمدایی خاطر نشان کرد: همچنین آن ها یک سری نگرانی های اجتماعی داشتند و ابتلا به این بیماری برای آن ها به نوعی استیگما بود.

محقق مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد ادامه این مطالعه، توضیح داد: در جلسه ای که با حضور متخصصان، برگزار و نگرانی های این بیماران مطرح شد، مشخص شد که بیشترین نگرانی و دغدغه زنان مبتلا به ام اس، نگرانی در مورد مشکلات جنسی شان و متعاقب آن کاهش رضایتمندی جنسی همسرشان است. بر همین اساس ابتدا بررسی کردیم که در دنیا چه مداخلاتی برای حفظ و ارتقای کیفیت زندگی جنسی آنها انجام شده است.

پژوهشگر مرکز تحقیقات سلامت مردان و بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به روش انجام مداخله بر روی این بیماران، توضیح داد: چهار جلسه آموزشی همراه با مشاوره برای این بیماران

برگزار شد. شاخص های رضایتمندی و عملکرد جنسی بیمار یک بار قبل از مداخله و یک بار نیز دو و سه ماه پس از مداخله مورد ارزیابی قرار گرفت. از این طریق بررسی کردیم که آیا انجام این مداخله مؤثر بوده؟ و آیا توانسته عملکرد جنسی و رضایتمندی جنسی این بیماران را حفظ کند یا ارتقا دهد؟

صمدایی درباره نتایج این مطالعه گفت: در نهایت نتایج این پژوهش بهبود عملکرد جنسی این بیماران را نشان داد؛ ولی رضایتمندی جنسی از نظر آماری معنادار نشد. اما در دنیا در مداخلات و مطالعات کارآزمایی بالینی آیتمی به نام MICD یا معناداری بالینی وجود دارد و این به آن معناست که متخصص باید تشخیص بدهد که آیا مداخله انجام شده از نظر بالینی در بهبود شرایط بیماران مؤثر بوده یا خیر. آن چه که ما در جلسات مشاوره بیماران مبتلا به ام اس دیدیم، این بود که رضایتمندی جنسی آن ها در ظاهر بر اساس آن چه که برای ما عنوان می کردند، افزایش پیدا کرده بود و حال بهتری داشتند؛ ولی از نظر آماری معنادار نبود. از سوی دیگر این نتیجه بیانگر آن است که هر چند عملکرد جنسی شرط لازم برای رضایتمندی جنسی است، اما فاکتورهای دیگری هم در رضایتمندی جنسی این زنان دخیل هستند که نیازمند پژوهش های بیشتری در این زمینه است.

وی خاطر نشان کرد: مشاوره همراه با دارو درمانی برای این دسته از بیماران نه تنها در مطالعه ما؛ بلکه در مطالعاتی که در دنیا بر روی این گروه از بیماران انجام شده، سودمند است.

صمدایی در پایان از تیم تحقیق؛ ناهید دهقان نیری، زهره خاکبازان، مریم باقری و حمید حقانی از پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران، محمود هدایت نژاد از گروه روانشناسی دانشگاه شاهد و فائزه غفوری از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و بیماران شرکت کننده در این پژوهش تقدیر و تشکر کرد.





کنند که علائم آنها خاموش شود و در ادامه وارد فاز درمان مزمن می شود که داروهای برای پیشگیری از حملات بعدی به آنها داده می شود.

محمدی گفت: آنچه مسلم است بیماری ام اس با درمان های موجود بیماری قابل کنترلی است و اکثریت بیماران به راحتی به زندگی خود ادامه می دهند، بدون اینکه علامتی داشته باشند. وی افزود: ترسی که امروز از بیماری ام اس وجود دارد به دلیل چهره ناتوانی است که از بیماران ام اس در فیلم ها و سریال ها نشان می دهند و نیاز است که این نگاه عوض شود، چرا که درمانهای بیماری پیشرفت بسیاری داشته است. این متخصص مغز و اعصاب در ادامه به راهکارهای موثر در پیشگیری از ابتلا به این بیماری هم اشاره کرد و افزود: یکی از راهکارهای موثر و ثابت شده در این زمینه کنترل استرس است، چرا که استرس به شدت محرک و ایجاد کننده این بیماری و شروع حملات سیستم ایمنی بدن علیه خود بدن است. وی افزود: راهکار دیگر در این زمینه جبران کمبود ویتامین D در بدن و نیز کنترل چاقی و اضافه وزن است.

محمدی گفت: ترک سیگار هم یکی از عوامل موثر در زمینه پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

ران نشان می دهد و این خواب رفتگی باید طولانی مدت و مستمر باشد.

این متخصص مغز و اعصاب گفت: خستگی مفرط و بدون دلیل هم علامت دیگری است که در ۸۰ درصد مبتلایان دیده می شود. محمدی تاری دید، دوبینی، سرگیجه و احساس منگی را هم از جمله دیگر علائم بیماری ام اس عنوان کرد. وی خاطر نشان کرد: علائم کمتر دیده شده ای مانند تغییرات شناختی هم در برخی بیماران مشاهده می شود که مربوط به زمان پیشرفت بیماری است.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه وجود برخی از این علائم به تنهایی نمی تواند نشانه بیماری ام اس باشد، گفت: برای تشخیص دقیق بیماری باید به پزشک مراجعه شده و ام.آر.آی و در برخی موارد آزمایشات آب نخاع از بیمار گرفته شود.

محمدی با بیان اینکه بسیاری موارد بیماری ام اس امروزه به راحتی بوسیله دارو کنترل می شود، گفت: تاثیر داروها به حدی است که بیشتر بیماران حتی بعد از چند سال فراموش می کنند که چنین بیماری دارند و دچار حمله نمی شوند. وی افزود: درمان این بیماری به دو صورت فاز حاد و مزمن است، بطوری که بیماری که دچار علائم شده اند به سرعت داروهای ضدالتهابی دریافت می

به گزارش ایسنا، یافته های این مطالعه خرداد ماه سال جاری با عنوان «اثر بخشی مشاوره جنسی با استفاده از الگوی BETTER برای ارتقای عملکرد جنسی و رضایت زنان متاهل مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس» در نشریه «Sexuality and Disability» که جزو ژورنال های Q2 و با ضریب تاثیر ۱.۶۴ است، منتشر شد.

#### این علائم نشانه ام اس است

دکتر پیام محمدی در گفت و گو با ایسنا، از بیماری ام اس به عنوان یک بیماری خودایمنی یاد کرد و افزود: این بیماری به دنبال حمله سیستم ایمنی بدن به پوشش پروتئینی سلول های عصبی ایجاد می شود. محمدی گفت: تحقیقات نشان داده احتمال ابتلا به ام اس در شرایط آب و هوایی معتدل بیشتر از شرایط آب و هوایی خشک است. وی افزود: همچنین ابتلا به این بیماری در زنان دو برابر مردان است و پیک سنی ابتلا به آن بین سنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی قرار دارد. این متخصص مغز و اعصاب در ادامه به تشریح علائم این بیماری پرداخت و از خواب رفتگی دست و پا به عنوان شایعترین علامت آن یاد کرد.

محمدی گفت: خواب رفتگی دست و پا بصورت گزگز شدن و مور مور شدن خود

# پزشک خوب یعنی پزشک حاذق، مورد اطمینان و کوشا

ارتباط سالم و حرفه‌ای بین پزشک و بیمار پایه و اساس مراقبت‌های بالینی است و تعامل منطقی بین آنان باعث موفقیت در روند درمان و کیفیت خدمات درمانی می‌شود؛ اخلاق پزشکی در بیماری‌های مزمن اهمیت بیشتری دارد و اعتماد بیمار به پزشک از مهم‌ترین عوامل رضایت‌مندی بیماران از فرایند درمان است؛ کیفیت رابطه پزشک و بیمار مبتلایان به ام اس بیشتر به چشم می‌آید و موجب اعتماد فرد به پزشک می‌شود. به مناسبت روز پزشک در مورد رابطه بیمار و پزشک، مشکلات، احساسات و خاطرات پزشکان در حوزه ام اس با یک نورولوژیست که سال‌هاست در حوزه ام اس فعالیت کرده و مبتلایان بسیاری را تحت درمان قرار داده است، به صحبت نشستیم که بخش‌هایی از این گفت‌وگو در ادامه خواهد آمد:

## نازنین آر بانهاد

### لطفاً گفتگو را با معرفی خود آغاز کنید؟

من دکتر ابراهیم کوچکی هستم متخصص نورولوژی، فلوشیپ ام اس، متولد کاشان هستم و به‌عنوان هیئت‌علمی از سال ۱۳۷۹ تاکنون در دانشگاه علوم پزشکی کاشان مشغول به کار بوده‌ام؛ سمت‌های اجرائی اینجانب شامل رئیس بخش نورولوژی، رئیس دانشکده پزشکی، معاونت درمان و داروی دانشگاه و سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کاشان بوده است. به‌عنوان نورولوژیست از ۲۲ سال پیش و به‌عنوان فلوشیپ ام اس از سه سال قبل تاکنون در زمینه تشخیص و درمان بیماری ام اس فعالیت می‌کنم.

### احساس شما نسبت به تحصیل در رشته پزشکی چیست؟ آیا این احساس و نگرش نسبت به زمان ورود به دانشگاه تغییر کرده؟

پزشکی اگرچه به‌عنوان یک شغل محسوب می‌شود ولی پزشک باید نهایت سعی و تلاش خود را جهت درمان بیماران

به کار گیرد و انگیزه‌های مادی و عقیدتی و سیاسی نباید در روند درمان بیماران توسط او تأثیر داشته باشد. یک پزشک باید مورد اطمینان بیماران و همین‌طور جامعه‌ای که در آن فعالیت می‌کند، باشد. وی همین‌طور باید به روش‌های تشخیص و درمان‌های نوین آگاه باشد و همواره دلسوز بیماران باشد. من از بدو ورود به دانشکده پزشکی تا کنون سعی کرده‌ام با چنین نگرشی در این حوزه مشغول به کار باشم.

### اگر به زمان کنکور بازگردید باز هم تحصیل در رشته پزشکی و باز هم همین رشته تخصصی را انتخاب می‌کنید؟

بله دوباره رشته پزشکی را انتخاب می‌کنم ولی بر اساس نیاز جامعه در حال حاضر ممکن است تخصص دیگری را برگزینم.

### بیماران ام اس چه تفاوتی با دیگر بیماران دارند؟

ام اس بیماری است که بیشتر در افراد جوان و میان‌سال وجود دارد و بیماری مزمنی است، لذا شرایط مبتلایان به آن

با سایر بیماران مبتلا به بیماری‌های دیگر متفاوت است؛ در سنین جوانی موضوعاتی چون تحصیل، اشتغال و ازدواج دغدغه اصلی بیماران است و باید توجه ویژه علاوه بر درمان به مسائل فوق‌الذکر و موضوعات تأثیرگذار بر اعصاب و روان بیماران نیز داشته باشیم. سبک زندگی بیمار ام اس باید دور از استرس باشد، از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی و غذاهای ناسالم نیز پرهیز کند و ورزش را جزو فعالیت‌های روزمره خود قرار دهد.

ارتباط شما با بیماران چگونه است؟ احساس می‌کنید بیماران و سایر پزشکان از شما راضی هستند؟ همیشه سعی کرده‌ام یک ارتباط منطقی و حرفه‌ای با بیماران داشته باشم؛ رضایت بیماران از همه پزشکان نسبی است، سعی و تلاش من از جهت کسب رضایت حداکثری بیماران و همکاران پزشک است و رعایت اخلاق حرفه‌ای سرلوحه فعالیت‌های اینجانب است.

به نظر شما در گذر زمان درمان‌های ام اس چقدر تغییر کرده

توان بخشی و رواج درمان های غیر علمی که در بسیاری از موارد باعث تشدید بیمار می شود.

### خاطرات شما از فعالیت در

#### زمینه ام اس چیست؟

در طول طبابت خاطرات زیادی از بیماران ام اسی دارم، به خصوص افرادی که با درمان مداوم می شوند و حتی بعد از آن موفقیت های متعددی در زمینه علمی، اشتغال و... کسب کرده اند.

#### سخن پایانی شما؟

در آخر از خدای متعال خواستارم توفیق خدمت به بیماران و به خصوص بیماران ام اس را اعطا فرماید...

امیدواری برای بیماران را دارم و این افراد مطمئن باشند با کوشش دانشمندان و الطاف الهی در آینده درمان قطعی این بیماری میسر خواهد شد.

### پزشک خوب و بیمار خوب از

#### نظر شما کیست؟

پزشک خوب یعنی پزشک حاذق، مورد اطمینان و کوشا جهت درمان بیماران؛ بیمار خوب نیز یعنی بیمار باشناط، امیدوار به فضل الهی و متعهد به انجام دستورات پزشک.

### مشکلات پزشکان در حوزه ام

#### اس چیست؟

دخالت افراد غیر متخصص در امر درمان و

است؟

باید بگویم اولین داروی ام اس در سال ۱۹۹۳ میلادی با نام اینترفرون به بازار داروهای جهان وارد شد، در این سال های طی شده درمان های تزریقی و خوراکی مختلفی کشف شده است و تحقیقات متعددی در رابطه با دوزهای مؤثرتر هر دارو برای بیماری ام اس در حال انجام است که بر اساس علائم و شدت بیماری و سن بیمار و تغییرات ام آر آی، داروی مناسب با میزان متناسب برای هر بیمار انتخاب و تجویز می شود.

### آرزوی شما برای مبتلایان به ام

#### اس چیست؟

آرزوی سلامتی و زندگی سرشار از

## در خصوص کنگره امسال ام اس

در این کنگره علاوه بر سخنرانی ها، پنل های تخصصی و همچنین معرفی موارد جالب و بحث برانگیز ام اس خواهیم داشت، همچنین ورکشاپ های علمی در رابطه با پرستاری از ام اس و همچنین ورکشاپ های علمی دیگر خواهیم داشت.

محور های اصلی کنگره شامل اپیدمیولوژی ام اس در ایران، پاتوفیزیولوژی ام اس، بررسی مکانیزم، علل و علائم خطر در بروز تیم بیماری، بررسی نقش ژنتیک در بروز ام اس، تشخیص های افتراقی ام اس، ام اس در اطفال و نیز در سنین بالاتر، داروهای مرحله حمله، نقش سلول های بنیادی در درمان ام اس، همچنین ام اس و بارداری و مواردی که باید مدنظر شود در بیمارانی که قصد بارداری دارند، ام اس و شیردهی، توان بخشی بیماران ام اس، آخرین گایدلاین های تشخیصی ام اس مورد بحث جدی قرار خواهد گرفت.

در انتها می خواهیم از لطف های استاد لطفی ریاست محترم انجمن ام اس ایران، استاد صحرا بیان نایب رئیس و مهندس هوشمند مدبر عامل انجمن و نیز از همراهی همکاران محترم مشان که در برگزاری این کنگره به ما کمک می کنند و نیز از مهندس قاسمی و خانم رحمانی تشکر ویژه کنم.

نوزدهمین کنگره ام اس ایران از دوم تا چهارم آذر ۱۴۰۱ در محل هتل المپیک تهران برگزار خواهد شد و اینجانب افتخار دارم که دبیری این کنگره را بر عهده دارم. استاد صحرا بیان لطف کردند و این سمت را به من محول کردند و ان شاء الله بتوانم در کنار اساتید این حوزه یک کنگره سرشار و پر بار علمی داشته باشیم.

برای برگزاری بهتر این دوره از کنگره تاکنون چندین جلسه کمیته علمی برگزار شده و سر فصل های سخنرانی ها و سخنرانان محترم پیشنهادی طی این جلسات مطرح شده و ان شاء الله به زودی برنامه نهایی مطرح خواهد شد. در این کنگره علاوه بر سخنرانان مجرب که آخرین دستاوردهای علمی را بحث خواهند کرد، فراخوان مقاله هم داریم و ان شاء الله از آثار رسالی پژوهشی و علمی متخصصین محترم بهره خواهیم گرفت. خوشبختانه بعد از پاندمی کرونا امسال کنگره به صورت حضوری خواهد بود و اساتید محترم و شرکت کنندگان از سرتاسر ایران و حتی منطقه حضور خواهد داشت و به صورت حضوری تبادلات علمی و پژوهشی خواهند داشت. پیش بینی می شود استقبال از کنگره در حد بالایی باشد و ما در دو سالن اصلی و فرعی کنگره را برگزار خواهیم کرد



# طیب آمد، طیب آمد

## طیب هوشیار آمد

« دکترو ناهید بلادی مقدم  
دبیر تحریریه

در نظر گرفته شده و این روز تعطیل رسمی است. در ایالات متحده آمریکا، روز موسوم به روز پزشک مصادف با تولد پزشک جراحی است که برای نخستین بار از گاز اتر، برای بیهوش کردن بیمار در حین جراحی استفاده کرد و علم بیهوشی و جراحی بدون

در کشورهای دیگر این روز با مناسبت‌های دیگری قرین است. مثلاً در تاجیکستان نیز روز تولد بوعلی سینا را روز پزشک نامیده‌اند و در هندوستان روز تولد یکی از پزشکان برجسته این کشور را که مبارز راه آزادی این کشور نیز بوده است، به‌عنوان روز پزشک

در ایران روز اول شهریور که زادروز پزشک و فیلسوف بزرگ بوعلی سینا است، به نام روز پزشک نام‌گذاری شده است.

از دیرباز نقش پزشکان در حفظ سلامت عمومی و تندرستی و شادابی یک جامعه مشخص بوده و مورد تأکید قرار گرفته و این نقش در شرایط پر مخاطره اجتماعی و بلاهای طبیعی مانند سیل، زلزله، آلودگی‌های محیطی و گسترش بیماری‌های واگیر گرفته تا جنگ‌ها، پررنگ و حایز اهمیت بوده است و در سخت‌ترین شرایط اجتماعی نیز پزشکان و سایر اعضای کادر درمان حضوری نجات‌بخش و بشر دوستانه داشته‌اند. در روزگار آرام جوامع نیز باز این پزشکان بوده‌اند که زندگی خود را در کنترل بیماری‌ها، و همراهی با آلام و اندوه بیمار گذرانده‌اند.

هستند (مثلاً بافت قشر مغز در آلزایمر و امثالهم) بیشتر است. اگر چه در همین موارد نیز در دهه‌های اخیر پیشرفت‌های شگرفی رخ داده است. اما هنوز بسیاری چیزها است که نمی‌دانیم و به دنبال پاسخ آن‌ها می‌گردیم به هر حال تدبیر درمان امری پر ظرافت است و اصلاً خودش یک هنر است و در این باب چه خوش حافظ که می‌گوید: دوای درد عاشق را کسی کو سهل پندارد

ز فکر آنان که در تدبیر درمانند، در مانند

### قابل توجه پزشکان محترم در سرتاسر ایران:

مجله پیام ام اس بر آن است تا روز پزشک را بهانه کند و سلسله مطالبی از خاطرات تلخ و شیرین بیماران و پزشکان عزیز را در شماره‌های آتی به چاپ برساند. پیشاپیش از ارسال این خاطرات به دفتر مجله، تشکر می‌کنیم.

و البته طبیعی است که همیشه از پزشک انتظار بهتر شدن حال بیمار و نجات جان او می‌رفته است: خدا را از طیب من بپرسید که آخر کی شود این ناتوان به تحقق این انتظارات خود به عوامل بسیاری بستگی دارد که در زیر آمده است:

۱. دانش بشر در مورد آن بیماری. در این مورد باید گفت مرزهای دانش بی‌انتهاست و هر روز دستاوردهای جدیدی در علم رقم می‌خورد. این دستاوردها به تجربیات اندک انسان‌ها وابسته نیست، و یک شبه به دست نمی‌آیند بلکه زاییده سال‌های متمادی و پر شمار تحقیقات علمی همه گروه‌های علمی است. اگر ابوعلی سینای بزرگ که مایه افتخار میهن ماست در زمان ما چشم باز می‌کرد و دانش امروز پزشکی بشر را می‌دید، مسلماً دانش قرن‌ها پیش خود را در مقایسه با امروز اندک، می‌یافت. اگر چه او آن قدر بینش شگرفی داشت که در همان عصر خود سروده است:

تا بدان جا رسید دانش من که بگویم که همی نادانم  
در دنیای امروز تحقیقات علمی و کشف درمان‌های جدید، روش استاندارد خود را دارند و از همین روست که ادعاهای خلق الساعه توسط افرادی که هیچ سابقه علمی و تحقیقاتی نداشته‌اند، جز شیادی و شبه علم نام دیگری ندارد.

۲. امکاناتی که از نظر تشخیصی و درمانی در اختیار است.

۳. و البته که هنوز بشر در درمان بسیاری از بیماری‌ها ناتوان است؛ بنابراین آنان که ادعای همه فن حریف بودن در امر طبابت دارند، در واقع از نادانی دیگران، انبان خود پر می‌کنند. ناشناخته‌های پزشکی بخصوص در بیماری‌های ژنتیکی و بیماری‌هایی که همراه با تحلیل بافتی

درد را شکل داد و در کوبا نیز روز تولد پزشکی که در شناخت یک بیماری عفونی به نام تب زرد، نقش برجسته‌ای داشته است را برای قدردانی از جامعه پزشکی در نظر گرفته‌اند.

از دیرباز نقش پزشکان در حفظ سلامت عمومی و تندرستی و شادابی یک جامعه مشخص بوده و مورد تأکید قرار گرفته و این نقش در شرایط پر مخاطره اجتماعی و بلاهای طبیعی مانند سیل، زلزله، آلودگی‌های محیطی و گسترش بیماری‌های واگیر گرفته تا جنگ‌ها، پررنگ و حایز اهمیت بوده است و در سخت‌ترین شرایط اجتماعی نیز پزشکان و سایر اعضای کادر درمان حضوری نجات‌بخش و بشر دوستانه داشته‌اند. در روزگار آرام جوامع نیز باز این پزشکان بوده‌اند که زندگی خود را در کنترل بیماری‌ها، و همراهی با آلام و اندوه بیمار گذرانده‌اند.

در ادبیات غنی ایران زمین اشعار بسیاری در رابطه با طبیبان آمده که بسیاری از آن‌ها بیانگر طیفی از ویژگی‌های آنان، همچون دیگر اقشار مردم است. گاه از او ناامید گشته و چنین می‌گفته‌اند:

طیب ما یکی نامهربانست  
که گویی هیچ رنجوری ندارد  
و البته طبیب را از دیرباز محرم خود دانسته و درد خود را با او در میان می‌گذاشته‌اند و البته که این، مسئولیت پزشک را چند برابر می‌کند:

پیش زاهد از رندی دم مزن که نتوان گفت

با طبیب نامحرم حال درد پنهانی  
گاهی هم نصیب بردن از لذت روزگار را  
به دستورات پزشکی ترجیح می‌داده‌اند!  
پرهیز کنم ز هر چه فرمود طبیب  
جز از می و شکر که آن از لب اوست  
هوشیاری طبیبان هم نکته‌ای بارز بوده و مولوی می‌فرماید:

طیب آمد، طبیب آمد، طبیب هوشیار آمد



باد کتر حسین مژده‌ی پناه، مدیر  
گروه نورولوژی دانشگاه علوم  
پزشکی قزوین و رئیس انجمن ام  
اس قزوین

## بیمار خوب و پزشک خوب

« نازنین آریانپناه

اس بپردازیم. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: به نظر من چند تفاوت بیماران ام اس را از بقیه بیماران متمایز می‌کند، یکی اینکه بیماری ام اس افراد جوان را درگیر می‌کند، افرادی که در ابتدای دوران فعال زندگی هستند، خیلی‌ها در ابتدای تشکیل زندگی هستند و دومین مشکل این است که این بیماری مادام‌العمر است و باعث می‌شود که بیمار تا آخر عمر با این بیماری دست‌وپنجه نرم کند و سومین مورد که به نظر من خیلی مهم است بحث فرهنگی و دیدگاهی است که در سطح جامعه نسبت به بیماری وجود دارد که مشکلاتی برای پزشک، بیمار و دست‌اندرکاران امور فرهنگی ایجاد می‌کند.

وی یادآور شد: اینکه بیماران از من راضی هستند یا نه را باید دیگران نظر بدهند ولی همیشه سعی کرده‌ام این را به‌عنوان شاخص در نظر بگیرم که سعی کنم حداکثر رضایت‌مندی را کسب کنم، البته به طور کامل نمی‌شود؛ خیلی وقت‌ها ممکن است نیازهایی که بیمار دارد را نشود به‌صورت کامل پاسخگو بود خیلی وقت‌ها تراکم بیماران در مراکز

انتخاب کردم که شاید تا حدی بحث استدلال‌های منطقی در آن حکم‌فرما بود و باعث شد علاقه‌ام به این رشته بیشتر شود. اگر به عقب برگردم و دوباره انتخاب کنم شاید کفه ترازو نسبت به پزشکی سنگین‌تر شود، من علاقه‌مند هستم با بیماران ارتباط برقرار کنم و تاحد امکان کمک‌حالشان باشم و مشکلاتشان را کم‌تر کنم و تخصص انتخابی من هم حتماً نورولوژی خواهد بود.

مدیر گروه نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی قزوین خاطر نشان کرد: تخصص من جنرال نورولوژی است و تحصیلات تکمیلی اضافه در زمینه‌ام اس نداشتم و البته همیشه با توجه به علاقه‌ام سعی کردم مطالعه داشته باشم و از اطلاعاتی که در این زمینه است در حد وسیع خودم برخوردار باشم تا در کمک به درمان بیماران از آنها بهره ببرم، از همان سال ۸۲ که وارد قزوین شدم تمرکز بیشتری روی بیماران ام اس داشتم؛ البته در ابتدا تشکیلات مشخصی نبود و درمانگاه عمومی بودیم؛ چند سال بعد درمانگاه و انجمن مجزا تشکیل شد و توانستیم به شکل مشخص‌تر به درمان بیماران ام

دکتر حسین مژده‌ی پناه متخصص مغز و اعصاب درباره میزان علاقه‌اش به رشته پزشکی اظهار کرد: پزشکی یکی از رشته‌های سخت و درعین حال بسیار جذاب است، اگر فرد علاقه و اشتیاق نسبت به شغل پزشکی و بیمار داشته باشد می‌تواند باعث ایجاد آرامش در افراد شود، این احساس آرامش بزرگ‌ترین دستاورد است ولی اگر علاقه اولیه نباشد شغلی بسیار سخت و با مشکلات زیاد است. در ابتدای کار و سال ۶۷ که تصمیم گرفتم در کنکور شرکت کنم، دیپلم ریاضی داشتم و تا زمان ثبت‌نام در کنکور ادامه تحصیل در رشته ریاضی یا پزشکی برای من پنجاه پنجاه بود و تا زمانی که در کنکور شرکت کردم این احساس دوگانه وجود داشت ولی وقتی وارد دانشگاه شدم و حداقل بعد از دوران علوم پایه و ورود به محیط بیمارستان، این علاقه بیشتر شد؛ در ادامه با علاقه این کار را ادامه دادم و با توجه به پیش‌زمینه‌ای که در رشته ریاضی داشتم بعد از فارغ‌التحصیل شدن از رشته عمومی رشته نورولوژی را

این است که شاید مهم ترین آرزویی که می شود داشت این است که تابو و دیدگاه نسبت به بیماری عوض شود و بیماری ام اس را این گونه نشان ندهد، زیرا هنگامی که فردی با بیماری ام اس روبه رو می شود بیشتر از اینکه بیماری اذیتش کند بیشتر این داغ و استیگما اذیتش می کند و تصور می کند که در محیط کار و تشکیل خانواده وقتی که این بیماری را مطرح کند چه موانعی برایش به وجود می آید و امیدوارم یک روزی این دیدگاه از بین برود و بدانیم که فرد می تواند یک فرد مفید برای جامعه محسوب شود و موانعی که بر سر بیماران است برداشته شود هر چند فعالیت های خوبی انجام شده ولی هنوز به شکل کامل و جامع برطرف نشده است. آرزوی دومی که می توانم داشته باشم این است که روند گسترش داروهای موثر با سرعت زیادی در حال شکل گیری است و امیدوارم به جایی برسیم که با در دسترس بودن داروهایی با اثربخشی کامل بتوانیم حملات را کنترل کنیم و حتی به داروهایی دست یابیم که قابلیت ترمیم بافت عصبی داشته باشد و بتواند میزان ناتوانی افراد را کاهش دهد

وی ادامه داد: اینکه توصیف من از پزشک خوب و بیمار خوب چیست، پزشک خوب در ابتدا پزشکی است که با علاقه در این رشته وارد شده و دومین مسئله این است که در مواجهه با بیماری به سخن های او گوش دهد و بیمار را به دقت معاینه کند و برای لحظاتی و دقایقی خود را جای بیمار بگذارد و احساس را بتواند در خود درک کند و سعی و تلاش کند که نیازهای بیمار را به خوبی برآورده کند. پزشک خوب پزشکی است که به بیمار با دید اقتصادی نگاه نکند، بیمار در حقیقت موقعیتی است که بتواند با کمک به آن فرد احساس آرامش و در حقیقت یک احساس آسایشی برای خودش فراهم کند و لذتی که در این است در مباحث اقتصادی نیست. در

دانش استفاده از داروها نیز در کشور ما خیلی سریع گسترش یافت به مدد همکارهایی که در حوزه تخصصی ام اس فعالیت می کردند و مراکز و درمانگاه های تخصصی ام اس. شاید بیست سال پیش هر مطلب علمی را که مطالعه می کردیم متوجه می شدیم که بعد از ۱۵ سال حدود ۸۰ درصد بیماران به مرحله پیش رونده ثانویه می روند ولی امروزه دیگر این آمار مشاهده نمی شود و خوشبختانه با درمان به موقع بیماران و استفاده از داروهای مناسب این امکان فراهم شده بیماری به خوبی کنترل شود و داروها در زمان مناسب استفاده شود و این مسائل باعث شده که موارد ناتوانی کاهش یابد و این مسئله یک موفقیت بزرگ است و البته این با موفقیت کاملی که مدنظر همه است فاصله دارد و امیدواریم که صحبت از درمان واقعی در بیماری ام اس بکنیم.

دکتر مژدهی ادامه داد: اینکه چه آرزویی برای بیماران ام اس دارم واقعیت

اینکه بیماران از من راضی هستند یا نه را باید دیگران نظر بدهند ولی همیشه سعی کرده ام این را به عنوان شاخص در نظر بگیرم که سعی کنم حداکثر رضایت مندی را کسب کنم، البته به طور کامل نمی شود؛ خیلی وقت ها ممکن است نیازهایی که بیمار دارد را نشود به صورت کامل پاسخگو بود خیلی وقت ها تراکم بیماران در مراکز باعث می شود که نتوانیم چیزی که لایق بیمار است فراهم کنیم و باعث نارضایتی شود ولی حقیقتاً سعی و تلاشم بر این بوده و امیدوارم در آینده بتوانم رضایت بیماران را کسب کنم

باعث می شود که نتوانیم چیزی که لایق بیمار است فراهم کنیم و باعث نارضایتی شود ولی حقیقتاً سعی و تلاشم بر این بوده و امیدوارم در آینده بتوانم رضایت بیماران را کسب کنم.

رئیس انجمن ام اس قزوین اضافه کرد: ملاک موفقیت یک پزشک این است که با بیماران ارتباط خوب برقرار کند؛ پزشکی حرفه ای است که فقط و فقط بحث دیدن بیمار به شکل ساده و یک ارتباط خشک و ارتباط کاری بین بیمار و پزشک نیست اگر این طور باشد این ارتباط خوب نخواهد بود، برای اینکه بتوانی درمان خوبی برای بیمار انجام دهی ابتدا باید ارتباطی خوب ایجاد شود و پزشک باید برای لحظاتی خود را جای بیمار بگذارد و احساسی که در بیمار در حقیقت دارد را در خودش تجسم کند و بداند که چطور باید با او صحبت کند و چطور درمانش کند. اگر ما چند ثانیه خودمان را به جای بیمار بگذاریم بهتر می توانیم نقش خود را به عنوان پزشک ایفا کنیم و اگر ارتباط به این شکل نباشد درمان موفق نخواهد شد، در ابتدا باید اجازه دهیم بیمار راحت صحبت کند. خیلی وقت ها شاید بیمار می گوید که حتی اجازه نمی دهند که صحبت کنند ولی این شرط اول است و سعی من همیشه این است که بگذارم بیمار راحت صحبت کند و صادقانه کمک هایی که می شود در مورد مشکلات و درمانش انجام داد را در میان بگذارم.

وی ادامه داد: در مورد بحث تغییر و تحولاتی که در درمان ام اس شده، تغییرات بسیاری در داروها رخ داد شاید حدود ۲۵ سال پیش زمانی که دستیار رشته نورولوژی بودم داروهای ام اس فقط محدود به یک الی دو قلم دارو بود و این باعث می شد که ام اس را نتوانیم مدیریت کنیم خوشبختانه با گسترش داروهای ام اس و تحقیقاتی که در این زمینه انجام شد داروهایی با اثربخشی و کارایی بیشتر وارد عرصه شد و خب

چند تفاوت بیماران ام اس را از بقیه بیماران متمایز می کند، یکی اینکه بیماری ام اس افراد جوان را درگیر می کند، افرادی که در ابتدای دوران فعال زندگی هستند، خیلی ها در ابتدای تشکیل زندگی هستند و دومین مشکل این است که این بیماری مادام العمر است و باعث می شود که بیمار تا آخر عمر با این بیماری دست و پنجه نرم کند و سومین مورد که به نظر من خیلی مهم است بحث فرهنگی و دیدگاهی است که در سطح جامعه نسبت به بیماری وجود دارد که مشکلاتی برای پزشک، بیمار و دست اندر کاران امور فرهنگی ایجاد می کند

آنها را به موقع رفع کند و لازم است در کلینیک های جامع تمام اینها دیده شود و نقششان مشخص شود. بیمه ها تعرفه های لازم را پرداخت کنند تا این کلینیک ها شکل بگیرند.

دکتر مژدهی در پایان گفت: در مورد خاطراتی که از بیماران ام اس دارم، خب وقتی آدم با یک بیمار ام اس مواجه می شود همین که بخواد بیماری را ترسیم کند، کار سختی است. شخصی با هزاران امید و آرزو می آید و پزشک باید به او بگوید بیمار است و این سختی های خاص خود را دارد و از آن درمان هایی است که واقعا انرژی می گیرد. زیرا برخورد خوب بیماران به آدم روحیه می دهد با وجود اینکه برخی ها محدودیت هایی دارند ولی پرانرژی هستند که بسیار جالب است و من هم از آنها انرژی می گیرم و باعث می شود باروحیه بیشتری بتوانم به آنها کمک کنم.

اس و برخی از افرادی که در این زمینه فعالیت داشته اند و تلاش کردند شکل گرفت.

متأسفانه حمایت های خوبی از طریق سازمان ها و ارگان های شهری نشد ولی در چند سال گذشته خیرین کمک های خوبی کردند که این انجمن شکل و پایه قوی تری گرفته و باعث شده خدمات خوبی برای بیماران ام اس ارائه بدهد ولی هنوز هم با ایده آل ها بسیار فاصله دارد و برای جبران آن سازمان ها و ارگان های شهری باید حمایت های بیشتری از انجمن کنند. در مورد مسائل و مشکلات پزشکی که در زمینه ام اس فعالیت می کنند واقعیت این است که شاید افرادی که فلوشیپ ام اس هستند و تخصصی کار می کنند بهتر از من می توانند نظر بدهند ولی از نظر من کار در زمینه بیماری ام اس بسیار زمان بر است اگر بخواهیم از بیماری به شکل کامل شرح حال گرفته شود باید تست های تکمیلی ارزیابی عملکرد شناختی و حرکتی انجام شود واقعا زمان بر است و لازمه این موضوع این است که در سیاست گذاری هایی که می شود حتماً توجه خاص به این موضوع شود این زمان خاصی که برای ویزیت بیماران هست در نظر گرفته شود و باید از نظر سازمان های بیمه مدنظر قرار بگیرد.

تعرفه هایی که بیمه پرداخت می کند باید کمی اصلاح شود تا رغبت بیشتری ایجاد کند. مشکل دیگری که به نظر من هست این است که در مراکز شهرستان و حتی مراکز شهرهای بزرگ و مهم کشور هم ما کلینیک هایی که بتواند تخصص های مختلفی را که می توانند در درمان بیماران ام اس نقش آفرین باشند را نداریم غیر از اینکه یک متخصص یک نورولوژی یا فلوشیپ بیمار ام اس را می بیند، وجود روان پزشک، فیزیوتراپ و کادر درمان بسیار لازم است و می تواند در حقیقت نقش آفرین باشد و مشکلات

مورد بیمار خوب هم به نظر من این است که قبل از انتخاب پزشک، مطالعه و تحقیقی در مورد پزشک داشته باشد و وقتی که انتخاب کرد به طور کامل دستورات پزشک را رعایت کند. یکی از مشکلاتی که ما در کشور داریم این است که افراد مراجعات مکرر به پزشکان مختلف دارند بدون اینکه در حقیقت بتوانند توصیه های آن ها را عملی کنند. به نظر من اگر به پزشک اعتماد کردیم باید دستوراتش را کامل رعایت کنیم، زیرا عدم رعایت نکات، بزرگ ترین مانع در درمان مناسب است در بحث بیماری ام اس بسیار مفید است. در مورد بیماری ام اس داروهای مختلف با اثربخشی تا حدی مشابه وجود دارد و وقتی که به پزشکان مختلف مراجعه کنیم این باعث می شود که توصیه ها متفاوت باشد اگر چه ممکن است اثربخشی داروها فرقی نکند ولی ما را در حالت یک چند راهی قرار می دهد و باعث می شود که در درمان خودمان نتوانیم مصمم باشیم و شاید وقفه هایی در دارو باشد، به همین دلیل توصیه این است که بیمار خوب اول از اینکه بخواهد به پزشک مراجعه کند، در مورد آن تحقیق کند و وقتی انتخاب کرد سعی کند به توصیه های او گوش کند و اجرا کند و حتی اگر نظر دیگران را پرسید با پزشک خود هماهنگ کند و نظر دیگران را نیز با مشورت با پزشک خود بررسی کند

رئیس انجمن ام اس قزوین گفت: در مورد اینکه در شهر قزوین مشکلات پزشکان و بیماران در حوزه ام اس چی است، خب تا حد زیادی همین موارد بود که در شهر قزوین کلینیک جامع ام اس نداریم که بتوانیم حضور کادر درمان فیزیوتراپ و روانپزشک داشته باشیم. مشکل دیگری که بیماران ام اس در قزوین دارند این است که انجمن ام اس با کمک خود بیماران برپا شد تا چند سال پیش ما انجمن مشخصی نداشتیم ولی باهمت خود بیماران ام





# ۱۱ ویژگی برتر یک پزشک خوب

اگر می خواهید حرفه پزشکی را دنبال کنید، ویژگی های زیادی وجود دارد که باید به دست آورید، اما کدام یک از همه مهم تر هستند و چرا این قدر ضروری هستند؟ در این مقاله می خواهیم ۱۱ ویژگی اصلی مورد نیاز پزشکان را بررسی کنیم، آنچه از شما می خواهند و دلیل اهمیت آنها چیست.

دهید، و اطمینان حاصل کنید که آن ها متوجه می شوند که چه اتفاقی می افتد و در عین حال حرفه ای و باشخصیت باشید. شما همچنین در یک تیم چندرشته ای کار خواهید کرد و بسیار مهم است که اطلاعات را به سایر اعضای این تیم

تماس با بیماران، کار تیمی با سایر کارکنان، صحبت با بستگان بیماران، مهارت های ارتباطی خوب برای یک پزشک ضروری است. شما باید بتوانید به طور واضح و مختصر آنچه را که برای بیمارانتان اتفاق می افتد توضیح

مرجان نیک روح  
ترجمه از سایت [medlink-edu.com](http://medlink-edu.com)

مهارت های ارتباطی عالی  
در انتقال اطلاعات عالی هستید؟ بخاطر

به طور دقیق منتقل کنید. اغلب شما همچنین با بیمارانی روبرو می شوید که با مشکلات ارتباطی، مشکلات عصبی، موانع زبانی یا عدم تمایل به افشای اطلاعات، مشکل دارند. بسیار مهم است که یاد بگیرید چگونه اطلاعات را استخراج کنید و به این بیماران منتقل کنید، با شرایط خود سازگار شوید و راه‌های جایگزین برای برقراری ارتباط موفقیت آمیز پیدا کنید.

#### توانایی کار به عنوان بخشی از یک تیم

آیا می‌توانید به خوبی با افراد دیگر کار کنید؟ هیچ پزشکی به تنهایی کار نمی‌کند. محیط‌های پزشکی پر از افرادی از رشته‌های مختلف هستند و شما باید در کنار سایر پزشکان، پرستاران، دستیاران مراقبت‌های بهداشتی، فیزیوتراپیست‌ها، مددکاران اجتماعی و همچنین بسیاری از گروه‌های دیگر از کارکنان کار کنید. هر روز با این کارکنان کار خواهید کرد، بنابراین بسیار مهم است که بتوانید به خوبی با سایر افراد همکاری کنید تا بهترین‌ها را برای بیماران خود به

پزشک بودن به معنای کار سخت زیاد است، این وضعیت در سراسر دانشکده پزشکی ادامه می‌یابد و مطمئناً پس از فارغ‌التحصیلی متوقف نمی‌شود. شما باید بتوانید تلاش لازم و مستمر را انجام دهید. کار کردن در ساعات طولانی، عصرها، تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات بسیار سخت است، و این به آن معناست که برای انجام کار، واقعاً باید این ظرفیت را در خود ببینید

دست آورید. این امر مستلزم ارائه ایده و کمک و همچنین کمک گرفتن در هر کاری که نیاز به انجام آن دارید و پیروی از دستورالعمل‌های داده شده دارد. گاهی اوقات ممکن است دریابید با سایر افراد تیم خود مخالف هستید. مهم است که چنین مشکلاتی تشدید نشوند. شما می‌توانید این کار را با مطرح کردن هرگونه نگرانی مؤدبانه و حرفه‌ای انجام دهید.

#### اخلاق کاری قوی

چقدر به بیماران خود اهمیت می‌دهید؟ پزشک بودن به معنای کار سخت زیاد است، این وضعیت در سراسر دانشکده پزشکی ادامه می‌یابد و مطمئناً پس از فارغ‌التحصیلی متوقف نمی‌شود. شما باید بتوانید تلاش لازم و مستمر را انجام دهید. کار کردن در ساعات طولانی، عصرها، تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات بسیار سخت است، و این به آن معناست که برای انجام کار، واقعاً باید این ظرفیت را در خود ببینید. بسیار مهم است که بتوانید علی‌رغم مشکلات شخصی، میزان خستگی و هر برنامه‌ای که با دوستان و خانواده خود دارید، ۱۰۰٪ خود را وقف کار کنید.

#### شفقت و مهربانی

در خشان بودن از نظر علمی ممکن است شما را در درمان بیماران خود عالی کند، اما بدون داشتن دلسوزی بهترین دکتري که می‌توانید باشید، نخواهید بود. شما باید مراقب بیماران خود باشید. اساساً یک پزشک کسی است که به افراد دیگر کمک می‌کند و هیچ راهی وجود ندارد که شما بتوانید این کار را روز به روز انجام دهید، اگر نگران رفاه بیماران خود نباشید. شما افرادی را در آسیب‌پذیرترین نقاط زندگی خود خواهید دید و آنها باید بدانند که شما واقعاً به آنچه برای آنها اتفاق می‌افتد اهمیت می‌دهید و با آنها در این سفر

هستید. اخلاق کاری قوی بسیار حیاتی است، اما شفقت کیفیتی است که شما را در ساعت ۲ بامداد از رختخواب بیرون می‌کشد تا به کسی که به شما نیاز دارد کمک کنید.

#### مهارت مردم‌داری

آیا می‌توانید با عموم مردم کار کنید؟ این ممکن است شبیه به کار گروهی و مهارت‌های ارتباطی به نظر برسد، اما به طور ماهرانه‌ای متفاوت هستند. مهارت‌های ارتباطی همه چیز در مورد انتقال اطلاعات و درک آنچه به شما منتقل می‌شود است، در حالی که مهارت‌های مردمی به این می‌پردازد که چقدر با هر کسی که با آن سروکار دارید، خوب رفتار می‌کنید. داشتن مهارت‌های مردمی خوب به شما این امکان را می‌دهد که با انواع مختلفی از افرادی که در حین کار به عنوان پزشک ملاقات خواهید کرد، سازگار شوید. هیچ دو بیماری یکسان نخواهند بود و مهم این است که مهارت‌های ارتباطی با افراد در سنین مختلف، فرهنگ‌ها و از هر طبقه‌ای از زندگی را داشته باشید. علاوه بر این، شما حتماً با بیماران و بستگانی مواجه خواهید شد که مضطرب، عصبانی و شاید حتی پرخاشگر هستند.

با داشتن مهارت‌های مردمی عالی، می‌توانید مشکلات احتمالی را دور کنید، بیماران را در کنار خود نگه دارید و رابطه بهتری بین پزشک و بیمار ایجاد کنید.

#### قدرت رهبری

چقدر خوب می‌توانید یک تیم را رهبری کنید؟ زمان‌هایی وجود دارد که باید تصمیم نهایی را بگیرید و به آن پایبند باشید و به اعضای تیم خود آموزش دهید که چه کاری و چه زمانی انجام دهند. این نقش مسئولیت زیادی دارد و شما باید مطمئن باشید که می‌توانید در مواقع لزوم قدم بردارید و مسئولیت را بر عهده

زمان‌هایی وجود دارد که باید تصمیم‌نهایی را بگیرید و به آن پایبند باشید و به اعضای تیم خود آموزش دهید که چه کاری و چه زمانی انجام دهند. این نقش مسئولیت‌زایی دارد و شما باید مطمئن باشید که می‌توانید در مواقع لزوم قدم بردارید و مسئولیت را بر عهده بگیرید. با در نظر گرفتن این موضوع ممکن است زمانی باشد که شما از قبل خسته شده‌اید و با کارهایی که باید انجام دهید بیش از حد خسته هستید.

برای سایر اعضای تیم و هم برای بیماران مورد سرزنش قرار بگیرید، بنابراین مهم است که بتوانید در حین کار استاندارد بالایی از رفتار را حفظ کنید. به عنوان پزشک ممکن است متوجه شوید که مردم حتی خارج از محل کار شما را با این استاندارد بالا می‌خواهند.

این به این معنا نیست که شما باید ۲۴ ساعته به عنوان یک انسان اتوکشیده باشید، اما به معنای حرفه‌ای بودن در زمان حضور در مجامع عمومی و به معنای حرفه‌ای بودن در رسانه‌های اجتماعی شماست.

#### اشتیاق

آیا می‌خواهید پزشک شوید؟ پزشک بودن سخت است و باید بخواهید دکتر بشوید. اشتیاق باعث می‌شود که مایل باشید بخش‌هایی از زندگی شخصی خود را فدا کنید و حتی در تعطیلات آخر هفته مشغول به کار باشید. اگر این اشتیاق شدید را دارید، پزشک بودن بهترین شغل برای شما خواهد بود. اما بدون آن به زودی خود را در شغلی خواهید یافت که از آن رنجیده و خسته‌اید.

برای درمان مردم چیزی است که جان انسان‌ها را نجات می‌دهد. شما باید بتوانید نمرات بالایی کسب کنید و این روند را در طول مدت تحصیل در دانشکده پزشکی ادامه دهید. یادگیری با فارغ‌التحصیلی تمام نمی‌شود. پزشکی رشته‌ای است که دائماً در حال پیشرفت است و شما باید در طول دوران حرفه‌ای خود به عنوان پزشک در شرکت در سمینارها، مطالعه بیشتر، و همچنین تکمیل مطالعات خود و نوشتن مقالات پیشرو باشید.

#### مدیریت استرس

آیا می‌توانید با فشارهای پزشک بودن کنار بیایید؟ استرس جز جدانشدنی زندگی یک پزشک است. ساعات طولانی، برخورد با مرگ، بیماران سخت، مسائل بیمارستانی (مانند بودجه و کمبود نیروی انسانی)، زمان کم استراحت، به علاوه بسیاری از عوامل دیگر، همگی با هم ترکیب می‌شوند تا فشار زیادی را برای پزشکان ایجاد کنند. به سرعت می‌توانید خود را تحت تأثیر همه چیز قرار دهید، مگر اینکه مهارت‌های مدیریت استرس خوبی داشته باشید. شاید با یک دویدن آرام شوید، یا شاید انجام برخی هنرها و صنایع دستی در عصر شما دوباره با دنیا هماهنگ کند. هر چه هست، مطمئن شوید که می‌توانید استرس را از بین ببرید تا کار، زندگی خصوصی شما را تسخیر نکند.

#### حرفه‌ای بودن

آیا مؤدب، وقت‌شناس و ماهر هستید؟ در حالی که این رشته بسیار خاص است در درجه اول هنوز یک شغل است، و به همین دلیل حرفه‌ای بودن در آن حیاتی است. این به آن معناست که خدمات شما با ادب، با توجه و به خوبی ارائه شود. مانند هر شغلی، می‌توانید شکایت دریافت کنید و به دلیل غیر حرفه‌ای بودن هم

بگیرید. با در نظر گرفتن این موضوع ممکن است زمانی باشد که شما از قبل خسته شده‌اید و با کارهایی که باید انجام دهید بیش از حد خسته هستید. گاهی اوقات گرفتن این گونه تصمیمات سخت است و اعضای تیم شما ممکن است با نظر شما مخالفت کنند. مهم این است که بتوانید به سرعت یک موقعیت را ارزیابی کنید، نظرات متفاوت را در نظر بگیرید، اما در نهایت به یک نتیجه برسید و اطمینان حاصل کنید که تیم شما با شما همراهی می‌کند. مرز باریکی بین رفتار مقتدرانه و رفتار و دیدگاه دیکتاتوری وجود دارد.

#### مهارت‌های سازمانی فوق‌العاده

آیا می‌توانید وظایف را اولویت‌بندی کنید و در رأس آن‌ها قرار بگیرید؟ به عنوان یک پزشک، شما با بسیاری از بیماران، احتمالاً در بخش‌های مختلف و تعامل می‌کنید. در تماس با بیمار، کاغذبازی‌ها و جلسات، می‌توان بسیار آسان غرق شد. اینجاست که مهارت‌های سازمانی بسیار مفید است. این که بتوانید اولویت‌بندی کنید کدام وظایف فوری هستند و کدام یک را می‌توان به عقب انداخت، کار شما را بسیار آسان‌تر می‌کند و تضمین می‌کند که بیماران بهترین مراقبت را با کیفیت دریافت می‌کنند و همچنین ضرب‌الاجل‌های خود را رعایت می‌کنند. اغلب مردم فراموش می‌کنند که پزشک بودن چقدر کاغذبازی دارد، بنابراین مهم است که بدانید باید بتوانید با این جنبه از زندگی پزشکی کنار بیایید، غرق شدن در پرونده‌ها بدون اینکه بدانید پرونده چه کسی است!

#### از نظر تحصیلی عالی بودن

آیا توانایی یادگیری و درک اطلاعات مورد نیاز خود را دارید؟ همدلی باعث می‌شود که به آنچه برای بیمارانتان اتفاق می‌افتد اهمیت دهید و یک اخلاق کاری قوی، در کنار داشتن دانش پزشکی



دکتر محمود عابدینی رئیس  
هیئت مدیره انجمن ام اس مازندران

# احساسی که از تمام ثروت دنیا برتر است

رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس مازندران، پزشکی است که در رشته ام اس تحصیل کرده و هدفش این است که به عنوان یک پزشک خوب در ذهن بیماران جای داشته باشد. حرف‌های دکتر محمود عابدینی در خصوص دیدگاه او در باب پزشک خوب و بیمار خوب، رابطه‌ای که باید میان پزشکان و بیماران شکل بگیرد و مسائل و مشکلات مبتلایان به ام اس را در زیر بخوانید. قابل ذکر است که این مصاحبه به بهانه روز پزشک انجام شده است.

## «نازنین آریانهاد»

لطفا ابتدا با معرفی خودتان  
شروع کنید؟

من محمود عابدینی هستم، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب، سال ۱۳۷۶ از دانشگاه علوم پزشکی مشهد فارغ‌التحصیل شدم. از سال دوم دستیاری مغز و اعصاب به صورت تخصصی روی حوزه بیماران ام اس کار می‌کردم. از همان سال ۷۶ به استخدام دانشگاه علوم پزشکی مازندران در آمدم و یک سال بعد هم عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران شدم. اواخر سال ۸۲ انجمن ام اس مازندران را با یاری دوستان ثبت کردیم و عملاً از سال ۸۳ این انجمن شروع به کار کرد. بنده به عنوان یک عضو کوچک در این انجمن از بدو تأسیس حضور داشته‌ام و حضور ادامه دارد. از بدو تأسیس این انجمن تاکنون مسئولیت رئیس هیئت مدیره را بر اساس وظایف محول شده، به عهده دارم.

باید اشاره کنم که دبیر علمی دوازدهمین کنگره ام اس ایران که در ساری برگزار شد بودم (برگزاری آن کنگره مشکلات زیادی

وجود داشت ولی خوشبختانه با تمامی سختی‌ها گذشت. ده ماه تمام استرس برگزاری کنگره را داشتم حتی یک شب به خاطر استرس کنگره دوازده بار از خواب بیدار شدم). خوشبختانه با پول حاصل از برگزاری این کنگره دو واحد ساختمان برای انجمن ام اس مازندران خریدیم. در عین حال توانستیم کلینیک ام اس دانشگاه علوم پزشکی مازندران را با تمام سختی‌ها تأسیس کنیم. به احترام مرحوم پروفیسور بریمانی (پروفیسور از روستای ساری بود) این کلینیک را به اسم پروفیسور نام گذاری کردم. باید بگویم که همیشه احترام به پیش‌کسوتان را واجب می‌دانستیم. بخش مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مازندران را به اسم آقای دکتر مقدسی (که پیش‌کسوت مغز و اعصاب ساری هستند) نام گذاری کردم. چه خوب است که تا موقعی که این اساتید در قید حیات هستند از این عزیزان تجلیل شود

احساس شما نسبت به رشته پزشکی چیست؟ آیا احساس و نگرش‌تان نسبت به پزشکی نسبت به زمان ورودتان به دانشگاه تغییر کرده

است؟ اگر به زمان کنکور بازگردید باز هم پزشکی و باز هم همین تخصص را انتخاب می‌کنید؟

«دستانی که کمک می‌کنند پاک‌تر از دستانی هستند که رو به آسمان دعا می‌کنند» واقعاً باور دارم که این متن زیبا در وجود من نهادینه شده است. احساس لذت بخش تجربه‌ای بی نظیر که شاهد باشی یک بیمار در مان می‌شود را با هیچ پولی نمی‌شود عوض کرد. این تجربه خیلی ارزش دارد. شخصاً در زمان کنکور به رشته پزشکی علاقه‌ای نداشتم و شرایط آن موقع طوری بود که رشته پزشکی مورد توجه بود و به قولی توی بورس بود. وقتی پزشک شدم بیماران که درمان می‌شدند احساس خوب و وصف‌ناپذیری داشتم. گفتم که این احساسات رانمی‌توان با چیزی عوض کرد و باید بگویم هنوز هم این احساس را دارم و حتی حسم پررنگ‌تر شده است

واقعیت امر این است اگر به گذشته برگردم شاید رشته پزشکی را انتخاب نکنم. به خاطر مسئولیت سنگینی که دارد و ویژگی‌های خاص این رشته... اما در کل احتمال بیشتر این است که باز هم پزشکی را انتخاب کنم.

باشد بیمار برادر و یا خواهر و یا بچه اش است و همیشه منافع بیمار را در نظر بگیرد. به درد دل و حرف بیمار گوش دهد و به علم روز آگاه باشد.

بیمار خوب بیماری است که به پزشکش اعتماد کند و هر دقیقه در اینترنت جهت درمان بیماری اش جستجوهای بی حاصل نکند و دنبال درمان های غیر علمی و شبه علم نباشد. در عین حال هیچ وقت بیماری اش را با بیماری دیگران مقایسه نکند

### به نظر شما مشکلات پزشکان در

#### حوزه ام اس چیست؟

خوشبختانه با گذشت زمان و افزایش دانش عمومی مشکلات در این حوزه کمتر می شود. یکی از مشکلات ما دادن اطلاعات اشتباه به بیمار بخصوص در فضای مجازی است. نکته بعدی، گیر نیامدن داروهای است که خارج از کشور تولید می شود و در این مورد باید بگویم متأسفانه نوعی قیمت گذاری غیر عادلانه بین داروهای ساخت داخل کشور و داروهای خارج از کشور وجود دارد. البته خوشحال هستیم که داروهای ساخت ایران اثربخشی خیلی خوبی دارند. اما متأسفانه هنوز بعضی بیماران بر این باور هستند که داروی ساخت خارج کشور خیلی بهتر از داروهای ساخت ایران هستند. یکی از کارهای ما مقابله با این باورهای اشتباه است. ناگفته نماند تعداد معدودی بیماران با جانسختن کردن داروهای ساخت ایران وضعیت باثباتی نداشته اند و حتی بدتر شده اند که در اینجا مجبور هستیم از همان برند داروی خارجی استفاده کنیم. اما در مجموع خوشبختانه مشکل خاصی در این راستا فعلاً وجود ندارد. در نهایت این را بگویم که در گذر سال ها واقعاً بیمارانی داشته ام که با علایم متعدد بیماری به پزشکانی در رشته های مختلف تخصصی مراجعه کرده اند، وقتی من آن ها را معاینه کردم دیدم مشکل بیمار در جای دیگری است و با معاینه دقیق و استفاده بجا از روش های پاراکلینیک و درمان مناسب زندگی بیمار متحول شد.

واقع بیمار همیشه پزشک را به عنوان یک تکیه گاه خوب قبول دارد. پس ما پزشکان باید تکیه گاه خوبی برای بیماران باشیم. در اینجا به بیماران می گویم و حتی التماس می کنم و خواهش عاجزانه دارم که هیچ وقت بدون نظر پزشک دارو را قطع نکنید. به فرض مثال الان حمله تان خوب شد فکر نکنید کاملاً خوب شده اید. من به همه بیماران می گویم دارو بیماری تان را کنترل می کند، مثل داروهای فشار خون و یا دیابت و... پس درمان را رها نکنید.

### به نظر خودتان پزشکی خوبی

#### هستید؟

در خصوص اینکه آیا پزشک خوبی هستم یا نه باید بگویم پاسخ را نمی دانم ولی باید بگویم تمام تلاشم را در راستای رسیدن به این هدف می کنم. امیدوارم خداز من راضی باشد. آن چیزی که مهم است وجدان خودم است. اگر من وجدان بیدار داشته باشم و وجدانم از عملکردم راضی باشد برای من کفایت می کند.

### در گذر زمان در مان های ام اس

#### چقدر تغییر کرده است؟

در خصوص درمان ها و داروهای در دسترس بیماری ام اس در طی سال ها باید بگویم که واقعا درمان ها خیلی تغییر کرده است. معرفی داروهای خوراکی و داروهای منوکلونال آنتی بادی و... انقلابی در درمان بیماری ام اس ایجاد کرد. با معرفی این داروها خوشبختانه کمتر می بینم بیماران به مرحله پیشرفته بیماری برسند و زمین گیر و یا وابسته به صندلی چرخ دار شوند. کم و تمام پزشکان این حوزه آرزو داریم در آینده نزدیک دارویی معرفی شود این بیماری مثل فلج اطفال و... ریشه کن شود.

### به نظر شما پزشک خوب چه

#### خصوصیاتی دارد؟ و بیمار خوب چه خصوصیاتی؟

پزشک خوب پزشکی است که زمانی که بیماری به او مراجعه می کند باور داشته

بینید یک حس نابی در اینجا وجود دارد که برای پزشک فرق نمی کند بیمارش ممکن است دوست باشد و یا دشمن، سرمایه دار باشد و یا فقیر باشد، پیر یا جوان باشد و... این حسن رشته پزشکی است که همه مراجعانش را به یک چشم نگاه می کند. این را هم بگویم که از سال دوم دانشجوی پزشکی تحصیل در رشته تخصصی رشته نورولوژی را انتخاب کردم و اگر صدمبار هم امتحان تخصص بدهم باز هم رشته نورولوژی را انتخاب می کنم

### به نظر شما بیماران ام اس

#### چه تفاوتی با بیماران مبتلا به سایر

#### بیماری ها دارند؟

حدوداً ۲۷ سال است در زمینه بیماری ام اس کار کرده ام و در محضر اساتید زیادی شاگردی کرده ام. باید بگویم بیماران ام اس بیشتر جوان و از قشر فعال و آگاه جامعه هستند. طبیعی است درک و فهم این گروه به نسبت بالا است. اما خب طبیعی است که در ابتدا به سختی با بیماری شان کنار می آیند. در ابتدا تا بیمار بیماری اش قبول کند باید از نظر روحی بیمار را حمایت کرد و به حرف های بیمار و درد دل های او گوش داد. در این شرایط باید بیمار را از بیماری اش نترسانیم و به بیمار روحیه بدهیم. در خصوص نحوه درمان و سیر و پیش آگهی بیماری باید با بیمار صحبت کرد. البته اینها نیاز به زمان دارد. باید به مرور بعضی مسائل را به بیمار گفت و در تمام طول این روند باید به بیمار امیدواری داد. من همیشه سعی کرده ام با بیمارانم به خوبی صحبت کنم و بیماران را کاملاً توجیه کنم و به آنها اطمینان بدهم اگر داروهارا مصرف کنید و درمان را رها نکنید مشکل چندانی بخاطر بیماری نخواهید داشت.

### ارتباط شما با بیماران چگونه

#### است؟ احساس می کنید بیماران و سایر پزشکان از شما راضی هستند؟

باید بگویم اکثر بیماران ام اس من هر وقت مشکلی دارند جوابگوی آن ها هستم. در



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

## راه‌های ارتباطی با انجمن ام اس ایران به شرح ذیل می باشد

www.iranms.ir

سایت:

@iranmSociety

تلگرام:

iranmss

اینستاگرام:

@sanaye\_dasti\_MS

تلگرام فروشگاه:

\_sanayedasti

اینستاگرام فروشگاه:



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

ساختمان زنده یاد امید حضوری مرکز مشاوره روانشناسی، آموزش و پژوهش، دفتر مجله:

خیابان ملاصدرا شیخ بهایی شمالی، خیابان کولیوند، نبش شبنم، پلاک ۴۰

تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲ و ۸۸۲۱۶۵۱۴

ساختمان مرکزی روابط عمومی، مددکاری امور مشارکت‌ها، توانبخشی، اداری، مالی و پذیرش:

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، کوچه شمس، پلاک ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۷ و ۶۶۹۵۱۱۸۸

# سلامت

- ۲۲ ◀ کدام دارو کدام درد؟
- ۲۴ ◀ مصائب پزشکان ام اس؛ ازرها کردن درمان تا انگ زدن به بیمار
- ۲۷ ◀ مهربان کیست و مهر طلب چه کسی
- ۲۸ ◀ راه موفقیت
- ۳۰ ◀ راههایی برای رضایت از خود
- ۳۲ ◀ منتقدانه بیندیشید
- ۳۴ ◀ این افکار سمی را کنار بگذارید
- ۳۶ ◀ رژیم غذایی دکتر سوانک، مناسب برای بیماران ام اس؟
- ۳۸ ◀ مواجهه با چالش‌های طولانی یک بیماری مزمن



سؤالات شما، پاسخ‌های متخصصان

# کدام دارو برای کدام درد؟

در جلسه آنلاین با عنوان «چرخه مراقبتی ام اس» گفت‌وگوی زنده‌ای توسط دکتر صحرانیان و خانم دکتر نوردی با حمایت یکی از شرکت‌های ایرانی در فضای اینستاگرام برگزار شد که ما در این مطلب به برخی از پرسش‌های مهمی که بیماران از پزشکان داشتند اشاره می‌کنیم. بسیاری از این سؤالات، سؤالات شایع مبتلایان به ام اس هستند که پاسخ‌های کوتاهی به آن‌ها ارائه شده است

﴿ فاطمه همتی فراز

۱. آیا حالت خستگی ناشی از بیماری ام اس است یا به دلایل دیگر به وجود می‌آید؟  
خانم دکتر نوردی: خیلی از خستگی‌ها ناشی از اختلالات خواب، مشکلات عصبی و روانی مثل افسردگی، علائم ام اس، کم‌کاری

تیروئید یا کمبود ویتامین در بدن است که باید همه جوانب در نظر گرفته شود.

۲. دختر خانم ۲۳ ساله‌ای از داروی مونوکلونال آنتی‌بادی استفاده می‌کند که دچار درد شدید در ستون فقرات می‌شوند. چگونه این درد را کاهش دهد؟

دکتر صحرانیان: کلاً داروهای آنتی‌بادی دار این عوارض را دارند و برای کنترل آن باید از داروهای مسکن، انجام ورزش‌هایی مثل شنا و یوگا و انجام فیزیوتراپی استفاده کنند؛ اما باید این نکته مهم را هم بدانید که افسردگی تشدیدکننده همه بیماری‌ها است و برای مثال اگر شدت درد مثلاً در حد عدد یک باشد، در فرد مبتلا به بیماری



شیمی درمانی بسیار قوی است و برای کسی که هیچ دارویی در او جواب نمی دهد پزشکان کل سیستم دفاعی بدن را از بین می برند و بدن دوباره سلول جدید می سازد و مجدد سیستم ایمنی جدید ساخته می شود. این روش بسیار خطرناک است و به دلیل صفر شدن سیستم دفاعی اگر فرد وارد جامعه بشود سریع دچار عفونت شدید می شود و در نهایت می میرد و این روش کار اصلی را شیمی درمانی انجام می دهد که به آن سلول درمانی می گویند که بیماری را کنترل می کند و به شکل نخاعی تزریق می شود و برای بیماران حمله ای است و نه ویلچری.

بعضی ها ادعا دارند که با قرص سلول درمانی ایجاد می شود که این شبه علم است و هیچ وقت سلول نمی تواند در قرص زنده بماند؛ چون یک بافت زنده است و اصلاً توجهی درستی نیست و روش علمی هم نیست.

**۱۱. آیا داروی گاباپنتین درمان کننده در ام اس است؟**  
دکتر نوردی: گاباپنتین یک داروی علامت درمانی است؛ اما درمان کننده نیست. مثلاً گزگز دست یا پا کاهش می دهد؛ اما به محض قطع دارو دوباره علائم آشکار می شود.

**۱۲. آیا گذاشتن پمپ باکلوفن در بیماران ام اس مؤثر است؟**  
دکتر صحرائیان: اگر فردی به علت اسپاسم شدید نتواند به درستی راه برود، این پمپ نیاز است؛ اما برای همه لازم نیست و باید با توجه به شرایط بیمار و میزان شدت اسپاسم از پمپ باکلوفن استفاده کرد.

**۱۳. آیا داروی دالفیرا سیستم دفاعی بدن را قوی می کند؟**  
دکتر نوردی: داروی دالفیرا برای قدرت دهی بیشتر و بهبود راه رفتن است و در واقع یک داروی علامت درمانی است.

دارد و شرط انجام آن تاریخچه بیمار است. البته عمل جراحی زیبایی یک عمل به اصطلاح مستحب است و واجب نیست.

**۷. آیا مصرف قرص ال دی برای بیماران ام اس خطرناک است؟**  
دکتر نوردی: خیر، همه روش های پیشگیری از بارداری در افراد ام اسی قابل استفاده است.

**۸. آیا می توان داروی سینوکس را برای یک هفته قطع کرد و به جای آن از داروی خوراکی استفاده کرد؟**  
دکتر صحرائیان: در صورت عدم دسترسی به داروی سینوکس ما قطع موقت دارو نداریم و اگر فرد مبتلا در مسافرت است یا مثلاً نمی خواهد جلوی دوستان خود تزریق داشته باشد و بیماری او هم خاموش است در طول یک سال می توانند یکبار این کار را با توجه به شرایط بیمار انجام دهند؛ اما نمی توانیم به جای آن از داروی خوراکی استفاده کنیم؛ چون یک داروی خوراکی حداقل یک ماه طول می کشد تا اثر لازم را داشته باشد.

**۹. بیماران ام اس برای تزریق دوز چهارم واکسن کرونا از چه واکسنی استفاده کنند؟**  
دکتر نوردی: اگر سه دوز را سینوفارم زدند بهتر است دوز چهارم از یک واکسن دیگر مثل آسترانکا زده شود. البته آسترانکا برای همه در دسترس نیست و می توانند واکسن ایرانی بزنند و بیماران که داروی ریتوکسی مپ تزریق می کنند باید از فاصله تزریق دارویشان با واکسن دوز چهارم ۱ تا ۳ ماه زمان بگذرد.

**۱۰. آیا سلول درمانی روش مناسبی برای درمان ام اس است؟**  
دکتر صحرائیان: سلول درمانی در بعضی از کشورها انجام می شود که به شکل

افسردگی بدن درد را در حد عدد ۱۰ نشان می دهد.

**۳. آیا بیمار بعد از مصرف داروی زا کرل دچار بدن درد و لرزش می شود.**  
دکتر صحرائیان: این دارو ممکن است در بدن حساسیت ایجاد کند و به خاطر حجم دارو می توان از مسکن استفاده کرد یا از داروهای ضد حساسیت و استامینوفن، اما قبل از مصرف شروع این دارو، داروی کورتون تزریق می شود.

**۴. بیماری مبتلا به ام اس دچار سرگیجه است. این بیمار داروی رسیژن تزریق می کند و ام آر آی تجویز شده نشان داده پلاک های شاموش است. آیا علت سرگیجه ایشان بیماری ام اس است؟**  
دکتر نوردی: وجود سرگیجه با وجود پلاک خاموش مربوط به ام اس نیست و ممکن است مربوط به مشکلات چشم و گوش باشد که باید بیمار حتماً معاینه شود

**۵. فردی مبتلای به ام اس داروی ریتوکسی مپ استفاده می کند و دچار غلظت خون شده است. علت چیست؟**  
دکتر صحرائیان: این دارو جزو عوارض مشکل کم خونی است نه غلظت خون، اگر هموگلوبین بالا باشد باعث غلظت خون می شود که از عوامل آن می توان به سیگار یا هوای آلوده اشاره کرد.

**۶. آیا جراحی های زیبایی برای بیماران ام اس خطرناک است یا در این خصوص مشابه سایر افراد عادی هستند؟**  
دکتر صحرائیان: این موضوع کاملاً بستگی به شرایط بیمار دارد و عمل های جراحی به طور کلی برای بیماران ام اس خطر اضافه ای ندارند؛ اما به هر حال تا حدودی بستگی به آخرین حمله بیمار



## مصائب پزشکان ام اس؛ از رها کردن درمان تا انگ زدن به بیمار

درمان بیماری‌های خودایمنی و به‌ویژه ام اس در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری داشته است؛ حالا دیگر تشخیص بیماری بسیار دقیق‌تر شده و با شروع به‌موقع درمانی می‌توان بیماری را کنترل کرد و شاهد هستیم که با مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، علائم مبتلایان سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند و از سرعت پیشروی بیماری کاسته می‌شود. در مدیریت روند درمان ام اس همکاری بیمار و مصرف دارو بین حملات و هنگامی که بیماری عود نکرده است، اهمیت زیادی دارد ولی برخی افراد با تصور بهبود کامل درمان را رها می‌کنند؛ پس از مدتی علایم با شدت بیشتری باز می‌گردد و پیشرفت‌های دارو و درمان جدید، برای بهبود ام اس بی‌فایده می‌شود. در این زمینه و به بهانه روز پزشک با عضو هیئت علمی دانشگاه یزد به گفتگو نشستیم:

در مورد بیمار خوب باید بگویم بیماری است که وقتی پزشکش را انتخاب می کند و به او اعتماد می کند، دستورات او را عمل کند یعنی اگر دارویی تجویز می شود، استفاده شود، اگر آزمایشی درخواست می شود، انجام شود، متأسفانه در بیماران ام اس می بینیم که وقتی بیماری کنترل می شود، درمان را رها می کنند که این امر عواقب خیلی بدی برای بیمار خواهد داشت

آرزویی که دارم و شاید واقعاً امید و آرزوی خیلی از پزشکان باشد این است که درمان های مناسب تر و بهتری برای فاز پیش رونده ام اس داشته باشیم و همین طور این آرزو را دارم که روزی بیماری ام اس به طور کامل در کنترل طب و پزشکی دربیاید

### توصیف شما از پزشک خوب و بیمار خوب چیست؟

به نظر من پزشک خوب دو خصلت مهم دارد یکی اینکه تلاش کند که همیشه علمش به روز باشد تا بتواند طبابت بهتری انجام دهد و بیماران را بهتر هدایت کند دومین مسئله این است که بتواند ارتباط درست و اخلاق مندی را با بیماران و پزشکان دیگر داشته باشد. خیلی خوب است که پزشکان در کنار طبابت شرایط بیمار را درک کنند و همدردی با بیمار داشته باشند.

در مورد بیمار خوب باید بگویم بیماری است که وقتی پزشکش را انتخاب می کند و به او اعتماد می کند، دستورات او را عمل کند یعنی اگر دارویی تجویز می شود، استفاده شود، اگر آزمایشی درخواست می شود، انجام شود، متأسفانه در بیماران ام اس می بینیم که وقتی

سنین جوانی شروع می شود و بیمار سال های سال از جوانی خود و سپس میان سالی خود را با این بیماری زندگی می کند. به نظر من حساسیت بسیار بالایی در ویزیت این بیماران وجود دارد و جدای از توجه خاص به مسائل درمانی، باید به بار روانی که بیماری برای مبتلایان ایجاد کرده دقت شود و تا جایی که امکان دارد این بار را کاهش داد.

### ارتباط شما با بیماران چگونه است؟

در مورد چگونگی ارتباط من با بیماران، باید بیماران نظر بدهند ولی حقیقتاً تمام تلاشم را کرده ام که بیمارانم را درک کنم و رابطه خوبی با آنها داشته باشم. همیشه به خصوص در هنگام تشخیص بیماری به بیمارانم توضیحات لازم و کافی را داده ام و سعی بر کاهش بار روانی بیماری برای آنها داشته ام. از باز خوردی که از بیماران می گیرم به نظر می رسد که از این ارتباط راضی هستند

### در گذر زمان درمان های ام اس چقدر تغییر کرده است؟

واقعیت این است که در درمان بیماری ام اس تحولات بسیاری اتفاق افتاده به خصوص در ده سال اخیر. وقتی مقایسه می کنم با زمان دوره دستپاری خودم که شاید داروهایی که برای ام اس داشتیم به اندازه انگشتان یک دست هم نبود ولی اکنون داروهای متنوع و خوبی را داریم. یادم هست که در سال آخر دوره رزیدنتی من تازه اولین داروی خوراکی ام اس وارد بازار دارویی شده بود ولی الان سه داروی خوراکی خوب داریم و داروهای تزریقی متنوعی اضافه شده است و به نظر می رسد که علم ام اس در دنیا با سرعت خیلی خوبی پیش می رود و اینها، امید ما را به آینده درمان ام اس بیشتر می کند

### چه آرزویی برای بیماران ام اس دارید؟

### گفت و گو: بهنام عبدلی

لطفاً معرفی کامل از خودتان داشته باشید

مرضیه ابوترابی هستم. متخصص بیماری های مغز و اعصاب و فلوشیپ ام اس، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، مدت ۱۰ سال است در استان یزد مشغول به طبابت هستم. از سال ۱۳۹۹ و با اخذ مدرک فلوشیپ ام اس از دانشگاه تهران به صورت فوق تخصصی در زمینه تشخیص و درمان بیماری ام اس فعالیت می کنم

### احساس شما نسبت به تحصیل در رشته پزشکی چیست؟ آیا احساس و نگرش شما نسبت به این رشته نسبت به زمان ورود به دانشگاه تغییر کرده؟

من طبابت را دوست داشتم، نمی خواهم کلیشه ای صحبت کنم شاید همان موقع به سختی هایی که در مسیر بود آگاه بودم و می دانستم که پزشکی سختی های خاص خودش را دارد، نگرش نسبت به آن زمان خیلی تفاوتی نکرده است فقط اکنون آن سختی ها را کاملاً لمس کرده ام

### اگر به زمان کنکور باز گردید باز هم پزشکی و باز هم همین تخصص را انتخاب می کنید؟

بارها خودم این سؤال را از خودم پرسیده ام و هر بار جواب بله بود. فکر می کنم اگر قرار بود کاری انجام دهم و شغلی را انتخاب کنم، هیچ کار دیگری به جز طبابت من را راضی نمی کرد به خصوص اینکه تدریس را هم دوست داشتم و الان در قسمت هیئت علمی می توانم تدریس و آموزش را هم انجام دهم.

### به نظر شما بیماران ام اس چه تفاوتی با دیگر بیماران دارند؟

ام اس یک بیماری مزمن است که در

در مورد حوزه ام اس می توانیم بگویم یکی از مشکلاتی که با آن روبه رو هستیم بر خورد خود جامعه است که متأسفانه برخلاف بیماری های دیگر مانند دیابت و رماتیسم که در جامعه مورد پذیرش قرار گرفته است بیماری ام اس به این میزان مورد پذیرش قرار نگرفته است و بیماری دارای انگ در جامعه است و این انگ باعث می شود بیماران ام اس کمتر بیماری شان را بپذیرند که خود به روند درمان ضربه می زند

واقعاً جای خوشحالی دارد. یکی از بیمارانم یادم است که دچار حمله شدید شده بود و دنبال این بود که برای دریافت مستمری از کارافتادگی اقدام کند ولی بعد از شش ماه درمان به زندگی عادی خودش برگشت.

**به عنوان سخن پایانی هر نکته ای که لازم می دانید منتشر شود را بگویید؟**

درخواستی که از بیماران مبتلا به ام اس دارم این است که واقعاً وقتی تشخیص بیماری ام اس برایشان داده می شود، درمان را با دقت پیگیری کنند. بیماران باید بدانند درمان های ام اس پیشگیری کننده هستند و اساساً در قسمت پیشگیری می توانیم اقدام کنیم تا جلوی حملات بعدی گرفته شود و باید درمان را به موقع انجام دهند و گرنه ممکن است دیر شود. درمان ها باید قبل از اینکه حملات توانایی های افراد را بگیرد، شروع شوند.

در پایان هم امیدوارم که ما در سطح جامعه و همچنین در بیماران و حتی سایر گروه های پزشکی و کادر درمان به یک درک مناسب نسبت به این بیماری برسیم.

## مشکلات پزشکان و بیماران ام اس در شهر شما با سایر نقاط ایران فرقی دارد؟

مشکلات استان یزد یکی پذیرش کم بیماری توسط جامعه و دیگری رها کردن درمان توسط بیماران است. متأسفانه درصدی از بیماران ما بدون نظر پزشک و با نظر خودشان درمان را رها کرده اند که این واقعاً جای تأسف و نگرانی دارد. بعضاً دیده شده بیمارانی که تشخیص ام اس برایشان گذاشته شده چندین بار هم با حمله بیماری مواجه و دچار ناتوانی شده اند ولی هنوز باور نکرده اند که باید درمان شوند.

امیدوارم در آینده با اطلاع رسانی که اتفاق می افتد بتوانیم درصد این گونه بیماران را کاهش دهیم و دیگر شاهد این نباشیم که به خاطر عدم پذیرش بیماری و انگ اجتماعی، بیماری درمان خود را شروع نکند یا درمان را نیمه کاره رها کند

## خاطرات شخصی شما از بیماران ام اس چیست؟

برخی خاطرات من از بیماران ام اس تلخ است: بیمارانی که روی درمان بودند و بیماری شان کنترل بود یک دفعه درمان را رها کرده و سپس با ناتوانی شدید باز می گردند. یکی از بیماران را به یاد دارم که بعد از چند سال، درمان را رها کرده بود و درمان های غیرعلمی را دنبال کرده بود و متأسفانه با ناتوانی شدیدی مجدداً به من مراجعه کرد.

بعد از درمان برخی از علائم بهتر شد ولی متأسفانه تعدادی از علائم باقی ماند و ماندگار شد، هر بار که این بیمار را می بینم افسوس می خورم که چرا او و سایر بیماران فریب روش های غیرعلمی را می خورند.

این واقعات از خاطرات تلخ من است. در کنارش هم بیمارانی که دچار حملات مکرر بودند و ناتوانی داشتند و درمان مناسب گرفتند و بیمار به زندگی عادی خود برگشته و در جامعه فعالیت می کند

بیماری کنترل می شود، درمان را رها می کنند که این امر عواقب خیلی بدی برای بیمار خواهد داشت؛ وقتی که به پزشکی اعتماد کردند به طبابت او و پیشنهادهای که می دهد اعتماد کنند و در هر زمینه که نیاز بود با پزشک خود مشورت کنند و سر خود درمان را تغییر ندهند

## مشکلات پزشکان در حوزه ام اس چیست؟

در مورد حوزه ام اس می توانیم بگویم یکی از مشکلاتی که با آن روبه رو هستیم برخورد خود جامعه است که متأسفانه برخلاف بیماری های دیگر مانند دیابت و رماتیسم که در جامعه مورد پذیرش قرار گرفته است بیماری ام اس به این میزان مورد پذیرش قرار نگرفته است و بیماری دارای انگ در جامعه است و این انگ باعث می شود بیماران ام اس کمتر بیماری شان را بپذیرند که خود به روند درمان ضربه می زند.

مشکل دیگر این است که چون بیماری مزمن است و اغلب بیماری حالت عودکننده و بهبود یابنده است ممکن است بیمار فریب بخورد و در حین درمان وقتی می بیند بیماری کنترل است و خوب است با خودش بگوید چرا دارو بخورم؟ ... و دارو را قطع کند یا فریب شبه علم و یکسری درمان های غیرعلمی که متأسفانه در فضای مجازی خیلی تبلیغ می شود را، بخورد.

خوشبختانه با توجه به توانمندی هایی که در شرکت های دارویی خودمان داریم به خصوص در زمان تحریم ها کمتر برای تهیه دارو مشکل داشته ایم ولی واقعاً قیمت برخی از داروها زیاد شد و برخی از آنها از دسترس بیماران خارج شد. بعضاً قیمت برخی از داروها به حدی افزایش یافت که منجر به این شد بیماران درمان را رها کنند. امیدوار هستم این مشکلات در آینده کاهش یابد و خوشبختانه برخی از این داروها مجدداً به پوشش بیمه باز گشتند

# مهربان کیست و مهر طلب چه کسی

تفاوت افراد مهربان با مهر طلب در چیست؟ اصلاً تفاوتی با یکدیگر دارند؟ برای شناخت بهتر این موارد با ما در این مطلب همراه باشید.

## فاطمه همتی فراز

عقده‌های حقارت کودکی، به محبت کردن بی حدومرز ادامه می‌دهند تا در اصطلاح نمک‌گیر کنند و با دریافت مهر تأیید به نیازهای درونی خود پاسخ دهند و در صورت دریافت نشدن آن، لبریز از خشم، درد و کینه می‌شوند و به خود و دیگران آسیب می‌زنند. وظیفه ما آن است که مهربانی را یاد بگیریم؛ زیرا مهربانی نیاز عزت نفس بالا، توانایی شناخت و محبت به خود و دوری از هر حس منفی دارد و باید این فرصت را به خود بدهیم که مهربانی کردن را به بهترین حالت به دنیای اطراف خود ببخشیم و به افراد مهر طلب کمک کنیم تا هر چه زودتر خود را درمان کنند و اگر نپذیرفتند، از آن‌ها بدون احساس گناه و عذاب وجدان فاصله بگیریم.

است و در نهایت آرامش زندگی می‌کند. نکته مهم را فراموش نکنید، آدم‌های مهر طلب را با افراد مهربان جدا کنید و فریب عملکرد ظاهری آن‌ها را نخورید؛ زیرا شما را در دام مهربانی خود اسیر می‌کنند و در نهایت حس گناه و عذاب وجدان را به شما القا خواهند کرد؛ برای جلوگیری از این اتفاق فقط کافی است به یکی از نیازهای مهم آن‌ها پاسخ ندهید، بی‌شک با چنین جملاتی مواجه خواهید شد: «حیف این همه محبت! این دست نمک ندارد! چشم تو به همه خوبی‌های من بستی، حیف این همه محبت، توبی لیاقتی و...» توصیه ما آن است که خود را ناراحت نکنید؛ این افراد به دلیل دوست نداشتن خود، عزت نفس پایین، ترس از تنهایی، کمبودها و

در ابتدا باید بدانیم، آدم‌های مهربان آدم‌هایی هستند که بی توقع، بدون نیاز به بازگشت به هر موجود زنده نیاز مندی عشق می‌ورزند؛ به دنبال دادوستد نیستند؛ هر کاری در توان داشته باشند، بدون انتظار جبران برای فرد مورد نظرشان انجام می‌دهند؛ اما آدم‌های مهر طلب؛ یعنی آنکه منتظر پاسخ می‌مانند و سخت به قانون «بده‌بستان» پایبند هستند. فرق انسان مهربان با مهر طلب در شادی درونی او است. انسان مهربان همیشه شاد و در نهایت رضایت است و هر چقدر بتواند خدمت بیشتری کند، شادتر است؛ اما مهر طلب‌ها همیشه در ذهنشان دچار تشویش و نگرانی هستند و از هر کسی توقع دارند.

چیزی که باید بدانیم آن است که مهربانی نیاز به مهارت دارد؛ چون فرد مهربان باید خودش را بی توقع دوست داشته باشد و اول از همه بتواند بدون خودخواهی به خودش عشق بورزد که خود نیاز به عزت نفس بالا دارد. هیچ فردی نمی‌تواند با کمبودها، دردها و عقده‌های حقارت، مهربان باشد و تنها افراد مهر طلب هستند که با محبت کردن به دیگران می‌خواهند جلب توجه و احترام را از دیگران بخرند.

بزرگ‌ترین مسائل، اختلاف‌ها و افسردگی‌ها ناشی از توقع است و انسانی که مهربان است به راهی از هر نوع معامله عاطفی رسیده





پذیرفتن اصول مثبتی که پیشرفت را تسریع می کند

# راه موفقیت

﴿ شقایق سوادکوهی -  
روان شناس عمومی

دهد. در این مطلب راه‌هایی برای  
مثبت‌اندیشی و مثبت عمل کردن به  
شما پیشنهاد می‌دهیم تا در زندگی خود  
آن‌ها را به کار بگیرید و نتایج مثبت آن‌ها

کمکی به زندگی شما نکند. اما این  
پایان راه نیست و خوشبختانه می‌توانید  
اقداماتی صورت دهید که شما را در  
خلاص شدن از ناراحتی‌هایتان یاری

بعضی از نگرش‌های شما ممکن است

اغلب روش های رفتار درمانی شناختی برای از میان برداشتن مشکلات روانی ساده هستند. بسیاری از روش های رفتار درمانی شناختی با عقل سلیم مطابقت دارند. با این حال باید گفت هنوز از این روش به قدر کافی برای درمان بیماری های روانی استفاده نمی شود، و به نظر می رسد اگر این گونه می شد مردم کمتر از این قبیل ناراحتی ها رنج می بردند.

نیازتان را خریداری کنید و بعد به تدریج به سفرهای بلند و بلندتر داخل شهری و بعد هم خارج از شهر و به شهرهای دیگر بروید.

#### مداومت و تکرار

اغلب با کسانی روبرو می شویم که می گویند روشی را امتحان کرده اند اما حالشان بهتر نشده است. شاید اصلی ترین علت این عدم موفقیت ها این است که به اندازه کافی مداومت و تمرین نمی کنند.

تصور کنید که ممکن است برای استفاده از قاشق از دست راست خود استفاده کنید. اما اگر دست راست شما بشکند و نتوانید برای مدتی از آن استفاده کنید مجبور هستید که از دست چپتان استفاده کنید. تصور کنید باورهای سلامتی جدید شما با دست چپ شما ارائه می شوند.

هر بار که می خواهید از باورهای جدیدتان استفاده کنید برایتان دشوار خواهد بود اما این پایان راه نیست. قطعاً وقتی مدتی کارهایتان را با دست چپ تکرار کنید می بینید که این کار را به طور اتوماتیک و خودبه خود و به راحتی انجام می دهید.

● من هرگز تغییر نخواهم کرد. من مدت هاست که به همین حال هستم.  
● رفتار درمانی شناختی هرگز برای کسی که به اندازه من بدرد نخور باشد کاری صورت نمی دهد.

بهترین کار این است که دنبال مدارک و نشانه هایی بگردید که بتوانید با آن ها تغییر کنید.

کارهایی را که قبلاً انجام دادید و نیازمند تلاش و جدیت فراوان بودند به خود یاد آور شوید. گرفتار این ذهنیت نشوید که بگوئید مشکل من به قدری جدی است که از روش های متعارفی مانند رفتار درمانی شناختی برای درمان آن کاری ساخته نیست اما این باور درستی نیست و حداقل باید مورد آزمایش قرار بگیرد.

گاه اشخاص در برخورد با مشکلات روانی خود حالت تدافعی می گیرند زیرا خودشان و مشکلاتشان را منحصر به فرد ارزیابی می کنند و در نتیجه برای حل آن ها نسخه ای را موثر نمی دانند.

#### روی هدف های خود متمرکز باقی بمانید

اگر می خواهید همچنان پیشرفت سالم داشته باشید باید گهگاه تعهد خود را به هدف هایتان یادآوری کنید. ممکن است فراموش کرده باشید که چه باید انجام دهید و به کجا می خواهید برسید. توجه داشته باشید که در بعضی مواقع افسرده و مضطرب باقی ماندن ساده تر از تغییر کردن است.

هدفتان را به طور مرتب برای خود بازگو کنید و مزایا و معایب و منافع رسیدن به هدف هایتان را برای خود برشمارید. همیشه هدف هایتان را در حدی قرار دهید که قابل دسترسی باشند. برای مثال اگر هدف شما این باشد که از خانه بیرون بیایید و به سفر بروید. البته شاید سفر سخت باشد اما قدم به قدم ممکن است، مثلاً ابتدا سعی کنید از خانه تا یک فروشگاه بروید و مواد مورد

را شاهد باشید. البته طبیعی است که طی کردن این راه ساده نباشد اما بدانید که این راه شیرین است و اگر حرکت را شروع کنید راه برای تان ساده تر خواهد شد.

#### بدانید که ساده به معنای آسان نیست

اغلب روش های رفتار درمانی شناختی برای از میان برداشتن مشکلات روانی ساده هستند. بسیاری از روش های رفتار درمانی شناختی با عقل سلیم مطابقت دارند. با این حال باید گفت هنوز از این روش به قدر کافی برای درمان بیماری های روانی استفاده نمی شود، و به نظر می رسد اگر این گونه می شد مردم کمتر از این قبیل ناراحتی ها رنج می بردند.

با آن که رفتار درمانی شناختی شاید ساده به نظر برسد اما کاربرد آن ساده نیست. استفاده از رفتار درمانی شناختی به تلاش شخصی فراوان احتیاج دارد. باید عزم راسخ و مداومت داشته باشید. از آن جایی که رفتار درمانی شناختی بسیار ساده به نظر می رسد، بعضی ها از این که خیلی سریع به نتیجه نمی رسند ناراحت می شوند.

اگر می خواهید رفتار درمانی شناختی به شما کمک کند این نکته را به خاطر داشته باشید که بهتر شدن و حرکت به سمت موفقیت اصلاً کار راحتی نیست اما سلامتی شما ارزش آن را دارد که برایش تلاش کنید.

#### برای یافتن بهبودی خوش بین باشید

یکی از مانع های مهم بر سر راه بهبودی یافتن این است که باور نکنید که تغییر امکان پذیر است.

برای دور ماندن از خطر باید مراقب پیش بینی های منفی باشید. در ضمن اجتناب ناپذیر است که باید با عبارات و برخوردهای زیر روبرو شوید و برای مقابله آمادگی داشته باشید:

● دیگران بهتر می شوند اما حال آنها به اندازه حال من وخیم نیست.



گفت و گو با دکتر رومینا روحی، روان شناس

# راه‌هایی برای رضایت از خود

شاید خیلی مهم نباشد چه بر شما گذشته، شاید خیلی مهم نباشد که الان در چه شرایطی زندگی می‌کنید، شانس شما برای داشتن یک زندگی فوق العاده، شاد، سرخوش و موفق فقط به خود شما و تلاش شما بستگی دارد. البته قطعاً شرایط زندگی و تجارب تلخ و شیرین گذشته و مشکلات پیش روی شما بر وضعیت زندگی تان تأثیر دارد اما هیچ کدام به اندازه خواست و اراده شما مهم نیستند. با دکتر رومینا روحی، روان شناس در زمینه این که چگونه افراد در بدترین شرایط هم می‌توانند از خود راضی باشند، گفت و گو کرده ایم که در زیر می‌خوانید:

جسمشان می‌بینند، در صورتی که هر چقدر برای تغییر درون خود متعهد و پیگیرتر باشند، از خود رضایت بیشتری خواهند داشت. خیلی از مراجعانم به من

خودشان نمی‌رسند، به آن بی‌توجهی می‌کنند و بهانه‌های مختلف می‌آورند، چیست؟ برای اینکه حال خوب را فقط در

فرزانه متین

دلیل این که اکثر افراد آن گونه که باید به روح و روان



هم به همکارانم بگویند با چه چیزی یا چه کسی خود را مقایسه می کنند. ما نمی توانیم در این برهه از زمان از فضای مجازی دور بمانیم اما می توانیم تظاهر کردن را ببینیم و از آن دور باشیم.

من شنیده بودم که عقده خودکم بینی، یکی دیگر از مسائلی است که فرد را از راضی بودن دور می کند.

عقده خودکم بینی یک بحث بسیار طولانی و پیچیده است و از فاکتورهایی است که باعث می شود فرد از خود ناراضی باشد. برای رهایی از این حس بد باز هم کارتان به منتقد درونتان می افتد. وقتی این عقده پا پیش می گذارد، خودگویی های درونی تان، خودشان را بیشتر نشان می دهند.

تمرینی که من به این دسته از افراد می دهم این است که به این سؤالات پاسخ دهند: آیا حس می کنید عقده خودکم بینی دارید؟ اگر این طور است چه افکاری پنهانی دارید. چطور شد که فکر کردید عقده خودکم بینی دارید؟ این حس از کجا پیدا شد؟ آیا توقعات خیلی بالایی از خودتان را دارید؟ کدامیک از موفقیت های تان از آن خودتان است؟ آیا موفقیتی هست که نادیده گرفته باشید؟ و...

**به عنوان یک روان شناس که در این حوزه کار می کنید تیتروار مواردی که باعث می شود فرد از خود راضی نباشد را ذکر کنید؟**

به طور خلاصه مهم ترین موارد را می شمارم:

سرزنش کردن خود، زندانی شدن در کمال گرایی، تلاش برای جلب رضایت همه مردم، باور به اینکه بدبختی در کنارم است، بعد منفی موفقیت بیش از حد توان بودن و ... که هر کدام نیاز دارند تا به صورت جداگانه مورد بحث و بررسی قرار گیرند

(این گفت و گو در شماره های بعدی ادامه دارد)

مشکل (از بین بردن خودزنی) من چند راهکار ارائه می دهم:

افراد باید به هنگام مواجهه با منتقد درون با خود بگویند:

● من می شنوم چه می گویی اما تصمیم گرفته ام به آن گوش نکنم.

● شنیدم چه گفتی!

● ممنونم که با من حرف زدی. خوب حالا باید بروم دنبال کار خودم.

از دیگر عواملی که باعث می شود، فرد از خود راضی نباشد، چیست؟

فاکتورهای زیادی مطرح هستند که یکی از مهم ترین آن ها مقایسه کردن است. حاصل مقایسه کردن، سرخوردگی است و تا ابد اگر این قضیه حل نشود، ذهن آزار می بیند که متأسفانه مقایسه کردن خود با دیگران در خانم ها شایع تر است

**چطور این مشکل را حل کنیم؟**

اول از همه می خواهم نکته ای را یادآوری کنم، من هرگز و هرگز به شما نخواهم گفت که خودتان را بقیه مقایسه نکنید. فقط باید بتوانید آن را کنترل کنید. افراد باید بدانند و قبول کنند بیشتر وقت ها مقایسه ای که می کنند، ناقص است. مخصوصاً شبکه های اجتماعی به این مسئله دامن زده اند.

شما دارید زندگی خودتان را با لحظات کوتاهی که مردم برای نشان دادن در شبکه های اجتماعی گلچین کرده اند، مقایسه می کنید و این کار اصلاً منصفانه نیست.

من به مراجعانم که درگیر این قضیه هستند می گویم از موفقیت خود لذت ببرید، چیزی را که می توانید، کنترل کنید، حتی خودتان را با خود چند سال پیش مقایسه نکنید. من به آن ها کمک می کنم که منبع الهام بخش خود را بشناسند و بدانند که نباید در این تله ها نیفتند. از آن ها می خواهم لیستی از موفقیت های خود را تهیه کنند. صادقانه در جلسات روان شناسی هم به من و

می گویند ما وقت کافی برای تغییر حال درون خودمان نداریم و من در جواب به آن ها می گویم در این صورت وقت چه کاری دارید؟ در پاسخ این سؤال من جوابی ندارم. باید به آن ها آموزش داد که سلامت روح و روان با سلامت جسم رابطه مستقیمی دارد. اگر حال یکی از آن ها خراب شود دیگری هم به تبع خراب می شود.

من از مراجعان خودم و دیگر دوستان می خواهم در مورد عادت ها و ساختارهای فکری خودشان حتماً توجه کافی داشته باشند تا بتوانند مهارت ها را آموزش ببینند.

تغییر زمانی اتفاق می افتد که شما مهارت کافی برای یافتن سریع عادات بد را در زندگی روزمره خود داشته باشید و این که با منتقد درون خودتان آشنا شوید و آن را مهار کنید.

**چطور باید منتقد درون خود را مهار کرد؟**

منتقد درون یعنی صحبتی که شما با خودتان در جهت منفی می کنید. یعنی مهربانانه نیست به طور مثال وقتی از حمام بیرون می آید و تصویر خودتان را در آینه می بینید با چه لحنی با خودتان صحبت می کنید؟ به خودتان غر می زنید؟ از خودتان ایراد می گیرید؟ متأسفانه منتقد درون، رایج ترین رفتاری است که افراد با آن درگیر هستند و همین منتقد درون است که به آن ها احساس مزخرف بودن را القا می کند. منشأ اصلی انتقاد درونی اغلب خانواده خود فرد است و در بسیاری از موارد به گذشته فرد بازمی گردد. دومین جایی که منتقد درون می تواند از آن پایه بگیرد، فرهنگ جامعه محل زندگی است.

وقتی شما مدام خودزنی می کنید، شادی از شما گرفته می شود. وقتی دلتان به حال خودتان نمی سوزد و با خودتان بد صحبت می کنید، احساسات بسیار بدی به سمت شما می آیند. برای حل این



مهارت تفکر انتقادی به ما یاد می دهد چطور از بین انبوه اطلاعات سره را  
ناسره جدا کنیم

# منتقدانه بیندیشید

هر روز در مقابل انبوه اطلاعات اثبات نشده قرار داریم. برای مثال دوستان ادعا می کند یک روش درمانی جدید به بازار آمده، همسایه مان می گوید فقط طب سوزنی برای این مشکل جواب می دهد، دکترمان فقط راه چاره را در درمان دارویی می بیند، خواهرمان پیشنهاد می کند چاره ام اس مثبت اندیشی است. تمامی این موارد گفته شده در مورد بیماری بود حالا به آن سایر اخبار منفی را هم اضافه کنید مانند: در سوپرمارکت محله مان می شنویم قرار است در تهران زلزله بیاید. در فضای مجازی از احتمال وقوع جنگ جهانی سوم باخبر می شویم و... در مقابل این انبوه اطلاعات می توانیم منفعل یا فعال باشیم، جوگیر شویم و همه آنها را بپذیریم و سرنوشتمان را بر اساس آنها رقم بزنیم. می توانیم فعال باشیم و بامهارتی که روان شناس ها اسمش را «تفکر انتقادی» گذاشته اند، آن اطلاعات را بررسی و پردازش کنیم. البته کار سومی هم می شود کرد و آن غرزدن است که موقع خواندن این مطلب مرزهای باریکش را با تفکر انتقادی خواهید شناخت. تفکر انتقادی یعنی بررسی کردن، سنجیدن و پردازش هر نوع اطلاعات. این اطلاعات می تواند گفته های دیگران، خبرهای رسانه ها و حتی طرز تفکر خودمان باشد. تفکر انتقادی ربطی به اصول فلسفی و منطقی ندارد. اتفاقاً در زندگی روزمره می توانیم از این مهارت استفاده کنیم.

با به کار بردن مهارت تفکر انتقادی، می توانید رفتارهای خودتان را پیش بینی کنید. وقتی درباره خودتان پیش بینی کنید وقتی درباره خودتان نقادانه فکر کنید، حدس خواهید زد پیامد رفتارتان چیست. در نهایت این باعث می شود کمتر اشتباه کنید.

۴. **دلیل یابی کنید:** دلیل رفتارها را از خودتان بپرسید. چرا این مرد در ماهواره داروی تقویت جنسی را تبلیغ می کند؟ چرا دوستم پیشنهاد می دهد با هم شریک بشویم؟ و ...

۵. **شواهد رد کننده یا تأیید کننده اطلاعات را جستجو کنید:** در مقابل یک ادعا همیشه شواهد موافق و مخالفی وجود دارند. ببینید شواهد مخالف و موافق هر کدامشان به کجا وصل اند.

۶. **پیش فرض نداشته باشید:** گاهی ما از قبل تصمیم خودمان را گرفته ایم. از قبل می دانیم جوابمان نه است یا بله. برای همین شیطنت می کنیم و بیشتر دنبال شاهی می گردیم که تصمیممان را تأیید کنیم. تفکر نقادانه در مقابل این شیطنت پیشنهاد می کند پیش فرضتان را کنار بگذارید و به آنچه بعد از یک جستجوی منصفانه رسیده اید، عمل کنید.

۷. **فقط بر اساس تفکر نقادانه تصمیم بگیرید:** گاهی همه این مراحل را انجام می دهیم اما ناگهان با حرف یک نفر کل تصمیممان عوض می شود یا از همه این مراحل می گذریم اما باز به خاطر تمایل اولیه روی تصمیم اشتباه پافشاری می کنیم.

یادتان باشد فقط بر اساس این مراحل تفکر نقادانه تصمیم بگیرید یا درباره اطلاعات بی شمار دنیای پیچیده قضاوت کنید.

خیابانسی و قانون گریزی ها به خاطر این است که سر یک دوراهی با تفکر انتقادی تصمیم نگرفته ایم. مثلاً وقتی با یک پیشنهاد غیرقانونی روبه رو شده ایم تا ته ماجرا را ندیده ایم.

**گام به گام تبدیل شدن به یک متفکر انتقادی**  
برای این که بتوانید به درستی از مهارت تفکر انتقادی بهره ببرید، باید از مراحل زیر رد شوید:

۱. **عجله نکنید:** عجله دشمن تفکر انتقادی است. فقط در موارد اورژانسی است که آدم خیلی سریع تصمیم بگیرد. در بقیه موارد زندگی معمولاً فرصت برای اندیشیدن وجود دارد. فرصتی که ما معمولاً از آن استفاده نمی کنیم. فرصت داشتن مقدمه یک تفکر خوب است.

۲. **بپرسید:** یک چیز خیلی ساده وجود دارد که خیلی از ما به آن عمل نمی کنیم. این که چیزی را که نمی دانیم بپرسیم. خیلی وقتها بر اساس ندانسته هایمان تصمیم می گیریم.

اگر درباره پیشنهاد یا خبری ابهام دارید از متخصص بپرسید. این که مثلاً بشنویم فلان دارو دمای بدن را کاهش می دهد و بدون یک جستجوی ساده درباره اطلاعات داروشناسی آن یا مشورت با یک متخصص، دارو را بخوریم یعنی این که بر اساس اطلاعات مبهم عمل کرده ایم یا مثلاً اگر تصمیم به مهاجرت داشته باشیم و بدون جستجوی اطلاعات درباره شرایط تحصیلی و کاری کشور مقصد مهاجرت کنیم یعنی این که این بخش از مهارت تفکر نقادانه را درباره خودمان اجرا نکرده ایم.

۳. **از زاویه دید دیگری نگاه کنید:** متعصب نباشید. ذهننتان را باز نگه دارید و سعی کنید از زاویه دیدهای دیگر هم به ماجرا نگاه کنید. اگر یک نفر خواست جنسی ارزان به شما بفروشد به احتمال تقلبی بودن هم کنار احتمال «آتش زدم به مال» فروشنده نگاه کنید.

## «سعید بی نیاز» - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

### تفکر انتقادی به چه دردی می خورد؟

برای این که بهتر متوجه شوید تفکر انتقادی چه طور می تواند زندگی روزمره شما را سالم تر کند، بهتر است کاربردهایش را دقیق تر بدانید.

### ۱. پیشنهادهای سالم را تشخیص می دهید

هر روز در معرض پیشنهادهای متفاوتی هستیم. پیشنهادهایی که باید آن را رد یا قبول کنیم. مهارت تفکر انتقادی به ما این قدرت را می دهد پیشنهادهای سالم را از ناسالم تشخیص دهیم.

۲. **تصمیم های سالم تری می گیرید**  
مهارت تفکر انتقادی به شما یاد می دهد چه طور برای هر تصمیم فقط به اطلاعات اساسی تکیه کنید. مثلاً این که در جلسه خواستگاری، اطلاعات در مورد محل زندگی آینده از اطلاعات اساسی است اما رنگ مورد علاقه جزو اطلاعات اضافی و بی مورد است.

### ۳. فقط به حدس و گمان تکیه نمی کنید

بعد از طی کردن مراحل تفکر انتقادی به جای این که با تکیه به حدس و گمان پیش بروید و مثلاً بگویید «شاید این طور بشود»، واقعیت های دقیق را بیابید.

### ۴. می توانید خودتان را پیش بینی کنید:

با به کار بردن مهارت تفکر انتقادی، می توانید رفتارهای خودتان را پیش بینی کنید.

وقتی درباره خودتان پیش بینی کنید وقتی درباره خودتان نقادانه فکر کنید، حدس خواهید زد پیامد رفتارتان چیست. در نهایت این باعث می شود کمتر اشتباه کنید.

### ۵. شما را از گرفتاری نجات می دهد:

خیلی از گرفتاری های قضایی، بی بندوباری ها، اعتیاد، خشونت های



## این افکار سمی را کنار بگذارید

◀◀ مرجان نیکروح

اگر از همان آغاز سفر، راه را درست نروید، گم می شوید این در مورد سفر زندگی هم صادق است. گاه افکار غلط و مسموم چنان زندگی ما را پر می کنند که به بیراهه کشانده می شویم و اسیر باورهایی می شویم که در ما تنش، افسردگی، اضطراب، احساس گناه و عصبانیت ایجاد می کنند. در اینجا در خصوص افکار مسموم توضیح می دهیم:

**افکار مسموم**

**تفریح اتلاف وقت است:** افرادی که دچار این اندیشه هستند معتقدند تفریح

آن ها را از هدف نهایی که تامین مالی و رسیدن به موقعیت شغلی خوب است، باز می دارد اما باید بدانید چون کار و سرگرمی دور کن زندگی سالم هستند بنابراین بین آن ها باید تعادل برقرار کنید. تفریح، باطری شما را شارژ می کند.

**پادزرها:**

تفریح، حق مسلم من است.  
کار برای زندگی نه زندگی برای کار.  
با تفریح، مثمر تر خواهیم بود.  
اگر امروز از زندگی ام لذت نبرم، شاید فردا دیر باشد.

**به نفع تو است که دیگران را کنترل کنی:** هر آدمی برای خودش کسی است

و حق دارد طبق سناریوی خودش زندگی کند. این پند قدیمی را فراموش نکن: «اگر زندگی کن و بگذار زندگی کنند.» اگر می خواهید با مردم کنار بیایید و دوست داشتنی و محترم باشید از کنترل کردن آنان صرف نظر کنید. همه ما بیش از حد کنترل شدن را تجربه کرده ایم، نمونه بارز کنترل بیش از حد نیز دستورات پدر و مادر، قوانین مدرسه و سیاست های شغلی هستند. به نفع شماست که توقع و کنترل زیاد را کنار بگذارید.

**پادزرها:**

همکاری از کنترل بهتر است.  
من حق ندارم به دیگران بگویم چطور رفتار کنند.

تقاضا از توقع بهتر است.

### بهتر است: «عده‌ی دلت را خالی

کنی»: اکثر متخصصان توصیه می‌کنند عصبانیت خود را بیرون بریزید. اما بهترین راه بروز دادن عصبانیت چیست؟ آیا باید صدایتان را بلند کنید، روی میز بکوبید، مشتتان را گره کنید و...؟ در مقابل این گروه، عده‌ای هستند که به جای از کوره در رفتن، ابراز وجود می‌کنند آن‌ها دلگیری‌های خود را از همان لحظه اول رفع می‌کنند و نمی‌گذارند دلگیری‌هایشان روی هم جمع شوند. این گروه خواسته‌هایشان را بیان می‌کنند بدون آن که پر خاشگری کنند. صراحت مودبانه از لحن تند بهتر است.

### پادزرها:

از کوره در رفتن به ضرر توست. وقتی خشمگین می‌شوم معنایش این است که دیگران خیلی روی من نفوذ دارند. اگر به جای او بودم، عصبانیت‌م را چگونه بروز می‌دادم؟

### هر طور رفتار کنی، خانواده و

دوستانت باید عاشقت باشند: برخی معتقدند بستگان و دوستان شان باید عاشق آن‌ها باشد حالا مهم نیست چقدر با آن‌ها بدرفتاری کرده‌اند اما این اعتقاد غلطی است. این رفتار و کردار شما است که سبب خواهد شد عده‌ای عاشق شما باشند و گاه عده‌ای از شما متنفر باشند.

### پادزرها:

دیگران نمی‌توانند فکرم را بخوانند آن‌ها فقط اعمالم را می‌بینند. ما اعمال مان هستیم. اگر می‌خواهم مردم با من درست رفتار کنند باید با آن‌ها درست رفتار کنم.

### مهربانی بر نامهربانی پیروز خواهد

شد: اتفاقات پس از هر رفتار، آن را تقویت یا تضعیف می‌کنند. این ما هستیم که به دیگران یاد می‌دهیم که با ما چگونه رفتار

کنند. هدف شما باید حذف رفتارهای ناشایست باشد اما نه با مهربانی بیش از حد.

### پادزرها:

اگر رفتار دیگران را دوست ندارم باید در برابر آن بایستم.

من به نامهربانی دیگران پاداش نمی‌دهم. بدرفتاری هیچکس را نباید تحمل کنم.

### چیزی نگو که دیگران را برنجانی: یکی

از فنون انتقاد مدبرانه، «فن ساندویچ» است. در این فن، قبل از هر باز خورد منفی، یک باز خورد مثبت می‌دهیم. اظهارات خود را نیز با یک باز خورد مثبت تمام می‌کنیم. سعی کنید انتقادتان را با جمله مستقیم تبدیل نکنید. مثلاً نگویند «این مرغ، خام و بی نمک است و تو واقعا آشپزی بلد نیستی.» بلکه بگویید «می‌دانم برای این غذا خیلی زحمت کشیده‌ای ولی ای کاش یک کم نمکش بیشتر بود.»

### پادزرها:

طرز حرف زدن از حرفی که می‌زنم، مهم‌تر است.

اظهار نظر صادقانه تا وقتی سازنده باشد، خوب است. صراحت از کنایه بهتر است.

### هدف‌ت باید کمال باشد: آدم‌هایی که

می‌خواهند همیشه ۱۰۰ درصد باشند، آدم‌های واقع بین نیستند. آن‌ها از خودشان توقع کمال دارند، در حالی که آدم‌ها و چیزها به ندرت کامل هستند. انتظار کامل بودن - یعنی سنجیدن خود با معیارهای ناممکن - انسان را اسیر منفی اندیشی می‌کند. کمال‌گرایی معمولاً باعث رقابت ناسالم می‌شود.

### پادزرها:

کمال‌گرایی یاس و ناکامی می‌آورد. لذت بردن از کار مهم‌تر از نتیجه‌ی کار است

مجبور نیستیم همیشه با تمام ظرفیت‌م کار کنم.

«نه» بگو: آدم‌های جسور می‌دانند در خواست‌های نامعقول را چطور رد کنند، چطور به تقاضاهای زیاد دیگران «نه» بگویند و چطور حق خود را بگیرند.

«نه» گفتن به یک فروشنده سمج و مزاحم، مهارت است اما در مورد عزیزان ما قضیه فرق می‌کند. بزرگ‌ترین اشتباه پدر و مادرها این است که وقتی به صلاح همه است که به فرزندشان «بله» بگویند، به او «نه» می‌گویند.

### پادزرها:

وقتی «نه» می‌گویی، دلایلت را هم بگو. خیلی خوب است که در خواست‌های نامعقول را رد کنی ولی نه گفتن بی دلیل، احمقانه است.

### اتمام حجت، بگو و مگوها را

می‌خواهاند: زور گویی، تهدید، اتمام حجت زمانی مفید است که در میدان جنگ باشی چرا که ترساندن قاتل عشق و صداقت است. حربه‌هایی مانند ترساندن، دیگران را از ما دور کرده و غریبه می‌کند.

### پادزرها:

تهدید و اتمام حجت، جلوی ارتباط را می‌گیرد.

این حق مردم است که طبق میل من عمل نکنند.

با اتمام حجت، دوستی‌هایت را خراب می‌کنی.

### صداقت محض، بهترین سیاست

است: اشکال این فکر سمی در صفت «محض» آن است نه در صداقت. درایت و مصلحت‌اندیشی نقش مهمی را در تعاملات بازی می‌کند.

### پادزرها:

صداقت معمولاً بهترین سیاست است نه همیشه.

صداقت غلط می‌تواند مخرب باشد.

همه نباید از کارهایم سر در بیاورند، من حریم خصوصی دارم.



## رژیم غذایی دکتر سوانک، مناسب برای بیماران ام اس؟

ترجمه: پیمان هاشمی

یکی از بهترین راه‌ها برای مبارزه با بیماری‌ها رعایت رژیم غذایی مناسب است. کنترل بیماری ام اس با رژیم غذایی نیز یکی از مفیدترین راه‌ها برای کنترل پیشرفت بیماری است. دکتر سوانک در دهه ۱۹۴۰ مطالعه خود را راجع به بیماران ام اس در کانادا آغاز کرد، سپس برای تحقیق بیشتر به اروپا سفر کرد و نظرسنجی‌ای در نروژ انجام داد. بر اساس نتایج مطالعه، وی دریافت که شیوع بیماری ام اس در کوه‌ها بالاتر و در مناطق ماهیگیری ساحلی پایین‌تر است. دکتر سوانک پس از بررسی تفاوت‌های غذایی میان افراد ساکن در کوه‌ها و مناطق ساحلی متوجه شد که مردم در کوه‌ها نسبت به افراد ساکن مناطق ساحلی بیشتر گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند، در حالی که افرادی که در نزدیکی ساحل زندگی می‌کنند، ماهی بیشتری می‌خورند. بر اساس این یافته‌ها، دکتر

سوانک با یک متخصص تغذیه مشورت کرد تا برای بیماران ام اس رژیم غذایی کم‌چربی را که اکنون به رژیم غذایی سوانک معروف است، توسعه دهد. رژیم غذایی سوانک، چربی (به ویژه چربی اشباع شده) را برای بیماران ام اس محدود کرده است. این رژیم غذایی، بیماران ام اس را به مصرف ماهی، لبنیات بدون چربی، میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار تشویق می‌کند. دکتر سوانک در سال ۱۹۸۷ کتابی راجع به رژیم غذایی خود برای بیماران ام اس منتشر کرد. چنین رژیم غذایی فاقد قند اضافه و فراورده‌های غذایی است، اما سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های ناب و چربی‌های سالم است. در ادامه مطلب به جزئیاتی راجع به این رژیم غذایی فوق‌العاده می‌پردازیم.

**رژیم غذایی دکتر سوانک حاوی چه مواد غذایی است؟**

جزئیات اصلی رژیم غذایی در زیر شرح داده

می‌شود:

**چربی‌ها**

- در رژیم غذایی دکتر سوانک مصرف بیش از ۱۵ گرم چربی اشباع در روز برای بیماران ام اس ممنوع است
- بیماران ام اس نباید کمتر از ۲۰ گرم چربی اشباع نشده در روز مصرف کنند.
- به طور کلی مصرف بیش از ۵۰ گرم چربی در روز برای بیماران ام اس ممنوع است.
- روغن‌های گیاهی مانسدر روغن زیتون، روغن سویا، روغن بادام‌زمینی و روغن کتان در رژیم غذایی دکتر سوانک مجاز می‌باشند، زیرا حاوی چربی‌های غیراشباع هستند.
- روغن نارگیل و پالم به علت میزان بالای چربی اشباع آن‌ها در این رژیم غذایی توصیه نمی‌شود. به همین ترتیب کره، گوشت خوک، مارگارین و روغن‌های هیدروژنه به علت محتوای بالای چربی اشباع شده برای بیماران ام اس مجاز نیستند.
- در رژیم غذایی دکتر سوانک آجیل، گردو و مغزها به عنوان میان‌وعده توصیه می‌شوند،

علائم بیماری ام اس اشاره می کنیم:

#### بیماری ام اس و نمک

تأثیر مصرف نمک رژیم غذایی در حیوانات و انسان‌های مبتلا به بیماری ام اس مورد بررسی قرار گرفت. در موش، نمک رژیم غذایی با افزایش التهاب سیستم عصبی و کاهش عملکرد سیستم ایمنی همراه بود. در بیماران ام اس، مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی با زخم معده و عود مکرر علائم بیماری همراه بود. برای توصیه مصرف یا عدم مصرف نمک به مطالعات بیشتری نیاز داریم تا بتوانیم به‌طور قطع ارتباط نمک را با شدت علائم بیماران ام اس در یابیم.

#### روغن ماهی برای بیماران ام اس

برخی از محققان معتقدند که روغن ماهی می‌تواند به درمان بیماران ام اس کمک کند. یک مطالعه ۲۰۱۶ نشان داد که امگا ۳ ناشی از ماهی باعث کاهش خطر بیماری ام اس در طی یک دوره ۱۲ ماهه می‌شود. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که امگا ۳ برای مردان بیشتر از زنان محافظت کننده است.

#### بایدها و نبایدهایی برای بیماران ام اس

- برخی محققان گزارش می‌دهند که کلسترول بالا، فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت و چاقی می‌تواند میزان پیشرفت و شدت بیماری ام اس را افزایش دهد؛ بنابراین برای بیماران ام اس مهم است که به دنبال یک برنامه غذایی سالم برای حفظ وزن سالم باشند.
- خوردن وعده‌های غذایی متعادل به طور منظم در طول روز می‌تواند به کنترل وضعیت بیماران ام اس کمک کند. رعایت یک رژیم غذایی سالم در مدیریت خستگی بیماران ام اس مؤثر است.
- بیماران ام اس ممکن است دچار مشکلات متانه شوند، اما باید بدنشان هیدراته باقی بماند. مصرف مایع و فیبر مناسب می‌تواند به درمان یبوست و همچنین مبارزه با التهاب کمک کند.

منبع: health magazine

کم چربی، برنج، ماکارونی و برخی از کراکرها سبوس دار در این رژیم غذایی مجاز می‌باشند.

#### مکمل‌های رژیم غذایی

مکمل‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری به بیماران ام اس که تحت رژیم غذایی دکتر سوانک قرار دارند توصیه می‌شود. روغن ماهی، مولتی‌ویتامین، ویتامین C و ویتامین E رایج‌ترین مکمل‌ها هستند.

#### آیا شواهدی مبنی بر مفید بودن رژیم غذایی

##### دکتر سوانک وجود دارد؟

دکتر سوانک سالیان سال تأثیر این رژیم غذایی را بر روی بیماران مختلف امتحان کرد و نتایج تلاش‌های درازمدت او نشان می‌دهد که پیشرفت بیماری ام اس در بیماران که از رژیم غذایی دکتر سوانک (رژیم غذایی کم چرب) پیروی می‌کردند، بسیار کم‌تر از سایر بیماران است. اسکن مغز بیماران نشان می‌دهد که این رژیم غذایی از گسترش پلاک‌های مغزی بیش‌تر در این بیماران جلوگیری می‌کند و به این ترتیب به بهبود علائم و درمان بیماران ام اس کمک می‌کند.

#### نقاط منفی رژیم غذایی دکتر سوانک

- رژیم غذایی دکتر سوانک بسیار محدود کننده است و ممکن است رعایت آن برای مدت طولانی دشوار باشد.
- یک مطالعه بر روی بیماران ام اس نشان داد، افرادی که از رژیم غذایی دکتر سوانک پیروی کردند، به اندازه کافی ویتامین A، C، E و فولات دریافت نکردند.
- افرادی که از رژیم غذایی کم چربی مانند رژیم غذایی دکتر سوانک پیروی می‌کنند، ممکن است پوست و موهایشان خشک شود و میزان انرژی پایین‌تری نسبت به دیگران داشته باشند.

#### مواد غذایی مناسب برای بهبود علائم بیماران

##### ام اس کدام‌اند؟

آیا ممکن است مواد غذایی در بهبود علائم بیماری ام اس مفید باشند؟ در ادامه به چندین ماده غذایی مؤثر در بهبود یا تشدید

اما بیماران نباید آن‌ها را بیشتر از چربی مجاز روزانه خود استفاده کنند.

#### میوه و سبزیجات در رژیم غذایی دکتر سوانک

در این رژیم غذایی تمام میوه‌ها و سبزیجات برای بیماران ام اس مجاز هستند و مقدار مصرف آن‌ها محدود نیستند. بیماری که از این رژیم غذایی پیروی می‌کند باید حداقل ۲ بار در روز میوه و سبزیجات بخورد. توجه داشته باشید که بیماران باید در مصرف میوه‌هایی مانند آووکادو و زیتون که به طور طبیعی حاوی چربی هستند دقت کنند، زیرا چربی این میوه‌ها نیز نباید بیش از مقدار چربی روزانه مجاز بیماران باشد.

#### گوشت و مرغ

گوشت قرمز در اولین سالی که فرد از رژیم غذایی دکتر سوانک پیروی می‌کند، ممنوع است. بعد از آن، یک‌بار در هفته می‌تواند ۱۰۰ گرم گوشت قرمز بخورد. مرغ و گوشت بوقلمون در رژیم غذایی دکتر سوانک مجاز می‌باشند.

#### ماهی

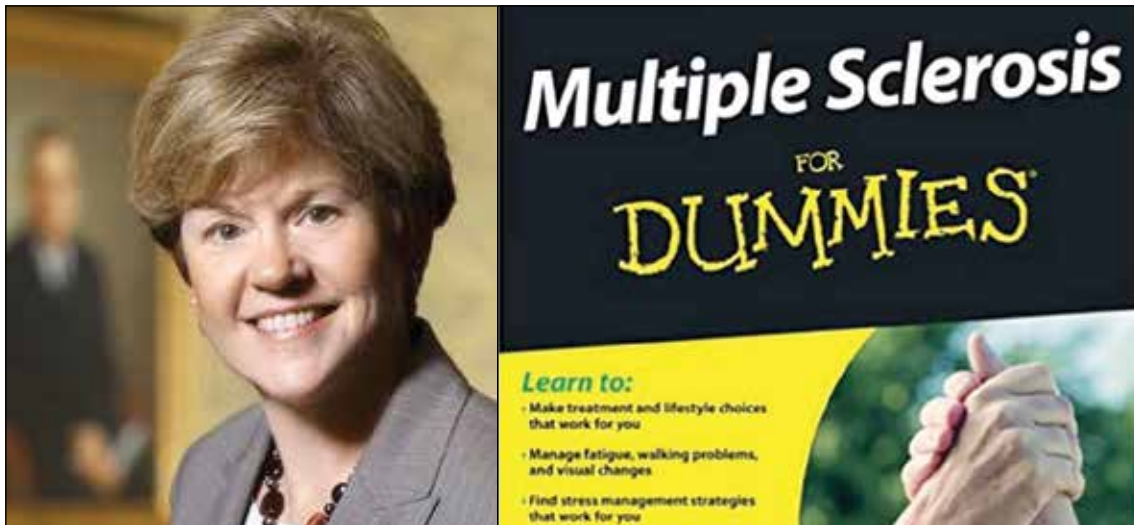
ماهی سفید و صدف‌ها در رژیم غذایی دکتر سوانک مجاز است. اندازه مصرف ماهی برای بیماران ام اس محدود نیست، به جز حلزون صدف‌دار در افرادی که کلسترول بالا دارند. در نظر داشته باشید که اگر ماهی‌های چرب مصرف کنید باید میزان چربی آن از میزان چربی مجاز روزانه شما کم شود.

#### لبنیات و تخم مرغ

- رژیم غذایی دکتر سوانک مصرف ۲ وعده در روز محصولات لبنی بدون چربی و کم چرب را به بیماران ام اس توصیه می‌کند.
- مصرف برخی از محصولات لبنی مانند شیر بدون چربی و پنیر بدون چربی در این رژیم غذایی آزاد است.
- با توجه به اینکه تخم مرغ حاوی میزان زیادی چربی اشباع شده است، بیماران ام اس مجاز به مصرف حداکثر ۳ تخم مرغ کامل در هفته هستند.

#### مواد غذایی سبوس دار

این رژیم غذایی به بیماران ام اس توصیه می‌کند که روزانه ۴ وعده محصولات و غلات سبوس دار مصرف کنند. نان، غلات



از زبان یک پرستار با تجربه ام اس

# مواجهه با چالش‌های طولانی یک بیماری مزمن

ترجمه: مرجان متین

تعدادی از رایج‌ترین واکنش‌ها به این چالش‌های طولانی مدت را شرح می‌دهیم و راهکارهایی را برای چگونگی کنار آمدن با آنها پیشنهاد می‌کنیم:

## چگونگی سوگواری سالم

کاستلو در ادامه می‌گوید: شاید بپرسید سوگواری چه ربطی به این موضوع دارد؟ من که هنوز اینجا هستم. قرار نیست ام اس مرا بکشد. کاملاً درست است اما کنار آمدن با این خبر و شوک ناشی از آن مراحل دارد. در واقع سوگواری بخش مهم و سالم از زندگی با ام اس است. سوگواری همان چیزی است که به شما و کسانی که نگران شما هستند آسودگی و قدرت می‌دهد تا روش‌های ارضاکننده و خلاقانه کنار آمدن با هرگونه تغییری را که ام اس در زندگی‌تان ایجاد می‌کند، بشناسید. گرچه فرایند سوگواری در افراد مختلف، متفاوت است، جنبه‌های خاصی از آن برای

تفاوت این است که حالا که بیماری درمان قطعی ندارد، ام اس عقب‌نشینی نمی‌کند. بیشتر افراد به بیماری‌های گذرای مانند آنفولانزا، گلودرد چرکی و عفونت سینوس‌ها عادت دارند. ابتلا به همه این ناراحتی‌ها ناخوشایند است اما خوشبختانه همگی از پس یک دوره درمانی کوتاه با صبر و حوصله برطرف می‌شود. با وجود این تا وقتی که درمان قطعی پیدا نشود ام اس باقی می‌ماند. شاید بیشتر وقت‌ها ساکت و بهنجار باشد، اما همیشه حضور دارد و این حقیقتی است که شاید غلبه بر آن برایتان دشوار به نظر برسد. ناگهان احساس می‌کنید که هیچ چیز مانند گذشته نیست اما نمی‌توانید بگویید که قرار است یک روز یا یک هفته بعد اوضاع چطور باشد. این پیش‌بینی ناپذیری با تلاش افراد برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری به مخالفت برمی‌خیزد. در این مبحث،

پزشکان و پرستارانی که در بخش‌های نورولوژی کار می‌کنند، یا آن‌هایی که به طور خاص در زمینه بیماری ام اس کار می‌کنند، منابع دست‌اول و قابل اعتماد ارائه مطالب علمی یا داستان‌های واقعی از تجربه بیماران و روند پاسخ‌دهی به درمان‌های دارویی و غیردارویی و نیز روند بیماری و مشکلات مختلف مبتلایان به این بیماری هستند و برای همین خواندن حرف‌های آن‌ها یا نشستن پای صحبت‌های آن‌ها برای مبتلایان به ام اس یا کسانی که با مبتلایان سروکار دارند مفید است.

کاتلین کاستلو، پرستار متخصص در زمینه ام اس که سال‌ها است در این حوزه کار می‌کند می‌گوید: زندگی توأم با ام اس با تجربه‌های پیشین افراد قبل از ابتلا به بیماری، متفاوت است. نخستین و مهم‌ترین



سو و آن سو هل می دهند تا فقط بفهمند که ام اس قرار است چطور خودش را در آن، جا بدهد بدون اینکه جور چین را بیش از اندازه به هم بریزد. تمامی موارد گفته شده، بخشی از فرایند سو گواری هستند.

### رها کردن گذشته و در دست گرفتن آینده

سو گواری سالم یعنی رها کردن گذشته برای به دست آوردن توانایی کنار آمدن با آینده. ممکن است بیماری ام اس در عرض یک روز، یک ماه یا یک سال هیچ تغییری در فعالیت‌های روزانه شما ایجاد نکند یا شاید فعالیت‌های متعدد یا بسیاری را تغییری دهد اما وقتی این بیماری سر راهتان قرار می‌گیرد باید آن را نادیده بگیرید و آمادگی رفتن به دنبال هدف‌هایتان را داشته باشید و تنها راه برای انجام این کار، آن است که آمادگی انجام دادن کارها را به روش‌های متفاوت داشته باشید. اگر به هر دلیل، دیگر امکان دستیابی به هدف‌های اصلی‌تان وجود ندارد، خیال نکنید که دیگر نمی‌توانید برای خود یا آینده‌تان اهدافی را معین کنید. در عوض امکان فکر کردن درباره اهداف مختلف و حتی تغییر مسیر احتمالی را به خودتان بدهید.

### کنار آمدن با پیش‌بینی ناپذیری ام اس

بیشتر مردم دوران کودکی خود را مشتاقانه در انتظار بزرگ شدن و دوران بزرگسالی می‌گذرانند تا روزی که بتوانند مسئولیت بپذیرند و کنترل اتفاقات زندگی‌شان را به دست بگیرند. البته، یک فرد معمولی سالم هم هرگز آن طور که دوست دارد، نمی‌تواند اوضاع را تحت کنترل خود بگیرد و در صورتی که ام اس را نیز وارد معرکه کنیم، آن وقت با این تذکر بی‌رحمانه روبه‌رو می‌شویم که زندگی ممکن است کاملاً پیش‌بینی ناپذیر باشد. اما به معنای تسلیم شدن نیست. شما می‌توانید و با همین اعتماد به توانایی‌های خودتان است که می‌توانید از هر سد و مانعی عبور کنید.

بی حس هستند؟ آیا هنوز همه چیز را دوتا می‌بینم؟» بررسی بدنی برای آن‌ها روشی است برای اینکه از همان اول صبح پی ببرند که بیماری‌شان در چه وضعی است تا بتوانند بر اساس آن، برنامه‌ریزی روزانه را انجام دهند.

### پاسخ به پرسش «حالا کی هستم»؟

کاستلو در بخش انتهایی صحبت‌هایش و برای نتیجه‌گیری گفت: همه انسان‌ها عمری را صرف فراهم کردن تصویری از آنچه هستند، می‌کنند. یکی از روش‌های مفید برای تفکر در باره ابتلا به بیماری ام اس، مجسم کردن یکی از آن جور چین‌های ساخته شده از عکسی دلخواه و محبوب شما است. روند ماجرا را به شکل یک جور چین یا پازل ببینید. این گونه متوجه می‌شوید از بدو تولد به تدریج قطعاتی را به جور چینتان افزوده‌اید، قطعاتی مانند: سبک شخصیتی خودتان، شوخ‌طبعی، نقاط قوت و ضعف خاص و میل و رغبت به این چیز و آن چیز اما بعد وقتی ام اس از راه می‌رسد ناگهان به قطعه‌ای ناچور برمی‌خورید که باید به جور چینتان افزوده شود و پی‌بردن به اینکه چگونه می‌توان این قطعه را در کل تصویر جای داد، کمی وقت می‌گیرد. نخستین مرحله، کنار آمدن با از دست دادن جور چینی است که قبلاً می‌شناخته‌اید. ناگهان، تصویری که از خودتان ساخته بودید یا همان خودانگاره‌تان نیازمند کمی اصلاح می‌شود. به تعبیری، باید خودتان را از نو بشناسید. اشخاص به روش‌های مختلفی در فرایند بازیابی خود واکنش نشان می‌دهند. برخی در ابتدا خود را می‌بازند و غم و غصه‌شان را با دست‌وپا زدن نومیدانه و سردادن آه حسرت به خاطر از دست دادن آنچه هستند، بروز می‌دهند. عده‌ای ابزار دفاع عاطفی خود را بسیج و سعی می‌کنند تا آنجا که ممکن است از افزودن قطعه جدید به جور چینشان خودداری کنند. گروه بعدی اشخاصی هستند که قطعات جور چینشان را با این امید به آرامی به این

همه یکسان است: شاید بشود گفت شروع احساس از دست دادن

### احساس از دست دادن

این پرستار با تجربه می‌گوید: برای بسیاری از افراد تشخیص ابتلا به ام اس بزرگترین و تکان دهنده‌ترین ضربه زندگی است. از آنجا که بیماری در بیشتر افراد در دهه‌ی سوم یا چهارم زندگی تشخیص داده می‌شود، شاید بتوان آن را نخستین تهدید مهم برای احساسات سرمست کننده‌ای همچون قدرت و شکست ناپذیری دانست که به جوانان انگیزه‌ی برعهده گرفتن مسئولیت دنیا را می‌دهد. ام اس را می‌توان به مثابه نخستین شکاف در زره فرد و نیز از دست دادن قدرت و در دست گرفتن سرنوشت خود پنداشت. سو گواری برای از دست دادن این قابلیت‌ها نخستین مرحله‌ی مهم در مهار ام اس است.

همان طور که تشخیص ام اس در شما به اندازه کافی بر روح و روانتان سنگینی می‌کند، علائم آن نیز می‌توانند به طور چشمگیری احساسات از دست دادن را در شما برانگیزند. علائمی که بی‌خبر پدیدار و ناپدید می‌شوند، ممکن است به احساس اعتماد به نفس و قدرت مهار کنندگی شما لطمه وارد کند. بهترین شیوه برای توصیف موارد احساس از دست دادن این است که بگوییم جاده روبه‌رویمان که زمانی هموار و مستقیم می‌پنداشتیم اکنون دست‌اندازها و پیچ‌وخم‌های پیش‌بینی ناپذیری دارد. البته به یاد داشته باشید که احساس غم و اندوه، اضطراب یا عصبانیت در این باره طبیعی است و ایرادی ندارد. بسیاری از بیماران ما می‌گویند برای اینکه احساس کنند بیشتر تحت مراقبت هستند، روزشان را با بررسی بدنی خود از نظر ام اس آغاز می‌کنند. این موضوع تا اندازه‌ای شبیه حضور و غیاب صبحگاهی است که می‌خواهند بدانند هر روز چه کسانی سرکار حاضر شده‌اند و چه کسانی غایب هستند. حضور و غیاب می‌تواند به این صورت باشد: «امروز پای چپم چطور کار می‌کند؟ آیا انگشتانم هنوز



## دعوت به همیاری

ضمن آرزوی توفیقات الهی، به آگاهی می رساند انجمن ام اس ایران یک تشکل مردم نهاد و تنها حامی بیماران ام اس می باشد که صرفا از طریق کمک های مردمی اداره می شود، با توجه به هزینه های بالا در درمان و توانبخشی و... بیماران ام اس و نیاز مبرم تعداد زیادی از این عزیزان به کمک های مالی و حمایتی، از عموم هموطنان و خیرین عزیز و همچنین اعضا انجمن و خانواده محترمشان که دارای تمکن مالی می باشند دعوت می شود در صورت تمایل جهت هزینه های مرتبط با یک یا چند نفر از اعضا نیازمند به صورت داوطلبانه عهदार شوند. بدیهی است در صورت لزوم در ارتباط با اعضا واجد شرایط دریافت کمک و همچنین میزان هزینه های مربوطه توضیحات لازم تقدیم خیرین گرامی خواهد شد.

موجب امتنان می باشد مراتب آمادگی خود را جهت این امر خداپسندانه از طریق ارسال پیامک و یا از طریق پیام رسان سروش، ویسپی، تلگرام به شماره تلفن همراه ۰۹۲۱۴۸۴۵۷۵۰ و ۰۹۹۰۱۹۰۷۳۵۵ منعکس نمایید.



پرداخت های آنلاین :

**\*733\*4\*2223#**

**\*780\*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک ملت      شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

# فرهنگ و هنر

- ۴۲ ◀ تصویر پزشکان در قاب سینما
- ۵۲ ◀ معرفی چند سریال ایرانی پر طرفدار
- ۵۶ ◀ ترسناک یا مهربان؟
- ۵۷ ◀ پزشک روبیین، ام اس رو بدر!
- ۵۸ ◀ دکتر جان، روزت مبارک
- ۵۹ ◀ برای فرشته‌های امید و نجات
- ۶۰ ◀ چهل روز امید
- ۶ ◀ طبیب درد من

# تصویر پزشکان در قاب سینما

﴿ فرانک کلانتری ﴾

فیلم‌های زیادی تاکنون ساخته شده که پزشکان در آن نقش کلیدی و اساسی بازی می‌کنند. هر چند ممکن است این تصویر گویای سختی‌های شغل پزشکی نباشد اما دیدنش خالی از لطف نیست. در اغلب فیلم‌ها پزشکان به عنوان قهرمانانی بسیار اخلاقی و فداکار به تصویر کشیده می‌شوند که زندگی هیجان‌انگیز و پرشوری دارند، درست مانند پزشکان در زندگی واقعی؛ بنابراین انتخاب جالب‌ترین پزشکان کار دشواری است و می‌تواند به لیستی بسیار طولانی تبدیل شود. در ایران هم فیلم‌ها و سریال‌های شاخص زیادی مانند کیمیا، خیلی دور خیلی نزدیک، بدون تاریخ بدون امضا، خانه‌ای روی آب، مرد بارانی کاراکترهای جذابی از پزشکان را به تصویر کشیدند. اما در این لیست به چند نقش شاخص در فیلم‌ها و سریال‌های غیر ایرانی پرداخته‌ایم.



کار کرده‌اند. آناتومی گری در اولین فصل خود نزدیک‌ترین رقبای خود را با اختلاف بالای ۷ میلیونی تعداد بینندگان تلویزیونی پشت سر گذاشت. وضعیت‌های دردناکی که در آناتومی گری به وجود می‌آیند هم همیشه ختم به خیر نمی‌شوند و بسیاری اوقات بیماران از دست می‌روند. شخصیت‌های خلق شده در این مجموعه تلویزیونی در عین سادگی هر کدام دارای پیچیدگی‌های خاصی است و تفاوت رفتاری در مواجهه با اتفاقات این درام را جذاب کرده است. راوی داستان دکتر مردیت گری فرزند یک جراح مشهور است. او نقش اصلی سریال آناتومی گری را بر عهده دارد. الن پومپئو برای نقش آفرینی دکتر مردیت گری پنج بار پشت‌سرهم نامزد جایزه امی شد. او شوخ‌طبعی طعنه‌آمیز همراه با آسیب‌پذیری خاصی به نقش منتقل کرده است.

در دنیایی که زنان اغلب تشویق می‌شوند لبخند بزنند و احساساتشان را برای خودشان نگه دارند، کریستینا آن‌طور که می‌خواهد، رفتار می‌کند. این نوع رفتار از او شخصیتی کاملاً متفاوت و انقلابی می‌سازد. این سریال با وجود مخاطبان زیادی که داشت انتقاداتی را هم به همراه داشت. برایان کوئیک، محقق از دانشگاه ایلینوی در تحقیقاتی که انجام داده به این نتیجه رسیده که

است. در عین حال، گوشه‌گیر، خجالتی، غیراجتماعی و حتی در امور عشقی و عاطفی بی‌دست‌وپا! اما مرد جوانی که با داروی او به زندگی برگشته، برعکس او، بسیار اجتماعی، پرشور، عاشق‌پیشه و شاداب است و می‌خواهد ابتدایی‌ترین حقوق انسانی را داشته باشد تا زندگی کند: قدم‌زدن برای او به تنهایی قدم‌زدن و عاشق شدن یکی از این حق‌هاست. اما تیم پزشکان این اجازه را نمی‌دهد و او ناگهان در برابر بی‌رحمی قوانین بیمارستان شورش می‌کند.



### دکتر مردیت گری در سریال آناتومی گری Grey's Anatomy

این درام زیبای پزشکی که از سال ۲۰۰۵ از شبکه ABC شروع به پخش کرده کماکان از پربیننده‌ترین مجموعه‌های تلویزیونی آمریکایی است. ماجراهای سریال آناتومی گری حول محور گروهی از پزشکان در بیمارستانی در سیاتل می‌گذرد. از این جمع برخی از پزشکان به تازگی به‌عنوان کارورز شروع به



### دکتر مالکوم در فیلم بیداری‌ها Awakenings

این فیلم بر اساس تجربه زندگی واقعی دکتر الیور ساکس، ساخته شده است. در این فیلم، رابین ویلیامز نقش مالکوم سایر، روان‌پزشکی را دارد که با یک بیماری عجیب مواجه شده؛ افراد مبتلا به این بیماری در نوعی «کما» به سر می‌برند و هیچ ارتباطی با دنیای اطراف ندارند. به کمک دیگران غذا می‌خورند، راه می‌روند و برخی کارهای دیگر؛ اما بی‌آنکه به جهان وصل باشند. آن‌ها بر اثر یک ویروس بیمار شده‌اند که ناشناخته است. دکتر مالکوم سایر با آزمون و خطای بسیار، دارویی برای «بیدار کردن» آن‌ها پیدا و آن را روی بدحال‌ترینشان آزمایش می‌کند. دارو جواب می‌دهد و بیمار که نقش او را رابرت دونیرو بازی می‌کند بیدار می‌شود. بیماران دیگر هم از آن دارو می‌گیرند و وضعیت تغییر می‌دهد. مالکوم سایر، خوش‌قلب، انسان دوست، متعهد، صلح‌جو و متعالی

رازها خیلی چیزها را راجع به ماهیت و نوع بیماری معلوم می کند.



### دکتر بنت اوماو در فیلم ضربه مغزی concussion

ویل اسمیت در نقش دکتر بنت اوماو، پزشک و آسیب شناس پزشکی قانون ظاهر می شود که هنگام کار در دفتر پزشکی قانونی، پنسیلوانیا، متوجه وجود آنسفالوپاتی آسیب زای مزمن (CTE) در یک بازیکن فوت شده فوتبال آمریکایی شد.

دکتر بنت به در قالب یک شخصیت مذهبی ظاهر شده که دارای شرافت شغلی است که تمام تحقیقات مربوطه را با هزینه شخصی خود انجام داده است در ادامه تحقیقات مشخص می شود که تعداد زیادی از بازیکنان در این رشته ورزشی مستعد ابتلا به ضربه مغزی مزمن هستند. در ادامه داستان، شخصیت دیگری نیز به داستان اضافه می شود، دکتر جولیان بالیس، او رئیس بخش جراحی

است. در هر قسمت این مجموعه تلویزیونی به پیچیدگی های شخصیتی او، تعاملات او با بیماران و همکارانش و روند یافتن درمان بیماری های مختلف توسط او و همکارانش پرداخته می شود.

دکتر هاوس شاید یکی از جالب ترین و عمیق ترین شخصیت هایی باشد که برای یک سریال تلویزیونی خلق شده است؛ یک متخصص تشخیص بیماری که از لحاظ مهارت های پزشکی نابغه محسوب می شود. دیوید شور، سازنده سریال، هاوس را یک شرلوک هلمز طبیب به حساب می آورد؛ هاوس هم مثل هلمز به کسانی که با آنها سروکار دارد اهمیت نمی دهد و در ظاهر فقط قصدش معما حل کردن است حتی حاضر نیست در بیمارستان روپوش مخصوص دکترها را تنش کند. بیشتر مریض هایی که هاوس با آنها سروکله می زند نیز پیش زمینه جالبی دارند. مثل خلاف کاری که قرار است اعدام شود یا بازیگری که هاوس به هنگام تماشای بازی اش در یک سریال به بیماری اش پی برد و بازم با دوز و کلک او را به بیمارستان می کشاند و بستری اش می کند.

بیشتر بیماران یا نزدیکانشان رازی را راجع به زندگی خصوصی شان پنهان می کنند و کشف همین

به تصویر کشیدن پزشکان به صورت افرادی باهوش، خوش قیافه، جذاب و توانا باعث می شود که بینندگان پزشکان دنیای واقعی را هم به همین دید ببینند. کارن زینک، رزیدنت جراحی هم در مطلبی از نحوه به تصویر کشیده شدن جراحان کارورز در سریال به شدت انتقاد کرد. او در یادداشتی نوشت: «هیچ کدام از شخصیت ها چشم های باد کرده ای ندارند. همه با لباس های زیبا، موها و صورتی آرایش از بیمارستان خارج می شوند. ولی این به دور از واقعیت است. کارآموزان واقعی وقتی که شیفت آنها تمام می شود به زور خود را به خانه می رسانند و وقتی برای اصلاح مو و آرایش ندارند.»



### دکتر هاوس در سریال دکتر هاوس House M.D

دکتر گوری هاوس متخصص بیماری های عفونی و رئیس دپارتمان تشخیص پزشکی در بیمارستان آموزشی پرینستون پلیزبورو

از شخصیت‌های محبوب و دوست‌داشتنی است که هر کدام با ویژگی‌های منحصر به فرد خود، جایگاه ویژه‌ای در دل مخاطب دارند. شخصیت دکتر استرنج یکی از این شخصیت‌های محبوب است. استیون استرنج، قبل از اینکه به یک ابرقهرمان تبدیل شود، یک جراح ثروتمند بود که به دلیل یک سانحه رانندگی، دستانش دچار ناتوانی حرکتی شد.

دکتر استرنج قبل از اینکه بخواهد یک ابرقهرمان قدرتمند باشد، یک جراح بود. روان‌شناسان می‌گویند، شغل هر کسی می‌تواند بخشی از شخصیت او را فاش کند. اینکه شخصیت استرنج جراح بوده، روحیه کمک‌کننده بودنش را می‌رساند. او دوست دارد مفید باشد و دیگران از وجود او سود ببرند. این روحیه کمک به دیگران وقتی که ابرقهرمان هم شد به او منتقل می‌شود. او علاوه بر اینکه جان مردم را نجات می‌دهد، سعی می‌کند از نظر روحی و روانی هم کمک‌کننده آن‌ها باشد. استیون برای پیدا کردن درمان این بیماری راهی یک منطقه عجیب و غریب به نام کامرتاج می‌شود تا در آنجا با کمک جادو، خودش را درمان کند. او بعد از گذراندن کشمکش‌های فراوان در این منطقه و یادگیری طلسم و جادو توانست قدرت ماورایی کنونی خود را کسب کند و از آن بر علیه موجودات شرور استفاده کند.

سالیوان» ساخته شده است. شخصیت اصلی داستان مایکلا کوئین یا همان دکتر مایک است که پس از مرگ پدر به دهکده‌ای دورافتاده می‌رود.

همه حوادث در دهه ۱۸۶۰ میلادی در این دهکده اتفاق می‌افتد. اگرچه اهالی این دهکده دکتر مایک را به عنوان یک پزشک نمی‌پذیرند، اما او سعی می‌کند با ایفای نقش خود به عنوان یک پزشک، همسر و مادر فداکار بر مردم تأثیر بگذارد و آن‌ها را با خود همراه سازد. طراح اصلی پزشک دهکده تب سالیوان است که پیش از این با بخش تلویزیونی کمپانی فاکس همکاری داشته است. او که از اعضای سابق انجمن نویسندگان آمریکاست با همکاری ۵ گروه نویسنده، نوشتن فیلم‌نامه این مجموعه تلویزیونی را به عهده داشته است.



**دکتر استیون استرنج در دکتر استرنج  
Doctor Strange**

دنیا‌ی سینمایی مارول، پر

مغز و اعصاب در دانشگاه ویرجینیای غربی است. این فیلم بر اساس رویدادهای واقعی ساخته شده و یادآور اهمیت علم، کنجکاوی و اخلاق در پزشکی است. نکته جالب توجه درباره این فیلم چندبعدی بودن آن است، شما با دیدن این فیلم صرفاً یک فیلم پزشکی را مشاهده نمی‌کنید، بلکه مایه‌هایی هم از عشق و صمیمیت در این فیلم وجود دارد.



**دکتر مایک کوئین در سریال پزشک دهکده  
Dr. Quinn, Medicine  
Woman**

پزشک دهکده یکی از سریال‌های محبوبی بود که از تلویزیون ایران هم پخش شد. این سریال خانوادگی با مضمون وسترن همچنان در سراسر جهان نمایش داده می‌شود.

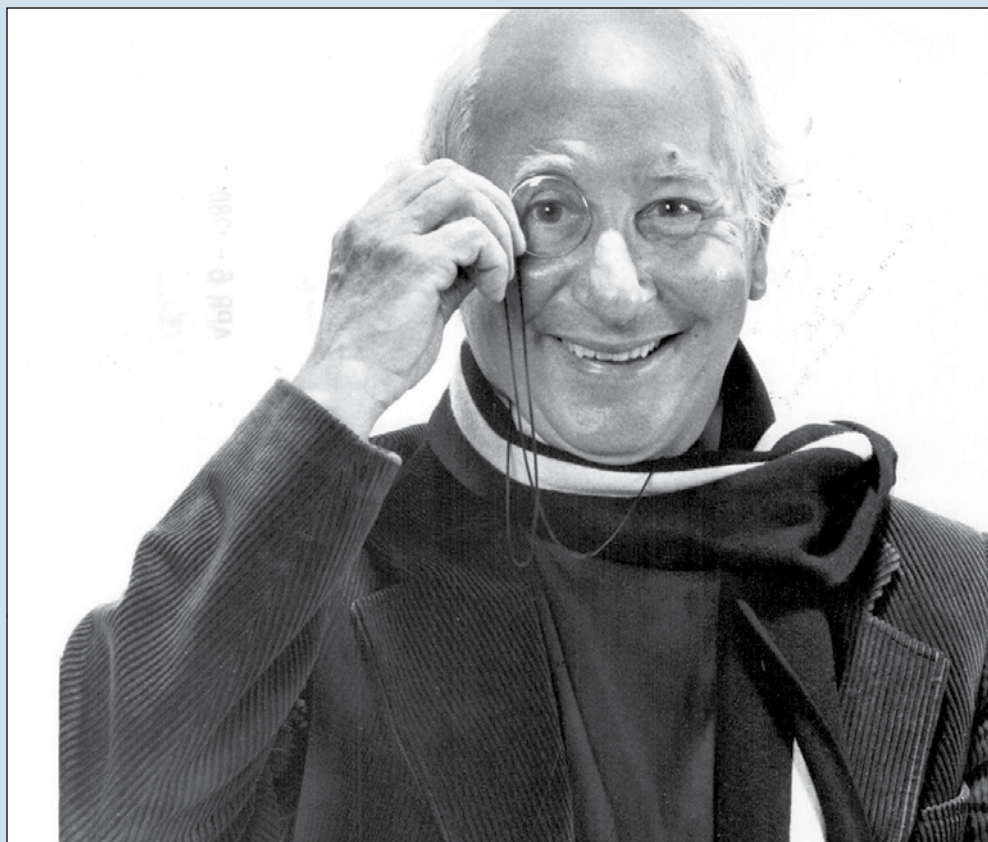
پزشک دهکده، برای نخستین بار در اول ژانویه سال ۱۹۹۳ از شبکه CBS به روی آنتن رفت. این سریال با نام اصلی دکتر کوئین، زن درمانگر و به کارگردانی «تب

کتاب‌هایی که پزشکان نوشتند

# روایت‌های طبیبانه

شاید هیچ شغلی در جهان به اندازه پزشکی با واژه‌های بی‌انتهای و توصیف‌ناپذیر مأنوس نباشد. شاید همین نزدیکی و بی‌واسطه بودن با درد، بسیاری از پزشکان را به سمت نوشتن کشانده است. شاید نوشتن از قصه‌های مردم راهی است برای التیام حجم رنج‌هایی که پزشکان در این مواجهه روزمره می‌بینند و از نزدیک آن را لمس می‌کنند. بسیاری از بهترین نویسندگان دنیا پزشک هستند و این نمی‌تواند اتفاقی باشد.

اول شهر یور تولد ابن‌سینا، روز پزشک است. ابن‌سینایی که شاعر بود و پزشک تبحر زیادی در نوشتن شرح حال بیماران داشت. به همین مناسبت برخی از پزشکان دست به قلمی که بر دنیای ادبیات ایران و جان تأثیرگذار بودند را معرفی می‌کنیم و واقعیت این است که این پزشکان بیشتر به خاطر آثارشان شهرت پیدا کردند تا مهارتشان در چاقوی جراحی.



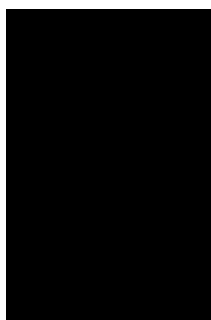




## داستان‌های کوتاه آنتون چخوف

چخوف هیچ‌گاه طبابت را کنار نگذاشت. در بحبوحه ستایشش به‌عنوان نمایشنامه‌نویس و استاد داستان کوتاه مدرن به‌طور پرآکنده به طبابت ادامه داد. او به‌عنوان بزرگ‌ترین نویسنده داستان‌های کوتاه شناخته می‌شود، با داستان‌های موجز و پراحساس خود درباره زندگی و اوضاع و احوال مردم روسیه، ژانر داستان کوتاه را به شکلی قابل توجهی تغییر داد. کتاب بیست داستان کوتاه، مجموعه‌ای ارزشمند از این نویسنده بزرگ است. نثر چخوف، ضرب‌آهنگ و نوای منحصر به فردی دارد و مخاطب را در دنیای تاریک و به‌شدت قابل‌باور داستان غرق می‌کند. پدر چخوف یک خواربارفروش ساده بود و آنتون مجبور بود در مغازه پدرش کار کند. خاطرات دردناکی که از این دوره دارد در داستان‌هایش نمود پیدا کرد. او بعد از گذراندن دوره دبیرستان در یک شبانه‌روزی در مدرسه پزشکی ثبت‌نام کرد. در آن زمان تکیه‌گاه اقتصادی خانواده‌اش بود. در زمان دانشجویی، برای گذران زندگی خود و خانواده‌اش، صدها داستان

کوتاه نوشت. کار نویسندگی خود را به‌عنوان نویسنده حکایات برای مجلات طنز آغاز کرد و آثار اولیه‌اش را با نام مستعار امضا کرد. تجربه‌اش به‌عنوان پزشک همیشه در آثارش رد پای دارد. آنتون چخوف در زمان حیاتش بیش از ۷۰۰ اثر ادبی خلق کرد. چخوف را مهم‌ترین نویسنده در زمینه داستان کوتاه می‌دانند و پس از شکسپیر، بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویس نیز می‌دانند. چخوف در ۴۴ سالگی بر اثر بیماری درگذشت.



## یادداشت‌های یک پزشک جوان

### میخائیل بولگاکف

بولگاکف بیشتر به‌خاطر رمانی که پس از مرگش منتشر شد، مرشد و مارگاریتا، نقدی بر سیستم فاسد جامعه اتحاد جماهیر شوروی، معروف است. بولگاکف پزشک اهل کیف اوکراین در حین خدمت به‌عنوان پزشک ارتش در شمال قفقاز به تیفوس مبتلا شد. اوقات فراغت اجباری دوران نقاهت او را واداشت به نوشتن روی بیاورد. پس از بهبودی، حرفه پزشکی را کنار گذاشت و به خبرنگاری و فعالیت‌های فرهنگی روی آورد. در ۱۹۲۱ میلادی در مسکو در

بخش فرهنگی و سیاسی سازمانی که به اختصار لیتو خوانده می‌شد به کار پرداخت. بعد از مدت کوتاهی نشریه لیتو به‌خاطر مشکلات مالی بسته شد از آن به بعد، میخائیل کاملاً خود را وقف نوشتن کرد. از ۱۹۲۲ تا ۱۹۲۵ میلادی مجله سرخ برای همه و روزنامه‌های منظره سرخ، بلندگو، سرخ، کارمند پزشکی و بوق پر از مقالات و داستان‌های کوتاه بی‌امضای او یا با اسامی مستعاری چون: م. بول، م. ناشناس، اما-ب، بودند. مرشد و مارگاریتا کتاب برجسته‌اش است اما آثار دیگری هم دارد که تبحرش در نوشتن را نشان می‌دهد. یکی از این آثار یادداشت‌های یک پزشک جوان است و نزدیک‌ترین کتاب به زندگی واقعی‌اش است او در این کتاب ساختار نظام پزشکی روسیه را مورد بررسی قرار داده است. در آن سال‌ها در بخش‌هایی از روسیه پزشک به‌اندازه‌ای کم بوده است که یک پزشک کارهایی مانند قطع عضو، زایمان، کشیدن دندان و یا همان دندانپزشکی و درمان سفلیس را انجام می‌داده است. کمبود بیمارستان و تخت‌های بیمارستانی فداکاری و از خودگذشتگی پزشک‌ها برای درمان بیمارهای او را چنان تحت فشار قرار می‌داد که سلامتی‌اش به خطر می‌افتاد. میخائیل در زمان حیاتش هفت رمان و بیش از ۱۰ نمایشنامه نوشت. از جمله آثار میخائیل می‌توان به قلب سگ اشاره کرد که در ایران، استقبال زیادی از آن شده است، زیرا او در این اثر به

طور نمایشی به توصیف اختناق اجتماعی و مشکلات جامعه‌ای تحت سیطره دیکتاتوری می‌پردازد. بولگاکوف در دهم مارس ۱۹۴۰ میلادی بر اثر یک بیماری کبدی دیده از جهان فرو بست و در قبرستان «نوودویچی» مسکو به خاک سپرده شد.



### مجموعه شرلوک هلمز آرتور کانن دوایل

دوایل در حالی که در ادینبورگ در رشته پزشکی تحصیل می‌کرد، به‌عنوان منشی جوزف بل، یکی از پیشگامان علم پزشکی قانونی خدمت کرد. دکتر بل الهام‌بخش اصلی کار آگاه تخیلی دوایل، شرلوک هلمز بود.

این نویسنده و پزشک اسکاتلندی شهرتش را مدیون خلق شخصیت شرلوک هلمز، کارآگاه خصوصی بسیار مشهوری است که حتی از خالقش معروف‌تر است. داستان‌های شرلوک هلمز تاکنون به ۵۰ زبان ترجمه شده و مردمان بسیاری در تئاتر، سینما، مجموعه‌های تلویزیونی، نمایش‌های رادیویی، موزیکال، کاریکاتورها، کتاب‌های کمیک و آگهی‌ها او را مشاهده کرده‌اند. آرتور تاسن نه سالگی در گروه مذهبی مدرسه مشغول فعالیت

بود بعد از اتمام دبیرستان در دانشگاه ادینبورگ در رشته پزشکی تحصیل کرد. مدتی به‌عنوان پزشک یک کشتی در سفرهایی به غرب آفریقا کار می‌کرد و بالاخره در سال ۱۸۸۵ مدرک دکترایش را از دانشگاه اخذ کرد. در کنار طبابت، برای روزنامه‌ها مطالب ادبی و مقاله می‌نوشت. بین سال‌های ۱۸۹۰ تا ۱۸۹۳ سری کتاب‌های شرلوک هلمز و دکتر واتسون او چاپ شد. کانن دوایل، نویسنده پرکاری بود و آثار زیادی دارد. علاوه بر کتاب‌های شرلوک هلمز، تعداد قابل توجهی رمان تاریخی، کتاب تاریخ، از جمله کتاب مفصلی درباره بوئرهای آفریقای جنوبی و نیز کتابی درباره احضار ارواح که در اواخر عمر، سخت بدان معتقد شده بود نوشته است. او در ۷ ژوئیه سال ۱۹۳۰ میلادی بر اثر حمله قلبی درگذشت.



### ماه و شش پنی سامرست موام

سامرست موام اگرچه او به‌عنوان یک پزشک صلاحیت داشت، اما موفقیت اولین رمان او که در دوران تحصیل در دانشکده پزشکی نوشته شد، باعث شد او که دانش‌آموخته پزشکی بود

حرفه پزشکی را به نفع دنیای ادبیات کنار بگذارد.

کتاب ماه و شش پنی یکی از مهم‌ترین کتاب‌های سامرست موام، نویسنده انگلیسی است. کتاب درباره سیر تحول چارلز استریکلند مرد چهل و چندساله‌ای است که ناگهان شور غیر قابل‌مهارى را درونش احساس می‌کند. چارلز استریکلند که از ملال و بی‌هودگی زندگی‌اش خسته شده و با عناصر مدرنیته کنار نمی‌آید، تصمیم می‌گیرد در جایی دیگر خودش را بیابد و برای رسیدن به این امر از هیچ چیزی دریغ نمی‌کند؛ از همسری که هفده سال با او زندگی کرده، از دو فرزندش، از موقعیت شغلی مناسبش دست می‌کشد. شخصیت اصلی داستان برای دستیابی به رهایی از روزمرگی تبدیل به فردی بی‌تفاوت می‌شود که حتی رقت‌آورترین مسائل هم هیچ اثری در او نمی‌گذارند.

موام برای خلق شخصیت چارلز استریکلند در این کتاب از زندگی پل گوگن نقاش فرانسوی الهام گرفته است ولی در هیچ‌جای داستان اشاره مستقیمی به این موضوع نمی‌کند.

سامرست موام در سفارت انگلستان در پاریس به دنیا آمد. او حدود صد داستان، نمایشنامه و داستان کوتاه نوشت و در سال‌های دهه ۱۹۳۰ پر در آمدترین نویسنده دوران بود و گاهی پیش می‌آمد که چندین نمایشنامه از او هم‌زمان به روی صحنه تئاتر می‌رفت. تحصیلاتش را در رشته پزشکی به اتمام رساند

افغانستان و محله وزیر اکبر خان جا گذاشته است، قرار نیست به این زودی‌ها به پایان برسد. او وارد افغانستان می‌شود و درست از وسط طالبان سر درمی‌آورد. بادبادک‌باز به ۴۸ زبان زنده دنیا ترجمه شد و تا هفته‌ها در صدر لیست پر فروش ترین کتاب‌های «نیویورک تایمز» قرار گرفت. نوشتن از دنیای افغانستان و رنج‌هایی که به مردم این کشور تحمیل شد، یکی از مؤثرترین علل دیده‌شدن این کتاب بود. از این کتاب در سال ۲۰۰۷، فیلمی هم اقتباس و ساخته شد.



### خاطرات یک زن پزشک نوال السعداوی

این فعال، پزشک و روان‌پزشک مصری از زمان انتشار اولین رمانش به نام «خاطرات یک پزشک زن» در سال ۱۹۵۸، آثار داستانی زیادی نوشته است. نوال السعداوی در ۲۷ اکتبر ۱۹۳۱ در شمال قاهره متولد شد. پدرش کارمند وزارت آموزش بود و مادرش نیز در خانواده‌ای نسبتاً مرفه پرورش یافته بود. این خانواده برخلاف معمول دخترشان را به مدرسه فرستادند و او در کنار برادرانش درس خواند. سپس در دانشگاه قاهره و دانشگاه کلمبیای نیویورک

برگشت، به سرزمین مادری‌اش حس توریست‌ها را داشت؛ همان دردی که همه مهاجران بعد از بازگشت به کشورشان تجربه می‌کنند.

خالد حسینی پس از فارغ‌التحصیلی در رشته بیولوژی وارد دانشکده پزشکی شد. او از سال ۱۹۹۳ تا یک سال ونیم پس از انتشار کتاب «بادبادک‌باز»، به‌عنوان متخصص بیماری‌های داخلی مشغول به کار بود؛ پزشکی که احتمالاً هیچ‌وقت فکرش را نمی‌کرد انتشار اولین کتابش آن قدر با موفقیت همراه باشد که او را مجاب به کنار گذاشتن پزشکی کند. با وجود این، دنیای ادبیات جذاب‌تر از دنیای بیماری‌ها و درمان‌ها بود. خالد که استعداد ادبی‌اش را از مادرش به ارث برده است، در همان تجربه اول نویسنده‌گی، با موفقیت شگفت‌انگیزی روبه‌رو شد.

خالد حسینی کتاب «بادبادک‌باز» را در سال ۲۰۰۳ نوشت. داستان این کتاب درباره پسر بی‌نام امیر است. او در بچوحه سال‌های اشغال افغانستان، با خانواده‌اش به آمریکا مهاجرت می‌کند، اما چیزی در گذشته او جامانده است. سال‌ها بعد، امیر به افغانستان برمی‌گردد تا خبری از قدیمی‌ترین هم‌بازی کودکی‌اش بگیرد؛ کسی که به او احساس دین می‌کرد. غافل از اینکه اتفاقات غیرمنتظره‌ای در انتظار امیر هستند. گویا چیزهایی که او از کودکی در

اما پس از اقبال گسترده از اولین داستانش، دست از طبابت کشید و نویسنده‌ای تمام‌وقت شد. موام در جنگ جهانی اول برای انجام یک مأموریت مخفی به روسیه فرستاده شد و در آثارش از تجارب زیسته و سفرهایش استفاده بسیار کرده است.



### بادبادک‌باز خالد حسینی

خالد حسینی این نویسنده افغانستانی‌الاصول یک متخصص داخلی بود تا اینکه آوازه اولین رمانش، بادبادک‌باز، به آسمان بلند شد.

خالد از پدری تاجیک و مادری پشتون متولد شد. پدرش از کارمندان وزارت امور خارجه افغانستان و مادرش معلم ادبیات فارسی در دبیرستان بود. کودکی او در محله وزیر اکبر خان کابل گذشته است؛ همان مکانی که محل زندگی شخصیت اصلی داستان «بادبادک‌باز» بوده است؛ و یکی از خوش‌اقبال‌ترین شهروندان افغانستان در آن برهه از تاریخ بوده که توانسته است از افغانستان خارج شود؛ تجربه‌ای که البته بعد از بازگشت به کشورش، او را در وضعیت ناخوشایندی قرار داد. او وقتی بعد از سال‌ها به کشورش

پزشکی خواند. این داستان‌نویس که به طور منظم برای روزنامه‌های مصر می‌نوشت، به‌عنوان روان‌پزشک و مدرس دانشگاه نیز مشغول به فعالیت بود. او پس از فارغ‌التحصیلی، مدتی به تدریس پرداخت و سپس در سال‌های ۱۹۵۸ تا ۱۹۷۲ در وزارت بهداشت مصر فعالیت می‌کرد. السعداوی در سال ۲۰۰۵، یک سال پس از دریافت جایزه شمال - جنوب از شورای اروپا، جایزه بین‌المللی اینانا را نیز در بلژیک دریافت کرد. در سال ۲۰۲۰، مجله تایم او را در لیست ۱۰۰ زن سال خود قرار داد. السعداوی، سال ۱۳۴۷ نیز برای شرکت در یک همایش پزشکی به ایران سفر کرده و در جریان آن با جلال آل‌احمد برجسته‌ترین چهره ادبی آن زمان ایران دیدار کرده بود. به همین دلیل برای روشنفکران و فعالان ایرانی جایگاهی ویژه و قابل احترام دارد.

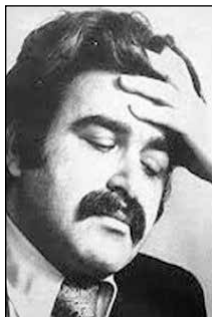
در حاشیه ماندن زنان، برای السعداوی، همیشه پرسش برانگیز بوده است. او، نبود دموکراسی و آزادی را در مصر، عامل عقب‌ماندگی و ناآگاهی هم‌وطنانش می‌دانست. نوال السعداوی علاوه بر بیش از پنجاه عنوان کتابی که طی حدود شش دهه نوشت، در گفت‌وگوها، مقالات، نامه‌ها و سخنرانی‌هایش نیز برای حقوق زنان در جهان عرب جنگید. او سال‌های پایانی زندگی خود را در قاهره، نزد دختر و پسرش گذراند؛ و در ۲۱ مارس ۲۰۲۱ پس از گذراندن دوره‌های بیماری درگذشت.



### کتاب آدم‌های غایب تقی مدرسی

تقی مدرسی یکی از برجسته‌ترین داستان‌نویسان ایرانی است اما آن‌طور که باید و شاید به داستان‌های او پرداخته نشده است. در «کتاب آدم‌های غایب» نسلی توصیف می‌شود که در بلاتکلیفی و بی‌هویتی به سر می‌برند. او در ۱۳۱۱ خورشیدی در تهران چشم به جهان گشود. پزشکی خواند و با سردبیری نشریه وزین ادبی «صدف» به شکوفایی چهره‌هایی ادبی کمک کرد. رمان «شریفجان، شریفجان» را نوشت که جزو نخستین تجربه‌های رئالیسم جادویی در ایران محسوب می‌شود. او پایه‌گذار مرکز تحقیقات نوزادان دانشگاه مریلند بود که به‌عنوان یکی از پیشروترین مراکز تحقیقاتی در تشخیص و معالجه بیماران روانی نوزادان شناخته شده است، مدرسی بارمان یکلیا و تنهایی او به شهرت رسید. این رمان که به‌عنوان کتاب برگزیده ۱۳۳۵ خورشیدی به‌وسیله داوران مجله سخن انتخاب شد، جزو بهترین آثار داستان‌نویسی اسطوره‌گرا در سال‌های پس از کودتای ۲۸ مرداد به‌شمار می‌آید. پس از نوشتن این کتاب او به آمریکا می‌رود و ذهنیت وی در آفرینش باقی‌آثارش در دوران مهاجرت و اقامت او در

آمریکا شکل می‌گیرد. مدرسی درباره سفرش به آمریکا گفته: «علت رفتنم به آمریکا مربوط به اواخر دوره «انترنی» من می‌شود که به‌اتفاق دوستی رفته بودیم به بوشهر که درباره «زار» تحقیق کنیم. پیگیری‌ها و تردد مکرر ما بین روستاها و بنادر و تماسمان با افراد محلی، باعث کنجکاوی و شک ساواک شد و سرانجام ما را با تمام یادداشت‌ها و وسایلمان گرفتند و زندانی کردند. این مورد را پس از آزادی از بند، برای برادرم که در آمریکا بود، نوشتم. او پیشنهاد کرد که برای گذراندن دوره آسیب‌شناسی تخصصی به آمریکا بروم. ولی این رشته‌ای نبود که نظر مرا به خود جلب کند. بیشتر دوست داشتم با زنده‌ها در تماس باشم تا با مرده‌ها. این بود که در پی درخواست من، در ۱۹۶۱ میلادی از «دوک یونیورسیتی» که کرسی ادبیاتش در جهان معروف است، در رشته روان‌پزشکی، برایم دعوت‌نامه رسید و من مهاجرت کردم و شروع کردم به تحصیل روان‌شناسی.»



### عزاداران بیل غلامحسین ساعدی

غلامحسین ساعدی در ادبیات و مخصوصاً نمایشنامه‌نویسی معاصر ایران، تأثیر شگرفی

دانشکده پزشکی دانشگاه تهران آغاز به تحصیل کرد. دوران سربازی خود را در یاسوج گذراند که برای بهبود وضعیت زندگی مردم آنها بسیار تلاش کرد. پس از سربازی مدتی در مطب اکبر ساعدی برادر غلامحسین ساعدی به طبابت پرداخت و مدتی نیز به کارهای دولتی مشغول بود. رمان کوتاه «ملکوت» نخستین بار در دی ماه سال ۱۳۴۰ در مجله «کتاب هفته» به سردبیری احمد شاملو منتشر شد و بسیار مورد توجه قرار گرفت. گفته می‌شود که داستان این کتاب در یک نشست چندساعته به نگارش درآمده است. فیلم ملکوت نیز به کارگردانی خسرو هریتاش، محصول سال ۱۳۵۵ برداشت آزادی از این کتاب است. بهرام صادقی در این کتاب آدم‌های واقعی از طبقه متوسط را به تصویر می‌کشد که به نظر می‌رسد در کمال سلامت روحی و جسمی‌اند اما دست به اعمالی جنون‌آمیز می‌زنند. داستان ملکوت با ورود جن به بدن آقای مودت، شروعی بی‌حاشیه و کوبنده دارد. داستان آقای مودت برای نجاتش، او را نزد دکتر حاتم می‌برند. یکی از شخصیت‌های اصلی داستان است و باید گفت نطفه اصلی داستان در مطب او شکل می‌گیرد. صادقی دوست دارد فقط ایده‌اش را مطرح کند و به آخر داستان کاری ندارد. او در این کتاب حتی عرف معمول داستان‌نویسی را هم رعایت نکرده است. خواننده باید با تخیل و هوشمندی تکه‌هایی داستان را کنار هم بچیند و آخر قصه را هرطور که دوستش دارد تمام کند.

هم‌ارتباطی ندارند. با این حال اتفاقات مرتبط و یکسانی مانند رشته‌های نامرئی این داستان‌ها را به هم وصل کرده است. در کتاب عزاداران بیل، زمان و مکان وقوع اتفاقات پیوستگی چندانی ندارد اما نخ اتصالش در محتوای نمود پیدا می‌کند. داریوش مهرجویی فیلم معروف گاو را بر اساس داستانی از این کتاب ساخته است. غلامحسین ساعدی در روز دوم آذرماه ۱۳۶۴ در سن ۴۹ سالگی پس از یک خونریزی داخلی در بیمارستان سن آنتوان پاریس درگذشت.



### ملکوت

#### بهرام صادقی

بهرام صادقی یکی از مهم‌ترین نویسندگان ایرانی است که تنها دو کتاب «ملکوت» و «سنگر و قمقمه‌های خالی» از او منتشر شد و همین کافی بود تا نامش در تاریخ داستان‌نویسی ایران جاودان شود. سال ۱۳۱۵ در نجف‌آباد به دنیا آمد. برای دوره متوسطه به دبیرستان ادب اصفهان رفت. بعد از پایان دوران مدرسه این نوجوان علاقه‌مند به شعر و داستان، برای ادامه تحصیل در دوره دانشگاه، سراغ هنر و ادبیات رفت، بلکه رشته پزشکی را انتخاب کرد. در

داشته است. او یکی از برترین نمایشنامه‌نویسان ایرانی است و چند اثر معروف او تبدیل به فیلم‌های سینمایی بزرگی شده‌اند غلامحسین ساعدی متولد شهر تبریز بود. در سال ۱۳۱۴ در این شهر به دنیا آمد و زندگی سخت و فقیرانه‌ای را پشت سر گذاشت. ساعدی در نهایت برای گذراندن خدمت سربازی به تهران سفر کرد و در همان شهر تحصیلات خود را با گرایش روان‌پزشکی در تهران به پایان رساند. داستان‌ها و نمایشنامه‌های ساعدی به سبب تأثیری که او از سال‌ها طبابت و آشنایی با درد و رنج مردم گرفته بود، آثاری بود که نگاه عمیق، اجتماعی و دغدغه‌مندی داشت. او پس از پایان تحصیلات خود در گرایش روان‌پزشکی، در بیمارستان روانی روزبه مشغول به کار شد و مطبی هم در خیابان دلگشا تاسیس کرد اکثر مواقع از بیماران حق و یزیت نمی‌گرفت و آن‌ها را رایگان درمان می‌کرد. غلامحسین ساعدی در کنار افراد معروفی مانند بهرام بیضایی، علی نصیریان، اکبر راد و بهمن فرسی، با انتشار آثاری مانند آی باکلاه، آی بی کلاه و چوب به دست‌های ورزشی، نقش مهمی در دگرگونی صحنه نمایش و تئاتر در دهه‌های چهل و پنجاه ایفا کرد. عزاداران بیل از معروف‌ترین آثار غلامحسین ساعدی است که در سال ۱۳۴۳ منتشر شد. این کتاب هشت داستان پیوسته است، به مردمان روستایی به نام بیل اشاره دارد. در ظاهر به نظر می‌رسد که داستان‌ها با



کدام سریال را ببینیم؟

# معرفی چند سریال ایرانی پر طرفدار

شبکه نمایش خانگی ممکن است، نتواند جایگزینی تمام قد برای تلویزیون باشد اما در سال‌های اخیر نقش پررنگی در تأمین خوراک فرهنگی و سرگرمی برای مردم ایران داشته و بخشی از آن طبیعی است چرا که قوانین سرسختانه تلویزیون کمتر در تولیداتش به چشم می‌خورد. استقبال مخاطبان از این پلتفرم‌ها باعث تنوع عناوین برنامه‌های موجود در آن‌ها شده طوری که گاهی انتخاب سریالی برای تماشا سخت می‌شود. در این مطلب تعدادی از پر مخاطب‌ترینشان را باهم مرور می‌کنیم:

و پیام‌هایش متناسب با اثر صاف و بدون پیچ خم است همان‌طور که در آثار دیگری برومند می‌دیدیم. سبکی که بیشتر متعلق به خودش است و نوعی از سادگی و سراسرستی را دنبال می‌کند.



### سریال روزی روزگاری مریخ پیمان قاسم‌خانی و محسن چگینی

مدتی از پخش سریال روزی روزگاری مریخ به نویسندگی پیمان قاسم‌خانی می‌گذرد و قسمت‌های مختلف آن در پلتفرم‌های نمایش خانگی در دسترس است.

بعد از اینکه تلویزیون محبوبیت سابقش را از دست داد، بسیاری از کارگردان‌ها و نویسندگان که آثار پر بیننده سال‌های اخیر را ساخته‌اند، همکاری‌شان را با این رسانه عمومی قطع کردند و به پلتفرم‌های نمایش خانگی کوچ کردند. پیمان قاسم‌خانی هم در همین دسته قرار دارد. سریال پاورچین، شب‌های برره، ساختمان پزشکان و پژمان از جمله ماندگارترین سریال‌های تلویزیونی هستند که به نویسندگی پیمان قاسم‌خانی جلوی دوربین رفته‌اند. اما یکی از مشکلاتی که کارگردانان حوزه طنز با آن روبرو هستند، محدودیت و موضوعات اندکی است که آن‌ها می‌توانند

که زندگی‌ای شبیه انسان‌ها دارند، درست مثل کلیله و دمنه. فیلمنامه این مجموعه عروسی را کورش نریمانی بر اساس طرحی از مرضیه برومند به رشته تحریر درآورده، علاوه بر آن در این مجموعه، چندین شخصیت عروسی که همراه صداپیشگان صاحب‌سبک و خاطره‌انگیز و بازیگران مطرح سینما و تلویزیون به حضور دارند.

داستان سریال درباره یک زوج آهوبه‌نام‌های خمار با صداپیشگی امیرحسین صدیق و ختن با صدای آزاده مویدی فرد است. آن‌ها از یک منطقه سرسبز و پر از گل و رودخانه به اسم «دشت ناز» به آپارتمانی در یک مجتمع مسکونی به اسم «کلیله و دمنه» که وسط یک شهری شلوغ و پر از ماشین است، مهاجرت می‌کنند و ساکن می‌شوند. ادامه داستان سریال در این مجتمع مسکونی و در ارتباط این زوج جوان با سایر ساکنان مجتمع و محله اتفاق می‌افتد؛ جایی که همه جور حیوانی در آن هست؛ از شغال و شیر گرفته تا قورباغه و گربه و خرس. از همان لحظه ورود به شهرک و مجتمع مسکونی هر جور نشانه و علامتی که حاکی از شلوغی و آشوب زندگی شهری باشد سر راه این دو نفر قرار می‌گیرد؛ از بچه‌های کار که گل و فال می‌فروشند و شیشه ماشین می‌شویند تا بساز بفروش قالتاقی که آپارتمان را به این دو نفر به نوعی قالب کرده است.

مضمون سریال کلیله و دمنه طبیعت دوستی و ستایش از صفا و خلوص زندگی در طبیعت است



### سریال شهرک کلیله و دمنه مرضیه برومند

شنیدن خبر ساخت سریالی که کارگردانش مرضیه برومند باشد، به اندازه کافی خوشحال‌کننده است. مرضیه برومند، یکی از افرادی بود که سال‌های پر اضطراب دفاع مقدس و بعد از آن را برای کودکان دهه شصت و هفتاد قابل تحمل کرد. وقتی تلویزیون دو کانال بیشتر نداشت و کسی چندان فکر خوراک تفریحی برای بچه‌ها نبود، او برنامه‌های فوق‌العاده‌ای مثل مدرسه موش‌ها، قصه‌های تابه‌تا و خونه مادربزرگه را ساخت. خاطرات بسیاری از مادر هر سنی که باشیم، با آثار برومند گره خورده است.

این کارگردان بار دیگر با اثری جدید به صحنه بازگشته. «شهرک کلیله و دمنه» تازه‌ترین ساخته برومند است که در شبکه نمایش خانگی عرضه شد. موسیقی تیتراژ پایانی سریال عروسی «شهرک کلیله و دمنه» توسط بهزاد عمرانی، مانی مزکی و گلزار حیم زمانی (گروه بمرانی) آماده شده است.

این سریال هم مثل «آب پریا» سریال قبلی برومند به موضوع محیط زیست می‌پردازد. اما با این تفاوت که شخصیت‌ها داستان همان‌طور که از اسم سریال پیداست، حیواناتی هستند

دست‌مایه شوخی کنند. در سال‌هایی که تلویزیون هنوز در اوج بود و مخاطبان میلیونی داشت، جریان‌های پر قدرتی در کم‌دی سازی در سیما به وجود آمد. این جریان با ساخت آیت‌های طنز آغاز شد. مهران مدیری عده‌ای از هنرمندان خلاق را کنار هم جمع کرد که هر کدامشان به چهره‌های مؤثر طنز در سال‌های بعدی تبدیل شدند و بعد از گذشت چند سال، هر کدام مسیری نورفتند و سبکی متفاوت را در ساختارشان پیدا کردند.

جنس طنز رضا عطاران و سعید آقاخانی در یک سمت و سوسو بود و جنس طنز مهران مدیری و برادران قاسم‌خانی سمت و سوی دیگری داشت. یکی از المان‌هایی که کارهای قاسم‌خانی داشت و دارد و در همکاری‌اش با سروش صحت و رامبد جوان هم نمود پیدا می‌کند، ساخت فضایی نو و لوکیشن‌های انتزاعی است که تیپ‌های خلق شده در آن زیست می‌کنند و دنیایی را می‌سازند که شوخی کردن را راحت‌تر می‌کند؛ مثلاً در سریال برره و یا مسافران، شخصیت‌ها یا از فضا آمده‌اند و یا از اساس در دنیای دیگری هستند که نویسنده خلق کرده است. این هوشمندی خالقان اثر را نشان می‌دهد. دور بودن شخصیت‌ها از نمونه‌های واقعی جامعه باعث می‌شد، موضوعات طنز و دست‌مایه‌ها و شوخی‌ها کمتر به کسی بر بخورد.

قاسم‌خانی این سبک کار را در سریال اخیرش روزی روزگاری مریخ هم پیش گرفته سریال

ارجاعاتی به سریال مسافران دارد و مکملی بر آن سریال پر طرفدار و خلاقانه است؛ اما همان‌طور که سابقه کار پیمان قاسم‌خانی نشان می‌دهد، کمی زمان می‌برد تا شخصیت‌ها و سبک شوخی‌ها جایگاهشان را پیدا کنند.

موضوع سریال همان‌طور که از اسمش پیداست یک کم‌دی فانتزی است که در فضایی خیالی و در فضا می‌گذرد و شخصیت اصلی داستان در یک ماجرای پیچیده، پایش به کره مریخ باز می‌شود. بخش قابل توجهی از فیلم‌نامه سریال روزی روزگاری مریخ در سیاره مریخ در جریان است. در عین حال پیمان قاسم‌خانی به وضوح این نکته را در کارنامه فیلم‌نامه‌نویسی خود نشان داده که استاد وام گرفتن سوژه از سریال‌ها، فیلم‌ها و کتاب‌های خارجی و بازسازی داستان آن‌ها در فضایی ایرانی‌تر است و از سوی دیگر توانایی مناسبی در استفاده از ظرفیت‌های قرار دادن یک فرد در موقعیتی متعارف یا نامتعارف و بازنمایی واکنش‌های همان فرد در بیانی کم‌دی داشته است.



### شبکه مخفی زنان افشین هاشمی

شبکه مخفی زنان اولین تجربه سریال‌سازی افشین هاشمی است. افشین هاشمی پس

از تجربیات متعدد در زمینه بازیگری تئاتر، سینما و تلویزیون، وارد حیطه کارگردانی شد؛ و فیلم‌هایی مثل «گذر موقت»، «خاله قورباغه»، «خدا حافظ دختر شیرازی» و «پسران دریا» را ساخت. گام نهادن در حیطه سریال‌سازی چالشی مهم برای او به‌عنوان یک کارگردان محسوب شود؛ به‌خصوص سریال تاریخی و کم‌دی که برای یک کارگردان کار کشته هم می‌تواند، سخت و چالش‌برانگیز باشد.

داستان شبکه مخفی زنان را محمدرحمانیان بر اساس ایده‌ای از محسن قرایی نوشته که در نهایت توسط خودش بازنویسی شده است. این سریال تماشایی، داستانی کم‌دی و سرگرم‌کننده را در بستری تاریخی روایت می‌کند. کنار هم قرار گرفتن این اسامی در کنار فهرستی کنجکاوی‌برانگیز بازیگران از مهدی هاشمی تا لیلیا حاتمی، باران کوثری، سیامک انصاری، شبنم مقدمی، حمید فرخ‌نژاد، امیرحسین رستمی، شقایق دهقان، مونا فرجاد و... کافی است تا این سریال برای دیدن انتخاب شود.

داستان از این قرار است که وزارتخانه فرهنگ و هنر در آن دوران که سریال به آن می‌پردازد، تصمیم به تشکیل یک هسته و کانون بانوان می‌گیرد، تنها به این هدف که بتواند سایر گروه‌های مشابه را شناسایی و در اسرع وقت آن‌ها را حذف کند. شخصیتی خیالی به اسم میرزا محمود زنبورکچی به‌عنوان مدیر اداره سجل احوال، مسئولیت انتخاب



داستان آدم‌هایی مشابه همین شخصیت‌ها رفته است.

اولین ویژگی برجسته سریال یاغی، اقتباس آن از روی رمانی به نام سالتواست. این کتاب، از رمان‌های قابل توجه و جذاب حوزه ادبیات داستانی در سال‌های اخیر بود. محمد کارت پدram پور امیری و حسین دوماری با همکاری هم یاغی را به نگارش درآورده‌اند. تجربه موفق سریال «زخم کاری» در جذب مخاطب بیش از پیش، پلتفرم‌ها را به اقتباس از ادبیات داستانی فارسی، ترغیب کرد. سریال یاغی ماجرای جوان کشتی‌گیری به نام «جاوید» را روایت می‌کند که در جنوب شهر تهران، زندگی و کار می‌کند. او که در خانواده‌ای از هم‌پاشیده و درگیر اعتیاد به دنیا آمده است، سال‌هاست پدر و مادر خود را از دست داده و دغدغه اصلی‌اش این است که بتواند نسب خود را ثابت کند، چون او در فیلم خانواده‌ای ندارد و در تلاش است که شناسنامه بگیرد؛ این در حالی است که جاوید عاشق دختری به نام «پرا» است که این دختر بنا به شرایطی از ایران به آلمان مهاجرت کرده و جاوید برای رسیدن به او می‌جنگد. علی شادمان در سریال یاغی نقش جاوید را بر عهده دارد؛ شخصیتی نه‌چندان سیاه و بد و البته نه زیاد سفید و بی‌گناه که توجه بینندگان این سریال را به خود معطوف کرده است. پارسا پیروزفر، طناز طباطبایی، امیر جعفری و آبان عسکری از بازیگران اصلی این سریال هستند

پوشش، نوعی خلق و خوی آن دوران را نیز واکاو کرد. باید گفت برتری خاصی در تیم طراحی لباس مشهود است.



### یاغی

#### محمد کارت

نام محمد کارت، کارگردان سریال یاغی شاید برای به بینندگانی که اخیراً به واسطه سریال یاغی نامش را می‌شنوند، جدید باشد؛ اما برای دنبال‌کنندگان جدی سینما که اخبار فیلم‌های کوتاه و مستند را هم دنبال می‌کنند، نامی آشنا است. نامی که پیوند می‌خورد با دغدغه‌های اجتماعی و دنیای خلاف‌کاران.

فیلم پر مخاطب شنای پروانه تا حدودی محمد کارت را به دوستداران سینما شناساند. یاغی هم همان حال و هوای شنای پروانه را دارد. زندگی خلاف‌کارانی که فقر و حاشیه نشانی راهی جز کشیده شدن به دزدی و قاچاق برایشان نمی‌گذرد. محمد کارت این فضا را خوب می‌شناسد در سطح حرکت نمی‌کند چرا که او سال‌های سال به‌خاطر ساخت مستندهایی مثل بچه خور با کاراکترهایی مثل جاوید و اسی قلک دمخور بوده و زندگی کرده در و رنج‌هایشان را می‌شناسند. حالا او با سریال یاغی سراغ

اعضارا برعهده گرفته و باید در ادامه بر فعالیت این کانون بانوان نظارت داشته باشد. نکته‌ای که باید به آن توجه شود این است که برای آنکه بتوان داشت باید دنیای کارگردانش را قبول کرد و شیطنت‌هایش را پذیرفت. این شیطنت‌ها دقیقاً از آغاز تیتراژ و شرح آنچه گذشت ابتدای قسمت اول آغاز می‌شود و با شیوه معرفی عوامل با زبان پارسی کهن و با چاشنی رندی ادامه پیدا می‌کند. در قسمت اول تنها نام بازیگرانی درج شده که در این قسمت حضور داشته‌اند و مابقی بازیگران هم‌زمان با ورودشان به قصه به تیتراژ می‌آیند. سازندگان سریال بر این بستر، از بازخوانی و جان‌بخشی به شخصیت‌های واقعی شناخته‌شده، غافل نشده‌اند. نمونه آن‌ها حضور کاراکتر پروین اعتصامی با بازی باران کوثری است که ترکیبی به اندازه از طنز، جدیت و لطافت هنرمندانه را بدون شعارگونه‌گی و لوژ شدن جایگاه این شاعره مطرح کشورمان ثبت کرده است؛ و یک فاکتور جذب‌کننده در پنجاه دقیقه اول؛ تیتراژ و نوع طراحی لباس شخصیت‌ها بود. اصولاً نشان دادن مقطعی از تاریخ آن هم تاریخ معاصر طراحی لباس می‌تواند تیغه دو لبه‌ای باشد. از طرفی بوده‌اند افرادی که تا حدودی آن دوره را درک کرده‌اند یا از یک نسل قبل‌تر توصیفات آن دوره را شنیده‌اند و از سویی دیگر هم این فرصت می‌تواند با درست نشان دادن

چرا رفتار و گفتار پزشکان این همه مهم است؟

## ترسناک یا مهربان

سماحه حیدری

روز یکم شهر یور در کشور ما یادآوری روزی است که به عنوان روز پزشک نام گذاری شده است. این روز که مصادف است با زادروز حکیم ابوعلی سینا فرصتی است برای قدردانی از پزشکانی که بسیاری از ما حداقل در روزهای سخت شیوع بیماری کرونا شاهد از خود گذشتگی های بسیاری از طرف آنها بودیم.

هر چند خدماتی که پزشکان عزیز ما برای بیماران انجام می دهند بر کسی پوشیده نیست ولی باید حتماً اشاره کنیم که اخلاق و رفتار یک پزشک برای بیماران بسیار پراهمیت است، خصوصاً برای ما بیماران ام اس که هر کدام تجربه تلخی از شنیدن خبر بیماری مان یا مشکلات ناشی از آن داریم. مثلاً خود من اولین باری که دچار حمله شدید شدم به بدترین حالت ممکن از بیماری ام آگاه شدم، آن هم به وسیله شخصی که خودش هم بیماری ام اس داشت. به نظر باید این را به پای بدشانسی ام بگذارم چون در آن لحظه فکر می کنم هدف آن شخص تشخیص بیماری من بود و شاید با گفتنش به صورت یکباره فکر می کرد پزشکی است که بدون هیچ آزمایشی توانسته بیماری ام را تشخیص دهد و این می توانست حس خوبی برایش به همراه داشته باشد چون بیماری که سه سال تشخیصش برای پزشکها سخت بود را او تشخیص داده بود اما واقعیت این است که من آن لحظه شوکه شدم و باید بگویم دچار شگفتی شده بودم و متعجب و سردرگم بودم که چرا این شخص باید چنین خبر بدی را به این شکل بدهد؟

البته حرف او را قبول کردم چون او خودش تجربه ابتلا به بیماری ام اس را داشت و تأیید سؤال هایی که از من می پرسید در واقع همان علائم بیماری ام اس بود بنابراین می توانست سندی باشد بر تشخیص صحیح او با پاهایی که دیگر هیچ توانی در آن نبود با کمی تردید از گفته های آن مرد، وارد مطب دکتر شدیم و اینجا بود که متأسفانه باید بگویم دکتر هم رفتارش بدتر از آن مرد بود. متأسفانه کلام سرزنش آمیز پزشک محترم همانند تیری بر قلبم بود، آن گونه که ایشان سخن می گفت فکر می کردم مرتکب جنایتی شده ام که نمی توانم بی گناهی ام را ثابت کنم.

نمی دانم چرا هیچ وقت آن حرفها را فراموش نمی کنم. در آن شرایطی که حال روحی بدی داشتم چرا که بدترین خبر را شنیده بودم آن وقت آن پزشک هم بدترین حرفها را می زد تا به حال بد من بیفزاید. وقتی وارد مطب شدم حداقل با کمک پدر و مادرم می توانستم راه بروم ولی وقتی به آن صورت بد این خبر را شنیدم حتی نمی توانستم یک قدم هم بردارم.

روزهای اول هیچ تسکینی بر این حالت روحی بد وجود نداشت ولی گذر زمان باعث شد تا خودم با وضع موجود کنار بیایم. به پزشک دیگری مراجعه کردم که می توانم بگویم فرشته نجاتم بود، چون او بود که هم با رفتارش و هم تجویز صحیح دارو باعث شد وضعیتم بهبود پیدا کند. این ماجرا را به این دلیل نقل کردم که بگویم پزشکان ما مسئولیت سنگینی در قبال بیماران خود دارند و باید هم از نظر جسمی به بیماران کمک کنند و هم روحی.

وقتی شرایط روحی بیمار بد باشد قطعاً وضعیت جسمی اش هم حادثتر و بیماری اش شدیدتر می شود. پس ای کاش همه پزشکان ما بیماران را درک می کردند و می دانستند که هیچ بیماری نقشی ندارد در مبتلا شدن به بیماری ای که همیشه از آن وحشت داشته است.

## پزشک رو بین، ام اس رو بدر!

رضا کلبادی

امروز فراره از تأثیر انتخاب یک پزشک خوب روی درمان ام اس و فاکتورهایی که یک پزشک رو به «یک پزشک خوب برای ام اس» تبدیل می‌کنه صحبت کنیم.

در ام اس چیزی داریم به اسم «پنجره طلایی». پنجره طلایی یک بازه زمانی است که با بروز حمله ام اس شروع می‌شه و حدوداً تا ۳ ماه ادامه پیدا می‌کنه، و شما در صورت دریافت درمان مناسب مرحله حاد در این بازه زمانی می‌تونین حمله رو مهار کنین و بخش عمده‌ای از علائم و یا حتی تمامی علائم رو از بین ببرین.

یک پزشک خوب با تشخیص به‌موقع و درمان مرحله حاد مناسب و ارائه توضیحات کامل به شما در مورد شرایط و نیاز مبرم به شروع هر چه سریع‌تر درمان می‌تونه به شما کمک کنه تا حمله رو با کمترین آسیب پشت سر بذارین.

علاوه بر این در روند درمان هر بیمار ام اس چند نقطه عطف مهم وجود داره که به درمان‌های تعدیل‌کننده بیماری یا درمان‌های (TMD) مربوط می‌شه. انتخاب اولین دارو و تشخیص زمان تغییر دارو، این دو نقطه تأثیر زیادی روی کیفیت زندگی هر بیمار ام اس داره، و یک پزشک خوب می‌تونه با تشخیص مناسب‌ترین دارو برای اون فرد، و تشخیص زمان تغییر دارو کاری کنه که ام اس کمترین مشکل رو در زندگی برای فرد ایجاد کنه.

البته پزشک خوب چند فاکتور مهم دیگه هم داره. یکی اش اینه که به چکاپ‌های به‌موقع بیمارش اهمیت می‌ده و دلیل نیاز به انجام این چکاپ‌ها رو برای بیمارش توضیح می‌ده تا بیمار چکاپ‌ها رو پشت گوش نندازه.

یه فاکتور مهم دیگه اینه که با بیمار در مورد شرایط و گزینه‌ها صحبت و مشورت می‌کنه. اینکه بیمار از شرایط آگاه باشه بهش احساس تسلط بر اوضاع رو می‌ده و این احساس به شدت از استرس اون کم می‌کنه.

خوشبختانه ما در کشورمون پزشک‌های فوق‌العاده‌ای داریم. علم پزشک‌های کشور ما به‌روز است، کاملاً برای بیمارانش وقت می‌ذارن، صبور هستن و کاملاً امیدوارکننده در مورد شرایط صحبت می‌کنن. البته موارد نادری هم داریم که بعضی از این فاکتورها رو ندارن. یادمون نره که این فقط پزشک نیست که در این رابطه دوطرفه وظایفی داره. ما هم به‌عنوان بیمار باید به تشخیص و تجویز پزشک احترام بذاریم، بدون مشورت با پزشک تغییری در دوز داروها ایجاد نکنیم و یا مصرف دارویی رو شروع یا قطع نکنیم، تنها کسی که در زمینه بیماری خودمون بهش اعتماد داشته باشیم پزشکمون باشه، و در نتیجه دیدن از تجویز پزشکمون کمی صبور باشیم.

پی‌نوشت: روز جهانی پزشک رو به پزشک فوق‌العاده خودم دکتر سید محمد باغبانیان تبریک میگم، و بی‌نهایت بابت زحماتی که برای من کشیدن و دفعات زیادی که بنده رو از رسیدن به کم‌توانی‌های جسمی نجات دادن از شون تشکر می‌کنم. می‌دونم که خیلی وقت‌ها بیمار خوبی نبودم و کلی شیطنت داشتم، ولی قول می‌دم سعی کنم آدم بشم!

# دکتر جان، روزت مبارک

بارانامیر عزتی (بانوباران) <<<

روزی خواهم آمد

با یه دسته گل بزرگ می آم و یه تابلوی بزرگ خطاطی شده و طرحی از پرتره شما. می آم تا هم تشکر کنم از همه ی کارهایی که این سالها برام انجام دادید و هم روزتون رو تبریک بگم. همیشه این روز رو توی ذهنم داشتم، روزی که بهترین خبر رو از شما بشنوم؛ یه بستری شدن، یه دارو و دوباره راه رفتن.

همیشه وقتی طراحی می کردم این رویا توی سرم بود حتی وقتی که دیگه دستام اونقدر قوی نبود واسه طراحی یا چشمام با دیدن رنگ سیاه روی کاغذ سفید، دو دو میزد و مجبور شدم طراحی رو کنار بزارم ولی امید هرگز نمی میره. یا وقتی که خط می نوشتم و با یه لرزش دستم همه زحماتم به هدر می رفت، ولی امید هرگز نمی میره. شاید هم بدون دارو و با ورزش و تغذیه و ... خوب شدم.

ولی حتما خواهم آمد، یک عمر تمام مسیر خونه تا مطب رو با قوی ترین امیدها اومدم، پیش کسی که می دونم هر کاری از دستش بر بیاد برای سلامتی من می کنه. خواهم آمد تا بگویم: دکتر جان روزت مبارک

# برای فرشته‌های امید و نجات

◀◀ مریم محبی

یا من اسممه دوا و ذکره شفاء  
با استعانت از الطاف الهی و آرزوی طول عمر باعزت و برکت برای تمامی پزشکان دلسوز و باوجدان در هر تخصصی  
ابراز می‌کنیم و امیدواریم که با این چند خط نوشته تونسته باشم ذره‌ای از زحمات شما را به رشته تحریر در بیاورم  
رنگ برگزیده: رنگ سفید

به سفیدی لباس ناجی‌های روح و جسممان  
یکم شهر یور در تقویم ما به پاس بزرگداشت مقام علمی حکیم ابوعلی سینا روز پزشک نام‌گذاری شده است.  
ضمن عرض تبریک به جامعه پزشکان و سفیدپوشان جامعه و عرصه سلامت و قدردانی از زحمات آنان این افتخار  
نصیب من شد تا برای مجله پیام ام اس در این زمینه مطلبی کوتاه بنویسم شاید گوشه‌ای از زحمات آنان جبران شود.  
ناگفته نماند که در این مدت وجود کرونا یادآور رشادت‌ها و ایثارگری و از خودگذشتگی پزشکان متعهدی بود که در  
کارزار کرونا جامه خدمت پوشیدند و تلاش کردند رخت سلامتی به تن آسیبدیدگان و مبتلایان کرونا ببوشانند.  
بدانید که حضورتان اشارتی است پیامبرانه که شاید دردمندی به دستان شما دخیل بسته باشد  
که تعهد و اخلاص شما

ستاره زندگی و آفتاب مهرتان پیوسته بر دل بیماران می‌تابد  
و همواره دعای آنان بدرقه راه شماست

پزشک گاهی بیمار را درمان می‌کند و در بیشتر موارد درد آنان را تسکین می‌دهد  
اما می‌دانیم که شما علاوه بر تسکین درد به آنان آرامش هم می‌بخشید  
می‌دانید که تسکین درد با آرامش روح امکان‌پذیر است  
آنگاه که دردمندی سلامت روح و جسم خود را باز می‌یابد  
آن وقت است که دستی به نشانه شکر به آسمان بلند می‌شود  
و آن وقت است که ملائک نیز شما را می‌ستایند

می‌دانیم که در طول تاریخ قهرمانانی بودند که از مال و جان خود گذشتند تا خطری مردم را تهدید نکند  
و شما پزشکان در تاریخ کم از آنان ندارید

که دل به دریا زده‌اید تا مبادا کسی از بیماری رنج ببرد  
و چه زیباست امید بیماری که به دستان شفا بخش شما دل بسته است  
و شما بار دیگر با دستان خود قدرت خداوند را به ظهور می‌گذارید  
خداوند همواره یار و نگهبانتان  
فرشته‌های نجات و امید

روزتان مبارک

# چهل روز امید

« مستانه پیرایش »

چهل روز کافی است؛ چهل روز کافی است تا انگوری سر که شود، طفلی به دنیا آمده به برزخ جهان عادت کند. جسدی زیر خاک آرام گیرد و آماده پوسیدگی شود.

چهل روز و شب کافی است تا عاداتی ترک شود، توبه‌ای پذیرفته شود و غمی باور.

چهل روز کافیست تا نیک سیرتی کسی باور شود و همه چیز برای اعتماد مهیا.

چهل روز کافی است تا تلخی تنهایی به گسی طعم بودن تبدیل شود.

شاید هم نه، زود باور کرده باشم و زودتر از چهل هفته همه چیز تمام شود و به یک سال نکشیده هر کس راه خود را بگیرد و برود پی زندگی اش یا نه، جهان بگردد و همه تلاقیهای ناممکن را به تصادف و تصادم بر سر راه بگذارد و قصه به نقطه برسد و سر خط هم دیگر چیزی نباشد و صفحه سفید بماند برای بازیگران بعدی چه از بد حادثه آن را بنویسند و چه از درک لحظه تنها آن را در آن زندگی کنند. شاید هم اقبال بلند شود و بخت سفید و از پس این همه بلا و سختی و درد، دری به تخته خورد و زندگی روی دیگر خود را بنمایاند و چهل سال دیگر هنوز وقتی به چشمهای سیاهش مینگرم همین برق باور، همین امید شدن، همین زخم مشترک، همین لبخند شیطنت آمیز فریبنده اعتماد، همین آرامش اطمینان بخش قدرتمند، همین واقعیت بودن باشد و باشد و باشد.

کاش! همین الان تمام میشد. این ثانیه می ایستاد و در زیبایی باور به انسان بودن، می آرمیدم و این امید آخرین، تباهی ذاتی و شرارت نفس انسان را دوباره برای من اثبات نمیکرد.

کاش! این درد آرام شده در قامت انسان پاداش روزها و شبهای درد من بود و کاش می دانستم هدف از بودن همین بود و همین بود و همین است.

کاش این همه درد، بودن یا نبودن، جنگیدن یا تسلیم به صبح پیروزی می انجامید. اما هر چه باشد و هر چه شود من ثانیه‌های زیستن با امید را به برکت درد بیش از همه دریافته‌ام. بیش از آنکه هر دانه انگور برای تخمیر، هر ذره جسم برای فساد، هر زن برای مادر شدن، هر مجرم برای توبه و هر داغ‌دیده برای باور داشتن آن انتظار کشیده است. آری قدر گوهر امید را تنها من ناامیدی را زیسته میدانم. حتی اگر ثانیه‌ای بیش نباشد، چه رسد به چهل روز!

# طیب در دهای من

## ﴿ فاطمه همتی فراز ﴾

نوبت تزریق دوز دارویم بود، مثل همیشه با همان نگاه مهربانش در روز تعطیل آمد بالای سرم و گفت: «دختر ما امروز چگونه؟» وقتی با روپوش سفید با آن لبخند همیشگی اش کنار تختم می دیدمش حس می کردم فرشته نجاتم بالای سرم آمده.

### دیروز برایش در واتس اپ نوشتم:

سلام آقای دکتر عزیز و مهربان، خواستم از شما برای تمام زحمتهایی که برای بیمارانتان به خصوص بیماران ام اس می کشید، تشکر کنم و بگویم ممنون که همه وقت در کنار ما هستید و آن قدر دل بزرگی دارید که علمتان تنها برای کسب پول و جایگاه مادی نبوده و همه ما می دانیم، شما قلبتان را به جای بزرگتری گره زده اید. بدانید در هر گوشه این دنیا قلبهایی هستند که برای سلامتی، شادی و آرامش شما دعا می کنند و امیدوارم اجرتان را از کسی بگیری که از تمام این عالم برتر و بزرگتر است و روزی تان همیشه نگاه او باشد.

### در پاسخ به پیام من بر ایم نوشت:

سلام و شب بخیر بنده هم افتخار می کنم که خداوند متعال وظیفه حفظ و نگهداری سلامت شما عزیزان را به بنده عطا فرموده اند. شما عزیزان را به خداوند می سپارم، در پناه حق باشید. به هم اتاقیم گفتیم: «باورت می شه

دکتر خیلی وقتها از من حق ویزیت نگرفته و می گه من کاری نکردم؛ اما دکترهایی هستند که فقط برای دیدن یه جواب آزمایش ساده هم حق ویزیت می گیرن.»

هم اتاقیم گفت: «این جور دکترها خیلی نایاب هستند. دکتری باشه که به آدم انگیزه بده و حس کنسه به خاطر اونا هم که شده ما باید خوب شیم خیلی خوبه. البته خب اون دسته از دکترها هم اشتباه نمی کنن و حقشونه پولی که می گیرن؛ اما بعضیا دل بزرگی دارن و از حق شون می گذرن.»

بهش نگاه کردم و پرسیدم: «تو اگه دکتر بودی، این کار رو می کردی؟»

خندید و گفت: «بستگی داره چقدر عاشق باشم؛ اما می دونی چیه وقتی عقل معاش رو بذاری زمین و بدونی تو فقط یه ماموری که حال یک نفر رو خوب کنی همه زندگیت می شه خدمت کردن، مهم نیست چه کاره ای؛ ولی مهم اینه شرح وظایفاته رو خوب انجام بدی.»

پتو را تا نصفه روی سینه ام کشیدم و گفتم: «خب من چه خدمتی می تونم به این دنیا کنم؟»

نگاهی به پنجره کرد و گفت: «مثل دکترت اول خودت و دوست داشته باش، مثل دکترت همیشه لبخند بزنی و بیشتر از حد تلاش کن تا جایی که از شدت خستگی خوابت نبره و با کار خودت مثل دکتر ترمه چی عاشقی کن و لذت ببر و به بودنت افتخار کن و برای به دست آوردن سلامتی ات تلاش کن و خودت و نیاز.»

خندیدم و گفتم: «خیلی سخسته، به نظرم

تو خانم قوی ای هستی.»

نگاهی به من کرد و گفت: «فرشته شدن آسون نیست. می دونی چقدر زحمت کشیده تا اون روپوش سفید به تنش رسیده. ماهم با تلاش می تونیم. حتی برای جنگیدن با این بیماری نیاز به یک هدف مقدسه. ما باید خوب بشیم تا هم از زندگی لذت ببریم و هم به دیگران خدمت کنیم. من در راه قوی شدن قدم برمی دارم مهم نیست نتیجه اش چی می شه. مهم اینه نمی خوام ضعیف باشم و در مسیر شادی، زندگی و عشق قدم برمی دارم.»

نفسی کشیدم و گفتم: «چقدر خوشبختم این همه آدم خوب در کنار من هستند و به من یادآوری می کنند که زندگی یه عالمه زیبایی داره و همه چیز زشت و منفی نیست.»

لحظاتی سکوت کرد و بعد گفت: «فکر کنم داروی تو تا نیم ساعت دیگه تموم بشه و تو برنده بشی.»

خندیدم و گفتم: «مهم در مسیر سلامتی قدم برداشتنه و اول شدن مهم نیست.»

چشمکی زد و گفت: «یعنی می خوای بگی همه حرفام یادت موند.»

سری تکان دادم و گفتم: «سعی می کنم از این به بعد در مسیر انسانی قدم بردارم، درست مثل دکتر ترمه چی، حتی شده با یک لبخند ساده و با مهربونی.»

هم اتاقی ام جرعه آبی خورد و گفت: «آفرین، زندگی یعنی همین.»

از پنجره به یه ستاره که در آسمان پر از دود مونده بود نگاهی کردم و گفتم: «هم سفر داروی تو تموم شد.»

# مراکز طرف قرارداد انجمن ام اس ایران برای ارائه خدمات با تخفیفات

## مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	دندانپزشکی و دیگر خدمات درمانگاه جوادالائمه	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	افسریه ۱۵ متری دوم ک ده ( شهید زالی) تلفن: ۳۳۱۵۲۲۳۳
۲	دندانپزشکی امام خمینی	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	خ فلسطین شمالی، زرتشت، ک فیروزنیا تلفن: ۴-۸۸۹۵۱۸۴۱
۳	دندان پزشکی تاف	با کارت عضویت انجمن و بهزیستی تا سقف ده میلیون ریال رایگان	خ ستارخان ابتدای بهبودی نبش ک بشیر پ ۳۶

## مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی نانلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) تلفن: ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلائی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی تلفن: ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی تلفن: ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی تلفن: ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) تلفن: ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ تلفن: ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی تلفن: ۲۳۵۴۰۱۲۰-۲۳۵۷۰۱۲۰
۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸



۱۱	بیمارستان رسول اکرم(ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۵۲۵۷۵
۱۲	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول
۱۳	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۱۴	کلینیک کاردرمانی رهام	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶
۱۵	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۶	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۷	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آراد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶
۱۸	استخر آب درمانی ورزشگاه آزادی	با معرفی نامه یا کارت انجمن	میدان المپیک ورزشگاه آزادی تلفن: ۴۸۰۲۲۳۹۷ - ۰۹۱۰۹۲۳۸۳۴۳
۱۹	مرکز درمان در منزل (بصیر-شفیع)	با معرفی نامه یا کارت انجمن	شعبه امیرآباد- پیروزی- غرب تهران- جنوب تهران تلفن: ۵۵۴۸۴۳۳۳ - ۰۹۱۲۶۸۹۷۷۹۷

### مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ تلفن: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری تلفن: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادپولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱
۵	مرکز پزشکی هسته ای آراین تندرست	با معرفی نامه یا کارت انجمن	میدان رسالت خ فرجام چهارراه حیدر زمانی بازار میوه تره بار پلاک ۷۲۸ تلفن: ۷۷۱۸۵۶۵۳-۴

### مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	خدمات تخصصی درمان در منزل (مد)	با معرفی نامه از انجمن ۲۰٪ تخفیف	م انقلاب خ ابوریحان نبش روانمهر پ ۶۵ ط اول تلفن: ۶۴۰۶۴
۲	مرکز توانبخشی بهار	فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی در منزل ۴۰٪ تخفیف در مرکز ۳۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ اسدآبادی، فرهنگ انتهای خ ۳۶ پ ۳۰ ط همکف تلفن: ۸۸۳۵۱۸۲۹
۳	مرکز توانبخشی آموزشی معلولین جسمی حرکتی ارغوان	کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، تا ۵۰٪ تعرفه	ورامین خ ش چمران ک رحیمی پ ۷ تلفن: ۳۶۲۴۱۴۳۹

## خدمات مغز و شناخت

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک مغز و شناخت	معرفی نامه و کارت شناسایی ۵۰٪ تعرفه تعیین شده از مراجع قانونی	خ ولیعصر خ زرتشت شرقی شماره ۳۳ تلفن: ۸۸۸۰۲۰۶۳

## مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان ستول واحد ۸ تلفن: تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارد ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (دفترچه بیمه)	خ امام خمینی تقاطع کارون پ ۱۰۲۶ تلفن
۵	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۶	آزمایشگاه تشخیص پزشکی سیمرغ	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۳۰٪ تخفیف از مبلغ فرانشیز روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ مشاوره رایگان در خصوص ایمولوژی می باشد	م انقلاب خ کارگر شمالی خ نصرت غربی ( بین کارگر و جمالزاده) پ ۳۷ تلفن: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۷	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح) خ ابوذر غربی . روبروی کانون ابوذر. جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۸	آزمایشگاه ارامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۹	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با دفترچه ۲۰٪ فرانشیز و آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول تلفن: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن: ۶۶۵۶۵۸۶۶

## خدمات شنوایی و تعادل

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	معرفی نامه یا کارت انجمن میانگین ۳۰٪ تعرفه ( بدون بیمه)	ولیعصر روبروی بیمارستان دی ساختمان پزشکان دی ط ۷ واحد C تلفن: ۹- ۸۸۸۷۰۹۲۸
۲	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	کارت یا معرفی نامه انجمن ۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری انتهای بن بست دلفانف پ ۵ واحد ۱۹ تلفن: ۸۸۲۴۳۵۸۴

## ارتوپدی فنی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	ارتوپدی فنی امید	با ارائه کارت انجمن ۲۵٪ تخفیف	خ ازادی روبروی متروشادمان ساختمان پزشکان فجر ط ۱ واحد ۱

# سبک زندگی

۶۶ ◀

سبزی خانه‌های مدرن

۶۸ ◀

دروازه‌ای به زندگی بهتر

۷۱ ◀

لباسی برای همه فصول همه عمر

۷۶ ◀

آشپزی به روایت آشپز ام‌اسی

۷۹ ◀

جدول سودو کو



۱۰ گیاه آپارتمانی که طراحان داخلی به شما پیشنهاد می کنند

# نشانه های سبز خانه های مدرن

مدها می آیند و می روند، اما عشق ذاتی ما انسان ها به گیاهان برای همیشه باقی است. واقعیت این است که حضور گل ها و گیاهان در خانه یا آپارتمان باعث می شود حالمان خوب شود، احساس بهتری داشته باشیم و مزایای سلامتی آن از نظر علمی ثابت شده است.

## ۱. کالانکوئه



اگر گیاه گل دار مدنظر شماست، شمعدانی را فراموش کنید. داشتن بنفشه آفریقایی هم که به دلیل نگهداری سخت کار هر کسی نیست؛ برای رسیدن به گل چه در داخل خانه و چه گلدان های تراس و پشت پنجره سراغ کالانکوئه بروید با گل های ریز و به هم فشرده.

چه در انتخاب گیاه و چه در چیدمان پیشنهاد می کنند. دیگر هیچ طراحی به شما توصیه نمی کند، یک گوشه از خانه خود را به تعداد زیادی گلدان کوچک و بزرگ اختصاص بدهید بلکه پیشنهاد می کنند چندان گلدان خاص انتخاب کنید و در چند نقطه کلیدی خانه بگذارید؛ محدود اما تأثیر گذار. برای رسیدن به چنین فضاهای ارزشمندی در دکوراسیون داخلی ۱۰ گیاه خاص و متفاوت را هم پیش روی شما می گذارند که در این مطلب به آنها پرداختیم.

رنگ آمیزی فضای خانه با گیاهان به تنهایی کافی است تا شما را در طول روز در خانه انرژی بیشتری احساس کنید و کمتر دچار خستگی شوید. با علم به همه اینها، در چند سال گذشته، جریان مد در دکوراسیون و طراحی داخل به سمت وسویی رفت که از حضور گل ها و گیاهان در خانه کاسته شد اما انگار طراحان و کارشناسان این حوزه، بار دیگر متوجه این حداقل نیاز ما به حضور طبیعت شدند، دوباره به سراغ گیاهان برای تکمیل داخلی طراح فضاها رفتند ولی این بار سبک و سیاقی متفاوتی

که سبک زندگی پرمشغله‌ای دارند، ایده آل است و می‌گویند این گیاه آپارتمانی محبوب برای والدین تازه و با در دسرهای تازه خواهد بود.

### ۸. آلوکازیا یا بابا آدم



گیاه آلوکازیا یا بابا آدم به خاطر برگ‌های رگ‌دارش معروف است و یک گونه خاص و چشمگیر محسوب می‌شود که محبوبیت بیشتری هم در سال اخیر به دست آورده است.

### ۹. درخت پول



با درخت پول حس گرمسیری و زندگی در مناطق استوایی را به خانه خود می‌دهید. با ساقه بافته شده و برگ‌های سبز روشن می‌توانید مطمئن باشید که حال و هوا خانه شما را عوض می‌کند.

### ۱۰. سرخس کانگارو



گیاه آخر هم خانواده سرخس است با برگ‌های باریک و بلند سبزه خوش‌رنگ و در کل قیافه‌ای عجیب که احتمالاً همین عجیب و متفاوت بودن، باعث محبوبیت آن شده است.

گیاه یک خانه در گوشه‌ای از اتاق بدرخشد. پیش‌بینی طراحان داخلی این است که مردم روز به روز بیشتر به درخت‌های خانگی به جای گیاهان خانگی علاقه‌مند شوند.

### ۵. استرلیزیا یا پرند بهشتی



با گل این گیاه استوایی پیش‌از این آشنا شدید؛ گلی گران‌قیمت که در دسته یاسبد گل خاص استفاده می‌شده است. گلدان سبز این گیاه گرمسیری هم به گلخانه‌ها اضافه شده تا هدیه‌ای از استوا به خانه‌ها باشد.

### ۶. نخل آرکا



گیاهان آپارتمانی نخل آرکا از گذشته تا امروز پرطرفدار بوده است؛ پیش از آن که گیاهان بزرگ محبوب شوند. این گیاهان آپارتمانی که از مناطق استوایی مرطوب ماداگاسکار سرچشمه می‌گیرند، نقاط گرم را در نور روشن و غیرمستقیم دوست دارند.

### ۷. برگ عبایی



به دنبال گیاهی هستید که به این آسانی‌ها از بین نرود؟ به برگ عبایی فکر کنید که با مراقبت بسیار کم توانایی رشد را دارد. متخصصان گل و گیاه می‌گویند برای کسانی

تنوع رنگی هم ویژگی دیگر این گیاه است که در خلق زیبایی به کمک‌تان می‌آید.

### ۲. آلوکازیا نوع اژدهای نقره‌ای



گیاهان آپارتمانی محبوبیت خودش را باز یافتند اما چه افراد عادی و چه طراحان به دنبال نمونه‌های خاص و جدید بودند و در این میان گیاهانی مثل اژدهای نقره‌ای از خانواده آلوکازیا به محبوبیت رسید؛ گیاهی زیبا با برگ‌های سبز نقره‌ای و ورگه‌های تیره.

### ۳. گیاهان آناناس



پیش‌بینی می‌شود گیاهان آناناس جزو پرطرفدارترین گیاهان آپارتمانی پرطرفدار در سال ۲۰۲۲ باشد؛ آن هم به دلیل شاخ و برگ‌های چشمگیر، برگ‌های بزرگ و قدرت آن در تصفیه کردن هوا.

### ۴. برگ انجیری



گیاهان آپارتمانی بزرگ و بسیار بزرگ، بخشی از مد امسال هستند و به همین دلیل گیاهی مانند برگ انجیری هم با اقبال و استقبال مواجه شده است. برگ انجیری که بیشتر دیگر یک درخت است تا گیاه، این روزها خیلی محبوب است تا به عنوان یک



درباره اهمیت طراحی داخلی و دکوراسیون در مطب پزشکان

# دروازهای به زندگی بهتر

مانند طراحی داخلی و دکوراسیون محیط در سلامت بیمار، روحیه کارکنان و کارایی آنها مؤثر است. تجربه نشان داده و تحقیقات ثابت کرده است که حضور مداوم و پیوسته در فضاهای پزشکی مانند

در چنین شرایطی که عموماً با نگرانی و دلواپسی روحی همگان هم همراه است، کسی توجه جدی به دکوراسیون محیط و فضای حضور بیمار و پزشک ندارد اما مطالعات نشان داده‌اند که شرایط محیطی

در مطب یک پزشک یا در یک کلینیک درمانی، بهبود حال بیمار و رسیدگی به او اولویت همه است؛ از خود شخص بیمار تا پزشک و پرسنلی که مشغول به کار هستند.

محدود می کند، را حذف کنید. در چنین شرایطی اگر فضای کوچکی در اختیار دارید، سراغ مبلمان کوچک و ظریف بروید که فضای کمتری را اشغال می کند.

### بخش پذیرش، بخش پذیرایی

بخش پذیرش، اولین مواجهه بیمار با مطب شماست و می تواند بیشترین تأثیر را در ایجاد احساس خوب و آرامش داشته باشد پس با یک پذیرایی ساده، بی عیب و نقص شروع کنید تا قابل اعتماد بودن ثابت شود. میز پذیرش باید در ارتفاعی باشد که بیمار به راحتی ارتباط برقرار کند. به همین ترتیب، سایر کارها مثل پر کردن فرم ها هم باید آسان و به سهولت باشد.

### سالن انتظار، فرصت آرامش

منطقه انتظار احتمالاً بخشی از کلینیک شما است که بالاترین پتانسیل را برای آرامش بخشیدن به بیماران شما دارد. به این دلیل که آنها از تک تک ثانیه های انتظار و نشستن در این مکان آگاه هستند و فعالانه با محیط اطراف درگیر می شوند. نشستن در فضای اتاق انتظار باید به گونه ای برنامه ریزی شود که تعادل بهینه ای بین راحتی، تأمین فضای شخصی و استفاده مناسب از فضای موجود وجود داشته باشد. نورپردازی به گونه ای باشد که فضا به اندازه کافی روشن و کاربردی باشد اما نه خیلی روشن، زیرا این امر می تواند باعث ناراحتی بیماران شود.

وسایل لازم نه تنها برای نشستن، بلکه برای کارهای دیگری مانند نگهداری مطالب خواندنی (مجلات، روزنامه، کتاب)، نمایش پوستر و انتشار اطلاعات نیز باید پیش بینی شود. طرح های رنگی فضا بسته به نوع کلینیک باید آرام، روشن و مطبوع باشند. از آثار هنری با رنگ های آرامش بخش استفاده کنید. داشتن چند گیاه سبز نیز به تمیزی و آرامش محیط کمک می کند.

### در مورد تجهیزات اصل اساسی تاکید

از تجهیزات موجود در مطب شما برای

### «شخصی سازی» فضا

نکته کلیدی در طراحی یک مطب یا کلینیک درمانی، سفارشی سازی یا همان شخصی سازی است یعنی طراحی داخلی و ظاهر کلینیک شما باید مستقیماً با نوع خدماتی که ارائه می دهید مرتبط باشد. به عنوان مثال، کلینیک متخصص اطفال می تواند رنگ های شاد کودکانه داشته باشد و میزبان اسباب بازی ها و وسایل سرگرمی باشد، در حالی که در مطب یک پزشک ارتوپد باید بر سهولت دسترسی به تمام نقاط داخل مطب یا کلینیک دقت کرد مثلاً تبدیل قسمتی از پله ها به رمپ برای عبور راحت ویلچر. در مطب روانپزشک آرامش بخش بودن فضا بسیار مهم و کلیدی است. از آنجایی که طراحی مطب پزشک به شدت به ماهیت کار و تخصص او بستگی دارد، هنگام طراحی فضا باید عوامل زیر را در نظر گرفت:

- اندازه و مقدار فضای موجود چقدر است؟
- انتظار دارید در یک روز یا در یک بازه زمانی خاص چند بیمار ویزیت شوند؟ (برای داشتن برآوردی از تعداد صندلی در فضای انتظار)
- آیا نیازمند تجهیزات خاص و فضای لازم برای آنها هستید مثل مطب دندانپزشکی؟
- اندازه این تجهیزات چقدر است؟

### ورودی مهم است

ورود به مطب شما یک جنبه مهم از روند درمان است که بر حس بیمار و تجربه او اثر می گذارد. برای تأثیرگذاری مثبت یک فضای باز و روشن پیشنهاد می شود که فرد بیمار و همراهان او به راحتی بتوانند در این فضا قدم بگذارند و تردد کنند. در صورت امکان، برای محیط هایی که دارای پله هستند، وجود یک رمپ یا نوعی سیستم پشتیبانی و آسانسور باید در نظر گرفته شود.

در ضمن باید مطمئن شوید که ورودی مطب شما تنگ نیست. برای رسیدن به این هدف هر مبلمانی که فضای ورودی را

بیمارستان، کلینیک و مطب پزشکان، باعث تضعیف روحیه چه در بیمار و چه در کادر درمان می شود و به همین دلیل توجه به دکوراسیون داخلی فضاهای درمانی و استفاده از دانش طراحان داخلی برای ایجاد شادای و روحیه بخش کردن این فضاها مهم است.

شادای بیمار و روحیه مثبت او در طول روند درمان اهمیت بالایی دارد و مستقیم بر نتیجه درمان اثر می گذارد. این اثرگذاری غیر قابل انکار به خوبی در فیلم پیچ آدمز با بازی رایبین ویلیامز نشان داده شد. این فیلم بر اساس داستان واقعی پیچ آدمز ساخته شده که بنیان گذار مؤسسه Gesundheit است. او معتقد بود که سلامت فرد مراقب کننده به اندازه سلامت گیرنده مهم است و باید شرایطی فراهم شود که کادر درمان هم با حفظ روحیه و کاهش فشار روانی به کار خود ادامه دهند و در عین حال در فضای درمان، بیمار و کمک رسان هر دو شاد باشند. عوامل مختلفی در ایجاد این نشاط مؤثر هستند که یکی از مهم ترین آنها دکوراسیون و طراحی داخلی فضاست. مطالعاتی که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی آمریکا انجام شده، نشان می دهد هر جا و در هر فضای درمانی که اهمیت طراحی داخلی جدی تر گرفته شد، تأثیر مستقیمی بر روحیه بیماران داشته و این افراد در محیط درمانی خود احساس آرامش و راحتی بیشتری می کردند. پس اگر پزشک هستید و قصد تهیه یک مطب جدید، بزرگ کردن فضای داخلی مطب خود یا حتی حفظ فضای کنونی خود را دارید، بهتر است دستی به سر و روی محیط خود بکشید و این فضا را با دانش روز طراحی داخلی، مواد و مصالح جدید این حوزه، تبدیل به فضای یاروایی و مطلوب برای خودتان و بیماران بکنید.

هنگام طراحی جدید فضای مطب خود رعایت نکات زیر کمک می کند تا به فضایی مطلوب تر و مثبت تر و محیطی آرامش بخش تر برای خودتان و بیماران برسید:

مطالعاتی که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی آمریکا انجام شده، نشان می دهد هر جا و در هر فضای درمانی که اهمیت طراحی داخلی جدی تر گرفته شد، تأثیر مستقیمی بر روحیه بیماران داشته و این افراد در محیط درمانی خود احساس آرامش و راحتی بیشتری می کردند

یا مطب چشم پزشکی. نورپردازی در قسمت پذیرش و انتظار می تواند کمتر باشد تا حس آرامش را در بین بیماران در هنگام انتظار ایجاد کند.

اگر مطب شما کوچک است یا فضاهایی وجود دارد که خدمات متعددی در آنها ارائه می شود، می توانید چراغ‌هایی را نصب کنید که به کمک آنها روشنایی فضا بسته به نیاز در یک زمان خاص قابل تنظیم باشد.

#### با رنگ‌ها معجزه کنید

بارها و بارها ثابت شده است که رنگ‌ها در صورت استفاده مناسب، می توانند به صورت ناخودآگاه بر روحیه افراد تأثیر بگذارند. رنگ‌های ساده، روشن و یکنواخت مانند سفید، کرم، بژ و مایل به سفید گزینه‌های خنثی هستند. رنگ مبلمان را می توان به گونه‌ای انتخاب کرد که تضاد خوبی با دیوارها و کف پوش داشته باشد. سایه‌های تیره و یکنواخت برای ارائه تصویری از ثبات توصیه می شود. برای ایجاد تنوع رنگی هم می توانید از اکسسوری‌ها کمک بگیرید.

#### کف پوش‌ها را نادیده نگیرید

مطب دندانپزشک یا مطب پزشک باید قوانین بهداشتی دقیقی را رعایت کند. به عنوان مثال، کف این دفاتر باید مرتباً

تشخیص یا درمان استفاده می شود؛ پس اهمیت بالایی دارند و اگر فضا اجازه می دهد، آنها باید در قسمت‌های جداگانه قرار بگیرند.

در هنگام نصب تجهیزات، مهم است که مطمئن شوید محل قرارگیری آنها به گونه‌ای طراحی شده است که فضای کافی برای راه رفتن و تنظیم تجهیزات وجود دارد. سیم‌ها و سایر اتصالات، باید مرتب و تمیز کار شوند تا محل رفت و آمد نشوند و تمیزی و مرتب‌سازی محیط را هم خدشه‌دار نکنند. همچنین باید مکانی وجود داشته باشد که بتوان تجهیزات را در صورت عدم استفاده در آن نگهداری کرد. محل نگهداری تجهیزات مهم است که باید ایمن و به دور از گرما و نور شدید باشد.

#### نورپردازی با ۲ هدف

نورپردازی یک جنبه کاملاً مهم در طراحی داخلی هر فضایی است. در مطب پزشکان و کلینیک‌ها اما نورپردازی از اهمیت بیشتری برخوردار است زیرا باید دو هدف بسیار مهم را تأمین کند؛ یکی مفید و کاربردی بودن نورها و دیگری ایجاد تأثیر بصری مثبت و آرامش بخش.

فضای اتاق معاینه و اتاق درمان باید کاملاً روشن باشد و بر اساس نیاز، چراغ‌های موضعی نصب شود مثل مطب دندانپزشک

تمیز و ضد عفونی شوند و در عین حال در برابر رفت و آمد زیاد و شست و شوی مداوم مقاومت داشته باشد. برای اینکه بهترین نتیجه را کسب کنید کف پوشی را انتخاب کنید که خیلی لغزنده نباشد، به خصوص اگر مراجعان به مطب شما کودکان یا افراد مسن باشند. از سوی دیگر این را بدانید که کف پوش‌های چوبی از نظر دوام و زیبایی، بهترین عملکرد را برای یک کلینیک دارند. مطب شما مکانی برای شفا یافتن و دروازه‌ای به سوی زندگی بهتر و سالم‌تر برای بیماران شما است. به طراحی کلینیک خود توجه کنید تا آن را به مکانی آرامش بخش برای خودتان و بیمارتان تبدیل کنید.







چگونه تیشرت مناسب خود را انتخاب کنید؟

# لباسی برای همه فصول همه عمر

« ماهور نبوی نژاد

تنوع طرح، رنگ و مدل هم که بی رقیب و بی انتها هستند و به همین دلیل تیشرت‌ها از یک تیپ ساده تا کلاسیک یا مدرن و مینیمال می‌توانند شما را همراهی کنند؛ اگر راه و روش خریدن تیشرت مناسب را بلد باشید.

بر خلاف آنچه به نظر می‌رسد و اغلب ما فکر می‌کنیم، انتخاب تیشرت مناسب می‌تواند به طرز آزاردهنده‌ای پیچیده باشد. این چیزی است که به نظر می‌رسد باید آسان باشد، اما در واقعیت، بسیار پیچیده است. چه قدر آزاد یا چه قدر تنگ و چسبان بودن تیشرت در آراستگی آن مؤثر است. باید بدانید با توجه به فرم بدن خود، سراغ چه

محبوبیت همیشگی را دارند که هیچ مدی به آن لطمه وارد نمی‌کند. یکی از دلایل این جذابیت جهانی، راحتی تیشرت است که با هیچ پوشاک دیگری قابل مقایسه نیست. در حالی که هر کدام از لباس‌های دکمه‌دار، یقه دار، ژاکت‌ها یا پیراهن‌ها، در دسرهای خاص خودشان را دارند، تیشرت نرم، انعطاف‌پذیر و فوق‌العاده راحت است.

یکی دیگر از دلایل محبوبیت تیشرت، همه‌کاره بودن آن است. می‌توانید آن را به تنهایی پوشید، یا زیر پیراهنی با دکمه باز استفاده کنید؛ می‌توانید در روزهای سرد سال آن را زیر پلیور یا پیراهن دیگری پنهان کنید و ولی از گرمایش بهره ببرید. در

تیشرت‌ها جهانی‌ترین لباس در میان اقلام مختلف پوشاک هستند. فرقی نمی‌کند مرد باشید یا زن، جوان یا پیر؛ احتمالاً در کم‌شما بیش از هر لباس دیگری، تیشرت وجود دارد؛ چه برای خوابیدن، رفتن به باشگاه، مسافرت، دورهمی و هزاران مورد مصرف دیگر، بهترین انتخاب هستند. کاربرد آنها به هیچ فصلی هم محدود نمی‌شود، تیشرت‌ها بر خلاف سایر پوشاک بدون تاریخ مصرف در ۴ فصل سال استفاده می‌شود. مدها می‌آیند و می‌روند اما تیشرت ساده، همان اعتبار و

مدل تیشرت با چه برش و دوختی بروید. به همین دلیل هنگام خرید تیشرت به این نکات دقت کنید:

#### تیشرت با سایز مناسب خودتان پیدا کنید

به سایز کلی اعتماد نکنید چون هر کدام از تولیدکنندگان، برش و اندازه‌های خاص خودشان را دارند. مطمئن‌ترین روش، پرو در فروشگاه است چون تیشرت وقتی به درستی در بدن جا بیفتد باید نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد. اگر خیلی گشاد باشد، مانند یک جعبه روی شما آویزان می‌شود و کاملاً نامناسب به نظر می‌رسد. اگر خیلی سفت باشد، به نظر می‌رسد که در آن فشرده شده‌اید و درزها در حال شکافته شدن هستند. این مدل لباس پوشیدن شما را فردی متکبر و ناراحت نشان می‌دهد.

از درزهای شانه کمک بگیرید. درزهای شانه راه خوبی برای تشخیص میزان تناسب پیراهن با اندام شما هستند. در حالت ایده‌آل، این درزها باید تا انتهای شانه و بالای بازوی شما برسند. اگر تا وسط بازو، درزها ادامه داشته باشند، پیراهن خیلی بزرگ است. اگر به انتهای شانه شما نمی‌رسند، پیراهن خیلی کوچک است. قد آستین بهتر است تا نیمه بازو باشد اما برای افراد بلندقد کوتاه‌تر می‌شود.

به طول یا قد تیشرت دقت کنید. خط انتهایی یا پایینی تیشرت باید چند سانتیمتر زیر کمرتان باشد. برای اندازه‌گیری طول مورد نیازتان، صاف بایستید و از بالای شانه تا زیر کمر اندازه بگیرید.

#### به فرم بدنتان دقت کنید

قبل از اینکه بتوانید تی شرتی را انتخاب کنید باید بدانید که فرم بدنی شما چیست. رایج‌ترین فرم‌های بدن عبارت‌اند از: **مستطیل**: این تیپ بدنی کاملاً قابل شناسایی است؛ به این ترتیب که شانه‌ها و کمر تقریباً یک عرض دارند و حالت مستطیلی به شما می‌دهند. افراد

با این تیپ بدنی معمولاً قد بلند و اندامی درشت دارند.

**بیضی**: فرم بدن بیضی بسیار شبیه به مستطیل است، اما در میانه یعنی کمر و پهلو، درشت‌تر است.

**دوزنقه**: در این تیپ بدنی، شانه‌ها از کمر کوچک‌تر هستند. برای این افراد طول شانه معیار اندازه‌گیری نیست و شاید لازم باشد، سایز بزرگ‌تری تهیه کنند که برای شانه گشاد اما کمر مناسب است.

**مثلث وارونه**: در این تیپ بدنی، درست بر خلاف دوزنقه شانه‌ها بسیار پهن‌تر از کمر هستند و نسبت شانه به کمر یک مثلث وارونه را تشکیل می‌دهد.

#### انواع تیشرت را بشناسید.

در یک دسته‌بندی سریع، چند مدل رایج تیشرت را به مدل‌های زیر می‌توان تقسیم کرد:

**تنگ**: این مدل تیشرت حالت چسبان دارد و در صورتی به شما توصیه می‌شود که اندام متناسبی دارید.

**کلاسیک**: اگر به دنبال یک تیشرت گشادتر و راحت هستید، تیشرت‌های کلاسیک بهترین گزینه هستند. مثل تمام گزینه‌های کلاسیک، این مدل تیشرت برای اغلب افراد با فرم‌های مختلف بدنی مناسب است.

**مدرن**: تیشرت‌های مدرن به تیشرت‌های اورسایز معروف هستند چون به نظر می‌رسد، لباس بزرگ‌تر خود را پوشیده‌اید. این مدل تیشرت در پوشاندن چاقی موضعی به کمک شما می‌آید.

#### تیشرت با کیفیت مهم است

هر کسی می‌تواند به اولین فروشگاه دم دست خود برود و یک تیشرت تهیه کند. بسیاری از مردم این کار را انجام می‌دهند، و مطمئناً هیچ ایرادی در آن وجود ندارد.

با این حال، چندین جنبه منفی در این مدل خرید کردن وجود دارد. بزرگ‌ترین تفاوت در عدم کیفیت است. چون تیشرت کاربرد زیاد و بدون تاریخ مصرفی دارد، خرید

تیشرت بی کیفیت مقرون به صرفه نیست. از سوی دیگر، بسیاری از تیشرت‌های ارزان قیمت از مواد ارزان قیمتی ساخته شده‌اند که در تماس با پوست بدن ناراحت‌کننده هستند. آنها همچنین بعد از شستشو ظاهر اولیه خودشان را از دست می‌دهند. ارزشش را دارد که کمی بیشتر خرج کنید و یک تیشرت با کیفیت بخرید. این هزینه با مدت زمانی که برای شما دوام خواهد داشت، جبران خواهد شد. یک تیشرت زیبا می‌تواند سال‌ها برای شما دوام بیاورد، در حالی که ممکن است مجبور شوید سه یا چهار تیشرت ارزان‌تر بخرید تا بتوانید به همان میزان زمان استفاده کنید.

#### درباره جنس تیشرت دقت کنید.

تیشرت با پارچه ۱۰۰٪ پنبه‌ای یک بهترین انتخاب برای آب‌وهوای گرم است. اما اگر در جایی با آب‌وهوای خنک‌تر زندگی می‌کنید، فرقی نمی‌کند که تیشرت شما دارای الیاف پلی‌استر یا سایر الیاف مصنوعی مخلوط با الیاف پنبه باشد. حتی ممکن است از الیاف مصنوعی به دلیل مزایای اضافی آن آنها مانند ثبات رنگ، انقباض کمتر پس از شستشو، پایداری، مقاومت در برابر چروک و نگهداری آسان استقبال کنید.

الیاف پنبه به تیشرت راحتی خاصی می‌دهند و هیچ‌وقت در خرید یک تیشرت کتان با همه سختی‌هایش شک نکنید. ترکیبی از الیاف پنبه و پلی‌استر مراقبت از تیشرت را آسان‌تر و آن را بادوام‌تر از پارچه‌های نخی می‌کنند. متداول‌ترین پارچه مصرفی برای تیشرت، نمونه‌های ترکیبی است. تیشرت‌های ۱۰۰٪ پلی‌استر ممکن است برای پوشیدن روزانه چندان راحت نباشند، اما برای فعالیت‌های ورزشی عالی هستند زیرا سبک‌وزن هستند، کشش دارند و عرق را از بدن دور می‌کنند و به سطحی می‌برند که به سرعت تبخیر شود. با پنبه این اتفاق نمی‌افتد. پنبه، حتی زمانی که عرق را جذب می‌کند، مدت بیشتری مرطوب می‌ماند.

# پیش غذا برنج سرخ شده با قارچ و سیر

## طرز تهیه:

- ۱- روغن را در یک ماهیتابه نجسب بریزید. قارچ را همراه کمی نمک اضافه کنید و بگذارید برای ۲ دقیقه بپزد.
- ۲- وقتی قارچ‌ها شروع به تغییر رنگ کردند، نصف کره را اضافه کنید و به پختن ادامه دهید.
- ۳- وقتی قارچ‌های شروع به طلایی شدن، کردند، سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی سیر بلند شود.
- ۴- برنج، سس سویا، سرکه، بقیه کره و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید.
- ۵- صبر کنید تا سس درون قابلمه کم و برنج‌ها حالت سرخ شده پیدا کند.
- ۶- قبل از برداشتن از روی حرارت، پیازچه‌های خرد شده را اضافه کنید، هم بزنید و سرو کنید.

## مواد لازم:

- روغن: یک قاشق غذاخوری  
قارچ ورقه‌ورقه شده: ۲۵۰ گرم  
کره: ۳۰ گرم  
سیر خرد شده: ۴ حبه  
برنج پخته (۲۴ ساعت در یخچال مانده باشد): ۲ پیمانه ونیم  
سس سویا: ۲ قاشق غذاخوری  
سرکه بالزامیک یا سرکه خرما: یک قاشق غذاخوری  
فلفل: ۴/۱ قاشق چایخوری  
پیازچه همراه با ساقه خرد شده: مواد لازم:



# غذای اصلی

## مرغ سوخاری خانگی

### مواد لازم:

ران مرغ با پوست: ۱۲ عدد  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

### مواد لازم برای پودر سوخاری:

پودر سیر: ۳ قاشق چایخوری  
پودر پیاز: ۳ قاشق چایخوری  
پودر پاپریکا: ۵ قاشق چایخوری  
فلفل سیاه: به میزان دلخواه شما  
برای تند بودن  
نمک: یک و نیم قاشق چایخوری  
آرد: ۴ و نیم قاشق غذاخوری  
بیکنینگ پودر: ۳ قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

۱- روغن زیتون را به ران مرغ اضافه کنید و برای چند ساعت در یخچال بگذارید. بهتر است هر نیم ساعت، ظرف را به خوبی تکان بدهید.

۲- کلیه مواد گفته شده برای پودر سوخاری را در یک کاسه بزرگ به خوبی باهم مخلوط کنید.

۳- هر ران مرغ را درون مواد بغلتانید و روی صفحه شطرنجی فر قرار دهید. بهتر است سینی فر را زیر آن قرار دهید تا ریختن مواد باعث کثیف شدن و دود کردن فر نشود.

۴- قبل از این که ران های مرغ را در فر قرار دهید، روی آنها اسپری روغن بپاشید. اگر اسپری ندارید، برس روغن بکشید.

۵- مرغ ها را برای ۲۰ دقیقه در دمای ۲۰۰ درجه فر قرار دهید. از فر خارج و آنها را زیر و رو کنید؛ سپس برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید.



## دسر

## کیک زرد آلو

مواد لازم برای طعم دار کردن  
زرد آلو:

زرد آلو خرد شده: ۴ عدد  
وانیل: ۱/۲ قاشق چایخوری  
شکر: یک قاشق غذاخوری

مواد خشک کیک:

آرد: یک و ۱/۲ پیمانه  
بیکنینگ پودر: یک قاشق  
چایخوری  
شکر: ۳/۲ پیمانه  
وانیل: یک قاشق چایخوری  
سایر مواد کیک:  
تخم مرغ: ۲ عدد  
شیر: ۱/۲ پیمانه  
کره آب شده: ۸۰ گرم  
۴ عدد زرد آلو برای روی کیک در  
صورت دلخواه

## طرز تهیه:

۱- مواد لازم برای طعم دار کردن زرد آلو را درون یک قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کمی نرم شود.  
۲- مواد خشک کیک را به خوبی با هم مخلوط کنید.

۳- در ظرف دیگر، تخم مرغ، شیر و کره آب شده را با هم مخلوط کنید. زرد آلوهای نرم شده را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. از همزن برقی یا مخلوط کن استفاده نکنید چون باعث له شدن زرد آلوها می شود.  
۴- وقتی مواد به خوبی مخلوط شدند،

مواد خشک را اضافه کنید و هم بزنید.  
۵- مواد را داخل قالب کیک که کاغذ روغنی پهن کرده اید، بریزید. زرد آلوهای اضافه را خرد کنید و روی کیک بچینید.  
۶- کیک را داخل فری که از قبل گرم کرده اید، روی حرارت ۱۸۰ درجه به مدت ۵۵ دقیقه قرار دهید.

# آشپزی به روایت آشپز ام اسی

« محبوبه تیز قدم

## پاستا پنه با سس آلفردو

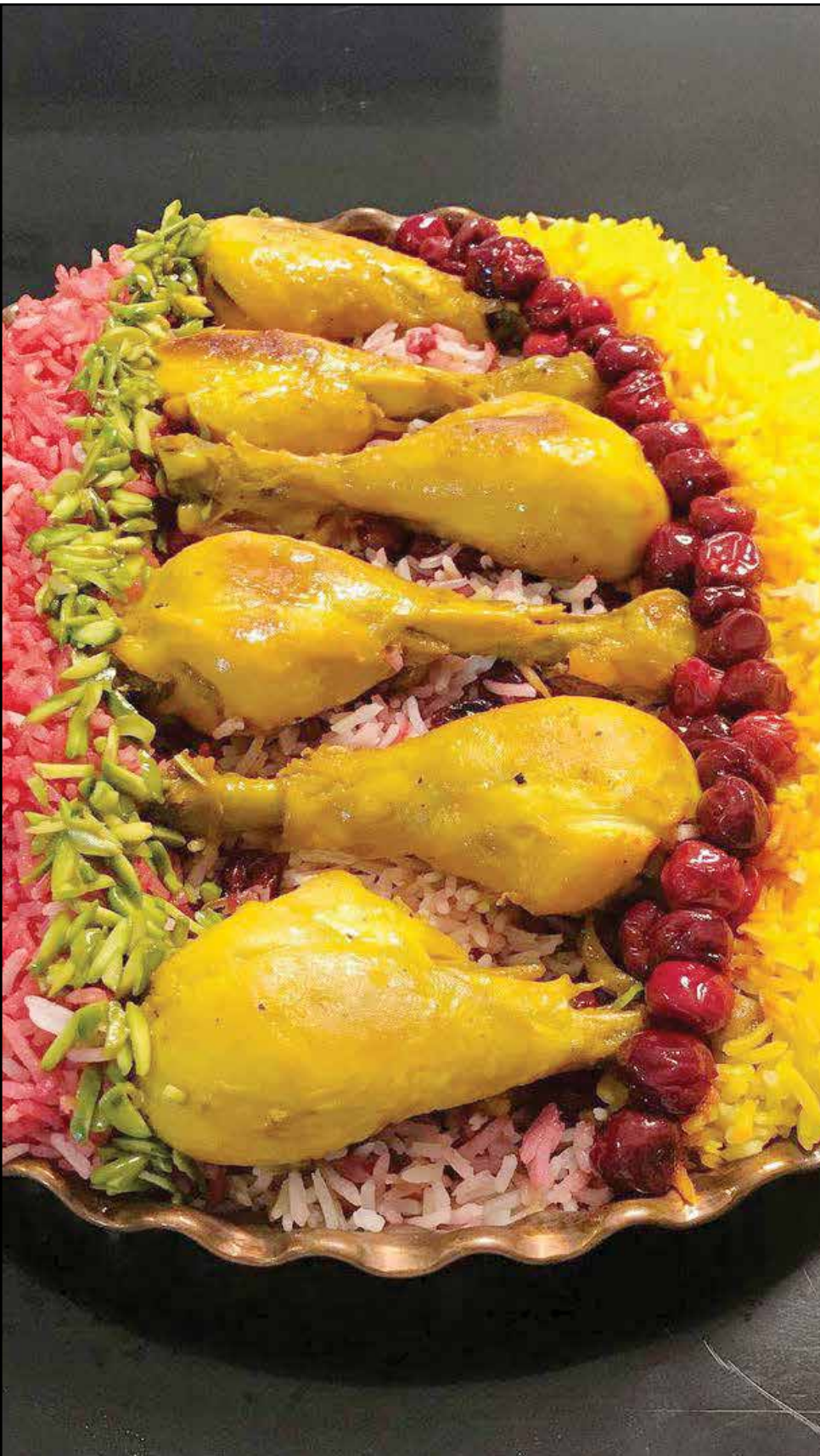
### طرز تهیه:

پیازهای نگینی خرد شده را تفت دهید تا سبک شود، سپس سیر رنده شده و فیله‌های مرغ ۱×۴ بریده شده را به همراه کمی نمک و فلفل تفت دهید. پاستا را مانند ماکارونی بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آبکش کنید و در ترکیب کره و سیر تفت دهید و همه مواد را به آن اضافه کنید و در آخر خامه را اضافه کرده و بعد ترکیب لیموترش و عصاره مرغ را اضافه کنید. برای تزئین از سبزی خورد شده استفاده کنید. نوش جان

### مواد لازم:

لیموترش: ۲ عدد	پاستا فرمی پنه: ۱ بسته
قارچ آب گرفته: ۳۰۰ گرم	سیر: ۳ حبه درشت
جعفری و شوید: نصف	پیاز متوسط: ۱ عدد
پیما نه	خامه: ۲/۱ پیما نه
عصاره مرغ: ۱ عدد	





## آلبالو پلو

### مواد لازم:

آلبالو رسمی با هسته: ۷۰۰ گرم  
برنج: ۴ پیمانه  
شکر: ۳۰۰ گرم  
نمک: ۴/۱ قاشق چای خوری  
خلال بادام و خلال پسته برای  
تزیین: به مقدار لازم  
فیله مرغ یا گوشت قل قلی: به  
مقدار لازم

### طرز تهیه:

آلبالوها را از هسته جدا کنید و یا شکر و نمک روی حرارت ملایم بگذارید تا شکر حل شود. برنج را کمی زنده آبکش کرده (بهتر است از ته‌دیگ نان استفاده کنید). لابه‌لای آن از آلبالو یا شهد ریخته و اجازه دهید دم بکشد و با گوشت قل قلی یا فیله مرغ مزه گریل شده، سرو کنید.  
نوش جان



## فروماژ قهوه

### مواد لازم:

خامه قنادی: ۴/۱ و ۱ پیمانه  
 پودر قهوه: ۲ قاشق سوپ خوری  
 آب جوش برای حل کردن پودر  
 قهوه: ۱ قاشق سوپ خوری  
 پودر ژلاتین: ۱ قاشق سوپ خوری  
 + ۱ قاشق چایخوری  
 آب سرد برای حل کردن ژلاتین  
 ۳/۱ پیمانه:  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 شکر: ۴/۳ پیمانه  
 وانیل شکری: ۴/۱ پیمانه

### طرز تهیه:

تخم مرغ و وانیل را هم بزنیید تا کف کند. سپس شکر را کم کم اضافه کنید و ۵ دقیقه هم بزنیید. ژلاتین حل شده در آب به روش بن ماری و پودر قهوه حل شده را اضافه کنید و در آخر خامه قنادی را اضافه کرده و دورانی هم بزنیید و در قالب ریخته و چند ساعتی در یخچال قرار دهید.



## جدول سودو کو

	9					4		
				5				7
5					7			
			3					
						1		
6							9	
		9						
							1	
				3				

جدول سودو کو سخت

	7				4			5
		5		1		7		
9			2					
	3				2		9	
		4		9				
7						5		
	4				1			8
			4			2		
6				8				

جدول سودو کو ساده

8	9	7	2	1	3	4	6	5
1	4	2	8	5	6	9	3	7
5	3	6	4	9	7	8	2	1
9	1	8	3	6	4	7	5	2
3	2	4	5	7	9	1	8	6
6	7	5	1	8	2	3	9	4
4	8	9	6	2	1	5	7	3
7	6	3	9	4	5	2	1	8
2	5	1	7	3	8	6	4	9

جدول سودوکو سخت

	7				4			5
		5		1		7		
9			2					
	3				2		9	
		4		9				
7						5		
	4				1			8
			4			2		
6				8				

جدول سودوکو ساده

# TRIGIO<sup>®</sup> 14

## Teriflunomide



تریجیو<sup>®</sup> ۱۴  
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

# فراتر از مقایسه



فینگولیمود داروسازی دکتر عبیدی

با فناوری سینتون هلند

داروی خوراکی موثر و با کیفیت در درمان ام اس