

پستار

● دوره جدید ● شماره ۱۰۵
● آذرودی ۱۴۰۱
● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی و اجتماعی



نوزدهمین کنگره ام اس:

نمایشگاهی از دستاورد های ایران در مقابله با ام اس



ارتباط میان
استرس و ام اس

ام اس و درمان های افسانه ای
امید، درمان من است

در مورد ام اس به
فرزندانتان چه بگویید

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 **Zistdaru Danesh**

تبازیو 14 میلی‌گرم
تری‌فلونومید
۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

WEEK 1
DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5 DAY 6 DAY 7
WEEK 2
DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5 DAY 6 DAY 7
WEEK 3
DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5 DAY 6 DAY 7
WEEK 4
DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5 DAY 6 DAY 7

Batch No.
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

۴۰

معرفی ۵ فیلم الهام گرفته از زندگی شخصیت‌های مهم سیاسی بازیگران بزرگ تاریخ



۷۴

ترفندهای طراحان داخلی در تزئین با آیینه شب‌های روشن روزهای روشن‌تر



فهرست



۲۷

اصول رژیم غذایی سالم چه بخورید و چه نخورید



۸

نوزدهمین کنگره ام اس - ۳ ضرورت افزایش مشارکت خیرین در خصوص ام اس

خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

نیا
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم نجفی
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهور نبوی نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک کلانتری
مدیر هنری: علیرضا کیوان
عکس: خاطره کبیری
عکس جلد: خاطره کبیری
آلتیه 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
نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن: (ساختمان زنده یاد امید حضوری) میدان ونک،

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
اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر محمد علی صحراایبان، 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 صحراایبان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر ناهید بلادی مقدم، ابوالقاسم نجفی، عبدالحسین هوشمند، دکتر امیررضا عطیمی
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر هژیر سیکارودی
دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری
دبیر سرویس گفت و گو: نازنین آریانهاد
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم



یادداشت اول



بخاطر دل‌بسته‌ها و وابسته‌ها

» دکتر امیر صدری
دبیر تحریریه

یا داروهای عمومی مثل آنتی‌بیوتیک و سرم‌های درمانی روبرو شوند و بسیار، بسیار، بیشتر از افراد معمول جامعه، نگران فردایشان باشند.

اگر این روزها خیلی اوقات احساس اضطراب، یاس، عصبانیت و خشم می‌کنید غیرطبیعی نیستید، یک انسان هستید که به واقعیات جهان پیرامون خود واکنش نشان داده‌اید، اما باید بدانید که زندگی یک مبارزه دائم و روزمره است، شاید مبارزه برای مبتلایان به ام اس سخت‌تر و پرچالش‌تر باشد، اما باید این شرایط و این واقعیت را بپذیرید و تلاش و توانی دوچندان از خود به نمایش بگذارید. برای خودتان و برای آن‌های که دل‌بسته و وابسته شما هستند است که باید در این چالش‌های روزمره کم نیاورید و سربلند شوید.

سخت است، اما مهربانی‌ها، همدلی‌ها، همراهی‌ها و در یک کلام انسانیت موجود در جوامع انسانی و بخصوص در کشورمان که این روزها بیشتر نمود می‌یابد، کمک‌رسان و انرژی‌بخش شما خواهند بود.

این روزها همه ما شرایط غریبی را پشت سر می‌گذاریم، شرایطی سخت، پر از اضطراب، همراه با احساسات متناقض غم و سرخوردگی و حسرت و یاس و گاه امید و شادی، این وضعیتی است که در تمام سال‌های اخیر بی‌سابقه بوده است و بر کلیت جامعه هم تأثیر گذاشته است.

از سوی دیگر همیشه به مبتلایان ام اس گفته شده که تا حد ممکن از اضطراب و نگرانی خود را دور نگاه دارند و تا می‌توانند مثبت‌اندیش و امیدوار باشند، اما آیا چنین رویکردی در شرایط فعلی قابل انجام است؟ واقعاً اگر به مبتلایان بگوییم شاد و قوی و فارغ از غم و اضطراب باشید، حرف‌های خنده‌دار دور از واقعیت و عبث نزنیم؟ بیایید تلاش کنیم تا صادق و مسئولیت‌پذیر باشیم.

ام‌اسی‌ها بخشی از همین جامعه هستند و طبیعی است این روزها جدای از رودررویی مستقیم با مسائل اجتماعی، مشکلات اقتصادی و تورم و گرانی‌ها را با پوست و گوشت و استخوانشان حس کنند، با نبود یا کمبود داروهای خاص بیماری‌شان

حضور دبیر کل خانه کارگر در انجمن ام اس ایران

تلاش برای حل مسائل شغلی و بیمه‌ای مبتلایان به ام اس

محبوب ادامه داد: «همان طور که ممکن است در برخی مبتلایان شاهد در جاتی از ناتوانی باشیم، در مواردی هم شاهد تشدید توانایی‌های فرد هستیم و اکنون می‌توانیم جامعه را به بازسازی این توانایی‌ها برای داشتن نگاهی امیدوارانه به آینده دعوت کنیم.»

دبیر کل خانه کارگر گفت: «من از انجمن ام اس تشکر می‌کنم که این بستر حمایت از مبتلایان را نگاهی می‌کند و وسیله ارتباط همه را فراهم می‌کند؛ ما منتظر شما هستیم تا از بیماران در عرصه روابط کار یعنی اختلافات کارگر و کارفرما یا هر آنچه در قانون کار به‌عنوان حقوق کارگر مطرح گردیده صیانت کنیم. من به اتفاق برادر عزیز آقای سعید کنعانی که نیرویی کارکن و متعهد هستند و در معیت برادر آتش‌نشان آقای مهدی امامی سلوط که از جانبازان سرافراز بوده، به درخواست خودمان در این مجموعه حاضر شدیم که مشکلات کارگری و کارفرمایی و تأمین اجتماعی را در قالب مشاوره یا پیگیری یا گوشزد کردن حقوق عام طرفین، حل کنیم.»

اس در این مورد کاسته شود. علیرضا محبوب دبیر کل خانه کارگر در حاشیه این جلسه به خبرنگار پیام ام اس گفت: «حضور در انجمن ام اس ایران برای ما توفیقی است برای بازخوانی و ضرورت ارائه یک خدمت فراموش شده ما به همه آسیب‌دیدگان اجتماعی خصوصاً کسانی که در اثر بیماری‌های ناشناخته دیروز و شناخته شده امروز، آسیب دیده‌اند. ما در این زمینه احساس دین می‌کنیم و آحاد جامعه نیز باید این احساس مدیون بودن به این عزیزان را در خود حس کنند. اگر این‌طور نباشد و اگر کسی برای دریافت این خدمت مراجعه‌ها و طلبانه ندارد این یعنی اینکه هنوز پیام این بیماری خاص و توانایی اشخاص را نشناخته است، باید این‌طور عرض کنیم که این بیماری مانع فعالیت فرد نیست و محدودکننده فرد است. باید محیط‌های کار و حوزه‌های مشاغل و کارگاه‌ها بر حسب تشخیص انجمن ام اس یا پزشکان معالج بیمار با شرایط او کنار بیایند و از توانایی‌های فرد استفاده کنند و او را از محل کار خود به هیچ‌وجه دور نسازند.»

نشستی به منظور هم‌افزایی و بررسی مشکلات مبتلایان به ام اس در حوزه مسائل حقوقی، شغلی و موضوعات مرتبط با بیمه تأمین اجتماعی و نیز مربوط به مسائل و مشکلات مبتلایان در دادگاه‌های کار و شغلی در انجمن ام اس ایران برگزار شد.

در این نشست علیرضا محبوب دبیر کل خانه کارگر، هوشمند مدیر عامل انجمن ام اس، دکتر کنعانی مشاور حقوقی، امامی سلوط (آشنانشان پالایش نفت تهران)، دکتر مهدوی نژاد، آقای امینی مشاور امور بیمه‌ای و تأمین اجتماعی انجمن ام اس و خانم‌ها اهردهی نماینده اداره معاضدت کانون و کلای دادگستری و سپهوند مسئول حقوقی انجمن ام اس ایران حضور داشتند و به بحث و بررسی مسائل مختلف پرداختند. در نهایت مقرر گردید در آینده نزدیک در جلسه‌ای با ریاست سازمان تأمین اجتماعی مشکلات و موارد مرتبط با بیماران ام اس در این حوزه مطرح و راهکارهای مناسبی برای حل و فصل این مشکلات ارائه شود تا از مشکلات مبتلایان به ام





نوزدهمین کنگره ام اس - ۱

نمایشگاهی از دستاوردهای ایران در مقابله با ام اس

انجمن ام اس ایران در همراهی با جامعه علمی و پزشکی کشور از دوم تا چهارم آذر ۱۴۰۱، نوزدهمین دوره کنگره بین المللی ام اس را برگزار کرد. بعد از شیوع بیماری کرونا و محدودیت هایی که به واسطه این بیماری ایجاد شده بود، این کنگره پس از وقفه ای چند ساله به صورت حضوری و با شرکت اساتید و پزشکان متخصص از سراسر ایران در زمینه تازه های تشخیص و درمان بیماری ام اس برگزار شد.

الهامه باقری

کار آزمایی بالینی (کلینیکال ترایال)، بارداری در این بیماران، ام اس در کودکان (تشخیص و درمان)، توان بخشی ذهنی و حرکتی بیماران ام اس، آشنایی با آخرین گاید لاین ها و تکنیک های تصویربرداری در بیماران ام اس، Late onset MS و موضوع مهم عوارض و بیماری های

افتراقی و ارائه موارد جالب بیماری (Interesting cases) و نیز موارد چالش برانگیز و خاص بیماری، مروری بر کاربردها و تأثیر گذاری و نیز عوارض جانبی احتمالی داروهای ام اس و نیز آشنائی با داروها و درمان های جدید و داروهای در حال بررسی و در مرحله

به صورت اجمالی در این دوره از کنگره موضوعاتی نظیر آخرین وضعیت شیوع و نحوه تظاهرات بالینی ام اس در ایران، پاتوفیزیولوژی و ایمونونوتیک بیماری ام اس، تشخیص بیماری و تشخیص های



درصد از حمله ام اس جلوگیری کنند، اما امروز داروهای داریم که بالای ۶۰ درصد با حمله‌های ام اس مقابله می‌کنند. به علاوه اینکه در حال حاضر ما داروهای مختلفی در دسترس داریم که این دست ما را برای انتخاب داروی مناسب در هر بیمار باز می‌گذارد. حالا اگر بیمار به یک دارو واکنش مناسبی نشان نداد، می‌توانیم دارو را تغییر دهیم و با این پیشرفت‌ها خدمات بیشتری به بیماران ام اس ارائه دهیم.»

دکتر کوچکی نصرآبادی، درباره کیفیت داروهای تولید داخل، گفت: «اثرگذاری داروهای ایرانی در مقایسه با نمونه‌های خارجی خوب است و می‌توان گفت قابل رقابت هستند. بسیاری از داروها که امروزه در ایران تولید شده و مورد مصرف قرار می‌گیرند، طبق تحقیقاتی که بعد از تولید آن‌ها انجام شده، هم به لحاظ اثرگذاری هم عوارض آن‌ها، با داروهای برند اصلی خارجی قابل مقایسه و مورد تأیید بوده است. در واقع باید گفت لحظه به لحظه یافته‌های ما در حال تغییر و ارتقا هستند و این اتفاق بسیار خوبی است.»

گذشته، دستاورد بزرگی به شمار می‌رود. تقریباً تمامی پزشکان متخصص ام اس و شرکت‌های دارویی، انجمن ام اس و مرکز تحقیقات ام اس بیمارستان سینا، فعالیت‌ها و دستاوردهای به‌روزی داشتند که می‌توانیم بگویم با این وضعیت در خاورمیانه یکی از کشورهای پیشرو در زمینه تحقیقات و درمان بیماران ام اس هستیم.»

دبیر علمی نوزدهمین کنگره ام اس، با ارزیابی شرایط ایران در خصوص تحقیقات و دستاوردهای ام اس، توضیح داد: «تاکنون در زمینه این بیماری حرکت قابل توجهی داشتیم و از این پس هم توقف نخواهیم داشت. در جهان تحقیقات مختلفی روی داروهای جدید انجام می‌شود، ما هم در این راستا تلاش می‌کنیم. نقطه مطلوب ما وقتی است که درمان قطعی بیماری ام اس کشف شود. هر چند از آنجا که بیماری ام اس علل متفاوتی دارد و ابعاد آن شناخته شده نیست، نمی‌توانیم علت واضح و قطعی برای این بیماری شناسایی کنیم، با این حال، روبه‌جلو حرکت می‌کنیم. یک زمانی داروهای ما می‌توانستند ۳۰

همراه یا به اصطلاح comorbidity در این بیماران و نقش عفونت‌ها در بیماران ام اس و نیز نکات مهم در خصوص انجام واکسیناسیون بیماری‌های مختلف در این بیماران از محورهای اصلی این کنگره بود.

دکتر ابراهیم کوچکی نصرآبادی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب، فلوشیپ ام اس و دبیر علمی نوزدهمین کنگره ام اس، در گفت‌وگو با نشریه «پیام ام اس» درباره دستاوردها و نکات مهم ارائه شده در این رویداد، گفت: «خوشبختانه با تلاش همکاران در انجمن ام اس، به لحاظ تأمین داروهای به‌روز ام اس، وضعیتمان نسبت به بسیاری از کشورهای جهان مطلوب است. همچنین شرکت‌های دارویی در ایران برخی از داروهای مهم این حوزه را تولید کرده و در دسترس بیماران قرار داده‌اند. علی‌رغم مشکلاتی که ناشی از تحریم‌های اقتصادی و نیز همه‌گیری کووید ۱۹ بود، بیماران ام اس ایران توانستند داروهای خود را تقریباً بدون مشکل و به موقع دریافت کنند. این موضوع با توجه به مشکلات سال‌های



نوزدهمین کنگره ام اس - ۲

درمان مناسب ام اس نیازمند ارتباط دو طرفه بین پزشک و بیمار است

بود که بسیاری از تحقیقات، خدمات، درمان‌ها، تولیدات دارویی و مراکز درمانی را به خود اختصاص داده بود و طبیعی بود که بیماران مبتلا به سایر بیماری‌ها و بخصوص بیماری‌های مزمن دچار

کرونا بود. در زمانه شیوع کووید ۱۹، مشخص شد که بیماران با مشکلات زمینه‌ای، بیشتر از سایرین در معرض خطرات این بیماری هستند. از طرفی، میزان گسترش این بیماری در حدی

﴿ سید مسعود نبوی، استاد و فلوشیپ ام اس در حاشیه کنگره ام اس ایران مطرح کرد؛

از سال ۲۰۱۹، جهان درگیر همه‌گیری

کشور ما هم از قاعده جهانی مستثنا نیست. مثلاً داروهای که پیش از ۲۰۱۹ در جهان مورد تأیید بود، امروزه در ایران ساخته شده و مصرف می شود، مانند داروی اکرلی زوماب. یا داروی افتوموماب که وارد بازار شده که شاید به دنبال ساخت آن باشیم، یعنی باید این دارو را حتماً در کشورمان بسازیم؛ چراکه این مزیت این دارو این است که تزریق زیر جلدی آن توسط خود بیمار انجام می شود. در مورد داروهای جدید هم باید گفت که شرکت های معتبر و بزرگی در ایران در تلاش برای ساخت آن ها هستند

چندانی نداشتیم، چراکه در حوزه مדיا و ارتباط مشکل داریم. از آنجاکه از لحظه تشخیص بیماری تا شروع درمان ارتباط لحظه به لحظه بیمار و پزشک ضروری و تنگاتنگ است، در این خصوص اگر بتوانیم در مדיاها و پلتفرم های داخلی و بر اساس داشته های در دسترس خودمان اپلیکیشن هایی تولید کنیم، مفید خواهد بود. در واقع تصمیم گیری در زمینه درمان، یک ارتباط دوطرفه است، این طور نیست که پزشک تشخیص دهد حتماً از یک داروی خاص برای بیمار استفاده کند. پزشک باید در انتخاب شیوه درمان نظر بیمار را هم جویا شده و با او نیز تعامل کند. یعنی بیمار هم باید در انتخاب مراحل درمان نقش داشته باشد، و عوارض، قیمت، پوشش بیمه ای و میزان دسترسی دارو را بداند. ممکن است بیماری باشد که به هیچ وجه قادر به مصرف داروهای تزریقی نباشد، بنابراین باید داروی خوراکی برای او تجویز شود، بنابراین تعامل بیمار و پزشک بر مبنای فاکتورهای بیماری و دارو، ضرورت دارد.»

سلطه کووید بود، مجوز مصرف گرفتند، بنابراین فعالیت ها در جهان ساکن کامل نبود فقط بعضی فعالیت ها کند شده بود. در این زمان، کار آزمایشی بالینی برخی داروهای دیگر هم در حال انجام بوده که احتمالاً به زودی بعضی از آن ها مجوز مصرف دریافت می کنند. یکی از مواردی را که در یک سال گذشته می توانیم به عنوان یک دستاورد در نظر بگیریم، متدهای تشخیصی برای انواع بیومارکرها بوده است. اینکه از چه طریقی می توانیم تشخیص، مانیتورینگ و کنترل درمان را سرعت ببخشیم. مورد دیگر، دستاوردهای دیجیتالی هلت است که به خاطر کووید، این دستاوردها رشد قابل توجهی در جهان داشته است، مثلاً راه اندازی اپلیکیشن های جدیدی که بیمار بتواند ارتباط راحتی با پزشک خود داشته باشد یا گزارش دهی شرایط به پزشک برای بیماران راحت تر باشد.»

این فلوشیپ ام اس، درباره پیشرفت هایی که در ایران به دست آمده، توضیح داد: «کشور ما هم از قاعده جهانی مستثنا نیست. مثلاً داروهای که پیش از ۲۰۱۹ در جهان مورد تأیید بود، امروزه در ایران ساخته شده و مصرف می شود، مانند داروی اکرلی زوماب. یا داروی افتوموماب که وارد بازار شده که شاید به دنبال ساخت آن باشیم، یعنی باید این دارو را حتماً در کشورمان بسازیم؛ چراکه مزیت این دارو این است که تزریق زیر جلدی آن توسط خود بیمار انجام می شود. در مورد داروهای جدید هم باید گفت که شرکت های معتبر و بزرگی در ایران در تلاش برای ساخت آن ها هستند. باید همین جا اشاره کنم که داروهای ام اس تولید داخل کشور خیلی فاصله قابل توجهی با داروهای سایر کشورهای جهان ندارد.»

مدیر گروه مغز و اعصاب پژوهشگاه رویان، با اشاره به ضرورت ارتباط مستمر میان پزشک و بیمار، گفت: «در مورد دیجیتالی هلت ما متأسفانه خیلی پیشرفت

مشکلات متعددی بشوند. در این میان اما چیزی که جالب بود این بود که سایر فعالیت های علمی و پژوهشی در جهان مسیر خود را در شرایط سخت همچنان ادامه دادند و علم توانست به دستاوردهای تازه ای دست پیدا کند. بیماری ام اس یکی از بیماری های شایعی است که در سال های اخیر میزان افراد مبتلا به آن، در حال افزایش بوده است؛ بنابراین، ضرورت دارد که متخصصان در سراسر جهان، مدام یافته های خود را در مورد بیماری به روز کرده و لحظه به لحظه به راهکارهای جدیدی برای شیوه های کنترل این بیماری و افزایش کیفیت زندگی بیماران دست یابند.

کنگره ۱۴۰۱ ام اس ایران با توجه به شرایطی که پاندمی کووید ۱۹ در جهان ایجاد کرده بود، به ارائه دستاوردهای جدید در خصوص بیماری ام اس پرداخت.

دکتر سید مسعود نبوی، استاد فلوشیپ ام اس و استاد تمام بیماری های مغز و اعصاب، و مدیر گروه مغز و اعصاب پژوهشگاه رویان (مرکز طب ترمیمی) درباره پژوهش های انجام شده در ایام کرونا، به «پیام ام اس» گفت: «دنیا هیچ وقت خاموش و ساکن و ساکت نیست و همیشه در حال فعالیت است. حتی بعد از آغاز بیماری کرونا از سال ۲۰۱۹، همچنان فعالیت های علمی و اجرایی برقرار بود. در مورد مباحث تخصصی ام اس هم شاهد آن هستیم که کار آزمایشی های بالینی در این مدت، در حال انجام بوده، و داروهای جدید شناسایی و مجوز مصرف گرفته اند. اگرچه بعضی فعالیت های علمی کند شده؛ اما هرگز از بین نرفته است. در سه سال اخیر، حدود ۵ داروی جدید بیماری ام اس در جهان مجوز مصرف گرفت؛ مانند داروهای مونو متیل فومارات و دروکسیمیل فومارات، همچنین داروهای دیگر مانند اوزانیمود، سیپونیمود، و پونیسیمود، و... این داروها دقیقاً در زمانی که دنیا تحت



نوزدهمین کنگره ام اس - ۳

ضرورت افزایش مشارکت خیرین در خصوص ام اس

نوزدهمین کنگره ام اس ایران، دوم تا چهارم آذر ۱۴۰۱، میزبان جمع بزرگی از متخصصین مغز و اعصاب، اساتید و پژوهشگران متخصص در حوزه ام اس و رؤسا و اعضای هیئت مدیره انجمن های ام اس استان ها بود. یکی از حاضران در این کنگره، انجمن ام اس خوزستان بود.

انجمن ام اس خوزستان، در سال ۱۳۸۳ فعالیت خود را آغاز کرد. این انجمن، در قالب یک مؤسسه مردم نهاد، در این ۱۹ سال، فعالیت هایی را در راستای رفاه حال بیماران و ارتقای شیوه های درمان این بیماری انجام داده است. از جمله این فعالیت ها می توان به همکاری در انجام طرح های پژوهشی و تحقیقات در زمینه کشف درمان نوین بیماری ام اس، برنامه های آموزشی برای مبتلایان در خصوص مواردی چون تزریق داروهای خاص و ارائه نکات اساسی در خصوص عوارض و درمان های بیماری، ارائه خدمات توان بخشی از جمله فیزیوتراپی، گفتار درمانی، کار درمانی و... همچنین برگزاری دوره ها و کلاس های آموزشی برای بیماران در راستای بهبود کیفیت زندگی و تعامل بیشتر و مناسب تر با محیط پیرامون و... اشاره کرد.

پزشک متخصص مغز و اعصاب، در گفت و گو با «پیام ام اس» درباره تازه ترین آمار مبتلایان به ام اس در این استان، می گوید: «در این استان، ۳ هزار و ۴۱۴ بیمار ثبت شده در انجمن داریم که از این

دکتر نسترن مجدی نسب، رئیس انجمن ام اس خوزستان، پزشک متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، یکی از مدعوین نوزدهمین کنگره ام اس ایران بود. این

«**دکتر نسترن مجدی نسب، رئیس انجمن ام اس خوزستان و متخصص مغز و اعصاب در حاشیه کنگره ام اس مطرح کرد:**

هستند. از طرفی، این داروهای گران در اصل داروهایی هستند که مشابه ایرانی ندارند و قیمتشان بسیار بالاست و نمی‌توانیم داروی دیگری به جای آن تجویز کنیم. در این شرایط بیماران برای تهیه و پرداخت هزینه این داروها هم با مشکلاتی مواجه هستند.

بحث تأمین هزینه برخی اقلام دارویی برای بیماران ام اس یک مشکل مهم است و از طرف دیگر، برای مبتلایان به ام اس جز موارد درمانی موارد دیگری مثل بحث توان بخشی، کمک‌های عاطفی، اجتماعی هم مطرح است که یک حمایت و همدلی جمعی را می‌طلبد. باید خانواده و مددکاران جامعه هم درگیر بیماری یک فرد باشند.

برای این امور، بضاعت انجمن‌ها اندک است، چراکه انجمن‌های ام اس به صورت مردم‌نهاد هستند و کمکی از دولت دریافت نمی‌کنند. در این مورد، توصیه‌ای که می‌توانم داشته باشم این است که خیرین مشارکت بیشتری در خصوص ام اس داشته باشند، چراکه این بیماران، در سنین جوانی مبتلا می‌شوند و سال‌ها زیادی با درجات مختلف بیماری درگیر هستند.»

این پزشک متخصص مغز و اعصاب، در خصوص تحولات جهانی ام اس، مطرح می‌کند: «خوشبختانه در دنیا تحولات خوشایندی در مورد این بیماری رخ داده و خبر خوب این است که داروهای تأثیربخشی وارد حوزه درمان ام اس شده است؛ اما به تبع دسترسی ما به این داروها زمان بر است، ضمن اینکه داروهای جدید گران قیمت هستند.

در صورت ما آرزو داریم که بیماری ام اس در آینده‌ای نزدیک درمان کامل و قطعی پیدا کند و ریشه‌کن شود و آرزوی دیگر من هم این است که بیماران ایرانی فقط رنج و درد ناشی از بیماری خود را داشته باشند و سایر مشکلات نظیر تهیه دارو و مسائل مالی آن‌ها را آزار ندهد.»

جلسات حداقل یک‌بار در ماه یا هر دو ماه یک‌بار حتماً برگزار می‌شود. همچنین با هماهنگی‌های لازم و برقراری ارتباط با دانشکده‌های مختلف، فعالیت‌های پژوهشی متعددی انجام می‌شود که این موضوع در راستای اهداف اولیه تأسیس این انجمن است؛ در همان ابتدا، در کنار سایر رویکردهای انجمن ام اس خوزستان، بر اهداف پژوهشی هم تأکید شده بود.»

مجدی نسب، درباره مشکلات کنونی این انجمن در استان خوزستان، توضیح می‌دهد: «یکی از مهم‌ترین مشکلات، در حوزه مالی و کمک‌های خیرخواهانه است؛ وضعیت اقتصادی مردم در سال‌های اخیر افت قابل‌ملاحظه‌ای داشته و همین موضوع، علاوه بر اینکه مبلغ کمک‌ها به انجمن از سوی آن‌ها را کاهش داده، باعث شده که تعداد خیرین هم نسبت به سال‌های گذشته کمتر شده باشد، یعنی هم تعداد خیرینی که به انجمن کمک می‌کردند و هم مبلغی که خیرین باقی‌مانده می‌پردازند کاهش یافته است؛ بنابراین، این موضوع در انجمن شرایطی سخت و چالش‌برانگیز حاکم کرده است و از سوی دیگر نیازهای مالی بیماران به شدت افزایش پیدا کرده است. در حوزه درمان تلاش کردیم که این چالش را تا حدودی مدیریت کنیم.

مثلاً در مانگاه‌هایی در بیمارستان‌های دولتی، بیماران می‌توانند با پرداخت هزینه‌های حداقلی بحث درمانی خود را پیگیری کنند اما واقعیت این است که مشکلات مالی فراتر از این موضوعات است؛ بنابراین لازم است بتوانیم راهکارهایی را برای برون‌رفت از این مشکل و کمک به بیماران پیدا کنیم. خوشبختانه موارد بسیاری از داروهای ام اس، به طور رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گیرد؛ اما در مورد بعضی داروها باید بیمار هزینه آن‌ها را پرداخت کند که بسیار گران قیمت هم

تعداد، ۲ هزار و ۵۳۲ نفر زن و ۸۷۴ نفر مرد هستند.»

این استاد دانشگاه، درباره اهداف انجمن ام اس خوزستان توضیح می‌دهد: «انجمن ام اس خوزستان در راستای اهداف آموزشی، پژوهشی، درمانی و خیریه در سال ۱۳۸۳ تأسیس شد. تا امروز حتی‌المقدور تلاش بر این بوده که به اهداف موردنظر انجمن در ابتدای تأسیس نزدیک باشیم البته بعد از بحث کووید که بسیاری از شرایط را در سراسر جهان تغییر داد این انجمن هم تغییراتی را در وضعیت خود شاهد بود. عمدتاً تغییرات به مسائل معیشتی بیماران و مشکلات اقتصادی مربوط می‌شد که بخشی از آن ناشی از شرایط حاکم بر دنیا و به تبع کشور بود و بخشی هم مربوط به معضلات ایجادشده توسط همه‌گیری و شیوع کووید در دنیا بود.»

رئیس انجمن ام اس استان خوزستان، با اشاره به ضرورت آگاهی‌سازی و به‌روزرسانی اطلاعات در مورد این بیماری، می‌گوید: «در بسیاری موارد، در بیماری‌های مزمن که درمان قطعی برای آن پیدا نشده، بیماران به هر چیزی پناه می‌آورند، از جمله شیوه‌های سنتی درمان.

این یک واقعیت است که در مورد ام اس هم افرادی بدون دانش، با شیوه‌های نادرست و غیرعلمی و متأسفانه اغلب خطرناک به کنترل ام اس در بیماران می‌پردازند.

یکی از راهکارهایی که ما در انجمن داریم این است که با آگاهی‌بخشی به بیماران، مانع شویم که به درمان‌های غیرعلمی تن دهند. می‌توانیم بگوییم امروز، بیماران ما از نظر آموزشی در وضعیت قابل‌قبولی هستند.

چراکه ما در انجمن با برگزاری جلسات و کارگاه‌های حضوری و غیرحضوری، تلاش کردیم بیماران را در جریان آخرین اطلاعات درمانی ام اس و تحولات جهانی پیرامون این بیماری قرار دهیم. این



نوزدهمین کنگره ام اس - ۴

رایگان اما با هزینه گزاف!

«مهرانه قطب زاده اسرار،
مدیر عامل انجمن ام اس گیلان»

شیوع بیماری ام اس در کشور، به خصوص در مناطق شهری، با رشد قابل توجهی روبه رو بوده است. علاوه بر نگرانی از گسترش این بیماری در دهه های اخیر، مهم ترین چالش در زمینه ام اس، بحث هزینه های بالا در پروسه درمان، تأمین دارو، و همچنین هزینه های توان بخشی و معیشتی مبتلایان است.

کنگره ام اس ایران که ابتدای آذر امسال نوزدهمین دوره خود را برگزار کرد، میزبان پزشکان، متخصصان و اساتید بسیاری در حوزه ام اس بود. همچنین، مدیران و اعضای هیئت مدیره انجمن های ام اس در استان ها نیز مهمان این کنگره بودند.

مهرانه قطب زاده اسرار، مدیر عامل انجمن ام اس استان گیلان یکی از مدعوین این رویداد علمی بود و در گفت و گو با «پیام ام اس» تعداد مبتلایان این بیماری را در استان گیلان، ۲۶۰۱ نفر اعلام کرد که از این تعداد، ۱۰۷۲ نفر مربوط به شهر رشت هستند. او درباره مهم ترین مشکلات بیماران و فعالان در حوزه ام اس توضیح داد: «یکی از

بهراحتی پیدا کنیم. از طرفی، وقتی که داروهای خارجی یا وارد نمی شود یا با هزینه های بسیار بالایی در اختیار بیماران قرار می گیرد، ناچار هستند که داروهای مشابه ایرانی استفاده کنند که در بعضی موارد، عوارضی برای بیماران به دنبال دارد. در واقع بدن بعضی از بیماران با داروهای ایرانی سازگار نیست. در نبود یک دارو، بیمار ناچار به تغییر آن می شود، طبیعتاً شرایط زندگی و جسمی اش هم دچار تغییرات می شود.»

قطب زاده در مورد سایر موارد درمانی بیماران ام اس در استان گیلان توضیح داد: «فیزیوتراپی هم یکی از مواردی ضروری و لازم برای بیماران است که در این خصوص هم برخی مراکز مانند بیمارستان شفا، به صورت محدود و موردی به طور رایگان به بیماران خدمات ارائه می دهند که آن هم باید با هماهنگی انجمن انجام شود.»

مدیر عامل انجمن ام اس استان گیلان توضیح داد: «یکی دیگر از چالش هایی که برای خود انجمن ام اس استان وجود دارد، بحث مکان آن است که خیری به نام آقای قطب زاده برای ساختن و توسعه آن اقدام کرده اما برای تأمین هزینه لوازم مصرفی و تجهیز آن، نیازمند کمک بیشتر خیرین هستیم.»

اصلی ترین مشکلات بیماران در این استان، دستگاه های آم آر آی دولتی است که معمولاً خراب هستند و دستگاه جدید خریداری شده، هنوز راه اندازی نشده است. مراکز خصوصی هم پاسخگوی بیماران نیستند؛ به خصوص که از نظر هزینه، هیچ تخفیفی برای بیماران ام اس قائل نیستند. این موضوع از اصلی ترین چالش های مبتلایان به ام اس است. از طرفی، بعضی داروها مانند سینوکس و رسیژن، فاقد پوشش بیمه ای هستند و بیماران ناچارند برای تأمین آن ها هزینه های بالایی پرداخت کنند. در مورد آمپول رسیژن ایرانی، گفته شده بود که رایگان است، پیش از این بدون هزینه در اختیار آن ها قرار می گرفت؛ اما فقط حدود یک ماه به این شکل تأمین شد. یعنی قبلاً بیمه هزینه این داروها را پرداخت می کرد که الان، سازمان های بیمه سهم خود را کاهش دادند و بیمار باید بخش زیادی از هزینه دارو را پرداخت کند. البته صحبت هایی شده که اگر صندوق بیماران خاص در دانشگاه علوم پزشکی راه اندازی شود، هزینه بیمار کاهش خواهد یافت. به علاوه اینکه حتی اگر برای تأمین هزینه داروها مشکلی وجود نداشته باشد، برخی از آن ها را نمی توانیم



نوزدهمین کنگره ام اس - ۵

افزایش نگران کننده تعداد مبتلایان به ام اس

« لیلای هدایتی، مدیرعامل انجمن
ام اس استان البرز

مشکلاتی مواجه نیستند؛ اما متأسفانه در سال‌های اخیر، به خصوص سه سال گذشته، تعداد مددجویان این مرکز، رو به افزایش رفته است که این نشان از تغییر شرایط زندگی و سطح مالی خانواده‌ها دارد و نگران کننده است.»

هدایتی، درباره گرایش مبتلایان به ام اس به روش‌های درمان غیر علمی و گرایش بیماران به درمان‌های غیر علمی و به اصطلاح سنتی، گفت: «امروز آگاهی بیماران افزایش پیدا کرده و نسبت به قبل، در وضعیت بهتری هستیم. فقط گاهی شاهد بودیم در برخی مبتلایان داروهای گیاهی و مواد غذایی پیشنهاد شده به آن‌ها، با بدنشان سازگاری نداشته و حتی روال بیماری را بدتر می‌کند که در این مورد، آگاه‌سازی گسترده‌ای در انجمن انجام می‌شود. از آنجاکه تمامی کادر انجمن البرز مبتلا به ام اس هستند، به راحتی می‌توانند بیماران را برای انتخاب شیوه‌های علمی و شناخته شده جهانی آگاه کنند. همچنین جلسات مستمر علمی و نیز جلسه‌های پرسش و پاسخ با پزشکان هم برای مبتلایان به ام اس برگزار می‌شود.»

بر اساس آخرین آمار، ۵ هزار و ۲۱۲ نفر اعلام کرد که از این تعداد ۳ هزار و ۹۱۹ نفر زن و هزار و ۲۹۳ نفر مرد هستند. وی درباره شرایط کنونی انجمن ام اس البرز، گفت: «متأسفانه روزانه به طور میانگین سه چهارم ثبت‌نامی جدید داریم. در مورد بحث توزیع دارویی، در این مقطع مشکل خاصی نداریم؛ اما وقتی بحث حمایت بیماران ام اس مطرح می‌شود، منظور فقط داروهای اصلی این بیماری است. یعنی اگر یک مبتلا در طول درمان خود به مکمل‌ها و داروهای کمک حرکتی نیاز داشته باشد، باید داروها را به صورت آزاد و با هزینه بالا تهیه کند که در اکثر موارد این داروها برای مبتلایان به ام اس ضروری است. در این میان، تصور کنید که اگر ام‌آر‌آی یا فیزیوتراپی هم پیش بیاید، هزینه‌های بیشتری بر بیمار تحمیل می‌کند.»

او توضیح داد: «علاوه بر هزینه‌های درمانی و دارویی، باید به این موضوع توجه کنیم که برخی از خانواده‌ها وضعیت مالی مناسبی ندارند و با مشکلات معیشتی روبه‌رو هستند. هر چند بعضی از مبتلایان با چنین

آن‌طور که آمارها نشان می‌دهد، تعداد مبتلایان به ام اس، روز به روز در حال افزایش است و باید بیش از گذشته، به مسائل و مشکلات آن‌ها توجه شود؛ مشکلاتی که فقط بخشی از آن‌ها به تأمین دارو و هزینه‌های درمان مربوط است. بخش قابل توجه دیگر به هزینه‌های جانبی و شرایط زندگی و معیشت بیماران مرتبط می‌شود، چراکه برخی از مبتلایان به ام اس، با مشکلاتی از قبیل ناتوانی‌های حرکتی روبه‌رو هستند و لازم است امکانات فیزیوتراپی و کاردرمانی، به راحتی و بدون هزینه یا با هزینه اندک در اختیار آن‌ها قرار بگیرد. همچنین برخی از بیماران، در طول مدت درمان خود، نیازمند حمایت روان‌شناسان و مددکاران هستند که این موضوع هم باید مورد توجه باشد.

لیلای هدایتی، مدیرعامل انجمن ام اس استان البرز، یکی از مدعوین کنگره ام اس بود. او تعداد مبتلایان استان البرز را



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 صرفاً 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 صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

سلامت

- ۱۴ ◀ دود تخریب‌گر
- ۱۶ ◀ سایکوپت یعنی چی
- ۲۰ ◀ ام اس و درمان های افسانه‌ای: امید، راه درمان من است
- ۲۱ ◀ بررسی فواید روزه داری بر ام اس در مطالعه‌ای در آمریکا
- ۲۲ ◀ همه گیری خشونت
- ۲۴ ◀ در مورد ام اس به فرزندان‌تان چه بگویید
- ۲۷ ◀ چه بخورید و چه نخورید
- ۳۰ ◀ درک ارتباط میان استرس و ام اس
- ۳۲ ◀ شیمی درمانی و بعد پیوند اتولوگ برای درمان ام اس
- ۳۶ ◀ ۱۰ راه قدرتمند برای غلبه بر عصبانیت یا خلق و خوی بد



چرامی گویم سیگار نکشید

دود تخریب گر

همراه است و یکی از علت های اصلی مرگ به صورت غیرمستقیم شناخته می شود. ارتباطات زیر در مورد رابطه سیگار با ام

البته سیگار با مسائل جدی تهدید کننده سلامتی از جمله سرطان ریه، افزایش خطر عفونت، و بیماری های قلبی و عروقی

تا به امروز، تعداد کمی از عوامل خطر برای تأثیر گذاری در مورد این بیمار مشخص شده است که سیگار یکی از آنها است.

برای هر سال اضافی سیگار کشیدن پس از تشخیص ام اس، خطر انتقال به ام اس ثانویه پیش‌رونده را بیشتر می‌کند

مزایای ترک سیگار

قطع سیگار می‌تواند تأثیرات عمیقی بر علائم ام اس و فعالیت بیماری، از جمله قدرت حرکتی و شناختی، تعداد عودها، میزان ضایعات در MRI و سطح ناتوانی بگذارد.

● ترک سیگار با ناتوانی کندتری و کندتر شدن سیر پیشرفت بیماری همراه است مطالعاتی در گوشه و کنار جهان نشان می‌دهد سیگاری‌هایی که سیگار را ترک کرده‌اند پس از تشخیص بیماری ام اس ممکن است زمان نیازشان به وسایل کمکی برای راه رفتن را به تأخیر بیندازد

قطع سیگار خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، عفونت‌های ریوی، انواع سرطان و مرگ ناگهانی را کاهش می‌دهد. ● سیگار کشیدن و بیماری ام اس می‌توانند تأثیر مالی بسیار چشمگیری داشته باشند. به طور متوسط، افراد سیگاری روزهای مفید بیشتر و روزهای کاری بیشتری را از دست می‌دهند.

● ترک سیگار ممکن است از طریق مستقیم و غیرمستقیم به صرفه‌جویی در هزینه‌های فرد بیانجامد در ایالات متحده آمریکا نشان داده شده است که به طور مستقیم، ترک سیگار به این معنی است که فرد مبتلا به ام اس به طور متوسط بیش از ۱۸۰۰ دلار در سال صرفه‌جویی می‌کند.

از طرف دیگر و به طور غیرمستقیم، افرادی که سیگار را ترک می‌کنند به دلیل کاهش خطر ابتلا به عفونت‌ها احتمالاً به تعداد کمتری ویزیت پزشک و بستری در بیمارستان نیاز پیدا می‌کنند.

منبع: انجمن ملی ام اس ایالات متحده آمریکا

در سابقه شخصی یا خانوادگی برخی دیگر از بیماری‌ها خودایمنی، سیگار کشیدن مبتلایان دیده شده است.

تأثیر سیگار کشیدن بر فعالیت و پیشرفت

بیماری ام اس

● به محض تشخیص ام اس، افراد سیگاری ممکن است شدت حمله، علائم، ناتوانی بیشتری را در مقایسه با غیر سیگاری‌ها تجربه کنند.

● افراد سیگاری مبتلا به ام اس علائم تشدید شده را پس از سیگار گزارش کرده‌اند، و یک مطالعه تأیید کرده که عملکرد موتور در طولانی مدت در سیگاری‌ها بدتر از غیر سیگاری‌ها گزارش شده است. جالب است یک تحقیق نشان داده در افراد به شدت سیگاری (هوی اسموکر) تا ۱۰ دقیقه پس از خاموش کردن سیگار اختلال شناختی بیشتر از افراد غیر سیگاری یا سیگاری‌های نفعنی است.

خطر ابتلا به عفونت‌ها در افراد سیگاری بیشتر است. افزایش ضایعات در یافته‌های MRI در سیگاری‌ها در مقایسه با افراد غیر سیگاری مبتلا به ام اس نشان دهنده بیماری فعال‌تر در افراد سیگاری نسبت به افراد غیر سیگاری است. سطح معلولیت اندازه‌گیری شده توسط یک آزمایش عصب شناختی در افراد سیگاری بالاتر است.

● زمان رسیدن به سطح بالاتر معلولیت و نیاز ضروری به استفاده از عصا، واکر یا وسیله کمکی در افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر است

میزان اسپاسم عضلانی و درد در افراد سیگاری نسبت به کسانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند یا سیگار را ترک کرده‌اند بیشتر است. مطالعات بیشتر انقباضات عضلانی بیشتر را در افراد سیگاری نشان داده است.

● خطر تبدیل شدن به ام اس پیش‌رونده ثانویه بیشتر است و در افراد سیگاری سریع‌تر از افراد غیر سیگاری اتفاق می‌افتد. یک مطالعه اخیر نشان داد که

اس کشف شده است
۱. در افراد سیگاری و افراد در معرض دود سیگار (افراد پاسیو اسموکر یا سیگاری دست دوم) خطر ابتلا به ام اس افزایش می‌یابد.

۲. افراد سیگاری با سرعت بیشتری نسبت به افراد غیر سیگاری به سمت بیماری ام اس پیش‌رونده ثانویه پیشرفت می‌کنند
۳. افراد سیگاری ممکن است بر خوردار از تأثیر کامل درمان‌های بیماری ام اس نشوند

۴. ترک سیگار باعث تأخیر در زمان انتقال به ام اس پیش‌رونده ثانویه می‌شود. یعنی ترک سیگار احتمال رفتن بیماری به سمت نوع شدید را می‌کاهد پژوهش‌های انجمن ملی ام اس آمریکا در مورد افزایش خطر ابتلا به ام اس بر اثر سیگار کشیدن موارد زیر را نشان داده است:

● در مقایسه با افراد غیر سیگاری، افراد سیگاری تقریباً دو برابر بیشتر مبتلا به ام اس هستند که این نسبت بخصوص در مولتیپل اسکلروزیس پیش‌رونده و در بزرگسالان بیشتر دیده شده است.

افرادی که در سنین کم سیگار کشیدن را شروع کرده‌اند و کودکانی که در معرض دود سیگار والدین قرار دارند، در معرض خطر قرار دارند. در واقع استنشاق دود سیگار دیگران یا دود دست دوم نیز ممکن است مضر باشد.

● خطر ابتلا به ام اس با مقدار سیگار افزایش می‌یابد یعنی هر چقدر تعداد سیگارهای کشیده شده فرد در طول روز بیشتر باشد احتمال ابتلا و شدیدتر شدن بیماری او بیشتر خواهد بود.

سیگاری‌ها در مقایسه با غیر سیگاری‌ها:

● در افرادی که یک دوره بدون حمله را تجربه کرده‌اند، با شروع سیگار کشیدن، خطر حمله دوم در آن‌ها بیشتر است با توجه به این مسائل ترک سیگار برای همسران و والدین مبتلایان از ضروریات است



سایکوپت یعنی چی

سایکوپت به چه معناست و به چه آدم‌هایی گفته می‌شود؟ این یادداشت مروری است بر کتاب بدون وجدان نوشته دکتر رابرت دی. هیر به قلم و ترجمه آقای هومن مزین. یادداشت را با اطلاع و اجازه شخص خودشان برای خوانندگان خوب پیام ام اس خلاصه کرده‌ام. راستش خودم هم تا پیش از خواندنش نمی‌دانستم الگوی شخصیتی سایکوپت چنین تعریف علمی و روان‌شناسی‌ای دارد.

« تلخیص: فریبا فقیه‌ی

دنیای آزاردهنده سایکوپت‌های اطراف ما
دکتر هیر می‌گوید اولین روز کاریم به عنوان روانشناس (مشاور) زندان بود. یک زندانی درخواست بازدید داشت. آمد حرف زد و وسط حرف یک‌هوی یک چاقو از

جیبش در آورد که با این چاقو می‌خواهم فلان زندانی را بکشم. پشت سرم یک دکمه قرمز برای شرایط اضطراری بود. فکر کردم اگر دکمه را فشار بدهم طرف را دستگیر می‌کنند و چاقو را ازش می‌گیرند و چند روز راهی انفرادی می‌کنند ولی عوضش رابطه من با همه زندانی‌ها خراب می‌شود و دیگر هیچ کس به من اعتماد نمی‌کند پس با اینکه خلاف قانون بود، دردسرش را به خودم هموار کردم و خبر ندادم چون می‌خواستم در کارم - که برایم مهم بود - موفق باشم و مورد اعتماد. آن زندانی از این موضوع خبر داشت و

اختیاری در دوران حبسش بوده. کلاً سه هفته در ارتش خدمت کرده و اخراج شده ولی بعدش خودش را قهرمان نیروی هوایی معرفی و از افتخاراتش استفاده می کرده. سه زن و چهار بچه دارد و از سرنوشت هیچ کدامشان خبر ندارد. در مصاحبه اعلام می کند که حزب جمهوری خواه به خاطر خدماتش پشتش خواهد ایستاد که همین طور هم شد.

فلسفه فکری سایکوپت‌ها؟ این قدر دروغ‌های مختلف با جزئیات بگو بالاخره مردم تعدادی‌اش را باور می کنند.

ویژگی اصلی؟ ترسی از اینکه دروغ‌هایشان بر ملا بشود ندارند. بعد از برملا شدن لبخند می زنند و شروع می کنند به دروغ گفتن. مهم ترین نقصشان این است که نمی توانند به نتایج کارهایشان فکر کنند و از رسوایی و گیرافتادن نمی ترسند. اصولاً نه بخش ترس در وجودشان هست و نه متوجه عواقب کارهایشان هستند.

نویسنده که تخصصش روان شناسی جنایی است و موضوع کارش سایکوپت‌ها هستند به کنفرانسی برای سخنرانی دعوت می شود و قرار است علاوه بر لوح تقدیر به او پانصد دلار هم هدیه بدهند. شش ماه از کنفرانس می گذرد و پولی واریز نمی شود. تماس می گیرد و می فهمد رئیس کنفرانس را دستگیر کرده اند و زندانی است. طرف یک سابقه پروپیمان از انواع جرم و جنایت‌ها داشته. در کنفرانس همه متخصص های روان شناسی جنایی را دعوت کرده و خودش را هم متخصص روان شناسی معرفی کرده و با ایشان حرف زده، ناهار خورده و راجع به سخنرانی‌هایشان نظرات تخصصی داده و هیچ کدام از آن متخصص ها نفهمیده بودند که طرف سایکوپت است و هیچ تخصصی ندارد. نویسنده می گوید طرف به قدری آدم موجه و قابل اعتمادی بود که اگر بعد از ناهاری که با هم خوردیم از من تقاضا می کرد بهش پول قرض بدهم، قرض

اثبات کرد.

چند سال بعد استاد روان شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا بودم که شنیدم یک نفر به دانشجویان جدید می گوید من در زندان دستیار دکتر فلانی بودم و کارهایم را انجام می دادم و خیلی به من اعتماد داشت. یکهو خشکم زد. سرم را بالا آوردم دیدم خودش است. لبخندی زد که چطوری دکتر؟ بعد بدون ترس و با خجالت ادامه داد. وقتی با خنده گفتم تو دستیارم بودی؟ موضوع بحث را عوض کرد و حرف‌های دیگری زد. از تک‌وتا نیفتادن، نمونه رفتار تیپیکال سایکوپت‌هاست.

داستان دیگر: پزشک متخصص کودکان که چند سال در شهری کار می کرد گاهی جراحی‌های کوچک هم انجام می داد و حتی چند بار عمل‌های بزرگ‌تر انجام داده بود. بعد از مدتی که عده‌ای مریض‌ها که به خاطر سوءاستفاده جنسی از شکایت کردند یک شبه غیب شد. جستجوی پلیس نشان داد که مدتی قبل در شهری دیگر به عنوان متخصص روان شناسی کار می کرده و آنجا هم از بیماران سوءاستفاده می کرده و همین که به او مشکوک شدند پیش از دستگیر شدن غیب شد و فرار کرد. این فرد هیچ تخصص و تحصیلاتی نداشت و اصلاً به عمرش دانشگاه نرفته بود. سایکوپت‌ها صرفاً بلدند چطور ادای مشاغل دیگر را در بیاورند. مشاغل مورد علاقه‌شان: پزشکی، روان شناسی، مشاوره مالی، وکالت، پلیس و کلاً هر شغلی که مردم ناخودآگاه به طرف اعتماد می کنند.

کتاب از فردی دیگر گفته که نامزد انتخاب مرد سال شده بود. عضو کمیته اجرایی حزب جمهوری خواه در شهر کوچکی بود. ده سال بود خودش را دارای دکترای روان شناسی از برکلی معرفی می کرد. یک خبرنگار محلی کنجکاو راجع به مدرکش تحقیق می کند متوجه می شود بزرگوار هرگز دانشگاه نرفته. کل ارتباطش با دانشگاه گذراندن درس‌های

اصلاً برای همین با چاقو وارد جلسه شد. اگر خبر می دادم رابطه‌ام تا همیشه با زندانی‌ها خراب می شد و حالا که خبر ندادم تبدیل شدم به مهره این زندانی سایکوپت که حالا هر روز درخواست ملاقات با من را داشت و هر دفعه یک تقاضا. درواقع وارد یک بازی دو سر باخت شده بودم.

اولش خواست منتقلش کنند به بخش آشپزخانه. چون فکر می کرد آینده‌اش در آشپزی است و دلش می خواهد آشپز معروفی بشود و بعد زندان کار و کسب خودش را راه بیندازد و فهمیده که خیلی مشتاق این شغل است. برایش تقاضا دادم. چند ماه بعد یک شبکه پخش مشروبات الکلی در زندان کشف شد که مغز متفکرش ایشان بوده که رفته آشپزخانه و آنجا با دسترسی به شکر و میوه و غیره یک سیستم مخفی زیرزمینی برای تولید و فروش الکل درست کرده. فرستادندش به انفرادی.

بعد از مدتی دوباره آمد سراغم و درخواست کرد منتقلش کنند به بخش تعمیرات و رنگ آمیزی ماشین. چون به مکانیکی علاقه دارد و می خواهد بعد آزادی مغازه خودش را بزند. خلاصه خیلی از نظر ذهنی و روحی تغییر کرده و آماده برگشت به جامعه است. منتقل شد به بخش تعمیرات. بعد از مدتی درخواست کرد از پدرم بخواهم که برایش تقاضای کار در تعمیرگاه ماشینش بفرستد که با کمک آن تقاضای کار زودتر آزاد بشود که این دفعه مخالفت کردم.

بعد از مدتی شغل مشاوره زندان را رها کردم تا دکترایخوانم. قبل از رفتن از یکی از کادر زندان ماشینش را خریدم و طبق امکانات زندان می شد رنگ کاری‌اش آن را بدهی بخش تعمیرات. در مسیر برگشت ماشین دو سه بار خراب شد. بار آخر توی سرازیری ترمز خالی کرد. بازرسی‌های بعدی نشان داد که ترمز ماشین دست کاری شده بود. مطمئن بودم کار خودش است ولی نمی شد

سایکوپت‌ها شرم و پشیمانی از کردارشان ندارند. روان‌شناسی از یک قاتل زنجیره‌ای درباره انگیزه قتل‌هایش می‌پرسد. قاتل شروع می‌کند با جزئیات صحنه جنایت را تشریح می‌کند. روان‌شناس که می‌خواهد قضاوت گر نباشد هیچ احساسی در چهره خودش نشان نمی‌دهد و قاتل مدت‌ها ادامه می‌دهد

می‌دادم.

اما از هر ۲۰۰۰ سایکوپت یک نفرشان قاتل می‌شود. اکثریت قریب به اتفاقشان بین مردم زندگی عادی می‌کنند و مقدار قابل توجهی جرم و کلاهبرداری انجام می‌دهند ولی هیچ‌وقت دستگیر یا زندانی نمی‌شوند. این‌ها علامت‌های ظاهری چندانی ندارند که راحت شناسایی بشوند. اما معمولاً در هیچ کاری به طور تخصصی نمی‌توانند تحصیل کنند چون خسته می‌شوند. معمولاً هر چیز را نصفه و نیمه یاد می‌گیرند و رها می‌کنند. برعکس اصطلاحات تخصصی و اداهای مربوط به آن تخصص را خیلی سریع یاد می‌گیرند. آدم‌های عادی که در آن زمینه تخصص ندارند به راحتی فریبشان را می‌خورند. ولی متخصصان با گفت‌وگویی دقیق و متمرکز متوجه می‌شوند که سواد طرف عمق خاصی ندارد. البته این افراد به نوبه خودشان خوب بلدند که چطور بحث را عوض کنند و به اصطلاح بیچانند. برای همین می‌توانند در کارهایی که تخصص ندارند سال‌ها سال کار کنند و کسی متوجه نشود. مدیران نیروی هوایی و آتش‌نشانی در مقطعی تصمیم می‌گیرند با استفاده از این ویژگی سایکوپت‌ها که اصلاً از چیزی نمی‌ترسند از آن‌ها خلبان و آتش‌نشان موفق تربیت کنند که نتیجه

نداد. چون علاقه سایکوپت‌ها به هیچ موضوعی طولانی نیست و خیلی زود از تکرار خسته می‌شوند. در عین حال به یک سری جزئیات هم که به نظرشان هیجان‌انگیز نیست، توجه زیادی ندارند. مثلاً در پرواز هواپیمای جنگی ممکن است فوق‌العاده خوب و نترس باشند ولی به جزئیات ساده‌ای مثل مقدار بنزین توجه نمی‌کنند و به همین خاطر هرگز در کارشان موفق نمی‌شوند.

آیا ممکن است سایکوپت‌ها در زندگی خانوادگی موفق باشند؟ بله. امکانش هست. نوع احساسشان به زن و بچه شبیه احساس بقیه آدم‌ها به ماشین یا خانه‌شان است. از شان مراقبت می‌کنند چون آن‌ها را جزئی از دارایی‌شان می‌دانند. مشکل اینجاست بهشان وابستگی عاطفی خاصی ندارند. صرفاً ایشان را به چشم دارایی می‌بینند. مثالی آمده از مردی که با زنش مشکل داشته و پلیس دفترچه یادداشتش را پیدا کرده:

از زنم جدا بشوم.

- زنم را بکشم و بچه‌ها را نگه دارم.

یکی از بچه‌ها را بکشم قتلش را بیندازم گردن زنم.

هر دو تا بچه را بکشم و بعد زنم را.

هر دو تا بچه را بکشم از زنم جدا بشوم.

هر چند آن مرد هیچ کدام از اینکارها را انجام نداد. ولی کشتن زن و بچه‌اش را به عنوان گزینه‌های ممکن در ذهنش داشته. کلا فرد سایکوپت هیچ وابستگی عاطفی خاصی به خانواده ندارد و به نظرش آن‌ها وسیله‌اند برای رسیدن به هدفش.

کتاب در ادامه توضیح می‌دهد که سایکوپت‌ها توانایی درک بسیاری از احساس‌ها را ندارند مثلاً ترس و اضطراب. اما مثل کور رنگ‌ها سعی می‌کنند با نشانه‌گذاری احساس‌های دیگران واکنش‌های مناسب به آن‌ها را شناسایی کنند. مثلاً کور رنگ‌ها می‌دانند چراغ بالای راهنمایی قرمز است اما رنگش را نمی‌بینند در عوض نشانه‌گذاری

می‌کنند که چراغ بالایی قرمز است و ممکن است در مکالماتشان بگویند فلانی چراغ قرمز را رد کرد. اما این رنگ قرمز در ذهنشان هیچ معنی ندارد جز همان نشانه. سایکوپت‌ها هم راجع به احساس‌ها و کلمات احساسی چنین موضعی دارند.

کتاب از علاقه زن‌ها به مردهای سایکوپت می‌گوید که زن‌ها عاشق روح آزاد و سرکش این افراد می‌شوند. احساس می‌کنند. رؤیاهای سرکشی خودشان در وجود این مرد می‌بینند. در واقع رویاها و فانتزی‌هایی را در وجود مرد سایکوپت می‌بینند که خودشان جرئت محقق کردنش را ندارند. به شدت مجذوب مردی می‌شوند که از هیچ چیزی نمی‌ترسد (چون اصلاً احساس ترس در مغزش نیست). بعد احساس می‌کنند این مرد فقط احتیاج به محبت یک زن عاشق دارد. این جور می‌شود که به راحتی در دام مردهای سایکوپت می‌افتند و آن‌ها هم مفصل و حسابی از زن سوءاستفاده می‌کنند و بعد از نهایت استفاده از او رهاش می‌کنند و با زنی دیگر وارد رابطه می‌شوند.

مردهای عادی عاشق سرکشی و مهارنشده بودن زن‌های سایکوپت می‌شوند و احساس می‌کنند که یک مرد قوی باید در زندگی این زنی باشد که هیچ مردی نمی‌تواند به پایش برسد و در دام زن سایکوپت می‌افتند و بعد از اینکه همه‌جوره تلکه شدند، رها می‌شوند.

حالا چطور با این آدم‌ها باید مواجه شد؟

نکته اول اینکه اگر در برخورد اول با غریبه‌ای خیلی جذبش شدید، خیلی خیلی مواظب باشید. سایکوپت‌ها خبره این کارند. خیلی خوب حرف می‌زنند. تماس چشمی زیاد برقرار می‌کنند و خیلی گرم برخورد می‌کنند. تماس چشمی سایکوپت‌ها یکی از ویژگی‌های بارزشان است. چشم‌هایشان را نمی‌زدند و به شما خیره می‌شوند.

پزشک متخصص کودکان که چند سال در شهری کار می‌کرد گاهی جراحی‌های کوچک هم انجام می‌داد و حتی چند بار عمل‌های بزرگ‌تر انجام داده بود. بعد از مدتی که عده‌ای مریض‌ها که به خاطر سوءاستفاده جنسی از شکایت کردند یک شبه غیب شد. جستجوی پلیس نشان داد که مدتی قبل در شهری دیگر به عنوان متخصص روان‌شناسی کار می‌کرده و آنجا هم از بیماران سوءاستفاده می‌کرده

نمی‌شوند. مردی که زنش را کتک می‌زند و بلافاصله بعد از کتک زدن می‌گوید تو می‌دانی که چقدر تو را دوست دارم. قاتلی که می‌گوید من تا حالا کار خشونت آمیزی نکردم. می‌پرسند ولی قتل کردی. می‌گوید آره قتل کردم. اگر گیر سایکوپتها افتادید و از شما سوءاستفاده کردند خودتان را ملامت نکنید. باور کنید که کاری از دست شما بر نمی‌آید و هر کس دیگری هم بود گرفتار این آدم‌ها می‌شد. فراموش نکنید در کنفرانسی که اساتید روان‌شناسی حضور داشتند نتوانستند برگزارکننده سایکوپت را بشناسند. کاری از دست شما بر نمی‌آید خودتان را ملامت نکنید و سعی کنید از آن فرد دوری کنید و دیگر خودتان را در موقعیت‌ها مشابه قرار ندهید. نکته آخر حتماً مشاوره حرفه‌ای روان‌شناسی بگیرید تا به شما کمک کنند.

خلاصه کتاب Without Conscience, Robrt D. Hare, 1993, The Guilford Press
نوشته Robert D. Hare

کتاب می‌گوید در آدم‌های عادی برای اینکه دچار تناقض نشوند یک خط نیمه واقعی را انتخاب می‌کنند و حول آن واقعیت نصفه و نیمه دروغ می‌سازند. برای همین دروغ‌های که می‌سازند یک رگه‌ای از واقعیت دارد که حول و حوش آن قضیه غلو می‌کنند یا واقعیت را عوض می‌کنند. سایکوپت‌ها این قسمت را ندارند و متوجه تناقض نمی‌شوند و برای همین ترسی هم از تناقض در حرف‌هایشان ندارند. برای همین می‌تواند هیچ رگه‌ای از واقعیت در کل حرف‌هایشان وجود نداشته باشد و همه‌اش ساخته ذهنشان باشد. در واقع یک چیزی می‌سازند که از اساس وجود ندارد.

مشخصه دیگرشان این است که در حرف زدن از دست‌هایشان خیلی استفاده می‌کنند ولی حرکت دست‌ها کاربردی در انتقال مفهوم ندارد. مثل زمانی که با تلفن حرف می‌زنید و از دست‌هایتان استفاده می‌کنید. از طریق حرکت‌های اضافی دست هیچ پیامی را منتقل نمی‌کنید و این حرکت‌ها ناخودآگاه است. در واقع این حرکت دست‌ها زمانی رخ می‌دهد که در انتقال کلمات مشکل دارید. مثلاً وقتی به زبان دیگری حرف می‌زنید که خیلی به آن مسلط نیستید معمولاً دست‌هایتان را بیش‌تر از وقتی تکان می‌دهید که به زبان مادری که در آن تسلط دارید حرف می‌زنید. کتاب می‌گوید احتمالاً علت مشابهی در سایکوپتها وجود دارد. در واقع مشکل اصلی‌شان این است که مثل کوررنگ‌ها که بعضی یا همه رنگ‌ها را نمی‌بینند، سایکوپت‌ها کلمات احساسی را متوجه نمی‌شوند چون مرکز احساس مشابه ندارند. برای همین متن احساسی نمی‌توانند بنویسند ولی حرف‌های احساسی می‌توانند بزنند چون از چهره شما باز خورد می‌گیرند و کلمات مناسب را پیدا می‌کنند.

چند مثال درباره اینکه سایکوپت‌ها متوجه تناقض‌های حرف‌هایشان

طوری که حتی شاید یک حس ترس هم ایجاد کند. در همه رمان‌هایی که درباره سایکوپتهاست مفصل به این طرز نگاه و چشمانشان مفصل پرداخته شده است که برگرفته از واقعیت است. برخی این نوع نگاه نافذ را به نگاه ماهی و خزندگان تشبیه می‌کنند و برخی به نگاه بز که خیلی خیره نگاه می‌کند.

نکته دیگر اینکه ضعف‌های شخصیتی شما را راحت پیدا می‌کنند. مثلاً اگر عاشق این هستید که از تان تعریف کنند خیلی سریع می‌فهمند و شما را غرق در تعریف می‌کنند. اگر عاشق جروب‌ها و به چالش کشیده شدن هستید سریع می‌فهمند و با شما کل‌کل می‌کنند. به شخصیت خودتان آگاه باشید و اگر دیدید یک نفر در همان برخورد اول کاملاً مطابق با سلیقه شما است و اصلاً هر چیزی هست که از یک مرد یا زن ایده‌آل و یا دوست ایده‌آل انتظار دارید، جدی شک کنید.

سایکوپت‌ها شرم و پشیمانی از کردارشان ندارند. روان‌شناسی از یک قاتل زنجیره‌ای درباره انگیزه قتل‌هایش می‌پرسد. قاتل شروع می‌کند با جزئیات صحنه جنایت را تشریح می‌کند. روان‌شناس که می‌خواهد قضاوت‌گر نباشد هیچ احساسی در چهره خودش نشان نمی‌دهد و قاتل مدت‌ها ادامه می‌دهد. تا اینکه که روان‌شناس دیگر نمی‌تواند و از شنیدن جزئیات قتل‌ها که آن قدر با خونسردی از زبان قاتل بیرون می‌آید و لحظه‌ای صورتش حالت انزجار می‌گیرد. سایکوپت بلافاصله کلماتش را عوض می‌کند و می‌گوید واقعاً ناراحت‌کننده بود و صحنه ناجوری بود. خود قاتل چون آن احساس‌ها را در وجود خودش ندارد، نمی‌تواند قضاوت کند که این حرف‌ها چه احساساتی برمی‌انگیزد در عوض مهارت بسیار بالایی پیدا کرده در خواندن احساسات از چهره دیگران و اینکه در مقابل هر کدام چه کلماتی باید به کار برد و چه کارهایی کرد.



ام اس و درمان های افسانه ای: امید، راه درمان من است

« نویسنده: جنیفر پاول - ام اس
نیوز تودی

اگر من به شما می گفتم که ایستادن بر روی سرتان باعث درمان مولتیپل اسکلروزیس (MS) می شود، این کار را انجام می دهید؟ خب راستش را بخواهید من کاملاً مطمئن هستم که راهی برای انجام این کار پیدا خواهید کرد.

شاید هفته ای یک بار، من درباره یک درمان معجزه آسای جدید در درمان ام اس می شنوم. افرادی خاص یا معمولی، در مورد جدیدترین و بزرگترین اکتشافات فریاد می زنند. من لبخند می زنم، سر تکان می دهم و از آن ها برای تلاش شان تشکر می کنم. اما در ذهنم، چشم هایم را بر همه این موارد می بندم. پیشنهادات از رژیم های غذایی خاص گرفته تا ویتامین های جادویی و معجزات پزشکی است، که در باره همه آن ها بارها شنیده ام. برخی از پیشنهادها البته مفید هستند.

بسیاری از افراد رژیم های غذایی خاصی را توصیه می کنند. می دانم که داشتن یک رژیم غذایی مشخص می تواند برخی از علائم را کاهش دهد، اما هیچ یک از آن ها راه حل درمان قطعی نیستند. من اغلب خودم را در یک مجادله کلامی می بینم که در آن توضیح می دهم که چرا این راه، یک راه درمانی نیست یا چرا من آن را انجام نمی دهم.

واقعا یککاش همه چیز به این آسانی بود. اما ام اس با این ساده بودن مخالف است: هیچ راه حل سریع و برق آسا، هیچ جواهر پنهان، هیچ تخفیف آخر شبی یا هیچ سواری رایگانی وجود ندارد؛ اما درمان های کنترل و اصلاح بیماری وجود دارند، تغییرات سبک زندگی که به بهبود کیفیت زندگی کمک می کنند، مطالعات تجربی و درمان های بین المللی.

جدا از این ها بالاخره راه درمان قطعی ام اس کشف می شود، من مطمئن هستم. هنگامی که امید جای خود را به

نامیدی می دهد، باور پیدا کردن حتی به چیزهای عجیب و غریب راحت تر می شود. نامیدی در از دست دادن قابلیت ها باعث می شود آسیب پذیر و پذیرنده شوند. این باعث شده است که خیلی ها به «سودهای» دروغین و پیشگویی های معتقدان این شیوه ها و یا متقلبان اعتقاد پیدا کنند.

ایمان به نتیجه مثبت درمان های در دسترس ممکن است خیلی سخت باشد، وقتی شاهد هستید که چگونه این بیماری شما را از درون به بیرون تغییر می دهد؛ اما من صبر خواهم کرد و وقتی آن روز تاریخ ساز برسد، جشن خواهم گرفت. من به سمت کسانی که در حالت ناامیدی و سردرگمی هستند، خواهم دوید، دست آنها را در میان دستانم خواهم گرفت، به آنها نگاه خواهم کرد و خواهم گفت: «این همان چیزی است که ما منتظر آن بودیم.»

و این روزی است که می دانم فرا خواهد رسید.

بررسی فواید روزه داری بر ام اس در مطالعه‌ای در آمریکا

مولتیپل اسکلروسیس (MS) یک اختلال عصبی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به پروتئین پوشاننده تارهای عصبی که اثر محافظتی دارد، حمله می‌کند. مشخص نیست چه چیزی باعث حمله سیستم ایمنی بدن می‌شود، اما بسیاری از درمان‌های ام اس با هدف کاهش التهاب برای کنترل فعالیت سیستم ایمنی بدن انجام می‌شود.

داوطلبان با هدف ثبت نام ۶۰ بیمار است. نیمی از شرکت کنندگان به طور تصادفی هفت روز هفته به سبک رژیم غذایی غربی غذایی خوردند، در حالی که نیمی دیگر پنج روز در هفته رژیم غذایی به سبک غربی دارند و دو روز دیگر مشابه روزه دارند و در آن روزها افراد روزانه فقط ۵۰۰ کالری مصرف می‌کنند. بیماران در ابتدای مطالعه، در هفته ششم و در پایان مطالعه مورد ارزیابی کامل عصبی قرار گرفته و از آن‌ها نمونه خون و مدفوع گرفته می‌شود. محققان این مطالعه باور دارند نوع رژیم غذایی به تنهایی برای درمان بیماری ام اس کافی نیست، اما با این مطالعه ممکن است مشخص شود تغییرات در رژیم غذایی و میکروبیوم تا چه حد می‌تواند در بهبود علائم ام اس در کنار سایر درمان‌ها مؤثر باشد.

از هفته یا ماه است. قبل از شروع روزه داری، بیماران باید با یک متخصص تغذیه صحبت کنند تا از اینکه می‌توانند با حفظ سلامت خود روزه بگیرند اطمینان حاصل کنند. همچنین از آنجایی که نیاز است برخی از داروهای ام اس به همراه غذا مصرف شوند تا مانع ناراحتی معده یا سایر مشکلات شوند، باید در این خصوص با پزشک خود مشاوره کنند. تاکنون مطالعات اندکی در مورد تأثیر میکروبیوم بر روی MS انجام شده است. یک نمونه از آن آزمایشی بالینی است که توسط محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس برای مشاهده اثرات رژیم غذایی مشابه روزه داری بر روی بیماران مبتلا به MS عودکننده (RRMS) انجام می‌شود. این مطالعه ۱۲ هفته‌ای در حال جذب

ترجمه: ماهان سرمست
محققان می‌گویند یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت MS میکروبیوم (میکروارگانیسم‌های مختلفی که در دستگاه گوارش انسان زندگی می‌کنند) است.

میلیون‌ها باکتری، قارچ، موجودات تک سلولی و ویروس در دستگاه گوارش انسان زندگی می‌کنند که میکروبیوم را شکل می‌دهند. جمعیت میکروارگانیسم‌ها بر اساس چیزی که می‌خوریم (و زمانی که می‌خوریم) قابل تغییر است. برخی از این ارگانیسم‌ها در هضم غذا مفید هستند در حالی که برخی دیگر ممکن است مواد شیمیایی تولید کنند که منجر به ابتلا بیماری‌ها شود. محققان می‌گویند تغییر میکروبیوم ممکن است به درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله ام اس کمک کند. یک روش برای تغییر میکروبیوم، روزه گرفتن یا وقفه غذا خوردن است.

روزه داری یا با وقفه غذا خوردن چیست؟

روزه گرفتن یک اقدام اسلامی است که در زمان خاصی از سال انجام می‌شود. این کار به معنای خودداری از مصرف مواد غذایی و مایعات برای مدت زمانی مشخص است. روزه متناوب شامل نخوردن غذا و مایعات در ساعات مشخصی از روز یا کاهش شدید غذاهای مصرفی در روزهای خاصی





گفت و گو با دکتر رومینا روحی در مورد خشم مثبت و منفی

همه گیری خشونت

برخی از افراد برای ابراز احساسات از شیوه‌ی نامناسب خشم و رفتار تهاجمی استفاده می‌کنند. گاهی در یک جمع، برخورد با این دسته از افراد، شما را منفعل یا بسیار عصبانی می‌کند و اگر نتوانید با این حس کنار بیایید و یا با آن همذات‌پنداری کنید، ممکن است نتایج فاجعه‌باری رخ دهد در نهایت لازم است اول خشم را شناخته و سپس راه‌های مربوط به مدیریت خشم را یاد بگیریم تا از عواقب بد آن دور بمانیم. در این زمینه با دکتر رومینا روحی، روان‌درمانگر گفت و گو کرده ایم که در زیر می‌خوانید:

فرزانه متین

🌈 آیا خشم، شایع‌ترین احساس و رفتاری است که در میان مردم ما رواج دارد؟

نباید در این زمینه تفکیک بندی داشته باشیم. خشم یک احساس طبیعی است و همه‌ی افراد آن را تجربه می‌کنند و تجربه آن می‌تواند موجب ناراحتی خود فرد و دیگران شود. این که در ایران بیشتر شما با خشم روبه‌رو می‌شوید باید گفت

پیوسته در جامعه باعث بروز مشکلات می‌شود. ما روانشناسان همیشه می‌گوییم که با دو خشم سالم و ناسالم روبه‌رو هستیم.

🌈 چه جالب، خشم سالم، عبارتی است که خیلی کم شنیده شده و یا به آن پرداخته شده است. نظر شما در این مورد چیست؟

بله همینطور است. احساس خشم و یا عصیانیت از جمله عواطفی است که نوع سالم آن سبب بقای عمر می‌شود چرا که

بله و پاسخ مثبت به آن به دلیل عوامل بسیاری است که در اینجا اگر بخواهم ذکر کنم تا حدودی خارج از بحثمان می‌شود. فقط بگوییم که فاکتورها یکی دو تا نیست بلکه بسیار زیاد است. این روزها فاکتورهای اجتماعی و اقتصادی در ایران باعث یک خشم فراگیر عمومی شده است. در جامعه ما، شاید بشود گفت خشم رایج‌ترین حس و مشهودترین نمود رفتاری است. همانطور که شما گفتید خشم یک احساس شایع است اما به طور

از عذر خواهی کردن، نترسید. تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، شست و شوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده روی و گوش دادن به موسیقی ملایم در کاهش خشم و عصبانیت موثر است. اما واکنش به خشم دیگران، نیازمند آن است که آرامش خود را حفظ کنید و وحشت نکنید. وقتی بدانید که درد و رنج زیر خشم نهفته است، مهربان بودن آسان تر می شود. برای کمک به مدیریت ستیز و کشمکش بدون خشونت، راه های زیر را امتحان کنید:

الف) چیزهایی را که از آن شخص یا رابطه برایتان ارزشمند است تحسین و تایید کنید: نکته ای از آن فرد پیدا کنید که تحسینش می کنید و آن را به سادگی بیان کنید.

ب) فرض نکنید واکنش بعدی آن شخص را می دانید: به جای گفتن چیزی مانند «من می دانم که تو گوش نمی کنی»، حرف هایی مانند «من قدر این را می دانم که می نشینم و صحبت می کنیم، خوشحالم که می توانیم در مورد عدم توافق مان بر سر دیر آمدن گفت و گو را امتحان کنیم».

ج) زمان بگذارید و بررسی کنید آن شخص ممکن است چه احساسی داشته باشد: نه فقط به کلمات بلکه به احساساتی که ممکن است پشت کلمات نهفته باشد به طور فعال گوش کنید.

د) به ملایمت اطلاعات بیشتری پیدا کنید: فرد خشمگین ممکن است تحت تاثیر فشارهای بسیاری باشد و خشم شاید واقعا به سوی شما هدف گیری نشده یا تقصیر شما نباشد. شاید کار به خوبی پیش نرفته و... اما شما نزدیک ترین کسی هستید که می توان سر خوردگی را به او ابراز کرد.

و) در نهایت بدانید می توانید با فرد دیالوگ کنید تا شاید مشکل در طی این گفتگو حل شود. برای این کار بهتر است که ابتدا سوالی مرتبط از فرد بپرسید، اما مستقیما به مشکل اشاره نکنید.

می شود.

افراد وقتی خشمگین می شود، چگونه ابراز می کنند؟

به نظر من افراد در برابر خشم دو دسته هستند:

۱- بعضی افراد به خاطر خشمگین شدن، احساس گناه می کنند و به دنبال راهی هستند که آن را سرکوب کنند، این سرکوب می تواند به درون فرد برود و منجر به افسردگی شود.

۲- برخی از افراد خشم خود را به راحتی ابراز می کنند، به طوری که می توانند برای اطرافیان نشان ترسناک باشند.

باز هم تاکید می کنم که احساس خشم یک احساس طبیعی است و نباید سرکوب شود، بلکه باید از طریق راه های سالم به شیوه مناسب تخلیه شود.

آیا خشم در فرد، به غیر از عوارض روانی، عوارض جسمی هم دارد؟

بله مخصوصا در خشم های شدید که اگر کنترل نشود، سلامتی فرد به خطر می افتد. برخی از عوارض احساس خشم مداوم شامل بالا رفتن فشارخون، افزایش کلسترول خون، سردرد، تپش نامنظم قلب و فشار مستقیم به قلب، کاهش سیستم ایمنی بدن، احساس خستگی، سوزن سوزن شدن بدن.

برای مدیریت خشم، شما چه راهکاری را توصیه می کنید؟

در ابتدا در مورد مدیریت خشم خود فرد، توصیه می کنم که فرد به نشانه های بروز خشم دقت کند و در محل و مکانی که به شما خشم دست می دهد، موقعیت را ترک کنید اگر نمی توانید، ادامه صحبت تا به زمان دیگری موکول کنید، احساس منفی خود را بیان کنید در واقع به جای نمایش خشم و پر خاشگری، با استفاده از کلمات مناسب، احساس خود را بیان کنید. از بد دهنی و فحاشی دوری کنید.

این احساس خشم است که فرد را برای دفاع کردن و یا مبارزه آماده می کند. البته ممکن است بسیاری دفاع یا مبارزه ناشی از خشم را به مشت زدن و یا درگیری معنی کنند در حالی که منظور از دفاع حتی می تواند ایستادگی در برابر بی عدالتی یا ظلم باشد. خشم سالم یک ناراحتی و تحرک پذیری مفید است که سبب می شود شما به حقوق و خواسته ها و نیز واقعیت های پیرامون خود اشاره کنید. در مواقعی که افراد خشم سالم را تجربه می کنند، کنترل خود را از دست نمی دهند، رفتاری ضد اجتماعی را به نمایش نمی گذارند و در مقام مرعوب کردن دیگران نیستند. ویژگی های رفتار خشم سالم به صورت کلی از این قرار است: ابراز وجود کردن، باقی ماندن بر سر حرف تا مسئله موجود حل و فصل شود، خواست از طرف دیگر برای اصلاح رفتار خود، توجه به نشانه هایی که بر اساس آن ها طرف دیگر ممکن است نظر بدی نداشته باشد، و البته توانایی بخشودن و فراموش کردن.

پس خشم سالم قابل کنترل و مدیریت است؟

بله درست است. اگر خشم سالم درست مدیریت نشود منجر به خشم ناسالم می شود. فردی که دارای خشم ناسالم است، پیامی را به من و شما انتقال می دهد که اگر آن را مدیریت نکنیم، عواقب جبران ناپذیری به جا خواهد گذاشت. در اینجا لازم است در مهارت های اجتماعی، مدیریت خشم خود و دیگران آموزش داده شود.

عوامل برانگیزاننده خشم چیست؟

جلوگیری از رفتار هدفمند، تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن، رفتار حاکی از بی توجهی دیگران، قربانی شدن، مورد فریب قرار گرفتن، مورد بد رفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی دیگران. بطور کلی می توان گفت خشم توسط رویدادهای درونی و بیرونی برانگیخته



۹ توصیه مهم برای خانواده‌ها

در مورد دام اس به فرزندانتان چه بگویید

ترجمه: سیما هاشمی
منبع: مجله سلف

باشد و انتقال این مفهوم به بچه‌ها دشوار است. با این حال، کارشناسان تأکید می‌کنند که این بحث مهمی است که باید با کودکان خود داشته باشید. هنگامی که تشخیص شما قطعی شد و برنامه‌های درمانی خود را شروع کردید و آماده به اشتراک گذاشتن موضوع با فرزندان خود هستید، نکات و راهنمایی‌های زیر را دنبال کنید تا به شما در هدایت مکالمه با کودکانتان

کلینیک، ام اس یک بیماری عصبی است که می‌تواند باعث طیف وسیعی از علائم، از جمله خستگی شدید، اسپاسم عضلانی، گفتار نامفهوم، مشکلات بینایی، درد، ضعف عضلانی و مشکل در راه رفتن و بسیاری علائم دیگر شود. اینها علامت‌هایی هستند که فرزند شما به احتمال زیاد در حال حاضر و در آینده متوجه آن خواهد شد. ام اس همچنین می‌تواند یک بیماری غیر قابل پیش بینی

تشخیص ابتلا به بیماری‌هایی مانند ام اس (MS) بسیار مهم است. اگر صاحب فرزند باشید کاملاً قابل درک است که صحبت کردن با آنها در مورد زندگی با یک فرد دارای بیماری مزمن چقدر برای شما مهم است و چه تأثیراتی می‌تواند بر آینده شما بگذارد بر اساس اعلام مایو

می کنید برای آن انرژی کافی خواهید داشت.

۳. در مورد اینکه ام اس چیست و چه نیست حقیقت را بگویید.

دکتر بانول می گوید: «صداقت بهترین سیاست است»، به این معنی که بزرگ ترین ترس های فرزندان را از سر راه بردارید: خیلی واضح به آنها بگویید که نمی میرید. پس از آن، صادق باشید که این تشخیص برای شما چه معنایی دارد و چگونه ممکن است سلامت و عملکرد روزانه شما تغییر کند. دکتر بانول می گوید: «می توانید بگویید که ممکن است در آینده با مشکل تعادل و مشکلات راه رفتن روبرو شوید. یا می توانید از کتاب بنجامین کمک بگیرید و بگویید که ممکن است در حین خوردن اسپاگتی هم دچار مشکل شوید و سعی کنید این تجربه را با تجارب زندگی روزمره در هم بیامیزید و برای آن ها قابل قیاس کنید.»

دکتر بانول پیشنهاد می کند که برای نوجوانان و بچه های بزرگ تر بهتر است که «واقعاً بنشینید و با آنها در مورد اینکه ام اس چیست و چه نیست صحبت کنید.» این شامل گفتگوی صادقانه در مورد اینکه عود بیماری، تشدید علائم و سیر بیماری چگونه است و تصمیماتی که در مورد درمان دارید می شود.

اگر فرزندان از شما سؤالی می پرسند، بهتر است پاسخ شما پاسخی باز باشد، حتی اگر این پاسخ «نمی دانم» باشد. این البته ممکن است شامل برخی از موضوعات حساس باشد، مانند گفتن اینکه در آینده به احتمال بسیار کم ممکن است به ویلچر نیاز داشته باشید. دکتر سانتوس می گوید: می توانید بگویید، «من به شما می گویم چه چیزی به من گفته شده و چه می دانم. ما با هم در این مورد یاد خواهیم گرفت.»

۴. احساس تکبید لازم است همه چیز را به آنها بگویید.

دکتر بانول می گوید، بسیاری از

بلکه سطح بلوغ و نحوه عملکردشان در گذشته را نیز در نظر بگیرید.»

برای مثال، اگر فرزندان کوچک تری دارید، پیشنهاد می کند از کتاب هایی برای صحبت در مورد تشخیص استفاده می گوید کتاب «نور آنی» که داستان کودکی را روایت می کند که مادرش یک بیماری جدی دارد، می تواند کمک کننده باشد. دکتر بانول همچنین کتابی به نام Benjamin: My Mum Is Special را توصیه می کند که در اینترنت هم به صورت رایگان قابل دانلود است. بخشی از کتاب در مورد این است که «مادر بنجامین به دلیل بیماری ام اس در خوردن اسپاگتی دچار مشکل شد، بنابراین تمام خانواده تصمیم گرفتند که با دست چپ غذا بخورند تا او احساس راحتی بیشتری کند...»

به طور کلی، بسیار مهم است که زمانی پیدا کنید که بتوانید به طور کامل بر روی فرزندان تمرکز کنید تا این مکالمه را انجام دهید - به این معنی که زمانی که ممکن است با تماس کاری حواستان پرت شود یا زمانی که تمرین فوتبال او پنج دقیقه بعد شروع می شود برای این مکالمه مناسب نیست - و تلاش کنید فضا آرام و دوستانه باشد. حتماً بر نامه ریزی این گفتگو را برای زمانی بگذارید که فکر

کمک کند.

۱. خیلی منتظر نمانید.

دکتر ملیسا سانتوس، رئیس بخش پزشکی و روان شناسی کودکان در کانکتیکات در دانشکده کنتاکی اعتقاد دارد این ایده خوبی است که زودتر با کودک خود صحبت کنید «تا بچه ها صحبت های شما را با دیگران در ابتدا را نشنوند و قبل از اینکه فرصتی برای گفتن به آن ها داشته باشید چیزهایی را پیدا کنند.»

برندا بانول، رئیس بخش مغز و اعصاب کودک و مدیر مرکز علوم اعصاب در بیمارستان کودکان فیلادلفیا، هم می گوید: «حتی اگر مطمئن هستید که می توانید فرزند خود را در تاریکی نگه دارید، واقعاً بهتر است در مورد تشخیص خود با آنها صادق و شفاف باشید. کودکان به خوبی می دانند که والدینشان چه زمانی نگران هستند. زمانی که والدین سعی می کنند این موضوع را از فرزندان خود پنهان کنند، کودکان بیشتر نگران می شوند، حتی آنهایی که در سن پنج یا شش سالگی هستند، متوجه این وضعیت می شوند.»

۲. سعی کنید در سطح آنها با آن ها ارتباط برقرار کنید.

حتی برای بزرگسالان هم ممکن است سخت باشد که ذهن خود را در حوزه یک بیماری متمرکز کنند - پس تصور کنید چقدر برای بچه ها این کار می تواند دشوار باشد. مطمئناً، می دانید که چگونه با فرزندان در مورد خیلی چیزها صحبت کنید، اما این حوزه از بحث احتمالاً برای شما ناشناخته است، بنابراین مهم است که آنها را در جایی که هستند و در شکلی که قرار دارند بفهمید و درک کنید. دکتر سانتوس می گوید: «زمانی که با فرزندان صحبت می کنید، اگر مجبور شدید اطلاعات مهمی با او در میان بگذارید، مهم است که نه تنها سن او را در نظر بگیرید،

اگر والدینی مبتلا به ام اس باشند، خطر ابتلای فرزندان به ام اس در طول زندگی کمتر از ۵ درصد است. به این معنی که بیشتر از ۹۵٪ احتمال دارد که تحت تأثیر قرار نگیرند.» او می گوید که گاهی اوقات بیان آن به این شکل مثبت تر مفید است: «من این بیماری را دارم، اما شما به احتمال ۹۵ درصد بدون آن زندگی خواهید کرد»

بزرگسالان زمانی که خود یا یکی از اعضای خانواده با بیماری مواجه می‌شوند ترجیح می‌دهند تا جایی که می‌توانند در مورد آن بیماری، مطالعه کنند و یاد بگیرند؛ اما جالب این است که کودکان و نوجوانان اغلب این کار را نمی‌کنند، او اشاره می‌کند که بسیاری از بیماران نوجوان او می‌گویند لزوماً نمی‌خواهند همه چیز را در مورد بیماری خود بدانند.

دکتر بانول می‌گوید: «این مهم است که به آن‌ها بگوییم این یک تشخیص جدی برای یک بیماری جدی است و در مورد عود بیماری با آن‌ها صحبت کنیم - عود بیماری چیزی است که کودکان در سال‌های آینده احتمالاً آن را خواهند دید... اما این لزوماً اولین چیزی نیست که باید در مورد آن صحبت کنید.»

احساس نکنید که نیاز به داشتن و دانستن همه پاسخ‌ها دارید. دکتر سانتوس می‌گوید: «اصلاً اشکال ندارد که بگویید پاسخ چیزی را نمی‌دانید. گفتن «نمی‌دانم» بهتر از پاسخ اشتباه است.»

۵. به تأثیرات بیماری بر آن‌ها هم توجه کنید

طبیعی است که اعضای خانواده کنجکاو باشند که بیماری دیگر اعضای خانواده ممکن است به آن‌ها سرایت کند یا اینکه احتمال ابتلای آن‌ها به آن بیماری هم وجود دارد یا نه. اگر چه خطر ابتلا به ام اس برای خواهر و برادر یا فرزندان یک فرد مبتلا به این بیماری بیشتر از جمعیت عمومی است، اما این خطر با این وجود نسبتاً پایین است. دکتر بانول می‌گوید: «اگر والدینی مبتلا به ام اس باشند، خطر ابتلای فرزندشان به ام اس در طول زندگی کمتر از ۵ درصد است. به این معنی که بیشتر از ۹۵٪ احتمال دارد که تحت تأثیر قرار نگیرند.» او می‌گوید که گاهی اوقات بیان آن به این شکل مثبت‌تر مفید است: «من این بیماری را دارم، اما شما به احتمال ۹۵ درصد بدون آن زندگی خواهید کرد.»

۶. احساسات را در مورد تشخیص خود به اشتراک بگذارید (اگر می‌خواهید).

احتمالاً در زمان مشکوک بودن به ابتلای به بیماری و نیز بعد از قطعی شدن تشخیصتان در شرایط خاصی گرفتار شده‌اید، ولی باید بدانید که اصلاً اشکالی ندارد که این احساسات را با فرزندتان در میان بگذارید - به ویژه اگر آن قدر بزرگ‌تر یا بالغ باشد که بتواند معنای آنچه می‌گویید را پردازش کند. دکتر بانول می‌گوید: می‌توانید به فرزندانتان بگویید: «من می‌ترسم، یا ناراحتم». چیزی که لزوماً نیازی به انجام آن ندارد این است که بگویید: من همه چیز را می‌دانم و هیچ مشکلی ندارم و برای همه چیز آماده هستم. یا برعکس بگویید که کاملاً تسلیم شده‌اید یا هیچ امیدی ندارید که این می‌تواند برای تمام کودکان و حتی نوجوانان طاقت‌فرسا باشد. دکتر بانول خاطر نشان می‌کند: «همه بچه‌ها پهنای باند احساسی برای مدیریت این چنین احساساتی را ندارند.» دکتر بانول می‌گوید: «به عنوان والدینی که با یک نوجوان صحبت می‌کنند، خوب است که با صدای بلند احساسات خود را بیان کنید - و بگویید که از متخصصینی که در مورد بیماری می‌دانند کمک بگیرید.»

۷. در مورد آنچه ممکن است نیاز داشته باشید صحبت کنید.

بدیهی است که هیچ‌گاه همه پاسخ‌ها را ندارید، اما احتمالاً نشانه‌هایی از احساسی که معمولاً در طول عود ام اس دارید را خواهید داشت. دکتر بانول می‌گوید این زمان خوبی است تا با فرزند خود در مورد آنچه ممکن است به کمک نیاز داشته باشید صحبت کنید. شاید به این دلیل است که در هنگام عود بیماری احتمالاً سطح انرژی طبیعی خود را ندارید و برای شستن ظرف‌ها یا لباس‌ها یا سرگرم کردن خواهر و برادر کوچک‌ترشان به کمک نیاز دارید. دکتر بانول می‌گوید: بچه‌ها

با این چالش روبرو می‌شوند. «وقتی به آن‌ها فرصتی می‌دهی که مفید باشند، احساس می‌کنند دارند کاری مهم انجام می‌دهند.»

۸. مشخص کنید که چه چیزهایی

نمی‌خواهید درباره تشخیص خود بدانید.

دکتر سانتوس بر اهمیت گفتگو در مورد اینکه «این خبر برای به اشتراک گذاشتن با چه کسانی است» تأکید می‌کند. اگر راحت در مورد ابتلای خود به ام اس با کسی صحبت می‌کنید، خوب است که به فرزندتان این مطلب را بگویید. اما اگر می‌دانید که ترجیح می‌دهید اخبار در اطراف پخش نشود، مهم است که حداقل به فرزندتان اطلاع دهید تا بتواند هر طور که می‌خواهید تشخیص شما را در حریم خودتان نگه دارد.

دکتر بانول می‌گوید: «بسیاری از مردم در مورد نحوه مدیریت سلامت خود و بیماری‌هایشان صحبت می‌کنند ولی نمی‌خواهند دیگران در مورد آن صحبت کنند. اگر شما هم این گونه هستید اصلاً اشکالی ندارد، اما باید مطمئن شوید که این موضوع را با فرزندان خود (و هر کس دیگری که انتخاب می‌کنید با او به اشتراک بگذارید) در میان بگذارید.»

۹. بگذارید بدانند که شما آنجا هستید تا هر زمان که بخواهند در مورد این موضوع صحبت کنند.

درست همان طور که پس از صحبت با پزشکتان و دریافت اخبار تشخیص خود به یک سری سؤالات فکر کردید، احتمالاً فرزند شما نیز تجربه مشابهی خواهد داشت. دکتر سانتوس می‌گوید: «این مکالمه یک باره نخواهد بود. به آن‌ها بگویید که به صحبت کردن با آن‌ها ادامه خواهید داد و آن‌ها می‌توانند هر زمان که بخواهند از شما سؤال کنند. این گونه است که می‌توانید با آن‌ها یک ارتباط مؤثر و مناسب و اطمینان‌بخش و آرامش‌بخش ایجاد کنید.»



اصول رژیم غذایی سالم

چه بخورید و چه نخورید

داشتن یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی به پیشگیری از سوء تغذیه در تمام اشکال آن و همچنین جلوگیری از طیف وسیعی از بیماری‌های غیرواگیر (NCDs) کمک می‌کند. با این حال، افزایش تولید غذاهای فرآوری شده، روند افزایشی شهرنشینی و تغییر سبک زندگی منجر به تغییر در الگوهای غذایی بسیاری از انسان‌ها شده است. مردم اکنون غذاهای پرانرژی، چربی، قندهای آزاد و نمک/سدیم بیشتری مصرف می‌کنند و بسیاری از مردم به اندازه کافی میوه، سبزی‌ها و سایر فیبرهای غذایی مانند غلات کامل مصرف نمی‌کنند.

با این حال، اصول اساسی آنچه که یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد یکسان است. یک رژیم غذایی سالم برای بزرگسالان شامل موارد زیر است:

متعادل و سالم بسته به ویژگی‌های فردی (مانند سن، جنسیت، سبک زندگی و میزان فعالیت بدنی)، بافت فرهنگی، غذاهای محلی موجود و آداب و رسوم غذایی متفاوت خواهد بود.

«آزاده دهقانی کری بزرگ»
(دکتری تخصصی سیاست‌های غذا و تغذیه)

ترکیب دقیق یک رژیم غذایی متنوع،

● میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات (مانند عدس و لوبیا)، آجیل و غلات کامل (مانند ذرت فراوری نشده، ارزن، جو دوسر، گندم و برنج قهوه‌ای).

● حداقل ۴۰۰ گرم (پنج وعده) میوه و سبزی‌ها در روز (به استثنای سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، کاساوا و سایر ریشه‌های نشاسته‌ای)

● بهتر است کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی از قندهای آزاد باشد که برای یک فرد با وزن بدن سالم که حدود ۲۰۰۰ کالری در روز مصرف می‌کند، معادل ۵۰ گرم (یا حدود

۱۲ قاشق چایخوری) است. اما حالت ایده‌آل این است که کمتر از ۵ درصد کل انرژی دریافتی از این منبع باشد که مزایای سلامتی بیشتری دارد.

قندهای آزاد همه قندهایی هستند که توسط شرکت‌های سازنده، آشپز یا مصرف‌کننده به غذاها یا نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند و همچنین قندهایی هستند که به طور طبیعی در عسل، شربت‌ها، آب‌میوه‌ها و کنسانتره‌های آب‌میوه وجود دارند.

● بهتر است کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی از چربی‌ها باشد. چربی‌های غیراشباع (موجود در ماهی، آووکادو و آجیل، و در روغن‌های آفتاب‌گردان، سویا، کانولا و زیتون) به چربی‌های اشباع شده (موجود در گوشت چرب، کره، روغن نخل و نارگیل، خامه، پنیر، پیه) و چربی ترانس ارجحیت دارند.

انواع چربی‌ها، از جمله چربی‌های ترانس تولید شده به صورت صنعتی (موجود در غذاهای پخته و سرخ شده، و تنقلات و غذاهای از پیش بسته‌بندی شده، مانند پیتزاهای یخ‌زده، شیرینی پای، کلوچه، بیسکویت، ویفر، و روغن‌های پخت‌وپز) و چربی‌های ترانس نشخوارکنندگان (که در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده مانند گاو، گوسفند، بز و شتر یافت

می‌شود) باید محدود باشند. پیشنهاد می‌شود که مصرف چربی‌های اشباع شده به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی در روز محدود شود. به ویژه، چربی‌های ترانس تولید شده به صورت صنعتی بخشی از یک رژیم غذایی سالم نیستند و باید از آنها اجتناب شود.

● کمتر از ۵ گرم نمک (معادل حدود یک قاشق چایخوری) در روز مناسب است. نمک باید پدیدار شود.

برای نوزادان و کودکان خردسال
در ۲ سال اول زندگی کودک، تغذیه مطلوب باعث رشد سالم و بهبود رشد شناختی می‌شود. همچنین خطر اضافه‌وزن یا چاقی و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بالاتر را کاهش می‌دهد. توصیه‌های مربوط به یک رژیم غذایی سالم برای نوزادان و کودکان مشابه با بزرگسالان است، اما موارد زیر نیز مهم هستند:

● شیرخواران باید در ۶ ماه اول زندگی منحصراً با شیر مادر تغذیه شوند.
● شیرخواران باید تا ۲ سالگی و بعد از آن به طور مداوم با شیر مادر تغذیه شوند.
● از ۶ ماهگی شیر مادر باید با انواع غذاهای مناسب، ایمن و غنی از مواد مغذی تکمیل شود.
● نمک و شکر را نباید به غذاهای کمکی کودک اضافه کرد.

مصرف میوه و سبزی‌ها را از پیش بسته‌بندی شده، مانند پیتزاهای یخ‌زده، شیرینی پای، کلوچه، بیسکویت، ویفر، و روغن‌های پخت‌وپز) و چربی‌های ترانس نشخوارکنندگان (که در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده مانند گاو، گوسفند، بز و شتر یافت می‌شود) باید محدود باشند. پیشنهاد می‌شود که مصرف چربی‌های اشباع شده به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی در روز محدود شود. به ویژه، چربی‌های ترانس تولید شده به صورت صنعتی بخشی از یک رژیم غذایی سالم نیستند و باید از آنها اجتناب شود.

● کمتر از ۵ گرم نمک (معادل حدود یک قاشق چایخوری) در روز مناسب است. نمک باید پدیدار شود.

برای نوزادان و کودکان خردسال
در ۲ سال اول زندگی کودک، تغذیه مطلوب باعث رشد سالم و بهبود رشد شناختی می‌شود. همچنین خطر اضافه‌وزن یا چاقی و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بالاتر را کاهش می‌دهد. توصیه‌های مربوط به یک رژیم غذایی سالم برای نوزادان و کودکان مشابه با بزرگسالان است، اما موارد زیر نیز مهم هستند:

● شیرخواران باید در ۶ ماه اول زندگی منحصراً با شیر مادر تغذیه شوند.
● شیرخواران باید تا ۲ سالگی و بعد از آن به طور مداوم با شیر مادر تغذیه شوند.
● از ۶ ماهگی شیر مادر باید با انواع غذاهای مناسب، ایمن و غنی از مواد مغذی تکمیل شود.
● نمک و شکر را نباید به غذاهای کمکی کودک اضافه کرد.

توصیه‌های عملی در مورد حفظ یک رژیم غذایی سالم
میوه‌ها و سبزی‌ها
خوردن حداقل ۴۰۰ گرم یا پنج وعده میوه و سبزیجات در روز خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را کاهش می‌دهد و به اطمینان از دریافت روزانه کافی فیبر غذایی کمک می‌کند.

مصرف میوه و سبزیجات را می‌توان با موارد زیر بهبود بخشید:

● همیشه از سبزیجات در وعده‌های غذایی استفاده کنید.
● خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات خام به عنوان میان‌وعده؛
● خوردن میوه و سبزیجات تازه فصل؛
● خوردن انواع میوه و سبزیجات خشک

چربی‌ها
کاهش مقدار کل چربی دریافتی به کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی به جلوگیری از افزایش وزن ناسالم در جمعیت بزرگسال کمک می‌کند. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر با موارد زیر کاهش می‌یابد:

● جایگزینی چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس با چربی‌های غیراشباع به ویژه با چربی‌های چند غیراشباع.
● مصرف چربی، به ویژه چربی‌های اشباع شده و مصرف چربی ترانس تولید شده به صورت صنعتی را می‌توان با موارد زیر کاهش داد:

● بخارپز کردن یا جوشاندن به جای سرخ کردن هنگام پخت‌وپز.
● جایگزینی کره، و روغن‌های حیوانی و پیه با روغن‌های غنی از چربی‌های غیراشباع چندگانه مانند روغن‌های سویا، کانولا (کلزا)، ذرت و آفتاب‌گردان.
● خوردن غذاهای لبنی کم‌چرب و گوشت‌های کم‌چرب، یا حذف چربی‌های قابل مشاهده از گوشت

● محدود کردن مصرف غذاهای پخته شده و سرخ شده و تنقلات و غذاهای از پیش بسته‌بندی شده (مانند دونات، کیک، پای، کلوچه، بیسکویت و ویفر) که حاوی چربی‌های ترانس تولید شده به صورت صنعتی هستند.

نمک، سدیم و پتاسیم
اکثریت مردم مقدار زیادی سدیم را از

موارد زیر بهبود بخشید:

● همیشه از سبزیجات در وعده‌های غذایی استفاده کنید.
● خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات خام به عنوان میان‌وعده؛
● خوردن میوه و سبزیجات تازه فصل؛
● خوردن انواع میوه و سبزیجات خشک

چربی‌ها
کاهش مقدار کل چربی دریافتی به کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی به جلوگیری از افزایش وزن ناسالم در جمعیت بزرگسال کمک می‌کند. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر با موارد زیر کاهش می‌یابد:

● جایگزینی چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس با چربی‌های غیراشباع به ویژه با چربی‌های چند غیراشباع.
● مصرف چربی، به ویژه چربی‌های اشباع شده و مصرف چربی ترانس تولید شده به صورت صنعتی را می‌توان با موارد زیر کاهش داد:

● بخارپز کردن یا جوشاندن به جای سرخ کردن هنگام پخت‌وپز.
● جایگزینی کره، و روغن‌های حیوانی و پیه با روغن‌های غنی از چربی‌های غیراشباع چندگانه مانند روغن‌های سویا، کانولا (کلزا)، ذرت و آفتاب‌گردان.
● خوردن غذاهای لبنی کم‌چرب و گوشت‌های کم‌چرب، یا حذف چربی‌های قابل مشاهده از گوشت

● محدود کردن مصرف غذاهای پخته شده و سرخ شده و تنقلات و غذاهای از پیش بسته‌بندی شده (مانند دونات، کیک، پای، کلوچه، بیسکویت و ویفر) که حاوی چربی‌های ترانس تولید شده به صورت صنعتی هستند.

نمک، سدیم و پتاسیم
اکثریت مردم مقدار زیادی سدیم را از

موارد زیر بهبود بخشید:

● همیشه از سبزیجات در وعده‌های غذایی استفاده کنید.
● خوردن میوه‌های تازه و سبزیجات خام به عنوان میان‌وعده؛
● خوردن میوه و سبزیجات تازه فصل؛
● خوردن انواع میوه و سبزیجات خشک

مصرف پتاسیم را می توان با مصرف میوه و سبزیجات تازه افزایش داد.

قندها

هم در بزرگسالان و هم در کودکان، مصرف قندهای ساده باید به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی کاهش یابد. کاهش به کمتر از ۵ درصد از کل انرژی دریافتی، مزایای سلامتی بیشتری را به همراه خواهد داشت. مصرف قندهای آزاد خطر پوسیدگی دندان (پوسیدگی دندان) را افزایش می دهد. کالری اضافی از غذاها و نوشیدنی های سرشار از قند ساده نیز باعث افزایش وزن ناسالم می شود که می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. شواهد اخیر همچنین نشان می دهد که قندهای ساده بر فشار خون و لیپیدهای سرم تأثیر می گذارند و نشان می دهند که کاهش مصرف قند ساده، عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

منبع: <https://www.who.int>

محل مصرف (مانند نمک خوراکی سر سفره) به غذاها اضافه می شود.

مصرف نمک را می توان با موارد زیر کاهش داد:

- محدود کردن مقدار نمک و چاشنی های پر سدیم (مانند سس سویا، سس ماهی و آبگوشت) هنگام پخت و پز و آماده کردن غذاها؛

- نداشتن نمک یا سس پر سدیم روی میز؛

- محدود کردن مصرف تنقلات شور؛
- و انتخاب محصولات با محتوای سدیم کمتر.

برخی از تولیدکنندگان مواد غذایی در حال تغییر دستورالعمل ها برای کاهش محتوای سدیم محصولات خود هستند و مردم باید تشویق شوند تا قبل از خرید یا مصرف، برچسب های مواد غذایی را بررسی کنند تا ببینند چه مقدار سدیم در یک محصول وجود دارد.

پتاسیم می تواند اثرات منفی مصرف زیاد سدیم بر فشار خون را کاهش دهد.

طریق نمک (مطابق با مصرف متوسط ۹ تا ۱۲ گرم نمک در روز) دریافت می کنند و پتاسیم کافی (کمتر از ۳.۵ گرم) مصرف می کنند. مصرف زیاد سدیم و دریافت ناکافی پتاسیم باعث افزایش فشار خون می شود که به نوبه خود خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش می دهد. کاهش مصرف نمک به میزان توصیه شده کمتر از ۵ گرم در روز می تواند از ۱.۷ میلیون مرگ در سال جلوگیری کند.

مردم اغلب از میزان نمک مصرفی خود آگاه نیستند. در بسیاری از کشورها، بیشتر نمک از غذاهای فرآوری شده (مانند غذاهای آماده، گوشت های فرآوری شده مانند بیکن، ژامبون و سالامی، پنیر و تنقلات شور) یا از غذاهایی که به طور مکرر در مقادیر زیاد مصرف می شوند (مانند نان) به دست می آید. نمک همچنین در حین پخت و پز (مانند آبگوشت، عصاره های آماده، سس سویا و سس ماهی) یا در





درک ارتباط میان استرس و ام اس

در این روزگار همه ما با استرس سروکار داریم، استرس بخشی از زندگی ما شده و متأسفانه عموماً راه‌های مقابله و مدیریت آن را هم بلد نیستیم. این مطلب می‌کوشد تا اطلاعات لازم برای مقابله با این عامل فرسایشی را در اختیار شما قرار دهد؛ اما برای این کار ابتدا باید تعریفی جامع از استرس ارائه داد

یا اینکه احساس می‌کنیم کنترل کمی بر روی اوضاع داریم. واکنش همه ما به استرس متفاوت است؛ توانایی ما در مقابله با استرس به ژنتیک، اتفاقات دوران کودکی، شخصیت و شرایط

بر آن وارد می‌شود. بسیاری از اتفاقاتی که در زندگی برای ما رخ می‌دهند، می‌توانند باعث این عامل شوند. معمولاً هم زمانی به وجود می‌آید که ما چیزی جدید، غیرمنتظره یا تهدیدآمیز را تجربه می‌کنیم

« مترجم: مسعود روان بخش
نویسنده: دکتر باربارا گیسر

باید بدانیم استرس چیست؟
استرس پاسخ بدن ما به فشارهایی است که

همه استرس ها شبیه به هم نیستند. اگر چه مردم اصطلاح استرس را به کار می برند: «خیلی استرس دارم» و... این تجربه ها طیف گسترده ای از مشکلات زندگی روزانه را در بر می گیرند از گیرافتادن در ترافیک، گم کردن دسته کلید، بحران های ناگهانی، مرگ یکی عزیزان با از دست دادن خانه یا استرس های همیشگی مثل نگرانی های مالی یا مشکلات زناشویی، پژوهش ها نشان می دهند که انواع گوناگون استرس، احتمالاً به شیوه های مختلف و گاه متناقضی بر ام اس تأثیر می گذارند

مسائل، تندخویی و بداخلاقی، غم و افسردگی، دستپاچگی، بدبینی و ناامیدی

شناسایی استرس های اصلی

هنگامی که احساس استرس و دستپاچگی می کنید، باید بتوانید میان خوب و بد تمایز قائل شوید. این یعنی باید عوامل استرس زا را شناسایی کنید و میزان مزاحمت های احتمالی آن ها را بسنجید و سرانجام ببینید، کدام عوامل را می توانید از سر راه بردارید و توانایی مهار کدام عوامل را ندارید. شاید برای کمک به خود، مایل باشید در آغاز فرایند دسته بندی، به مدت چند هفته یک دفترچه یادداشت برای استرس های روزانه تان تهیه کنید تا ببینید در مورد چه چیزهایی استرس دارید. نیازی نیست که این دفترچه یادداشت پیچیده باشد، فقط چند یادداشت کوتاه درباره آنچه هنگام استرس روی می دهد، کفایت می کند. بهترین کار استفاده از یک تقویم جیبی کوچک است؛ زیرا می توانید آن را در لحظات استرس کنار خود داشته باشید. (این مطلب ادامه دارد...)

در افراد مبتلا به بیماری ام اس هم عود بیماری را افزایش می دهند. و البته موارد دیگری هم در حد تئوری مطرح هستند...

شناسایی نشانه های استرس در خود

از آنجا که وضعیت و مهارت های سازشی هر فرد با دیگری متفاوت است، می توانید با اطمینان بگویید که استرس های هیچ کس یا راهکارهای او برای غلبه بر آن ها دقیقاً مشابه دیگران نیست؛ بنابراین بهترین کار این است که عوامل استرس زای زندگی خود را بشناسید. سپس می توانید مفیدترین راهکار غلبه بر استرس ها را پیدا کنید. برای شروع خوب است بدانید هنگام بروز استرس، چه احساسی دارید. در این مبحث برای کمک به شما به چند مورد رایج از واکنش های فیزیکی و احساسی هنگام بروز استرس، نگاهی می اندازیم.

آشنایی با نشانه های فیزیکی استرس

از زمانی که انسان های نخستین مجبور شدند برای زنده ماندن تلاش کنند، واکنش جنگ و گریز در ساختار زیست شناسی بشر نهادینه شد تا بتواند نسبت به رویدادهای تهدید کننده زندگی واکنش نشان دهند و هنگامی که با خطر روبرو می شوید، بدن شما از جمله دستگاه ایمنی سریعاً وارد عمل شده تا خود را برای محافظت آماده کند. اگر چه زندگی امروزی معمولاً با حوادث فیزیکی همراه نیست، فرایندهای فیزیولوژیک هنوز در تمامی افراد فعال اند و به خاطر این فرایندها، بعضی از آشکارترین واکنش ها به استرس هنوز واکنش های فیزیکی هستند: احساس ناراحتی در معده، خشک شدن دهان، افزایش ضربان قلب، احساس خستگی و فرسودگی و سردرد

آشنایی با نشانه های احساسی استرس

نه تنها بدن، بلکه مغز و ذهن نیز به استرس واکنش نشان می دهند. برخی واکنش های عاطفی رایج تر نسبت به استرس عبارت اند از: اضطراب یا نگرانی درباره بسیاری از

اجتماعی و اقتصادی وابستگی دارد. وقتی ما با استرس مواجه می شویم، بدنمان هورمون های استرس تولید می کند که باعث تحریک ما به مبارزه یا فرار از آن موقعیت می شوند و در نتیجه سیستم ایمنی بدنمان فعال می گردد. از این رو ما می توانیم سریعاً به موقعیت های خطرناک واکنش نشان دهیم.

گاهی اوقات احساس استرس مفید است و به ما کمک می کند که بر ترس یا درد خود غلبه کنیم. در ضمن معمولاً هورمون های استرس پس از پایان یافتن موقعیت استرس زا دوباره به حالت عادی برمی گردند و هیچ اثری از آن ها باقی نمی ماند. اما استرس زیاد، تأثیرات منفی روی ما می گذارد، زیرا دائماً ما را وادار به مبارزه یا فرار می کند و بعد از مدتی ما را از پای درمی آورد.

همه استرس ها شبیه به هم نیستند. اگر چه مردم اصطلاح استرس را به کار می برند: «خیلی استرس دارم» و... این تجربه ها طیف گسترده ای از مشکلات زندگی روزانه را در بر می گیرند از گیرافتادن در ترافیک، گم کردن دسته کلید، بحران های ناگهانی، مرگ یکی عزیزان با از دست دادن خانه یا استرس های همیشگی مثل نگرانی های مالی یا مشکلات زناشویی، پژوهش ها نشان می دهند که انواع گوناگون استرس، احتمالاً به شیوه های مختلف و گاه متناقضی بر ام اس تأثیر می گذارند. برای مثال، یافته های زیر را در نظر بگیرید:

- نتایج پژوهشی نشان داده که ضربه های روحی تهدید کننده زندگی، مثل حمله های مسلحانه ممکن است خطر عود ام اس افزایش دهد.
- تحقیقات دیگر نشان می دهند که رویدادهای استرس زای زندگی ممکن است، خطر بروز عود ام اس را افزایش دهند.

- پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که ضربه های جسمی، مانند جراحات ناشی از تصادف یا آسیب های وارد به سر، جدای از افزایش خطر ابتلا به یک فرد به ام اس،

بررسی درمانی که با موفقیت بالا همراه است

شیمی درمانی و بعد پیوند اتولوگ برای درمان ام اس

به نظر می رسد که پیوند سلول های بنیادی خون یک درمان رادیکال اما بسیار مؤثر برای مولتیپل اسکلروزیس است. اکنون یک مطالعه به طور مفصل روشی را که در آن درمان بیماری خودایمنی را مهار می کند و نحوه بازسازی سیستم ایمنی بدن پس از آن را بررسی کرده است. درک بهتر این مکانیسم ها باید به یک رویکرد درمانی که در حال حاضر تنها در چند کشور تایید شده است، کمک کند تا مقبولیت گسترده تری به دست آورد.

ترجمه: علیرضا سردشتی

در خصوص بیماری ام اس و شیوع آن باید به عنوان مثال اشاره کرد که هر روز یک نفر در سوئیس به بیماری ام اس مبتلا می شود.

ام اس یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به غلاف میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع حمله می کند. این بیماری علائم متعددی دارد که در برخی بیماران خفیف و در برخی دیگر ممکن است پیش رونده باشد و در موارد معدودی هم ممکن است منجر به فلج، درد و خستگی دائمی شود.

خوشبختانه در دهه های اخیر پیشرفت های زیادی در زمینه های درمانی صورت گرفته است. مطالعه ای که توسط دپارتمان نوروایمونولوژی و تحقیقات ام اس در دانشگاه زوریخ (UZH) و دپارتمان کلینیک انکولوژی و هماتولوژی پزشکی بیمارستان زوریخ (USZ) انجام شد، به دقت نشان داده است که چرا مؤثرترین درمان موجود در حال حاضر پیوند سلول های بنیادی است که بر اساس شواهد محدود تاکنون

گردآوری شده پاسخ خیلی خوبی را موجب می شود.

پروفسور رولاند مارتین که اخیراً بازنشسته شده است، سرپرست و نویسنده اصلی این مطالعه می گوید: ۸۰ درصد بیماران پس از پیوند سلول های بنیادی خون ساز اتولوگ، در درازمدت یا حتی برای همیشه عاری از بیماری باقی می ماندند. این درمان مخصوصاً برای افراد جوان تر با اشکال تهاجمی بیماری مناسب است.

چهار سال پیش، به لطف اثربخشی بالای درمان و نرخ مرگومیر پایین این شیوه از درمان، بخش زیر نظر پروفسور مارتین به همراه کلینیک USZ مجوز اجرای این درمان را دریافت کردند. این تنها کلینیک در سوئیس است که برای اجرای این درمان تأیید شده است.

در طول درمان، چندین دوره شیمی درمانی طراحی شده به طور کامل سیستم ایمنی بیماران را از بین می برد - از جمله زیرمجموعه سلول های T که در بیماری ام اس به اشتباه به سیستم عصبی خود فرد حمله می کنند. سپس بیماران پیوند سلول های بنیادی

(گرفته شده از خودشان که قبل از شیمی درمانی برداشت شده است) را دریافت می کنند. بدن از این سلول ها برای ساختن سیستم ایمنی کاملاً جدید و بدون هیچ گونه سلول خود واکنشی استفاده می کند.

پروفسور مارتین می گوید: مطالعات قبلی کارکردهای اساسی این روش را نشان داده اند، اما بسیاری از جزئیات و سؤالات مهم باز و بدون پاسخ ماندند. برخی از جنبه های نامشخص در خصوص این درمان این موارد بود که دقیقاً پس از حذف سلول های ایمنی چه اتفاقی می افتد، آیا هیچ یک از سلول های ایمنی فرد از شیمی درمانی جان سالم به در نمی برند، و اینکه آیا سلول های خود واکنش دهنده در بدن افراد واقعاً حتی پس از سال ها بر نمی گردند؟

در مطالعه ای که اخیراً منتشر شده است، تیم پروفسور مارتین برای اولین بار با تجزیه و تحلیل سلول های ایمنی ۲۷ بیمار ام اس که در زوریخ تحت درمان با سلول های بنیادی قرار گرفته اند، به طور سیستماتیک این سؤال ها را بررسی کردند. تجزیه و تحلیل داده ها، قبل، در



است، زیرا مطالعات فاز سوم بالینی در مورد این مطالعات وجود ندارد. «مطالعات فاز سوم چند صد میلیون یورو هزینه دارد و شرکت‌های داروسازی تنها در صورتی مایل به انجام آن هستند که پس از انجام آن بتوانند درآمد کسب کنند.» این در مورد درمان با سلول‌های بنیادی صدق نمی‌کند، زیرا داروهای مورد استفاده در این شیوه دیگر تحت حمایت حق ثبت اختراع - که می‌تواند شرکت‌های سازنده را صاحب درآمد کلان بکند - نیستند.

پروفسور مارتین می‌گوید: «بنابراین بسیار خوشحالم که ما موفق به دریافت تأییدیه درمان از اداره فدرال بهداشت عمومی سوئیس شده‌ایم و بیمه‌گران سلامت هزینه‌ها را پوشش می‌دهند. در گذشته، بسیاری از مبتلایان به ام اس از سوئیس مجبور بودند برای دریافت این درمان و پیوند به روسیه، اسرائیل یا مکزیک سفر کنند؛ اما حالا در همین جا درمان می‌شوند.»

به تدریج انواع مختلف سلول‌های ایمنی را بازسازی می‌کند. غده تیموس نقش مهمی در این فرایند ایفا می‌کند. اینجا جایی است که سلول‌های T به اصطلاح آموزش می‌بینند (به مدرسه می‌روند) و یاد می‌گیرند که ساختارهای خارجی مانند ویروس‌ها را از ساختارهای خود بدن تشخیص دهند. دکتر مارتین در این خصوص می‌گوید: «در بزرگسالان بافت بسیار کمی در تیموس باقی مانده است. اما پس از پیوند، به نظر می‌رسد که این مقدار باقی مانده عملکرد کامل خود را از سر می‌گیرد و ایجاد مجموعه‌ای کاملاً جدید از سلول‌های T را تضمین می‌کند که ظاهراً بروز بیماری ام اس را تحریک نمی‌کنند یا باعث بازگشت آن نمی‌شوند.»

این یافته‌ها محققان را قادر می‌سازد تا بفهمند که چرا درمان با پیوند سلول‌های بنیادی معمولاً تا این حد موفق هستند. اما متأسفانه، مارتین می‌گوید، این درمان در بسیاری از کشورها تأیید نشده

طول و تا دو سال پس از درمان انجام شد. این شیوه عملکرد به محققان اجازه داد تا سرعت بازسازی انواع مختلف سلول‌های ایمنی را ردیابی کنند

در کمال تعجب، سلول‌های موسوم به سلول‌های T حافظه یا تی مموری که مسئول اطمینان از یادآوری پاتوژن‌ها در بدن هستند و می‌توانند در صورت عفونت جدید به سرعت واکنش نشان دهند، بلافاصله پس از پیوند دوباره ظاهر شدند. تجزیه و تحلیل بیشتر اطلاعات نشان داد که این سلول‌ها دوباره تشکیل نشده‌اند، بلکه از دوره‌های مکرر شیمی درمانی جان سالم به در برده‌اند. با این حال، این بقایای سیستم ایمنی اولیه هیچ خطری برای بازگشت بیماری ام اس ایجاد نمی‌کند. پروفسور مارتین در این باره توضیح می‌دهد: «آنها به دلیل شیمی درمانی از قبل آسیب دیده‌اند و بنابراین دیگر قادر به ایجاد یک واکنش خودایمنی نیستند.» در ماه‌ها و سال‌های پس از پیوند، بدن



شدت اختلال عملکرد جنسی با میزان ضایعات در ام آر آی مرتبط نیست

اختلال عملکرد جنسی در ام اس با خستگی و علائم روانی مرتبط است

یکی از مشکلاتی که مبتلایان به ام اس را آزار می دهد مشکلات جنسی و انواع آن است. برخی از این مشکلات در گروهی از مبتلایان به دلیل عوارض بیماری و آسیب ها از جمله آسیب رشته های عصبی است و در برخی دیگر هم ریشه در مسائل روحی و روانی دارد. این مطلب به این مشکل مهم که موجب اضطراب و دغدغه بسیاری از مبتلایان به این بیماری و بخصوص جوانان می شود، می پردازد.

اخیراً یک مطالعه کوچک محدود نشان داده که شدت علائم و مشکلات جنسی مبتلایان به طور قابل توجهی با افسردگی، اضطراب و خستگی مرتبط

جنسی با اندازه گیری های تعداد ضایعات در ام آر آی مربوط به فعالیت و شدت بیماری در بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) مرتبط باشد، اما

ترجمه: حامد هاشمی
منبع: multiplesclerosisnewstoday.com

به نظر نمی رسد شدت اختلال عملکرد

ارتباط معناداری بین اختلال عملکرد جنسی، همان طور که با MSISQ-19 ارزیابی شد، و هر دو عامل اضطراب و خستگی مشاهده شد.

تجزیه و تحلیل‌های آماری بیشتر نشان داد که اندازه‌گیری‌های ام‌آر‌آی مغز و نخاع از نظر آماری با اختلال عملکرد جنسی مرتبط نبود، زمانی که خلق و خو و خستگی به عنوان عوامل مخدوش کننده احتمالی در نظر گرفته شد.

در مقابل، افسردگی با شدت اختلال عملکرد جنسی در مدل‌هایی که انقباض مغز را در نظر می‌گرفتند، مرتبط بود و اضطراب نیز یک عامل مستقل مرتبط با اختلال عملکرد جنسی در مدل‌هایی بود که تفاوت‌هایی در آسیب نخاعی ایجاد می‌کردند.

خستگی همچنین ارتباط مستقلی با شدت اختلال عملکرد جنسی در مدل‌هایی که معماری نخاع و کوچک شدن مغز را در نظر می‌گرفتند نشان داد.

محققان این تحقیق نوشتند: در مجموع، ما هیچ ارتباطی بین اندازه‌گیری‌های کمی ام‌آر‌آی در مغز و نخاع و شدت (اختلال عملکرد جنسی) در افراد مبتلا به ام‌اس پیدا نکردیم. با این حال، «علائم روانپزشکی و شدت خستگی رابطه‌ای مستقیم با اختلال عملکرد جنسی نشان دادند.»

یافته‌ها نشان می‌دهد که مدیریت رویکردهای بهبود خلق و خو و خستگی در افراد مبتلا به ام‌اس ممکن است به رفع اختلال عملکرد جنسی در این بیماران کمک کند، اگرچه محققان خاطر نشان کردند «پزشکان و روان‌شناسان مرتبط با بیماران ام‌اس باید با حساسیت به این موضوع بپردازند و پیچیدگی این مشکلات و ارتباط احتمالی آن‌ها را با خلق و خوی بیماران به شیوه‌ای جامع مورد بحث و بررسی قرار دهند.»

پیش‌رونده اولیه بودند.

شرکت کنندگان به مدت ۱۵ سال با ام‌اس زندگی کرده بودند و اکثر آنها (۸۳ درصد) درمان‌های موسوم به اصلاح‌کننده بیماری را دریافت می‌کردند. همچنین ۶۵ درصد از شرکت کنندگان در این مطالعه سابقه مشکلات و علائم روانپزشکی از جمله اضطراب، افسردگی، سوء مصرف مواد یا روان‌پریشی داشتند.

اختلال عملکرد جنسی توسط همه بیماران خود گزارش شد و شدت آن از طریق دو پرسشنامه معتبر برای استفاده در بیماران ام‌اس، پرسشنامه صمیمیت و جنسیت مولتیپل اسکالروزیس ۱۹ - (MSISQ-19) و پرسشنامه کیفیت زندگی جنسی (SQoL) برای مردان (SQoL-M) و زنان (SQoL-F) ارزیابی شد. در پرسشنامه MSISQ-19، نمرات بالاتر نشان دهنده اختلال عملکرد جنسی بیشتر است، در حالی که در SQoL نمرات بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی جنسی بهتر است.

جامعه مورد بررسی دارای میانگین نمرات ۷۲/۴۰ در MSISQ-19 و میانگین نمرات ۸۸/۵۵ در SQoL بود. همچنین ۵۵ درصد شرکت کنندگان در این بررسی افسردگی و اضطراب متوسط تا شدید داشتند.

در اولین تحلیل انجام شده، محققان هیچ ارتباط معنی‌داری بین شدت اختلال عملکرد جنسی و شاخص‌های فعالیت بیماری ام‌اس، مانند میزان عود بیماری، نمرات ناتوانی، مدت ابتلا به بیماری و نوع ام‌اس پیدا نکردند.

همچنین، شدت اختلال عملکرد جنسی در این افراد با هیچ یک از معیارهای ام‌آر‌آی مغز (از جمله کوچک شدن مغز و حجم ضایعه) یا اندازه‌گیری‌های ام‌آر‌آی طناب نخاعی (شامل تعداد ضایعات، تراکم میلین و سازماندهی رشته‌های عصبی) ارتباطی نشان نداد. با این حال،

است.

محققان این تحقیق در مقاله خود نوشتند که یافته‌ها ماهیت پیچیده اختلال عملکرد جنسی در ام‌اس را برجسته می‌کند و بر اهمیت در نظر گرفتن علائم روانی - رفتاری هنگام ابداع رویکردهای درمانی مؤثر تأکید می‌کند.

مطالعه ام‌آر‌آی «وضعیت کمی نخاع و اختلال عملکرد جنسی در مولتیپل اسکالروزیس» در مجله *Multiple Sclerosis Journal - Experimental Translational and Clinical* منتشر شده است.

اختلال عملکرد جنسی یکی از علائم شایع ام‌اس است که حدود ۳۱ تا ۹۲ درصد از مردان و زنان مبتلا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این موضوع تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی و جسمی افراد دارد، اما تعداد کمی از بیماران در مورد سلامت جنسی با پزشک خود صحبت می‌کنند.

در حالی که خستگی و خلق و خوی نامناسب می‌تواند در اختلال عملکرد جنسی در ام‌اس نقش داشته باشد، آسیب به نخاع یکی از عوامل مهم در این مورد در نظر گرفته می‌شود. درک بیشتر چگونگی ارتباط ساختار مغز و نخاع با اختلال عملکرد جنسی در ام‌اس ممکن است برای بیماران مفید باشد.

ارتباط بین تغییرات طناب نخاعی و اختلال عملکرد جنسی

یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه تورنتو، کانادا، ارتباط بین اختلال عملکرد جنسی و اندازه‌گیری‌های ام‌آر‌آی تغییرات مغز و نخاع در افراد مبتلا به ام‌اس را ارزیابی کردند.

تجزیه و تحلیل آنها شامل ۱۷ بیمار بود که بیشتر آنها مرد (۷۱٪) با میانگین سنی ۴۶.۹ بودند. اکثر آنها مبتلا به نوع ام‌اس عودکننده - فروکش‌کننده و به دنبال آن ام‌اس پیش‌رونده ثانویه و



۱۰ راه قدرتمند برای غلبه بر عصبانیت یا خلق و خوی بد

همه این موارد ذکر شده و مثال‌ها می‌توانند باعث خشم و عصبانیت یا خلق بد شوند. طبیعی است که در چنین مواردی حال بدی داشته باشید یا گاهی اوقات ناراحت باشید. باین حال، مهم

نمی‌کنید... ساعت‌ها در ترافیک بد رانندگی می‌کنید و با رانندگان دیگر دعوا می‌کنید تا باعجله به جایی برسید... مشکلات اقتصادی و اجتماعی، عرصه را بر شما تنگ کرده است و...

ترجمه از سایت usnews.com مترجم: مرجان نیک روح

«با بهترین دوستت دعوا می‌کنی... آن ترفیع را که می‌خواستید دریافت

دارید صحبت کنید:

هر چند وقت یکبار احساس عصبانیت می کنید.

عصبانیت شما چقدر طول می کشد.

چه چیزی باعث عصبانیت شما می شود. این کار می تواند اولین قدم برای شکستن الگوی خشم باشد. گاهی اوقات، صحبت کردن با یک دوست قابل اعتماد می تواند برای حل الگوی خشم کافی باشد. در مواقع دیگر، ممکن است لازم باشد از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

۳. ورزش کنید:

چیزی که خون شما را سریع تر پمپاژ می کند می تواند به شما یک خروجی فیزیکی برای ابراز احساسات بدهد. ورزش همچنین به ترشح مواد شیمیایی «شاد» در مغز مانند دوپامین، اندورفین و سروتونین کمک می کند که همگی به کاهش استرس کمک می کنند. لازاروس می گوید حتی یک دوره کوتاه ورزش شدید، مانند چند دقیقه فشار دادن یا جک های پرس، می تواند برای قرار دادن ذهن و بدن شما در موقعیت مثبت تری کافی باشد.

۴. غذا بخورید:

گاهی اوقات، بدخلقی یا عصبانیت شما ممکن است علت فیزیکی داشته باشد. شاید شما خسته شده اید. یا شاید به اندازه کافی غذا نخورده اید. نونیز توصیه می کند در این صورت، یک تکه شکلات کوچک، یک میان وعده سالم یا چیزی که می تواند به شما کمک کند کمتر احساس گرسنگی کنید.

۵. ذهن آگاهی را امتحان کنید

احتمالاً نمونه های بی شماری را دیده اید که نشان می دهد چگونه تمرین های

مرکز درمانی با مکان هایی در نیویورک و واشنگتن دی سی، می گوید: «دفن و سرکوب احساسات سخت است، آن قدر سخت است که اغلب جواب نمی دهد.» باید بدانید هنگامی که خلق و خوی بد یا عصبانیت خود را کاملاً پردازش و تجزیه و تحلیل نکنید و به آن اذعان نکنید، خود را در معرض خطر بیشتری قرار می دهید: این کار باعث می شود که برخی افراد برای بی حس کردن درد خود به موادی مانند مواد مخدر یا الکل روی آورند. آماندا فیالک می گوید: احساسات بخشی طبیعی از تجزیه انسانی هستند. اگر دائماً از احساسات منفی دوری کنید، ممکن است یک دیوار احساسی در اطراف خود بسازید که شما را از ایجاد ارتباط واقعی با دیگران باز می دارد. با گذشت زمان، ممکن است احساس انزوا و تنهایی کنید. درد جسمی: استرس عاطفی شدید بر بدن فشار وارد می کند و می تواند منجر به سردرد، مشکلات گوارشی و ... شود. به جای اینکه سعی کنید احساسات منفی خود را دفن کنید، متوجه شوید که چه احساسی دارید.

۲. از خودتان پرسید «چرا؟»

نونیز می گوید که خلق و خوی بد و عصبانیت از جایی به وجود نمی آید. به این فکر کنید که چرا چنین احساسی دارید. این می تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید چه تغییراتی ممکن است در زندگی شما نیاز باشد تا سناریوهای مشابه را در زندگی بارها و بارها تکرار نکنید. لازاروس می گوید: «احساسات می توانند اطلاعات مهمی به ما بدهند، و ما نمی خواهیم آنها را نادیده بگیریم یا آنها را از خود دور کنیم.» نونیز توصیه می کند اگر به طور مرتب احساس عصبانیت می کنید، نگاهی عمیق تر بیندازید تا چند روند خشم خود را دنبال کنید. وقتی احساس آرامش کردید، بنویسید یا با کسی که به او اعتماد

است که تعادل مناسب بین داشتن خلق و خوی بد یا احساس عصبانیت در مقابل غوطه ور شدن طولانی مدت در آن پیدا کنید - و اجازه دهید آن احساسات منفی کنترل شوند.

غلبه بر خلق و خوی بد یا عصبانیت به تعهد و اراده نیاز دارد. آنت نونیز، روان درمانگر و بنیان گذار و مدیر مرکز Breakthrough Interventions، که یک گروه تمرین درمانی بنا شده در شهر دنور است که به والدین کمک می کند، می گوید: «شما می توانید بر زندگی یا احساسات خود کنترل داشته باشید. این فقط به تمرین نیاز دارد.»

در اینجا ۱۰ راه قدرتمند برای غلبه بر خلق و خوی بد یا خشم آورده شده است که در ابتدا به صورت فهرستی برای شما درج شده است:

۱. آنچه را که احساس می کنید بپذیرید و پنهان یا تکذیب نکنید.
۲. از خودتان پرسید چرا؟
۳. ورزش کنید.
۴. با دقت و بر اساس برنامه غذا بخورید.
۵. ذهن آگاهی را امتحان کنید.
۶. لبخند بزنید.
۷. از یادآورهای بصری استفاده کنید.
۸. با یک دوست تماس بگیرید.
۹. موضوعی که باعث خشم یا خلق بد شما شده را آگاهانه رها کنید.
۱۰. در صورت نیاز به دنبال کمک باشید. در اینجا این ۱۰ نکته برای غلبه بر خلق و خوی بد یا عصبانی بودن را توضیح می دهیم:

۱. آنچه را که احساس می کنید بپذیرید.

برخی از افراد ممکن است شما را تشویق کنند که خلق و خوی بد یا احساسات دشوار را نادیده بگیرید، اما این در درازمدت سالم نیست. آماندا فیالک، مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوز و رئیس خدمات بالینی The Dorm، یک

که از حال و هوایتان دور شوید.»

۹. موضوع را رها کنید

شما می توانید انتخاب کنید تا احساسات منفی را نگه ندارید. فیالک می گوید: «ممکن است مجبور شوید برای رسیدن به آن، یک کار نمادین انجام دهید، مانند نوشتن نامه به کسی که شما را عصبانی کرده است و سپس نامه را تکه تکه کنید.»

۱۰. در صورت نیاز به دنبال کمک گرفتن

باشید

داشتن میزانی از عصبانیت یا خلق و خوی بد برای هر انسانی طبیعی است. باین حال، احتمالاً وقت آن رسیده است که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید اگر این شرایط را دارید:

- در طی چند هفته احساس عصبانیت یا روحیه بد داشته باشید.
- متوجه شوید که خلق و خوی بد یا عصبانیت و خشم شما با توانایی تان در کنار آمدن و تعامل با دیگران تداخل دارد.
- خلق و خوی بد یا عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنید.
- تحریکات ساده زندگی روزمره - مانند انتظار کشیدن در یک صف یا اذیت شدن مثلاً توسط یک راننده دیگر - باعث می شود شما احساس عصبانیت کنید.

جعلی یا نادرست به نظر برسد، اما مغز شما چیز دیگری نمی داند.»

۷. از یادآورهای بصری برای کمک به خودتان استفاده کنید

نویز به مراجعان خود توصیه می کند که اظهارات مثبت را روی کارت های یادداشت یا کاغذ چسبناک بنویسند و آنها را در اطراف خانه خود قرار دهند. برخی از عباراتی که ممکن است بنویسند عبارت اند از: نفس کشیدن، لبخند زدن و...

او توضیح می دهد که این اظهارات مثبت باعث می شود که شما در مورد آنچه که به نظر می رسد وضعیت بدی است متفاوت فکر کنید. وقتی ناراحت هستید، یادآوری ها را می بینید و احتمالاً متفاوت عمل می کنید.

۸. با یک دوست خود تماس بگیرید

صحبت کردن در مورد خلق و خوی بد یا عصبانیت خود با یک دوست مورد اعتماد، راهی مؤثر برای تشخیص و غلبه بر آنچه احساس می کنید، است. این چت با یک دوست اثر ثانویه دارد. لازاروس می گوید: «وقتی درگیر می شویم، این شانس را داریم که تجربه جدیدی داشته باشیم. این تجربه جدید می تواند به شما کمک کند

تمرکز حواس، مانند مدیتیشن و یوگا، می تواند زندگی شما را بهبود بخشد. به نظر می رسد که جانبازان بدون زحمت به وضعیت ذهنی آرام تری دست می یابند. لازاروس می گوید که تمرین مدیتیشن، خود انعکاس یا یوگا برای کمک به اجازه دادن به احساسات شما به جای تحریک بیشتر آنها خوب است. باین حال، برای رسیدن به این هدف نیاز به تمرین است. اگر در زمینه تمرکز حواس، تازه کار هستید، با یک هدف ساده شروع کنید، مانند ساکت نشستن به مدت پنج دقیقه بعد از بیدار شدن از خواب برای تعیین هدف برای آن روز. «اگر کسی حرفم را در خیابان قطع کند، تحریک نمی شوم» یا «اگر همکارم به من سلام نکند، ناراحت نمی شوم» نمونه هایی از نیات پراکنده احساسات هستند که می توانید تعیین کنید. سعی کنید این را به طور منظم تمرین کنید، و این به یک عادت تبدیل خواهد شد.

۶. لبخند بزنید

نویز می گوید: «لبخند زدن مغز را فریب می دهد تا فکر کند شما خوشحال هستید.» لبخند زدن باعث تحریک اندورفین یا مواد شیمیایی «شاد» در مغز شما می شود. وقتی احساس بدی دارید، لبخند بزنید. او می گوید: «ممکن است



فرهنگ و هنر

- ۴۰ ◀ بازیگران بزرگ تاریخ
- ۴۴ ◀ کوتاه اما تماشایی
- ۴۸ ◀ زمانی برای محبوبها
- ۵۲ ◀ بیاییدبخشیم
- ۵۳ ◀ شاید پروانهها از من یاد گرفته اند
- ۵۴ ◀ استرس و ام اس تأثیر استرس بر بیماری ام اس
- ۵۶ ◀ برهوت خاص
- ۵۷ ◀ هم رنج؛ هم سایه
- ۵۸ ◀ ابتلای به ام اس برای کریستینا پلگیت دیرتر از اکثر موارد ظاهر شد

معرفی ۵ فیلم الهام گرفته از زندگی شخصیت‌های مهم سیاسی

بازیگران بزرگ تاریخ

برخی از شخصیت‌های سیاسی آن قدر تأثیر گذار و کاربزماتیک هستند که به نوعی به نماینده دوران خودشان بدل می‌شوند، به گونه‌ای که اگر بخواهید تاریخ آن دوران را بیشتر مطالعه کنید بهتر است سراغ زندگی شخصی و اجتماعی آن شخصیت‌ها هم بروید. از سویی زندگی شخصیت‌های مهم همیشه برای نویسنده‌ها و کارگردان‌ها جذاب بوده و هست. این وضعیت باعث شده است که شاهد باشیم که گاهی از زندگی بعضی از بازیگران بزرگ تاریخ و سیاست، چندین فیلم یا سریال ساخته شده است. اگر زندگی تاریخ‌سازان برایتان جذاب است چند فیلمی که به این شخصیت‌ها پرداخته با هم مرور می‌کنیم.



که همیشه گزیده کار بوده، در لینکلن یک از بهترین نقش‌هایش را ارائه می‌دهد. سختی کار دی لوییس در این فیلم اسپیلبرگ، بازسازی شخصیتی است که برای مخاطب آشناست. با وسواس عجیبی که دی لوییس در رسیدن به نقش دارد قطعاً او زمان زیادی را برای لینکلن شدن صرف کرده و در این مسیر موفق هم بوده است.



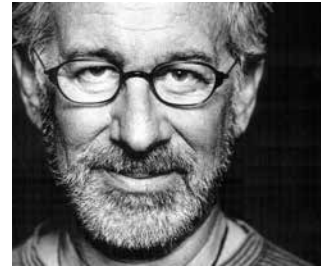
مرگ استالین

The Death of Stalin 2017

آرماندو یانوچی

«مرگ استالین» فیلمی شگفت‌انگیز از آرماندو یانوچی، روایتی طنزگونه از شب مرگ استالین است. مردی که تاریخ معاصر چهره پلید و مخوفی از او به یاد دارد. یانوچی کارگردان مرگ استالین شهرتش در ساخت کمدی‌های سیاسی است؛ اما نه از آن کمدی‌هایی که قصد خندانند دارد؛ بلکه از آن‌ها که با دیدنشان بیشتر خنده‌ای از ترس می‌کنی. او پیش از ساخت مرگ استالین کمدی‌های بریتانیایی «غوطه در منجلا» و «معاون» را ساخت. مرگ استالین با اتکا بر یک تئوری داستانی درباره مرگ این دیکتاتور پیش می‌رود. ماجرای فیلم از این قرار است: استالین با تماس مستقیم در خواست ضبط قطعه‌ای از یک کنسرت را می‌کند

۱۰۰ هزار دلاری جایزه تعیین شد و او دوهفته بعد توسط ارتش آمریکا شناسایی و کشته شد. تاکنون روایت‌های مختلفی از زندگی لینکلن ساخته شده است؛ اما فیلمی که استیون اسپیلبرگ آن را کارگردانی کرده یکی از بهترین فیلم‌هایی است که درباره او ساخته شده است. این فیلم اقتباسی است از کتاب «مجموعه رقبا: نبوغ سیاسی آبراهام لینکلن» که دوریس کیمز گودوین آن را نوشته است. مقطع زمانی که لینکلن اسپیلبرگ به آن پرداخته است مربوط به اواخر دوران ریاست جمهوری اوست. اغلب صحنه‌های فیلم در کاخ سفید و محیط‌های بسته شکل می‌گیرد و کمتر سراغ اتفاقات و رویدادهای بیرون و جنگ‌های داخلی می‌رود. در واقع داستان روایتی است از چالش‌های درونی لینکلن با خودش و همسرش. محوریت داستان بیشتر بازسازی شخصیت لینکلن است تا اتفاقاتی که در پس‌زمینه زندگی او رخ می‌دهد. با تماشای این فیلم تماشاگر به اتفاقات تاریخی آن روزگار آمریکایی می‌برد و حتی از جزئیاتی مطلع می‌شود که در جستجوی سرسری درباره تاریخ آن سال‌های آمریکایی نمی‌توان آن‌ها را پیدا کرد. اما این اتفاق با بازسازی صحنه‌های جنگ و خونریزی رخ نمی‌دهد؛ بلکه از طریق بازسازی جلسات این رئیس‌جمهور با نمایندگان و سایر مقامات دولتی این اطلاعات به دست می‌آید... از جذابیت‌های دیگر فیلم بازی دنیل دی لوییس در نقش لینکلن است. دی لوییس



لینکلن

Lincoln 2012

استیون اسپیلبرگ

آبراهام لینکلن یکی از تأثیرگذارترین شخصیت‌های تاریخ و مشهورترین رئیس‌جمهوری است که آمریکا به خود دیده است. تصمیماتی که او به‌عنوان مقام بلند پایه و شاید بلند مرتبه‌ترین مقام آمریکایی گرفت، تأثیر زیادی بر سرنوشت کشورش گذاشت. نام او با قانون اعلام آزادی بردگان سیاه‌پوست گره خورده و به همین دلیل تاریخ او را در رده رهبران عادل قرار داده است. سروسامان دادن به وضعیت آمریکا و کنترل جنگ‌های داخلی، دستاورد دیگری است از زندگی سیاسی لینکلن. لینکلن در واقع با قرار گرفتن بین عقاید مختلف و بین افراطی‌های سیاسی و قدرت خواهان و پول دوستان صلح را برقرار کرد. او تنها راه پایان دادن به جنگ‌های داخلی آمریکا را آزادی برده‌ها می‌دانست. تصمیمی که به درستی گرفته شد و صلح نسبی را در آمریکا حاکم کرد. هر چند این تصمیمات باعث شد لینکلن دشمنان بزرگی داشته باشد دشمنی‌هایی که بعداً منجر به ترورش شد. با همه خدماتی که لینکلن برای کشورش انجام داد، در نهایت هنگام تماشای تئاتر توسط یک جنوبی متعصب ترور شد. برای سر قاتل لینکلن

که اجرائش به پایان رسیده. مدیر اگر نتواند دستور را عملی کند، جانش را از دست می‌دهد. اما مشکلات زیادی سر راهش است. یکی از اعضای گروه اخراج و یکی دیگر ربوده شده. پیانیست گروه هم از نوازندگی سر باز می‌زند؛ چرا که تمام خانواده‌اش به خاطر سیاست‌های استالین کشته شده‌اند اما سرانجام سمفونی بار دیگر اجرا می‌شود و اشتباهی عمدی در اجرای سمفونی مرگ استالین را رقم می‌زند. جوزف استالین غرق در ادراک روی فرشی در خانه‌اش که خارج از مسکو است، پیدا می‌شود. مارس ۱۹۵۳ است و صبحانه آماده است، اما رهبر بزرگ سگته کرده است. او به مراقبت‌های حرفه‌ای نیاز دارد، اما اکثر پزشکان در مسکو به دستور استالین از بین رفته‌اند. فیلم فضایی طنزگونه دارد و شاید به نظر برسد این صحنه از فیلم نوعی کنایه است؛ اما چندان هم دور از واقعیت هم نیست. او در پی اتفاقی پزشکان را قاتلینی با کت سفید خواند و عده زیادی از آن‌ها را پاک‌سازی کرد به همین دلیل وقتی می‌میرد پزشکی پیدا نمی‌شود که بر سر بالینش برود. بعد از این که اطرافیان استالین مطمئن می‌شوند که او دیگر زنده نیست برای به دست گرفتن قدرت به جان هم می‌افتند و هم‌زمان سعی می‌کند تا از عواقب حکومت توتالیتر رهبرشان فاصله بگیرند و خودشان را اصلاح‌گر و آغازکننده دورانی جدید برای کشور معرفی کنند. با اینکه فیلم در دورانی ساخته شد که سیاست‌های استالین برای

هیچ کس چه در روسیه چه خارج از آن پذیرفته شده نیست؛ اما آن قدر تند و بی‌رحمانه بود که نتوانست مجوز پخش در مسکو را به دست آورد و انتقادهای وسیعی را در روسیه برانگیخت. در روسیه، معدود فیلم‌هایی بوده‌اند که به اتفاقات درونی هیئت مرکزی حزب کمونیست زیر سلطه استالین به طور مستقیم پرداخته باشند. فیلم حماسی - تاریخی چندقسمتی «ایوان مخوف» ساخته سرگئی آیزنشتاین که بخش عمده‌ای از آن در دوران جنگ جهانی دوم ایده‌پردازی و نوشته شد و سپس فیلم‌برداری شد، شاید اولین فیلمی بود که این جسارت را داشت که اشاره‌ای به دربار استالین در زمانی بکند که او هنوز زنده بود.



دیکتاتور بزرگ

The Great Dictator 1940

چارلی چاپلین

آشوبی که هیتلر به پا کرد نه تنها تمام دنیا را درگیر خودش کرد؛ بلکه تأثیر فراوانی بر سینما و ادبیات گذاشت. شخصیت او بارها توسط سینماگران بازسازی شده است. هیتلر احتمالاً یکی از معروف‌ترین چهره‌هایی باشد که دنیا به خودش دیده است. یکی از بازنمایی‌هایی که از هیتلر در سینما انجام شده فیلمی بود که

چارلی چاپلین ساخت. او با زبانی که مختص خودش بود داستان هیتلر را روایت کرد.

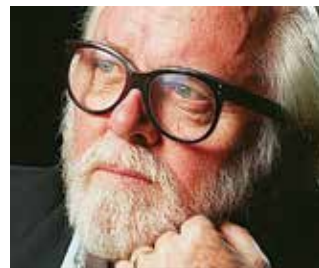
ارزش این فیلم وقتی بیشتر می‌شود که بدانیم وقتی چاپلین این فیلم را ساخت هیتلر هنوز در قدرت بود و بسیاری از مردم جهان ناز بسم را یک تهدید نمی‌دانستند. چاپلین وقتی متوجه می‌شود که با هیتلر تنها چند روز اختلاف سن دارد و قد و وزنش هم با هیتلر یکی است و او را شبیه این دیکتاتور بزرگ می‌دانند، تصمیم می‌گیرد فیلمی درباره او بسازد. داستان فیلم چاپلین تخیلی است. چارلی چاپلین علاوه کارگردانی دو نقش در فیلم ایفا می‌کند. شخصیت اول آدنویس هینکل که در واقع نسخه به مسخره گرفته شده هیتلر است با همان سبیل و ظاهر خاص. شخصیت دوم هم آرایشگری یهودی است که درگیر نیروهای شورشی‌ای می‌شود که قصد کشتن هینکل را دارند. فیلم به‌غیر از تمسخر دیکتاتوری هیتلر حتی فاشیسم موسیلمانی را با شخصیت بنزینو ناپالونی که به اندازه هینکل خودبزرگ‌بین است، به تمسخر می‌گیرد. این فیلم اولین فیلم ناطق چاپلین است و همین‌طور یکی از مشهورترین و موفق‌ترین کارهای او بود که توانست کاندید پنج جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم شود. فیلم صحنه‌های درخشانی دارد؛ مانند جایی که چارلی در آرایشگاه همراه با ریتم موسیقی، اصلاح ریش می‌کند و یا صحنه جاودانه بازی هیتلر با بادکنکی شبیه به کره زمین که هجو یه‌ای بر واقعیت به بازی گرفتن دنیا و

گاندی همراه مردم پیروزی را جشن می‌گیرد؛ اما این آغاز برخی از مشکلات هند است. مشکلاتی بر سر مذهب که باعث جنگ‌های داخلی می‌شود. کشور متعاقباً توسط دین تقسیم می‌شود. برای حل اختلافات تصمیم گرفته می‌شود که منطقه شمال غربی و قسمت شرقی هند بنگلادش فعلی، هر دو مکانی که اکثریت مسلمانان در آن هستند، به کشوری جدید به نام پاکستان تبدیل شوند. دولتمردان امیدوارند که با تشویق مسلمانان برای زندگی در یک کشور جداگانه، خشونت‌ها فروکش کند. گاندی با این ایده مخالف است و حتی مایل است محمدعلی جناح اولین نخست‌وزیر هند شود، اما باین وجود تجزیه هند انجام می‌شود. تنش‌های مذهبی بین هندوها و مسلمانان به خشونت‌های سراسری دامن می‌زند. گاندی با ترس از نابودی سرزمین خود، دوباره اعتصاب غذا می‌کند. جنگ‌ها در نهایت متوقف می‌شود. اما گاندی سرانجام به دست مخالفانش ترور می‌شود و خاکسترش طی مراسمی رسمی به رود گنگ سپرده می‌شود. ساختن فیلم زندگی گاندی توسط ریچارد آتنبور و خودش روایتی جذاب است او دو دهه برای ساخت این فیلم تلاش کرد و سرانجام موفق شد این فیلم را بسازد. این فیلم نامزد یازده جایزه اسکار در پنجاه و پنجمین دوره جوایز اسکار شد و موفق به کسب هشت جایزه، از جمله جایزه بهترین فیلم، بهترین کارگردانی و بهترین بازیگر نقش اول برای بن کینگزلی بازیگر نقش گاندی شد.

مهاتما یعنی دارای روح بزرگ و او به این نام معروف شد. فیلم آن نقطه از زندگی گاندی را روایت می‌کند که او در آفریقای جنوبی سوار قطار است؛ اما او را با وجود داشتن بلیت درجه یک، از کوپه ویژه «فقط سفیدپوستان» بیرون می‌کنند. این رفتار تبعیض‌آمیز جرقه‌ای می‌شود که او مبارزاتش را علیه ظلم آغاز کند. او در گام نخست، یک کمپین اعتراضی بدون خشونت برای حقوق همه هندی‌ها در آفریقای جنوبی راه می‌اندازد و با وجود مشکلات موفق می‌شود. این پیروزی برایش شهرتی دست‌وپا می‌کند و او از آفریقا به هند می‌رود و مبارزاتش با انگلیس را سر می‌گیرد. ابتدا اعتصاب کارگران فقیر را سازمان‌دهی می‌کند که به موجی از خشونت و کشتار سربازان انگلیسی منجر می‌شود. انگلیسی‌ها هم با قتل‌عام آمریتسار در ۱۹۱۹ تلافی می‌کنند؛ اما او پا پس نمی‌کشد و مبارزاتش را ادامه می‌دهد. به‌عنوان اعتراض روزه می‌گیرد، ولی خودش و همسرش دستگیر و به شش سال زندان محکوم می‌شود. پس از آزادی زودهنگام، راه‌پیمایی نمادینی به‌سوی دریای تهبه نمک، در اعتراض به انحصار دولتی نمک به پا می‌کند. در این راه‌پیمایی صد هزار نفر دستگیر می‌شوند؛ اما گاندی راهش را ادامه می‌دهد و در راه مبارزاتش رنج‌های فراوانی می‌کشد؛ اما بعد از جنگ جهانی، فشار بر انگلیس زیاد می‌شود و این کشور دست از سیاست‌های استعمارگرانه‌اش می‌کشد و استقلال هند را اعلام می‌کند.

سرنوشت بشر توسط خود کامگان است و ترکیدن بادکنک تمثیلی از ویرانی و دست‌آورد خود کامگی است. او از هیتلر شخصیت متزلزلی در فیلم نشان می‌دهد که احساسات کمترین نقشی در وجودش نداشتند و آرزوی امپراتوری بر جهان چشم و دلش را کور کرده بود.

سخنرانی‌هایی که دیکتاتور در فیلم چاپلین به زبان آلمانی انجام می‌دهد مفهومی ندارد و همه آن‌ها برگرفته از پوسترها و تابلوهای تبلیغاتی آن زمان است که فقط لحن هیتلر را تقلید می‌کنند. هنگامی که این فیلم منتشر شد، آدولف هیتلر تماشایش را در آلمان و همه کشورهای تحت اشغال نازی‌ها ممنوع کرد؛ اما نهایتاً کنجکاوای باعث شد تا هیتلر یک کپی از فیلم را از طریق کشور پرتغال تهیه کند و آن را نه یک‌بار بلکه دو بار نگاه کند.



گاندی

Gandhi 1982

ریچارد آتنبور

گاندی یک فیلم بیوگرافی است که بر اساس زندگی ماهاتما گاندی، رهبر جنبش استقلال طلبانه بدون خشونت هندوستان علیه استعمار انگلیس در قرن بیستم ساخته شده است. او به‌خاطر مبارزاتش در جهان شهرتی مثال‌زدنی دارد



معرفی مینی سریال‌های کمتر دیده شده

کوتاه اما تماشایی

« فرانک کلانتری

با گسترش پلتفرم‌های نمایش خانگی در دنیا و تنوع محصولات قابل دسترس در این پلتفرم‌ها، تماشای سریال نقش ویژه‌ای در اوقات فراغت بسیاری از انسان‌ها یافته؛ اما گاهی این تفریح جذاب آن قدر درگیرمان می‌کند که از وقت کار و تحصیل و خوابمان می‌زنیم تا فقط یک قسمت دیگر از یک سریال را ببینیم. به همین دلیل گاهی می‌ترسیم سراغ یک سریال تازه برویم؛ چون سازندگان این مجموعه‌ها که کاملاً حرفه‌ای هستند، اغلب رگ خواب مخاطبان‌شان را خوب می‌شناسند و می‌دانند چطور آن قدر تماشاگران خود را درگیر کنند که بدون وقفه ساعت‌ها پای تماشای آثارشان بنشینید. اما یک راهکار ساده برای این مشکل این است که سراغ مینی سریال برویم تا هم از لذت سریال دیدن عقب نمانیم هم وقت کمتری را پای چنین تفریحی بگذاریم. چند مینی سریال کمتر دیده شده را باهم مرور می‌کنیم:

موزهاست که رهبر یک گروهک چریکی بود. او هم مانند فیلدینگ شخصیتی انقلابی دارد که با ظاهرش در تضاد است. بیشتر بار موقعیت‌های کمیک سریال بر دوش جلسات مشاوره همسر «اس. جی. مانسینگر» است که مشاور ازدواج است و جلساتش را در خانه خود برگزار می‌کند. او علاوه بر این جلسات یک دوره هفتگی کتاب‌خوانی هم دارد. اعضای این گروه بعد از آشنا شدن با عقاید انقلابی لنی، مهمان ناخوانده خانواده، طرز تفکر و نگاهشان به مسائل روز به کلی تغییر می‌کند که این خود یک طنز طعنه‌آمیز و خنده‌دار است.



میننی سریال بیمار
(The Patient)

محصول Hulu

سریال بیمار از آن دسته سریال‌های جنایی هیجان‌انگیز باریتم تند نیست و باید برای دیدنش کمی صبر و تحمل به خرج داد، چون بسیاری از صحنه‌های سریال تنها در یک اتاق می‌گذرد و با دیالوگ پیش می‌روند، دیالوگ‌هایی بین دکتر آلن اشتراوس و سم. داستان این سریال از این قرار است: سم یک قاتل زنجیره‌ای است. او درمانگرش آلن را می‌رباید، او را

فیلم‌سازی‌اش در حال پرسیدن است.

داستان سریال بحران در شش صحنه، در دهه پرتلاطم شصت میلادی می‌گذرد که آمریکا با چالش‌های بزرگی همچون ترور جان اف کندی، گسترش اعتراضات به جنگ ویتنام، گسترش اقدامات جنبش حقوق مدنی و ... درگیر بود و این فضا در پس‌زمینه روایت می‌شود.

شخصیت اصلی داستان «اس. جی. مانسینگر» با بازی وودی آلن همان نویسنده متوسطی است که حرفش پیش‌تر رفت. او فردی از طبقه متوسط و روشنفکر اما ترسو و سرخورده است. پیرنگ اصلی داستان سریال شباهت زیادی به فیلم قدیمی موزها دارد که او در سال ۱۹۷۱ ساخت و اکران کرد.

شخصیت اصلی سریال، گویی همان «فیلدینگ ملیش» فیلم موزهاست و همان عقاید را دارد که آن‌ها را با خود به دوران پیری برده است. این فرد همان قدر که نسبت به انقلاب کمونیستی کوبا بدبین است، آمریکای لیبرال را زیر سؤال می‌برد و نسبت به رویکرد هر دو انتقاد دارد؛ حتی برخی از شوخی‌ها و موقعیت‌های کمیک در سریال با لحظاتی از موزها شباهت دارد؛ مثلاً شوخی با رویکرد تندخوی مارکسیست‌های آمریکای لاتین یا شوخی با مسئله تبعیض نژاد که در آن مقطع زمانی به شدت رواج داشت.

از جذابیت‌های دیگر سریال می‌شود به حضور «مایلی سائرس» خواننده معروف آمریکا در نقش لنی اشاره کرد که درواقع همان «فیلدینگ ملیش» فیلم



بحران در شش صحنه
(Crisis in Six Scenes)

محصول Amazon

وودی آلن واقعاً اهل ساختن سریال نیست؛ اما مینی‌سریال دلچسب «بحران در شش صحنه» تنها سریال در پرونده کاری‌اش است و احتمالاً آن را فقط به این دلیل ساخته که نتوانسته پیشنهاد مجموعه‌ای را برای کارگردانی این اثر رد کند.

فضای بحران در شش صحنه، شبیه فیلم‌های وودی آلن است. چون او گریزی از این سبک فیلم‌سازی خود ندارد و شاید این فرم و زبان تنها زبانی است که می‌داند. او در این اثرش هم همان کاری را می‌کند که خوب بلد است. داستان بحران، درباره یک نویسنده متوسط است که از معمولی بودن رنج می‌برد. او به‌خاطر شباهت نامش با سالیانجر به‌جز درگیری‌های درونی از مقایسه‌شدن‌های بیرونی هم در عذاب است. بخشی از سریال به این چالش‌ها می‌پردازد و بخشی دیگر به داستان بیرونی که به‌نوعی ظرف آلن است برای گفتن حرف‌هایش. روبرو شدن با ترس‌هایی همچون ترس از مرگ، نقش عشق و رابطه در زندگی و ... سؤالاتی است که او از روز ابتدای

در زیرزمین خانه‌اش به زنجیر می‌بندد و اصرار می‌کند که دکتر تمایلش برای گرفتن جان آدم‌ها را درمان کند. سم رفتار نسبتاً خشونت‌آمیزی دارد؛ اما سریال، نمایش قتل و خشونت نیست؛ بلکه درباره ماهیت وحشتناک جنایات سام است. به‌غیر از صحنه‌های گفتگو که در زیرزمین سام اتفاق می‌افتد، بقیه شامل فلاش‌بک‌هایی هستند از لحظات زندگی آلن، قبل از ربوده شدن که آن‌ها هم به شکلی فیلم‌برداری شده‌اند که فضاهای داخلی فشرده‌ای را تداعی کنند تا منعکس‌کننده فرایند خصوصی و گاهی ناراحت‌کننده رابطه درمانگر و درمان‌جو باشد.

سم پیش از اینکه آلن را بدزدد، جلسات را در مطب شروع می‌کند، جایی که سم از نام مستعار استفاده می‌کند و به‌طور کامل در مورد عمق مشکل خود صحبت نمی‌کند. او آلن را با این بهانه می‌دزدد که درمان منظم‌تری در خانه‌اش پیش بگیرد و همین‌طور بتواند آزادانه‌تر صحبت کند داستان به سمتی پیش می‌رود که اگر سم درمان نشود احتمالاً قربانی بعدی‌اش درمانگرش باشد قصه‌ای شبیه هزار و یک‌شب. به همین دلیل بیشتر تنش داستان به‌طور طبیعی ناشی از این است که آیا آلن می‌تواند زنده از آن زیرزمین بیرون بیاید یا نه.

اما این به این معنی نیست که از قصه زندگی آلن غافل می‌مانیم. سریال به مسائل او هم به‌اندازه سم میدان می‌دهد و از طریق فلاش‌بک‌ها و برخی بحث‌های

خیالی با درمانگر فقید خودش، چارلی متوجه می‌شویم که همسر آلن، بث، اخیراً بر اثر سرطان در گذشته است و آلن از پسرشان دور شده است. این‌ها مسائلی است که آلن را آزار می‌دهد.

می‌توان گفت در نگاهی سطحی، بیمار، سریالی هیجان‌انگیز است درباره قصه دزدیده شدن یک پزشک توسط بیمار اما در نگاه عمیق‌تر، قصه در مورد کفاره و بخشش، یافتن همدلی و شناخت نقاط کور خود و همین‌طور عدالت‌جویی است. برای مثال آلن و سم در گفتگوهایشان به این نتیجه می‌رسند که سم در واقع با کشتن هر قربانی یک‌بار پدرش را می‌کشد و از او و کودکی تلخش انتقام می‌گیرد.

در مجموع بیمار شاید هیجان‌انگیزترین سریالی نباشد که امسال می‌بینید، اما مطمئناً یکی از تأمل‌برانگیزترین و جذاب‌ترین سریال‌هاست.



گریس دیگر یا نام مستعار گریس (alias Grace) محصول Netflix

سریال سرگذشت ندیمه در چند سال اخیر یکی از سریال‌های مورد توجه و پرطرفدار در سرتاسر جهان بود. بسیاری دلیل پر مخاطب بودن سریال را قصه

پرکشش و محکمی می‌دانستند که سریال از آن اقتباس شده بود. این سریال بر مبنای کتابی بود که مارگارت اتوود نویسنده مشهور آن را نوشته بود و دست‌مایه ساخت سریال قرار گرفت.

شاید همین موفقیت سبب شد سازندگان سریال‌ها سراغ آثار دیگر اتوود بروند. مینی‌سریال نام مستعار گریس حاصل این اقدام بود. این مینی‌سریال درامی است با کارگردانی ماری هارون و به نویسندگی سارا پالی که بر اساس رمانی به همین نام که در سال ۱۹۹۶ توسط مارگارت اتوود نوشته و منتشر شده است ساخته شده است.

داستان درباره دختر جوانی به نام گریس مارکس است. مهاجری ایرلندی از خانواده‌ای فقیر با ریشه‌های عمیق مذهبی که خدمتکار خانواده‌ای ثروتمند در کانادا می‌شود. گریس به قتل ارباب و سر خدمتگزار متهم و محکوم شده است. جیمز مک‌درموت نیز به همدستی در این جنایت محکوم شده است. مک‌درموت به جرم قتل به دار آویخته می‌شود، اما گریس به حبس ابد محکوم می‌شود و همین امر او را به یکی از بدنام‌ترین زنان آن زمان کانادا تبدیل می‌کند. حالا دکتر سیمون جردن قرار است در یک رشته مصاحبه‌های پیوسته با گریس حقایق داستان را روشن کند تا در صورت امکان عفو گریس را از دادگاه بگیرد. داستان بر اساس وقایع واقعی در قرن نوزدهم است.

این درام روان‌شناختی رازآلودی

مسائل هم‌ذات‌پنداری عجیبی در مخاطب به وجود می‌آورد خالقان اثر از تمام تکنیک‌هایشان استفاده کرده‌اند تا رنجی را که ممکن است هر کدام از تماشاگران‌شان در چنین موقعیتی تجربه کرده باشند را بازسازی کنند.

دقت در این جزئیات باعث شده که تماشاگر با نقش‌هایی که اسکار آیزاک و جسیکا چستین زنده‌شان کرده‌اند همراه شود و پایه‌پایشان رنج بکشد. در واقع سریال شبیه به مقاله‌ای بلند در مورد چگونگی مذاکره در مورد یک رابطه بلندمدت است و اینکه چه محدودیت‌هایی برای دستیابی به شادی فردی باید قائل شد.

سریال به سؤال‌هایی که برای بیننده‌اش به وجود می‌آورد پاسخی نمی‌دهد؛ بلکه او را در همه درگیری‌ها تنها می‌گذارد و تماشاگر را تشویق می‌کند که حتی بعد از پایان یافتن سریال و خاموش شدن صفحه تلویزیون در قصه سریال زندگی کند و در پی اگر و اماهایی باشد در ذهنش به‌جامانده است.

این فرضیه وقتی بیشتر تقویت می‌شود که به ساختار و فرم شکلی سریال بیشتر دقت می‌کنیم.

شروع هر قسمت با ورود ستاره‌های مجموعه یعنی جسیکا چستین یا اسکار آیزاک به صحنه فیلم‌برداری و لوکیشن محل رخ دادن داستان آغاز می‌شود تماشاگر دوربین و عوامل را می‌بینید و همراه آن‌ها به داستان فیلم ورود می‌کند.



صحنه‌هایی از یک ازدواج Scenes from a (Marriage) محصول HBO

این سریال اقتباسی است از سریال اینگمار برگمان با همین نام که در سال ۱۹۷۳ ساخته شد که احتمالاً دیدنش آسان‌تر از سریال اصلی باشد.

داستان شالوده اصلی قصه را نگاه‌داشته و با تغییراتی نسخه‌ای جذاب از آن بازسازی کرده است. با اینکه ۴۰ سال از ساخت فیلم اصلی می‌گذرد؛ اما آن قدر داستان مدرن و عمیق است که حتی نسخه ۲۰۲۱ گاهی عقب‌تر از داستان اصلی می‌ایستد. خط داستانی سریال زندگی زوج به‌ظاهر خوشبختی را روایت می‌کند که بعد از باردار شدن زن، زندگی‌شان با چالش‌های جدی روبرو می‌شود.

چالش‌هایی که مرد و زن را با سؤال‌های بی‌پاسخی مواجه می‌کند. سؤال‌هایی که شاید آدم‌ها از وقتی کلمه اختراع شد پرسیده‌اند و پاسخی برایش پیدا نکرده‌اند.

این روایت یک خطی از قصه سریال به نظر تکراری می‌آید و بارها و بارها قصه‌ها و روایت‌هایی زیادی از آن ساخته شده است؛ اما نوع روایت و عمیق شدن در

است که به معمای پیرامون تنها بازمانده یک جنایت واقعی می‌پردازد. سریال با تبحر هر چه تمام‌تر مخاطب را به بازی می‌گیرد، آن هم یک بازی لذت‌بخش. در واقع شخصیت باهوش گریس در این سریال انتخاب می‌کند که چه چیزهایی را باور کنیم و چه چیزهایی را رد کنیم. او یک روای غیرقابل اعتماد است که دنیای بی‌رحم از او شخصیتی چند دووجهی ساخته است. کودکی دردناک گریس و ناعدالتی‌ها از او هیولایی زیبا و انتقام‌جو ساخته است.

هر چند بسیاری از منتقدان دلیل موفقیت این سریال را رمان بی‌نظیر مارگارت اتوود می‌دانند؛ اما نباید نقش سارا پلی نویسنده و مری هرون کارگردان را در موفقیت این سریال نادیده گرفت. سارا پلی نویسنده و بازیگری است که آثار موفق مانند دور از او را در کارنامه دارد. مری هرون هم کارگردانی خیره‌بانه است.

او کارگردانی فیلم‌های من به اندی وار هول شلیک کردم و روانی آمریکایی را در برعهده داشته است. توجه نویسنده و کارگردان این سریال به تک‌تک جزئیات شگفت‌انگیز است. همین توجه به جزئیات است که باعث شده سریال واقعی به نظر برسد. سارا آگیدن که در نقش گریس مارکس ظاهر شده است، نقش را در سنن مختلف بازی می‌کند و طبیعی است که این کار برای هیچ بازیگری آسان نیست اما او فرصت داشته در این نقش بسیار پرپیچ و خم ویژگی‌های متضاد گریس و لایه‌های پنهانی شخصیت را به خوبی به تصویر بکشد.

چند کتاب برگزیده از قفسه پر فروش‌ها

زمانی برای محبوب‌ها

﴿ فرانک کلانتری

یکی از معیارهای انتخاب کتاب‌ها، می‌تواند پر فروش بودن یا نبودنشان باشد. هر چند ممکن است در بین چنین کتاب‌هایی، کتاب‌های اصطلاحاً عامه‌پسند یا زرد هم دیده شود که مطابق سلیقه‌مان نباشد؛ اما در بینشان معمولاً عنوان‌هایی مهم و کتاب‌هایی متفاوت هم دیده می‌شود و می‌توان در میان این گروه از کتاب‌ها سرنخ‌هایی یافت از اینکه دیگران و اکثریت افراد چه کتاب‌هایی می‌خوانند و دغدغه‌هایشان و علائقشان چیست. در این شماره نشریه پیام ام اس چند عنوان از کتاب‌های پر فروش روز را باهم مرور می‌کنیم.



حتی پسر کوچک وریتی به نام کرو که به‌راحتی به خودش آسیب می‌زند تا از استرس دور شود.



گفتگو در کاتدرال ماریو بارگاس یوسا

گفتگو در کاتدرال در سال ۱۹۶۹ منتشر شده است و سومین رمان بارگاس یوسا است. دنبال کردن زمان و خط داستان در این رمان کار ساده‌ای نیست. خواننده باید در سراسر کتاب جزئیات کوچک را کنار هم بچیند تا به یک تصویر کلی از آنچه اتفاق می‌افتد برسد. این تصویر کلی است که برای خواننده روشن می‌کند اتفاقات کتاب در دوران دیکتاتوری ژنرال مانوئل اودیاس و حاکمیت وی بر پرو، بین سال‌های ۱۹۴۸ تا ۱۹۵۶ در جریان است. شخصیت اصلی کتاب، سانتیاگو زاوالا، یک روزنامه‌نگار است و در روزنامه «لاکرونیکا» فعالیت دارد و با بی‌میلی و بدون هیچ‌گونه عشقی روزگار می‌گذراند.

او درباره‌های سگ‌های شهر می‌نویسد. هاری سگ‌ها مسئله‌ای مهم برای شهر است و شهرداری نیز در سطح شهر مشغول جمع‌آوری سگ‌های بی‌صاحب است تا در نهایت آن‌ها را از بین ببرد. در همین لحظه است که همسر سانتیاگو خبر می‌دهد که سگش را از چنگ او درآورده‌اند تا

هولناک و عجیبی در خود دارد و در آن درباره مرگ دخترهای دوقلوی او و جرمی هم صحبت شده است. اقامت لوون در خانه کرافوردها بیشتر از زمان برنامه‌ریزی شده طول می‌کشد و او کم‌کم به همسر وریتی، جرمی علاقه‌مند می‌شود. در ادامه اتفاقات عجیبی در این خانه برای لوون رخ می‌دهد و او در نهایت تصمیم می‌گیرد علی‌رغم اینکه می‌داند خاطرات وریتی به جرمی آسیب خواهد زد، جرمی را وادار کند نوشته‌های وریتی را بخواند...

نکته بسیار جالب در مورد این کتاب این است که این رمان درباره نویسنده‌ای است. در واقع کالین هوور درباره نویسنده‌ای نوشته که او نیز درباره یک نویسنده دیگر قلم‌به‌دست گرفته است و هر کدام از این افراد هم روایت‌هایی دارند. همین تودرتو بودن باعث شده کتاب در لیست کتاب‌های پرطرفدار و پرفروش قرار بگیرد. هیچ‌چیز در داستان شفاف نیست و همین رازآلودی خواننده را برای ادامه داستان مشتاق‌تر می‌کند. «زنی به نام وریتی» داستانی پرکشش و البته تاریک است و شخصیت‌های خاکستری در آن جولان می‌دهند. هر دو شخصیت زن داستان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و خواننده داستان به هیچ‌کدام حق نمی‌دهد یا برعکس می‌تواند به هر دو حق بدهد. حقیقت و واقعیت در این داستان کاملاً بستگی به نظر و شاید قضاوت خوانندگان دارد، شما می‌توانید هر برداشتی از پایان کتاب داشته باشید. تمام شخصیت‌های کتاب نوعی وحشت ناشی از بیماری‌های روانی را از خود ساطع می‌کنند



زنی به نام وریتی کالین هوور

این کتاب خواندنی از سال ۲۰۱۸ تا امروز همچنان یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های فهرست پرفروش‌های نیویورک تایمز است و هر روز به تعداد خوانندگانش در سراسر دنیا افزوده می‌شود و به زبان‌های بیشتری ترجمه می‌شود. داستان این کتاب درباره زندگی وریتی کرافورد نویسنده بسیار مشهوری است که بر اثر حادثه رواندگی در کماست. همسر او جرمی که شیفته و عاشق او هم هست تصمیم می‌گیرد نویسنده‌ای استخدام کند تا آخرین داستان وریتی را تمام کند. او لوون اشلی را استخدام می‌کند که در آغاز راه نویسندگی است و زندگی بسیار آشفته‌ای دارد و در آستانه سقوط روانی قرار گرفته است. ناشرش است که او را با جرمی کرافورد آشنا می‌کند و لوون موظف می‌شود داستان وریتی را به پایان برساند، لوون تصمیم می‌گیرد یکی دو روز در خانه کرافوردها اقامت کند تا به نوشته‌های وریتی دست پیدا کند و خط داستان او را بفهمد و پس از حضور در دفتر کار به هم‌ریخته وریتی در خانه با چیزی مواجه می‌شود که همه چیز را به هم می‌ریزد. اتوبیوگرافی ناتمامی از وریتی که صفحاتی از آن اعترافات

با دیگر سگ‌ها بکشد. سانتیاگو علاوه بر عذاب وجدان، به خاطر همسرش سرعت دست به کار می‌شود تا شاید رودی را نجات دهد. سانتیاگو به سگدانی مراجعه می‌کند و تا به هر طریق شده، سگش را نجات دهد. یکی از افرادی که در سگدانی کار می‌کند و مشغول پاک‌سازی آن‌هاست، آمبروسیو پرادو است. آمبروسیو قبلاً برای پدر سانتیاگو کار می‌کرد و در واقع راننده او بوده است. برخورد سانتیاگو با آمبروسیو باعث می‌شود گذشته‌ها به سرعت زنده شود؛ بنابراین آن دو به لاکاتدرال وارد می‌شوند تا ضمن نوشیدن، یادی از گذشته کنند.

مترجم کتاب، در مقدمه خود درباره این دیدار و به طور کلی درباره کتاب می‌نویسد: «این گفتگو در فصل اول کتاب آغاز نمی‌شود و به پایان نمی‌رسد، بلکه در سراسر کتاب ادامه دارد و همچون رشته‌ای ماجراهای پراکنده را به هم پیوند می‌دهد. بقیه فصل‌های کتاب گویی تا اندازه‌ای تکه‌هایی از همین گفتگو بین این دو نفر است. دیگر گفتگوها که نسبت به این گفتگو در گذشته‌های دورتر روی داده‌اند، میان آدم‌هایی است که روابطی مستقیم یا غیرمستقیم با این دو دارند. در متن این گفتگوها و روایت‌ها نویسنده با نگاهی ژرف‌بین و انسانی سرگذشت‌ها و سرنوشت‌های آدم‌ها را تصویر می‌کند.»

کتاب گفتگو در کاتدرال را باید یک کتاب گفتگو محور در نظر گرفت. در بین صحبت‌ها و گفتگوی این دو دوست از

ریز جزئیات زندگی سانتیاگو و آمبروسیو آگاه می‌شویم. پی می‌بریم که سانتیاگو فرزند یکی از سیاستمدارهای قدرتمند و ثروتمند کشور پرو است که به جای استفاده از این قدرت و ثروت تضاد زیادی با پدرش دارد. پدرش از قدرت سیاسی استفاده کرده و با استفاده از رانتی که دارد به کسب و کارش رونق داده و اکنون سرمایه‌دار محسوب می‌شود. در ادامه سانتیاگو به سمت حزب کمونیست کشیده می‌شود تا شاید بتواند فکری به حال جامعه کند، رویای او نجات جامعه از گرفتاری و مشکلات متعدد است، اما در میان دوستانش نیز به بورژوا بودن متهم می‌شود و کسی او را چندان جدی نمی‌گیرد. در واقع تلاش برای نجات جامعه و دیگران تنها باعث می‌شود او خودش را هم در این میان گم کند.



گتسبی بزرگ اسکات فیتز جرال

گتسبی بزرگ اثر اسکات فیتز جرال یکی از ماندگارترین و پر فروش‌ترین کتاب‌های ادبیات آمریکا است. کتابی که تاکنون بیشتر از ۲۵ میلیون نسخه از آن به فروش رفته است. کتاب گتسبی بزرگ در سال ۱۹۲۵ منتشر شد، اما در اواسط دهه ۱۹۴۰ بود که

جلب توجه کرد و سپس به یکی از برترین رمان‌های قرن بیستم تبدیل شد.

این رمان از زبان کاراوی همسایه گتسبی شخصیت اصلی روایت می‌شود. داستان با دیدار کاراوی با عموزاده خود، دیزی و شوهرش آغاز می‌شود. تام که اشراف‌زاده‌ای ثروتمند است زندگی تجملاتی و خوشی را در کنار همسرش تجربه می‌کند. در مقابل گتسبی یک جوان بسیار موفق و پولدار است که کسی از گذشته او چیزی نمی‌داند. کسی به طور کامل میزبان این مهمانی‌های بزرگ و بسیار اشرافی رانمی‌شناسد و شایعات در موردش فراوان است. این مرد جوان همواره مشغول خوشگذرانی و برگزاری مهمانی‌های بزرگ و باشکوه است. مهمانی‌هایی که هر کسی می‌تواند در آن‌ها شرکت کند و شاد باشد. کسی خبر ندارد ثروت عظیم گتسبی از کجا آمده است. در مورد ثروت و حتی خود گتسبی شایعات زیادی وجود دارد. مثلاً شایع است که گتسبی از خانواده بسیار فقیری بود که عاشق دیزی می‌شود.

رمان گتسبی بزرگ قبل از آنکه اثری ادبی باشد، به نقد و توصیف جامعه زمان خویش می‌پردازد. رمان به نوعی دست به روان‌شناسی عمومی و حتی ملی زده است. اکثر رمان‌ها و داستان‌های دهه ۳۰ آمریکا دارای قهرمانانی عاصی و یاغی بودند که اغلب به دلیل ورود به عصر جدید از پادر آمده‌اند. رمان گتسبی بزرگ نیز در همان دوران نوشته شده؛ یعنی زمانی که نویسنده فقط ۲۹ سال داشت و شرایط آن زمان آمریکا را به خوبی درک کرده

شخصیت‌هایی می‌توانند باز یاده‌گویی مخاطب را از مسیر اصلی منحرف و نظریه و تفکر خویش را بقبولانند. داستان کتاب اعتماد در ابتدا امر موز و پیچیده و در ادامه عاشقانه است و همین‌طور با پیشرفت روایت، جنگ، سیاست، رفاقت، دروغ و ریا و مفاهیم دیگر به داستان اضافه می‌شود. در این کتاب نویسنده مدام با تفکرات خواننده بازی می‌کند و مدام این احساس عدم اعتماد را در ذهن خواننده شعله‌ور می‌کند. داستان ایهامات فراوان دارد که این موضوع نقطه قوتی برای کتاب است تا هر خواننده‌ای بتواند ذهنیت خاص خود را از رویدادها و اتفاقات و روند داستان و شخصیت‌ها داشته باشد. شاید فکر کنید دیالوگ‌هایی که به صورت پینگ‌پنگی و در طول نه ساعت مابین این دو شخصیت ردوبدل می‌شود می‌تواند کسل‌کننده باشد، اما اصلاً این گونه نیست، جالب است که در طی روند داستان مخاطب مدام در حال قضاوت کردن است، قضاوت در مورد روایت درست، اینکه چه کسی راست می‌گوید و چه کسی دروغ. چیزی که در انتها هم نمی‌توانید به جواب درستی برای آن دست پیدا کنید. حال در این بین روایتی متفاوت هم به میان می‌آید، بخش‌هایی کوتاه که مؤلف خود را مورد سرزنش و نکوهش قرار می‌دهد از این بابت که چگونه توانسته به این شخصیت‌هایش اعتماد کند؟ این عدم اعتماد حتی از سوی راوی و مؤلف به خواننده تزریق می‌شود که این خود یکی دیگر از جذابیت‌های مهم سبک متفاوت این کتاب است.

در کتاب‌های دورفمن اگرچه فضاها عموماً بسته و حتی ترسناک است؛ اما رگه‌هایی از امید نیز دیده می‌شود، اما در کل مفاهیم دردناک و تاریک بسیار پررنگ‌تر است. آریل دورفمن نویسنده کتاب اعتماد یکی از سرشناس‌ترین نویسندگان است که به نسل بعد از شکوفایی ادبیات امریکای لاتین تعلق دارند. آریل دورفمن در سال ۱۹۴۲ در آرژانتین به دنیا آمد، ده سال از دوران کودکی را در آمریکا گذراند و سپس به سانتیاگو شیلی رفت. دورفمن از دوران دانشگاه وارد مبارزات سیاسی شد و بعد از روی کار آمدن سالوادور آلنده در شمار مشاوران فرهنگی او جای گرفت. او به گونه‌ای معجزه‌آسا از کشتار یاران آلنده در کودتای ۱۱ سپتامبر ۱۹۷۳ جان در برد و بعد از ماه‌ها زندگی مخفی در شیلی، سرانجام به اروپا گریخت و پس از مدتی اقامت در اروپا به ایالات متحده رفت. دورفمن در دانشگاه‌های اروپا و امریکا تدریس کرده است.

اعتماد کتابی است که برخلاف اسمش همه چیز را برای ما غیر قابل اعتماد می‌کند. در واقع می‌توان گفت تنها چیزی که اثری از آن در این رمان یافت نمی‌شود مفهوم اعتماد و تکیه بر دیگری است. در روند داستان کتاب اعتماد که اغلب آن دیالوگ‌هایی دونفره و از راه دور بین باربارا و ماکس شخصیت‌های اصلی داستان است، خواننده در خلال خواندن کتاب مدام دچار بی‌اعتمادی و سوءظن و گاهی اعتماد کامل و راسخ به هر کدام از شخصیت‌ها می‌شود.

بود. از طرفی این رمان ماجرای جوانمردی و مهربانی است و شبیه زندگی خود نویسنده است. رمان گتسبی بزرگ، به انتقاد از طبقه مرفه و ثروتمند آمریکا می‌پردازد و شخصیت‌هایی که در این داستان توصیف می‌شوند، تصویری از جامعه امریکای پس از جنگ جهانی اول هستند که رؤیای مهاجرت از این کشور را داشته و وضعیتشان روز به روز بدتر می‌شود. از دید این رمان، جهان مثل یک میهمانی پرسروصدا است که آغازی خوش، اما پایانی بد و ناخوش دارد و درست مانند خود زندگی، روال وقایع و اتفاقات کتاب یک جریان نابودکننده است و در ضمن گناهکار هیچ‌وقت از مکافات معصیت‌های خود نمی‌تواند بگریزد. اسکات فیتز جerald توانسته ثروتمندان امریکارا نقد کند؛ چون با آنها زندگی کرده و رمان گتسبی بزرگ، مظهر دوران رونق اقتصاد آمریکا بوده که در سال مرگ نویسنده، خلق شد.



کتاب اعتماد آریل دورفمن

آریل دورفمن نویسنده‌ای مطرح و اهل شیلی است. شرایط سیاسی اجتماعی شیلی بر آثار دورفمن تأثیر مستقیمی گذاشته است.

بیاید ببخشیم

◀◀ سمانه حیدری

در زندگی ما عوامل استرس زای زیادی وجود دارد که هر روز با آن‌ها روبرو هستیم. افرادی که به بیماری ام اس مبتلا هستند، همیشه در مورد این مشکل بزرگ و اینکه چقدر بر پیشرفت بیماری می‌افزاید صحبت می‌کنند.

متأسفانه، یکی از عواملی که باعث بروز اضطراب می‌شود، حساس بودن و زودرنجی است. نمی‌دانم به خاطر بیماری ام اس این قدر زودرنجم یا اینکه یک امر طبیعی است؛ چون از زمانی که به یاد دارم زودرنج و حساس بودم و حالا شاید بدتر از قبل شده‌ام. رفتارهایی که برای دیگران ممکن است خنده‌دار باشد برای من تبدیل به بدترین رفتار می‌شود که تا مدت‌ها فکرم را به خود مشغول می‌کند.

متأسفانه، این حساسیت در زندگی ام تأثیرات بدی داشته و باعث بروز پر خاشگیری و حتی گاهی گریه بیش از حد می‌شود که توانایی کنترل کردنش را ندارم. تجربه رویدادهایی که باعث رنجش می‌شود موجب شده تمایلم برای قرار گرفتن در بین افراد در جامعه کمتر باشد؛ چون دائماً از این می‌ترسم که مبادا از حرف کسی ناراحت شوم. هر چند رفتار بعضی آدم‌ها را نمی‌توان تحمل کرد؛ ولی این حساس بودن من غیر معمول است، چون بعد از گذشت سال‌ها باعث می‌شود دوباره آن خاطره تلخ و رفتار بد را به یاد آورم.

یکی از مواردی که همیشه اضطراب زیادی در من ایجاد کرده موقع بستری شدن در بیمارستان و روبرو شدن با افرادی است که از بیماریم آگاه می‌شوند، مثلاً به یاد دارم خانمی در بیمارستان سؤالات زیادی در این مورد پرسید و اظهار ناراحتی می‌کرد و می‌گفت ان شاء الله به این بیماری مبتلا نشده باشی؛ چون خیلی بیماری سختی است، غافل از اینکه من چند سالی می‌شد درگیر بیماری ام اس بودم، در آن لحظه بدترین حس دنیا را داشتم؛ چون مجبور به شنیدن سخنانی بودم که از سر ترحم به زبان می‌آورد.

آن موقع بود که محیط بیمارستان برایم جهنم می‌شد و درد جسمی ام را فراموش می‌کردم چون تخریب روحیه به مراتب بدتر از بیماری جسمی است، بعضی مواقع اگر کسی را می‌دیدم که مرا می‌شناخت خودم را از او پنهان می‌کردم در واقع بیماریم از یک طرف و ترسیدن از مواجهه با افرادی که ممکن بود از خود رفتاری را نشان دهند تا حالم بدتر شود از طرف دیگر باعث نگرانی ام می‌شد.

حالا که فکرش را می‌کنم می‌بینم انگار از همه دنیا رنجیده‌ام و هیچ کس را نمی‌توانم ببخشم؛ چون در برابر حرف‌های آنها همیشه سر تعظیم فرود آورده‌ام و به جای دفاع از خود فقط به رفتار دیگران نظاره کرده و هیچ عکس‌العملی از خود نشان نداده‌ام. بنابراین، تا وقتی همه کسانی که باعث رنجش ما شده‌اند را نبخشیم تمام انرژی‌های منفی را به سوی خود جذب می‌کنیم و این افکار منفی باعث از بین رفتن آرامش و اندوه بیشتر می‌شود.

درست است که نمی‌توان خاطرات بد را از ذهن پاک کرد؛ ولی به نظرم بهترین راه برای کاهش این رنج‌ها بخشش تمام کسانی است که باعث بروز بعضی از خاطرات نامناسب و بد ما می‌شوند و با گذشت کردن و بخشش است که می‌توان به آرامش روحی و جسمی مناسب رسید، به یاد جمله‌ای تسلی بخش و مهم از مهاتما گاندی افتادم که می‌گوید: افراد ضعیف هرگز نمی‌توانند ببخشند؛ بخشش شیوه افراد قوی است.

شاید پروانه‌ها از من یاد گرفته‌اند

بارانامیر عزتی

هر صبح که بیدار می‌شوم با اولین پلک‌زدنم لبخندی می‌زنم. پلک‌زدن زیباست شبیه بال‌زدن یک پروانه. بال‌زدن پروانه را دیده‌ام دقیقاً شبیه پلک‌زدن من است. شاید پروانه‌ها از من یاد گرفته‌اند.

صبح زود پلک می‌زنم، پروانه می‌شوم و بال می‌زنم و می‌روم به سمت طلوع خورشید. یاد گرفته‌ام با طلوع خورشید آرام شوم. یاد گرفتم با گرمای آفتاب آرام شوم. یاد گرفتم پلک بزنم و روحم را پرواز دهم، پروانه بشوم و بر روی گل‌های خیس از شب‌نم بنشینم و شاهد بنوشم و آرام شوم.

یاد گرفتم پلک بزنم و بروم تا اوج یک درخت، تا بالاترین برگ، همانی که سبزتر است و تازه به دنیا آمده. آرام شوم همچون یک تولد.

یاد گرفتم پروانه باشم روی تخته سنگی کنار یک چشمه کوچک و آرام، آرامش شنیدن صدای آب. یاد گرفتم پروانه باشم نشسته بر روی نی لبیک پسر چوپان. آرام همچون پسر نی لبک‌زن، لمیده در سایه درخت.

یاد گرفتم تمام روز را چون پروانه پرواز کنم، آرام و رقصان و شادمان. پروانه‌ها و من یک‌جور آرام می‌شویم.

تأثیر استرس بر بیماری ام اس

شیدا - نارنجی

به نام خدای رنگین کمان وارد شدن استرس و فشارهای روانی باعث شعله ور شدن، بدتر شدن عوارض بیماری ام اس خواهد شد که اهمیت اختلالات روانی در بروز یا تشدید بیماری ام اس را نشان می دهد.

باید اشاره کنم با اینکه در برخی افراد این بیماری خاموش وجود داشته، اما بیماری ام اس با حالت خاموش به علت فشارهای روانی، استرس، اضطراب در طولانی مدت در برخی افراد به حالت فعال بروز می کند و یا گاهی در برخی افراد بیماری خفیف وجود دارد و فشارهای روانی باعث تشدید آن می شود که در این صورت اگر ام اس عوارض چندانی نداشته باشد تبدیل به ام اس عارضه دار می شود. گاهی افراد از وجود بیماری ام اس در خود خبر دارند که در صورت بروز استرس و افسردگی شدیدتر می شود، برای مثال فرد مبتلا به ام اس در صورت بروز استرس نمی تواند مثل گذشته اتفاقات پیش آمده را رفع کند و ممکن است روند درمان خود را به تعویق بیندازد یا حتی ادامه ندهد.

تأثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن فشارهای روانی و افسردگی بسیار است

ام اس از همان لحظه بروز اولین علائم می تواند باعث خشم، اضطراب، استرس، پریشانی، تحریک پذیری و سرخوردگی قابل توجهی شود. عدم اطمینان غیر قابل پیش بینی بودن ام اس یکی از ناراحت کننده ترین جنبه های آن است، به همین دلیل است که اضطراب و استرس به اندازه افسردگی در ام اس شایع است. از دست دادن عملکرد و تغییر شرایط زندگی ناشی از بیماری می تواند از دلایل مهم استرس و اضطراب باشد.

اطرافیان افراد مبتلا نقش بسزایی در کمتر کردن استرس فرد مبتلا ایفا می کنند و ورزش کردن، شنا، کتاب خواندن، دور بودن از مکان های پر تنش به آنها کمک می کند استرس کمتری را تجربه کنند.

باید خود بیماران به خودشان کمک کنند که این تنش و استرس کم باشد و البته این کار به تنهایی شاید انجام نشود و با کمک اطرافیان ممکن خواهد شد.

به امید روزهای بدون استرس برای پروانه های نارنجی

بیم دارم

«فریبا فقیهی»

هشت سالی هست که آمپول سینومر می‌زنم. شده تا حالا که دو سه نوبت تزریق آمپولم عقب بیفتد: شده که موجودی داروخانه تمام شده باشد، شده که به خاطر عقب افتادن مهر و امضای دکتر روی فرم‌های «بیماری خاص» نتوانستم آمپول را آزاد بخرم، ولی خوشبختانه در این زمان‌ها حمله نداشته‌ام.

ولی همیشه هم به خیر نمی‌گذرد. یادتان هست بهار سال ۹۱ یک‌هویی آمپول‌هایمان را باید باقیمت آزاد می‌خریدیم؟ گمانم یکی دو ماه اوضاع این‌طوری ماند و من در آن مدت بابت سینوکس ۱۵۰ یا ۱۸۰ هزار تومان پرداخت کردم و درست همان موقع‌ها هم برای پالس تراپی در بیمارستان بستری بودم. خانم تخت‌بغلی می‌گفت «ریفی که یک‌هوا آزاد شد نتوانستم ۷۰۰ هزار تومانش را جور کنم و یک ماه نزدم. پولش دیر جور شد؛ ولی حمله بینایی‌ام را گرفته بود، با پالس تراپی دارد بهتر می‌شود.» حالا نشد که بشود و من شانس آورده‌ام و حمله بی‌دارویی سراغم نیامده است.

مهر و فرم و این‌ها که سالی یک‌بار به‌گردنم است، ولی گیر نسخه الکترونیکی را چه کنم؟ دکتر هر بار برای مصرف دو ماه من سینومر می‌نویسد و داروخانه گاهی می‌گوید فقط برای این ماه دارو را می‌دهیم و این پروسه نسخه برای هر ماه مصیبتی شده است. قبلاً دفترچه بیمه بود و روی آن برای چهار ماه دارو تجویز می‌شد، و خلاص! دیگر خودت تکلیف خودت را می‌دانستی. حالا انگار اسیر نسخه و سایبر - بروکر اسی آهنینش شده‌ام. بین استرس تمام شدن دارو و استرس حمله مبادا، دومی را انتخاب کرده‌ام و دیگر نترس شده‌ام. هر بار تک‌زبانم می‌آید؛ ولی از دکتر نمی‌پرسم اگر یک‌وقتی آمپول پیدا نشود، چه قدر احتمال حمله هست. بی‌خبری، خوش‌خبری.

این سیستم پیپرلس نسخه هیچ از پریشانی و سرگردانی بیمار و همراه بیمار کاسته؟ اصلاً این‌ها جزء هیچ هزینه‌ای به حساب می‌آید؟ پرسش‌ها از مسئولان امور حمایت از بیماران خاص و انجمن حمایت از بیماران ام‌اس است و اگر تا حالا متوجه این روند نبوده‌اند، شاید این جور، یعنی از این ستون، سرگردانی ما به گوششان برسد. باور نمی‌کنم که اهمیت ندهند.

یعنی یکی نیست، واقعاً یکی نیست در این سازمان‌های عریض و طویل که «ترتیبی اتخاذ نماید» این سایبر - نسخه با تأیید پزشک متخصص مدت‌دار شود، مثلاً یک‌ساله؟ حالا هر وقت که دارو عوض شد، خبر فرم از نو و نسخه از نو.

یکی نیست که با همان تدبیر نیکوی الکترونیکی شدن نسخه پزشک، از آی‌تی مربوطه بخواهد برای بیماران خاص یکی دو تا گزینه برای تیک زدن متخصص محترم بگذارند؟ ما که پرونده پزشکی‌مان در سازمان اسناد پزشکی و اینجا آنجا هست. منظورم این است که به سیستم دارو و درمان معرفی شده‌ایم و آن‌قدر بلاهایی که سرمان آمده خاص بوده که تحت پوشش هستیم و فقط کسری از قیمت دارو با ماست. باورم نمی‌شود که این هروله هر ماهه را نشود کاری‌اش کرد.

گفتم بیم دارم، راستش برای یکی مثل من که ضعف حرکتی دارد و خودش نمی‌تواند کارهای این‌چنینی‌اش را انجام بدهد، عذاب و شرم به‌زحمت انداختن مدام عزیزانم سنگین‌تر از استرس حمله مبادا است. هر چه بادا بادا! بیمار خاصی هستی که باش، خونت نه رنگین‌تر که فقط مریض‌تر از دیگران است. چه می‌گوییم. تازه وضع من خوب است؛ بیم دارم؛ ولی بیمه هم دارم.

برهوت خاص

«فریبا فقیهی»

به من اعلام شده؛ چون از تأمین اجتماعی مستمری از کارافتادگی می‌گیرم، مستمری پدر مرحومم به من تعلق نخواهد گرفت. هیچ کاری به این ندارم که آدم‌های سالم برای دریافت مستمری پدر و مادر چه شگردها و متأسفانه گاه چه حقه‌ها که نمی‌زنند. ولی می‌دانم اگر خودت بیمه جایی نباشی، می‌توانی مستمری هم پدر و هم مادر متوفی‌ات را دریافت کنی، لازم هم نیست بیمار باشی. سر همه سلامت! به اداره پدرم زنگ زدم می‌گویند نمی‌شود. می‌گویم من بیمار خاصم. باز نشسته که نشده‌ام، مستمری از کارافتادگی می‌گیرم، آن هم بعد فقط دوازده سیزده سال سابقه. می‌گویند نمی‌شود.

هنوز پیگیری کتبی را شروع نکرده‌ام؛ ولی توی ذهنم مدام به اداره‌شان نامه می‌نویسم. نمی‌توانم هم خجالت نکشم که هی به این اداره و آن سازمان اعلام کنم که بیمار خاص و از کارافتاده هستم و لازم است در تصمیم‌گرفتنشان این را در نظر بگیرند. چه قدر باید گواهی پزشکی در دست به این در و آن در بزنم؟ تازه مگر فقط من یکی هستم؟ این داستان خیلی از ما ماماسی‌هاست یاد روز جهانی سرطان و روز جهانی ام اس و روزهای جهانی دیگر برای بیماری‌های دیگر می‌افتم. چه پوسترها و شعارهای قشنگی! جهان بدون سرطان و ام اس، سمینار آخرین دستاوردهای درمانی و ...

خوشا به حال آنان که ام اس برایشان بیماری نیست. برای من هست. راه رفتن را از من گرفته، حسرت قدم‌زدن شانه‌به‌شانه پسرم را به دلم گذاشته. البته که امیدوارم درمانی قطعی برای این بیماری پیدا شود و البته که خودم را به آن تسلیم نکرده‌ام. ولی من امروز ام اس دارم و در کنار تمامی مشکلات معیشت کنونی، ناتوانی ام اس هزینه‌هایی سنگین روی دوشم گذاشته است. اما من امروز را باید زنده بمانم و زندگی کنم.

وقتی از تهران برای سکونت به زادگاهم بابل برگشتم، متوجه شدم که باید عضو انجمن ام اس استان شوم و کارت عضویت تهرانم را تحویل بدهم. یک دسته فرم تکراری به من داده‌اند که بعد از پر شدن و مهر و امضای مربوطه باید چندین نسخه از آن‌ها کپی بگیرم و از نو ثابت کنم که بیمارم تا عضو انجمن مربوطه شوم و هنوز نمی‌فهمم چرا نمی‌شود این کار بین دو انجمن انجام بگیرد و چرا این دو شعبه این قدر از هم دور و با هم بی‌ارتباط‌اند که بیمار به این دوباره کاری‌ها واداشته شود.

برای دریافت مستمری هم باید از صفر شروع کنم. به این اداره برو، بعد از آن یکی پیگیر شو و بعد به این یکی برگرد و... نه خیر! فاصله بین سازمان‌ها را آدم‌هایی مثل من پر نمی‌کنند، ما پل ارتباطی میان این‌ها هم نیستیم. به این در و آن در می‌زنیم و فرسوده می‌شویم و به قول همشهری‌هایم «پاره» می‌شویم بلکه بتوانیم مرهمی بر زخم خودمان بگذاریم.

این‌ها نه کار من یا هیچ بیمار دیگری که کار انجمن‌ها و سازمان‌های حمایتی است که در کنار پوستر و سمینار به چانه‌زنی با کسانی پردازند که قانون را این‌طوری نوشته‌اند، ولی شرایط بیمار خاص دچار سرطان و سی‌اف و ام اس را در نظر نداشته‌اند. نه این که بیمار خودش را به کفش و کلاه و عصای آهنی مجهز کند و در تک‌تک اتاق‌هایشان را بزند، بلکه گره از کارش بگشاید.

پس کو حمایت؟ کو همراهی؟ کو همدلی؟

من نه در سوئیس زندگی می‌کنم و نه با شرایط اداری ایران بیگانه‌ام و نه تنها کسی هستم که با یک بیماری مزمن صعب‌العلاج درگیر است. ولی بدجوری احساس بی‌پناهی می‌کنم.

هل من حامی؟

هم رنج؛ همسایه

«مستانه پیرایش»

حالم بد است.
برای نخستین بار در زندگی به خودکشی دست زده‌ام!
هر چه قرص در کشو داشتم را زپرورو کردم اما هیچ کدام کشته نشده بود.
حالم بد است. برای نخستین بار در زندگی وسط اتوبان ماشین را کنار زدم و گریه کردم. هر چه چاقو در خانه داشتم را زپرورو کردم اما هیچ کدام برنده نبود.
حالم بد است. برای نخستین بار در زندگی ساعت‌ها گریسته‌ام و آرام نشده‌ام و چاره‌ای در ذهن ندارم. هر چه راه در سر داشتم را زپرورو کردم اما هیچ کدام پاسخ‌دهنده این درد نبود.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که شنیدم به «ام اس» مبتلا شده‌ام.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که فهمیدم زن بودن درگیری‌های ماهانه‌ای دارد و به این سادگی‌ها نیست.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که به خودم باور اندم باید تنها بمانم و طعم مادر شدن را نچشم.
حالم بد است. بدتر از هر باری که شنیدم کسی به «ام اس» مبتلا شده است. نه باور کردنی نیست. هر بار کسی زنگی زد یا پیامی داد و پرسشی مطرح کرد، مغرور ایستادم و گلوبی صاف کردم و گفتم که با «ام اس» می‌توان زندگی کرد. می‌توان مادر شد، می‌توان به آرزوها رسید هر چند سقف آرزوها به دلایل دیگر کوتاه شده باشد.
یک‌بار در داروخانه ۳۱ آبان مادری به دنبال داروی دخترش در نوبت مانده بود و بر صندلی کناری من قصه ابتدای دو فرزندش به «ام اس» را برایم روایت کرد. آن بار هم برایم باور کردنی نبود. اما این بار، نه، باور کردنی نیست؛ در ۲ دقیقه، در یک روز، در یک ساختمان، در یک کوچه، در یک شهر، دو دوست خبر ابتدای به «ام اس»‌شان را اعلام کردند و این مرا زپرورو کرد. دو دوست مهربان که هر بار برایشان درد و دل کرده بودم نصیحت‌م نکرده بودند و در کنارم آرام غم را تسلی داده بودند و رنج را تسکین.
نخستین بار که شنیدم «ام اس» به سراغم آمده است، ترسیدم اما به هر چیزی جز مرگ فکر کردم اما این بار مرا تاب درد دیگری نیست. من توان نظر به درد دیگری را ندارم. وقتی آن دیگری نه همسایه که همسایگان سال‌های سخت عمر من بوده‌اند. قرار این نبود. قرار بود من به جای دیگری رنج را تجربه کنم و این تجربه روح را جلا دهد و جسم را آماده سفر. اما، حالا، نه تنها من، هم سفرانم نیز «ام اس» دارند. کاش خواب باشد و دروغ این هم‌رنجی.



ابتلای به ام اس برای کریستینا اپلگیت دیرتر از اکثر موارد ظاهر شد

نکات کلیدی مقاله:

- کریستینا اپلگیت، هنرپیشه مشهور، در مورد تجربه خود از بیماری ام اس پس از تشخیصی که سال گذشته برای او گذاشته شده، صحبت کرده است.
- اکنون در ۵۰ سالگی، بیماری اپلگیت دیرتر از بسیاری از افراد تشخیص داده شده است. ام اس معمولاً بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی تشخیص داده می شود.
- برای افرادی که نگران ابتلا به ام اس هستند، کارشناسان توصیه می کنند که علائم بالقوه بیماری را ارزیابی کنند، با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنند و سابقه پزشکی خانوادگی خود

خبر خوب این است که درمان‌های متعددی برای ام اس وجود دارد که اگر زود هنگام انجام شوند، می‌توانند آسیب ناشی از بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و پیشرفت آن را به تأخیر بیندازد. این درمان‌ها برای افراد مبتلا به ام اس عودکننده - بهبود یابنده (که یکی از سه شکل شایع ام اس است) بسیار مهم است

خطرات تأخیر در درمان ام اس

هنگامی که افراد به دلیل تشخیص دیر هنگام بیماری در زمان مناسب دریافت نمی‌کنند، ممکن است آسیب‌هایی قابل پیشگیری به‌ویژه در سیستم عصبی مرکزی را متحمل شوند. دکتر سای گفت: «ام اس می‌تواند باعث آسیب مغزی شود که عموماً تا زمانی که علائم آشکاری مانند از دست دادن بینایی یا ضعف ایجاد شود و در مراحل اولیه نسبتاً خاموش است.» اما اکثر این بیماران از قبل شواهدی مبنی بر آسیب قبلی به مغز در ام آر آی دارند.

خبر خوب این است که درمان‌های متعددی برای ام اس وجود دارد که اگر زود هنگام انجام شوند، می‌توانند آسیب ناشی از بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و پیشرفت آن را به تأخیر بیندازد. این درمان‌ها برای افراد مبتلا به ام اس عودکننده - بهبود یابنده (که یکی از سه شکل شایع ام اس است) بسیار مهم است. این نوع از ام اس ممکن است چرخه‌هایی از علائم را تجربه کنند که شعله‌ور می‌شوند و سپس بهبود می‌یابند اما درمان مناسب می‌تواند تعداد حملات را کاهش و فاصله بروز آن‌ها را افزایش دهد.

منبع: verywellhealth

در هر فرد متفاوت است. دکتر جولی فیول، پزشک و نماینده تیم استراتژی و نوآوری بالینی برای انجمن ملی ام اس آمریکا است، به خبرنگار نشریه وری ول گفت: «افراد مختلف به‌طور متفاوتی تحت تأثیر ام اس قرار می‌گیرند. صرف‌نظر از اینکه چه زمانی بیماری‌شان تشخیص داده می‌شود، آنها همیشه با یک قالب و یک شکل مشخص از بیماری روبرو نیستند.»

اگرچه تشخیص بیماری ام اس در سنین بالاتر لزوماً به این معنی نیست که یک فرد تا آن مرحله بدون ام اس زندگی کرده است. در واقع این امر ممکن است نشان دهد که علائم بیماری شناسایی نشده یا نادیده گرفته شده‌اند. فیول گفت که اگر فرد فرصت‌های درمانی را در نتیجه بیماری ام اس تشخیص داده نشده از دست بدهد، می‌تواند نگران‌کننده باشد.

در خصوص اپلگیت، به نظر می‌رسد علائم او تا اواخر ۴۰ سالگی ظاهر نشده است. در مصاحبه اخیرش با نیویورک تایمز، او گفته در طول فیلم‌برداری فصل اول «Dead to Me» که در سال ۲۰۱۹ به‌نمایش درآمده، علائم اولیه بیماری را حس کرده است.

چگونه ام اس تشخیص داده می‌شود؟

هیچ آزمایشی برای تشخیص قطعی ام اس وجود ندارد. برای تشخیص این بیماری، پزشکان به دنبال نشانه‌هایی از آسیب در سیستم عصبی مرکزی و نشانه‌هایی هستند که نشان می‌دهند این آسیب ناشی از بیماری دیگری نیست. آنها همچنین بررسی می‌کنند که آیا آسیب در مقاطع زمانی مختلف در زندگی بیمار رخ داده است یا خیر. پس از ارزیابی سابقه پزشکی بیمار، پزشکان ممکن است معاینات عصبی، تجزیه و تحلیل مایع نخاعی، آزمایش خون و تصویربرداری مانند MRI را انجام دهند.

را هم ارزیابی کنند. کریستینا اپلگیت، بازیگر مشهور، درباره تغییراتی که در سلامت و ظاهرش از زمان تشخیص ابتلا به ام اس، کمی قبل از تولد ۵۰ سالگی خود در سال گذشته، صحبت کرده است. در میان علائم بیماری، او لرزش دست‌ها، احساس سوزن سوزن شدن، بی‌حسی، مشکلات تعادلی و مشکلات خواب را تجربه کرده است.

ستاره مجموعه تلویزیونی «Dead to Me» در مورد تشخیص بیماری خود صحبت‌هایی صریح داشته است. در پست‌های اخیرش در رسانه‌های اجتماعی، اپلگیت عکسی از مجموعه عصاهای خود را به اشتراک گذاشته است. کارشناسان می‌گویند که شفافیت و صداقت او ممکن است به افزایش آگاهی در مورد ام اس کمک کند، به‌ویژه در خصوص تشخیص دیررس و اواخر عمر که در مورد اپلگیت صدق می‌کند.

مایکل سی، متخصص مغز و اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا که بیماران ام اس را درمان می‌کند، گفت: «من از تمایل خانم اپلگیت برای بحث در مورد ابتلای خود به بیماری قدردانی می‌کنم - فکر می‌کنم انتشار مطالب توسط او این آگاهی را افزایش می‌دهد که ام اس را می‌توان در سنین بالاتر زندگی هم تشخیص داد. من شخصاً بسیار امیدوارم افزایش آگاهی عمومی منجر به تشخیص سریع‌تر بیماری شود که بیماران را قادر می‌سازد تا درمان‌های مؤثر برای این بیماری را زودتر دریافت کنند.»

ام اس معمولاً در چه سنی تشخیص داده می‌شود؟

ام اس بیشتر در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز می‌کند، به این معنی که ابتلای اپلگیت به بیماری در سن ۴۹ سالگی دیرتر از اکثر افراد بوده است.

باین حال، این امر بی‌سابقه نیست. بیماری را می‌توان در هر سنی، از جمله در دوران کودکی، تشخیص داد و پیشرفت بیماری

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):ت: ۳۳۱۵۲۲۳۳
۲	دندانپزشکی امام خمینی	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	خ فلسطین شمالی، زرتشت، ک فیروزنیا ت: 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 ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی 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) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰

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 شهرآرآر ۶۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۲۵۲۷۵
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 آزاد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

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 ت: 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 ت: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادیولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	خدمات تخصصی درمان در منزل (دم)	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، م 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 سنول واحد ۸ تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارند 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 تلفکس: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۷	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابودر (فلاح) خ ابودر غربی . روبروی کانون ابودر. جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۸	آزمایشگاه آرامش	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 ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶
۱۱	آزمایشگاه تهران لب	با کارت انجمن یا معرفی نامه ۴۰٪ تخفیف تشخیص طبی و تخفیف متغیر در ژنتیک پزشکی	خ ولیعصر- ابتدای پارک ساعی جنب شهر کتاب پ ۲۱۷۳ تلفن: ۰۹۱۲۵۳۳۳۱۳۹
۱۲	آزمایشگاه ایران زمین	با کارت انجمن یا معرفی نامه ۲۵٪ تخفیف بیماران- ۱۵٪ تخفیف پرسنل- ۱۰٪ خانواده پرسنل ۱۵٪ خانواده بیماران	میدان انقلاب کارگر شمالی ابتدای نصرت پلاک ۲۵ تلفن: ۶۶۵۹۰۲۷۴

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 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 ت: ۸۸۳۴۴۵۸۴

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۴ ◀ هوای تازه خانگی حتی در آلوده‌ترین روزها
- ۶۷ ◀ رهاسازی احساسات در ورزش
- ۶۸ ◀ چگونه حسابدار خود باشید
- ۷۲ ◀ ضد ضربه شوید
- ۷۴ ◀ شب‌های روشن روزهای روشن‌تر
- ۷۹ ◀ آشنیزی بادستورات سرآشپز ام‌اسی

۱۰ گیاهی که تمام شبانه روز اکسیژن تولید می کنند

هوای تازه خانگی حتی در آلوده ترین روزها

درباره گیاهانی که مواد آلوده را جذب و هوا را تمیز می کنند، شنیده اید و اغلب ما با آنها آشنایی داریم. در این سالها که آلودگی هوا روز به روز بیشتر و بیشتر شده، کوشیده ایم با اضافه کردن این گیاهان، حداقل محیط داخلی خانه را از آلودگی ها دور نگه داریم. در این مطلب به معرفی گیاهان آپارتمانی می پردازیم که نه فقط در طول روز بلکه در تمام شبانه روز، اکسیژن تولید می کنند و به همین دلیل می توانند سطح اکسیژن موجود در خانه را تا حد زیادی افزایش دهند. اگر می خواهید کمبود اکسیژن شهرهای بزرگ را در خانه خود جبران کنید از این گیاهان کمک بگیرید.

برای تقویت رشد آلوئه ورا، آن را به ندرت و فقط پس از خشک شدن کامل خاک آبیاری کنید. این گیاه از آنجایی که دارای برگ های آبدار است به آبیاری کمی نیاز دارد. گیاه آلوئه به حداقل شش ساعت نور روشن و غیر مستقیم در روز نیاز دارد، اما حالت ایدئال آن هشت ساعت است.

این گیاه نسبت به تغییر و جابه جایی حساس است.

درخت پول



درخت پول (Pachira aquatica) بومی آمریکای جنوبی و مرکزی است که فرمالدئید، اتیلن، بنزن و سایر ترکیبات مضر را از هوا جذب و در تمام طول روز اکسیژن آزاد می کند. از سوی دیگر، بومی ها معتقدند درخت پول به ثروت، رفاه و خوشبختی بیشتر در زندگی صاحب آن منجر می شود. برای نگهداری از این گیاه، اجازه دهید حداقل نیمی از خاک آن خشک شود، سپس آن را عمیقاً آبیاری کنید تا ریشه های آن تقویت شود. نور روشن و غیر مستقیم و دمای بین ۱۸ تا ۲۶ درجه فراهم کنید.

گیاه آلوئه ورا



یک پدیده مورد علاقه همه، آلوئه ورا است، یکی دیگر از گیاهانی که به تولید اکسیژن در تمام طول شبانه روز ادامه می دهد. ترکیبات موجود در آلوئه ورا ضدباکتری، ضد عفونی کننده و ضد ویروس هستند و ژل موجود در گیاهان آلوئه ورا یک هورمون ریشه زایی طبیعی محسوب می شود. می توانید ژل موجود در داخل برگ های گیاه آلوئه ورا در قسمت انتهایی قلمه های گیاه بمالید تا به روند تکثیر کمک کنید.

تولسی



تولسی یا همان ریحان مقدس گیاه کوچکی است که شب و روز به اکسیژن رسانی ادامه می دهد. گیاه تولسی که از شبه قاره هند سرچشمه می گیرد، به طور گسترده ای برای درمان بیماری های



ژوبرا



در میان گیاهانی که اکسیژن آزاد می کنند، گیاهان گل داری چون ژوبرا هم حضور دارند. وجود گل های زیبای ژوبرا در رنگ هایی مانند زرد، سفید، نارنجی، صورتی و قرمز به خانه نشاط و زیبایی خاصی می بخشد. برای سالم نگه داشتن ژوبرا، به نور زیاد و غیر مستقیم خورشید نیاز دارید.

همیشه از آفتاب مستقیم دور نگه دارید؛ چون باعث سوختگی برگ ها می شود. قبل از اینکه دوباره به ژوبرا آب بدهید، اجازه دهید چند سانتیمتر سطح خاک خشک شود.

در مطالعه هوای پاک خود از دهه ۱۹۸۰ توصیه کرد. طبق مطالعه هوای پاک ناسا، گیاه مار چنان در تولید اکسیژن مؤثر است که اگر در یک اتاق در بسته و بدون جریان هوا محبوس شوید، می توانید با وجود ۶-۵ عدد از این گیاه زنده بمانید. به همین دلیل جای تعجب نیست که گیاه مار به عنوان یکی از پرطرفدارترین گیاهان آپارتمانی شناخته می شود.

نور بسیار کم رشد این گیاه را متوقف می کند، در حالی که نور زیاد خورشید می تواند آن را بسوزاند. در واقع با نور زیاد و غیر مستقیم خوشحال است. برای آبیاری، قبل از اینکه گیاه را با آب پر کنید، باید اجازه دهید خاک حداقل تا عمق ۵ سانتیمتر خشک شود. با انگشت خاک را بررسی کنید، اگر خاک خشک است، زمان آبیاری فرارسیده است.

مراقب باشید هنگام آبیاری خاک، برگ های گیاه خود را خیس نکنید. برگ های ناسالم به معنای فتوسنتز کمتر است که یعنی اکسیژن کمتری تولید می شود.

تنفسی، گوارشی و پوستی استفاده می شود. از این نظر، تولسی بسیار شبیه آلونه ورا است! هم دارویی است و هم با تأمین اکسیژن در روز و شب، تنفس را آسان تر می کند. برای نگهداری از این گیاه، به سادگی تولسی را در یک مخلوط گلدان استاندارد بکارید و در طول فصل رشد فعال یعنی بهار و تابستان به آن کود دهید. بهتر است از کود مایع متعادل استفاده کنید.

گیاه مار



گیاه مار یا (Dracaena Trifasciata) یا سنسور یا یکی از گونه هایی بود که ناسا

فیلودندرون



یکی از گیاهان آپارتمانی محبوب، فیلودندرون است؛ گیاهی که لازم نیست نگران سطح اکسیژن در خانه هم باشید چون یک تولید کننده ۲۴ ساعته است. گیاه فیلودندرون هم در روز و هم در شب اکسیژن آزاد می‌کند. باید خاک را مرطوب نگه دارید. وقتی که چند سانتیمتر از سطح خاک خشک شد، وقت آن است که آبیاری مجدد کنید. نور غیر مستقیم خورشید برای فیلودندرون مناسب است. دما را محدود کنید تا فیلودندرون در معرض دمای کمتر از ۲۲-۲۱ درجه قرار نگیرد.

فیلودندرون عاشق رطوبت است! رطوبت در حدود ۶۰ درصد و اگر امکان پذیر باشد به ۷۰ یا ۸۰ درصد بیشتر نیاز دارد؛ به همین دلیل این گیاه را حتی در حمام هم می‌توانید نگه دارید؛ البته فیلودندرونها خانواده بزرگی هستند و انواع متفاوتی دارند که از نظر شرایط مراقبتی کمی با هم تفاوت دارند.

ار کیده



ار کیده یکی دیگر از گیاهان گل دار زیبا است که در خانه رشد می‌کند و در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز اکسیژن می‌دهد.

ار کیده‌ها بخشی از خانواده -Orchida- ceae هستند و گل‌هایی را تولید می‌کنند که علاوه بر ظاهر بسیار جذاب، بوی فوق العاده‌ای نیز دارند. رنگ ار کیده معمولاً بنفش است اما بسته به گونه می‌تواند صورتی، آبی یا سفید باشد. قبل از آبیاری مجدد ار کیده به خاک زمان دهید تا خشک شود. هنگامی که ار کیده‌های شما شروع به رشد کردند، حداقل یکبار در هفته، شاید حتی دوبار در هفته، گیاه گل دار را کود دهید. بعد از رشد کامل، فاصله کوددهی را به ۲ ماه یکبار برسانید. شما باید از کودهای فرموله شده برای ار کیده‌ها با ترکیبی متعادل از درشت مغذی‌ها استفاده کنید.

بامبو خوش شانس



وقتی صحبت از گیاهان ۲۴ ساعته اکسیژن ساز می‌شود، گیاه بامبو هم در این لیست جای می‌گیرد. بامبو قادر است تا ۳۵ درصد اکسیژن بیشتری نسبت به سایر گیاهان آزاد کند. این واقعیت به تنهایی آن را به یک انتخاب عالی برای جبران رد پای کربن تبدیل می‌کند. آنچه ما به عنوان بامبو خوش شانس می‌شناسیم، یک بامبو واقعی نیست، اما می‌تواند در داخل خانه با مراقبت نسبتاً آسان رشد کند. برای بامبوهای خوش شانس که در آب رشد می‌کنند، فقط باید هفته‌ای یکبار آب را عوض کنید. اگر گیاه را در خاک می‌رویانید، خاک اسیدی، غنی با زهکشی خوب تهیه کنید. رطوبت خاک را از طریق آبیاری حفظ کنید؛ اما هرگز اجازه ندهید خاک غرقاب شود. در هر ماه، یک قطره کود گیاهی مایع را برای در نظر بگیرید.

آگلونما



آخرین گیاه آگلونما یا گیاه همیشه سبز چینی است. این گیاه آسیایی منظم هوا را از سمومی مانند فرمالدئید و بنزن تصفیه می‌کند و این اجازه را می‌دهد تا اکسیژن بیشتری در هوا وجود داشته باشد؛ چون در تمام روز و شب به تولید اکسیژن ادامه می‌دهد. این گیاه معمولاً با انتخاب‌های مختلف خاک مورد آزار قرار نمی‌گیرد، اما بهترین خاک برای همیشه سبز چینی مخلوط خاک گلدانی با زهکشی خوب است که کمی اسیدی هم باشد.

لیلی صلح



لیلی صلح که از خانواده زنبق‌ها است، تولوئن، زایلن، بنزن و فرمالدئید را از هوا فیلتر می‌کند و با وجود آن در خانه در تمام طول روز اکسیژن بیشتری خواهید داشت. لیلی صلح در نور روشن و غیر مستقیم خورشید رشد دهید. این گیاه را به اندازه کافی آبیاری کنید تا خاک مرطوب بماند، اما هرگز اجازه ندهید خاک خیس شود. لیلی صلح ۵۰ درصد رطوبت را دوست دارد، اما رطوبت بالای ۶۰ درصد برای این گیاه در محیط سرپوشیده مناسب نیست.

رهاسازی احساسات در ورزش

« یاسمن رزم جو - روان شناس

هنگامی که برای کاهش حس های منفی و غلبه بر موارد ناراحت کننده مثل خشم و عصبانیت و در کل بهبود احساسات خود، برنامه ورزش را در برنامه معمول زندگی خود می گنجانید، احتمال دارد نسبت به احساسات خود آگاه تر شوید. این آگاهی نشانه خوبی است و حاکی از آن است که شما احساسات منفی خودتان را برای بهبود یافتن بیرون می ریزید. البته این به آن معنا نیست که این مورد حتما نتیجه می دهد و این تجربه هم چنین می تواند احساس ناخوشایندی همراه داشته باشد. اما توصیه ما این است که برای نتیجه بهتر گرفتن هر آنچه را که هنگام ورزش در درون شما رخ می دهد، در خودتان تأیید کنید. اگر احساس اندوه یا خشم کردید، این احساسات را سر کوب نکنید و پس ننزید. انجام این کار فقط بدن شما را تشویق می کند تا آن احساسات را برای مدت طولانی تری در خود نگه دارید. در عوض برخی از شیوه های زیر و یا همه آنها را امتحان کنید:

- تصور کنید که درد احساسی تان شکل فیزیکی به خود می گیرد. ببینید که درد احساسی هنگام کشش و حرکات شما از ماهیچه های تان رها می شود و از بدن شما به بیرون می لغزد.
- بر شل کردن انقباض ها فک، گردن، شانه ها و مفاصل خود تمرکز کنید.
- همان طور که ورزش می کنید، افکار

تأکیدی را تکرار کنید. به عنوان مثال «من تنش های گذشته را رها می کنم و به بدنم اجازه می دهم احساس آزادی کند.»

- به احساسات خاصی که احساس می کنید و هم چنین به قسمت هایی از بدن که به نظر می رسد انرژی مسدود شده را نگه داشته اند، توجه کنید. در واکنش به هر احساس، بدن خود را آزادانه حرکت دهید و به منظور رهاسازی بگذارید تخلیه شود.

- اگر احساس اندوه یا اضطراب می کنید، یک تا دو دقیقه خودتان را در آغوش بگیرید. با گفتن جملاتی مانند «بله، من غمگین هستم.» و یا «من می ترسم» احساسات خود را اعلام کنید. سپس به آرامی بازوهای تان را رها کنید و آنها را به سوی آسمان برید تا احساسات جدید و مثبت، شجاعت، پیوند و توانمندی را به درونتان جذب کنید.

انتخاب ورزش مناسب

هنگامی که برنامه ورزشی خود را طراحی می کنید نکات زیر را در نظر بگیرید:

انواع ورزش هایی که ترجیح می دهید: شما می دانید در گذشته از چه ورزش هایی لذت برده اید و کدام یک مورد علاقه تان نبوده است. تمرکز بر فعالیت هایی که از آن لذت می برید به این معنی است که بیشتر به آن رژیم ورزشی پایبند خواهید بود و به یاد داشته باشید که ورزش می تواند فراتر از ورزش های رایج و فعالیت های

جسمانی باشد.

نوع و میزان ورزشی که برای زندگی پر مشغله شما واقع بینانه است: ورزشی را انتخاب کنید که بتوانید آن را به راحتی انجام دهید در غیر این صورت ممکن است به دنبال راه هایی برای فرار از آن بروید. فهرستی از ورزش هایی که می توان آنها را در فعالیت های روزانه گنجانید، تهیه کنید و اهدافی واقع بینانه مشخص کنید. به یاد داشته باشید لازم نیست ساعت ها به انجام فعالیت شدید بپردازید. تنها ۳۰ دقیقه پیاده روی می تواند تغییر به وجود آورد.

نوع و میزان ورزشی که می تواند بیشترین تغییر را در وضعیت شما ایجاد کند: تحقیقات نشان داده است که ورزش ایروبیک به مدت ۳۰ دقیقه در هر جلسه و سه بار در هفته همان اندازه مؤثر است که دارو برای درمان افسردگی متوسط اثر بخش است. امروزه در دستورات پزشکی ورزش کردن برای افرادی که از بیماری پارکینسون و همچنین جراحات رنج می برند، تجویز می شود. با پزشک خود مشورت کنید و او نیز احتمالاً شما را به فیزیوتراپ ارجاع می دهد.

و در نهایت اینکه باید بدانید مثل تمام موارد دیگر تنوع چاشنی زندگی است. به عنوان مثال به نظر می رسد که ترکیب حرکات کششی با ورزش مداوم ایروبیک (پیاده روی، دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری یا حرکات موزون) بیشترین فایده را برای بدن و ذهن دارد.



روش‌هایی برای کاهش هزینه‌های زندگی

چگونه حسابدار خود باشید

این روزها افزایش قابل توجه هزینه‌های زندگی برای هر خانواده و هر فردی با هر میزان درآمد و جایگاه اقتصادی، شرایط را سخت کرده است و حتی آزاردهنده است. در چنین شرایطی مدیریت اقتصادی و برنامه‌ریزی هزینه‌های خانواده مهم‌تر از هر زمان دیگری است. حالا بسیار مهم است که درآمدها و هزینه‌های خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که قادر به پرداخت تمام هزینه‌های لازم و ضروری باشید. البته همین‌جا یک نکته مهم را متذکر شویم و آن هم این است که هر کدام ما، در اولین نگاهی که به فهرست هزینه‌های خود می‌اندازیم، همه چیز را در بخش مایحتاج و ضروریات می‌بینیم و احساس می‌کنیم که هیچ ولخرجی خاصی نکرده‌ایم؛ ولی مادر این مطلب راهکارهایی داریم که به شما کمک می‌کند، اقتصادی‌تر و حساب‌شده‌تر هزینه کنید و ببینید که می‌توانید از هزینه‌های خودتان بکاهید.

« ماهور نبوی نژاد

نقشه راه داشته باشید

برای اینکه هزینه کرد درست و حساب شده در طول دوره مالی خود که به طور معمول یک ماه است داشته باشید، باید نقشه راه داشته باشید. البته قطعاً می‌دانید

بیشتر از یک ماه است. در پایان این دوره زمانی، شما تصویری از هزینه‌های خود در حوزه‌های مختلف شامل خورد و خوراک، پوشاک، وسایل بهداشتی و مراقبتی، تفریحات و... دارید. این گونه می‌توانید حوزه‌های پرخرج خود را شناسایی کنید تا در ماه‌های بعد دقیق‌تر و حساب‌شده‌تر

که نقشه راه هر فردی با توجه به شرایط و سبک زندگی با دیگری متفاوت است؛ به همین دلیل نمی‌توانید از یک نسخه تکثیر شده استفاده کنید؛ بلکه باید نقشه راه خودتان را به دست بیاورید که روش آن ثبت تک‌تک هزینه‌های کلی و جزئی در طول یک ماه یا حتی دوره زمانی

لباش پوشیدن خودتان و نیازهایتان را بشناسید و در همان راستا خرید انجام دهید. در شماره‌های پیشین همین مجله درباره لباس‌های کلاسیک صحبت کردیم؛ لباس‌هایی که وجودشان در هر کمدهای مهم است چون نه هیچ وقت از مد می‌افتند و نه هیچ وقت زیبایی و جذابیت خود را از دست می‌دهند.

خرید را ۲ مرحله‌ای کنید

برنامه خرید را در ۲ روز و بافاصله زمانی اجرا کنید. یک روز را به دیدن و روز دیگری را به خرید اختصاص بدهید. دور شدن از محیط خرید و فکر کردن مجدد به انتخاب باعث می‌شود عمیق‌تر و دور از هیجانات لحظه‌ای فکر کنید و در نتیجه خریدهای سنجیده‌تری انجام دهید. از سوی دیگر، هر کسی در مراکز خرید دچار جو خرید کردن می‌شود و بر اساس یک شور جمعی ایجاد شده و نه نیاز واقعی خود دست به خرید می‌زند که نتیجه‌ای جز خالی کردن جیب و پر کردن کمد ناکارآمد ندارد.

روز بدون هزینه

بهتر است در هر هفته روز بدون هزینه تعریف کنید؛ یعنی روزی که هیچ خریدی انجام نمی‌دهید. از یک روز شروع کنید و سعی کنید به چند روز برسانید. از کم نشدن عدد حساب خود کلی ذوق زده و خوشحال می‌شوید.

جایزه بدهید

و آخر اینکه شیوه پاداش و تشویق هم می‌تواند در راه رسیدن به هدف مهم باشد؛ یعنی شما می‌توانید در راستای افزایش انگیزه به خودتان جایزه بدهید. برای کاهش هزینه‌های خود هدف بگذارید و اگر به هدف رسیدید، به خودتان جایزه بدهید تا انگیزه زیادی برای ادامه راه داشته باشید. این کار را برای سایر اعضای خانواده به خصوص بچه‌ها هم انجام دهید تا انگیزه بگیرند و در این مسیر همراهی بیشتری با شما نشان دهند.

قیمت این محصول را با سایر نمونه‌های مشابه مقایسه کرده‌اید؟ شاید بتوانید محصول مناسب و موردپسند دیگری را با قیمت پایین‌تر جایگزین کنید که در مورد اقلام پر مصرف خانه مثل پنیر، شیر یا ... تفاوتی در هزینه‌های شما ایجاد می‌کند.

دست به قابلمه شوید

در میان دروسرها و شلوغی‌های زندگی، شاید آشپزی آخرین چیزی است که به آن فکر می‌کنید؛ اما اگر می‌خواهید آخر ماه چیزی ته جیب‌تان باقی ماند و همه را تقدیم رستوران‌ها نکرده باشید، بهتر است آشپزی کنید؛ آن هم با برنامه‌ریزی و فکر شده؛ یعنی چند ساعت را به آشپزی اختصاص بدهید و چند مدل غذا تهیه کنید تا هر روز دغدغه خورد و خوراک نداشته باشید. این شیوه هم سالم‌تر و هم اقتصادی‌تر است.

ماگ قهوه و بطری آب

اگر اهل قهوه هستید، به جای کافه سر راه یک ماگ مناسب بخرید و قهوه از خانه ببرید. این گونه در یکی از هزینه‌های به ظاهر کوچک اما دائمی خود صرفه‌جویی کرده‌اید. در مورد آب هم همین روش را پیش بگیرید. داشتن یک بطری آب علاوه بر تأثیری که در کاهش مصرف مواد پلاستیکی و حفظ محیط زیست دارد، در هزینه‌های شما هم صرفه‌جویی می‌کند.

اصولی خرید کنید

پای خرید لباس و کیف و کفش که به میان می‌آید، داستان یک دل و ۱۰۰ دلبر می‌شود. آن قدر تنوع محصولات موجود در بازار بالاست که انتخاب سخت و گزینه‌های وسوسه‌کننده زیاد است. برای کنترل این موضوع، مهم است که موقع خرید سوار موج مد نشوید چون ناخواسته خریدی انجام می‌دهید که تمام نیاز شما را برآورده نمی‌کند و تاریخ مصرف کوتاهی دارد. سبک و سیاق

وارد این عرصه شوید.

دادگاه شخصی و خانوادگی تشکیل دهید

بعد از مرحله محاسبه می‌توانید یک گام جلو بروید؛ یعنی لیست هزینه‌های خود را جلوی خودتان و همسرتان بگذارید و در یک دادگاه دوستانه فهرست هزینه‌های خود را مورد پرسش قرار دهید. یادتان باشد یک خانواده هستی و مهم نیست چه کسی این هزینه‌ها را انجام داده است. شما یک تیم هستید و باید به این نتیجه برسید که کدام یک از هزینه‌های انجام شده ارزشمند نبوده و باید در ماه‌های بعد حذف یا تعدیل شود.

امان از هزینه‌های سوپری

در اغلب خانواده‌ها، خریدهای سوپری در پایان یک ماه رقم درشتی را به خود اختصاص می‌دهند؛ مدیریت هزینه‌های سوپری می‌تواند گام بلندی در کاهش هزینه‌های شما باشد. لیستی از اقلام مصرفی خود منهای لبنیات که تاریخ مصرف محدودی دارند و باید روزانه خریداری شود، تهیه کنید. این لیست را می‌توانید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای باقیمت پایین‌تر یا مراکز همواره تخفیف فراهم کنید. بهتر است خرید از سوپرهای محلی را به چند قلم محدود کنید. یادتان هم باشد که در اکثر فروشگاه‌های بزرگ قفسه‌بندی‌ها با بررسی رفتار مشتریان چیده شده تا شما به راحتی از هزار توی آنها خارج نشوید. در این جور مکان‌ها محصولات خوش‌رنگ و لعاب از جلوی چشم شما رژه می‌روند تا وسوسه خرید را در شما بیدار کنند. سریع سراغ قفسه یا یخچال مورد نظر خود بروید و بلافاصله هم خریدتان را انجام دهید و خارج شوید تا شکار بازار مصرف نشوید.

انتخاب‌های همیشگی خودتان را زیر سؤال

ببرید

به طور معمول و عادت‌های شما سراغ انتخاب همیشگی خودتان می‌روید؛ اما آیا اخیراً

با ام اس قهرمان گلف شدم

ایمی بلوک، در سال ۲۰۱۳ مبتلا به ام اس تشخیص داده شد، اما او اجازه نداد که این شرایط، زندگی و طبیعت رقابتی اش را تغییر دهد. گلف، راهی را برای ایمی برای ادامه حضور در عرصه ورزش رقابتی، حتی در بدترین دوران بیماری، باز کرد. حالا او شماره یک گلف بازان معلول در انگلستان است.

ترجمه: سیما هاشمی

منبع: metro.co.uk

🌈 در مورد مسیر خود به عنوان یک ورزشکار مبتلا به ام اس به ما بگویید.

این مسئله واقعاً سخت است، چون من در تمام طول زندگی ام خودم را با ورزش مشغول کرده ام. ایده من در مورد تمرین این بود که تا جایی که ممکن است روی تردمیل بدم و اگر پس از آن احساس خستگی می کردم، می دانستم که یک جلسه آموزشی خوب داشته ام. نمی توانم این کار را با ام اس انجام دهم، زیرا علائمم بدتر می شود، بنابراین مجبورم یاد بگیرم که به نحوی متفاوت تمرین کنم و کاملاً متفاوت با خودم رفتار کنم.

من حافظه ضعیف را تجربه کرده ام. این مسئله را مه مغزی ام اس می نامند، جایی که احساس می کنید سرتان یک ماشین لباسشویی است. راه سختی برای متوقف کردن این مسئله آموخته ام. باید اجازه بدهید بدن شما با همه چیز کنار بیاید و این می تواند شمارا از یک اپیزود حمله ام اس دور کند. به این ترتیب شما می توانید چیزهایی را که دوباره دوست دارید، سریعاً انجام دهید.

🌈 نقطه اوج کار شما چیست؟

هفته گذشته من خوش شانس بودم که به عنوان کاپیتان تیم گلف معلولین انگلستان که در رقابت های جام ملت های اروپا رقابت می کرد و آن را به پایان

کردن یک ورزش که در آن خوب باشی، عالی است. وقتی برای اولین بار شروع کردم، به سختی گلف بازی می کردم. اشکالی ندارد که یک ضربه خوب و چند ضربه بد بزنید. در آن زمان، تقریباً به طور کامل هاکی را کنار گذاشتم، خیلی ترسیده بودم که دیگر نمی توانم بازی کنم و همه چیز دست به دست هم داد تا مرا به سمت گلف هدایت کند و به عنوان یک بازیکن در این ورزش پیشرفت کردم.

🌈 گلف همان لذتی را به شما می دهد که با بازی هاکی احساس می کردید؟

پاسخش سخت است زیرا من همیشه به ورزش های تیمی علاقه مند بودم. گلف یک ورزش بسیار فردی است و این مسئله چالش های روانی فراوانی در طول مسیر به همراه می آورد؛ اما هر چند وقت یک بار، در مسابقات تیمی بازی می کنید که عنصر روحیه تیمی را به این ورزش اضافه می کند که من از روزهای هاکی دلتنگشان شده بودم. از زمانی که مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تشخیص داده شدم، مجبور شدم با زندگی به شیوه ای متفاوت از آنچه انتظار داشتم، برخورد کنم و بنابراین باید سطح انرژی و سلامتی را برای بازی گلف مدیریت کنم.

🌈 بیماری شما را مجبور به ترک هاکی، اولین عشق ورزشی تان کرد. چطور با آن کنار آمدید؟

کاملاً شو که شدم، زیرا بیماریم ابتدا با عنوان نوریت عصب بینایی تشخیص داده شد و به طور موقت دید چشم چپم را از دست دادم. من همیشه هاکی یا یک ورزش تیمی بازی می کردم و در آن زمان فقط تصمیم گرفتم که سلامتیم بیشتر از ورزش اهمیت دارد. باید از خودم محافظت می کردم فکر کردم ممکن است خیلی خطرناک باشد که دید چشم دیگرم را در ورزشی مانند هاکی به خطر بیندازم. این یک ضربه ویرانگر برای من بود، زیرا این تنها ورزش تیمی بود که بازی کرده بودم. با این حال، بسیار خوش شانس بودم که بعد از مدت کوتاهی یک دوست سر راه من قرار گرفت و پرسید علاقه مندم به جای هاکی، به عنوان سرگرمی گلف بازی کنم؟ به سرعت عاشق این ورزش شدم و از هاکی به سمت گلف رفتم.

🌈 چگونه توانستید انرژی خود را به سمت گلف هدایت کنید؟

من همیشه می خواستم با بهترین توانایی هایم ورزش کنم و همیشه پیدا

می‌رسانند، انتخاب شوم. این افتخار بزرگی بود که کاپیتان انگلیس باشم، واقعاً یک تجربه فوق‌العاده بود. این رویداد یک مسابقه بزرگ بود و باور نکردنی بود که بخشی از آن باشم. من عاشق رویدادها و مسابقات تیمی هستم، بنابراین فکر کردم که یک فرمت واقعاً عالی داشت. این یک رویداد ورزشی واقعی تیمی بود و ما هم در کنار هم و باهم خیلی خوب بازی کردیم.

شما خود را یک زن قوی می‌بینید؟

من هرگز در گذشته خود را یک زن قوی در نظر نگرفتم، اما بسیار رقابتی و بسیار متعهد هستم و اگر چیزی را شروع کنم، حتماً آن را تمام می‌کنم. این همیشه راه من برای زندگی است؛ دیگران می‌گویند من یک زن قوی هستم، اما ذهن من همیشه این طور به نظر می‌رسیده. بدیهی است که تشخیص بیماری ام اس باعث شد که همه چیز سخت‌تر شود، اما عزم من مرا در این مسئله یاری کرد.

فکر می‌کنید چه چیزی در مورد ورزش معلولین باید بهبود یابد؟ آیا به اندازه کافی در دسترس است؟

اتفاقات بزرگی در حال رخ دادن توسط انجمن اروپایی (Disabled Golf) است. آن‌ها با تور اروپایی همکاری می‌کنند تا ورزش را برای مخاطبین گسترده‌تری نمایش دهند و مردم بیشتر از ورزشکاران و آنچه ما قادر به انجام آن هستیم، آگاهی یابند. گلف به طور خاص یک ورزش شگفت‌انگیز است، افراد در تمام سنین و توانایی‌ها می‌توانند گلف بازی کنند. من فکر می‌کنم گلف در حال حاضر در موقعیت واقعاً هیجان‌انگیزی است و این ورزش به مخاطبان گسترده‌تری ارائه می‌شود که امیدوارم مشارکت را افزایش دهد. نقش حمایت و انجام مشارکت با سازمان‌های دیگر نیز به طور فزاینده‌ای مهم شده است.





هشت مهارت برای مقابله با استرس

ضد ضرب به شوید

در این روزهای سخت بدانید که باید خودتان را آماده مقابله با اضطراب و افسردگی و غم و اندوه بکنید. در این خصوص حرف‌های زیادی زده شده و کتاب‌های بسیاری هم تدوین شده است؛ اما ما سعی کرده‌ایم موارد کاربردی که می‌تواند به شما کمک کند تا از این روزهای سخت بگذرید را در یک مطلب به صورت خلاصه گرد بیاوریم. امید است که با استفاده از این توصیه‌ها و کمک گرفتن از حلقه نزدیکان و دوستان و آشنایان و بخصوص افراد حرفه‌ای و صاحب علم در حوزه‌های روان‌شناسی و روانپزشکی بتوانید از شرایط سخت و پر از اضطراب به سلامت و در آرامش گذر کنید.

را در ما تقویت می‌کند. به‌طور کلی نظام پشتیبانی اجتماعی پاسخگوی نیازهای اجتماعی و ارتباطی و احساس حمایت و همدلی و درک شدن فرد است.

۲. کمک گرفتن از مشاوران و روان‌درمانگرها: این دسته از اشخاص با توجه به سوابق دانشگاهی و تجارب خود و کارهای عملی‌شان می‌توانند در زمینه‌های افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، حفظ آرامش و تفکر منطقی کمک بسیار زیادی را برای

افسردگی و اضطراب می‌شوند و به زندگی خوش‌بین‌ترند. مطالعات دیگر در این زمینه نشان می‌دهد که این افراد سریع‌تر بر تألمات روحی خود فایق می‌آیند، با آسیب‌های جسمی بهتر سازگار می‌شوند، عزت نفس خود را بهتر حفظ می‌کنند با احساس تنهایی بهتر کنار می‌آیند و کمتر دچار بیماری می‌شوند. نظام پشتیبانی اجتماعی نیاز ما به امنیت و دل‌بستگی را ارضا می‌کند و از فشار روانی می‌کاهد و حس عزت نفس، اعتماد و شور زندگی

« احسان رحیمی - روان‌شناس عمومی

۱. استفاده از نظام پشتیبانی:

یکی از مهارت‌های فراموش شده در مقابله با مشکلات، استفاده سازنده از شبکه دوستان، خویشاوندان و حامیان گوناگون است. تحقیقات نشان داده کسانی که از نظام‌های پشتیبانی اجتماعی خوبی برخوردارند در مقایسه با کسانی که از این نظام‌ها محروم‌اند، کمتر دچار

فرد مضطرب انجام دهند.

۳. آرامش دادن به خود:

انسان اولیه آموخت که با واکنش جنگ یا گریز، با تهدیدها و مشکلات زندگی مقابله کند. برای انسان نخستین و تهدیدهایی که با آن روبه‌رو بود، جنگ و گریز واکنشی انطباقی محسوب می‌شد. ولی در جوامع امروزی واکنش جنگ و گریز دیگر به اندازه گذشته مهم نیست؛ زیرا مشکلات و درگیری‌هایی که امروزه با آن سروکار داریم، غالباً جنبه روانی دارند. برای بشر امروزی به منظور مقابله با شلوغی خیابان‌ها، آلودگی هوا یا کشمکش‌های بین اشخاص، جنگ و گریز روش مناسبی نیست. یکی از سودمندترین روش‌ها برای مقابله با این قبیل مشکلات، روش آرامش بخشیدن به خود است. خوشبختانه یاد گرفتن این واکنش چندان مشکل نیست و فقط به اندکی صبر و تمرین و پیگیری نیاز دارد. در این جا تعلیماتی به منظور آرامش دادن به خود به شما پیشنهاد می‌شود:

جای راحتی را برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. چند نفس عمیق بکشید. اکسیژنی را که وارد ریه‌هایتان می‌شود خوب حس کنید، آهسته نفس بکشید، با نفس‌های عمیق و آرام به خود بگویید: «عمیق نفس بکش، نفست را نگهدار حالا بیرون بده» به ذهن خود مجال استراحت بدهید. همه افکار و نگرانی‌های خود را به طور موقت کنار بگذارید. یادتان باشد که برای فکر کردن و نگران شدن وقت بسیار است.

چند لحظه‌ای را به خود اختصاص دهید فقط عمیق و آرام نفس بکشید با تنفس آرام و عمیق حواس خود را متوجه عضلات پاهایتان کنید، عضلات پا، ساق و ران‌ها را جدا جدا یا با هم سفت کنید. آن‌ها را چند ثانیه منقبض نگهدارید و سپس رها کنید. بگذارید تنیدگی به کل از ماهیچه‌های تان خارج شود. با شل شدن عضلات پا را چند ثانیه منقبض نگهدارید و سپس رها کنید.

با شل و سفت کردن عضلات، به تفاوت بین عضلات پر تنش و خالی از تنش پی می‌برید. همه ما بیشتر اوقات روز را، بدون آنکه متوجه باشیم با عضلاتی منقبض می‌گذرانیم. این تمرین به شما کمک می‌کند تا با بدن خود بهتر آشنا شوید و یاد بگیرید که آن را تحت اراده خود در آورید. همین کار رو روی ماهیچه‌های شکم، دست و بازوها انجام دهید و به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید. بگذارید اکسیژن تمام سلول‌های خونی را پر کند و در تمام بدن جریان یابد. زمانی از روز را به خود اختصاص دهید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

۴. تمرین تنفس صحیح:

اگر چه دستگاه عصبی خود کار مثل یک خلبان خود کار تنفس را خود به خود با ریتمی منظم کنترل می‌کند، تنفس نیز در این میان بسیار حساس و تأثیرگذار است. بسته به این که ما در چه وضعیتی قرار داریم، چه احساسی داریم و چگونه این احساسات تغییر می‌کنند، تنفس ما کند، تند، منظم یا نامنظم و عمیق یا سطحی خواهد بود. تنظیم و برگرداندن تنفس به حالت طبیعی به هنگام تجربه احساسات ناخوشایند، نقش بسزایی در مدیریت هیجان دارد و می‌توان در این زمینه تمرین کرد.

۵. تلقین‌های مثبت به خود:

از طریق صحبت کردن با خود به هنگام مواجهه با سختی‌ها و شرایط استرس‌زا، می‌توانیم به خود کمک کنیم که هر چه سریع‌تر بر اوضاع و شرایط موجود مسلط شویم. عباراتی مانند: «مقابله خواهم کرد و می‌دانم که موفق خواهم شد»، «ممکن است وضع دشواری باشد؛ ولی از عهده آن بر خواهم آمد»، «نگرانم، ولی این امر طبیعی است»، «اجازه نمی‌دهم نگرانی یا عصبانیت مرا تحت تأثیر قرار دهد» و هزاران هزار عبارت دیگری که می‌تواند در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا

کمک کننده باشد و برخاسته از نیروی خلاق خود.

۶. استفاده از شوخ طبعی:

بذله گویی مانع از آن می‌شود که تسلیم نتیجه‌گیری‌های منفی شویم و از گاه کوه بسازیم. شوخ طبعی در اطرافیان نیز تأثیر مثبتی دارد و حس خودکار رهایی‌مان را افزایش می‌دهد و نسبت به زندگی، رویکردی خلاق و فعال در ما ایجاد می‌کند.

۷. ورزش کنید:

ورزش مهارتی است که روز به روز افراد بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی به آن متوسل می‌شوند. ورزش مرتب، سلامت انسان را حفظ می‌کند. اثری سازنده بر فرایند سالخوردگی دارد. ورزش، مهارت سودمندی برای مقابله با فشار روانی محسوب می‌شود. انجام تمرین ورزشی، علاوه بر این که احساس تسلط روانی ما را افزایش می‌دهد، میزان جذب اکسیژن را نیز بالا می‌برد و در نتیجه بدن بهتر می‌تواند زیر فشارهای روانی مقاومت کند.

۸. پاداش کارهای خوب:

همیشه در حرفه روان‌شناس در حیرت‌م‌کننده‌ها چرا افراد این قدر به خود سخت می‌گیرند. به نظر می‌رسد راز موفقیت نویسندگان، موسیقی‌دانان و سایر افرادی که کارهای بزرگ انجام می‌دهند تا حد زیادی این است که آن‌ها برای رسیدن به هدفشان آهسته گام برمی‌دارند و از هر گام خود لذت می‌برند و حتی برای هر اتفاق مثبتی به خودشان یک جایزه می‌دهند و سیستم تشویق جالبی برای خود دارند. این افراد همچنین به این امر مهم پی برده‌اند که نباید چندان بر خود سخت بگیرند، همچنین آن‌ها می‌دانند که ایستادن‌ها و حتی شکست‌های کوچک در طول راه چندان مهم نیست به شرط آنکه اهدافمان دست نیافتنی نباشند و با رسیدن به آن‌ها احساس رضایت کنیم.

ترفندهای طراحان داخلی در تزئین با آینه

شبهای روشن

روزهای روشن تر

این اصل ساده طراحی داخلی را اغلب ما بلد هستیم: برای روشن تر و بزرگ تر نشان دادن یک فضا باید از آینه استفاده کنیم؛ اما برای ایجاد زیبایی در خانه مهم است که چه آینه‌ای تهیه کنیم و آینه را کجا قرار دهیم. بعضی وقت‌ها این انتخاب ساده است مثل اتاق نشیمنی که شومینه دارد و دیوار بالای شومینه یکی از بهترین مکان‌ها برای آینه است؛ اما فضاهای دیگر، مانند آشپزخانه یا حتی اتاق خواب، ممکن است چالش بیشتری داشته باشند. نحوه چیدمان آینه که می‌توان در یک فضا اجرا کرد، بی‌پایان است. ما در این مطلب به معرفی چند چیدمان پرکاربرد آینه می‌پردازیم:

رودروی پنجره

آینه‌ها را در مقابل پنجره‌ها قرار دهید تا نور را به حداکثر برسانید. این ایده به ویژه برای اتاق نشیمن کوچک یا اتاق ناهارخوری کوچک که سعی می‌کنید نور طبیعی اتاق را افزایش دهید مفید است. قرار دادن آینه در جایی که نور به طور طبیعی می‌افتد یکی از قدیمی‌ترین اما بهترین ترفندهای طراحی داخلی است؛ چون نور طبیعی را افزایش می‌دهد و اتاق را بسیار بزرگ تر و روشن تر نشان می‌دهد.

کاشی از جنس آینه

کاشی‌های آینه‌ای را به آشپزخانه اضافه کنید. گنجاندن آینه در آشپزخانه شما می‌تواند فضا را روشن تر کند؛ به ویژه برای آشپزخانه کوچک که در آن فضا و نور محدودیت دارند. چندین گزینه مختلف برای تزئین با آینه در آشپزخانه شما وجود دارد، از نصب آینه روی یکی از دیوارها تا استفاده از کاشی آینه در فاصله

نور در اتاق خواب

قسمت بالایی تخت شما که بخش زیادی از فضای دیوار اتاق خواب را اشغال می‌کند، فرصتی برای اضافه کردن رنگ، چاپ و بافت یا هر ایده دیگری در اتاق خواب است. تخته سر شما که به عنوان نقطه کانونی عمل می‌کند، فرصت عالی برای تزئین با آینه‌ها را نیز فراهم می‌کند. هنگام انتخاب آینه برای بالای تخت باید از انعکاس‌ها آگاه باشید؛ به خصوص در طول شب. اگر آینه به طور اشتباه قرار داده شده باشد، می‌تواند نور را به سمت محل خواب شما منعکس و استراحت شما را مختل کند.

آینه در وسایل کوچک

هنگام فکر کردن به روش‌های تزئین با آینه، زیاد به وسایل در مقیاس بزرگ تمرکز نکنید؛ حتی کوچک‌ترین لوازم جانبی آینه‌ای نیز می‌توانند فضای شما را تغییر دهند؛ مثلاً قرار دادن سینی آینه روی میز.

بین کابینتی. یک آینه مینی‌مالیستی و بی‌عیب و نقص، افزودنی عالی برای آشپزخانه مدرن است، نمونه‌های پتینه کاری شده و آنتیک برای آشپزخانه سنتی عالی هستند.

قاب تازه برای آینه

استفاده از آینه نباید محدود به یک آینه با قاب باشد که از دیوار آویزان می‌شود؛ آینه را می‌توان به وسایل دکوری خانه از بوفه تا تخت اضافه کرد. کافی است در یک بوفه، بالای یک تخت و... را آینه کنید. البته، مهم است که مبلمان آینه‌ای خود را با دقت انتخاب کنید؛ چون خیلی زود همه چیز از شیک به زنده تبدیل می‌شود. مبلمان آینه‌ای را به حداقل برسانید، باید یک قطعه برجسته باشد که در مکان اصلی قرار می‌گیرد. نکته دیگر نگهداری آن است به خصوص اگر خانه شما خاک گیر است. نمونه‌ای انتخاب نکنید که تمیز کردن آن سخت و زمان‌بر باشد.



نگاه هنری به آینده

تزیین با آینه را به همان شیوه آثار هنری در نظر بگیرید. قاب‌های زیبا را انتخاب کنید و یک گالری آینه روی دیوار خود درست کنید. آینه‌ها را می‌توان؛ مانند آثار هنری در نظر گرفت، به خصوص اگر آینه‌هایی را بیابید که دارای جزئیات معماری و طراحی جسورانه هستند. اگر دوست دارید یک دیوار خود را به کارهای هنری اختصاص بدهید و یک گالری خانگی بسازید، آینه‌ها هم می‌توانند در میان این آثار جای بگیرند و این دیوار را روشن کنند.

یک دیوار برای حداکثر تأثیر گذاری

در حالی که یک تصویر بزرگ ممکن است بر فضای یک اتاق - به‌ویژه یک اتاق کوچک - غلبه و آن را دلگیر کند، یک آینه بزرگ برعکس آن عمل می‌کند. تزئین با آینه‌ها در مقیاس بزرگ تر فقط باعث می‌شود اتاق بزرگ تر و روشن تر به نظر

برسد، بنابراین جرئت داشته باشید یک دیوار خود را به آینه اختصاص بدهید. می‌توانید از یک متخصص بخواهید که یک دیوار آینه‌ای کامل برای شما بسازد تا اندازه اتاق نشیمن شما دوبرابر شود.

جسارت نشان دهید

در انتخاب اندازه آینه جسارت نشان دهید؛ به خصوص اگر هدف شما از اضافه کردن آینه به دکوراسیون داخلی، روشن تر کردن فضای است. آینه در بزرگ‌ترین سایز ممکن انتخاب کنید. آینه گرد، مربع یا مستطیل، هر چه مدنظر شماست، در اندازه‌ای انتخاب کنید که حداکثر نور را به داخل خانه انعکاس بدهد.

آینه‌ای به بلندای سقف

اگر بودجه لازم برای تبدیل کردن یک دیوار به آینه را ندارید؛ چون کار پرهزینه‌ای است، می‌توانید از یک آینه قدی استفاده کنید. یک آینه قدی بزرگ

را به دیوار مدنظر خود تکیه بدهید. قاب این آینه را بهتر است مشابه با قاب پنجره خود انتخاب کنید.

نکته آخر؛ نکته کلیدی

در مورد آینه‌هایی که به دیوار نصب می‌شوند، ارتفاع و محل نصب آینه مهم‌ترین نکته برای کامل کردن زیبایی خانه شماست. برای اتاق خواب آینه را در ارتفاعی نصب می‌کنیم که بتوانیم به راحتی خود را در آینه و اندازه کنیم؛ اما آینه‌هایی که در اتاق نشیمن نصب می‌شوند، اصولاً در ارتفاع بالاتری قرار می‌گیرند تا بتوانند نور را به خوبی منعکس و در فضا پخش کنند. اگر آینه را بالای وسیله دیگری مثل یک کنسول، مبل یا میز نصب می‌کنید، محل نصب را جوری در نظر بگیرید که آینه به مبلمان نزدیک باشد و ارتباط بصری آنها از بین نرود. در واقع آینه باید بخشی از چیدمان باشد، نه یک عنصر رها شده وسط دیوار.

پیش غذا

سوپ کلم بروکلی و چدار

طرز تهیه:

۱. در یک قابلمه بزرگ، یک قاشق از کره را بیندازید؛ پیازها را بریزید و تفت دهید؛ در حدی که پیازها نرم شود.
۲. سایر مواد شامل کلم بروکلی، سیب زمینی، آب، نمک و فلفل را اضافه کنید و بگذارید مواد پخته شود. بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد.
۳. در همین حین در قابلمه‌ای دیگر کره را آب کنید. آرد و جوز هندی را درون قابلمه هم بزنید تا یکدست شود. شیر را کم کم اضافه کنید. وقتی به جوش آمد، به مدت ۲ دقیقه صبر کنید و تا زمانی که غلیظ شود هم بزنید.
۴. سبزی‌های پخته را درون مخلوط کن بریزید و سپس به قابلمه برگردانید. سس شیر را اضافه کنید و هم بزنید.
۵. وقتی به حرارت رسید، پنیر را اضافه کنید؛ با نرم شدن پنیر، سوپ آماده سرو است.

مواد لازم:

- ۳ فنجان کلم بروکلی تازه
- ۲ فنجان سیب زمینی پوست کنده خرد شده
- ۲ لیوان آب یا آب مرغ و گوشت
- ۱/۳ فنجان پیاز خلال شده
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- ۱/۲ قاشق چایخوری فلفل
- ۳ قاشق غذاخوری کره
- ۳ قاشق غذاخوری آرد
- ۱/۸ قاشق چایخوری جوز هندی آسیاب شده
- ۲ فنجان شیر کامل
- ۱/۲ فنجان پنیر چدار رنده شده





غذای اصلی

مرغ پر شده با اسفناج

مواد لازم:

۴ عدد سینه مرغ بدون استخوان
و پوست
کیسه زیپ لاک
۳۰۰ گرم اسفناج خرد شده
۲ قاشق غذاخوری کره
۱۲ دانه قارچ
۲ حبه سیر خرد شده
۱ عدد موسیر کوچک خرد شده
نمک و فلفل سیاه
۱ فنجان پنیر موزارلا تازه
نصف فنجان پنیر پارمسان
نصف قاشق چایخوری جوز هندی
خلال دندان
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

مواد لازم برای سس:

۲ قاشق غذاخوری کره
۲ قاشق غذاخوری آرد
۱ و نیم فنجان آب مرغ

طرز تهیه:

۱. سینه‌ها را در مرکز یک کیسه پلاستیکی ترجیحاً کلفت مثل زیپ لاک قرار دهید. مرغ را با استفاده از یک ماهیتابه یا گوشت کوب بکوبید.
۲. یک تابه نجسب را روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی تابه داغ شد، کره، قارچ، سیر و موسیر را اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. قارچ، سیر و موسیر را درون غذا ساز بریزید. اسفناج اضافه کنید. ۲ مدل پنیر

و جوز هندی را اضافه کنید و هم بزنید تا مواد مخلوط شوند.
ماهیتابه خود را با حرارت متوسط روی اجاق قرار دهید.
۴. روی هر سینه مرغ کوبیده شده مقداری از مواد داخل مخلوط کن قرار دهید و سینه را بپیچید. سینه‌ها را با خلال دندان محکم کنید.
۵. ۳ قاشق غذاخوری روغن به تابه اضافه و سینه‌ها سرخ کنید. به طوری که از همه طرف قهوه‌ای شود؛ سپس در قابلمه را بگذارید و مرغ را ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بپزید.
۶. بعد از سرخ شدن مرغ‌ها، ابتدا کره را و سپس آرد را به تابه اضافه کنید. کره و آرد را یک دقیقه تفت دهید و آرام آرام آب گوشت را اضافه کنید.
۷. سینه‌ها را به ماهیتابه برگردانید. حرارت را کم کنید تا سس غلیظ شود.
۸. سینه‌ها را به طور کامل سرو کنید یا از ماهیتابه خارج کنید، آنها را به صورت زاویه‌ای برش دهید و در ظرف سرو بچینید.

دسر

مافین کدو حلوائی
با فیلینگ پنیر خامه‌ای

- طرز تهیه:**
۱. فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید و قالب مافین ۱۲ فنجان‌ی را با آستر کاغذی بیوشانید.
 ۲. برای فیلینگ پنیر خامه‌ای: پنیر خامه‌ای، شکر دانه‌ریز و خامه ترش را در یک کاسه بزرگ با همزن برقی با سرعت متوسط بزنید تا یکدست شود. تخم‌مرغ را اضافه کنید، سپس به هم زدن ادامه دهید تا کاملاً جا بیفتد؛ حدود ۱ دقیقه دیگر. آن را به یک کیسه زیپ‌دار منتقل کنید و سپس در دمای اتاق بگذارید.
 ۳. برای رویه استروسل: شکر قهوه‌ای، دارچین و نمک را در یک کاسه متوسط با هم مخلوط کنید. کره ذوب شده را بریزید و با چنگال مخلوط کنید تا یکدست شود. آرد را اضافه و با چنگال مخلوط کنید تا به طور یکنواخت پخش و گلوله‌های کوچک به اندازه نخود درست شود. بیش از حد مخلوط نکنید و گرنه تبدیل به خمیر میشود. در دمای اتاق کنار بگذارید.
 ۴. برای خمیر کدو تنبل: آرد، جوش شیرین، دارچین، نمک و بکینگ پودر را در یک کاسه متوسط با هم به خوبی مخلوط کنید.
 ۵. کدو حلوائی، شکر، روغن، وانیل و تخم‌مرغ را در یک کاسه بزرگ با همزن بزنید تا یکدست شود؛ سپس مخلوط آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود.
 ۶. خمیر کدو حلوائی را به طور مساوی بین فنجان‌های قالب مافین آماده شده، تقسیم کنید و هر کدام را حدود سه چهارم پر کنید. انتهای کیسه زیپ‌دار را برش دهید، سپس نوک آن را در مرکز هر فنجان قرار دهید و حدود ۲ قاشق غذاخوری از پنیر خامه‌ای را در مرکز هر مافین بریزید. فنجان‌های مافین را بعد از اضافه کردن فیلینگ پنیر خامه‌ای، تا بالا پر کنید. مافین‌ها را به طور یکنواخت با رویه استروسل بیوشانید و به آرامی روی خمیر فشار دهید تا بچسبد.
 ۷. برای ۳۰ دقیقه داخل فر قرار دهید؛ تا زمانی که مافین‌ها پف کنند و رویه آنها قهوه‌ای طلایی شود. اجازه دهید مافین‌ها به مدت ۱۰ دقیقه در تابه خنک شوند، سپس با احتیاط خارج کنید.

مواد لازم:

مواد لازم برای فیلینگ پنیر خامه‌ای:	مواد لازم برای خمیر کدو حلوائی:
۲۵۰ گرم پنیر خامه‌ای، در دمای اتاق	۱ و ۲/۱ فنجان آرد همه منظوره (۳ صفر)
یک سوم پیمانه شکر دانه‌ریز	۲/۱ قاشق چایخوری جوش شیرین
۲ قاشق غذاخوری خامه ترش	۲/۱ قاشق چایخوری دارچین آسیاب شده
۱ عدد تخم‌مرغ بزرگ	۲/۱ قاشق چایخوری نمک
مواد لازم برای رویه استروسل:	۴/۱ قاشق چایخوری بیکینگ پودر
۲/۱ فنجان شکر قهوه‌ای	۱ فنجان پوره کدو حلوائی
۴/۳ قاشق چایخوری دارچین آسیاب شده	سه چهارم پیمانه شکر دانه‌ریز
یک سرسوزن نمک	یک سوم فنجان روغن نباتی
۴ قاشق غذاخوری کره ذوب شده	۱ قاشق چایخوری عصاره وانیل خالص
۲/۱ فنجان آرد همه منظوره	۱ عدد تخم‌مرغ بزرگ



آشپزی بادستورات سر آشپز ام اسی

« محبوبه تیز قدم

ران مرغ کبابی

مواد لازم:

ران مرغ بدون پوست: ۴ عدد
رب: ۲ قاشق غذاخوری سر پر
گشنیز یا ترخون تازه: ۲ قاشق
غذاخوری (از ترخون خشک هم
می توان استفاده کرد)
زرشک خیس شده: ۲ قاشق
غذاخوری
سس تند: ۱ قاشق غذاخوری
لیمو تازه: نصف استکان
فلفل دلمه ای تر جیحا قرمز ۲/۱
عدد
پیاز کوچک: ۱ عدد
سیر: ۴ حبه
پودر پولیبیر: ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۱ استکان
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

روی مغزران و ساق مرغ ها هر کدام دو
برش عمیق تا استخوان زده تا نفوذ پذیری
مواد بیشتر شود.

مواد را با هم میکس کنید و روی ران
مرغ ها بریزید و حداقل ۴ ساعت بگذارید
بماند تا مزه دار شود. سپس یا گریل کنید
یا با کمی آب بگذارید بپزد یا با شعله کم
کباب کنید.

نوش جان



پیش غذا

﴿ محبوبه تیز قدم ﴾

آیریش کافی

طرز تهیه استروزل:

در غذاساز مواد خشک را مخلوط کرده و سپس نسکافه آماده و کره سرد را اضافه کنید و مخلوط کنید تا شبیه خورده نان شود و سپس در یخچال قرار دهید.

طرز تهیه مایه کیک:

شیر سرد و ۲ قاشق سرکه را مخلوط کنید و استراحت دهید تا باترمیلک آماده شود. در قالب کمربندی کاغذ روغنی بیندازید و چرب کنید. پودر نسکافه و آب داغ را مخلوط کرده و اجازه دهید تا خنک شود. در ظرف دیگری کره و شکر را با همزن بزنید تا پفکی شود سپس تخم مرغها را یکی یکی اضافه کند و هم بزنید. آرد و بکینگ پودر و جوش شیرین را با هم مخلوط کنید و سپس الک کنید. باترمیلک و نسکافه آماده و پودر اسپرسو را مخلوط کرده و به تناوب با ترکیب آرد به مایه کیک اضافه کنید. ۳/۱ از مایه آماده شده را در قالب کیک ریخته و نیمی از استروزل را روی آن بپاشید و سپس مابقی مایه کیک را ریخته و روی آن بقیه استروزلها را بپاشید و در فری که از قبل گرم کردید به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه قرار دهید. نوش جان

مواد لازم:

آرد: ۲۸۰ گرم
کره: ۱۰۰ گرم
تخم مرغ: ۲ عدد
شکر: ۲۰۰ گرم
باترمیلک: ۱۶۰ گرم
بکینگ پودر: ۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری
جوش شیرین: ۲/۱ قاشق چایخوری
پودر اسپرسو: ۱ قاشق چایخوری
پودر نسکافه: ۱ قاشق چایخوری

مواد لازم استروزل:

کره مکعبی خورده شده و فریز شده: ۱۰۰ گرم
آرد: ۲۰۰ گرم
شکر قهوه‌ای: ۱۰۰ گرم
پودر اسپرسو: ۲ قاشق چایخوری
پودر دارچین: ۱ و ۴/۱ قاشق چایخوری
نسکافه آماده شده: ۱ قاشق غذاخوری پر



TRIGIO[®] 14

Teriflunomide



تریجیو[®] ۱۴
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

داروسازی دکتر عبیدی

بیش از ۵ سال در کنار شما
برای زندگی بهتر با بیماری ام اس



عبیدی

تاسیس ۱۳۲۵