

به استقبال سال ۱۴۰۲

به امید بهاری دلنشین

مبارک بادت این سال و همه سال
همایون بادت این روز و همه روز



پست

دوره جدید • شماره ۱۰۶
بهمن و اسفند ۱۴۰۱
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

اگر فرهنگ کار خیر نبود
وضع کشور بسیار بدتر بود

راه‌هایی حمایت
از مبتلایان ام‌اس

توصیه‌هایی برای
استحکام خانواده

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

۳۰

چند سریال مهم که نباید
تماشایشان را از دست بدهید
زمانی برای هیجان
و سرگرمی



۴۸

یک نمونه موفق از
همکاری اجتماعی
حمایت محلی
از مبتلایان به ام اس



فهرست



۱۴

؟؟ ده فرمان برای این که در
تعطیلات وزن اضافه نکنید؟



۳

حمایت بیمه سلامت از
مبتلایان ام اس

سرکار خانم دکتر بلادی مقدم
مصیبت وارده را به جنابعالی
و خانواده محترم تسلیت
می گوئیم. از خداوند متعال
برای آن مرحوم علو درجات را
خواستاریم.

دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نیوی
نژاد

دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتری

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 کلاتری، ماهر نیوی 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،

خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه

کولیوند، بن بست شنبه، پلاک ۴۰

تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

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 صحراپیان، مجید قمی، دکتر

رحمت...حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری

اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر

هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازرس: آقای هادی مخبر

شورای سیاست گذاری: دکتر محمد

علی صحراپیان، دکتر هژیر سیکارودی،

دکتر ناهید بلادی مقدم، ابوالقاسم نجفی،

عبدالحسین هوشمند، دکتر امیر رضا عظیمی

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

نیا

دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم نجفی

پستال
روزنامه علمی-تخصصی و اجتماعی

نوزدهمین کنفرانس ام اس،
**نمایشگاهی از
دستاوردهای ایران
در مقابله با ام اس**

فرورداد ام اس به
فرزندان ده بگوید
ام اس و در ماههای آینده ای
ایجاد دران من است
ارنطاط بیان
اسرس و ام اس

پادداشت اول



آرزوهایی برای سال ۱۴۰۲

» دکتر امیر صدری
دبیر تحریریه

کنیم که لحظه‌ها و روزهایمان به بهترین وجه ممکن سپری شود. در محاصره اخبار بد قرار گرفتن و منفی اندیشی هیچ کمکی به ما نخواهد کرد و تنها انرژی جسمی و توان فکری مان را تحلیل خواهد برد و فرسوده مان خواهد کرد. آنچه اکنون به آن نیاز داریم تلاش و سخت کوشی و باور به توانایی‌های خودمان و دایره اطرافیانمان است و از همه مهم‌تر همراه شدن با دیگران و انجام تلاش‌های جمعی برای بهبود شرایط و حل کردن تدریجی همه مشکلات.

اگر به قدرت جمعی باور داشته باشیم و بر اساس خرد جمعی و آموخته‌های پیشین و تجارب علمی و بر اساس یافته‌های علمی و عملی حرکت کنیم قطعاً توان عبور از این شرایط سخت را خواهیم داشت. همراهی و همدلی و همفکری و پذیرفتن شرایط مناسب برای برقراری دیالوگ جمعی راه را برایمان تسهیل خواهد کرد و این نیازمند آن است که پیش از هر چیز با هم مهربان باشیم و منعطف و به منافع جمعی بیندیشیم و نه منافع فردی.

به امید آنکه سال ۱۴۰۲ سال عبور از سختی‌ها و مشکلات و سال روشنایی و نور باشد.

احتمالاً اگر از تک تک ما در آخرین روز سال ۱۴۰۰ پرسیده می‌شد که نظرتان درباره سال ۱۴۰۱ چیست هیچ کس نمی‌توانست سالی چنین پر تلاطم و عجیب و غریب را پیش‌بینی کند، اما حالا در آستانه سال ۱۴۰۲ هستیم و قاعدتاً اصلاً نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم در سال پیش‌روی مان چه وقایع و حوادثی در انتظارمان است.

سالی که گذشت پر از نشیب و فراز بود و جامعه ام اس ایران هم مثل سایر مردم ایران لحظات سخت و درعین حال تلخ و شیرین زیادی را تجربه کرد، شرایط اقتصادی سخت‌تر از قبل شده است و مشکلات مبتلایان به ام اس افزون‌تر هم شده است. البته تلاش‌های بسیاری هم برای بهبود اوضاع و سروسامان دادن به مشکلات متعدد مبتلایان به ام اس انجام شده است که در نوع خود قابل تقدیر و تشکر است، اما آشکار است که برای مقابله با حجم مشکلات پیش روی این جامعه نیازمند حمایت و همیاری بیشتر تمام ارکان حاکمیت و نیز مردم مهربان و همراه و نیکوکار کشورمان خواهیم بود.

نکته مهم این است که زندگی ادامه دارد و باید تلاش

حمایت بیمه سلامت از مبتلایان ام اس

و امیدواریم در کنار هم و با تلاش و کوشش بتوانیم مشکلات بیماران مبتلا به ام اس را حل کنیم.

همچنین دکتر محمد مهدی ناصحی با تأکید بر حمایت‌های سازمان بیمه سلامت از بیماران خاص و صعب‌العلاج، تصریح کرد: بیماران خاص در پرداخت هزینه‌های درمانی خود با مشکلات فراوانی روبه‌رو هستند، متأسفانه هزینه‌های درمانی بیماران صعب‌العلاج گاهی بیماران را در ادامه مسیر درمان متوقف می‌کند؛ لذا دولت بر آن شده تا با ایجاد صندوقی از این بیماران حمایت کند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه با همت مجلس شورای اسلامی ۵ هزار میلیارد تومان اعتبار برای اختصاص به صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج مصوب شد، افزود: در حال حاضر ۱۰۷ بیماری خاص و صعب‌العلاج که بسیار پرهزینه هستند، در صندوق بیماری خاص و صعب‌العلاج تحت پوشش بیمه بوده و هزینه‌های آنها کاهش پیدا می‌کند.

صورت گرفته و پرداختی‌ها از جیب بیماران کاهش پیدا کرده است.

نایب رئیس انجمن ام اس ایران، با اشاره به مشکلاتی نظیر عدم تحت پوشش قرار گرفتن خدماتی نظیر انجام فیزیوتراپی در منزل، انجام کار درمانی در منزل، بالا بودن میزان فرانشیز برخی از داروها، و نبود پوشش بیمه‌ای برای بستری و انجام خدمات درمانی در بخش‌های غیردولتی افزود: در این خصوص مذاکراتی انجام شده و نتایج قابل قبولی حاصل شده است.

وی تصریح کرد: همچنین در خصوص پوشش بیمه‌ای تجهیزات مصرفی بیماران نیز مذاکراتی در این جلسه صورت گرفت، اما با توجه به اینکه در حال حاضر قانونی مبنی بر تحت پوشش بیمه‌ای قرار گرفتن تجهیزات وجود ندارد، باید روند پیگیری‌ها تا حصول نتایج مناسب انجام شود.

دکتر صحراییان در پایان اظهار داشت: قرار شد به بسته خدمات سرپایی بیماران برخی خدمات اضافه شود، خوشبختانه مجموعه بیمه سلامت در این باره نظر مثبت داشته

نشست مشترک مسئولان انجمن ام اس ایران و مدیران سازمان بیمه سلامت ایران با موضوع افزایش حمایت از بیماران ام اس برگزار شد.

در این نشست دکتر ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، و معاونین این سازمان دکتر رضایی و دکتر کاملی و نیز دکتر ملازاده مشاور مدیرعامل بیمه سلامت و دکتر محمدعلی صحرائیان نایب رئیس انجمن ام اس ایران و آقای هوشمند مدیرعامل انجمن ام اس و خانم هاشمی معاون مددکاری انجمن ام اس ایران حاضر بودند و در خصوص مسائل مختلف بحث و گفتگو کردند.

دکتر صحرائیان در پایان این نشست در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران، در خصوص حمایت‌های سازمان بیمه سلامت از مبتلایان به ام اس گفت: خوشبختانه با تشکیل صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به نظر می‌رسد که گشایش‌هایی در پرداخت هزینه‌های بیمه‌ای بیماران ام اس و صعب‌العلاج



اخبار ام اس

از گوشه و کنار ایران و جهان

ام اس به خاطر اهمیتش موضوع پژوهش های بسیاری است و با این تحقیقات روز به روز احتمال یافتن درمان های قطعی یا مؤثر تر برای این بیماری بیشتر می شود. به امید آن روز که بیماری ام اس با کشف داروهای برطرف کننده قطعی بیماری به تاریخ بپیوندد.



حرف های ام اس: دکتر صحرانیان

دکتر محمدعلی صحرانیان، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سؤال که بیماری ام اس چیست، گفت: ام اس، بیماری خودایمنی است که عمدتاً افراد جوان را درگیر می کند، سیستم ایمنی بدن به دنبال تحریک و القا خودایمنی، سلول های غلاف میلین اعصاب در مغز و نخاع را مورد حمله قرار می دهد و باعث ایجاد التهاب می شود که بسته به درگیری قسمت های مختلف سیستم عصبی، علائم مختلفی را در بعضی از نقاط بدن ایجاد می کند که شامل لنگش، اختلالات حسی (گزگز و مورمور)، تاری دید، ازدست دادن بینایی، اختلال تعادل و یا اختلالات ادراری است.

وی در پاسخ به این سؤال که علت به وجود آمدن بیماری ام اس چیست، افزود: دلیل قطعی این بیماری را نمی دانیم، اما مسیر این گونه است که یک یا چند فاکتور محیطی در کنار یک ژن مساعد، دست به دست هم می دهند و سیستم ایمنی فرد را از حالت نرمال خارج می کنند، از جمله فاکتور های محیطی می توان به ویروس EVB (اپشتین بار)، کمبود ویتامین D و ... اشاره کرد.

دکتر صحرانیان یادآور شد: در فردی که ژن

مساعد داشته باشد، بیماری ام اس ایجاد می شود، ژن مساعد نه وراثت است و نه اختلال ژنتیکی است. هر فرد نقشه ژنتیک منحصر به فرد خود را دارد و ممکن است نسبت به بعضی از بیماری ها بسیار حساس باشد، پس در بیماری ام اس، نقش وراثت مطرح نیست.

استاد دانشگاه تهران در پاسخ به این سؤال که علت شیوع بیشتر بیماری های خودایمنی به خصوص ام اس چیست، گفت: درست است که هم توان تشخیص پزشکی بالاتر رفته و هم فاکتور های محیطی شیوع بیشتری پیدا کرده اند، اما این مسئله نمی تواند شیوع بیشتر را توجیه کند، به طور واقع، آمار این بیماری به صورت افزایشی است و تنها به تشخیص سریع باز نمی گردد. در جامعه ای که به سمت مدرنیته پیش می رود، میزان بیماری های عفونی کاهش می یابد، هر زمان بشر بیماری های عفونی را مهار کند و یا کاهش دهد، بیماری های خودایمنی افزایش می یابد که یکی از این بیماری ها بیماری ام اس است.

صحرانیان گفت: وقتی کودکی به بیماری ویروسی مبتلا شود، بدن نسبت به آن پاسخ می دهد و ویروس را از بین می برد، اما اگر همین ویروس در بزرگسالی به بدن حمله کند به دلیل قدرت بیشتر بدن، پاسخ به آن شدیدتر خواهد بود، این مشهورترین تئوری در این زمینه است که بمباران و حمله شدید ویروس به بدن، باعث اتوایمنی و التهاب شدید و در نتیجه به وجود آمدن بیماری خودایمنی می شود.

وی، شایع ترین علامت این بیماری را، تاری دید به صورت تک چشمی و یا عدم حرکت پاها دانست. یکی از علائمی که در بیماری ام اس دیده می شود و در صدها نوع بیماری دیگر نیز دیده می شود، گزگز و بی حسی اندام ها است، این علامت بسیار شایع است از یک دیسک ساده گردن، تنش های روحی، حمله پنیک (هراس) و ...، باعث ایجاد این علامت می شود، در بیماری ام اس، این علامت باید حداقل ۲۴ ساعت طول بکشد، علامتی که زود گذر است و به سرعت از بین می رود، ام اس نیست.

صحرانیان در پاسخ به این سؤال که آیا الزامی وجود دارد برای همه افراد مبتلا به ام اس تصویربرداری ام آر آی صورت گیرد، گفت: خیلی الزامی وجود ندارد، در مورد بعضی از افراد که پزشک مشکوک می شود، جهت تأیید تشخیص، ام آر آی انجام می شود، این کار از دو جهت انجام می شود، اول، تشخیص نواحی التهاب و دوم، معیاری برای پاسخگویی مناسب به درمان (در طی سال های بعد، درخواست ام آر آی، مقایسه افزایش و یا کاهش پلاکت ها و نقاط التهابی بدن را نشان می دهد). انجام ام آر آی، نه تنها در تشخیص، بلکه در انتخاب نوع درمان و همچنین اثرپذیری درمان ضرورت دارد.

صحرانیان در پاسخ به این سؤال که آیا امیدی به علاج قطعی این بیماری وجود دارد، گفت: فردی که در حال حاضر مبتلا به ام اس می شود، اگر سؤال کند که آیا دارویی برای ریشه کنی این بیماری وجود دارد، پاسخ نه است. در دنیا درمان قطعی



تأثیر آب درمانی بر بیماران مبتلا به ام اس

ورزش سه:

بخشی از پژوهش دکتر محبوبه غیور نجف آبادی، عضو هیئت علمی گروه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، در آخرین شماره نشریه معتبر «ام اس و اختلالات مرتبط» از سوی انتشارات الزویر منتشر شد.

به گفته دکتر غیور، ام اس یک بیماری مزمن، التهابی و پیش رونده سیستم عصبی مرکزی است که معمولاً در افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال مشاهده می شود. اگرچه روشن است که تعامل ژن - محیط در پاتوفیزیولوژی این بیماری با واسطه ایمنی نقش دارد؛ اما علت دقیق ام اس هنوز نامشخص است. کند شدن و انسداد سیگنال های عصبی به دلیل دمیالین شدن در آکسون های نورون ها می تواند منجر به مشکلات بینایی، خستگی، درد، گزگز و اختلال در حرکت و تعادل شود. مطالعات قبلی نشان داده اند که تمرین ورزشی می تواند از سرعت پیشرفت ام اس بکاهد.

این پژوهشگر حوزه رفتار حرکتی در توضیح تمرینات ورزشی اثر بخش بر بیماران مبتلا به ام اس افزود: «انجام تمرینات ورزشی در آب باعث می شود بدن بیمار از ویژگی های آب مانند فشار هیدرواستاتیک، شناوری، ویسکوزیته، چگالی و دما بهره مند شود. همچنین آب می تواند تا حدی از افزایش دمای بدن در طول ورزش که یکی از چالش های عمده بیماران ام اس است، جلوگیری کند و تحمل و کارایی آنها را افزایش دهد.»

استاد یار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، درباره مقاله ای

انجام ندهیم، کنترل بیماری به خوبی انجام نمی شود. این متخصص مغز و اعصاب به همه افراد جوان توصیه کرد: سطح ویتامین D بدن را مناسب نگه دارد و به هیچ وجه از دخانیات استفاده نکنید، همچنین، تغییر سبک زندگی به سمت آرامش و سازگاری، باید به آهستگی انجام گیرد.



معرفی برترین های مسابقات ورزشکاران ام

اس کشور

خبرگزاری صداوسیما، مرکز اصفهان دبیر فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با بیان اینکه این مسابقات با حضور ۲۳ استان و بیش از ۲۵۰ ورزشکار در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد گفت: این رقابت ها در ۲ رشته شطرنج و دارت برگزار شد.

سید محسن موسوی در ادامه افزود: قرار بود مسابقات این دوره در رشته پتانگ هم برگزار شود که به دلیل شرایط جوی در اصفهان مسابقات این رشته لغو شد.

موسوی گفت: رسالت فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا ترغیب و تشویق بیماران زیر مجموعه فدراسیون به ورزش است تا از این طریق چاره برای کنترل بیماری و ایجاد سلامتی مستمر برای آن ها فراهم شود.

وی در ادامه افزود: متأسفانه به دلیل شیوع کرونا چند سالی این مسابقات برگزار نشده بود که مسابقات امسال پس ۳ سال وقفه دوباره برگزار شد که در سطح کیفی و مناسبی به میزبانی خوب استان اصفهان برگزار و به اتمام رسید.

در بخش آقایان به ترتیب استان های تهران، اصفهان و کرمان و در بخش بانوان هم استان های کردستان، اصفهان و تهران رتبه های اول تا سوم را به دست آوردند

برای این بیماری وجود ندارد، البته نه امروز، با نه ۳۰ سال پیش متفاوت است، امروزه در مورد بیماری های خود ایمنی، اصطلاحی به نام «کنترل شدن بیماری» وجود دارد، بیمار سال های سال کنترل می شود و بیماری خاموش می ماند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در سال ۱۹۶۵ میلادی، تنها ابزار کنترل بیماری، کورتیکواستروئیدها بودند، در دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی، اینترفرون ها وارد بازار شدند که قدرتی حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد داشتند، در سال ۲۰۰۶ به بعد با ورود داروهای جدید قدرت کنترل حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد افزایش پیدا کرد.

(داروهای تزریقی که به آنها منونوکلئال آنتی بادی می گوئیم تا ۸۰ درصد، قدرت کاهش حملات سالیانه را دارند و مانع ظاهر شدن پلاک های جدید در ام آر آی فرد می شوند.)

وی گفت: بیمار ممکن است تا سال ها توسط این داروها تحت کنترل قرار بگیرد و افراد تا ۱۵ الی ۲۰ سال توانایی های خود را حفظ کنند، در حال حاضر قریب ۱۹ نوع دارو مورد تأیید جوامع بین المللی برای این بیماری وجود دارد.

صحرائیان در پاسخ به این سؤال که چرا بیماران نسبت به آغاز پروسه درمان مقاومت می کنند، گفت: به سه دلیل، در اوایل بیماری، حال فرد خوب است و تمایل به استفاده از دارو ندارد، چون طی ۱۰ سال اول، بیماری خاموش است و بسیاری از بیماران، از داروها استفاده نمی کنند، پیشرفت بیماری در این ۱۰ سال بدون علامت است (با مصرف دارو در این ۱۰ سال، جلوی پیشرفت بیماری در سال های آینده گرفته خواهد شد).

وی، مزمن بودن بیماری و همچنین تنش ها و استرس های روحی راه، از دیگر دلایل پروسه مقاومت به درمان دانست و گفت: در کنترل بیماری ام اس، سه بازوی اصلی وجود دارد؛ دارو، آرامش و تغییر سبک زندگی که شامل ورزش و تغذیه است. اگر یک ضلع این مثلث را

که به تازگی نشر یافته است، خاطر نشان کرد: «این بررسی نشان می دهد سه تا هشت هفته آب درمانی می تواند اثرات مفیدی بر کاهش خستگی (روانی، فیزیکی و شناختی)، تعادل و عملکرد حرکتی در بیماران مبتلا به ام اس داشته باشد. این اثرات ممکن است از افزایش آمادگی قلبی تنفسی و افزایش نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) یا غذای مغز ناشی شود. همچنین اثرات مثبت آب درمانی بر درد، اسپاستیسیته و قدرت عضلاتی بیمار ام اس ممکن است در بهبود تعادل نقش داشته باشد. علاوه بر این، مقاومت و ویسکوزیته آب، عامل مهمی در تقویت عضلات اندام تحتانی است. نتیجه اینکه آب درمانی می تواند یک استراتژی مؤثر و متداوم در کار درمانی برای بیماران مبتلا به ام اس به شمار آید.»

به گزارش روابط عمومی دانشگاه تهران، این مقاله با همکاری پژوهشگرانی از دانشگاه تهران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، و دانشگاه اسکس انگلستان تألیف شده است.

خبر خوب برای ام‌اسی‌ها

اقتصاد آنلاین:

بیماری مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری خودایمنی است که در آن میلین یا پوشش چربی سلول‌های عصبی فرسایش یافته و منجر به آسیب عصبی و سیگنال دهی کندتر بین مغز و بدن می شود. علائم ام اس از تاری دید تا فلج کامل متغیر است و در حالی که درمان وجود دارد، علل آن به طور کامل شناخته نشده است و هیچ عاملی برای معکوس کردن روند بیماری وجود ندارد. در تحقیقات جدید، آناستازیا ورونووا (Anastassia Voronova) استادیار و رئیس تحقیقات زیست‌شناسی سلول‌های بنیادی عصبی در کانادا، فراکتالکین را به موش‌های مبتلا به ام اس القایی شیمیایی تزریق کرد. او دریافت که این درمان تعداد الیگودندروسیت‌های جدید را افزایش می دهد. الیگودندروسیت‌ها سلول‌های

حیاتی مغز و نخاع هستند که میلین را در مغز جنینی و بالغ تولید می کنند که در طول حمله خودایمنی بیماری ام اس آسیب می بینند. ورونووا می گوید: اگر بتوانیم سلول‌های حیاتی مغز و نخاع از دست رفته یا آسیب دیده را جایگزین کنیم، آنگاه ممکن است بتوان میلین جدید تولید کرد و اعتقاد بر این است که پیشرفت بیماری را متوقف می کند یا حتی ممکن است برخی از علائم را معکوس کند. تحقیقات قبلی ورونووا ایمنی و اثربخشی فراکتالکین را در موش‌های معمولی آزمایش کرده و اثرات مفید مشابهی پیدا کرد. پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که فراکتالکین ممکن است قبل از القای بیماری از اعصاب در مدل‌های موش محافظت کند، اما این اولین بار است که روی حیواناتی که قبلاً به این بیماری مبتلا هستند آزمایش می شود. ورونووا و تیم پژوهشی او سلول‌های حیاتی جدید و همچنین سلول‌های پیش‌ساز فعال شده‌ای را که می توانند الیگودندروسیت‌ها را بازسازی کنند در مغز حیوانات تحت درمان مشاهده کردند.

در این آزمایش‌ها محققان همچنین کاهش التهاب را مشاهده کردند که بخشی از آسیب ناشی از سیستم ایمنی است. مراحل بعدی برای درمان شامل آزمایش این سلول‌های حیاتی در مدل‌های دیگر موش‌های بیمار، از جمله آنهایی است که به بیماری‌های عصبی غیر از ام اس مبتلا هستند. شرح کامل این پژوهش و نتایج آن در مجله تخصصی Stem Cell Reports منتشر شده است.



ام اس هم این هنرمند را متوقف نکرد
ایسنا:

دلبسته نوشتن بود. باید می دید حرفش در چه قالبی بهتر می گنجد. او هم نمایشنامه می نوشت و هم داستان و فیلمنامه. گاهی هم دست به کار اجرا می شد و به نمایشنامه‌هایی که نوشته بود، روی صحنه جان می بخشید. حالا نزدیک به یک سال است که قلم او روی زمین مانده اما آثارش همچنان یادآور تلاش این نویسنده هستند. سعید تشکری، داستان‌نویس، فیلمنامه‌نویس، نمایشنامه‌نویس و کارگردان تئاتر حدود یک سال پیش از دنیا رفت و نکوداشتی در افتتاحیه چهل و یکمین جشنواره تئاتر فجر برای او برگزار شد.

عمرش چندان طولانی نبود. وقتی که بهمن سال گذشته چشم از جهان فرو بست، ۵۸ بهار را پشت سر گذاشته بود. با این همه نوشته‌های بسیاری از او بر جای مانده است. پیش از اینکه کرونا و خونریزی معده او را به سمت فرشته مرگ سوق دهد، سال‌ها درگیر بیماری ام اس بود؛ ولی همچنان دست از کار بر نمی داشت؛ چرا که خوب می دانست عمر آدمی به هر طریقی به سر می آید و تنها چیزی که از او به یادگار می ماند، آثار ارزشمندی است که بر جای می گذارد و از او کتاب‌ها، نمایشنامه‌ها و فیلمنامه‌های بسیاری به یادگار گذاشت.

سعید تشکری که زاده سال ۱۳۴۲ در شهرستان قوچان در استان خراسان رضوی، بود، برای تحصیل خود رشته ادبیات نمایشی را انتخاب کرد. او علاوه بر نوشتن، در کار تدریس هم بود و شاگردان زیادی پرورش داد. از او بیش از ۴۰ عنوان کتاب به یادگار مانده که از جمله آثار او می توان به کتاب‌های «شاه بهار»، «من هستم گیلگمش»، «سیمیا»، «پاریس، پاریس»، «هندوی شیدا»، «غریب، قریب»، «بار باران» و «آرتیست» اشاره کرد. «وقت خوب مصائب»، «وصل هزار مجنون»، «آینه چشمان»، «دست هزار غریب»، «وقت آفتاب»، «آواز پر جبرئیل»، «اهل افاقیا» و ... تنها بخش کوچکی از نمایشنامه‌های پرشماری است که او نوشته بود.

که شناخت کافی از آن وجود ندارد، وقتی می‌گویند فردی به این بیماری مبتلاست در ذهن اغلب مردم فردی ناتوان که به زودی به معلولیت می‌رسد به تصویر کشیده می‌شود این در حالی است که بیماران مبتلا به ام اس در صورت خودمراقبتی می‌توانند؛ مانند افراد سالم زندگی کنند بدون اینکه کسی متوجه بیماری آن‌ها شود. ام اس یک بیماری عصبی است که به دلیل سیاه‌نمایی‌های صورت گرفته در جامعه اغلب افراد شناخت درستی نسبت به آن ندارند، در حالی که این بیماران می‌توانند؛ مانند سایر افراد جامعه از دواج کنند و اشتغال داشته باشند؛ اما نداشتن ذهنیت کافی نسبت به این بیماری موجب می‌شود اغلب افراد از محل کار خود تعدیل شوند یا کسی حاضر نباشد با یک فرد مبتلا به ام اس از دواج کند.

متأسفانه، تعداد افراد مبتلا به ام اس در جامعه مخصوصاً سنین پایین روز به روز در حال افزایش بوده که چهارمعال و بختیاری از این امر مستثنی نیست، به طوری که این بیماری سر به فلک کشیده است، همچنین با توجه به افزایش شدید قیمت دارو، بیماران ام اس برای تهیه دارو با مشکل مواجه هستند.

مجید جعفری - متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در شهر کرد با اشاره به اینکه ام اس بیماری خودایمنی است که سیستم ایمنی علیه مغز و نخاع وارد واکنش شده و موجب آسیب به مغز و نخاع می‌شود، اظهار کرد: عمدتاً این بیماری بزرگسالان جوان را درگیر می‌کند. سن متوسط شروع بیماری بین ۲۳ تا ۲۴ سال بوده و شایع‌ترین سن ام اس بین ۲۰ تا ۴۰ سال است، همچنین شیوع این بیماری در خانم‌ها دوبرابر آقایان گزارش شده است. بیماری ام اس در اطفال و افراد بالای ۶۰ سال نیز گزارش شده و این بیماری می‌تواند حالت عودکننده یا پیش‌رونده داشته باشد.

جعفری با بیان اینکه بیماری ام اس محصول ژنتیک و عوامل محیطی است، تصریح کرد: عوامل ژنتیکی و محیطی در

بیداری را در طول روز افزایش می‌دهد و قابلیت دسترسی مغز به سروتونین و نورآدرنالین را افزایش می‌دهد؛ هر دو انتقال‌دهنده‌های عصبی مسئول تنظیم خلق و خو و انگیزه هستند.»

این مطالعه شامل ۲۶ فرد مبتلا به ام اس بود. نیمی در مقابل یک لامپ روز با روشنایی ۱۰۰۰۰ لوکس نشستند، سطحی که برای نور درمانی مؤثر توصیه می‌شود. نیمی دیگر در مقابل یک لامپ مشابه نشستند که نور قرمز کم‌رنگ از خود ساطع می‌کرد.

نتایج نشان داد افرادی که هر روز به مدت نیم ساعت در کنار لامپ ۱۰۰۰۰ لوکسی می‌نشینند، عملکرد فیزیکی و ذهنی‌شان تنها در دو هفته بهبود یافت. علاوه بر این، در طول روز کمتر خواب‌آلود بودند.

در مقابل، این مطالعه نشان داد که چنین تأثیری در میان افراد مبتلا به ام اس که در کنار لامپ‌های قرمز می‌نشستند، مشاهده نشد. این تغییرات با کاهش نمرات در مقیاس شدت خستگی اندازه‌گیری شد. سیدل گفت: «کاهش خستگی تفاوت زیادی در کیفیت زندگی افراد مبتلا به ام اس ایجاد می‌کند» وی گفت: «خستگی در بیماران مبتلا به ام اس بسیار شایع است و بین ۷۵ تا ۹۸ درصد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در بین سه دلیل اصلی اختلال در فعالیت‌های روزمره قرار می‌گیرد.»

وی در ادامه افزود: «داروهای مختلف می‌توانند به کاهش خستگی در ام اس کمک کنند، اما خطر عوارض جانبی دارند. اینجاست که نور درمانی بهترین گزینه است؛ زیرا اساساً عاری از عوارض است.» سیدل خاطر نشان کرد: «حساسیت به نور ناشی از مصرف دارو باید قبل از شروع درمان توسط پزشک بررسی شود. وقتی پوست در معرض نور قرار می‌گیرد، برخی از داروها باعث افزایش حساسیت پوستی می‌شوند.»

ام اس؛ بیماری مزمن در کمین جامعه

ایسنا/چهارمعال و بختیاری بیماری ام اس نوعی بیماری عصبی است

وی سال‌ها در رادیو و تلویزیون مشغول فعالیت بود و سریال‌هایی مانند «زمانه»، «واقعیه» و «یوسف می‌آید» از آثار او است. رمان نویسی، مقاله نویسی مطبوعاتی در حوزه ادبیات و نمایش از دیگر فعالیت‌های سعید تشکری در سال‌های فعالیت‌های ادبی و هنری این هنرمند خراسانی بود. او روز ۱۹ بهمن سال ۱۴۰۰ در پی خونریزی معده در سن ۵۸ سالگی در مشهد درگذشت. سعید تشکری چند روز پیش از درگذشتش به علت مشکلات دستگاه گوارش در بیمارستان رضوی مشهد بستری بود و به دنبال یک عمل جراحی، دچار خونریزی معده و کم‌خونی شد و به همین دلیل درگذشت.

نور درمانی موجب تسکین خستگی بیماران ام

اس می‌شود

مهر

خستگی شدید اغلب در صدر فهرست ناراحت‌کننده‌ترین علائم مبتلایان به بیماری ام اس قرار دارد.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نور درمانی ممکن است به این افراد کمک کند تا به زندگی خود بازگردند.

بیماری ام اس یک بیماری خودایمنی است که زمانی رخ می‌دهد که بدن به عایق اطراف اعصاب خود حمله می‌کند و باعث خستگی، بی‌حسی، مشکلات ممانه، مشکلات خلقی و مشکلات حرکتی می‌شود که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند.

هنگامی که بیماران مبتلا به ام اس به مدت دو هفته به مدت ۳۰ دقیقه در مقابل یک جعبه نور می‌نشینند، نسبت به هم‌تایان خود که جلوی چراغ قرمز تیره می‌نشینند، کمتر خسته بوده و انرژی بیشتری برای گذراندن روز خود گزارش می‌دهند.

اینکه نور دقیقاً چگونه به رفع خستگی کمک می‌کند به طور کامل درک نشده است، اما محققان نظریه‌های خود را دارند.

دکتر «استفان سیدل»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه پزشکی وین اتریش، گفت: «نور درمانی هوشیاری، تمرکز و

رخداد این بیماری نقش دارد، به طوری که آمارها نشان می‌دهد حدود ۲۰ درصد افراد مبتلا به ام اس سابقه خانوادگی دارند، از طرفی ریسک شیوع بیماری در دوقلوهای همسان تقریباً ۳۰ درصد و در دوقلوهای غیر همسان ۵ درصد است، بنابراین اگر هر دو والد مبتلا به ام اس باشند حداقل ریسک ابتلای فرزندان به این بیماری ۹ درصد است.

این متخصص در خصوص عوامل محیطی، ادامه داد: به نظر می‌رسد نور آفتاب نقش محافظتی در ابتلا به ام اس داشته باشد، البته عاملی پیش از ۱۵ سالگی موجب می‌شود سیستم ایمنی فرد مستعد بیماری شود، یعنی در ۱۵ سال اول زندگی اتفاقی می‌افتد که سیستم ایمنی برای آسیب به مغز و نخاع حساس می‌شود، گرچه علت این عامل محیطی مشخص نیست و برخی عفونت ویروسی را دلیل آن دانسته و برخی عامل خارجی را علت آن می‌دانند که ممکن است بدن در قبال آن وارد واکنش شود و به سیستم مغز و نخاع آسیب وارد کند.

وی با بیان اینکه علائم متنوعی از این بیماری در سیستم مغز و نخاع بروز می‌کند، تصریح کرد: ممکن است افراد با علائمی همچون ضعف حرکتی، خیالات حسی همچون بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و خواب رفتن دست و پا، سرگیجه، دوبینی و از دست دادن تعادل در راه رفتن مراجعه کنند، البته یکی از شایع‌ترین علامت‌های بیماری ام اس اختلالات بینایی همچون تاری دید است چرا که این احتمال وجود دارد این بیماری به عصب بینایی حمله کند.

جعفری تأکید کرد: در حال حاضر درمان‌های امیدوارکننده و متنوعی برای این بیماری وجود دارد که بر سیر بیماری تأثیرگذار است، اما توجه به سبک زندگی سالم، پرهیز از استعمال دخانیات، داشتن ورزش مناسب، رژیم غذایی سالم و پرهیز از مصرف زیاد نمک به عنوان مسائل پیشگیری در بیماری مطرح است که این موارد می‌تواند در پیشگیری و کاهش

ناتوانی فرد مبتلا تأثیر داشته باشد.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب توضیح داد: بیماری ام اس در مناطق سردسیر بیشتر مشاهده می‌شود، به‌طور کلی شاید ارتفاع بیشتر از سطح دریا در بروز بیشتر بیماری اثر داشته باشد ولی چنین چیزی ثابت نشده.

وی در خصوص لزوم حمایت‌های لازم خانواده و جامعه از مبتلایان به این بیماری، اضافه کرد: برای بیمار مبتلا به ام اس علاوه بر آسیب فیزیکی شامل مباحث ناشی از اختلالات بیماری و ضعف حرکتی، باید بعد روانی بیماری را نیز در نظر گرفت، گرچه عده‌ای همواره از بیماری ام اس وحشت دارند، اما لازم است خانواده‌ها در مواجهه با آن حمایت‌های لازم را انجام دهند تا فرد با بیماری خود به خوبی روبرو شود، البته جامعه نیز باید حمایت‌های اجتماعی از لحاظ ایمنی و حمایت‌های روانی، روان پزشکی و روان‌شناسی را انجام دهد تا این بیماران بتوانند زندگی مطلوب را داشته باشند و با حداقل محدودیت در فعالیت، به آغوش اجتماع برگردند.

جعفری در پاسخ به اینکه بعد از درمان امکان بهبود فرد به‌طور کامل وجود دارد یا خیر؟ بیان کرد: ام اس بیماری است که دست از سر فرد بر نمی‌دارد و همانند فشارخون و دیابت جزو بیماری مزمن شناخته می‌شود، یعنی ماهیت این نوع بیماری‌ها دست‌وپنجه نرم کردن با آن در درازمدت است، البته این افراد با درمان مناسب و مداخلات پزشکی می‌توانند زندگی نرمال و با حداقل نقایص حرکتی را داشته باشند.

معصومه معمارزاده نائب رئیس انجمن بیماران ام اس چهارمحال و بختیاری با اشاره به ثبت حدود ۲۶۵۰ بیمار مبتلا به ام اس در این انجمن، بیان کرد: البته این آمار حدود ۳۰۰۰ نفر است، زیرا برخی از بیماران در استان‌های دیگر درمان می‌شوند، از طرفی در گذشته نسبت ابتلای خانم‌ها به آقایان ۷۰ به ۳۰ بود، این در حالی است که اکنون در صد ابتلا به این بیماری در میان خانم‌ها

و آقایان برابر است، البته بر اساس آمارهای ارائه شده این بیماری در سال جاری میان قشر جوان به‌ویژه دانشجویان در حال افزایش است.

وی با بیان اینکه کوچک‌ترین بیمار ام اس تحت پوشش انجمن در استان هفت‌ساله و مسن‌ترین آن‌ها ۶۲ ساله است، تصریح کرد: متأسفانه سن ابتلا به این بیماری مخصوصاً در استان در حال کاهش است.

معمارزاده عمده مشکلات بیماران ام اس را تهیه دارو مطرح کرد و گفت: ۸۰ درصد از داروهای ام اس داروهای مکمل بوده که متأسفانه افزایش قیمت زیادی داشته است، البته این داروها یا در دسترس نیست یا بسیار گران هستند و بسیاری از بیماران توان خرید آن‌ها را ندارند.

نقش تغذیه در ام اس

مهر

تابه امروز، تعدادی از مطالعات نقش اجزای رژیمی خاص و الگوهای غذایی را بر بیماری ام اس مورد بررسی قرار داده است. اما نقش روشن‌تر رژیم غذایی در این بیماری مستلزم انجام تحقیقات بیشتر است.

نتایج حاصل از مطالعات مشاهده‌ای پیشنهاد کرده است که برخی از اجزای رژیم غذایی شامل ماهی و منابع دریایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین D، میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل ممکن است خطر ابتلا به ام اس را کاهش دهد. همچنین کاهش دریافت نمک نیز در بیماران مبتلا پیشنهاد شده است.

توصیه می‌شود بیماران مبتلا به ام اس از نظر دریافت کافی مواد مغذی مورد ارزیابی قرار گیرند، چرا که سطح سرمی ویتامین D باید در مبتلایان بررسی شود.

شواهد نشان می‌دهد که سطح بالای ویتامین D سرم ممکن است خطر ام اس و عود آن را کاهش داده و احتمال دارد که دریافت مکمل آن ضروری باشد. همچنین شواهدی مبنی بر مفید بودن رژیم غذایی ضدالتهابی وجود دارد و تحقیقات در این زمینه در جریان است.

بین بدن و مغز ایجاد می کند. طبق اعلام انجمن ام اس آمریکا، مشکلات خواب از جمله بی خوابی، خواب زیاد، نار کولپسی یا آپنه خواب در میان افرادی که ام اس دارند در مقایسه با همسالان سالم شایع تر است.

محققان در این مطالعه، پرسش نامه های خواب نوجوانان را در مقطعی بین سال های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۸ بررسی کردند. این پرسش نامه ها بر روی عادات خواب و کیفیت خواب زمانی که شرکت کنندگان بین ۱۵ تا ۱۹ ساله بودند، و هیچ کدام مبتلا به ام اس تشخیص داده نشده بودند، تمرکز داشتند. به عنوان مثال، از همه خواسته شد تا به یاد بیاورند که چه مدت در روزهای کار و / یا مدرسه در مقابل چه مدت در تعطیلات آخر هفته و روزهای تعطیل می خوابیدند. «خواب کوتاه» کمتر از هفت ساعت خواب در شب بود، در حالی که «خواب کافی» بین هفت تا نه ساعت تعریف شد. ماندن در رختخواب ۱۰ ساعت یا بیشتر به عنوان «خواب طولانی» تعبیر شد.

همچنین از همه خواسته شد که کیفیت خواب خود را در مقیاس ۱ تا ۵ (با ۵ بهترین) رتبه بندی کنند. در میان افرادی که در نهایت به ام اس مبتلا شدند، میانگین سنی تشخیص ۳۵ سال بود. پس از بررسی اعداد و ارقام، تیم در نهایت به این نتیجه رسید که تجربه منظم «خواب کوتاه» با ۴۰ درصد بیشتر خطر ابتلا به ام اس در بزرگسالی در مقایسه با «خواب کافی» مرتبط است. در مقابل، «خواب طولانی» با خطر بالاتر ابتلا به ام اس مرتبط نیست.

از سوی دیگر، افرادی که گفته بودند کیفیت خواب در دوره نوجوانی شان به طور کلی ضعیف است، ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داشتند. به گفته محققان، کمبود خواب و کیفیت پایین خواب با التهاب سیستمیک و اختلال در عملکرد ایمنی مرتبط است. با گذشت زمان، هر دو می توانند آسیب پذیری را نسبت به مسائل مزمن سلامت و بیماری های جدی افزایش دهند.

تهران و داروخانه ۱۳ آبان در تهران در حال اجراست.

وی اظهار داشت: ۱۳ هزار و ۴۰۰ بیمار خاص داریم که حدود ۶ هزار نفر آنها بیماران مبتلا به ام اس هستند، شروع کار با مبتلایان به ام اس آغاز شد و دستورالعمل های ارسال دارو با رضایت بیمار تدوین شده است. در پی تماس و برگزاری جلسات با بیماران مبتلایان به ام اس بدون پرداخت هزینه دارو به دستشان در منزل می رسد، البته دارو با رعایت زنجیره سرما و مشاوره داروساز نیز به بیمار داده می شود و آنها رضایت ۱۰۰ درصدی از این طرح دارند.

نمازی تأکید کرد: حدود ۲۰۰ بیمار دارو در منزل دریافت کردند به غیر از داروهای بیماران ام اس، به زودی سایر بیماران خاص نیز دارو در منزل دریافت خواهند کرد. به گفته نمازی، با تشکیل صندوق بیماران خاص و صعب العلاج از پرداخت هزینه های کمرشکن بیماران و خانواده های آنها کاسته شده است، از مهرماه امسال تمامی بیماران تحت پوشش بیمه قرار گرفتند ۲۷ نوع بیماری در سامانه ثبت شده و کاهش فرانشیز برای دریافت خدمات درمانی نیز به صفر رسیده است. تا ۵۰ میلیون تومان در سال بیماران خاص و صعب العلاج که هزینه هایی برای درمان پرداخت کردند از سوی بیمه سلامت استان تهران پرداخت می شود.

بد خوابی در نوجوانی ریسک بیماری ام اس را

افزایش می دهد

سایت دیده بان ایران

دکتر «آنا کارین هدرستروم»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه کارولینسکا سوئد، گفت: «ما دریافتیم که کم خوابی یا تجربه خواب با کیفیت پایین در نوجوانی خطر ابتلا به ام اس را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد.»

ام اس یک بیماری عصبی ناتوان کننده است که سیستم عصبی مرکزی بدن را هدف قرار می دهد که اساساً ارتباط کوتاهی

همچنین در مورد رژیم غذایی این بیماران به نظر می رسد وعده های غذایی کوچک و مکرر ممکن است بهتر از وعده های غذایی بزرگ تحمل شود. با پیشرفت بیماری و آسیب اعصاب جمجمه ای، ممکن است نقص عصبی و مشکل در بلعیدن رخ دهد؛ بنابراین، قوام رژیم غذایی ممکن است از غذاهای معمولی به پوره و یا حتی به مایعات تغلیظ شده تغییر کند.

از سویی دیگر اختلال در بینایی، اختلال در تکلم و مشکل در حرکت، تهیه غذا را دشوار می کند و با توجه به ماهیت مزمن این بیماری ناتوان کننده، بیماران ممکن است در نهایت به تغذیه بالوله نیاز داشته باشند. مشکلات مربوط به مثانه نیز در این بیماری شایع است و باعث بی اختیاری ادرار، فوریت و تکرر ادرار می شود. در این موارد برخی از بیماران برای کاهش تکرر ادرار، مصرف مایعات را به شدت محدود می کنند که به طور ناخواسته خطر ابتلا به عفونت ادراری را افزایش می دهند. اما برای کاهش این مشکل، توزیع یکنواخت مایعات در طول ساعات بیداری و محدود کردن آن قبل از خواب، کمک کننده است.

اختلال عملکرد روده نیز در بیماران مبتلا به ام اس بسیار شایع است. به طور کلی، یبوست در این بیماران بیش از اسهال مشکل ساز است. اما دریافت مایعات کافی در هر دو اختلال توصیه می شود. همچنین راهکارهای تغذیه ای مناسب در هر مشکل گوارشی باید به صورت جداگانه ارائه شود.

مدیر کل بیمه سلامت استان تهران:

۲۰۰ بیمار مبتلا به ام اس در تهران در منزل

دارو دریافت می کنند

ایرنا

علیرضا نمازی در نشست خبری در تشریح عملکرد بیمه سلامت افزود: طرح داروسان کار سخت و پیچیده ای بود که از نیمه دوم سال جاری اجرایی شده و در واقع دارو سریع و آسان به دست بیماران خاص در تهران می رسد و به صورت آزمایشی این طرح از سوی دانشگاه علوم پزشکی

پای صحبت های هاشم سلیمی آشتیانی؛ مرد همیشه حاضر کارهای خیر

اگر فرهنگ کار خیر نبود وضع بیماران ام اس بسیار بدتر بود



هاشم سلیمی آشتیانی، خیر و نیکو کار با سابقه، مؤسس و عضو جامعه خیرین مدرسه ساز کشور، عضو جامعه خیرین معلولین کشور و از همراهان قدیمی انجمن ام اس ایران به سختی حاضر به گفتگو شد. تأکید او بر اهمیت کار خیر در شرایط فعلی کشور و تبلیغ برای انجام کار خیر و اقدامات مثبتی که با حضور خیرین ممکن شده است همگی نشان از تأثیرات مثبت رواج فرهنگ خیر و خیرخواهی و انفاق در اصلاح امور و بهبود شرایط اقتصادی و اجتماعی کشور است. البته طبیعی است که انتقاداتی هم در این میان به ساختارهای موجود وجود داشته باشد که این موارد به قصد اصلاح و بهبود بیان شده است.

« نازنین آر بانهاد

کرده و تحویل وزارت آموزش و پرورش داده است. در مشکل های ما هزاران میلیارد تومان پول تاکنون هزینه کرده ایم. یک گروه حدوداً ۳۰ نفره هستیم که هیچ گرایش سیاسی نداریم. ما به هر کسی که برای این کشور کار کند احترام می گذاریم و با او همکاری می کنیم. مشخص شده که افرادی که به دنبال سیاست ورزی هستند نمی توانند برای صلاح و اصلاح کشور فعالیت کنند و طبیعی است که باید در راستای اهداف گروه خود و بر اساس منافع سیاسی و جناحی پیش بروند. نکته دیگری که باید اشاره کنم این

می کردم. در آن مقطع زمانی جشن هایی برگزار می کردیم و مراسم مناسبی می گرفتیم. من خودم مؤسس جامعه خیرین مدرسه ساز، سلامت، معلولان و کودکان استثنایی کشور هستم. در بسیاری از خیریه های دیگر کشور هم عضو هستم. در چندین مؤسسه که برای کمک به تحصیل یتیمان هزینه های این کودکان را پرداخت می کند عضو هستم. باید ذکر کنم که گروه ما برای کودکان استثنایی ۲۶ مدرسه در سرتاسر ایران ساخته است و همین طور در بخش کودکان عادی کشور هم مشکل ما تاکنون صدها مدرسه را ساخته و تجهیز

من از زمان حیات پدرم سعی کردم در کار خیر حضور داشته باشم و تلاش کنم. حالا هم که ۶۴ ساله تلاش بر همین کار دارم. باید بگویم که من در دبستان شبانه روزی تحصیل کردم. ما پنجمین کشور دنیا از نظر غنی بودن منابع هستیم و متأسفانه وضعیت فعلی را داریم که مناسب نیست و حتماً باید وضعیت کشور بهتر از این باشد. من از زمانی که دفتر انجمن ام اس در خیابان انقلاب بود و انجمن در آن ساختمان مستأجر بود با انجمن همکاری

اگر امروز مؤسسات خیریه و خیرین نباشند، کار بسیاری از بخش های کشور لنگ می ماند. ۳۷ درصد مدارس تا سال ۹۶ توسط مردم ساخته می شد و امروز بیش از ۵۰ درصد مدارس را مردم می سازند. آمار نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد مدارس سیستان و بلوچستان و بیش از ۸۰ درصد مدارس استان اصفهان را در سه سال اخیر مردم ساخته اند. فرض کنید مردم پای کار نبودند، آن وقت چه می شد؟ بر اساس آمار مستند بیش از ۸۰ درصد بودجه سازمان بهزیستی کشور توسط مردم تأمین می شود.

زندگی میکنند. در کشور ما نمیتوان سبک زندگی کپرنشینان را چندان تغییر داد. برای همین است که می گویم انجام کار خیر در تهران خیلی هم خوب است و می تواند بسیار مفید باشد. متأسفانه، در فضای فعلی احساس می شود که ارگان ها همگی با هم رقیب شده و به دنبال آمارسازی و گزارش دهی نه چندان واقعی هستند. متأسفانه همه در کار هم دخالت می کنند و همین موضوع منجر شده خیلی از کارها پیش نرود. این گونه می شود که همه به دنبال دخالت در کلیه امور و ارائه آمارهای آن چنانی به بالادستی های خود هستند و موازی کاری شدت می گیرد. در آستانه سال نو برای مردم کشورم آرزو دارم که دولت در سال آینده کمتر سربه سر آنها بگذارد. به اعتقاد من اگر همه امور به مردم سپرده شود می توانند بهتر از دولت آن امور را اداره کنند یا حداقل مشارکت دسته جمعی مردم در اداره امور جلب شود.

بودجه سازمان بهزیستی کشور توسط مردم تأمین می شود. شیرخوار گاه ها، یتیم خانه ها، صندوق های قرض الحسنه، بنیادهای خیریه همگی از جمله نهادهایی است که توسط مردم اداره می شود. البته ممکن است افرادی هم در این بین باهدف به دست آوردن رانت یا نیت هایی غیر خیر خواهانه به کار خیر وارد شده باشند. اما این افراد درصد کمی هستند؛ ولی متأسفانه همین موارد معدود خیریه ها را زیر سؤال برده اند و گاه حتی دیده شده که دولت به شدت با خیریه ها برخورد می کند. همین مسائل باعث شده که فضای نامناسب و دلخوری بالایی بین دولت و خیریه ها به وجود بیاید. حالا شاهد هستیم برای مؤسسات خیریه سخت گیری های زیادی در زمینه مالیات انجام می شود و حتی برای صدور جواز یک خیریه فرد ممکن است بیش از سه سال معطل شود.

این در حالی است که دولت باید با خیرین همکاری کند. در حال حاضر بوروکراسی های اداری دولتی منجر به متوقف شدن بسیاری از فعالیت های خیریه شده است. مثلاً ما در کار خیر مدرسه سازی با شهرداری، اداره برق، سازمان آب و نیز اداره گاز و سازمان های دیگر به مشکل می خوریم.

لازم می دانم اشاره کنم که به نظر من و برخلاف تصور غالب، تهران اکنون محروم ترین شهر کشور است. ۱۴۰ بیمارستان در تهران قرار دارد که ۸۰ بیمارستان دولتی هستند. ۲۰ بیمارستان دولتی تهران تخصصی خاص است و ۸۰ میلیون نفر مراجع در سال دارد. هرکسی در تهران به بیمارستان های خاص کمک کند یعنی به همه مردم کشور کمک کرده است. نباید تصور کنیم فقط فعالیت در مناطقی همچون سیستان و بلوچستان کمک به مردم است.

باید بگویم که در برخی موارد برای کپرنشینان خانه هم بسازیم در کپر

است که در کارنامه کاری خود هرگز با تلویزیون مصاحبه نکرده ام زیرا اعتقاد به تبلیغ به صورت دولتی ندارم. متأسفانه در برخی ساختارها و نهادها می بینیم که تظاهر رواج دارد و گویی افراد برای رضای خدا کار نمیکنند و فقط به دنبال تبلیغات شخصاً مار خود هستند.

در خصوص مبتلایان به ام اس باید بگویم با توجه به اینکه دو سوم مبتلایان به این بیماری زنان و اکثریت آن ها تحصیل کرده هستند قطعاً کمک و همراهی با آنها کاری است که خداوند پاداش آن را می دهد. بسیاری از این افراد به دلیل بیماری خود زبان تشکر ندارند؛ اما اجر این کارها قطعاً نزد خداوند محفوظ است. خوشبختانه با همراهی دولت و با پیگیری های فعالان و دلسوزان حوزه ام اس همچون دکتر صحراییان، دکتر لطفی و خانم هاشمی، آقایان نجفی و هوشمند، داروهای بیماران ام اس تا حدود زیادی رایگان شده است؛ یعنی بیمه ها هزینه های آن ها را پرداخت می کنند.

می دانیم که در حال حاضر درمان قطعی این بیماری وجود ندارد و این بیماری رفع نمی شود و فقط پزشکان می توانند از پیشرفت آن جلوگیری کنند. مبتلایان به این بیماری فرزندان این کشور هستند که عموماً در سنین جوانی به این بیماری مبتلا شده اند. هرکسی به این افراد کمک کند پاداش کار خیر خود را از خداوند دریافت می کند.

باید اشاره کنم که اگر امروز مؤسسات خیریه و خیرین نباشند، کار بسیاری از بخش های کشور لنگ می ماند. ۳۷ درصد مدارس تا سال ۹۶ توسط مردم ساخته می شد و امروز بیش از ۵۰ درصد مدارس را مردم می سازند. آمار نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد مدارس سیستان و بلوچستان و بیش از ۸۰ درصد مدارس استان اصفهان را در سه سال اخیر مردم ساخته اند. فرض کنید مردم پای کار نبودند، آن وقت چه می شد؟ بر اساس آمار مستند بیش از ۸۰ درصد

گپ و گفتی بالیلا حاجی سید تقوی، ام اسی متفاوت

آنچه از مولوی آموختم



« مهنار رضایی

تعالیم مولانا بوده که تاکنون ۱۰ عدد مقاله نوشتم که در سایت تبیان همه این مقالات موجود است که اگر نام کامل من را در سایت گوگل جستجو کنید می‌توانید این مقالات را مشاهده کنید.

در این مدت تا قبل از دوران کرونا من فقط مشاوره انجام می‌دادم و در این مدت موفق به ترجمه بخشی از دو کتاب مطرح شدم و همین‌طور مقاله علمی تألیف کرده‌ام که بر اساس تعالیم مولانا بوده و در یک مجله دارای شاخص ISI منتشر شده است. در حال حاضر مشغول دریافت فوق لیسانس دومم هستم که پایان‌نامه‌ام را هم بر اساس تعالیم مولانا انجام می‌دهم.

باعث افتخارم خواهد بود که دوستان و همراهان عزیز ام اسی مقالات بنده را مطالعه فرمایند و اگر سؤالاتی درباره مولانا داشتند می‌توانند با من در تماس باشند.

یک اعتراف صادقانه داشته باشم که بزرگ‌ترین تأثیری که مولانا بر من گذاشته و آنچه از تعالیم مولانا آموخته‌ام این است که دردهایی که من داشتم مقصر همه آنها خودم بودم و باید مسئولیت آن را بپذیرم و اتفاقاتی که بعد از آن افتاده کارما یا ناشی از همان دردها و آسیب‌ها و کارهای اشتباهی است که در حق خودم انجام دادم و البته تأثیر بعدی مولانا این است که وجود عشق در من زنده شده و این برایم بسیار لذت‌بخش است.

قبل از پایان صحبت‌هایم باید بگویم از سن ۲۲ سالگی تا الان که ۴۶ ساله هستم واقعا هیچ روز من خالی از درد و مشکل و آزار و حتی طعنه و سرزنش و تحقیر و مقاومت نبوده است؛ ولی خب شاید لزومی به مطرح کردن آن نیست؛ چون مطرح کردن درد، درد بیشتری را ایجاد می‌کند.

من از دردهایی که می‌کشم و ناراحتی‌هایی که دارم در عذاب نیستم؛ چون با عشق خداوند و عشق متعالی همه این مشکلات را پذیرفتم و به‌نظم بسیار لذت‌بخش است. خوشحالم که این گفتگو در مجله پیام ام

برای معرفی و در آغاز بحث باید بگویم من در حال حاضر ۴۶ ساله هستم. داستان ام اس من خیلی زود شروع شد؛ یعنی در سن ۲۲ سالگی بیماری ام اس در من تشخیص داده شد. ولی اینکه می‌گویم زود چون با توجه به علائمی که از ۱۶ سالگی داشتم این‌گونه فکر می‌کنم که از همان زمان درگیر بیماری ام اس بودم؛ ولی در آن زمان بیماری ام اس من تشخیص داده نشده بود و در ۲۲ سالگی در نهایت این تشخیص برای من گذاشته شد.

من در سن ۱۸ وارد دانشگاه شدم و در سن ۲۰ سالگی و در واقع پس از گذراندن شش ترم فشرده موفق به اخذ لیسانس روان‌شناسی مشاوره شدم. همین‌جا اشاره کنم که در سن ۱۹ سالگی یک ازدواج ناموفق داشتم و بعد از جدایی از همسر اولم دوباره ازدواج کردم و توانستم تحصیلاتم را در مقطع کارشناسی ارشد با رتبه برتر ادامه دادم. با توجه به نوع بیماری من که از نوع پیش‌رونده ثانوی بود و از آنجایی که دارم و مصرف نمی‌کردم در نتیجه دچار مشکلاتی شدم و تا حدودی توانایی‌هایم تحت تأثیر قرار گرفت و مثلاً کمتر راه می‌رفتم؛ اما به لحاظ موقعیت کاری در زمینه مشاوره و تدریس در دو دانشکده متفاوت به نظر خودم پیشرفت خوبی کرده بودم و موفق بودم؛ ولی با گذر زمان و استفاده از درمان‌های غیر علمی و اشتباه باعث شد که من نتوانم در دانشگاه زیاد به کارم ادامه بدهم و در نهایت تدریس را کنار گذاشتم و دیگر انجام ندادم.

شاید یک اتفاق بزرگ خوب در زندگی من این بود که از سال ۸۴ و تقریباً هم‌زمان با گرفتن فوق لیسانس اولم با مولانا و شعرها و نظریاتش بیشتر آشنا شدم و تا همین الان با افتخار مولانا شناسی می‌کنم و یکی از چیزهایی که به نظر من واقعا ارزشمند بوده و در گذر زمان آموخته‌ام همین تعالیم مولانا بوده است. در واقع به‌طور کلی بر اساس تعالیم مولانا مشاوره انجام می‌دهم و بر اساس

اس در شماره‌های که برای عید نوروز منتشر می‌شود چاپ خواهد شد و از فرصت استفاده می‌کنم و پیشاپیش سال نو را به همه مردم ایران بخصوص جامعه سرافراز مبتلایان به ام اس تبریک می‌گویم و به آن‌ها می‌گویم همه شما را دوست دارم و مشتاقم که هر چه زودتر با همه شما از نزدیک گفتگو کنم در نهایت شعری را هم که در پاییز امسال سرودم تقدیم می‌کنم

برای دختر جوان

ای تو نگین آسمان، ماه بسان نام تو، آه چه زیبا شده‌ای
گم نشود ره به سفر چون تو ثریا شده‌ای
چشم به تو دوخته‌ام، شک به گمان نمی‌برم
سدره نشین بخت تو، منتظر اشارهای
دب صغیر باورم خنده زهر کام من، گرچه
ضیای چشم تو گشته قطیف آسمان
هجرت ناتمام را خانه به خانه می‌بری
این ره تو به لامکان پیچ به تاب و توبه توست
آخر راه رجعتت، یاقدم فرشتگان چه شادمانه
می‌روی
ای که نگاه عاشقت، طوق به پای ناکسان
طره به طره مویه‌مو، راه به کهکشان بری
کوچه به کوچه ره به ره طوطی صامتان تویی
من به فدای لعبت راه به آسمان نشان
جام جوانی ات بود بازی چوگان زمان
چون نفحات آخرت عاصف
صرصر شده است، گویی سلیمان شده‌ای
باده راه می‌طلب تا که کنی حشر به پا، حال
که طوفان شده‌ای
ای نفس مطهر هر چه پری ترنمت
جام بده باده بزن هی بکشان به راه خود قوت
ایمان شده‌ای

سلامت

- ۱۴ ◀ ده فرمان برای این که در تعطیلات وزن اضافه نکنید
- ۱۶ ◀ همیشه در هراس بودن ...
- ۱۸ ◀ توصیه‌هایی برای استحکام خانواده ام‌اسی‌ها
- ۲۰ ◀ روزانه حدود ۵۰ هزار فکر از ذهن مامی گذرد
- ۲۲ ◀ این مشکل را جدی بگیرید
- ۲۴ ◀ حمایت از فردی که ام‌اس دارد
- ۲۶ ◀ خوددرمانی ممنوع
- ۲۷ ◀ روزه‌داری می‌تواند به ام‌اسی‌ها کمک کند
- ۲۸ ◀ کشف سموم فلزی در مغز مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس



ده فرمان برای این که در تعطیلات وزن اضافه نکنید

داشتن وزن سالم و در محدوده مناسب یکی از ارکان سلامتی است. مبتلایان به ام اس هم مثل همه افراد باید مراقب وزن خود باشند و نگذارند وزنشان افزایش زیادی پیدا کند یا برعکس بیش از حد لاغر شوند. البته در خصوص بیماری ام اس هنوز علت یا علت های اصلی این بیماری مشخص نشده است و در میان عوامل متعدد زمینه ساز ابتلای به بیماری از چاقی یا لاغری بیش از حد هم چندان نام برده نشده است. اما به هر حال اضافه وزن و وزن بسیار پایین بدن را در خطر ابتلا به بیماری های دیگری قرار می دهد که برای ام اس ها هم خطرناک است. یکی از مواقعی که ممکن است دچار اضافه وزن شوید مقطع تعطیلات سال نو و عید نوروز است و برای همین در این مطلب به شما می گوئیم چه کنید تا در این ایام اضافه وزن سراغتان نیاید.

فطمه رادخو کارشناس ارشد تغذیه

تعطیلات و مثلاً تعطیلات نوروزی در واقع به معنای محرومیت سخت یا یک رژیم غذایی سفت و سخت نیست. در واقع برای این است که در کنار خانواده و دوستان خود جشن بگیریم و لذت ببریم. اما یک چالش مهم این ایام اینجاست که بتوانیم این کار را انجام دهیم و تفریح کنیم و خوش بگذرانیم و هیچ مقدار از وزنی که برای از دست دادن آن زحمت کشیده ایم دوباره برنگردد. در اینجا در قالب چند نکته مواردی را ذکر می‌کنم تا تعطیلات را با حفظ وزن سالم خودتان بگذرانید و وزن اضافه پیدا نکنید:

۱. حواستان به سهم‌های غذایی باشد: مطالعات نشان داده‌اند که هر چه غذای بیشتری برای ما سرو شود، ما بیشتر غذا می‌خوریم - حتی اگر آن غذا را دوست نداشته باشیم! پس بهتر است سهم‌های غذایی خود را کوچک نگه دارید، مخصوصاً موقع مصرف غذاهای پر کالری مثل دسرها.

۲. تحرک داشته باشید: اینکه برای حفظ لاغری ورزش کنید حتی از مرحله کم کردن وزن هم مهم‌تر است. ورزش به کنترل استرس کمک می‌کند. بعلاوه، داشتن یک فعالیت منظم می‌تواند در واقع انرژی بیشتری به شما بدهد تا تعطیلات را بهتر بگذرانید. حالا که در این روزها نمی‌توانید به باشگاه بروید، می‌توانید در فواصل ۱۰ دقیقه‌ای بین فعالیت‌های روزانه حرکات ورزشی انجام داده و بی‌تحرک نباشید.

۳. مرتباً وزن خود را چک کنید: چک کردن وزن حداقل یک‌بار در هفته نشان می‌دهد که واقعاً چقدر وزن‌تان ثابت است یا در حال اضافه کردن وزن هستید. دقت کنید که این کار را اول صبح، بالباس

سبک و بعد از تخلیه مثانه انجام دهید. اگر عدد ترازو به سمت بالا رفت، یک نشانه است که باید سهم‌های غذای‌تان را کم یا فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید.

۴. به مقدار کافی پروتئین بدون چربی بخورید: افزایش دریافت پروتئین در محدوده رژیمی از طریق مصرف گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، لبنیات کم‌چرب، غذاهای دریایی و حبوبات باعث می‌شود که مدت‌زمان بیشتری احساس سیری کنید. پروتئین‌های بدون چربی را انتخاب کنید و آنها را با غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها پر فیبر تکمیل کنید که به شما کمک می‌کند با دریافت کالری نسبتاً کم سیر شوید.

۵. صبحانه سالم بخورید: مطالعات یکی پس از دیگری اثبات می‌کنند که افرادی که صبحانه می‌خورند در نهایت کالری کمتری در طول روز دریافت می‌کنند. کسانی که موفق به کاهش وزن شدند هرگز از خوردن صبحانه صرف نظر نمی‌کنند؛ چرا که باعث تقویت مغز می‌شود، متابولیسم را بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند فعالیت‌هایتان را بهتر انجام دهید.

۶. از بشقاب استفاده کنید: وقتی از بشقاب استفاده نمی‌کنید، نمی‌توانید میزان غذایی که می‌خورید را اندازه‌گیری کنید. سرو کردن وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها در بشقاب بهتر از این است که غذا را مستقیماً از دیس به دهان بگذارید و باعث می‌شود مقدار زیادی کالری اضافی دریافت نکنید.

۷. اگر غذایی را دوست ندارید، آن را نخورید: این جمله حقیقتاً یک قانون طلایی است. چرا سهم کالری روزانه‌تان را بسوزانید؟ معمولاً خوردن یک لقمه کافی است تا تشخیص دهید که آن غذا را دوست دارید یا نه که اگر این غذا را دوست

نداشتید نترسید و بشقاب‌تان را رها کنید. از سهمیه کالری‌تان برای چیزی که دوست دارید استفاده کنید. خوردن غذاهایی که دوست ندارید به بدن شما کالری می‌رساند و در عین حال مانع این نمی‌شود که سراغ غذایی که دوست دارید نروید.

۸. قبل از غذای اصلی سوپ یا سالاد بخورید: اگر پیش غذایی مثل یک ظرف بزرگ سالاد با سبزی‌های سبز بزرگ یا یک کاسه سوپ سبزی‌های سبز مصرف کنید، باعث می‌شود کالری مصرفی شما در طول غذا کاهش پیدا کند. این غذاهای فوق‌العاده مغذی، اشتهای شما را کم می‌کنند و باعث می‌شوند احساس گرسنگی نکنید.

۹. وقتی میل شدید به چیزی داشتید خودتان را با چند لقمه قانع کنید: برای مثال یک قطعه پای گردویی می‌تواند بیش از ۴۰۰ کالری شماران نسبت به برنامه روزتان عقب نگه دارد. برای حفظ وزن، فقط چند لقمه از این گونه غذاهای غنی مصرف کنید.

۱۰. هر لقمه را بچشید: بنشینید، آرام باشید و از هر لقمه وعده غذایی خود لذت ببرید. وقت بگذارید و طعم، بافت و رایحه هر غذا را بچشید. آرام غذا خوردن به شما کمک می‌کند تا از غذا لذت ببرید و به مغز شما زمان می‌دهد تا سیگنال پر شدن شکم را دریافت کند.

در نهایت باید بدانید که حتی در فعالیت‌های کوچک یا روزمره هم باید هدف داشته باشید و استراتژی، بهترین کار در ایام نوروز این است که «حفظ وزن» را هدف و اقدامات لازم برای رسیدن به این هدف را استراتژی اصلی سلامتی خود قرار دهید و به خودتان گذاردن تعطیلات و لذت بردن از آن بدون به خطر انداختن سلامت و وزن هدیه بدهید. تعطیلات شادی پیش روی شماست. لذت ببرید و استراحت را هم فراموش نکنید.

کلیاتی در خصوص اختلال اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی

همیشه در هر اس بودن...

«حسان رحیمی، روان‌درمانگر»

اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

اختلال اضطراب فراگیر را در قیاس با بیماری‌های جسمانی به بیماری سرماخوردگی تشبیه کرده‌اند. مردم سراسر دنیا بیش از هر اختلال اضطرابی دیگری، به نوع فراگیر آن مبتلا می‌شوند؛ بنابراین اگر خود شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان با این اختلال دست‌به‌گریبان هستید، نباید فراموش کنید که تنها نیستید و لازم نیست یک استرس اضافه به خودتان تحمیل کنید که ای‌وای فقط این من هستم که دچار این حالت شده‌ام؛ بلکه خیل عظیمی از سایر انسان‌ها با شما همدردند.

افراد مبتلا به این نوع اضطراب در وضعیت تنش و نگرانی مزمن و بلکه دائمی به سر می‌برند؛ اما نگرانی‌های واقع‌بینانه در زندگی روزمره ربطی به این اختلال ندارند. مثلاً اگر به‌تازگی شغل‌تان را از دست داده‌اید و از وضع مالی خود نگران هستید، یا بحرانی عاطفی را از سر گذرانده‌اید و مثلاً از زوج خود جدا شده‌اید، اضطراب فراگیر نگرفته‌اید؛ بلکه با مشکلی عینی در زندگی خود روبه‌رو گشته‌اید. اما اگر علی‌رغم تمکن مالی باز هم مدام از وضعیت اقتصادی خود نگران هستید بعید نیست که به اضطراب فراگیر مبتلا شده باشید.

بر اساس تعاریف کتاب‌های مرجع اگر حداقل به مدت شش ماه و به‌طور روزمره یا اضطراب دست‌به‌گریبان بوده‌اید، احتمالاً به اضطراب فراگیر مبتلا شده‌اید. در این صورت، پیوسته سعی می‌کنید نگرانی‌های خود را متوقف کنید، اما موفق نمی‌شوید

و غالباً تعدادی از علائم زیر را هم تجربه می‌کنید:

- بی‌قرار، تحریک‌پذیر، عصبی، ناآرام و نگران هستید.
- زود خسته می‌شوید.
- در ماهیچه‌های بدن خود، خصوصاً در ناحیه کمر، گردن و کتف، احساس تنش و انقباض می‌کنید.

● در تمرکز ذهنی، به خواب رفتن و طول خواب بی‌وقفه با مشکل روبه‌رو هستید. یادتان باشد که همه افراد اضطراب را دقیقاً به یک شکل تجربه نمی‌کنند و به همین خاطر فقط متخصصین امور می‌توانند به‌صورت دقیق این اختلال را تشخیص دهد. برخی افراد از مشکلات دیگری که عموماً جسمی هستند مثل پرش عضلات، لرزش دست و پا، تنگی نفس، تعریق، خشکی دهان، ناراحتی معده، بی‌قراری، از جا پریدن ناگهانی و اختلال در بلع غذا شکایت دارند غافل از آن که در اصل به اضطراب فراگیر مبتلا شده‌اند.

البته این به آن معنا نیست که مثل برخی افراد به محض مبتلا شدن به بیماری یا داشتن یک علامت جسمی فکر کنید ناشی از اضطراب و استرس است و به دنبال کمک گرفتن از پزشک و متخصصان حوزه پزشکی که باید شما را ویزیت کنند، نروید.

اختلال اضطراب اجتماعی چیست

بعد از اضطراب فراگیر، شایع‌ترین نوع اضطراب، اضطراب اجتماعی است. اضطراب اجتماعی در اصل به حالتی گفته می‌شود که با میل به فرار از اجتماع تظاهر می‌یابد و به شکل معمول به معنای گوشه‌گزینی و دوری جستن از مردم است.

افراد مبتلا به این اختلال از این که در معرض قضاوت دیگران قرار بگیرند و همه دارند. این افراد از انجام کارهایی مثل سخنرانی در جمع دیگران، صحبت کردن با سایرین، مهمانی رفتن، به جمع دیگران پیوستن، معاشرت با غریبه‌ها، گفتگوی تلفنی، نوشتن چک در حضور دیگران، غذا خوردن در مکان‌های عمومی و یا تعامل با صاحب‌منصبان بیم دارند. برای این عده قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی به شدت عذاب‌آور است چرا که بیم آن دارند که در موقعیت‌های مذکور در معرض قضاوت تحقیرآمیز و سرافکننده کننده دیگران قرار بگیرند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی فکر می‌کنند ذاتاً آدم‌هایی ناقص و بی‌کفایت‌اند، بنابراین همیشه ترس آن دارند که در شغلشان خرابکاری کنند، نوشیدنی‌شان بریزد، بادستان عرق کرده با دیگران دست بدهند یا مرتکب هر خطای اجتماعی دیگری بشوند و سرافکنندگی به بار بیاورند.

همه انسان‌ها خصوصاً وقتی در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرند، احساس عذاب و اضطراب می‌کنند. اگر کمتر از شش ماه است که علائم اضطراب اجتماعی را تجربه کرده‌اید، بعید است به اضطراب اجتماعی مبتلا شده باشید. نگرانی‌های کوتاه‌مدت اجتماعی می‌تواند در انسان به‌صورت اضطراب موقت مثلاً در نتیجه نقل مکان به محله‌ای جدید یا شروع به کار در شغلی تازه بروز کند. اما اگر نشانه‌های زیر در شخصیت و رفتار شما مزمن شده باشند، هیچ بعید نیست که به اضطراب اجتماعی مبتلا شده باشید:

- از روبه‌رو شدن با غریبه‌ها یا حضور در



تمام مسیر بهبودی به خودتان تکیه کنید. ۳. به گروه پشتیبانی بپیوندید: دیدن افرادی که مشکلی مشابه شما دارند بسیار کمک کننده خواهد بود. به نوعی دیگر احساس تنهایی نمی کنید. می بینید که آنها در برابر سختی ها به سمت سلامتی حرکت می کنند و شما را تشویق می کنند که همین کار را انجام دهید. بنابراین، آیا پیوستن به یک گروه حمایت از اضطراب اجتماعی بهبودی شما را روان تر و سرگرم کننده تر می کند؟ بله! در ابتدا، قرار گرفتن در اتاقی پر از غریبه ها می تواند باعث شود که بخواهید آنجا را ترک کنید و در را ببندید. اما اینها افرادی هستند که مانند شما درگیری دارند، فکر آمدن شما نیز باعث می شود که آنها احساس کنند می خواهند برای رفع آن تلاش کنند. آنها یک یادآوری دائمی هستند که تنها نیستید. داشتن شهادت برای رفتن به یک جلسه یا بیشتر گام بزرگی در مسیر درست است.

پراز سؤالات و هیجانات عصبانیت و ناراحتی داشته باشید. با این حال، ناامید نشوید و در برابر روی خود نبنید. راه های زیادی برای تخلیه ناامیدی و تلاش برای بهتر شدن وجود دارد. شما همیشه می توانید با یک متخصص سلامت روان در مورد ترس ها و وضعیت خود صحبت کنید. اگر خیلی خجالت می کشید که به دنبال کمک حرفه ای از یک متخصص باشید، می توانید با تماس با خطوط مشاوره برای رفع مشکل اقدام کنید و یا می توانید به گروه های حمایتی برای کمک به افراد دچار اضطراب اجتماعی بپیوندید.

۲. یک فرد پشتیبان داشته باشید: آنها می توانند شما را همراهی کنند تا به دنبال کمک حرفه ای باشید، برای یک جلسه فرد پشتیبان با شما همراه باشد، وقتی ناامید هستید و نمی دانید چه کار کنید، آنجا باشد. در هر صورت، شما به یک سیستم پشتیبانی نیاز دارید، زیرا نمی توانید در

موقعیت هایی که احتمال دارد در معرض قضاوت دیگران قرار بگیرید، واهمه دارید. ● وقتی ناچارید یا موقعیت های اجتماعی عذاب آور روبه رو شوید، اضطراب شما به شدت افزایش می یابد. ● متوجه می شوید که اضطراب شما بیش از مقتضای موقعیتی است که در آن قرار گرفته اید ● تا آنجا که بتوانید از موقعیت های نگران کننده پرهیز می کنید یا با پریشان حالی بسیار حضور در چنین موقعیت هایی را تاب می آورید.

نکاتی برای رهایی از اختلال اضطراب اجتماعی

۱. کمک بخواهید: گاهی اوقات، اضطراب اجتماعی ممکن است طاقت فرسا باشد، و اغلب، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به دلیل آن احساس افسردگی می کنند. ما درک می کنیم که در طول نبرد برای کنترل زندگی شما، ممکن است لحظاتی



چگونه زندگی جنسی سالم داشته باشیم؟

توصیه‌هایی برای استحکام خانواده ام‌اسی‌ها

یکی از جنبه‌های سلامت داشتن سلامت روانی و روحی و اجتماعی است و یکی از جنبه‌های این نوع از سلامت روابط جنسی سالم و زناشویی است که به استحکام خانواده و بهبود حال روحی افراد و داشتن آرامش و دور ماندن از غم و افسردگی می‌انجامد و یکی از جنبه‌های مهم زندگی انسان به حساب می‌آید.

مولتیپل اسکلروزیس (MS)، مانند بسیاری از بیماری‌های مزمن، می‌تواند بر هر جنبه‌ای از زندگی افراد، از جمله زندگی جنسی، تأثیر بگذارد. ام‌اس می‌تواند موانع فیزیکی و عاطفی ایجاد کند که برای داشتن یک زندگی جنسی سالم باید بر آنها غلبه کرد. در این مطلب موارد مهمی است که باید در مورد رابطه جنسی و ام‌اس بدانید.

منبع: ام‌اس بولتن

اثرات فیزیکی ام‌اس

ام‌اس می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم باعث انواع مشکلات جنسی شود. این اختلالات به عنوان اختلال عملکرد جنسی اولیه، ثانویه و ثالث توصیف می‌شوند. از آنجایی که مغز

اثرات اختلال عملکرد جنسی اولیه ناشی

از ام‌اس عبارتند از:

- میل جنسی کم
- بی‌حسی یا کاهش حساسیت اندام تناسلی.
- اختلال در نعوظ
- روان‌شدن ضعیف واژن
- مشکل در رسیدن به ارگاسم یا انزال

در بسیاری از عملکردهای مختلف بدن

نقش ایفا می‌کند، مشکلات ارتباطی

درون و بیرون مغز می‌تواند با تأثیر بر

سطوح هورمونی، برانگیختگی جنسی

ذهنی و پاسخ جنسی فیزیکی بر عملکرد

جنسی تأثیر بگذارد. در ضمن راه‌های

اغلب غیر منتظره‌ای وجود دارد که ام‌اس

می‌تواند بر زندگی شما تأثیر بگذارد.

مقابله با مشکلات عاطفی باشید. نیازها، خواسته‌ها و انتظارات خود را با شریک زندگی خود در میان بگذارید. مشاوره یا درمان جنسی زوجین را در نظر بگیرید.

ارتباط سنگ بنای هر رابطه بین فردی است. ارتباط خوب برای روابط صمیمانه سالم ضروری است، به خصوص زمانی که موانعی وجود داشته باشد که صمیمیت را دشوارتر می‌کند. شاید مهم‌ترین گامی که می‌توانید برای تقویت یک رابطه بردارید این است که انتظارات خود را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید و برای برآوردن این انتظارات با یکدیگر همکاری کنید.

مولتیپل اسکروزویس برای کسانی که از آن رنج می‌برند عوارض جسمی و روحی دارد. ام اس می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد، عملکرد جنسی را مختل کند، رابطه جنسی را از نظر فیزیکی دشوار کند و به روابط صمیمانه آسیب برساند. خوشبختانه راه‌هایی برای بهبود میل و عملکرد جنسی در مبتلایان به ام اس با استفاده از داروها و سایر درمان‌های اختلال عملکرد جنسی وجود دارد. علاوه بر این، درک محدودیت‌های فعالیت جنسی ناشی از ام اس می‌تواند به شما کمک کند تنظیماتی را انجام دهید که نیازهای فیزیکی خود را برآورده کنید. در نهایت، صبر و ارتباط خوب با شریک زندگی خود برای ایجاد و حفظ یک رابطه صمیمی سالم ضروری است.

تشخیص ام اس زندگی را هم برای شما و هم برای نزدیک‌ترین افراد به شما کاملاً تغییر می‌دهد. ام اس چالش‌های زیادی را برای داشتن یک زندگی «عادی» ایجاد می‌کند، اما می‌توان با این چالش‌ها مقابله کرد و در نهایت بر آن‌ها غلبه کرد.

اجازه ندهید تشخیص ام اس یا سایر بیماری‌های مزمن شما را از مهربانی و صمیمیت یا ارتباط جنسی سالم یا چیزهای دیگری که به رضایت بخشی زندگی کمک می‌کند، باز دارد

وجود دارد. ● اختلال عملکرد جنسی ثانویه ناشی از ام اس شامل موارد زیر است:

- ضعف عضلانی
- اسپاستیسیته عضلانی
- خستگی بیش از حد
- دردهای شدید

اثرات عاطفی ام اس

رابطه جنسی سالم هم جسمی و هم ذهنی است. قطعاً وضعیت روحی یا عاطفی شما بر زندگی جنسی شما تأثیر می‌گذارد. ام اس می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان و روابط داشته باشد.

اختلال عملکرد جنسی نوع ثالث شامل مشکلات ناشی از اثرات عاطفی و روانی ام اس است. افسردگی با کاهش میل جنسی، کاهش برانگیختگی جنسی و جلوگیری یا به تأخیر انداختن ارگاسم می‌تواند باعث اختلال در عملکرد جنسی شود. عزت‌نفس پایین و تصویر ضعیف بدن می‌تواند منجر به ناامنی عاطفی شود. مشکلات جسمی و عاطفی ناشی از ام اس می‌تواند برقراری و حفظ روابط صمیمانه را دشوار کند.

بهبود رابطه جنسی با وجود ابتلا به ام اس

ام اس، مانند سایر بیماری‌های مزمن، می‌تواند شما را مجبور کند تا در نحوه انجام کارهای روزمره خود تغییراتی ایجاد کنید. این شامل رابطه جنسی نیز می‌شود. شما می‌توانید با درک تأثیراتی که ام اس بر بدن و ذهن شما می‌گذارد و ایجاد تغییراتی در رویکرد فیزیکی و عاطفی خود نسبت به رابطه جنسی، زندگی جنسی خود را بهبود بخشید.

درمان ناتوانی جنسی

ام اس باعث اختلال عملکرد جنسی در مردان و زنان می‌شود، اما این قابل درمان است. درمان‌های زیادی برای اختلال نعوظ وجود دارد، اما درمان‌هایی نیز برای زنان مبتلا به اختلال عملکرد جنسی که مشکل در برانگیختگی و ارگاسم دارند،

اقداماتی که باید انجام دهید

برای بهبود اختلالات جنسی ناشی از ام اس:

- درمان‌های اختلال نعوظ (قرص، تزریق، پمپ).
- مشکلات برانگیختگی زنان با Addyi (فلیبانسرین) یا Vyleesi (برملانوتید) درمان می‌شود.
- از روغن‌های محلول در آب استفاده کنید.
- بر اساس محدودیت‌های خود تنظیماتی را انجام دهید
- ضعف، درد و محدودیت‌های فیزیکی می‌تواند رابطه جنسی را دشوارتر کند، اما شما می‌توانید در روال جنسی خود تغییراتی ایجاد کنید تا این موارد را در نظر بگیرید.
- برای غلبه بر محدودیت‌های فیزیکی ناشی از ام اس:
- موقعیت‌های جنسی را برای افزایش راحتی، کاهش درد و بهبود تحریک تنظیم کنید.
- برای کمک به بی‌اختیاری از دارو استفاده کنید.

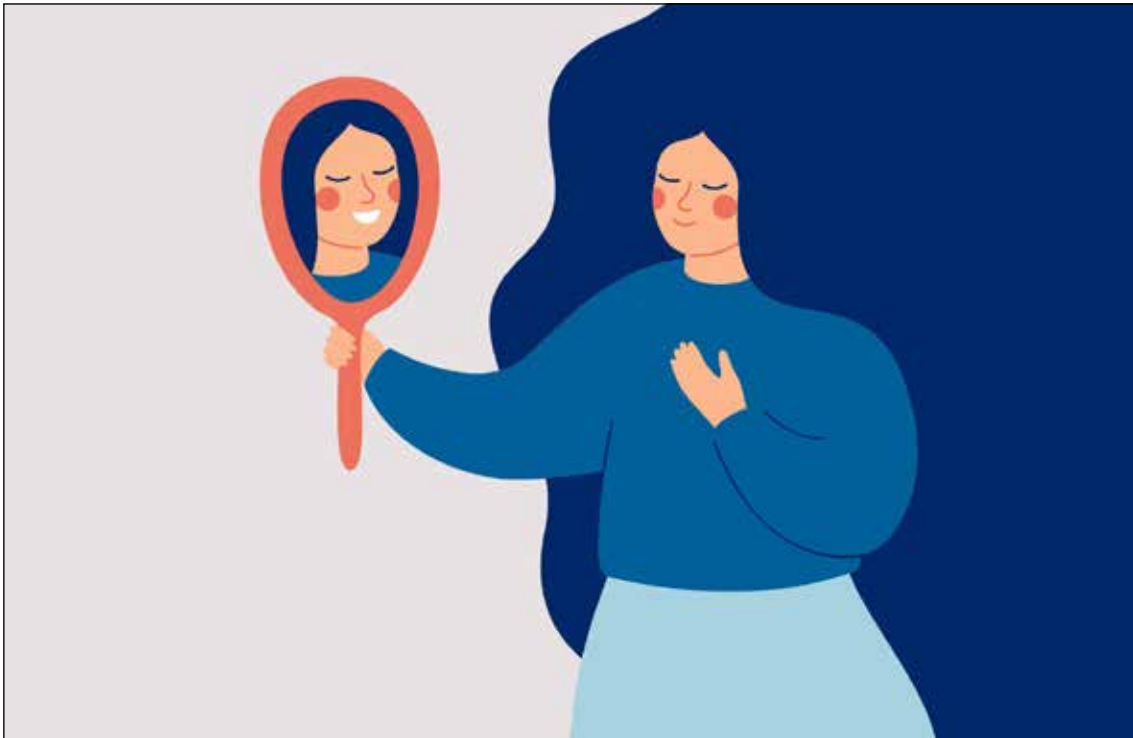
● عوارض جانبی داروها را در نظر بگیرید؛ هنگام مصرف داروها را تنظیم کنید

ایجاد روابط بهتر با ام اس

مشکلات جسمی ناشی از ام اس تنها نیمی از مشکل است. نیمه دیگر ذهنی است. ایجاد و حفظ روابط صمیمی سالم بدون در نظر گرفتن محدودیت‌های فیزیکی یا مشکلات عاطفی می‌تواند دشوار باشد. مشکلات رابطه بر همه افراد در مقطعی از زندگی تأثیر می‌گذارد، چه مبتلا به ام اس باشید یا نه. هر رابطه جنسی یا غیر جنسی می‌تواند از مراقبت از خود، صبر و ارتباط خوب بهره‌مند شود.

برای داشتن یک رابطه صمیمی سالم با ام اس:

به دنبال حمایت، درمان و/یا دارو برای



گفت و گو باد کتر رمیناروحي در مورد خود گویی های منفی

روزانه حدود ۵۰ هزار فکر از ذهن مامی گذرد

﴿ فرزانة متین

بوده؛ اما این روزها با توجه به شرایط حاکم بر جامعه، تأثیرات خود را بیش از گذشته عیان کرده است.

این خودگویی های بیشتر در افراد برون گرا دیده می شود یا درون گرا؟
فرقی نمی کند. چه فردی برون گرا یا درون گرا باشید، چه خلاق و یا عمل گرا باشید، مقدار زیادی از زمانتان را برای حرف زدن با خودت صرف می کنید. در حال ورزش کردن، آشپزی کردن،

آیا شما هم قبول دارید خودگویی منفی این روزها بیشتر شده است؟

بیا بید بحثمان را از یک جای درست شروع کنیم. دو نوع گفت و گو وجود دارد که اشخاص هر روز با آن درگیرند. صحبت با دیگران و حرف زدن با خود که متأسفانه در جهت منفی است. خیلی از افراد، حرف زدن با خود را حاشا می کنند البته در واقعیت، ذهن طی پژوهش هایش، لذت هم می برد. خودگویی منفی همیشه همراه انسان

خودگویی منفی این روزها نسبت به قبل بیشتر شایع شده است. طبق یک نظرسنجی از هر ۱۰۰ نفر بیش از ۶۰ نفر، روزی بیش از سه بار در مورد خود جملات منفی به کار می روند و یا با خود خلاف مثبت صحبت می کنند. در زمینه خودگویی منفی و تأثیرات مخرب آن بر جسم و روانمان با دکتر رمیناروحي، مشاور گفت و گو کرده ایم که در زیر می خوانید:

دو نوع گفت و گو وجود دارد که اشخاص هر روز با آن درگیرند. صحبت با دیگران و حرف زدن با خود که متأسفانه در جهت منفی است. خیلی از افراد، حرف زدن با خود را حاشامی کنند البته در واقعیت، ذهن طی پژوهش هایش، لذت هم می برد. خودگویی منفی همیشه همراه انسان بوده؛ اما این روزها با توجه به شرایط حاکم بر جامعه، تأثیرات خود را بیش از گذشته عیان کرده است

ما فکرمان را در مسیری هدایت کنیم که آگاهانه در مسیر تجربه های جدید باشد. ساده ترین راه برای شکل دادن به این فکرها از طریق خودگویی های آگاهانه و مصمم است. این نوع صحبت ها، مانند میان بر عمل می کنند و کنترل زندگی را به دست می گیرند. دقیقاً مشابه با عادت ها که با تکرار یک عمل ایجاد و تبدیل به رفتاری خودکار می شوند، ما می توانیم در زمان های مختلف با استفاده از زبانی قوی و جسورانه، تغییراتی پایدار و مداوم در زندگی مان ایجاد کنیم. در واقع ما قادر هستیم از لحاظ فیزیولوژی ساختار ذهن و مغز را تغییر دهیم. ما می توانیم احساساتمان را با راهبری و درایت افکارمان تعیین کنیم. همچنین می توانیم با آگاهی و سخت کوشی در قبال کلمات و نوع زبانی که استفاده می کنیم، افکارمان را شکل دهیم البته بستگی به تحمل و صبر و اشتیاق شما به این تغییر بستگی دارد. تمام اینها با یک انتخاب هوشمندانه درباره نحوه صحبت کردن شروع می شود که به جای اینکه مضر و آزار دهنده باشد، مفید و سودمند واقع می شود. در نهایت معتقدم، آن طوری که حرف می زنیم، فکر می کنیم و در نهایت محیطمان را درک می کنیم، برای خود واقعی مان بسیار مهم و حیاتی است.

کوچکی شود که رفته رفته بزرگ تر می شود و حتی مشکلات دیگری را به وجود می آورند که قبلاً وجود خارجی نداشته اند. این خودگویی ها، فرد را نابود می کند آن هم از راهی که اصلاً تصورش را نمی کند. این نوع خودگویی های درونی اصلاً زندگی را راحت تر نمی کند. هر چه بیشتر درباره سختی و مشقت چیزی با خود حرف بزنی، برای سخت تر به نظر خواهد رسید. اغلب متوجه نمی شویم که چه اندازه این افکار منفی روی روحیه و رفتارمان در هر لحظه از دقایق زندگی تأثیر گذار است.

در مورد منفی صحبت کردن با دیگران هم همین تأثیر را بر زندگی می گذارد؟

در درجه اول باید اظهار کنم وقتی فرد در مکالمه با خانواده، آشنا و دوست با انرژی منفی صحبت می کند به مرور زمان دایره افرادی که با آن ها در ارتباط است، تنگ می شود. این روزها دیگر کسی نمی خواهد دور هم جمع شوند و پس مانده منفی را نشخوار کند. برخی از حرف ها و اعمال ما منطقی نیستند. اما به هر حال به زبان می آوریم و انجامشان می دهیم و علاوه بر این، ما حتی متوجه این قضیه نیستیم که با پس مانده درگیری های فکری مان که حتی از ملایم ترین خودگویی های منفی ایجاد می شوند، چه بلایی سر خودمان و دیگران می آوریم.

برای دست برداشتن از خودگویی ذهنی منفی و گفتگوی منفی چه راه حلی ارائه می دهید؟

از آنجا که خودگویی های منفی و این نوع شیوه صحبت کردن در ما نهادینه شده مطمئن با چند راه حل، بر طرف نمی شود. نحوه اندیشیدن ما می تواند ساختار فیزیکی مغزمان را تغییر دهد. این پدیده، «نعطاف پذیری عصبی» نام دارد که تصورات ما را درباره مغز بشردرماند می کند. بهترین قسمت این است که

کار کردن، غذا خوردن، نوشتن، قدم زدن، پیام دادن، گریه کردن، مذاکره کردن، برنامه ریزی کردن، حتی حین رابطه جنسی در ذهنت مشغول حرف زدن با خودت هستی.

این نوع مکالمات در کیفیت زندگی فرد چقدر تأثیر گذار است؟

طبق تحقیقات انجام شده، روزانه، حدود ۵۰ هزار فکر از ذهن ما می گذرد. فکر درباره موضوعاتی که با خود حرفشان را می زنی یا ترجیح می دهی از ذهنت گذر نکنند یا می کوشی بر آنها غلبه کنی و شکستشان بدهی. در حالی که ما هیچ دخالتی در این گونه افکار واکنشی و خودکار نداریم؛ ولی درباره افکار با معنا و پراهمیت اختیار زیادی داریم. تحقیقات اخیر در علم عصب شناسی و روان شناسی، این نظریه را بیش از پیش به اثبات رسانده اند که نوع مکالمه هایی که در طول روز درگیرش هستیم، تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی مان دارد. ارتباط بین چیزی که به زبان می آوری و آنچه که احساس می کنی، صدها سال است که شناخته شده است. فیلسوفانی مانند هایدگر، گادامر و... همگی بر اهمیت مفهوم زبان در زندگی تأکید داشته اند.

خودگویی مثبت چه نقشی در روان فرد بازی می کند و در مقابل خودگویی منفی چطور؟

خبر خوب این که مطالعات نشان داده خودگویی های ذهنی مثبت، می تواند روحیه فرد را به طور چشمگیری بهبود بخشد و اعتماد به نفس را تقویت کند، بهره روری را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم داشته باشد. خودگویی های مثبت می تواند یکی از ارکان اصلی و کلیدی زندگی شاد و موفق باشد. اما در مورد خودگویی های منفی برعکسش صادق است. این نوع خودگویی نه تنها حال و روزمان را به هم می ریزد حتی می تواند ما را سرگردان یا به حال خودمان رها کند و موجب مشکلات

بر طرف کردن مشکلات بلع و تکلم

این مشکل را جدی بگیرید

آسیب‌های مغزی می‌تواند بر تکلم و بلع تأثیر بگذارد. گرچه این نوع مشکلات در مقایسه با بسیاری از مسائل دیگر پزشکی شیوع کمتری دارند؛ اما دانستنش مهم هستند، زیرا می‌توانند تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی داشته باشند و در دوران کودکی هم بسیار مهم است و والدین باید توجه زیادی به این موضوع داشته باشند. جویده‌جویده حرف زدن بی‌تردید می‌تواند به اطرافیان درک نادرستی از حرف‌های فرد بدهد یا متوجه حرف‌های او نشوند و در عین حال هیچ چیز، وحشتناک‌تر از این نیست که سر سفره شام لقمه در گلو گیر کند.

نویسنده: پروفسور رزالیند کالب
ترجمه: فرزانه متین

درمان مشکل بلع

بلع آن‌طور که به نظر می‌رسد اصلاً مکانیسم ساده‌ای نیست. در حقیقت، در این فرایند تقریباً سی عضله در دهان و گلو و هشت عصب مجامه‌ای (مغزی) دخالت دارند؛ بنابراین همان‌طور که حدس می‌زنید، آسیب‌های ام اس ممکن است در هر مرحله‌ای از این فرایند، از گذاشتن غذا در دهان تا زمان ورود غذا به معده مشکل ایجاد کند.

هنگامی که تکانه‌های عصبی که عمل بلع را امکان‌پذیر می‌کنند به‌طور صحیح عمل نکنند، دچار دیسفاژی یا همان دشواری بلع می‌شوید. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، غذا ممکن است به راه‌های هوایی یا ریه‌ها وارد شده و باعث شود که احساس خفگی و سرفه کنید. باگذشت زمان، ذرات غذایی باقی‌مانده در ریه‌ها ممکن است موجب ذات‌الریه استنشاقی شوند. خوشبختانه، بیشتر مبتلایان به ام اس دچار این مشکل جدی نمی‌شوند؛ اما اگر در این میان متوجه شدید که غذا خوردنتان (یا غذا خوردن فرزندتان) خیلی آهسته‌تر شده است و در بلع انواع مختلف غذاها مشکل دارید. برای مثال ممکن است مایعات برایتان مشکل‌تر از غذاهای جامد باشد یا انواع خاصی از غذاهای جامد بیش

از بقیه باعث ایجاد مشکل شوند یا طی وعده‌های غذایی یا پس از آن‌ها به شدت سرفه می‌کنید، از پزشکتان بخواهید یک آسیب‌شناس گفتار/زبان به شما معرفی کند.

مشکلات تکلم و صدا: بیان بی‌پرده حقایق تکلم طبیعی و کیفیت صدا بستگی به پیام‌رسانی پیچیده‌ای در دستگاه عصبی مرکزی دارد. هنگامی که تکانه‌های عصبی نمی‌توانند به مقصد مورد نظر بروند، در تکلم و کیفیت صدا اختلال ایجاد می‌شود. تقریباً ۲۵ تا ۴۰ درصد از مبتلایان به ام اس بالاخره روزی دچار این نوع مشکلات می‌شوند.

● اختلال گفتاری حرکتی، اصطلاحی است که برای توصیف مشکلات مربوط به تولید کلام، مانند جویده‌جویده حرف زدن، تلفظ نامفهوم و مشکلات در تنظیم صدا به کار می‌رود.

● اختلال صدا، اصطلاحی است که برای توصیف مشکلات در کیفیت صدا، مانند زمختی صدا، ضعف در تنظیم زیرومی صدا، بیش از اندازه تودماغی صحبت کردن، تکلم همراه با نفس‌زدن و گرفتگی صدا.

مشکلات مربوط به تکلم و کیفیت صدا ممکن است طی عودها یا دوره‌های خستگی مفرط شدید به وجود بیایند و از بین بروند. اگر متوجه وقوع تغییرات مختل‌کننده ارتباط‌های روزانه خود

شدید، در این مورد هم از پزشکتان بخواهید شما را به آسیب‌شناس گفتار/زبان ارجاع دهد. یادتان باشد که باید روش‌های درمان را هرچه زودتر آغاز کنید، هرچه در مان مناسب توسط کارشناسان حرفه‌ای را زودتر شروع کنید احتمال رسیدن به نتیجه بهتر بیشتر خواهد شد. آسیب‌شناس گفتار/زبان عضلات ضروری برای تکلم در داخل دهان و گلویتان را آزمایش و عملکرد تنفسی و توانایی شما را تنظیم و زیرومی صدا ارزیابی می‌کند. همچنین، یک ارزیابی حرکتی تکلم انجام می‌دهد تا مشخص کند که آیا تنفس، تولید صدا، تلفظ کلمات و روانی کلام، هماهنگی مناسبی با یکدیگر دارند یا خیر و سرانجام، آسیب‌شناس گفتار/زبان شرح حال ارتباطی کامل تهیه می‌کند تا به نیازهای ارتباطی شما (فرزندتان) در خانه و محل کار یا مدرسه به خوبی پی‌ببرد. برای مثال، بررسی اینکه آیا بیشتر در موقعیت‌های تک‌به‌تک با افرادی که به خوبی می‌شناسید، صحبت می‌کنید یا باید بتوانید در موقعیت‌های شلوغ با گروه‌های بزرگ‌تر هم ارتباط برقرار کنید. در نهایت، هدف آسیب‌شناس گفتار/زبان اطمینان از یافتن توانایی شما برای برقراری ارتباط مؤثر در زمان و مکان دلخواهتان است. آسیب‌شناس گفتار/زبان پس از شناسایی تمام مشکلات شما، یک



شامل اقدامات غیرارادی یا نیمه ارادی مانند چشمک زدن یا تیک عصبی باشد. ابتدا، این اختلال غریزی زمانی آشکار می شود که یک کودک در حال یادگیری صحبت کردن و حرف زدن است. ممکن است بعداً در دوران کودکی نیز این اختلال شکل بگیرد. علت لکننت اغلب ناشناخته است.

دیس آرتریا: یک اختلال تکلم حرکتی است که در آن عضلات دهان، صورت یا سیستم تنفسی ممکن است ضعیف یا دچار دشواری حرکت شوند. دیس آرتریا در اثر آسیب عصبی و عضلانی ایجاد می شود. این حالت، سخنرانی فرد را با گفتار مبهم، سخنرانی آهسته، حرکت محدود فک یا حرکت لب، ریتم غیرطبیعی و نگاه کردن به زمین در هنگام صحبت، تغییر در کیفیت صدا، بیان مشکل و سایر علائم همراه می کند. این حالت ناشی از آسیب عضلانی یا آسیب عصبی به عضلات مربوط به فرایند صحبت مانند دیافراگم، لبها، زبان و آکوردهای صوتی است. از آن جایی که این علامت ناشی از آسیب عصبی یا آسیب عضلانی است، این امر می تواند ناشی از طیف گسترده ای از پدیده هایی باشد که در افراد مختلف در سنین مختلف تأثیر می گذارد.

شایع ترین اختلالات تکلم

شایع ترین اختلالات تکلم را می توان در چند نوع طبقه بندی کرد که در زیر به مهم ترین آنها اشاره می کنیم.

آپاکسی گفتار (AOS): یک اختلال تکلم حرکتی است که ناشی از آسیب به بخش های مغز مربوط به صحبت می شود. نارسایی گفتار (AOS) زمانی اتفاق می افتد که مسیر عصبی بین مغز و عملکرد گفتاری شخص (عضلات گفتاری) از بین رفته یا مبهم باشد. فرد می داند که چه می خواهد بگوید، حتی می تواند آنچه را که می خواهد روی کاغذ بنویسد. با این حال مغز قادر به ارسال پیام های صحیح نیست، به طوری که عضلات گفتاری نمی توانند آنچه را می خواهند، بیان کنند. موارد شدید به راحتی تشخیص داده می شود، از جمله نشانه هایی از عدم توانایی بیان کلمات، غلبه بر موقعیت های صوتی، حرکات غیر هدف که موجب تحریف صدا و اختلاف در تلفظ می شود.

لکننت زبان: بسیار رایج است و به راحتی می توان آن را تشخیص داد. هر کس حداقل یک بار در زندگی خود لحظات لکننت انگیز داشته است. اکثر مردم نمی دانند که لکننت زبان نیز می تواند

برنامه درمانی اختصاصی برایتان تهیه می کند که معمولاً شامل یک برنامه ورزشی روزانه تکراری برای لبها، زبان، تارهای صوتی و دیافراگم است. همچنین ممکن است برای جبران هرگونه مشکل احتمالی در فصاحت کلام، راهکارهایی ارائه دهد. در صورت نیاز، آسیب شناس گفتار/زبان شاید داروهای خاصی نیز برای کمک به شما در مهار مشکلات توصیه کند اگر مشکلات کیفیت و بلندی صدایتان به اسپاسم مربوط باشد. داروهای ضد گرفتگی عضلانی ممکن است مفید باشند. اگر لرزش در تارهای صوت، آرواره، لبها یا زبان باعث مشکل شده باشند، پزشک احتمالاً دارویی مانند کلونازپام تجویز می کند. سرانجام اگر خستگی مفرط در مشکلات تنظیم صدای شما و عوامل کمی و زیادی آن نقش داشته باشد، ممکن است داروهای دیگر برایتان سودمند باشد. البته حتماً می دانید که خوددرمانی و تجویز دارو برای خودتان یا توسط کسانی که پزشک نیستند برای شما و خانواده تان کار صحیحی نیست و می تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد و برای همین حتماً در این زمینه به یک متخصص با تجربه و شناخته شده پزشکی مراجعه کنید.



حمایت از فردی که ام اس دارد

وقتی دوست، شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده شما به شما می گوید که به بیماری ام اس مبتلا شده است، در چنین شرایطی دانستن اینکه چه بگویید و چگونه با او حرف بزنید تا شرایط بدی پیدا نکند، بسیار مهم است.

کند تا راهی مناسب برای این امر پیدا کنید. هنگامی که برای اولین بار متوجه ابتلای فردی نزدیک به ام اس می شوید، دو موضوع اغلب می تواند به شما کمک کند:

قرار دهد و ارتباطات عاطفی و خونی و احساسی را از جمله با دوستان و خانواده تان مورد آزمایش قرار دهد. اما اکنون زمانی است که ارتباط خوب و مناسب می تواند به هر دوی شما کمک

ترجم: مرجان نیکروح

<https://www.mssociety.org.uk>

بیماری ام اس می تواند روابط خوب و حتی بسیار مستحکم را در خطر

این «درمان‌های معجزه‌آسا» را بررسی و امتحان کرده‌است و در مورد داستان‌های پرسروصدای رسانه‌ها و فضای مجازی شک کرده‌است. در عوض، می‌توانید با آنها در مورد چیزهایی صحبت کنید که می‌دانیم تفاوت واقعی در ام اس آنها ایجاد می‌کند به‌عنوان مثال: «من فردی را می‌شناسم که ام اس دارد و این کار خاص را کرده و این اتفاق خوب برای او افتاده‌است.» ام اس انواع مختلفی دارد و هر کسی مجموعه‌ای از علائم منحصر به فرد خود را دارد. ام اس برای فردی که شما می‌شناسید بسیار متفاوت از وضعیت آن برای شخص دیگری است. در عوض بگویید:

«من فردی را می‌شناسم که ام اس دارد؛ اما انتظار دارم ویژگی‌های او با شما متفاوت باشد. به من بگو تجربه ام اس و روبرویی با آن برای تو چگونه است.»
یادتان باشد که این عبارت را هرگز نگویید: «تو خسته‌ای؟ من هم گاهی واقعاً خسته می‌شوم.»
«خستگی ناشی از بیماری ام اس یک احساس خستگی آن‌قدر بد است که به سختی می‌توانید سر خود را از روی بالش بردارید یا حتی به درستی فکر کنید. اگر می‌خواهید کنار دوست خود بمانید و رابطه‌تان خوب باقی بماند از مقایسه خستگی روزمره با خستگی ناشی از ام اس او خودداری کنید. هنگامی که مبتلا به ام اس هستید، یاد می‌گیرید که انرژی خود را چگونه و با چه راهکارهایی پایدار نگه دارید، مثلاً با حفظ خونسردی و دوری از اضطراب و استراحت‌های مقطعی در طول روز.»

در نهایت هر کس متفاوت است

در نهایت شما و عزیزتان در رابطه خودتان کاملاً متخصص هستید و واقعاً مهم است که خطوط ارتباطی خود را به شکلی که مخصوص خودتان است باز نگه دارید. اما گاهی اوقات صحبت کردن با فردی خارج از گروه دوستانتان واقعاً می‌تواند کمک‌کننده باشد.

می‌دانم که به‌عنوان یک زوج همراه و همدم با ام اس من سروکار داریم.» - نقل‌قولی از همسری که زوجش ام اس دارد.

به فرد مبتلا به ام اس چه بگوییم؟

اگر از ابتلای عزیزتان به ام اس مشوش هستید و احساس ناخوشایندی دارید، چرا همین را به او نگویید؟ از این شخص بپرسید که دوست دارد چگونه در مورد مسائل صحبت کنید. اما در مورد مشاوره دادن به این فرد حساسی فکر کنید. آنها ممکن است از نصیحت و مشاوره گرفتن، لذت نبرند، البته برخی هم ممکن است، از این کار خوشحال شوند.

بهبتر است، گفت‌وگو را با جملاتی شبیه به این سه جمله شروع کنید: «خب، واقعاً و دقیقاً چه احساسی داری؟» و «هروقت و هر جا به من نیاز داری من اینجا هستم»
«از کجا می‌توانم درباره ام اس بیشتر یاد بگیرم و بیاموزم؟»

چه چیزهایی را نباید به افراد مبتلا به ام اس

گفت

مردم چیزهایی را می‌گویند که فکر می‌کنند مفید هستند، اما گاهی هم همین افکار سریع به زبان آمده می‌توانند بدون معنی تحریک‌کننده باشند. در اینجا مواردی وجود دارد که باید از به‌زبان آوردن آنها دوری کنید:

اما تو بیمار به نظر نمی‌رسی: ام اس علائم زیادی دارد که نمی‌توانید خیلی از آنها را ببینید، مانند خستگی، درد، حساسیت به گرما یا مشکلات تعادل، حافظه، مثانه، روده یا چشم. گفتن اینکه کسی بیمار به نظر نمی‌رسد می‌تواند احساس او را تضعیف کند.

در مورد رژیم غذایی خاصی که ام اس را درمان می‌کند شنیده‌ای؟ هیچ راه‌حل یا درمان سریع و معجزه‌آسایی برای ام اس وجود ندارد. فرد نزدیک به شما که مبتلا به ام اس است احتمالاً تعداد زیادی از

اطلاعات، به‌ویژه در مورد علائم و درمان‌های در دسترس ام اس
● شنیدن داستان‌ها و تجربه‌های افرادی که در همان موقعیت و وضعیت بودند یا هستند

«من توانسته‌ام به جشنواره‌ها، کنسرت‌ها، اپراها و سفرهای خارج از کشور بروم، حتی زمانی که به سختی قادر به راه رفتن بوده‌ام. این به لطف دسترسی بهتر، خانواده و دوستان مفید و مشتاق ماندن برای امتحان کردن چیزها است.» - این نقل‌قولی است از شخصی که ام اس دارد و سال‌هاست به این بیماری مبتلا است.

حضور جسمی و روانی در آنجا یک شروع

عالی است

گاهی اوقات افراد برای پردازش تشخیص ابتلا به بیماری، نیاز به فضا و زمان دارند، به خصوص اگر ام اس آنها علائم فیزیکی مشهودی داشته باشد که آنها را از زندگی عادی خود بازمی‌دارد. شما می‌توانید با نگهداشتن فضایی برای بازگشت به آنها در زمانی که آماده این بازگشت به زندگی عادی هستند، کمک کنید.

حتماً به عزیزانتان اجازه دهید بدانند که رابطه شما چقدر معنا دارد و شما هنوز برای سپری کردن اوقات در کنار او آماده هستید. مثلاً می‌توانید از این شیوه‌ها استفاده کنید:

● به‌جای بیرون رفتن از خانه و گردش بی‌هدف، ترتیب غذا خوردن در خانه یا تماشای تلویزیون یا فیلم محبوب او همراه با هم را بدهید

● تماس‌های طوی روز را از طریق شبکه‌های اجتماعی در دسترس از جمله اسکایپ، فیس‌تایم و سایر رسانه‌های اجتماعی حفظ کنید.

«همسرم از من خواست صادق باشم، از من خواست دقیقاً بگویم واقعاً چه احساسی دارم، و از گفتن واژه‌هایی کلی و کلیشه‌ای مثل «خوب» و فکر کردن به بدترین چیزها و بدترین اتفاقات ممکن برای او دست بردارم. او گفت به این ترتیب

از نسخه‌های همسایه دور بمانید

خود در مانی ممنوع

قطعاً درمان این دودسته از بیماران برای سیستم درمانی چالش‌زا است. چه آن بیماران که با عارضه شدید خوددرمانی آمده‌اند و چه آن دسته که فقط برای دریافت یک اقدام تشخیصی - درمانی خاص به سرانگشت اشاره محافل درمانی خانوادگی پیش پزشک آمده‌اند.

متأسفانه، بسیاری از پزشکان با چنین مواردی روبرو می‌شوند و اگر تلاش کنند تا با دیالوگ کردن یا فرهنگ‌سازی مشکل را حل کنند در بسیاری از مواقع تنها سهمشان می‌شود خستگی در افتادن با عقاید نادرست پزشکی. عقاید نادرستی که متأسفانه این روزها بسیار همه‌گیر است و دامن گستر، و باید ریشه‌هایش را یافت و چاره‌ای برایش جست.

به نظر می‌رسد عدم اعتمادی بین بیمار و سیستم درمان هست که حاصل آن شده خوددرمانی. البته باورهای اشتباه فرهنگی مردم از سلامت، رابطه نامهربان تیم پزشکی با بیمار، بالا بودن هزینه درمان، اطلاعات پزشکی ناقص در اینترنت، وجود کارشناسان مجهول‌الیهویه پزشکی شبکه‌های اجتماعی، درمان‌های بی‌قاعده عطاران و آرایشگرها و گاه هم فروش بی‌نسخه دارو در داروخانه‌ها در سوق دادن جامعه به ورطه خوددرمانی بی‌تقصیر نیست.

نیازی به سیستم درمانی! در این مدل مردم نهاد درمانی اصولاً برای پزشک جایگاهی تعریف نشده و بیمار تنها زمانی به پزشک نیاز پیدا می‌کند که یا درمان دورهمی‌اش عارضه‌ای برایش ایجاد کرده باشد یا اینکه به فرمایش حکیمان محفلی نیاز به یک سرویس خاص پزشکی باشد؛ مانند آم‌آرای برای سردرد و سونوگرافی برای درد دل به همین دلیل گاه‌وبی‌گاه شاهد مراجعه بیماران به اورژانس‌ها هستیم که مثلاً برای درمان انواع عفونت گوش‌های میانی از فوت کردن دود سیگار یا ریختن روغن سوخته اتومبیل در گوش بهره جسته‌اند و یا در رفتگی و شکستگی اندام‌ها را با مخلوطی از زرده تخم‌مرغ و ادویه‌جات معطر درمان کرده‌اند و دست آخر با عوارض هولناکی سراغ پزشک گرفته‌اند.

دسته‌ای دیگر هم که به پزشک مراجعه می‌کنند به جای ارائه شرح حال بیماری‌شان و جواب به سؤالات پزشک فقط خواسته خودشان را تکرار می‌کنند؛ مثلاً می‌خواهند که پزشک برایشان سونوگرافی برای درمان شکم‌درد، آنتی‌بیوتیک سفتریاکسون برای درمان سرماخوردگی و انجام آندوسکوپی برای ناراحتی معده را بنویسد و لاغیر.

یکی از مشکلات ما در ایران اظهار نظر یا حتی عمل کردن بدون داشتن علم و اطلاع کافی از یک مضمون یا موضوع است. متأسفانه در حوزه پزشکی هم این کار شایع است و ما شاهد هستیم خیلی از اوقات افراد برای خودشان نسخه می‌پیچند یا حتی برای دیگران دارو تجویز می‌کنند.

در واقع یکی از مشکلات ما در حوزه پزشکی ناشی از خوددرمانی یا حتی می‌شود گفت جمع درمانی است. این مشکل که چند وقتی است در جامعه ایران دیده می‌شود این‌گونه است که فرد به محض اینکه دچار مشکل می‌شود ابتدا دردش را در بین دوستان یا اعضای خانواده یا در محافل دورهمی یا حتی در فضای مجازی عرضه می‌کند و هر کدام از دوستان و آشنایان و حتی کاربرانی که آن‌ها را نمی‌شناسند به فراخور تجربه‌هایشان درمانی برای این فرد پیشنهاد می‌دهند و دست آخر با اجماع دوست و فامیل و یا آشنایان این افراد که ممکن است قبلاً علائم مشابهی را تجربه کرده باشند، درمان بیمار شروع می‌شود، با گرفتن دارو از دوستانی که دارو را در خانه دارند یا با خواهش کردن از داروساز داروخانه‌ای در نزدیکی خانه یا محل کار، در واقع درمان انجام می‌شود، بی‌هیچ‌گونه



روزه‌داری وام اس

مولتیپل اسکلروزیس (MS) بیماری خودایمنی است که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده غذا خوردن برای دوره‌های کوتاه مدت (چندساعته) ممکن است به طور بالقوه شدت علائم را کاهش دهد. مطالعات روزه‌داری در موش‌ها نشان دهنده بهبود قابل توجهی در سطح التهاب و پیشرفت بیماری است. مطالعات روی انسان در این خصوص نادر اما امیدوارکننده است. تحقیقاتی در حال انجام است تا بدانیم چگونه روزه‌داری می‌تواند به کاهش شدت علائم ام اس کمک کند.

می‌کردند، بهبودهایی در سلامتی یافتند. این پیشرفت‌ها عبارت بودند از:

- میزان کمتر عفونت
- نرخ ناتوانی کمتر
- نرخ پایین‌تر گلوبول‌های سفید در گردش خون.

در حال حاضر، شواهد انسانی کمی وجود دارد که نشان دهد هر نوع رژیم غذایی خاص می‌تواند علائم ام اس و پیشرفت بیماری را بهبود بخشد. مدل‌های حیوانی همیشه به خوبی مدل‌های انسانی را انعکاس نمی‌دهند، اما مطالعات حیوانی برای انجام مطالعات انسانی شروعی خوب و ضروری هستند.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد روزه گرفتن برای ساعاتی از روز ممکن است التهاب در بدن را کاهش دهد و علائم ام اس را بهبود بخشد.

اما تحقیقات بیشتری در این خصوص مورد نیاز است. افراد مبتلا به ام اس باید قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی خود با پزشک خود صحبت کنند.

منبع: ام اس بولتن

هنوز هم می‌توانستند به عفونت‌های واقعی در زمان و مکان مورد نیاز پاسخ دهند. در مطالعه دیگری، محققان موش‌ها را تحت رژیم غذایی قرار دادند که در آن یک روز در میان روزه می‌گرفتند.

نتایج این مطالعه نشان داد:

- بازسازی سلول‌هایی که غلاف میلین را می‌سازند و حفظ می‌کنند.
- کاهش علائم شدید بیماری
- معکوس شدن کامل علائم در ۲۰ درصد موش‌ها

علاوه بر تحقیقات بر روی موش‌ها، این محققان کار آزمایشی بالینی را برای آزمایش روزه‌داری و رژیم کتوژنیک در افراد مبتلا به ام اس انجام دادند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: گروه اول رژیم کتوژنیک را دنبال کرد، گروه دوم هفت روز مدتی از روز را روزه بودند و سپس رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کردند، و گروه سوم هم رژیم غذایی معمول خود را دنبال می‌کردند. محققان در گروه‌هایی که روزه می‌گرفتند و رژیم کتوژنیک مصرف

در مطالعات روی موش‌ها، نشان داده شد سلول‌های ایمنی خاص به نام سلول‌های T از سد خونی مغزی عبور می‌کنند و در آنجا باعث التهاب در سیستم عصبی مرکزی می‌شوند. ممکن است روزه گرفتن تعداد سلول‌های ایمنی را که باعث التهاب می‌شوند کاهش دهد. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد افراد مبتلا به ام اس تفاوت‌هایی در میکروبیوم روده، باکتری‌های طبیعی که در روده ما زندگی می‌کنند، دارند. روزه‌داری کوتاه‌مدت ممکن است میکروبیوم را مجدداً متعادل کند که ممکن است بر پاسخ ایمنی بدن تأثیر بگذارد.

مطالعات کمی روی انسان‌ها انجام شده است، اما مدل‌های حیوانی نتایج جالبی به همراه داشته است. بسیاری از تحقیقات با استفاده از موش انجام شده است. مطالعات نشان داده روزه‌داری کوتاه‌مدت (حدود ۱۹ ساعت) تعداد مونوسیت‌ها، گلوبول‌های سفیدی که به‌اشتباه به بدن افراد مبتلا به ام اس حمله می‌کنند، را کاهش می‌دهد. این منجر به کاهش التهاب شد، اما سلول‌ها

نتایج یافته‌های پژوهشگران ایرانی مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفت

ترکیب گیاهی که شاید به کار درمان بیاید

یک مطالعه جدید در ایران گزارش می‌دهد که درمان با بربرین، ترکیبی که در بسیاری از گیاهان یافت می‌شود، شدت بیماری ام‌اس را کاهش داده است. این ماده اثرات ضدالتهابی را در موش‌های مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) نشان داد. محققان این مطالعه با اشاره به نتایج تحقیقات خود گفتند این ترکیب ممکن است رویکرد درمانی امیدوارکننده برای افراد مبتلا به ام‌اس باشد: «این نتایج تأیید کرد که درمان با بربرین به طور مؤثر بیماری را در مدل حیوانی ام‌اس بهبود می‌بخشد.»

منبع: آواتار ام‌اس
ترجمه: علیرضا سردشتی

نتایج این مطالعه با عنوان «بربرین باعث افزایش پیامدهای ایمنی و کاهش التهاب عصبی در مدل تجربی مولتیپل اسکلروزیس از طریق گسترش سلول‌های Th2 و Treg می‌شود» در شماره جدید نشریه ایمنی، التهاب و بیماری منتشر شده است. بربرین در بسیاری از گیاهانی که در طب سنتی از آنها استفاده می‌شود، وجود دارد. تحقیقات علمی نشان داده این ترکیب دارای خواص ضدالتهابی و محافظت‌کننده عصبی است و ممکن است به طور بالقوه سیر بیماری در افراد مبتلا به ام‌اس را تغییر دهد.

دانشمندان در ایران اثرات درمان بربرین بر روی موش‌های مبتلا به انزالومیلیت خودایمنی تجربی (EAE) را بررسی کردند. موش‌های ماده مبتلا به EAE یا یک ماده غیرفعال بدون تأثیر درمانی (آب‌نمک) یا با بربرین با دوز کم یا زیاد (۱۰ یا ۳۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم) تحت مداوا قرار گرفتند.

در طول آزمایش‌ها، نتایج نشان داد موش‌هایی که تحت درمان با بربرین قرار گرفتند، وزن بدن بیشتری را حفظ کردند - که به طور کلی نشانگر سلامت کلی بهتر

است.

شدت بیماری در موش‌های تحت درمان با بربرین به طور قابل توجهی کمتر بود، و با دوز بالاتر این ترکیب، اثر واضح‌تری مشاهده شد. بربرین ۳۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم شدت ناتوانی و فلج را به طور قابل توجهی در موش‌ها کاهش داد و علائم بیماری را تا حد زیادی کاهش داد. محققان در این خصوص این‌گونه نتیجه‌گیری کردند: «بربرین در دوزهای پایین و بالا قادر به کاهش شدت بیماری در موش‌ها بود.»

تجزیه و تحلیل بافتی سلول‌های التهابی کمتری را در مغز موش‌های تحت درمان با بربرین و همچنین شواهد کمتری از دمیالیناسیون (از دست دادن پیش‌رونده غلاف میلین که در MS آسیب‌دیده است) نشان داد.

این درمان همچنین منجر به کاهش قابل توجه سطح مولکول‌های پیش‌التهابی، مانند اینترفرون گاما، فاکتور نکروز تومور آلفا و اینترلوکین ۱۷ شد. همچنین سطح مولکول‌های ضدالتهابی مانند اینترلوکین ۴- و اینترلوکین ۱۰- در موش‌های تحت درمان بالاتر بود.

تجزیه و تحلیل‌های بیشتر نشان داد استفاده از بربرین به طور قابل توجهی باعث کاهش رشد سلول‌های تی، نوعی از سلول‌های

ایمنی بدن، می‌شود.

به طور خاص، نتایج نشان داد موش‌های تحت درمان با بربرین سلول‌های Th1 و Th17 کمتری داشتند که زیرمجموعه‌ای از سلول‌های T هستند که عموماً پیش‌التهابی تر هستند و در ایجاد بیماری‌های خودایمنی مانند MS نقش دارند. در مقابل، سطح زیرگروه‌های ضدالتهابی سلول T - یعنی Th2 و سلول‌های T تنظیمی (Tregs) - در موش‌هایی که بربرین دریافت کردند نسبت به موش‌های درمان نشده در این مدل، بالاتر بود.

محققان به این نتیجه رسیدند: ما شواهد مستقیمی یافتیم که بربرین می‌تواند بیان سایتوکین‌های التهابی را در سلول‌های Th1 و Th17 کاهش دهد، در عین حال فعالیت سلول‌های Treg و Th2 را افزایش داده و ترشح سایتوکین‌های تنظیمی آپروتئین‌های کوچک با نقش در سیگنال‌دهی سلولی آرا از این سلول‌ها افزایش می‌دهد.

این تیم همچنین خاطر نشان کرد که یافته‌ها «اطمینان بخش است که بربرین نقش مهمی در حفظ تعادل بین سلول‌های T پیش‌التهابی و ضدالتهابی بازی می‌کند» این یافته‌ها از مطالعات قبلی در خصوص تأثیر گذاری این ترکیب طبیعی در بیماری ام‌اس حمایت می‌کنند.

فرهنگ و هنر

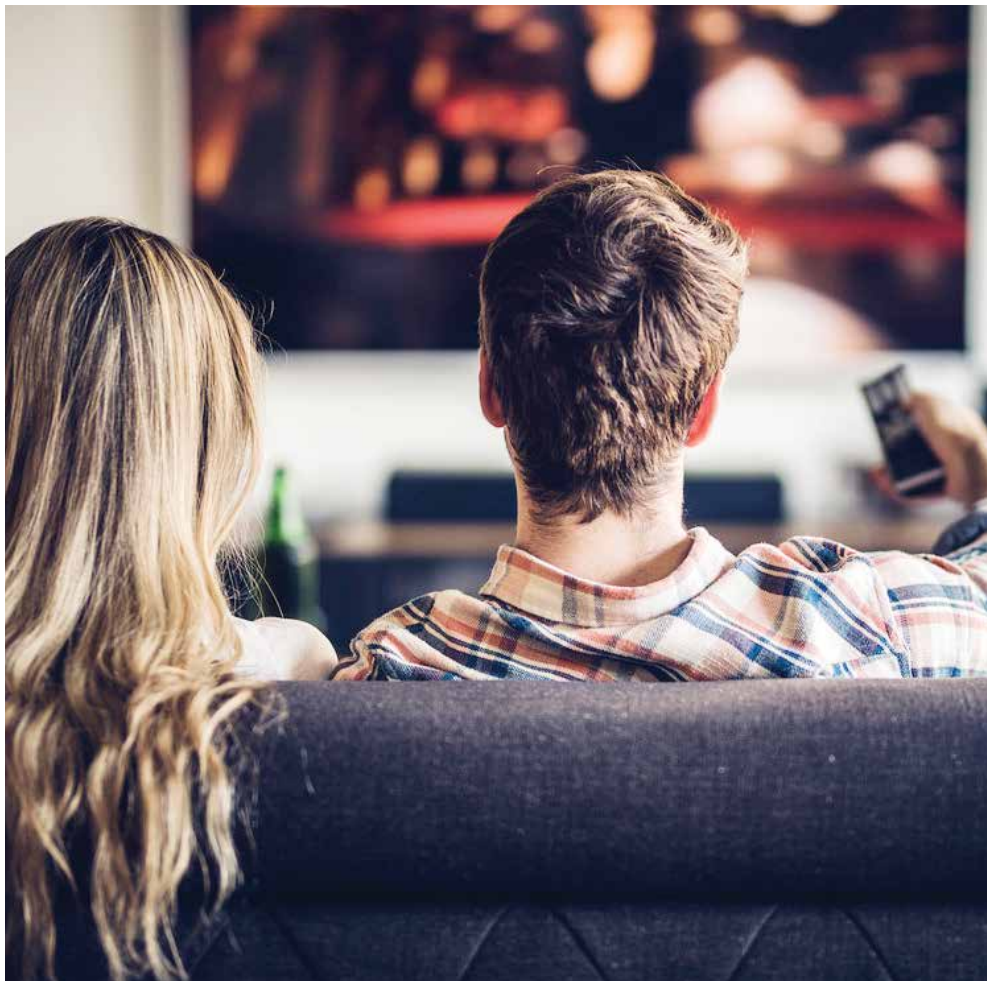
- ۳۰ ◀ زمانی برای هیجان و سرگرمی
- ۳۴ ◀ کتاب‌هایی با روایات متفاوت
- ۳۸ ◀ برنده ببینید
- ۴۰ ◀ برای لذت بردن از روایت‌های شنیداری
- ۴۲ ◀ بار دیگر روزگار چون شکر آید
- ۴۳ ◀ سالی که گذشت

چند سریال مهم که نباید تماشایشان را از دست بدهید

زمانی برای هیجان و سرگرمی

معمولاً سریال‌های خوب با هم شروع می‌شوند و با هم تمام می‌شوند و گاهی هم زمانی پیش می‌آید که نمی‌توان هیچ سریال مناسبی برای تماشا پیدا کرد. اگر سریال دیدن برایتان عادت شده؛ اما برای انتخاب سریال سردرگم هستید، این مطلب کمک می‌کند عناوینی پیدا کنید که هر کدام در نوع خود سریال‌های پر قدرتی هستند که در عین حال سرگرم‌کننده هم هستند. هر کدام از این مجموعه‌ها در نوع خودشان خاص و متفاوت هستند و تنوع در موضوع و یا ساختار دارند.

با توجه به افزایش استانداردهای ساخت سریال‌ها و مجموعه‌ها حالا می‌شود گفت که سریال‌ها و مجموعه‌های تلویزیونی و ویدئویی (که البته شاید اصالتاً نتوان از این واژه‌ها استفاده کرد و بهتر است گفته شود مجموعه‌هایی که برای پلتفرم‌های متکی بر اینترنت و وب ساخته می‌شود) حالاً نه تنها رقیب فیلم‌های سینمایی هستند؛ بلکه از آن‌ها هم عبور کرده‌اند و محبوب‌ترین برنامه‌های صنعت سرگرم‌سازی هستند که در سرتاسر جهان طرفداران متعصب و دوآتشه خود را دارند.



شهر زندگی می‌کرده است. برای فهمیدن پاسخ این سؤال بهتر است سریال را تا انتها ببینید.



آخرین بازمانده از ما The Last of Us

ساخته کریگ مازن و نیل دراکمن
سریال «آخرین بازمانده از ما» محصول شبکه اچ بی او بر پایه داستان مجموعه بازی‌هایی با همین نام ساخته می‌شود. این بازی پس از عرضه نخستین نسخه آن، بسیار مورد توجه قرار گرفت و توانست به شهرت جهانی دست پیدا کند. به همین دلیل توجه شبکه اچ بی او را جلب کرد و این کمپانی اعلام کرد قصد دارد طلسم عدم موفقیت اقتباس‌ها از بازی‌های ویدئویی را بشکند و آن را به یک سریال موفق و شاخص تبدیل کند. پس از انتشار این سریال نقدها درباره آن مثبت بود و منتقدانی که چند قسمت ابتدایی این سریال را تماشا کردند، از اجراها، نویسندگی، طراحی تولید، و موسیقی متن تقدیر به عمل آوردند. برخی از منتقدان، این مجموعه را بهترین اقتباس از بازی‌های ویدئویی لایو اکشن می‌دانستند.

نیل دراکمن که خالق بازی بود، درباره این سریال گفته که سریال برخلاف بازی روی اکشن تمرکز ندارد و وزنه درام در آن سنگین‌تر است. البته اقتباس از روی بازی باعث نمی‌شود که کسانی که با بازی

ساخته شده بود. سریال «ونزدی» داستانی از زندگی خانواده مشهور آدامز است. دختر این خانواده پر رمز و راز، ونزدی، به مدرسه قدیم مادر و پدرش منتقل می‌شود و با رازهای زیادی روبه‌رو می‌شود که حل کردن هر کدام از آن‌ها، دید او را نسبت به زندگی و خانواده‌اش تغییر می‌دهد. ونزدی زندگی عجیب و غریبی دارد، حیوان خانگی او یک عقرب و دوست صمیمی‌اش در مدرسه یک دست‌بریده به نام تینک است. علاقه عجیب او به مرده‌ها، قبرستان و مکان‌های تاریک فضای سریال را ترسناک کرده است. اتفاقات دلهره‌آمیز و خشونت‌زا، پی‌درپی اما به شکل فانتزی رخ می‌دهد.

داستان سریال از جایی شروع می‌شود که ونزدی با انداختن تعدادی ماهی پیرانا در استخر مدرسه باعث زخمی شدن ناچور یکی از دانش‌آموزان می‌شود. پدر و مادر ونزدی تصمیم می‌گیرند او را به مدرسه شبانه‌روزی نورمور در شهر کوچک جریکو بفرستند. مدرسه‌ای که مخصوص آدم‌های عجیب و غریب است. از گرگینه‌ها و بی‌چهره‌ها گرفته تا گورگون‌ها و پری‌های دریایی. ونزدی ویژگی خیلی خاصش این است که گاهی با دست‌زدن به بعضی از اشیاء می‌تواند صحنه‌هایی از آینده را ببیند. در این بخش داستان بسیار به قصه هری پاتر شباهت دارد. ونزدی با دیدن صحنه‌هایی از آینده متوجه می‌شود که ظاهراً قرار است نقشی در از بین بردن مدرسه نورمور داشته باشد. اما او نمی‌داند که چرا باید در آینده چنین کاری بکند و چرا باید این کار را همراه با مردی انجام بدهد که چهارصد سال قبل در این



سریال ونزدی Wednesday ساخته تیم برتون

مینی سریال ونزدی ساخته تیم برتون جدیدترین اثر نتفلیکس توانست در مدت کوتاهی به محبوبیت بالایی دست پیدا کند. حتی اگر خبرهای سریال را دنبال نکرده باشید، تصویر ونزدی شخصیت اصلی سریال را در چالش‌های اینستاگرام و تیک‌تاک زیاد دیده‌اید. دختر نوجوانی که لباس سیاه عجیبی بر تن دارد و امضای خاص تیم برتون هم بر گریم خاصش هویداست. کارگردانی که او را با فیلم‌های جذاب و خاصی مثل «ادوارد دست‌چیچی»، «عروس مرده» و «چارلی و کارخانه شکلات‌سازی» می‌شناسیم. تیم برتون بارها ثابت کرده که رگ مخاطب در دستانش است و هنوز ساخت فیلم با تم و فضای منحصر به فردی که کاملاً سبک شخصی او را دارد، برایش مثل آب خوردن است.

او بار دیگر با این سریال هشت قسمتی بازگشت خود به دنیای تصویر و طرف‌دارانش اعلام کرد. سبک سریال جنایی، معمایی و تاحدی کمدی است و بیشتر مورد استقبال نوجوانان قرار گرفته است. تیم برتون داستان این سریال را از یک کمیک مشهور آمریکایی به اسم خانواده آدامز برداشته که پیش از این هم فیلم‌هایی از روی آن

و دنیای گیم آشنا نیستند، سریال برایشان تماشایی نباشد و از وقایع سر در نیاورند. این مجموعه به طور مستقل تماشایی و جذاب است. داستان سریال بیشتر بر روی رابطه جوئل و الی تمرکز دارد. داستان سریال هم درباره یک قاچاقچی به نام جوئل با بازی پدرو پاسکال است که وظیفه دارد الی نوجوان را همراهی کند تا از دنیای آخرالزمانی که به خاطر یک ویروس در حال نابودی است، سالم بیرون بیاید.

بیشتر داستان این سریال در سال ۲۰۲۳ اتفاق می افتد، دقیقاً ۲۰ سال پس از شیوع یک عفونت مرگبار که تقریباً تمدن بشری را نابود کرد. هاگ های قارچی مرگبار مسئول یک عفونت هیولایی هستند که افراد را به موجوداتی تشنه به خون و زامبی مانند تبدیل می کند که تنها وظیفه آنها گسترش بیشتر عفونت است.

در قسمت اول، بیننده به همان ابتدای آلودگی یعنی در سال ۲۰۰۳ می رود و با یکی از شخصیت های اصلی داستان آشنا می شود. جوئل میلر یک کارگر ساختمانی و پدری مجرد است که سعی دارد زندگی مناسبی را برای خود و دخترش فراهم کند. اما ریتیم معمول و روزمره زندگی آنها توسط یک بیماری همه گیر که باعث فروپاشی کامل همه شهر و بعد همه کشور می شود، همه چیز را دچار یک چالش ناگهانی می کند. با گذشت زمان، جوئل متوجه می شود که یک جنون مرموز تمام شهر را فرا گرفته است. اینجاست که او وحشت کرده و سعی می کند به کمک برادرش تامی، دختر جوانش سارا را به هر قیمتی به مکانی امن

ببرد. اگرچه این دو برادر توانا بودند، اما نمی توانستند تصور کنند که این عفونت چقدر قدرتمند است و اگر می خواستند زنده بمانند باید چه هزینه و حشمتناکی بپردازند. این داستان هم هیجانی است و هم درام و همین باعث شده است که طرفداران زیادی پیدا کند که قسمت های مختلف را با شور و حرارت و البته تعصبی خاص و زیاد دنبال کنند.



سریال پیشنهاد

The Offer

ساخته مایکل تالکین

اگر به تاریخ سینما علاقه داشته باشید مجموعه پیشنهاد موقعیت بی نظیری است برای شناخت دنیای پیچیده هالیوود و مناسبات عجیب و غریب رایج در آن.

این سریال در واقع مراحل ساخت فیلم مشهور پدر خوانده را روایت می کند و اینکه چه شد که فرانسیس فورد کاپولا پدر خوانده را ساخت.

در واقع سریال پیشنهاد یک سریال نه ساعته درباره مراحل ساخت یک فیلم سه ساعته است. در این مجموعه جذاب موقعیت تهیه کننده و کارگردان و همین طور فضای سیاسی و اجتماعی حاکم بر آن روزهای امریکارا می بینیم و می فهمیم کاپولا چطور یکی از بهترین فیلم های تاریخ سینما را ساخت

در حالی که هسته اولیه این ایده در جایی بیرون از اراده او شکل گرفت. به خاطر بیاورید که این فیلم ساز مشهور، برای ساخت قسمت اول این فیلم برنده جایزه اسکار شده است.

سریال با دقتی تمام نشدنی کل فرایند شروع یک فیلم را نشان می دهد: از انتخاب حقوقی یک اثر ادبی، تا انتخاب فیلم نامه نویس، کارگردان، بازیگران، جست و جوی لوکیشن و بقیه مسائل دیگر. همه جزئیاتی که منجر به درخشش فیلم می شود. به خاطر بیاورید که در این فیلم ستارگانی مانند آل پاچینو و مارلون براندو بازی می کنند که بعد از تماشای این سریال متوجه خواهید شد هر یک چگونه نقش را دریافت کرده اند.

سرویس پارامونت پلاس سازنده این سریال است. تله که در این سریال نقش اصلی و تهیه کننده پدر خوانده را بازی می کند نخستین انتخاب سریال برای ایفای نقش الرودی نبود، اما در نهایت یکی از بهترین تصمیماتی بود که سازندگان سریال گرفتند. اما اینکه روایت ها تا چه صحت دارد، چندان قابل ارزیابی نیست. مایکل تالکین کارگردان سریال به شدت تحت تأثیر گزارش های ارائه شده توسط آلبرت اس. رودی، تهیه کننده فیلم است که نقشش را در سریال مایلز تله بازی می کند. این تهیه کننده، رمان مافیایی پدر خوانده، اثر ماریو پوزو را به فیلم تبدیل کرد. پیش از انتشار سریال، برخی افرادی که از روند ساخت پدر خوانده آگاه بودند، حکایات ارائه شده توسط رادی را به چالش کشیدند و در مورد اینکه کدام روایت صحیح است و کدام

انیمیشن‌های دهه‌های اخیر نیز قرار دادند. بسیاری از منتقدان نگاه واقع‌گرایانه سازندگان این مجموعه انیمیشن کم‌دی به افسردگی، ضربه‌های روحی، اعتیاد، رفتارهای خودمخرب، نژادپرستی و جنسیت‌زدگی را به شدت ستودند. مجموعه انیمیشن بوجک هورسمن در طول پخش جوایز ارزنده‌ای از جمله جایزه تلویزیونی امی را به دست آورد.

البته مشخص است که در تمامی انیمیشن‌ها تیم گویندگان حرف اول را می‌زند. چون اگر یک سریال انیمیشن از تیم خوبی از صداپیشگان بهره نبرد، محتوای سریال زیر سؤال خواهد رفت. تیم گویندگی سریال بوجک را بدون شک می‌توان یکی از بهترین‌ها در عرصه خودش خواند. چون تمامی شخصیت‌ها حتی کاراکترهایی که نقش‌های کم‌رنگ و فرعی دارند از صداهای خاص و در یاد ماندنی بهره می‌برند.

لباس‌های طراحی شده برای شخصیت‌های سریال، تأثیر گرفته از لباس افراد آشنا و سلبریتی‌های واقعی است، مثلاً هنرآل‌ت طراح لباس سریال توضیح داده که به طور مثال لباس سبز نعنایی پرنسس کرولاین بر اساس لباسی طراحی شده که کیتی پری در مراسم اهدای جایزه گرمی در سال ۲۰۱۳ به تن کرده بود.

سازندگان سریال بارها اعلام کرده‌اند که سعی دارند اتفاقات واقعی هالیوود را در نقاط مختلف مجموعه بوجک پیاده‌سازی کنند و حالا می‌بینیم که در طراحی موضوع ساده‌ای مثل لباس یک کاراکتر هم به چه جزئیات خاصی توجه شده است.

مخصوص بزرگسالان با مضامین خاص است که به مدت ۶ سال از شبکه نتفلیکس پخش شد. از بوجک هورسمن به‌عنوان یکی از بهترین و تحسین‌شده‌ترین سریال‌های دنیا در ژانر کم‌دی سال‌های اخیر یاد می‌شود. طراحی سریال ممکن است شما را به یاد ریکاند مورتی و یا خانواده سمپسون بیندازد. اشتباه نمی‌کنید.

باب واکسبرگ خالق این مجموعه در گفت‌وگویی با نشریه رولینگ استون از ۱۰ منبع الهام ساخته خود گفته بود و در میان آنها می‌توان نام‌های آشنایی همچون سیمپسون‌ها را دید. همان طنز تلخ جاری در دو سریال یاد شده در این مجموعه هم به چشم می‌خورد. ماجراهای این انیمیشن کم‌دی در هالیوود می‌گذرد و در مورد مرد اسب انسان‌نمایی به نام بوجک هورسمن است که در دهه ۱۹۹۰ باز یگر موفق سریال‌های کم‌دی تلویزیون بوده، اما حالا مدت‌هاست از عرصه تلویزیون دوره شده و وضعیت خوبی ندارد. او می‌خواهد با چاپ زندگینامه‌اش دوباره به شهرت برسد.

در همین حال بوجک درگیر افسردگی و اعتیاد هم شده است. سریال بوجک هورسمن بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ به مدت ۶ فصل و در مجموع ۷۷ قسمت از نتفلیکس پخش شد.

بوجک هورسمن از قسمت‌های پایانی فصل اول توجه منتقدان تلویزیونی را به خود جلب کرد و نظر منتقدان تا پایان مجموعه همواره مثبت بود، به طوری که بسیاری از نشریات این مجموعه انیمیشن را در فهرست بهترین

فقط جنبه دراماتیک دارند، تردید ایجاد کردند. اما آنچه مسلم است تماشای این سریال فارغ از این اظهار نظرها برای مخاطب بسیار راضی‌کننده است؛ ولی ممکن است نتوان به آن استناد تاریخی کرد؛ چون سریال برای جذاب شدن هر چه بیشتر به جنبه‌های مافیا و تأثیر آن روی فیلم تکیه دارد.

در زمان ساخت فیلم پدرخوانده، جو کولومبو به دنبال آن بوده است تا به هر نحوی که شده، جلوی ساخت این فیلم را بگیرد این بخش از فیلم بسیار پررنگ‌تر از آن چیزی است که در واقعیت وجود داشته است. اما آنچه حقیقت دارد و نمی‌توان هرگز انکارش کرد محبوبیت بی‌نظیر فیلم پدرخوانده است که برای سال‌های سال محبوب‌ترین فیلم بسیاری از علاقه‌مندان سینما بوده و هست فیلمی که اغلب افراد به یک‌بار دیدنش راضی نمی‌شوند و بارها و بارها تماشايش می‌کنند. اتفاقی که تهیه‌کننده نابغه یعنی آلبرت اس. رودی رقم زد. او فیلم‌های درخشان دیگری همچون محبوب میلیون‌دلاری را هم در کارنامه‌اش دارد.



سریال بوجک هورسمن

BoJack Horseman

ساخته رافائل باب وکسبرگ

سریال «بوجک هورسمن»، مجموعه انیمیشن کم‌دی

وقتی زنان قلم به دست می‌گیرند

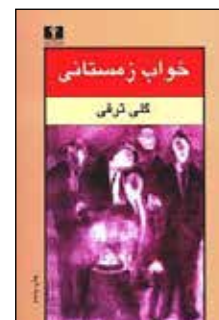
کتاب‌هایی با روایات متفاوت

« فرانک کلانتری

در بین آثار مهم ادبی تاریخ ادبیات ایران نام زنان زیادی به چشم می‌خورد که آثارشان به عناوین ماندگاری تبدیل شده‌اند. انتخاب چند کتاب از میان این آثار نویسندگان درخشان آسان نیست؛ اما در این یادداشت چهار عنوان از انبوه رمان‌های معتبری که بسیاری، به زبانه‌ای دیگر هم ترجمه شده‌اند و به چاپ چندباره رسیده‌اند، انتخاب شده است. نویسندگان ایرانی در داخل و خارج کشور در طی سالیان اخیر بسیار مورد توجه بوده‌اند و بسیاری از آثارشان بارها و بارها تجدید چاپ شده و تیراژهای حتی چند صد هزار تایی را به خود دیده‌اند و به زبان‌های مختلف هم ترجمه شده‌اند و افتخارات زیادی را برای کشورمان موجب شده‌اند. نوع نگاه و روایت‌های متفاوت نویسندگان زن ایرانی در طی سالیان اخیر بسیار مورد توجه منتقدان و کارشناسان ادبی قرار گرفته و موضوع مطالب و کارشناسی‌های فراوانی بوده است.

خواب زمستانی از نخستین آثار اوست که در سال ۱۳۵۱ منتشر شد؛ زمانی که داستان نویسی ایران در دوران شکوفایی خود بود. رمان ده فصل دارد و هر فصل زندگی و خاطرات یک نفر را روایت می‌کند که همگی یک وجه مشترک دارند. آنها دوست شخصیت اصلی داستان هستند. پیرمردی که قصه از او شروع می‌شود. فصل اول راوی از خودش می‌گوید و در فصل چهارم، هفتم و دهم به بیان روایتش ادامه می‌دهد. بقیه قسمت‌ها هر کدام

نظر کتاب‌خوان‌ها و منتقدین را به خودش جلب کند. آثار او بیشتر روایت نمادینی از دوره روشنفکری حاکم بر دهه ۵۰ ایران است. قصه‌های او ریشه در طبقه اجتماعی‌اش دارد و سبک زندگی‌ای که روایت می‌کند برای همه آشنا نیست. آن سطح از رفاهی که او در کتاب‌ها یا بهتر بگوییم خاطر‌اتش به تصویر می‌کشد، برای بسیاری از خوانندگان آثارش ناآشنا اما جذاب است.



خواب زمستانی
گلی ترقی

گلی ترقی یکی از معتبرترین نویسندگان زن ایرانی است که از ابتدای فعالیت ادبی خود توانست

نوعی تکنیک هوشمندانه است که هم داستان لو نرود و هم نگاه تحلیل و احساسی راوی نسبت به رخداد‌های رمان مطرح شده و از سمت خواننده حس می‌شود. باید اشاره کرد که شخصیت‌های رمان‌های فریبا و فی بسیار باور پذیر هستند. قهرمان‌های داستان‌های وفی اغلب زن هستند. زن‌هایی بسیار ساده از طبقه متوسط که برخلاف لایه بیرونی به ظاهر بی‌دغدغه، با چالش‌های بزرگی درگیرند؛ امانی‌توانند وضعیت موجود را تغییر دهند و در قفس زندگی گیر افتاده‌اند. داستان رویای تبت راشعله خطاب به خواهر خفته‌اش روایت می‌کند. او آرام آرام خواننده را به درون زندگی نسلی از آدم‌ها می‌برد که زندگی‌شان با جست‌وجوی آرمان‌های آزادی‌خواهی و عدالت اجتماعی گره خورده است. ما به تدریج با عشق‌ها، امیدها، تردیدها و شکست‌هایشان آشنا می‌شویم. از پنهان کردن و جریحه‌دار شدن احساسات واقعی‌شان باخبر می‌شویم و متوجه می‌شویم، برای وفادار ماندن به آن نوع تفکر چه بهایی پرداخته‌اند.

شعله راوی داستان زن هوشیاری است که به تناقض‌های موجود در رابطه‌ها پی می‌برد و می‌خواهد از آنها سر در بیاورد. ناکام از نخستین عشق در پی رابطه امن و عاطفی دیگری است. شیوا در نگاه دوباره به آموزه‌های زندگی‌اش آنها را نقد می‌کند. فروغ به عشقش وفادار است و جاوید در پی سازشی بین اعتقادات و منافع مادی‌اش است. صادق آزاد شده از بند، نگاهی دوباره به زندگی‌اش می‌اندازد

انزوا و تلخی است. خواب زمستانی هم دقیقاً همین حس و حال را دارد. حال و هوای اجتماعی و سیاسی دوره بعد از انقلاب و موج مهاجرت روشنفکران، تأثیر زیادی بر آثار گلی ترقی دارد. حالا که گرد زمان بر آثار او نشسته به راحتی می‌توانیم یک برداشت کلی از آنچه بر همه مردم و به خصوص زنان در آن مقطع زمانی گذشته در آثار گلی ترقی احساس کنیم از این جهت آثار گلی ترقی را می‌توان آینه‌ای از جامعه آن روزها دانست.



روای تبت فریبا وفی

سومین رمان فریبا وفی روای تبت است. زمانی که هم پرفروش بوده و هم توانسته نظر اهل ادبیات و منتقدان ادبی را به خود جلب کند.

داستان رویای تبت ماجرای یک زوج جوان به نام‌های جاوید و شیوا است که تلاش می‌کنند در مراحل زندگی همواره تصمیمات منطقی بگیرند؛ اما حضور افرادی که در معاشرت با آنها هستند اجازه نمی‌دهد این مسئله به آسانی رقم بخورد. رمان رویای تبت که از دید اول شخص نوشته شده است، از زبان شعله بازگو می‌شود. این که شعله راوی داستان است در واقع

سرنوشت رفیقی است. او با تماشا کردن هزاران باره قاب عکس دسته‌جمعی با دوستانش به یاد هر یک از آنها و ماجرایشان می‌پردازد. آقای هاشمی نقاش و همسرش شیرین، آقای انوری و مهدوی که همیشه باهم‌اند تا زمانی که طلعت خانم وارد زندگی مهدوی می‌شود، آقای جلیلی که پریشان‌خاطر و دیوانه می‌شود، آقای حیدری که نخ‌ارتباطی و لیدر گروه بود و در اثر حصبه فوت می‌کند، عزیزی که فرزندش در خارج ازدواج می‌کند و او را چشم‌به‌راه می‌گذارد، احمدی راوی داستان و عسکری که مادر مریضی دارد. تاریخ انتشار خواب زمستانی را می‌توان با وقایع اتفاق افتاده در متن تطبیق داد. این رمان در آغاز دهه ۵۰ منتشر می‌شود که ایران در آستانه تبدیل شدن به جامعه‌ای صنعتی است و روابط همه‌جانبه گسترده‌ای با کشورهای غربی دارد. در واقع داستان سعی دارد پیچیدگی‌های دوران در حال گذار آن مقطع زمانی را نشان دهد. جایی از تاریخ که افراد بین سنت‌ها و قواعد جدید سردرگم هستند.

اگر آثار گلی ترقی را به سه دوره آثار انتشار یافته قبل از انقلاب، بعد از انقلاب و مهاجرت نویسنده به پاریس تقسیم کنیم، این اثر مربوط به مرحله اول کاری او است. فضای حاکم بر دو کتابی که او در سال‌های اول نویسندگی خود منتشر کرد، جدا از حس نوستالژی گونه و فضاهای پر خاطر و تصویرهایی با المان‌های سرتاسر شرقی و ایرانی، از درون سرشار از حس تنهایی،

و تردیدهایش او را به سوی نگرشی تازه می‌راند. آرزویش این بار در رفتن به تبت تجلی پیدا می‌کند. رویایی که در پایان داستان درمی‌یابیم که شیوا نیز در آن شریک بوده است. رویای تبت رویای مشترک آدم‌هایی است که می‌خواهند آزاد فکر کنند و آزاد زندگی کنند. به‌دوراز سرخوردگی‌ها و تحمیل‌هایی از هر نوع که آنها را از تجربه واقعی زندگی باز می‌دارد و درک آنها را از زندگی ناقص و اخته می‌کند و از فهم گسترده و همه‌جانبه واقعیات بازشان می‌دارد. آنها را از خود واقعی‌شان دور می‌سازد و از خود بیگانه‌شان می‌کند. همه آدم‌ها در رویای تبت در جست‌وجوی چیزی هستند انگار معنای زندگی‌شان در جست‌وجو و تلاش برای یافتن است. آن‌ها در جست‌وجوی عشق، همدلی، امید، امنیت و تفاهم هستند، در جست‌وجوی دنیایی که جای بهتری برای زندگی کردن و دوست داشتن است، همان رویایی که در نگاه اول به نظر شکست خورده اما همچنان به شکل یک رؤیا در دل آدم‌ها باقی مانده است.



ناتمامی
زهرا عبدی

ناتمامی اثر زهرا عبدی فضایی

امروزی و ملموس دارد. معمایی بودن داستان و گره‌های که نویسنده پشت سرهم رو می‌کند، باعث می‌شود خواننده قصه را دنبال کند و احتمالاً یکی از دلایل پر فروش شدن کتاب همین کشش داستانی باشد. هر چند خواننده ممکن در انتها با رضایت کامل کتاب را نیندد و هنوز بعضی چیزهای مطرح شده در داستان برایش مبهم باشند؛ اما به‌هر حال قصه حد زیادی راضی‌کننده است. در همان چند صفحه اول خواندن کتاب ناتمامی متوجه قدرت قلم و دانش نویسنده می‌شوید و هر چه داستان پیش می‌رود، قدرت نوشتن و آگاهی نویسنده بیشتر مشخص می‌شود. نوع روایت و توصیف‌ها و جملاتی که نویسنده به کار می‌برد به‌هیچ‌عنوان ترکیب‌هایی نخ‌نما یا اتفاقی یا کلیشه‌ای نیستند و خط تفکر و دانش نویسنده را به خوبی نشان می‌دهند.

کتاب ۲۳ فصل دارد و دو راوی که تقریباً هر فصل را یک راوی روایت می‌کند. داستان هم از این قرار است: لیان دختر جنوبی قوی و خودساخته‌ای است که یک روز بدون اینکه وسیله‌ای با خود بردارد ناپدید و مفقود می‌شود. دوست و هم‌خوابگاهی لیان یعنی سولماز دختری است در نقطه مقابل لیان که با خواندن یادداشت‌های شخصی لیان سعی در پیدا کردنش دارد. داستان رمان ناتمامی در فضای دانشگاهی اتفاق می‌افتد که البته محدود به فضای دانشگاه باقی نمی‌ماند و به عمق شهر راه پیدا می‌کند.

گم شدن این دختر با پیگیری‌های

هم اتاقی او لحظه‌به‌لحظه جدی‌تر می‌شود. رمان هم‌زمان با تعریف داستان خودش تصویری جذاب از زندگی در تهران ارائه می‌دهد. در جاهایی از سوی برخی به‌عنوان نقد بر این رمان خرده گرفته‌اند که ناتمامی در قسمت‌هایی از رمان زیاده‌گویی و حاشیه‌روی می‌کند؛ اما دقیقاً در همین جاها است که آن ارتباط با مخاطبی که تهران را نمی‌شناسد، شکل می‌گیرد. مثلاً اگر کسی چندین سال بعد کتاب را بخواند، می‌تواند تصویر درستی از این شهر شلوغ و آشفته به دست آورد. نکته جذاب دیگر کتاب این است که مفهوم مهاجرت و غریبگی به‌گونه‌ای با داستان اصلی عجین شده است. ادبیات مهاجرت تنها زمانی اتفاق نمی‌افتد که یک شخصیت‌های داستان از کشور خود به کشوری دیگر کوچ می‌کنند. مهاجرت می‌تواند از محله‌ای به محله‌ای دیگر اتفاق بیفتد اگر مختصات زندگی و فاکتورهای آن تغییر کند. لیان شخصیت اصلی رمان ناتمامی یک مهاجر جنوبی است که با ایده‌آل‌هایی که داشته پا به شهری بزرگ و شلوغ گذاشته است. او گم می‌شود و در طول داستان ما او را با فلاش‌بک‌هایی به قبل از گم‌گشتگی‌اش می‌شناسیم. در تمام طول داستان که لیان گم شده و موضوع در جاهایی به سمت رمزآلود شدن و حتی جنایی شدن می‌رود، ما می‌دانیم که لیان در جست‌وجوی چیزی بوده است. جست‌وجویی که او را از هم‌اتاقی‌اش و بسیاری دیگر در آن دانشگاه متمایز می‌سازد.

است و بعد از قبولی دانشگاه به همراه مادرش به تهران آمده است. پدرش فوت کرده و برادری به نام رامین دارد. او که می‌خواهد به فرانسه مهاجرت کند در عین حال به فکر مادرش است که با رفتن او تنها می‌ماند. از طرف دیگر او به نسبت بقیه پر از زندگی و شور و جسارت است و به فکر پیشرفت اجتماعی و حرفه‌ای است. روایت آخر در هر دو فصل تابستان و پاییز روایت اوست و دغدغه‌های متفاوتش در آستانه مهاجرت. شخصیت‌های دیگر رمان مانند سمیرا خواهر لیلا و خانواده‌اش، پدر و مادر لیلا، پدر و مادر شبانه، مادر و برادر رجا، ارسلان، میثاق شخصیت‌های فرعی رمان هستند که به تمام آنها هم در کنار شخصیت‌های اصلی و در رابطه با آنها پرداخته می‌شود. دهه شصت یکی از مهم‌ترین دوره‌های تاریخی ایران است که با بحران‌های فراوانی هم همراه بوده است، ماجراها و چالش‌های انقلابی نوپا و همراهی با دهه جنگ و حوادث اجتماعی و تاریخی بسیار.

دهه‌ای که متولدان آن به نوعی نسل سوخته محسوب می‌شوند که درگیری با جنگ تحمیلی و تبعات آن مهاجرت به شهرهای مختلف و التهابات بسیاری را تحمل کرده‌اند. رمان پاییز فصل آخر سال است تلاش کرده تا بخشی از زندگی و مسائل جوانان این دهه را مطرح کند و به خاطر تصویرهای بکر و واقع‌گرایانه‌ای که ارائه داده و زبان روایی شیوای خود مورد تحسین قرار گرفته است.

می‌کند. در این حال خانواده‌اش هم نگران او هستند و اصرار دارند که به اهواز بازگردد.

کتاب نسیم مرعشی بسیار مورد توجه قرار گرفته است و بارها تجدید چاپ شده است و هم خوانندگان عادی و هم منتقدان ادبی آن را کتابی جذاب و متفاوت و تاثیرگذار ارزیابی کرده‌اند و کتاب جوایزی را هم به خود اختصاص داده است.

بخشی از کتاب را در این فصل با هم بخوانیم: نمی‌خواهم برگردم اهواز. آدم که راه رفته را بر نمی‌گردد. همان سه چهار روزی که آن جا بودم فهمیدم نمی‌توانم بمانم. اهواز گرم است. هُرم گرم‌ماز زمین بلند می‌شود و روی سینه‌ی آدم هوار می‌شود چه قدر عصر بروی جاده ساحلی و برگردی و بشود بیست دقیقه؟ چه قدر زیر باد کولر که بوی خوب خاک می‌دهد مجله بخوانی؟ این بار که رفتم اهواز، اهواز کوچک شده بود انگار.

روایت دوم از زبان شبانه است که به همراه پدر و مادر و برادرش زندگی می‌کند. نامش شبانه است چون پدرش عاشق شعرهای شاملو بوده و نام او را از شعری از شاملو برداشته است. برادرش معلولیت ذهنی دارد و شبانه هم در رابطه عاطفی با یکی از همکارانش به نام ارسلان است؛ اما تکلیفش با این رابطه معلوم نیست. شبانه بیشتر مسئولیت‌ها و کارهای برادرش ماهان را به عهده گرفته است. او در این بین از سویی دیگر احساس تنهایی و بلاتکلیفی می‌کند.

نفر سوم رجا است که اصلتارشتی



پاییز فصل آخر است نسیم مرعشی

رمان «پاییز فصل آخر سال است» اثر نسیم مرعشی قصه سه دوست است که هر سه در آستانه سی سالگی هستند و کتاب داستان شخصی آن‌ها را روایت می‌کند. این سه نفر از زمان دانشگاه یکدیگر را می‌شناسند و زندگی‌شان به نوعی با هم گره خورده است. رمان در پس روایت زندگی این سه شخصیت از مشکلات نسل دهه شصت و درگیری‌هایشان با مهاجرت، اشتغال، خانواده و روابط عاطفی می‌گوید و در دو فصل تابستان و پاییز روایت می‌شود. هر فصل کتاب سه بخش دارد و هر بخش از زبان یک شخصیت تعریف می‌شود؛ و به این شکل از زاویه دید خود کاراکتر با او آشنا می‌شویم. راوی بخش اول لیلا، بخش دوم شبانه و بخش سوم رجا است.

رمان با خوابی که لیلا دیده است آغاز می‌شود. خوابی که پیش‌تر تعبیر شده است. همسر لیلا، میثاق برای ادامه تحصیل از کشور مهاجرت کرده است؛ اما لیلا همراه او نرفته است. لیلا که به شدت عاشق میثاق است هنوز رفتن او را باور ندارد و با بحران‌های بعد از رفتن همسرش دست و پنجه نرم

چند فیلم درخشان از اسکار ۲۰۲۳

برنده بینهید



بنشی‌های اینیشیرین

The Banshees of Inisherin

داستان چند خطی فیلم اخیر مارتین مک‌دوناه که فیلم سه بیلورد خارج از میزوری و در بروژ او بسیار محبوب شد، آنقدر جذاب هست که حتی اگر فیلم دیگری از او ندیده باشیم برای تماشایش ترغیب شویم.

داستان از این قرار است که دو دوست قدیمی به دلایلی نامشخص به رفاقتشان ناگهان پایان می‌دهند و دلیل این پایان برای یکی از دو نفر مشخص نیست. این تغییر اساسی در رابطه عواقب ناگواری برای آنها و همچنین اطرافیان‌شان به همراه دارد. تمام فیلم به یافتن علت این جدایی می‌پردازد اما داستان درباره تنهایی و زوال است نه درباره قتل یا ماجرای معمایی دیگری. همانطور که از فیلمهای قبلی برمی‌آید مارتین مک‌دوناه به ماجرای شهرهای کوچک و دلگیر علاقه دارد در این فیلم هم لوکیشن را شهری انتخاب می‌کند که مردمش یکدیگر را میشناسند و روابط انسانی بر همه اتفاقات مقدم است. بنشی‌های اینیشیرین ظاهراً اثری گرم و جذاب است، اما در لایه‌های زیرین نیش‌دار و تلخ است. کم‌دی مخصوص فیلمساز در

که جرقه‌اش از سال ۱۹۹۰ خورد و من‌خانه خواهم بود نام داشت. سمی فیلمن در آریزونای پس از جنگ جهانی دوم بزرگ می‌شود. جایی که متوجه می‌شود چگونه فیلم‌ها قدرت نشان دادن حقیقت را دارند. او با مادرش، زنی هنرمند که همیشه او را تشویق می‌کند و پدرش، یک مهندس کامپیوتر و واقع‌بین، و سه خواهر کوچک‌ترش زندگی می‌کند. سمی علی‌رغم همه موانع و مشکلاتی که در مسیر با آنها روبه‌رو می‌شود شور و اشتیاق فیلمسازی را در خودش زنده نگه می‌دارد. میشل ویلیامز که بیشتر او را با فیلمهای منچستر کنار دریا، شاترلیند و ولنتاین غمگین به یاد می‌آوریم اینجا نقش مادر خانواده را بازی می‌کند که نوازنده پیانو است و در واقع سمی نبوغ و اشتیاق به هنر را از او به ارث برده است، مادری که هرگز از سمی ناامید نمی‌شود و همیشه همراهش است. پل دینو هم نقش پدر را بازی می‌کند باز یگر توانمندی که بازی در خون به پا خواهد شد کافی است تا برای همیشه در یاد بماند. دیوید لینچ نیز به عنوان یکی از فیلمسازان شاخص هم‌دوره اسپیلبرگ در نقش جان فورد بزرگ ظاهر می‌شود که به نوعی ادای احترامی به این کارگردان بزرگ تاریخ سینماست که احتمالاً توانسته نسل لینچ و اسپیلبرگ را شیفته سینما کند.



خانواده فیلمن

The Fabelmans

اسپیلبرگ تا کنون فیلمهای پر فروش زیادی ساخته است که به نقاط شاخص سینمای آمریکار تبدیل شده‌اند. از ئی‌تی تا فهرست شیندلر و نجات سرباز رایان و دهها اثر دیگر که وزنه‌های بزرگی در تاریخ سینما هستند.

فیلم خانواده فیلمن اثر اسپیلبرگ یکی دیگر از ساخته‌های این کارگردان بزرگ است که یک فرق اساسی با آثار دیگرش دارد. این فیلم در واقع یک نیمه اتوبیوگرافی از زندگی اوست و قصه نوجوانی را روایت می‌کند که سودای فیلمسازی دارد. این اثر روایت صد درصد از زندگی اسپیلبرگ نیست و با تخیل همراه شده است. داستان فیلم از زاویه نگاه یک پسر نوجوان در اواخر دهه ۴۰ و ۵۰ روایت می‌شود. اگرچه داستان خانواده فیلمن زاینده ذهن اسپیلبرگ است، اما او فیلمنامه را همراه با تونی کوشنر، نمایشنامه‌نویس برنده پولیتزر به نگارش درآورده است.

زمان زیادی است که اسپیلبرگ می‌خواهد این فیلم را بسازد پروژه‌ای

کوچک» تاد فیلد هم بازی میکرد در تار نقش اول را به عهده دارد و یکی از نامزدهای بخش بازیگری اسکار است. در تار، کیت بلانشت نقش شخصیت اصلی، آهنگساز و رهبر تخیلی ارکستر مشهور جهان لیدیا تار را بازی می‌کند. نقش کیت بلانشت به قدری اهمیت دارد که تاد فیلد در مصاحبه‌ای به صراحت گفته که فیلمنامه را فقط برای کیت بلانشت نوشته و اگر او بازی در این فیلم را نمی‌پذیرفت قطعاً فیلمی با نام تار ساخته نمی‌شد. اعتماد و خواست فیلد در خصوص بازی این هنرپیشه از سوی او با پاسخ کاملاً مناسب از بلانشت مواجه شده است. قدرت بازی او از درک متقابلش به شخصیت لیدیا تار باز می‌شود، درکی که طی ساعات‌ها گفت‌وگو و شرح آن توسط کارگردان و نویسنده اثر حاصل شده است. گریم و طراحی لباس لیدیا کاملاً مطابق با شخصیتش در نظر گرفته شده و به بازی هنرمندانه‌اش کمک کرده است. فیلم تار همانطور که از اسمش هم پیداست فیلم شخصیت محور است و به همین دلیل تکیه بر نقش آفرینی بازیگر اصلی اجتناب‌ناپذیر است. هر چند بازیگران دیگر هم پا به پای کیت بلانشت پیش می‌روند و فیلم یک‌دست تار رقم می‌خورد.

پوستر فیلم و خلاصه داستان طوری است که اغلب گمان می‌کنند که این فیلم یک زندگینامه است اما چنین نیست و در عین حال میتواند نسخه‌ای از زندگی بسیاری افراد باشد. در واقع فیلم تار یک زندگی‌نامه جعلی است و ببیننده تولد و تحول شخصیت لیدیا تار موسیقیدان معروف فیلم را روی پرده تماشایی می‌کند. خلق این شخصیت به دست کارگردان به قدری متبحرانه است که به سختی میتوانیم باور کنیم که نمود بیرونی نداشته باشد

و مورد تحسین گسترده منتقدان قرار گرفت که فیلمنامه و کارگردانی مک‌دوننا، موسیقی کارتر بورول و بازی بازیگران اصلی را تحسین کردند. این فیلم از سوی هیئت ملی بازبینی فیلم به عنوان یکی از بهترین فیلم‌های ۲۰۲۲ نام گرفت. بنشی‌های اینیشترین در میان دیگر جوایز، هشت نامزدی پیشرو را در هشتمین مراسم گلدن گلوب دریافت کرد، که بیشترین تعداد کسب‌شده توسط هر فیلمی پس از کوهستان سرد (۲۰۰۳) در سال ۲۰۰۴ است، و برنده سه جایزه از جمله بهترین فیلم، بهترین بازیگر مرد (برای فارل) و بهترین فیلمنامه شد. این فیلم در جوایز اسکار نیز نامزد دریافت نه جایزه شامل بهترین فیلم شد.



تار
Tár

یکی از مهم‌ترین فیلم‌های اسکار که پیشتر نگاه‌های زیادی را به سمت خودش جذب کرده بود «تار» اثر «تاد فیلد» کارگردان گزیده کار است. این کارگردان تنها سه فیلم در کارنامه‌اش دارد که هر سه فیلم قابل تامل و درخشانند.

فیلم پیشین این فیلمساز سال ۲۰۰۶ ساخته شده بود و مخاطبانش تقریباً از اینکه دوباره فیلمی از او روی پرده سینما ببینند ناامید شده بودند. اما حالا او با یک فیلم عمیق و درخشان به صحنه بازگشته و تجربه همکاری با کیت بلانشت را تکرار کرده است. کیت بلانشت که در فیلم «بچه‌های

شوخی‌های سریع و خاص همچنان در جریان است.

شهر به ظاهر آرامی که مک‌دوننا میسازد و به داشتن مردمی خونگرم معروف است اما در درون هر خانه یا بهتر بگوییم هر شهروند اتفاقاتی رخ می‌دهد که هر کدام میتوانند سرمنشا یک جنایت باشند. لحن طنز اما گزنده مک‌دوننا در این فیلم هم جاریست و با به رخ کشیدن حقایق نامغز استخوان‌ببیننده را میسوزاند. شخصیت‌ها در برابر دوربین کارگردان بی دفاع و عریانند و اثری از مهربانی در خالقشان دیده نمیشود. مک‌دوننا فیلمسازی است که شبیه هیچ کس نیست و از چند فرسخی میتوان سبک دیوانه‌وار و شخصیت‌هایش را تشخیص داد برای مثال افسر پلیس مستی را در نظر بگیرد که نه چندان مخفیانه پسرش را مورد آزار قرار می‌دهد، یا زنی که نامه‌های دریافتی همسایه‌ها را می‌خواند و قضاوت می‌کند. این فیلم با نمایش چنین شخصیت‌هایی سعی در ساختن مکانی دارد که هسته تمام درگیری‌های درونی این داستان است. در واقع، روستای اینیشترین با خیابان‌های سنگفرش شده و جاده‌های گل‌آلودش مانند شخصیتی در فیلم احساس می‌شود. زمانی که داستان فیلم در آن تعریف می‌شود مصادف است با جنگ‌های داخلی ایرلند و درگیری بین دو دوست استعاره برای جنگ داخلی ایرلند در آن زمان است. این ماجرا وقتی جالب می‌شود که به یاد بیاوریم مک‌دوننا ریشه ایرلندی دارد.

بنشی‌های اینیشترین نخستین بار در هفتاد و نهمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز به نمایش درآمد؛ و جوایز جام ولپی و اوسلای طلایی را دریافت کردند. این فیلم در ۲۱ اکتبر توسط سرچلایت پیکچرز اکران شد

معرفی پادکست‌های متفاوت

برای لذت بردن از روایت‌های شنیداری

شنیدن پادکست که این روزها بسیار متداول شده، راهکاری مناسب برای پر کردن لحظه‌های کسل و کش دار روزانه است. شنیدن رادیوی اینترنتی گاهی در ترافیک و شلوغی خیابان‌ها، گاهی وقت انجام کارهای دستی و گاهی هم با شش دانگ حواس، می‌تواند کیفیت زمان‌های مرده را ارتقا دهد. محتواهای شنیدنی و پادکست‌های خوب این روزها کم نیست. محتواهایی با کیفیتی که برای هر کدامشان ساعت‌ها وقت و تحقیق و انرژی صرف شده؛ اما اغلب ساده و رایگان با اپلیکیشن‌های پادگیر قابل شنیدن هستند. هر سلیقه‌ای داشته باشید یا در باره هر موضوعی کنجکاو باشید، می‌توانید پادکست خوب در رابطه با آن پیدا کنید. تاریخ، دانستان‌های واقعی و یا ترسناک، حوزه‌های پزشکی و روان‌شناسی، ادبیات، سینما و ده‌ها موضوع دیگر دست‌مايه سازندگان خلاق پادکست‌های گوناگون قرار گرفته‌اند. بعضی از بهترین‌ها را در این مطلب به صورت اجمالی مرور می‌کنیم. بعد از خواندن این معرفی‌های کوتاه کافی است نام پادکست را در یکی از اپلیکیشن‌های پادگیر مانند گوگل کست یا کست باکس جستجو و آن را پیدا کنید و از شنیدنش لذت ببرید.

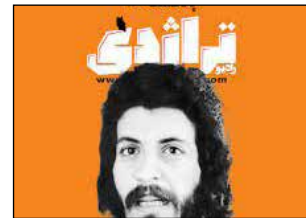
مجموعه «کتاب رادیو تراژدی» از
مجموعه آثار مکتوب کریم نیکو
نظر است.



رادیو دست‌نوشته‌ها

اگر به تاریخ معاصر ایران علاقه‌مند هستید و درباره بسیاری از موضوعات کنجکاوید، رادیو دست‌نوشته‌ها توضیحات مفصلی از تاریخ معاصر ایران را در اختیارتان قرار می‌دهد. شنیدن این پادکست کمی حوصله و کنجکاوای نسبت به تاریخ می‌طلبد. سازنده پادکست با رجوع به مستندات تاریخی هر موضوعی را از ابعاد مختلف

پرداخته شده است. کریم نیکو نظر گوینده و سازنده پادکست، سابقه سال‌ها روزنامه‌نگاری دارد و تجربه قلم‌زدن در رسانه‌های مختلف را در ساخت این پادکست بکار برده است. به همین دلیل گزارش‌هایش در پادکست استخوان‌دار و مفصل و شنیدنی‌اند. می‌توان گفت که هر شخصیتی را که کریم نیکو نظر در رادیو تراژدی سراغش می‌رود بعد از شنیدن کاملاً برای مخاطب آشنا خواهد بود. او سراغ شخصیت‌های مهم تاریخی مثل احمد شاه مسعود، یا صاحب کارخانه مینو، محسن آزمایش، ایران تیمورتاش و ده‌ها شخصیت دیگر رفته که با شنیدن قصه زندگی‌شان بخش مهمی از تاریخ را هم در لابه‌لای داستان‌ها درک می‌کنیم. «آدم ما در بالیوود» و «سینما جهنم» و همین‌طور



رادیو تراژدی

این پادکست خوش ساخت که در حال حاضر حدود سی اپیزود از پخشش می‌گذرد بر روایت زندگی شخصیت‌های مهم و تأثیرگذار تاریخی و اجتماعی تکیه دارد. مجموعه شنیدنی رادیو تراژدی بر پایه گزارش‌های تحقیقی از زندگی افرادی بنا شده که به‌نوعی در میان اجتماعات انسانی ساختار شکن بوده‌اند و مسیر تاریخ را تغییر داده‌اند. با این وجود شخصیت‌های انتخاب شده در برخی قسمت‌های این پادکست برای همه آشنا نیست و کمتر به ابعاد مختلف زندگی‌شان

را به پادکستی تبدیل کرده که بعد از شنیدنش می‌توانیم مکث کنیم و دوباره به آن موضوع یا مسئله فکر کنیم. اگر به دنبال پادکستی متفاوت و مفید در راستای رشد درک و آگاهی خود هستید، رادیو مرز پیشنهاد مناسبی است.



رادیو آفساید

رادیو آفساید، همان‌طور که از نامش پیداست در یک جمله، پادکستی برای عاشقان فوتبال است. فوتبال همیشه موضوعی جالب و جذابی برای محتواسازان در هر شکلی بوده و هست. سازندگان پادکست رادیو آفساید از فوتبال غافل نمانده‌اند و طرفداران بی‌شمار فوتبال را به سوی خودشان می‌خوانند. پادکست آفساید هر هفته، در اپیزودی حدود ۲ ساعته، رویدادهای هفته در لیگ‌های مختلف دنیا را بررسی می‌کند. این پادکست را چند جوان عاشق فوتبال که همگی در خارج از کشور هستند، اجرا می‌کنند. رادیو آفساید به بهانه جام جهانی کارش را آغاز کرد و بعد از آن، با بررسی مسائل مختلف فوتبال دنیا کار خود را ادامه داد. در بعضی از اپیزودهای این پادکست سازندگان آن مصاحبه‌هایی با کارشناسان و خبرنگاران شناخته‌شده خارجی در مورد موضوعات فوتبالی انجام می‌دهند که تنوع و جذابیت این پادکست را بیشتر هم کرده است. اگر شما هم عشق فوتبال دارید، این پادکست برای شماست و قطعاً از شنیدنش لذت خواهید برد.

که در رادیو از آن استفاده می‌کند، حرف‌های مجری نیست و همگی خلاصه‌ای است از کتاب‌های مختلفی که گوینده به شکل خلاصه‌وار آن‌ها را بازگو می‌کند. از ویژگی‌های مثبت رادیو راه این است که منابعی را که برای هر اپیزود استفاده می‌کند در اختیار مخاطب خود قرار می‌دهد. بنابراین اگر به دنبال تجربه آرامش و پذیرش بیشتری در زندگی هستید، دکتر شکوری در رادیو راه کمک‌تان خواهد کرد.



رادیو مرز

رادیو مرز یکی از خوش‌ایده‌ترین پادکست‌های فارسی است. مرضیه رسولی سازنده و گوینده رادیو مرز سراغ موضوعاتی می‌رود که در جامعه بین آدم‌ها تفاوت و مرز ایجاد می‌کند؛ تفاوت‌هایی که باعث می‌شود آدم‌ها از هم فاصله بگیرند و یکدیگر را قضاوت کنند. چاقی و لاغری، مجردی یا تاهل، گیاه‌خواری یا گوشه‌خواری، ابتلا به سرطان، طلاق، جنگ‌زدگی، و آزار جنسی فقط بخشی از مسائل مهمی است که در رادیو مرز مطرح می‌شوند. در این پادکست، قرار نیست مقاله‌های علمی یا نظرهای شخصی سازنده پادکست را در این باره‌ها بشنویم، بلکه پای درد دل کسانی می‌نشینیم که به نحوی با آن مسئله درگیر بوده یا هستند. در رادیو مرز، جهت‌گیری یا اظهار نظر شخصی سازنده پادکست را نمی‌بینیم و قضاوت هر آن‌چه می‌شنویم با خودمان است. همه ویژگی‌های که نام برده شد رادیو مرز

بررسی می‌کند و هرگز از یک بعد به یک موضوع نگاه نمی‌کند؛ اما در عین حال گوینده بی‌طرفی‌اش در موضوعات تاریخی را حفظ می‌کند و مانند یک محقق حرفه‌ای نگاه شخصی به سوژه ندارد. تاریخ شفاهی و صداهای باقیمانده از آن دوران خمیرمایه اصلی سازنده پادکست است؛ بنابراین شنیدن مستندهای صوتی رادیو دست‌نوشته می‌تواند دیدگاه عمیق‌تری نسبت به تاریخ معاصر به مخاطب بدهد و بعد از بررسی ابعاد مختلف قضاوت را بر عهده شما بگذارد.



رادیو راه

مجتبی شکوری را قبلاً در برنامه تلویزیونی کتاب‌باز همراه با سروش صحت دیده‌اید که ویدئوهایش در شبکه‌های اجتماعی طرفداران زیادی دارد. در ظاهر ممکن است فکر کنید این محتواها به سمت روان‌شناسی زرد متمایل‌اند؛ اما رادیو راه چنین نیست. مجتبی شکوری کارشناسی مکانیک و دکتری علوم سیاسی دارد. اما جالب است که کار و مهارت جالبش به رشته تحصیلی‌اش مربوط نمی‌شود. شکوری زیاد کتاب می‌خواند و با سبک خاصی که نوع روایتش دارد برای شنونده جالب است. رادیو راه موضوعاتی را در پادکست مطرح می‌کند که باعث می‌شود درک و شناخت بهتری نسبت به خودمان و جهان اطرافمان پیدا کنیم. موضوعاتی مانند عشق، مرگ، نبوغ، رضایت درونی، جنگ و مسیر زندگی بهانه‌ای است برای انتشار هر اپیزود رادیو راه. اما منابعی

بار دگر روزگار چون شکر آید

﴿ حامد

یک سال، سبب و شصت و پنج روز، هر روز بیست و چهار ساعت، این یعنی خیلی، اما چرا حالا که به گذشته نگاه می‌کنیم فقط چند لحظه از میان آن چند صد هزار ثانیه را به خاطر می‌آوریم؟

اما عجیب‌تر این است که همین نگاه به گذشته بدون اینکه آگاه باشی مضطربت می‌کند، ناگهان درمی‌یابی چیزی تلخ و ترش در گلویت می‌جوشد و ضربان قلبت بالا رفته و احساس اضطراب و یاس توامان داری، بدون اینکه در این لحظه اتفاق خاصی افتاده باشد، و این نشانگر حس کلی است که مجموع این لحظات در ما ایجاد کرده است.

طبیعی است که برآیند این سال پر حادثه احساس غم باشد و اضطراب و ترس، جبر جغرافیایی زیستن در این مکان خاص و این زمانه خاص پر از التهاب و حوادث دقیقاً همین معنا را می‌دهد.

روزهای بسیار پر التهاب و پر از تنشی را پشت سر گذاشتیم و طبیعی است که اگر مبتلا به بیماری خاصی باشی که بر روند زندگی‌ات تاثیر می‌گذارد ترس و اضطراب‌هایت بیش از دیگران هم باشد.

اما اگر آنگونه که به گذشته فکر کردیم به آینده فکر کنیم که اصلاً نمی‌شود ادامه داد، یعنی انگیزه و حالی برای ادامه دادن باقی نمی‌ماند، آینده فرق دارد چون امید هست، امید زنده است و در کنار ما است و با ما است و باعث می‌شود فردا را متفاوت از دیروز ببینیم.

کافی است که به امید باور داشته باشیم، در آستانه سالی نو، امید ما را دلگرم نگاه می‌دارد تا آرزو کنیم همه چیز نو شود از جمله حال مان، حال دل همه مان، خوب شود همه روزگار، خوب شوند همه کسان، نو شوند آدم‌ها و طبیعت و جهان، و نیکو شوند همه ...

سالی که گذشت

﴿ سمانه حیدری ﴾

بیا که بار دگر گل به بار می آید
بیار باده که بوی بهار می آید

هزار غم ز تو دارم به دل، بیا ای گل
که گل شکفته و بانگ هزار می آید

بوی عطر بهار نارنج فضای حیاط خانه را پر کرده و این عطر آشنا که به مشاممان می رسد؛ یعنی فصل بهار نزدیک است.

در یک چشم به هم زدن یک سال دیگر هم گذشت، انگار همین دیروز بود که مشغول پهن کردن سفره هفت سین و منتظر تحویل سال بودیم.

به نظر من هیچ فصلی مثل بهار تفکر ما را بر نمی انگیزد.

فصلی که یادآوری می کند خاطراتی از دوران کودکی مان را در روز عید، دور هم جمع شدن کل فامیل در خانه پدر بزرگ، بازی ها و قصه های شیرین دوران کودکی و خنده هایی که از ته دل بود.

واقعاً سخت است توصیف شور و هیجان دوران کودکی هنگام فرارسیدن سال نو

سال جدید نویدبخش آینده ای است که ممکن است اتفاقات خوشایندی در آن رخ دهد و اتفاقات شیرین جایگزین اتفاقات تلخ شوند، خصوصاً رویدادهای تلخی که در این سه سال به خاطر شیوع بیماری کرونا گریبان گیر سرزمین ما و کل جهان شده است. متأسفانه، هنوز هم ترس و اضطراب بیماری در دل های ما وجود دارد و نمی توانیم با خیال آسوده در جامعه رفت و آمد کنیم.

مردم نمی دانند نگران کدام مشکل خود باشند، وضعیت بد اقتصادی که روز به روز بدتر می شود و یا بیماری هایی نظیر کرونا، هر چند حالا تعداد خیلی کمی از مردم مبتلا می شوند؛ ولی باید همان مراقبت های پیشین را انجام دهیم.

سؤالی که ذهنمان را به خود مشغول کرده این است که چه موقع این درگیری ها و مشکلاتی که گریبان گیر سرزمین ما شده حل می شود؟

فکر می کنم اگر به همان دوران زیبای کودکی برمی گشتم خیلی بهتر بود. همان دورانی که هیچ غم و غصه ای در دلمان جایی نداشت، خبری از هیچ بیماری در وجودمان نبود و اصلاً فکر آینده نمی کردیم که چه اتفاقاتی رخ می دهد؟ وضعیت زندگی مان بهتر می شود یا بدتر؟

تفکراتی که ذهنمان را به خود مشغول می کند و متأسفانه غصه هایمان را چندبرابر

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	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۷۲-۳۳۵۷۳۰
۲	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۳	بیمارستان امام حسین (ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۴	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۵	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
۶	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۷	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۸۴۹۰۱

۸	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰
۹	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دوانگران) ۶-۴۴۰۲۲۳۲-۴۴۰۲۲۵۶۸
۱۰	بیمارستان رسول اکرم(ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر ۴۴۳۲۵۲۷۳- ۶۴۳۵۲۵۷۵
۱۱	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
۱۲	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۳	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آراد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

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 با (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	رادپولوژی 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 (مد)	با معرفی نامه از انجمن ۲۰٪ تخفیف	م انقلاب خ ابوریحان نبش روانمهر پ ۶۵ ط اول تلفن: ۶۴۰۶۴
۳	مرکز توانبخشی آموزشی معلولین جسمی حرکتی ارغوان	کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، تا ۵۰٪ تعرفه	ورامین خ ش چمران ک رحیمی پ ۷ تلفن: ۳۶۲۴۱۴۳۹

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 شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۵	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر(فلاح) خ ابوذر غربی ۰ روبروی کنون ابوذر. جنب بانک پارسیان. پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۶	آزمایشگاه ارامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۷	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با دفترچه ۲۰٪ فرانشیزو آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۸	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶
۹	آزمایشگاه ایران زمین	۲۰٪ تخفیف با کارت و معرفی نامه انجمن	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 C تلفن: ۹- ۸۸۸۷۰۹۲۸
۲	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	کارت یا معرفی نامه انجمن ۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری انتهای بن بست دلفانف پ ۵ واحد ۱۹ ت: ۸۸۳۴۳۵۸۴

ارتوپدی فنی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	ارتوپدی فنی امید	با ارائه کارت انجمن ۲۵٪ تخفیف	خ ازادی روبروی متروشادمان ساختمان پزشکان فجر ط ۱ واحد ۱
۲	آب درمانی ورزشگاه آزادی	همراه با تخفیف با کارت انجمن یا معرفی نامه انجمن	میدان المپیک ورزشگاه آزادی - تلفن: ۴۸۰۲۲۳۹۷
۳	فن اوران تیوان	۱۰٪ درصد تخفیف با کارت انجمن یا معرفی نامه انجمن	پونک ، اشرفی اصفهانی، خیابان برادران خوش طینت پلاک ۱۶ واحد ۱ - تلفن: ۹۱۰۰۴۰۷۰

تولید و پخش لباس

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	گروه تولید و پخش آیدل (لباس)	۳۰٪ درصد تخفیف با کارت یا معرفی نامه	میدان امام خمینی خ باب همایون پاساژ صوراسرافیل طبقه همکف فاز ۲ پلاک ۲۷۶ تلفن: ۳۳۹۱۸۲۳۷

سبک زندگی

- ۴۸ ◀ حمایت محلی از مبتلایان به ام اس
- ۵۰ ◀ ام اسی هامی توانند رانندگی کنند؟
- ۵۲ ◀ مواد غذایی چقدر عمر مفید دارند؟
- ۵۴ ◀ پرچم نوروزی ایرانیان
- ۵۶ ◀ مدپوشی سخت نیست
- ۵۸ ◀ روح جوانی در پا
- ۶۰ ◀ گل اومد، بهار اومد
- ۶۲ ◀ بهشتی در مازندران
- ۶۵ ◀ سلامی گرم به طبیعت
- ۶۸ ◀ شیرینی های نوروزی



یک نمونه موفق از همکاری اجتماعی

حمایت محلی از مبتلایان به ام اس

افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در جنوب غربی کلرادو که به حمایت مالی برای انجام پروژه‌های ساختمانی یا کمک هزینه برای حمل و نقل خود نیاز دارند، یا تمایل دارند در کلاس‌های ورزشی شرکت کنند یا دوست دارند زمانی را با سایر افراد مبتلا به ام اس بگذرانند، می‌توانند روی حمایت‌های انجمن ام اس کلرادو حساب کنند.

«**هافینگتون پست**
ترجمه: سیما هاشمی

مختلف به آن‌ها کمک کنیم.» این انجمن که در شهر دورانگو مستقر است، در حال حاضر کمتر از ۵۰ عضو دارد، اما بر اساس گفتگو با متخصصان مغز و اعصاب محلی، تانر معتقد است که حداقل ۱۰۰ نفر دیگر تنها در منطقه دورانگو با

باشیم؛ ولی راه مناسبی برای یافتن آنها نداریم. نمی‌توانیم نزد تک‌تک متخصصان مغز و اعصاب منطقه برویم و اسامی افراد مبتلا به ام اس را دریافت کنیم، اما می‌دانیم تعداد زیادی از بیماران ام اس در جامعه ما وجود دارد و ما آماده هستیم که به راه‌های

لین تانر، معاون این انجمن گفت: «ما می‌خواهیم به اعضای جامعه مولتیپل اسکلروزیس دسترسی بیشتری داشته

برای بسیاری از مبتلایان سخت است که بیماری خود را به دیگران اطلاع دهند، بخشی از این موضوع ناشی از کمبود آگاهی عمومی در مورد بیماری است که ما در این زمینه مشغول اطلاع رسانی هستیم، برای حمایت از بیماران جلسات گروهی داریم، و جلسات خاصی هم با مسئولانی که می خواهیم با آنها ارتباط برقرار کنیم تا ببینیم چگونه می توانیم از کمک آن ها استفاده کنیم، داریم. برای انجام اقدامات مؤثر و نیز گسترش فعالیت هایمان نیازمند حضور بیشتر مبتلایان در انجمن هستیم

امی استاک ۳۰ سال با ام اس زندگی کرده و از سال ۲۰۰۳ در فعالیت های اجتماعی شرکت کرده است. او در حال حاضر یکی از اعضای هیئت مدیره این انجمن است. استاک در مورد این انجمن گفت: «این افراد عالی هستند. آنها همیشه برای حمایت حاضر هستند. این انجمن یک منبع عالی حمایتی برای مبتلایان است، به خصوص زمانی که تازه وارد آن منطقه شده اید. همیشه برنامه های عالی برای مبتلایان در دسترس است. ما با ورزش های سازگارانه با ام اس، کارهای زیادی برای مبتلایان انجام دادیم.»

استاک گفت: «من مبتلایان به ام اس در مناطق همسایه را تشویق می کنم با انجمن تماس بگیرند و فقط به آنها اطلاع دهند چه چیزی نیاز دارند. ممکن است به وبسایت انجمن نگاه کنید و ندانید که آیا آن ها کمک یا برنامه ای برای شما دارند یا نه زیرا ممکن است همه برنامه ورزشی را در سایت ذکر نکنند، اما مطمئن باشید همیشه می توانند چیزی را برای شما انجام دهند. آنها از هر پیشنهادی برای جامعه ام اس استقبال می کنند.»

برای دیگران نیز مفید باشد را با آن ها به اشتراک بگذارند.

تانر در این خصوص گفت: «انجمن مامکانی آرام و امن برای به اشتراک گذاشتن افکار و ایده ها است. یک بار در ماه هم ساعت اجتماعی را برنامه ریزی می کنیم که می توانیم بیاییم و خوش بگذرانیم، لزوماً به طور خاص برای صحبت در مورد ام اس گرد هم نمی آئیم، بلکه فرصتی را برای جمع شدن و فقط بودن با افراد دیگر شکل می دهیم.»

تانر ۳۷ ساله بود و در دالاس زندگی می کرد که مبتلا به ام اس شد. اندکی پس از آن که آخرین فرزندش را به دنیا آورد و داشت او را با کالسکه راه می برد احساس کرد یکی از پاهایش خوب کار نمی کند: «همیشه سالم و تندرست بودم. اما ناگهان دچار مشکل شدم. سپس برای دویدن رفتن و فقط پاپم را می کشیدم. مردم به سراغ من می آمدند و می خواستند بدانند حالم خوب است یا نه. بعد هم دچار مشکل تعادلی شدم.»

تانر که اکنون ۶۴ ساله است، کلاس Be Fit Be Able را رهبری می کند که بر روی تمرینات نشسته برای مبتلایان تمرکز دارد. تانر داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم را دلیل این می داند که ۳ سال و نیم است بدون هیچ گونه عود یا پیشرفت بیماری آن هم بدون مصرف دارو زندگی می کند. البته او از همراهی و حمایت دوستانش هم برخوردار بوده و حالا می خواهد خودش امکانات حمایتی برای مبتلایان فراهم کند.

او گفت: «من از واکس یا ویلچر یا ابزارهای حمایتی دیگری استفاده نمی کنم. در مورد من این واقعیت است که از خودم مراقبت کرده ام، فکر می کنم این چیزی است که در کنترل بیماری به من کمک کرده است. ورزش برای همه مهم است، نه فقط برای جامعه ام اس. هر روز حدود یک ساعت تمرین می کنیم و سرگرم می شوم. در ضمن معتقدم ورزش به بیماران ام اس، و همچنین افراد عادی، احساس موفقیت و عزت نفس بالایی می دهد.»

ام اس زندگی می کنند. اما حتی آنهایی که جزو اعضا به حساب می آیند ممکن است از همه امکاناتی که این انجمن ارائه می دهد آگاه نباشند.

تانر گفت: «برای بسیاری از مبتلایان سخت است که بیماری خود را به دیگران اطلاع دهند، بخشی از این موضوع ناشی از کمبود آگاهی عمومی در مورد بیماری است که ما در این زمینه مشغول اطلاع رسانی هستیم، برای حمایت از بیماران جلسات گروهی داریم، و جلسات خاصی هم با مسئولانی که می خواهیم با آنها ارتباط برقرار کنیم تا ببینیم چگونه می توانیم از کمک آن ها استفاده کنیم، داریم. برای انجام اقدامات مؤثر و نیز گسترش فعالیت هایمان نیازمند حضور بیشتر مبتلایان در انجمن هستیم. اما در کل باید بگویم اصلی ترین هدف ما این است که افزایش آگاهی جامعه در مورد ام اس ایجاد کنیم.»

این انجمن کمک های مالی برای بازسازی خانه ها متناسب با نیازهای افراد مبتلا به ام اس ارائه می دهد که می تواند شامل جاگذاری رمپ ها در بیرون و داخل خانه برای دسترسی یا مثلاً بازسازی حمام خانه باشد. این انجمن همچنین تا حدودی هزینه های حمل و نقل مبتلایان به ام اس را نیز پرداخت خواهد کرد.

تانر گفت: «ما پشتیبانی دارویی ارائه نمی دهیم؛ زیرا از نظر مالی برایمان امکان پذیر نیست. اما اگر باید به یک متخصص مغز و اعصاب در شهر دنور یا جایی خیلی دور تر مراجعه کنید، ما هزینه حمل و نقل شما را پرداخت می کنیم. ما اینجا هستیم تا حمایت مالی را تا حد ممکن برای مبتلایان ارائه کنیم.»

انجمن همچنین میزبان یک گروه حمایتی است که ماهیانه یک بار تشکیل جلسه می دهد و در آن افراد مبتلا به ام اس می توانند آنچه را که برای آن ها اتفاق می افتد با افرادی که ممکن است همان موارد را تجربه کرده باشند به اشتراک بگذارند. آن ها می توانند کارهایی را که برای کمک به خود انجام داده اند و ممکن است



به دنبال یافتن پاسخ یک سؤال مهم

بیماران ام اس می توانند رانندگی کنند؟

منبع: هلت لاین
ترجمه: پیمان سلطانی

به ویژه برای انجام کارهای معمول زندگی یا حضور در ویزیت‌های پزشکی مهم می‌کند.

نکات کلیدی این مطلب:

- هیچ پاسخ واحد و قابل تعمیم به همه برای اینکه آیا یک فرد مبتلا به ام اس می‌تواند رانندگی کند وجود ندارد.
- مشکلات بینایی ناشی از درگیری‌های بینایی ام اس دلیل اصلی ناتوانی در

ناتوانی می‌شود.

همان‌طور که برای افراد عادی در زندگی مدرن و در شهرهای بزرگ و کوچک رانندگی کردن و داشتن وسیله نقلیه مهم است برای یک فرد مبتلا به ام اس هم رانندگی کردن و داشتن وسیله‌ای برای این سو و آن سو رفتن مهم است و می‌تواند به نوعی برای فرد مبتلا به ام اس عصای دست هم باشد. همین موارد رانندگی را

مولتیپل اسکلروزیس (MS) شایع‌ترین بیماری ناتوان کننده سیستم عصبی مرکزی در جوانان و میان سالان است که با مشکلات راه رفتن و حرکت و علامت‌های بینایی مشخص می‌شود. باین حال، گاهی مشکلات افراد مبتلا به بیماری منجر به

پردازش، توجه بصری و سرعت پردازش بصری مرکزی را اندازه گیری می کنند. اینها علائم اصلی هستند که بیماران مبتلا به ام اس را در رانندگی ایمن محدود می کند. از آنجایی که اکثر حوزه های قضایی در سراسر جهان مسئولیت گزارش دادن رانندگان نایمن احتمالی را به نهاد صدور مجوز مناسب یعنی بر عهده پزشکان می گذارند، این مقیاس ها ممکن است در مطب های پزشکانی که مبتلایان به ام اس به آن ها مراجعه می کنند، به کار بیاید.

متأسفانه، هیچ پاسخ قابل تعمیم به همه در مورد اینکه آیا بیمار مبتلا به ام اس می تواند رانندگی کند یا نه، وجود ندارد. بیمار مبتلا به ام اس که اخیراً تشخیص داده شده ممکن است به دلیل علائم بینایی شدید نتواند رانندگی ایمن داشته باشد. در همین حال، بیماری که بیش از ۲۰ سال است به ام اس مبتلا ممکن است اجازه رانندگی داشته باشد؛ زیرا همه علائم چنین بیماری ممکن است مربوط به حرکت موتور باشد و بر توانایی های لازم برای رانندگی ایمن چنین فردی تأثیر نگذارد.

بنابراین، اجازه رانندگی برای مبتلایان به ام اس بر اساس مورد به مورد ارزیابی می شود. رایج ترین پیش بینی کننده برای توانایی رانندگی، دقت بینایی دور بینی است، و مقیاس های احتمالی دیگری وجود دارد که می توان از آن ها در مطب برای راهنمایی و ارجاع مناسب بیماران استفاده کرد. بیمارانی که احساس می کنند توانایی رانندگی آنها به خطر افتاده است باید با خود و دیگران صادق باشند و به پزشک خود این مورد را اطلاع دهند.

یک متخصص مغز و اعصاب زنده در حوزه تشخیص و درمان ام اس بهترین مرجع در این موارد است. چنین پزشکی ممکن است بتواند مانع پیشرفت علائم ام اس شود و یا اجازه رانندگی به فردی که مشکلی ندارد بدهد و یا از رانندگی فردی که ممکن است با هدایت یک وسیله نقلیه خودش یا دیگران رادر خطر مرگ قرار دهد جلوگیری کند.

از افراد مبتلا به ام اس در ارزیابی رانندگی در جاده و امتحان رانندگی - بیشتر به دلیل مشکلات ناشی از علائم بینایی - موفق نمی شوند. در این زمینه، مطالعات همچنین نشان داده اند که اندازه گیری اختلال بینایی در محیط اداری از طریق نمودارها یا تست های اسنلن نادرست است. علاوه بر این، مطالعات شبیه ساز رانندگی نیز قادر به روشن ساختن و دادن پاسخ صریح که آیا بیمار مبتلا به ام اس باید مجاز به رانندگی باشد یا خیر، نبود؛ بنابراین، آزمایش در جاده یا خیابان برای تعیین پاسخ صحیح ضروری است که البته زمان بر است و همیشه در دسترس نیست. مطالعات نشان داد بهترین پیش بینی کننده توانایی رانندگی در MS، دقت بینایی دوچشمی دور بین است. این به پزشکان کمک کرد تا بهتر تشخیص دهند کدام بیماران در معرض خطر ناتوانی در رانندگی ایمن هستند. همچنین به آنها کمک کرد تا با توجه به قوانین محلی، مطلب مرجع مناسبی برای انجام امتحان رانندگی و انجام معاینات بینایی لازم برای مبتلایان به ام اس را شکل دهند.

پیش آگهی ام اس بسیار فردی و شخصی است و پزشکان از مقیاس های متعددی برای ردیابی پیشرفت بیماری استفاده می کنند. در این میان، رایج ترین معیار مورد استفاده و پذیرفته شده، مقیاس وضعیت ناتوانی گسترده (EDSS) است که هدف آن ردیابی وضعیت تحرک است. جالب توجه اینکه مطالعات نشان می دهد EDSS و مقیاس های مشابه عملکرد رانندگی افراد مبتلا به ام اس را پیش بینی نمی کنند. این بیشتر نشان می دهد که پاسخ به این سؤال این بسیار فردی است و در درجه اول به وضعیت بینایی بستگی دارد.

با این حال، نشان داده شده دو مقیاس، ارزیابی غربالگری رانندگان سکتة مغزی (SDSA) و میدان دید مفید (UFOV)، توانایی رانندگی در بیماران مبتلا به ام اس را پیش بینی می کنند. آنها سرعت

رانندگی بیماران ام اس است. ● یک پزشک می تواند مجموعه ای از آزمایش ها را برای تعیین اینکه آیا ارزیابی بیشتر رانندگی برای فرد مبتلا به ام اس ضروری است یا وضعیت او برای رانندگی مناسب است و این فرد مشکلی برای رانندگی ندارد، انجام دهد.

مولتیپل اسکلروزیس یک بیماری پیش رونده است. این بدان معناست که برخی از بیماران در نهایت و پس از سال ها با مشکلات حرکتی مواجه خواهند شد. در این گروه از بیماران با پیشرفت بیماری، وابستگی فرد به حمل و نقل - برای دریافت دارو یا شرکت در ویزیت پزشک یا انجام سایر کارهای معمول زندگی - بیشتر می شود؛ بنابراین، پاسخ این سؤال که آیا فرد مبتلا به ام اس می تواند رانندگی کند یا خیر، بسیار مهم است.

در واقع همیشه این سؤال مراجعان ام اس که هیچ گونه علامتی ندارند یا علائم خفیف دارند، است که رانندگی آن ها چه خطری می تواند داشته باشد؟

آمادگی برای رانندگی، یعنی توانایی کنترل ایمن وسیله نقلیه موتوری برای ایمنی راننده و دیگران مهم است. رانندگی کاری پیچیده است که نیاز به هماهنگی دقیق دست و چشم دارد. علائم متعدد ام اس، مانند علائم بینایی و اسپاستیسیته، و سایر موارد، ممکن است با توانایی رانندگی تداخل داشته باشند، بنابراین، پاسخ درست این است، «بستگی دارد.»

از منظر حقوقی، معمولاً مجوز پزشکی به طور خود کار برای مبتلایان به ام اس لغو نمی شود. علاوه بر این، ام اس یک بیماری حاد یا با حملات حاد، مانند زوال عقل یا اختلالاتی که می تواند باعث کاهش هوشیاری شود، مانند صرع، نیست؛ بنابراین، به دلیل انواع مختلف ام اس، مانند پیش رونده ثانویه یا عود کننده - فروکش کننده، تعیین اینکه آیا فرد مبتلا به ام اس می تواند رانندگی کند، بدون ارزیابی او غیر ممکن است.

علم به ما می گوید که حدود ۲۰ تا ۴۰ درصد



راهنمایی که به درد خانه شما می خورد

مواد غذایی چقدر عمر مفید دارند؟

منبع: منبع: هلت اند لایف
ترجمه: سیما هاشمی

یک ماده غذایی یک حکم غیر قابل نقض و لازم اطاعت هستند. اما بد نیست بدانید برخی مواد غذایی حتی پس از گذشتن تاریخ انقضای آن‌ها هم قابل استفاده هستند و این مطلب به شما کمک می کند تا در مورد تاریخ انقضای مواد غذایی مختلف همه چیز را بدانید. البته اگر فقط یک بار دچار مسمومیت غذایی شوید بعید نیست که دچار ترس (فوبیای) استفاده از مواد غذایی تاریخ گذشته شوید. اما تاریخ انقضای مواد غذایی همیشه آن چیزی نیستند

به تاریخ انقضای محصولات غذایی هم در جوامع بسیار زیاد شده بود. اما در این مورد خاص شاید بشود گفت اولاً حساسیت در این زمینه خوب است؛ اما حساسیت افراطی و بیمارگونه نه از سوی دیگر هم تاریخ انقضای روی محصولات راهنمای خوبی در خصوص تازگی یا کهنگی محصولات هستند؛ اما یادتان باشد که این تاریخ‌ها همیشه صادق یا خیلی دقیق نیستند. در واقع شاید شما هم از آن گروه افرادی هستید که فکر می کنند تاریخ انقضای

یکی از ویژگی های دوران کرونا حساس شدن افراطی مردم نسبت به سلامتی شان بود، در آن روزها که همه گیری در اوج خودش بود شاهد بودیم که تقریباً هر آنچه وارد خانه‌ها می شد با دیده شک و تردید نگاه می شد و شاهد بودیم که اکثر مردم همه چیز را چند بار می شویند یا الکل می زدند و حتی شاهد بودیم که موارد بی ربط به بیماری کرونا مثل حساسیت

باید حداقل در عرض مدت کوتاه، حدوداً دو ساعت پس از سرو و مصرف کردن آن، برای کاهش دادن خطر بیماری هایی که از طریق غذای فاسد منتقل می شود، در داخل یخچال بگذارید.

هرگز باقی مانده غذاها را در آشپزخانه نگهداری نکنید و به محض اینکه آنها را پختید، فوراً در یخچال قرار دهید. به این دلیل که هوای خنک و سرمای داخل یخچال میزان رشد باکتری را کاهش می دهد. برای مواد خوراکی که حجم بیشتری دارند و فضای زیادی را اشغال می کنند، مثل سالاد ماکارونی و غذاهایی نظیر غذاهای چینی با حجم زیاد را به جای اینکه در داخل یک ظرف بزرگ بریزید، آن را در داخل چندین ظرف کوچک قرار دهید و سپس در داخل یخچال بگذارید. با این روش سرمای یخچال به سرعت و به طور یکنواخت غذا را خنک می کند. برای چنین غذاهایی اگر از یک ظرف بزرگ استفاده کنید، به دلیل آنکه سرمای یخچال کاملاً و به طور یکنواخت غذا را خنک نمی کند، خطر اینکه باکتری یا هر چیز دیگری در وسط غذا رشد کند، بسیار زیاد است.

توصیه هایی برای اینکه مواد غذایی طول

عمر بیشتری پیدا کنند

با استفاده از این توصیه ها به راه های سریعی برای این که برخی مواد غذایی که خیلی قابل مصرف به نظر نمی رسند را به مواد غذایی خوشمزه و قابل استفاده بدل کنید، خواهید رسید:

- چپس هایی که تردی خود را از دست داده اند: چپس ها را روی ظرف مخصوص بگذارید و برای چند دقیقه در ماکروویو بگذارید.

- کاهو و کلم پیچ ها را دوباره زنده کنید: برگ های رویی و پلاسیده آن ها را جدا کنید و سپس باقی مانده را برای مدت ده دقیقه در آب یخ بگذارید

- نان باگت سفت شده: یک تکه از نان را در یک پارچه مناسب بپیچید و فقط برای چند دقیقه در ماکروویو بگذارید

- خیارشور و خیار ترشی: ۱ سال
- سس سالاد استاندارد صنعتی: ۶ تا ۹ ماه
- بیسکویت کراکر (باز نشده): ۶ تا ۸ ماه
- سس کچاپ: ۶ ماه
- کره بادام زمینی: ۶ ماه
- خامه شیرینی پزی پاستوریزه: ۳ ماه (مگر خامه های یخ زده)
- کره: ۱ تا ۳ ماه

- مایونز: ۲ هفته (مگر روی آن نوشته شده باشد حتماً در یخچال نگهداری شود)

- تخم مرغ: ۳ تا ۵ ماه
- پنیر چدار: ۳ تا ۴ هفته
- آب پرتقال طبیعی: ۷ تا ۱۰ روز

مدت زمان نگهداری محصولات غذایی در دمای یخچال (و فریزر)

- گوشت بوقلمون خام: ۱ هفته
- هات داگ خام: ۱ هفته (در فریزی ۱ تا ۲ ماه)
- ماست: ۵ تا ۷ روز
- نان غلات کامل: ۵ تا ۷ روز (در فریزر ۳ ماه)

- برنج پخته: ۴ تا ۶ روز
- گوشت بوقلمون پخته: ۳ تا ۵ روز
- مرغ پخته شده: ۳ تا ۴ روز
- هات داگ پخته شده: ۳ تا ۴ روز
- پیتزا پخته شده: ۳ تا ۴ روز
- مرغ خام: ۱ تا ۲ روز (در فریزر ۹ ماه)
- گوشت چرخ کرده خام: ۱ تا ۲ روز (در فریزر ۳ تا ۴ ماه)

یک توصیه مهم:

نگه داشتن مواد غذایی در یخچال مدت هاست که برای جلوگیری از رشد میکروب ها و فاسد شدن آنها به کار می رود این کار رشد میکروب های بالقوه بیماری زا را کند می کند و در عین حال جلوی خراب شدن رایحه، رنگ و قوام بسیاری از غذاها را می گیرد.

شما می توانید باقی مانده غذاها را به مدت ۳ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید. انواع گوناگون پیتزا، مرغ و سالاد ماهی تن را

که روی جعبه ها و بسته بندی ها نشان داده می شود. دکتر تد لایوزا پروفیسور تغذیه و سلامت غذایی در دانشگاه مینه سوتا می گوید «خیلی از مردم فکر می کنند مصرف مواد غذایی که یک روز از تاریخ انقضای آن ها گذشته باشد باعث مسمومیت غذایی خواهد شد؛ اما این همیشه درست نیست»

جالب است بدانید که بر اساس آمار تنها در آمریکا سالانه ۵ میلیارد کیلوگرم مواد غذایی دور ریخته می شود در حالی که بسیاری از آن ها هنوز قابل استفاده است. دکتر لایوزا می گوید: «مردم یک نکته مهم را در نظر نمی گیرند و آن هم این است که نقش آن ها در نگهداری مواد غذایی از تاریخ انقضای مواد غذایی مهم تر است» مدت زمان رساندن مواد غذایی از فروشگاه تا یخچال یا فریزر خانه، شرایط یخچال و فریزر خانگی و دمایی که در آن ها مواد غذایی را نگهداری می کنید، و نیز شرایط شستن و پختن مواد غذایی نکاتی است که در جلوگیری یا ابتلا به مسمومیت غذایی بسیار مهم هستند.

حتی همین حالا هم متخصصان می گویند که بهترین راه تشخیص سلامت ماده غذایی استفاده از حس های انسانی است؛ یعنی حتی اگر تاریخ انقضای یک ماده غذایی نرسیده است؛ اما ظاهر، بو یا مزه آن به نظر شما نامناسب است و نسبت به قبل تغییر کرده است یا نشان از خرابی و فساد دارد حتماً به حستان اعتماد کنید و از آن ماده غذایی استفاده نکنید.

اما اگر در این مورد تردید داشتید از راهنمای ما استفاده کنید

مدت زمان نگهداری محصولات غذایی در

دمای اتاق

- عسل: همیشه گی (خراب نمی شود)
- کنسرو باز نشده: ۲ تا ۵ سال
- ادویه جات طبیعی: ۳ تا ۴ سال
- برنج خام و پاستای خشک: ۳ سال
- مغزها و تخمه ها: ۲ سال
- سودا: ۲ سال



هفت سین از دیرباز تا کنون

پرچم نوروزی ایرانیان

حسام‌الدین مهدوی

چه آنکه عده‌ای می‌گویند ابتدا «سین» و «شین» یک حرف به شمار می‌آمده‌اند.

با بررسی اجمالی سفره هفت‌سین می‌توان گفت آنچه اهمیت دارد سنتی است که امروزه پابرجاست اما آنچه مهم‌تر از آن به حساب می‌آید اصالت و جایگاه عدد هفت است. عدد هفت: هفت در اکثر نقاط جهان عددی خاص به حساب می‌آید. تقدس این

در سال پیش روی، از شهر و کوی خود آواره خواهد شد.

البته برخی روایات که گروهی از آن‌ها معتبر به نظر می‌رسند حاکی از این است که در پیش از اسلام از این سفره به نام هفت شین نام برده می‌شد. برخی پژوهش‌ها، تبدیل هفت شین به هفت‌سین را ناشی از زبان و همچنین تلفظ حرف به شمار می‌آورند

باوری کهن در میان ایرانیان وجود دارد که آن میمنت و مبارکی سال با گرد آمدن همه اعضای خانواده به هنگام تحویل سال و نشستن در کنار همدیگر بر سر سفره هفت‌سین است. در قدیم باور بر این بود اگر کسی سر سفره هفت‌سین حاضر نباشد

گذاشته می شود. البته برخی معتقدند که وجود ماهی از ابتدا در سفره هفت سین مرسوم نبوده و این رسم از تهران برخاسته است.

سکه: سکه را نماد نگهبان فلزات می دانند و آن را به نیت برکت و درآمد بالا در سفره قرار می دهند.

شمع: در روزگاران دور، نهادن آتشدان در سفره نوروزی اهمیت بسزایی داشت. امروزه آتشدان ها جایشان را به شمعدان ها داده اند. شمع یادآور عنصر آتش است در نزد ایرانیان پاک و مقدس است.

وارداتی از چین؟

امیر اسماعیل آذر، پژوهشگر و استاد زبان و ادب فارسی درباره ریشه «هفت سین» گفت: برای این موضوع هم نقل قول های متعددی وجود دارد. مثلاً گفته می شود که در زمان های گذشته سینی ای از چین وارد ایران شد که در آن هفت گودی وجود داشت و در هر کدام از این گودی ها، یک عنصر و چون این سینی به هفت قسمت تقسیم شده بود، به «هفت سین» معروف شد. این یک نقل قول است، اما در واقع اینکه چرا به «هفت سین»، «هفت سین» اطلاق می شود نه «هفت شین» کسی نمی داند. با وجود این، می توان درباره پیشینه هر کدام از اجزای هفت سین صحبت کرد؛ مثلاً سکه که تاریخ پیدایش آن کم و بیش مشخص است، برای آرزوی سالی پر رونق در «هفت سین» گذاشته می شود. یا درباره «سبزه» نیز نقل قول هایی وجود دارد؛ مثلاً اینکه کسب و کار و کشاورزی رونق داشته باشد. وی افزود: گفته می شود مردم در کردستان چنین رسمی داشتند که چند گیاه را می کاشتند و هر کدام که زودتر از سایر گیاهان، بزرگ می شد و رشد بیشتری داشت، در آن سال مورد توجه قرار می گرفت و آن را بیشتر می کاشتند و چون «سنجد» زودتر از دیگر گیاهان بزرگ می شود، این درخت مورد توجه قرار می گرفت و کم کم به عنوان یکی از اجزای هفت سین تعریف شد.

هفت سین به نوعی نشان دهنده آن است که در پی هر آسایش، رنجی و در پی هر رنجی نیز آسایشی در راه خواهد بود

سماق: نمادی برای صبر، بردباری و تحمل دیگران است و اشاره ای به ایستادگی، حوصله و مبارزه برای خواست ها و آرزوها به حساب می آید.

سمنو: نماد ستایش و مبارزه با ضعف و نکوهش آن است. به سمنو غذای «مردافکن» می گویند.

سیر: نماد قناعت در جهان است. فرد با نهادن سیر در سفره هفت سین آرزو می کند به حقوق دیگران احترام گذاشته و نیز آرزوی سیر چشمی و چشم سیری می کند.

سبزه: نماد از خود گذشتگی، ایثار، خوش اخلاقی، خرمی و نیز شادابی می دانند که به واسطه آن شکر گزار یزدان باشیم.

آینه: نشانه ای برای پاکی، صفا و یکرنگی است. باور مردم آن است که هر کس در ابتدای سال نوبه آینه نگاه کند سالش با لطف و صفا همراه خواهد بود.

ماهی: از آنجا که در ایران باستان، گاه شماری بر مبنای ماه بوده است، ماهی، نماینده ماه در مقیاس کوچک تر به حساب می آید. به عنوان نماد زندگی، ماهی در سفره هفت سین

عدد نزد ایرانیان بیشتر از آن جهت است که نماینده هفت فرشته بزرگ است که در رأس این فرشته ها، سروش قرار دارد و شش فرشته دیگر عبارتند از اردیبهشت، خرداد، مرداد، شهریور، بهمن و اسفند.

هفت یعنی کمال، امنیت، ایمنی، آرامش و وفور. در ادیان ابراهیمی مدت خلقت شش روز به طول انجامید و روز هفتم نشانه زندگی ابدی است. در اندیشه بودا این عدد نماد صعود و عروج به بالا و دستیابی به مرکز است. در آیین اسلام، عدد هفت نخستین عدد کامل است و هفت بار طواف کعبه که زائر انجام می دهد به واقع مظهر هفت نشانه خدا به شمار می آید و همچنین در اسلام، دوزخ هفت طبقه دارد و البته مسلمانان به هنگام نماز نیز هفت موضع بدن را بر زمین می گذارند. در دوران باستان تمام دنیا شامل هفت کشور بود. عارفان در راه رسیدن به معشوق باید در مراحل سیر و سلوک، هفت وادی پشت سر بگذارند و ...

با عدد هفت ترکیبات فراوانی ساخته شده است که از جمله آن ها می توان به آجیل هفت مغز، ترشی هفت بیجار، هفت خوان رستم، هفت اورنگ، هفت دریا، هفت آسمان و... اشاره کرد.

نمادهای هفت سینی

در ادامه به بررسی سینی ها و نمادهای دیگری که در سفره هفت سین امروزی گذاشتن اینها مرسوم است می پردازیم و توضیحاتی در این زمینه می دهیم:

سیب: نماد سلامتی است. در گذشته وقتی مردم به هم می رسیدند، می گفتند: چونان سیب باش. سیب را میوه آگاهی و هوشیاری نیز نام نهاده اند.

سنجد: سنجد را بر این باور بر سفره می نهند تا هر کس با خویشتن عهد کند که در آغاز سال، هر کاری را سنجد انجام دهد. برخی می گویند گذاشتن سنجد بر سفره هفت سین، نشانه گرایش به خرد و احترام به تفکر و ترویج خردمندی است.

سرکه: در ادب فارسی، سرکه نماد تلخی، تند و اخم است. سرکه بر سر سفره

هفت یعنی کمال، امنیت، ایمنی، آرامش و وفور. در ادیان ابراهیمی مدت خلقت شش روز به طول انجامید و روز هفتم نشانه زندگی ابدی است. در اندیشه بودا این عدد نماد صعود و عروج به بالا و دستیابی به مرکز است. در آیین اسلام، عدد هفت نخستین عدد کامل است و هفت بار طواف کعبه که زائر انجام می دهد به واقع مظهر هفت نشانه خدا به شمار می آید و همچنین در اسلام، دوزخ هفت طبقه دارد و البته مسلمانان به هنگام نماز نیز هفت موضع بدن را بر زمین می گذارند.

برای خانم‌ها: چگونه کفش‌های خود را با لباس خود هماهنگ کنید که از مد افتاده به نظر نرسید؟

مد پوشی سخت نیست

حسام‌الدین مهدوی

کفش‌هایی را انتخاب کنید که یک درجه

تیره‌تر از لباس شما باشند

«پرده‌هایم را بریدم تا یک لباس و کفش درست کنم» نشوید؛ مراقب باشید که جنس لباس‌تان با کفش‌هایتان یکسان نباشد؛ مثلاً اگر لباسی ساتن به تن دارید سراغ کفش ساتن هم نروید. به جای آن کفشی هم‌رنگ را در جنسی متفاوت انتخاب کنید - مثلاً لباس ساتن را با کفش مخملی یا متالیک بپوشید تا بافتی به لباس‌تان ببخشید.

از ترکیب طرح‌ها نترسید

ویژگی طرح‌های مدرن جسارت‌است؛ برخلاف اصول و قواعد کلاسیک لباس پوشیدن که قوانین سرسختانه‌ای برای هماهنگی و یکسان بودن همه چیز داشتند، در دنیای مدرن نباید از ست کردن طرح‌ها و رنگ‌های مختلف بترسید. اگر می‌خواهید لباس پوشیدنتان به سبک و سیاق مدرن نزدیک شود، باید بر جسارت‌تان هم اضافه کنید. سعی کنید با طرح‌ها و رنگ‌های متضاد بازی کنید تا عمق و شخصیت را به لباس خود اضافه کنید. برای مثال اگر لباس راه‌راه می‌پوشید، ست کردن آن با کفش‌های خالی به شما ظاهر جذاب‌تری می‌دهد. اگر برای خرید چنین کفشی هزینه می‌کنید، طرحی انتخاب کنید که ماندگار باشد؛ مثلاً سراغ لوگو برندها نروید و برعکس یک نقش

در کارهای طراحان مطرحی از جمله شنل، بالانسیه‌گاووالنتینو لباس‌هایی با کفش‌های هم‌سان و هم‌رنگ در همه چیز از رنگ تا طرح و سبک دیده می‌شود. از سوی دیگر، هماهنگی کفش‌های پاشنه‌دار و لباس‌های مجلسی اخیراً در میان سلبریتی‌ها به یکی از ترندهای رسمی فرش قرمز تبدیل شده است. اگر شما هم در یک مجلس و مهمانی می‌خواهید از این ترند پیروی کنید، سراغ کفشی بروید که یک درجه تیره‌تر از لباس شما باشد. در هماهنگی لباس و کفشی که به تن ستاره‌ها و مدل‌ها می‌بینید، یک تیم طراحی کار می‌کنند. برای جلوگیری از شلختگی که از ترکیب دورنگ مشابه اما نه کاملاً یکسان و با کمی تفاوت به وجود می‌آید، یک جفت کفش را انتخاب کنید که تم رنگی تیره‌تر از لباس‌تان داشته باشد؛ مثلاً یک لباس قرمز آتش‌نشانی را با یک جفت پاشنه‌بلند قرمز گیلاسی (مایل به زرشکی) ست کنید. این تفاوت رنگ شاید در نگاه اول به چشم نیاید؛ اما در خوش‌پوشی شما مؤثر است. یک نکته دیگر راهم از قلم نیندازید: مطمئن شوید که کفش شما هم رنگ و هم جنس لباس شما نباشد. برای جلوگیری از این که بیماری خطرناک!

می‌گویند یا مغز دوم انسان است. در واقع این را می‌گویند تا اهمیت بهداشت صحیح پاها و سلامت پاها و بخصوص انتخاب کفش مناسب را به شما یادآوری کنند. قطعاً می‌دانید که در همه آدم‌ها اهمیت پوشیدن کفش مناسب در چه حد است و راحتی و سلامت یک کفش را نباید فدای زیبایی یا مد کرد و این موضوع در مبتلایان به ام اس شاید مهم‌تر از افراد عادی هم باشد، باین‌وجود می‌توان هم به سلامت و راحتی پاها اهمیت داد و هم متناسب و زیبا کفش انتخاب کرد.

هر کدام ما معیارها خاص خودمان و سلیقه شخصی خودمان را در انتخاب سبک و سیاق لباس پوشیدن داریم؛ ولی میل به نزدیک بودن به دنیای مد و ترندهای روز هم در همه ما وجود دارد. اگر اطلاعات درستی در این باره نداشته باشید، روی مد لباس پوشیدن سخت و پیچیده به نظر می‌رسد و حتی گاهی تلاشتان بی‌نتیجه است. نتیجه ست شما به زیبایی که انتظارش را داشتید، نمی‌رسد. نگران نباشید! در اینجا چند نکته و ترفند برای ست کردن کفش‌هایتان با لباس‌هایتان مطرح می‌کنیم تا ضمن شیک‌پوشی، بسیار مدرن به نظر برسید.



شما تنها به لباسی که انتخاب می کنید و می پوشید ختم نمی شود. انتخاب کفش مناسب می تواند به پنهان کردن یا جلوه دادن بخشی از اندام شما کمک زیادی کند؛ به عنوان مثال، اگر کوتاه قد هستید، پوشیدن لباس های تک رنگ به شما پیشنهاد می شود؛ زیرا این ترکیب حس قدبلندی ایجاد می کند. در همین راستا، بهتر است ظاهر تان را با کفش هایی با رنگ خنثی تکمیل کنید. کفش هایی با رنگ های قهوه ای روشن، قهوه ای یا بژ انتخاب های خوبی هستند؛ البته با توجه به رنگ پوست شما. برعکس، اگر اندام به اصطلاح سیبی شکل دارید، می توانید با پوشیدن لباس ها و کفش هایی که شکل و نمای باریک تری دارند، مانند کفش های ساده به اصطلاح عروسکی، به لاغر تر به نظر رسیدن خودتان کمک شایانی کنید.

می کنید، کتونی؛ اگر اهل ست های کژوال هستید، کفش های اسپرت و راحتی مناسب شماست. اگر کلاسیک پوش هستید، کفش های کالج و چرم کامل کننده ست شما هستند. در وقت مهمانی و مجالس رسمی هم که بهتر است سراغ کفش های رسمی و مجلسی بروید. اگر اهل تنوع هستید و انواع سبک های لباس را تجربه می کنید؛ پس به کمدی از انواع کفش ها هم احتیاج دارید.

در نظر بگیرید که به کجا خواهید رفت

تناسب موقعیت و لباس در نشان دادن خوش پوشی شما خیلی مهم است؛ مارک لباس، وقتی که برای ست کردن و انتخاب قسمتهای مختلف آن گذاشتید، اهمیت زیادی ندارد اگر با موقعیت شما هماهنگ نباشد.

بدانید چه کفشی متناسب با شما است

لباس پوشیدن متناسب با تیپ بدنی

همیشه شیک مثل راه راه سیاه و سفید را انتخاب کنید.

اما با این وجود تناسب را جدی بگیرید

بخش بزرگی از چیزی که یک ست لباس را زیبا می کند تناسب است. از این رو، حفظ تعادل مهم است؛ بنابراین، اگر لباس هایی با سایز بزرگ تر می پوشید، چیزی که این روزها مد است، حتماً کفشی ساده انتخاب کنید. برعکس، اگر لباسی ساده می پوشید، مثل یک شومیز و شلوار ساده، با یک جفت کفش چشمگیر و اکسسوری دار آن را کامل کنید. بیش از اندازه شلوغ یا بیش از اندازه ساده نپوشید.

سبک لباس خودتان را بشناسید

مطمئن ترین روش برای ست کردن لباس و کفش، شناخت سبک لباس پوشیدن تان است؛ اگر از لباس های ورزشی استفاده

(برای آقایان): راهنمای پوشیدن کفش اسپرت به سبک امروزی

روح جوانی در پا

آقایان را اگر می‌خواهید بشناسید به کفش‌هایشان نگاه کنید، این جمله قدیمی فرانسوی مربوط به زمانی است که کفش‌ها بسیار کم و گران قیمت بودند، حالا خوشبختانه با صنعتی شدن جهان کفش‌هایی راحتی با قیمت‌هایی مناسب در دسترس شما است، اما اهمیت کفش‌ها در مد و خوش پوشی مردانه اصلاً کم نشده است و هنوز هم کفش‌ها بخش مهمی در روی مد بودن و صاحب سبک بودن یک مرد هستند.

ماهور نبوی نژاد

اگر چه در میان تغییرات و تحولات دنیای مدرن، اصول و قواعد کلاسیک ست کردن لباس‌های مردانه هم عوض شده و این روزها مثلاً کفش‌های آکسفورد را با شلوار جین و کفش‌های ورزشی را با کت و شلوار می‌پوشند؛ اما هنوز هم آن قانون قدیمی درست است: آقایان را از کفش‌هایشان می‌توان قضاوت کرد. در دنیای مدرن امروز تمام قوانین هم‌نشینی طرح‌ها، رنگ‌ها و پارچه‌ها را می‌توانید بشکنید؛ اما در آخر باید کفشتان را با وسواس انتخاب کنید. این روزها، اغلب آقایان به جای کفش‌های آکسفورد و کلاسیک مردانه انواع اسنیکر و کتونی را ترجیح می‌دهند؛ اما همین نمونه‌های راحتی و سبک هم باید درست انتخاب شوند. اول این قواعد کلی را بدانید:

هر وقت نمی‌دانستید چه رنگی مناسب است لباس شماست، کفش مشکی را بردارید.

کفش آکسفورد مشکی به عنوان گزینه‌ای کلاسیک همیشه مناسب و راهگشاست؛ به خصوص اگر درست نمی‌دانید به چه

سبک مجلسی دعوت شده‌اید.

کتونی‌های سفید، بعد از آکسفورد مشکی پر کاربرد هستند و ست پذیری بالایی دارند. فرقی نمی‌کند کفش‌های شما چه رنگی باشد اگر کثیف باشد، خوش پوشی شما را زیر سؤال می‌برد. و حالا در ادامه، چند اصل ساده درست کردن کفش‌های کتونی و کژوال را با شما مرور می‌کنیم تا ضمن راحتی که انتظارش را دارید، خوش پوش و جذاب باشید.

کفش اسپرت مردانه با کت و شلوار

پوشیدن کفش‌های کتان مردانه همراه با کت و شلوار، اصل هماهنگی سنتی را که کت و شلوار باید با کفش‌های چرمی کلاسیک پوشیده شود، شکسته است؛ ولی حتی اگر برای آقایان باسلیقه کلاسیک خوشایند نباشد؛ ولی این ترکیب جلوه شگفت‌انگیزی را به ارمغان آورده و سبکی کاملاً جدیدی را ایجاد کرده است. ست کت و شلوار با کفش‌های اسپرت مردانه استایلی مجلل و شیک اما همچنان بسیار جوان و پویا ایجاد می‌کند. این سبک به آقایان کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و جذابیت بیشتری

داشته باشند. این ترکیب می‌تواند برای محیط‌های اداری و کاری، بیرون رفتن و مهمانی مناسب باشد؛ فقط یادتان باشد در این مورد منظور از کفش اسپرت نمونه‌های ورزشی نیست؛ بلکه اسنیکرها و کفش‌های کژوال است. از سوی دیگر، سبک و سیاق کت و شلوار هم مهم است. یک کت دراپ هشت، ۶ دگمه برای این ترکیب مناسب نیست و باید سراغ کت و شلوارهای جوانانه بروید. به قد شلوار هم دقت کنید. در انتخاب کلاسیک شلوار باید روی کفش قرار بگیرد؛ اما برای این ترکیب مدرن به شلوارهای کوتاه‌تر احتیاج دارید. کفش‌های اسپرت مردانه هم باید با طرحی ساده، با جزئیات کم و در رنگ‌های متناسب با شلوار انتخاب شوند.

کفش اسپرت مردانه با شلوار خاکی

یکی از جذاب‌ترین ست‌ها، ترکیب شلوارهای کتان به رنگ کرم و خاکی معروف به شلوار خاکی با کفش اسپرت مردانه است. شلوار خاکی وقتی با کفش‌های کتان ست می‌شود، سبکی خوشایندی ایجاد می‌کند که در بین آقایان بسیار محبوب است؛ به خصوص



می بخشد، بلکه در ترکیب هم بهتر به نظر می رسند.

کفش های اسپرت مردانه با شلوار جاگر یک شلوار جاگر در ترکیب با کفش های کتانسی مردانه یک ست لباس عالی ایجاد می کند. اگر به کفش های اسپرت علاقه مند هستید و بیشتر از این مدل کفش در کمد خود دارید، شلوار جاگر را هم اضافه کنید. شلوار جاگر از جنس شلوار گرمکن است؛ اما برش متفاوتی دارد. برای محیط های کاری و اداری توصیه نمی شود؛ اما همراه دلنشین شما در تمام آخر هفته ها و تعطیلات خواهد بود.

مناسب است. چنین ستی، ظاهری ظریف و درعین حال پراثرژی و پویا به پوشنده می دهد. این همان استایلی است که اکثر مردان به دنبال آن هستند.

ست شلوار جین، پیراهن سفید یا تیشرت با کفش اسپرت مردانه یک ست ساده اما بسیار کلاسیک است. در چنین ستی دست آقایان برای انتخاب کفش اسپرت با جزئیات یا لوگوهای برجسته باز است و مثل موارد بالا توصیه نمی کنیم سراغ نمونه های ساده بروید.

اگر کوتاه قد هستید، سراغ کفش های کتانسی لژ دار بروید. این مدل کفش های اسپرت نه تنها فیزیک بدنی را بهبود

در روزهای گرم سال. با این حال، اگر ندانید که چگونه شلوار و کفش های کتانسی خاکی را انتخاب کنید، به یک فاجعه تبدیل می شود. پیشنهاد ما این است که کفش های کتانسی ساده و تک رنگ را انتخاب کنید تا زیاده روی نکنید. به علاوه رنگ کفش و رنگ شلوار باید متضاد روشن و تیره باشند تا زیبا شود؛ مثلاً شلوار خاکی تیره با یک جفت اسنیکر سفید یا برعکس.

کفش اسپرت مردانه را با شلوار جین

کفش اسپرت مردانه هم برای شلوار جین کلاسیک و هم برای شلوار جین مدرن



گیاهانی که بهار را به خانه شما می آورند

گل او مد، بهار او مد

ایام عید نوروز و بهار فصل و زمان سبز شدن طبیعت و البته سبز شدن دل انسان ها است. شاید سختی شرایط اقتصادی و مشکلات فرهنگی و سیاسی و اجتماعی شما را آزرده خاطر و ناراحت و مضطرب کرده باشد؛ اما زندگی ادامه دارد و شما باید به خودتان کمک کنید تا به زندگی معمول و امیدوارانه خود باز گردید. پس از سنت طبیعت گرایی و گل کاری و آوردن گل های تازه به بهانه طبیعت و سفره هفت سین استفاده کنید و تا می توانید خانه خودتان و دل انسان های درون آن را با آوردن گل و گلدان به خانه، گرم کنید.

کنار برگ های سبزشان پر گل هستند و بهار را با خود به خانه می آورند. گیاهان گل دار عمر کوتاه تری نسبت به نمونه های سبز دارند و در بهترین شرایط نگهداری فقط در روزهای فروردین شکوفا و گل دار خواهند

و گلدان های خانه تان و قدیمی ترها بکشید؛ ولی این کافی نیست و پیشنهاد می کنیم گل هایی هم اضافه کنید؛ نه از جنس گیاهان سبزی که هر کدام چند نمونه در خانه داریم؛ بلکه گیاهان گل دار که در

﴿ ماهور نبوی نژاد ﴾

خانه تکانی که تمام می شود، خانه که نفس می کشد، آن وقت زمان سروسامان دادن به گلدان هاست. باید دستی به سر و روی گل

ختمی

گل‌های ختمی دارای گلبرگ‌های منحصربه‌فردی هستند که از زرد به صورتی تا سفید محو می‌شوند، اگر چه می‌توانید آنها را در رنگ‌های آبی، نارنجی و قرمز نیز پیدا کنید. هنگامی که گل‌های ختمی در شکوفه کامل هستند، قطر گل‌های آنها به ۴ تا ۵ سانتیمتر می‌رسد و تبدیل به گلدانی پریش و خوشایند برای هر محیطی در خانه می‌شود.

شب بو

برای بسیاری از ما ایرانی‌ها شب بو خیر از آمدن بهار می‌دهد. برای این که از شب‌بوهای خود زمان بیشتری بهره ببرید و بانشاط باشند حداقل ۲ تا ۳ ساعت در روز زیر نور آفتاب قرار دهید؛ چون آنها شیفته آفتاب هستند. نور غیر مستقیم خورشید آنها را تشویق به گلدهی بیشتری می‌کند. نور خورشید بیش از حد داغ آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین آفتاب صبحگاهی بهتر از آفتاب بعدازظهر است. اگر تراس دارید، گلدان‌های شب بوی خود را چند ساعت در روز به محیط باز ببرید.

لاله

گل لاله چند روزی پیشتر مهمان شما نیست؛ هر چند پیاز لاله را می‌توانید در جای تاریک و سرد نگه‌دارید تا سال دیگر دوباره گل بدهد؛ اما در زمان گلدهی با قرار دادن لاله در جای گرم و پرنور اما بدون نور مستقیم خورشید و آبیاری متناوب بعد از خشک شدن خاک، می‌توانید عمر گیاه را طولانی‌تر کنید. بعد از پژمرده شدن گل، پیاز را دور نیندازید و در جایی سرد و خنک نگه‌دارید. با نزدیک شدن به بهار، آرام‌آرام به محیطی گرم منتقل و تغذیه مناسب گل‌دهی انجام دهید تا همان لاله قبلی امسال هم مهمان سفره هفت‌سین شما شود. این کار را برای کلیه گیاهان دارای پیاز مانند سنبل هم می‌توانید انجام دهید.

ادریسی

ادریسی‌ها با بوته‌های درشت و بزرگشان مهمان باغچه‌های تابستانی هستند؛ اما می‌توان یک نمونه کوچک با یک یا ۲ شاخه را مهمان خانه خود کنید. در غیر این صورت هم حتماً چند شاخه ادریسی را در گلدان آب کنار هفت‌سین خود بگذارید؛ چون زیبایی غیرقابل انکاری دارد. اگر گلدان ادریسی تهیه کردید و بعد از آوردن به خانه متوجه شدید که شکوفه‌ها کمی آویزان شده است، گلدان را در یک سینک یا سطل با تقریباً ۵ تا ۸ سانتیمتر آب قرار دهید تا خاک بتواند رطوبت را از طریق سوراخ زهکشی جذب کند. حدود ۴۵ دقیقه در آب قرار دهید.

گل داوودی

اگر به دنبال یک گیاه گل‌دار راحت در داخل خانه هستید، گل داوودی بهترین انتخاب است. آنها به مراقبت اضافی بسیار کمی نیاز دارند، به جز مرطوب نگه‌داشتن خاک و اطمینان از زهکشی خوب گلدان، نیاز به خصوص دیگری ندارند؛ اما دستتان برای انتخاب رنگ باز است.

سیکلامن

اگر به دنبال گیاهی هستید که گل‌دار بودن آن تداوم داشته باشد، سیکلامن گزینه مناسبی است. شکوفه‌های زیبا و درخشان به شکل قلب بارنگهای بشاش به خانه شما روح می‌دهند؛ فقط دقت کنید خاک را مرطوب نگه‌دارید و مطمئن شوید که آب را کد در گلدان باقی نمی‌ماند.

آماریلیس

اماریلیسها واقعاً جذاب هستند؛ با آن قد کشیده و چند گل خاص و البته زیبایی خود، منحصربه‌فرد و جذاب و چشم‌نوازند. خوبی این گل این است که در تمام طول سال هم می‌تواند کنار شما باشند، فقط برای تشویق به گل دادن، آماریلیس را پشت پنجره آفتابی و رو به جنوب قرار دهید.

بود؛ ولی همین چند وقت هم می‌توان از حضور خوش و رنگ‌لعبشان بهره برد. حتی به پیشنهاد ماسفره هفت‌سین امسالتان را پر از گل بچینید و خواهید دید چه حس خوشایندی خواهد داشت. در این مطلب به گل‌هایی اشاره می‌کنیم که در بهار شکوفا هستند و حس بهاری را با خود خانه‌تان می‌آورند؛ از آنهایی که از قبل می‌شناختید مثل لاله، سنبل و شب‌بو تا نمونه‌های کمتر مرسوم مثل بگونیا، ادریسی و...

ارکیده

هنگامی که به گیاهان گل‌دار مناسب برای فضای داخلی فکر می‌کنید، حتماً ارکیده یکی از اولین گزینه‌هاست؛ ارکیده گیاه سختی در نگهداری به نظر می‌رسد؛ اما چند ترند دارد:

- استفاده از خاک مناسب ارکیده
 - آبدهی بافاصله زمانی و وقتی خاک آن خشک شد
 - کوددهی برای گلدهی مجدد
- اگر از قبل ارکیده در خانه دارید و از گلدهی مجدد آن ناامید شدید، باید بدانید ارکیده در شرایط آب‌وهوایی ایران بدون دریافت کود مناسب گلدهی بارور نمی‌شود. اگر امسال برای اولین بار ارکیده خریدید، برای سال‌های بعد نگه‌دارید و از اوایل اسفند کوددهی آن را شروع کنید.

بگونیا

بگونیا انواع مختلفی دارد؛ ولی هر نوع بگونیا با گل‌های ریز و پریشتش زیبا و دوست‌داشتنی است. بگونیا یا داشتن شاخ‌وبرگ جذاب سبز، نقره‌ای و مارونی با دسته‌هایی از شکوفه‌های قرمز، صورتی یا سفید شکوفا می‌شود و نه فقط برای یک ماه بلکه تا آخر تابستان می‌تواند ظاهر پرگل و زیبایی خودش را حفظ کند. اگر گلدان بگونیا خود را در جایی با نور خوب قرار دهید و به طور مرتب، آن را آبیاری کنید، می‌توانید مطمئن شوید که حالا حالاها مهمان خانه شماست.

سواد کوه، مقصدی برای گردشگری نوروزی

بهشتی در مازندران

زیبایی های محصور کننده، آب و هوایی تازه و خوش، جنگل های سبز و متراکم، دریاچه رنگین و زیبا همه آن چیزهایی است که در دل جاهای دیدنی سواد کوه منتظر شماست. این شهرستان یکی از بخش های حیرت انگیز استان مازندران است که با توجه به زیبایی های مسحور کننده ای که در خود جای داده است توانسته عنوان بهشت گردشگری را برای خود کسب کند. اگر چه تمام شهرها و بخش های شمالی ایران به خاطر سرسبزی و طراوتی که دارند، بهشتی زمینی هستند؛ اما آن قدر این جذابیت ها و زیبایی ها خاص و دیدنی است که هر چقدر هم آنها را ببینید از دیدنشان سیر و خسته نمی شوید. سواد کوه یکی از شهرهایی است که تهرانی ها و اهالی سایر شهرستان های دیگر علاقه زیادی به سفر و بازدید از این شهر دارند. بهترین مسیر برای رفتن به این شهرستان مسحور کننده از جاده فیروز کوه است و بهترین زمان سفر به سواد کوه بهار و تابستان است و در این چند سال اخیر اقامتگاه های لوکس تا معمولی برای مسافران تعبیه شده است از کلبه های سوئیسی تا کلبه های سنتی

دریاچه شور مست



کیلومتر از جاده فیروز کوه به پل سفید می رسید. با کمی حرکت در سمت راست جاده پمپ بنزینی وجود دارد که از آن می توانید بگذرید و جلوتر تابلوی شور مست را خواهید دید.

روستای آلاشت



نام آلاشت در زبان محلی به معنی آشیانه عقاب است. وجه تسمیه آن نیز احتمالاً وجود عقاب های فراوان در کوه های بلند این منطقه است. از ویژگی دیگر این روستا در کنار طبیعت زیبایش، تاریخی است که در دل خود جای داده و به همه افرادی که مسافر این روستا هستند توصیه می شود حتماً

از موزه مردم شناسی دیدن کنند و به دیدن اولین رصدخانه ساخته شده در استان مازندران بروند. این رصدخانه در سال ۸۵ بنا شده و تا کنون فعال بوده است. در جنوب شرقی روستا آلاشت، در جوار روستای گلپان، معبد دختر پاک واقع شده است. درهای این معبد به روی مردان بسته است و تنها زنان و دختران می توانند داخل معبد شوند. به گفته اهالی منطقه ورود مردان به داخل معبد ممنوع است چرا که دختری پاکدامن در معبد مدفون است و طبق برخی دیگر از روایات این مکان پیش از اسلام معبد آناهیتا بوده است که در مسیری سربالایی قرار دارد. از دیگر مکان های دیدنی که توصیه می شود در سفر به آلاشت حتماً بازدید کنید مسجدی است که در این روستا واقع شده و به دستور رضاشاه در قسمت شمال غربی روستا آلاشت ساخته شده است.

مسیر اصلی آلاشت بعد از فیروز کوه و شهر زیر آب و روبروی پاسگاه

از دیگر دیدنی های این منطقه که سالانه مسافران زیادی را به سمت خود جذب می کند، دریاچه شور مست است. بازدید از این دریاچه طبیعی می تواند برای تان تجربه ای منحصر به فرد از آرامش و لذت را به همراه داشته باشید. از جمله تفریحات هیجان انگیزی که در این دریاچه مهیا است دو چرخه سواری و قایق سواری است که در هنگام حرکت آرام می توانید از تماشای جنگل های انبوه توسکا هم لذت ببرید.

به منظور دسترسی به دریاچه شور مست می بایست از جاده فیروز کوه به سمت قائم شهر و پس از طی کردن حدود ۶۵



بخشی از جنگل هیرکانی شمال است که قدمت آن به سال‌ها و دوره‌های بسیار دور برمی‌گردد؛ حتی سابقه برخی از آنها تا ۴۰ میلیون سال پیش هم می‌رسند. این جنگل در بخش دودانگه شهر ساری و نزدیکی روستای سنگه قرار گرفته و جزء بکرترین و زیباترین جاهای دیدنی سوادکوه است. درون جنگل‌های راش که از مکان‌های دیدنی این استان هستند، آبشار زیبایی هم وجود دارد که جلوه بی‌نظیری را به طبیعت این منطقه از استان مازندران داده است. جنگل راش سوادکوه در ارتفاع نسبتاً بالایی واقع شده

دیگر از جاذبه‌های سوادکوه هستند که پیشنهاد می‌کنیم حتماً در سفرتان به سمت این شهرستان مازندران از آن دیدن کنید. جنگل‌های راش محلی برای رشد و نمو یکی از گونه‌های کمیاب از درختانی به نام راش است. این جنگل با طبیعت بسیار زیبای خود می‌تواند لحظاتی سرشار از آرامش را برایتان به ارمغان بیاورد. اگر حال و هوای یک پیاده‌روی رؤیایی در جنگل‌های تودرتو و خوش‌رنگ را دارید، بی‌درنگ باروبندیل ببندید برای راهی شدن به جنگل راش سوادکوه شدند. درختان جنگل راش

پلیس‌راه آغاز می‌شود. این روستای دوست‌داشتنی، در فهرست آثار ملی کشور به ثبت ملی رسیده است.

جنگل راش



جنگل‌های معروف و جذاب راش یکی

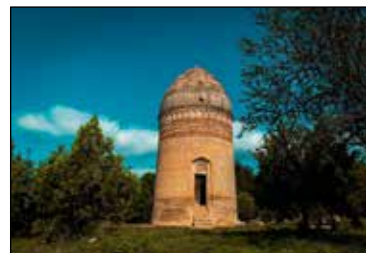
است و دارای آب‌وهوای کوهستانی است.

قلعه کنگلو



قلعه کنگلو که به عقاب مازندران شهرت دارد، بر بالای صخره‌های عظیم واقع شده است. این قلعه که در حال ویرانی است، در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. نمای خارجی قلعه را یک باروی عظیم سنگی تشکیل می‌دهد که در قسمت میانی و اطراف آن، برج‌های دیدبانی قرار دارند. با دو طبقه، فضای داخلی این قلعه مدور و ارتفاع آن از سطح دریا یک هزار و ۸۱۱ متر است. در کنگلو نشانه‌هایی با علائم میتراییسمی یافت شده‌اند که نشان می‌دهد این مکان نیایشگاه مهر بوده است. این قلعه همچنین کاربرد دفاعی و نظامی داشته است. قدمت دقیق قلعه مشخص نیست؛ اما احتمالاً به قرون اولیه اسلام می‌رسد.

برج لاجیم



وقتی سفر به شمال کشور را ترجیح می‌دهید و راهی شهرهای شمالی می‌شوید، بدون شک انتظار شما دیدن جنگل، آبشار، دریا و حتی غار و دریاچه است؛ اما سوادکوه این بار برای شما هدیه دیگری دارد و با دیدن برج لاجیم غافلگیرتان می‌کند. در میان آن همه جنگل و دریا و آبشار این برج

ساز مخالف می‌زند و همین ساز مخالف، زیبایی و ترکیب آن را در کنار طبیعت بکر سوادکوه خاص و زیبا کرده است. برج لاجیم یا مقبره امامزاده عبدالله در روستای لاجیم گنبدی مخروطی ساده و ظریف است که جزء شناخته‌شده‌ترین آثار تاریخی سوادکوه محسوب می‌شود. دو کتیبه در کمر بند گنبد این برج قرار دارد و خط آنها کوفی و پهلوی نوشته است. نام صاحب بنا و تاریخ ساخت برج روی کتیبه کوفی به چشم می‌خورد. از دیگر مکان‌های گردشگری سوادکوه باید به جنگل‌های اوریم، پل ورسک، غار زنگیان، قلعه خاجمه، کوه پل شاپور و کاروان‌سرای گدوک اشاره کرد. در نوروز از دیدن سوادکوه و جاذبه‌های توریستی آن غافل نشوید.

دریاچه و دهستان لفور



دریاچه لفور یکی از جاذبه‌های سوادکوه است که پتانسیل بالایی برای جذب گردشگر دارد. از مقاصد گردشگری در معروف و دلنوازی که می‌تواند فوق‌العاده خاطره‌به‌یادماندنی برایتان شود، باز دید از سد لفور سوادکوه است. لفور با طبیعتی زیبا، آب‌وهوایی بی‌نظیر و پوشش گیاهی انبوهی که دارد، یک مکان دیدنی و فوق‌العاده جذاب است. به خصوص اگر بدانید دریاچه‌ای که به تماشای آن نشستید، آب روستاهای اطراف را تأمین می‌کند. سد لفور در دل جنگل لفور، منظره‌ای زیبا و دل‌نواز را پیشکش افراد عاشق طبیعت‌گردی می‌کند و به همین دلیل در تمامی فصول سال شلوغ است و کمتر زمانی پیش می‌آید که این منطقه را بتوان خلوت دید.

مسیر رفتن به سد لفور نیز به نوبه خود زیبا است و از دل جنگل‌ها و چشمه‌ها و آبشارهای کم‌نظیر می‌گذرد. گردشگران با سفر به این منطقه می‌توانند ماهیگیری در دریاچه و رودخانه، لم‌دادن به درختان بلند راش و افرا، قدم‌زدن در روستاها و حس بی‌نظیر پیاده‌روی با پای برهنه در آب سرد رودخانه و تجربه خلوت با خدا در دل امامزاده‌ها و مساجد چوبی را تجربه کنند. در این منطقه همچنین دو گورستان مربوط به اوایل اسلام کشف شده است که اجساد آن به همراه تابوت‌های چوبی با بست‌های فلزی و گورهایی با آجر دفن شده بودند. در پی کاوش‌های اخیر در محوطه سد لفور که روی تپه تاریخی چاشت خوران صورت گرفت، آثار معماری‌ای از دوران عصر آهن به دست آمد. آدرس: مازندران، سوادکوه، شیرگاه، دهستان لفور. اگر از سمت جاده فیروزکوه قصد سفر به سد لفور را دارید، باید بعد از گذشتن از شهرهای پل سفید، زیرآب و شیرگاه، مسیر خود را به سمت جاده شیرگاه - بابل کنار تغییر دهید که از مناطق کلیج خیل و اسلام‌آباد عبور می‌کند.

آبشار گزو



این آبشار در استان مازندران قرار دارد که از جذاب‌ترین مناطق گردشگری سوادکوه محسوب می‌شود. آبشار گزو با ارتفاع تقریبی ۷۰ متر در جنگل‌های سرسبز و زیبای لفور و در کنار امامزاده‌ای معروف به «سه بزرگوار گزو» قرار دارد. این مکان محل مناسبی برای گردشگران، صخره‌نوردان و کوهنوردان به حساب می‌آید.



طراحان دکوراسیون چه ترندهایی را برای سال پیش رو پیش بینی می کنند

سلامی گرم به طبیعت

هر سال سرمای هوا که می شکند و خبر بهاری شدن طبیعت می رسد، حسی از نوشدن در دل تک تک آدم ها جوانه می زند. شما هم احتمالاً دلتان می خواهد تغییری ایجاد کنید و جلوه ای از نوشدن به فضای خانه و کاشانه خود بیاورید. به همین دلیل شاید دست به کار تغییراتی در دکوراسیون خانه خود شوید؛ از تغییراتی کوچک مانند اضافه کردن چند کوسن، خرید یک وسیله تازه تا تغییرات اساسی و بازسازی قسمتی از خانه. اگر چنین برنامه ای برای سال جدید خود دارید، بد نیست نگاهی به جریان های جدید در دنیای دکوراسیون داخلی بیندازید و ببینید قرار است چه چیزهایی مد شود و روزگار چه طرح و نقش هایی به پایان رسیده است. در زیر با ۸ پیش بینی شرکت معتبر Houzz درباره ترندهای محبوب سال آینده آشنا می شوید.

میزهای کوارتز و سایر سنگ های طبیعی و همچنین کابینت ها و روشویی های کاشی مرمری و چوبی، به ویژه بلوط سفید هستند. سنگ مصنوعی هنوز هم محبوب ترین

نمی افتند، به نظر می رسد که در سال آینده در بالاترین سطح استفاده قرار بگیرند. مارین سرکیسیان از کارشناسان Houzz، می گوید: «صاحبان خانه در حال نصب

ماهور نبوی نژاد

مواد طبیعی، مسیری به سوی اصالت
در حالی که مواد و مصالح طبیعی هرگز از مد

نظر برسند. طراحان معتقدند دوش بدون حاشیه می تواند فضا را بزرگ تر نشان دهد. هنگام انتخاب این نوع حمام، مطمئن شوید که راه آب کافی در اطراف محیط کف دوش به همراه یک راه آب مرکزی در داخل حمام دارید. نداشتن لبه های نگهدارنده اجازه می دهد تا آب آزادانه جریان یابد مگر اینکه به درستی کنترل و هدایت شود.

کنترل رنگ بالا

در حالی که روشویی و کابینت های تمام سفید حمام همچنان انتخاب اصلی صاحب خانه هاست؛ مردم به سمت رنگ های تیره و متضاد تمایل پیدا کرده اند؛ مثلاً ترکیب های آبی روشن و سورمه ای محبوبیت پیدا کرده اند یا برخی از صاحبان خانه ها سراغ روشویی و سایر جزئیات مشکی در پس زمینه سفید رفته اند.

این انتخاب به ویژه در مورد حمام های کوچک صادق است؛ چون این امکان را به شما می دهند که با وجود کوچک بودن محیط و محدودیت فضا، یک حمام خاص

قهوه ای سنتی مانند گردو و ماهاگونی اما به روشی بافت دار انجام می شود. طراحان پیش بینی می کنند در سال پیش رو، کابینت های آشپزخانه رنگ های تیره تری خواهند داشت و برای کنترل با سطوح روشن تر مخلوط می شوند.

حمام های مینیمال

یک دوش عالی اغلب نقطه کانونی یک حمام مدرن است که آن را از بقیه فضاها متمایز می کند. برای فضای زیر دوش، معمولاً یک کاشی با اندازه کوچک تر یا مواد متفاوتی نسبت به کف پوش اصلی استفاده می شود تا سطح بدون لیزی ایجاد شود. دور محل دوش هم حاشیه و لبه ای برای جدا کردن فضا در نظر گرفته می شود؛ اما اخیراً طراحان از کف پوش کاشی موزاییکی در سراسر حمام استفاده می کنند. این رویکرد جلوه شیک و ساده به حمام می دهد و در عین حال سطح غیر لغزنده را گسترش می دهد. به خصوص به حمام های کوچک کمک می کند بزرگ تر از آنچه هست به

پیشخوان آشپزخانه است، اما درصد افرادی که آن را انتخاب می کنند از ۵۱ درصد در سال ۲۰۲۰ به ۴۲ درصد در حال حاضر کاهش یافته و در مقابل تمایل افراد به مصالح و مواد طبیعی پیوسته روبه افزایش است.»

مواد طبیعی مانند گرانیست، تخته های چوبی، کوارتز و مرمر از جمله موادی هستند که صاحبان خانه ها هنگام تغییر دکوراسیون و بازسازی آشپزخانه خود انتخاب می کنند. در میان صاحبان خانه هایی که سبک آشپزخانه خود را به جزیره ای تغییر می دهند، استفاده از چوب برای روی جزیره در صدر فهرست قرار دارد. چوب همچنین بهترین انتخاب برای کابینت آشپزخانه و روشویی حمام است.

استفاده از مواد طبیعی روز به روز در حال متداول شدن است؛ چون پایداری و آگاهی از محیط زیست اهمیت بیشتری پیدا کرده است؛ چوب های شسته شده و بیشتر بافت دار و تیره تر برای ساخت کابینت استفاده می شود. کف سازی با چوب های



هستند صاحبان خانه‌ها از سبک مینیمالیستی سرد دور می‌شوند. دیگر مرسوم نیست که یک آشپزخانه تمام سفید با کاشی‌های استاندارد سرد و یخ داشته باشید. با افزودن مقداری گرما، می‌توانید حال و هوای متفاوتی را در خانه ایجاد کنید. این کار را می‌توانید با انتخاب یک میز کوارتز با رنگه گرم انجام دهید.

لایه‌های بافت

این روزها اصطلاحی که مدام در گفتگو با متخصصان طراحی می‌شنوید «بافت لایه‌های» در دکور، کاغذ دیواری، مواد و لوازم جانبی است؛ یعنی طراحان از وسایل مختلفی مانند چوب، حصیر، سنگ، روکش فلزی، بتن و پارچه‌های بافتی مختلف برای ایجاد سبکی پویا که مملو از جلوه‌های بصری و لمسی استفاده و در اصطلاح لایه‌بندی میکنند.

به گفته طراحان، لایه‌های بافت با جذابیت بصری برابری می‌کنند، بنابراین از دیوارهای خود با استفاده از یک پارچه سبز شروع کنید، سپس با استفاده از مواد مختلف مانند چرم، کتان و... لایه‌بندی بافت‌ها را ادامه دهید. در مرحله بعد، اضافه کردن تزیینات چوبی، سنگ مرمر یا... توصیه می‌شود.

ترکیب بازگوش سنت و مدرنیته

هر چند این جریان از سال‌ها پیش شروع شده؛ ولی در سال جدید پررنگ‌تر و جدی‌تر می‌شود. جریانی که در آن آدم‌ها المان‌هایی از زندگی سنتی را با دکوراسیون مدرن و امروزی خود ترکیب می‌کنند و طرح جدید از ترکیب دکوراسیون سنتی و مدرن می‌سازند.

محبوبیت عتیقه‌جات و قطعات باز یافتی، تغییر کاربری آنها، اضافه یا کم کردن بخش‌هایی به آنها بخشی از این جریان است. طراحان پیش‌بینی می‌کنند که این سبک همچنان شتاب بیشتری به دست خواهد آورد.

Houzz، تقاضا برای مواد طبیعی برای ساختن یک سبک مدرن روستایی در اتاق نشیمن روبه‌به افزایش است؛ سبکی که دنچ و گرمابخش است. شومینه‌های سنگی طبیعی، تیرهای چوبی و دیوارهای مایل به سفید با وسایل راحت در رنگ‌های سفید، قهوه‌ای و بژ ترکیب ظاهری به‌روز شده را می‌سازند که به گذشته روستایی وابسته است.

رنگ، رنگ، رنگ

روند دیگری که Houzz پیش‌بینی می‌کند، علاقه مجدد به رنگ‌های روشن و پررنگ است. طراحانی داخلی که مسئولیت بازسازی خانه‌ها را برعهده می‌گیرند، می‌گویند: «این روزها، صاحبان خانه‌ها ماجراجوتر به نظر می‌رسند و مایل‌اند فرصتی برای ایجاد فضاهای روشن‌تر و پر جنب و جوش تر داشته باشند.»

بر اساس داده‌های Houzz، جستجو برای کاغذ دیواری قابل‌رنگ‌آمیزی (۹۳ درصد)، کاغذ دیواری تصویر دار (۷۱ درصد)، کاغذ دیواری گل‌دار (۵۲ درصد)، کاغذ دیواری سقف (۴۰ درصد)، کاغذ دیواری آرت دکو (۳۳ درصد) بوده است.

طراحان گریش به رنگ را به‌عنوان راهی برای بازگرداندن شخصی‌سازی می‌دانند و می‌گویند: «۱۰ سال گذشته یک لوح سفید بوده است و اکنون سال ۲۰۲۳ به ما اجازه می‌دهد تا رنگ‌های موردعلاقه‌مان را استفاده کنیم و می‌توانیم بزرگ و پررنگ هم باشیم.»

آشپزخانه‌های گرم‌وزنم

در حالی که برخی از صاحبان خانه به دنبال رنگ‌های تند در آشپزخانه هستند، بسیاری از صاحبان خانه‌ها خواستار یک دکوراسیون گرم و دنچ هستند که آرامش‌بخش باشد. کابینت‌های ظریف خاکستری یا مایل به سفید، چوب‌های روشن، کاشی‌های ملایم، طرح‌های کم‌رنگ و براق آلات گرم‌برنزی و برنجی این روزها رو به محبوب‌تر شدن

داشته باشید. استفاده از رنگ برای خاص کردن فضا، انتخابی هوشمندانه است. اگر از مواد مختلف مانند فلز، چوب و کاشی هم کمک بگیرید، می‌تواند فضای فوق‌العاده‌ای خلق کنید.

از درون به بیرون

اشتقاق به فضاهای بیرونی و راه‌هایی برای وارد کردن فضای باز به داخل از زمان پاندمی کرونا شروع شده و پیوسته افزایش یافته و همچنان ادامه دارد.

سرکیسیان می‌گوید داده‌های Houzz نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از صاحبان خانه‌ها آشپزخانه‌های خود را به فضای بیرون بازتر می‌کنند. او می‌گوید: استفاده از درهای شیشه‌ای کشویی که فضاهای داخلی را به فضاهای بیرونی به طور کامل باز می‌کنند، در صدر خواسته‌های صاحبان خانه‌های همکف و ویلایی قرار گرفته است؛ اما متخصصان Houzz به صاحبان خانه کمک می‌کنند تا راه‌های مقرون‌به‌صرفه‌تری برای ورود به فضای باز پیدا کنند. به‌عنوان مثال می‌توان به افزودن پنجره‌های بزرگ برای به حداکثر رساندن دید به فضاهای بیرونی و وارد کردن نور طبیعی اشاره کرد. تمرکز بر مواد و رنگ‌های طبیعی و همچنین چاپ کاغذ دیواری که طبیعت را به یاد می‌آورد، روش‌های دیگری است که به صاحبان خانه کمک می‌کند تا با فضای باز ارتباط برقرار کنند.

واقعیت این است که طبیعت به ما الهام می‌بخشد، به ما آرامش می‌دهد و به هر اتفاقی زندگی می‌بخشد. نیاز به ارتباط مستمر و همیشگی با طبیعت را شیوع کرونا به ما یادآوری کرد. ادغام فضای بیرون با فضای داخلی راهی برای گنجاندن هماهنگی در طراحی داخلی خانه است. هماهنگی در طراحی یک خانه نیازمند وجود عناصر طبیعی مانند چوب، سنگ، آتش، آب و حتی گیاهان واقعی است.

اتاق نشیمن مدرن روستیک

بر اساس بررسی‌ها و مشاهدات سایت

شیرینی‌های نوروزی

کوکی ۳ شکلات



مواد لازم:

کره: ۶۰ گرم
وانیل: ۲ قاشق چایخوری
زرده تخم مرغ: ۲ عدد
گلوکز یا شهد ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
شکر: ۲ سوم پیمانه
آرد: یک پیمانه
بیکینگ پودر: نصف قاشق چایخوری
پودر کاکائو: ۳۰ گرم
چیپس شکلات سفید: ۳ چهارم پیمانه
چیپس شکلات تلخ: یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

کره‌ها را پیش از اضافه کردن هر ماده دیگری به مدت ۵ ثانیه با دور تند همزن بزنید. شکر را اضافه کنید و برای ۴۵ ثانیه تا یک دقیقه به زدن ادامه دهید. زرده تخم مرغ را اضافه کنید و ۲۰ ثانیه دیگر بزنید. به همین ترتیب وانیل و گلوکز را هم اضافه کنید. در آخر آرد، بیکینگ پودر و پودر کاکائو را اضافه کنید و این بار با قاشق چوبی مواد را مخلوط کنید. بعد از یکدست شدن خمیر، چیپسها را اضافه کنید و هم بزنید. مواد را به ۱۲ قسمت تقسیم و گرد کنید. توپ‌های شکلاتی را روی سینی فر که قبلاً کاغذ روغنی گذاشتید، با فاصله بچینید. کمی روی آنها را فشار دهید تا تخت شود. برای ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد تا ۳۷۵ درجه فارنهایت قرار دهید. ۲۰ دقیقه صبر کنید تا کوکی‌ها خنک شود و سپس جابه‌جا کنید.

مینی پاولوا

مواد لازم:

سفیده تخم مرغ: ۱۶۰ میلی لیتر
(حدود ۶-۵ تخم مرغ)
خاک قند: یک و یک چهارم پیمانه
سرکه سفید یا آب لیمو: یک
قاشق چایخوری
آرد ذرت: ۲ و نیم قاشق چایخوری
مواد لازم برای روی پاولوا:
میوه خرد شده دلخواه
مربای دلخواه

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد یا ۳۲۵ درجه فارنهایت بگذارید.
سفیده و زرده را جدا کنید و برای ۳۰ دقیقه کناری بگذارید تا به دمای اتاق برسد.
به مدت یک دقیقه سفیده‌ها را با دور تند بزنید و بعد در حال زدن آرام آرام شکر را اضافه کنید. بعد سرکه و در آخر آرد ذرت را اضافه کنید. ۸ تا ۱۰ دقیقه دیگر به زدن روی دور تند ادامه دهید تا مطمئن شوید، شکر کاملاً با مواد مخلوط شده است.
روی سینی فر کاغذ روغنی قرار دهید و مواد آماده شده را داخل قیف بریزید.
با دایره‌هایی به قطر ۳ سانتی‌متر مواد را روی کاغذ روغنی شکل دهید.
دمای فر را به ۱۱۰ درجه سانتیگراد یا ۲۲۵ درجه فارنهایت کاهش و سینی را به مدت یک ساعت و نیم داخل فر قرار دهید.
فر را خاموش کنید و ۴ ساعت به پاولوا اجازه دهید تا خنک شوند.
پاولواها را داخل ظرف در دار ننگه دارید و زمان سرو روی آن را با مربا یا میوه تازه و حتی ترکیب خامه قنادی با میوه‌ها تزیین کنید.



غذاهای نوروزی

طرز تهیه:

ماهی‌ها را نمک و فلفل بزنید.
روغن را در ماهی تابه نجسب بریزید
و روی حرارت متوسط قرار دهید.
ماهی‌ها را اضافه و هر طرف ماهی را
به مدت ۳ دقیقه سرخ کنید.
کره را اضافه کنید و وقتی ذوب شد،
سیر را اضافه کنید.
با کمک قاشق از مایع کره و سیر
روی ماهی‌ها بریزید. این کار را برای
۲ دقیقه انجام دهید.
آبلیمو و جعفری را اضافه کنید و یک
دقیقه دیگر به این کار ادامه دهید.
برای ۲-۳ دقیقه زیر قابلمه را
خاموش و سپس ماهی‌ها را سرو
کنید

ماهی باسس سیر و کره

مواد لازم:

ماهی دلخواه: ۴ تکه

نمک: نصف قاشق چایخوری

فلفل: یک چهارم قاشق چایخوری

روغن زیتون: یک و نیم قاشق غذاخوری

سیر خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری

آبلیمو: یک قاشق چایخوری

جعفری خرد شده: یک قاشق غذاخوری





فینگر فیش یا ماهی انگشتی

مواد لازم:

ماهی بدون استخوان: ۶۰۰ گرم
آرد سوخاری: یک پیمانه و نیم
پنیر پارمسان: یک چهارم پیمانه
پاپریکا: ۲ قاشق چایخوری
نمک و فلفل: نصف قاشق چایخوری

مواد لازم برای خمیر:

تخم مرغ: یک عدد
مایونز: یک قاشق غذاخوری
آرد: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: یک چهارم قاشق
چایخوری

طرز تهیه:

فر را روی ۲۲۰ درجه سانتیگراد یا ۴۲۵ درجه فارنهایت روشن کنید. ماهی‌ها را در اندازه ۱۱ در یک سانتی متر برش بزنید. مواد گفته شده در بخش خمیر را با هم مخلوط کنید و ماهی‌ها را داخل این

مواد بریزید. هم بزنید با مواد با ماهی‌ها را به خوبی ترکیب شود. آرد سوخاری، پنیر پارمسان، پاپریکا و نمک و فلفل را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. ماهی‌های آغشته به مواد را داخل مواد آرد سوخاری بچرخانید تا همه جای آن به خوبی آغشته به آرد سوخاری شود. کاغذ روغنی روی سینه فر بگذارید و ماهی‌های انگشتی را بچینید. بهتر است روی ماهی‌ها روغن اسپری کنید و برای ۱۳ دقیقه یا بیشتر در فر قرار دهید تا روی آن به خوبی برشته و سوخاری شود.



رشته پلو با گوشت قلقلی

مواد لازم:

رشته پلویی: ۲۰۰-۱۵۰ گرم
برنج: ۳ پیمانه
پیاز: یک عدد
کشمش: یک سوم پیمانه
زعفران دم کرده: نصف پیمانه
کره: ۵۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه و روغن مایع

کردن، رشته‌ها را اضافه و سپس آبکش کنید. برنج را دم کنید و قبل از سرو کردن کره و زعفران را روی برنج بدهید. با کشمش تفت داده و گوشت قلقلی سرخ شده برنج را برای سرو تزئین کنید.

با کمی روغن تفت دهید تا خوش رنگ شود. رشته‌ها را خارج کرده؛ کشمش‌ها را تفت دهید. در پایان هم گوشت قلقلی‌ها را سرخ کنید. برنج را در قابلمه آب جوش همراه نمک بریزید. ۳-۴ دقیقه قبل از آبکش

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده، آب گرفته و همراه با نمک، فلفل و زردچوبه با گوشت مخلوط کنید، ورز دهید و در آخر به شکل توپ‌های کوچک دریاورید. رشته‌ها را در ماهی تابه



پلو مرغ مکزیک

مواد لازم برای ادویه:

پودر سیر، پاپریکا، زیره: از هر کدام ۲ قاشق چایخوری
نمک: یک و ۳ چهارم قاشق چایخوری
فلفل تند در صورت دلخواه: به مقدار دلخواه

مواد لازم برای مزه دار کردن مرغ:

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
مرغ: ۵ تکه

مواد لازم برای برنج:

پیاز خرد شده: یک عدد کوچک
سیر خرد شده: یک حبه
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده: یک عدد
برنج: یک پیمانه
گوچه پوره شده: یک پیمانه
ذرت: یک پیمانه
کنسرو لوبیا قرمز یا لوبیا قرمز پخته: یک پیمانه

طرز تهیه:

مواد نامبرده در قسمت ادویه را با هم مخلوط کنید. مرغ‌ها را با یک و نیم قاشق غذاخوری از مخلوط ادویه آماده شده و سایر مواد گفته شده در بخش مرغ مخلوط کنید و بگذارید تا مزه دار شود. حداقل یک ساعت زمان بگذارید ولی می‌توانید تا ۲۴ ساعت هم مرغ‌ها را در مواد باقی بگذارید. کف ماهی تابه با کمی روغن، مرغ‌ها را با دمای متوسط سرخ کنید تا طلایی شود. مرغ‌ها را خارج کنید؛ پیاز و سیر را تفت دهید تا پیازها نرم شوند. برنج، ذرت، لوبیا، گوچه‌فرنگی و بقیه ادویه را اضافه کنید.

مرغ‌ها را روی برنج بچینید. روی قابلمه را با فویل ببندید و داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت برای ۲۵ دقیقه قرار دهید.



روش‌های جادویی برای تمیز کردن کف پوش‌ها

موسم خانه‌تکانی

تمیز کردن کف پوش خانه، هر چه هست از لمینت تا کاشی یا چوب، سنگ و موزاییک، سخت‌ترین تمیزکاری خانه محسوب می‌شود. از بین بردن لکه‌های مختلف کار راحتی نیست، مگر این که دستورالعمل درست برای تمیز کردن هر کف پوشی را داشته باشید. تمیز و درخشان شدن کف خانه نقش مهمی در زیبا و پاکیزه نشان دادن خانه دارد. در این مطلب، اصولی‌ترین روش تمیز کردن هر نوع کف پوشی را به شما آموزش می‌دهیم. برای تمیز بودن کف پوش خانه خود نیازی به لیستی بلندبالا از مواد شوینده شیمیایی و صرف هزینه‌های سنگین برای تهیه این مواد ندارید. در این مطلب به شما آموزش می‌دهیم که چگونه با پاک‌کننده‌های طبیعی کف پوش‌های خانه خود را برق بیندازید.

واکس زده شده است. اغلب کف پوش‌های چوبی دارای پوشش اورتان یا پلی‌اکریلیک هستند. این نوع روکش، آنها را در برابر لکه‌ها و آسیب آب محافظت

دو روکش دارند: پلی‌اورتان یا موم. اگر نمی‌دانید کف پوش چوبی خانه شما چه روکشی دارد، انگشت خود را روی سطح بمالید. اگر لک ظاهر شود، احتمالاً کف آن

◀◀ گردآوری و تنظیم: رضا صائمی

کف پوش‌های چوبی

کف پوش‌های چوبی معمولاً یکی از این

شد بخار لک و باکتری را هم زمان از بین می برد.

چگونه صفحه تلویزیون را تمیز کنیم تا

رگه ای نداشته باشد

تلویزیون شما احتمالاً یکی از آخرین چیزهایی است که به خانه تکانی و تمیز کردن اصولی آن فکر می کنید؛ اما تفاوت بین یک صفحه نمایش لکه دار و یک تصویر واضح، قابل انکار نیست. هر روز، تلویزیون های ما گردوغبار و اثر انگشت را جمع می کنند و این تجمع به قدری آهسته اتفاق می افتد که به سختی می توان متوجه آن شد.

در این مطلب درباره نحوه تمیز کردن صفحه نمایش های تلویزیون از همه نوع، از جمله صفحه های تخت پلاسما و LCD، همراه با برخی از اشتباهات رایج مردم هنگام تمیز کردن صفحه نمایش تلویزیون صحبت می کنیم.

نکته طلایی: برای جلوگیری از تجمع مواد روی صفحه تلویزیون خود، یک بار در هفته تلویزیون را تمیز کنید. تمیز کردن صفحه تلویزیون نه تنها برای افزایش طول عمر آن، بلکه برای ارائه واضح ترین تصویر ممکن و از بین رفتن لکه، گردوغبار و اثر انگشت بسیار مهم است.

آنچه نیاز دارید:

۱. دستمال میکروفایبر
۲. پاک کننده مناسب صفحه نمایش
۳. دستمال الکی
۴. دستمال مرطوب ضد عفونی کننده (فقط برای کنترل تلویزیون)

نحوه تمیز کردن تلویزیون های مدرن شامل

پلاسما، ال سی دی، ال ای دی

شما می توانید هر تلویزیون مدرن را با استفاده از همین فرایند تمیز کنید:

۱. تلویزیون را خاموش کنید. قبل از کشیدن هر گونه پارچه یا پاک کننده، مطمئن شوید که تلویزیون شما خاموش است. اگر می خواهید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید، می توانید تلویزیون

چوب پنبه ای آب بندی می شوند، اما همچنان باید با احتیاط عمل کنید. برای جلوگیری از آسیب دیدن، جاروبرقی بکشید و در صورت ریختن مایعات فوراً پاک کنید. از محصولات پاک کننده تجاری صرف نظر کنید و به جای آن سراغ محلول سرکه و آب صابون بروید: ۱/۴ فنجان سرکه را در یک بطری اسپری با ۱ قطره مایع ظرف شویی و آب گرم بریزید و هم بزنید. سرکه اسیدی طبیعی است و در ترکیب با صابون کثیفی را از بین می برد، رسوبات را کنده و در نهایت ضد عفونی می کند. محلول را تکان ندهید؛ چون باعث ایجاد کف می شود. فقط به آرامی مواد را در یک بطری اسپری ترکیب کنید. مواد را روی کف اسپری کنید و در حین حرکت با یک دستمال میکروفایبر مرطوب پاک کنید.

کف پوش سنگ طبیعی

برای تمیز کردن کف پوش از جنس سنگ طبیعی، هر کاری که می کنید، سرکه را دور نگه دارید؛ حتی مقدار کمی از مایع اسیدی سرکه می تواند به کف سنگ آسیب برساند، همان طور که سفید کننده و آمونیاک این کار را انجام می دهند. در عوض، برای کف های سنگی از یک پاک کننده فاقد pH استفاده کنید تا با مواد معدنی موجود در سطوح طبیعی واکنش منفی نشان ندهد. سطوح سنگی به سادگی با یک پاک کننده میکروفایبر و آب داغ تمیز کنید؛ چون مواد شیمیایی به سنگ نفوذ می کند. برای کثیفی های سرسخت، از بخارشوی استفاده کنید.

کف پوش کاشی

به آرامی ۱/۴ فنجان سرکه را در یک بطری اسپری با ۱ قطره مایع ظرف شویی و آب گرم مخلوط کنید. ترکیب آماده شده را روی کاشی ها اسپری و با یک پاک کننده میکروفایبر مرطوب پاک کنید. برای تمیز کردن عمیق دوره ای، از بخارشوی کمک بگیرید. همان طور که در بالا گفته

می کند. برای تمیز کردن، کافی است یک چهارم فنجان صابون ملایم یا با pH خنثی را با آب در یک سطل مخلوط کنید. سپس یک دستمال میکروفایبر را انتخاب کنید تا کار سریع تر پیش رود. به علاوه، این کار به خشک شدن سریع تر کف هم کمک می کند و برای بازگشت به آشپزخانه یا اتاق نشیمن مجبور نخواهید بود آن قدر منتظر بمانید. اگر کف پوش های چوبی و اکس کاری شده دارید، باید با حساسیت بیشتری کار را انجام دهید؛ چون این نوع کف پوش ممکن است حتی با مقدار کمی آب آسیب ببیند. به جای استفاده از هر نوع شوینده محلول در آب، با یک دستمال خشک گردوغبار را بگیرید و جاروبرقی بکشید. در صورت وجود لکه، با یک دستمال نم دار لکه گیری کنید.

کف پوش لمینت

لمینت شما ممکن است شبیه تخته های چوب سخت یا کاشی های سنگ طبیعی باشد، اما همچنان باید از آن به عنوان لمینت مراقبت کنید. خبر خوب این که چیزهای بسیار کمی به کف لمینت آسیب می رسانند. از این گذشته، ورقه های کف پوش لمینت با لایه های مقاوم در برابر نور خورشید و نورهای مصنوعی ساخته شده اند تا ظاهر شیک خود را برای سال ها حفظ کنند. با این حال، مهم است که از ورود آب به زیر تخته ها جلوگیری کنید؛ به همین دلیل شستشوی خشک با دستمال و استفاده از جاروبرقی را توصیه می کنیم. در صورت لزوم با یک دستمال مرطوب تمیز کنید. آخرین توصیه این که هرگز کف لمینت را پولیش نکنید؛ اگر سطح یک تخته آسیب دیده به نظر می رسد، بهتر است آن را تعویض کنید.

کف چوب پنبه ای

همان کیفیتی که این ماده طبیعی را بسیار زیبا می کند، یعنی بافت دار بودن، آن را بسیار مستعد آسیب پذیری در برابر آب می کند. البته کف پوش های

را از برق بکشید، اما معمولاً برای تلویزیون‌های مدرن این کار ضروری نیست.

۲. صفحه‌نمایش را گردگیری کنید. پاک کردن گردوغبار تلویزیون شما یک مرحله مهم در فرایند تمیز کردن است. از بین بردن زباله‌های خشک تضمین می‌کند که به طور تصادفی با کشیدن یک قطعه خاک یا هر آلودگی دیگری روی صفحه، خراش ایجاد نمی‌کنید. برای این کار از یک دستمال میکروفایبر یا پارچه نرم استفاده و به آرامی کل صفحه‌نمایش را گردگیری کنید.

۳. از پاک‌کننده ایمن صفحه‌نمایش استفاده کنید. مقدار کمی از تمیزکننده مناسب صفحه را روی یک پارچه نرم اسپری کنید. هرگز مستقیماً روی خود صفحه‌نمایش اسپری نکنید.

۴. تلویزیون را با حرکت رفت و برگشت پاک کنید. در صورت لزوم این کار را تکرار کنید تا نواحی چرب یا جای اثر انگشت پاک شود. همچنین فراموش نکنید که قسمت بالایی و پایه تلویزیون را به آرامی پاک کنید.

۵. برای پاک کردن لکه‌های سرسخت‌تر مطمئن شوید که فشار زیادی وارد نکنید؛ به خصوص بر روی صفحه‌نمایش‌های ظریف‌تر. اگر برای تمیز کردن لکه‌ها، پارچه میکروفایبر جواب نداد، توصیه می‌کنم کمی آب گرم به پارچه اضافه و سپس محل لکه را با پارچه مرطوب تمیز کنید.

۶. قبل از روشن کردن مجدد صفحه، اجازه دهید کاملاً خشک شود: بیش از ۱۵ دقیقه طول نمی‌کشد.

نحوه تمیز کردن تلویزیون‌های قدیمی

تلویزیون‌های قدیمی‌تر را می‌توان به روشی مشابه بالا تمیز کرد، اما با چند تغییر:

۱. تلویزیون را از برق بکشید.

۲. از یک پارچه میکروفایبر برای پاک کردن آرام گردوغبار، کثیفی یا

هرگونه زباله دیگر استفاده کنید.

۳. صفحه را پاک کنید؛ اما از آنجایی که این صفحه‌ها کمی محکم‌تر هستند، می‌توانید از محلول آب و الکل با مقدار برابر استفاده کنید. با استفاده از مقدار کمی محلول روی یک پارچه نرم، کل صفحه، پایه و قسمت بالایی را پاک کنید. همچنین می‌توانید اثر انگشت را با مالش پارچه میکروفایبر در حرکات دایره‌ای پاک کنید.

۴. صبر کنید تا خشک شود. بعد از تمیز کردن تلویزیون، قبل از روشن کردن مجدد، اجازه دهید کاملاً خشک شود که حدود ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

نحوه تمیز کردن کنترل تلویزیون:

برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن کنترل، از دستمال مرطوب ضد عفونی‌کننده برای حذف باکتری‌ها، میکروب‌ها، اثر انگشت و هرگونه باقیمانده دیگر استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که دستمال تمیزکننده مرطوب است؛ اما خیس نیست تا از ورود مایع به داخل کنترل جلوگیری شود. مدتی را صرف تمیز کردن بین دکمه‌ها کنید؛ زیرا زباله‌ها به راحتی در اینجا جمع می‌شوند.

اشتباهات مرسوم در تمیز کردن تلویزیون

برای اینکه تلویزیون خود را در حالت عالی نگه دارید، به این اشتباهات رایج در تمیز کردن تلویزیون توجه کنید:

۱. فراموش کردن گردوغبار: یک اشتباه بزرگ هنگام تمیز کردن تلویزیون فراموش کردن گردوغبار صفحه‌نمایش قبل از استفاده از یک ماده تمیزکننده است. این می‌تواند منجر به خراش‌های ریز شود که به آرامی کیفیت تصویر را کاهش می‌دهد.

۲. تمیز کردن خیلی سخت: صفحه‌های تلویزیون مدرن ظریف هستند و نیاز به لمس ملایم دارند. پاک کردن بیش از حد شدید یا استفاده از یک پارچه زبر می‌تواند به سرعت به صفحه‌نمایش آسیب برساند.

۳. اسپری کردن محلول به طور مستقیم بر روی تلویزیون: تمام پاک‌کننده‌های مرطوب باید روی یک پارچه اسپری شوند و سپس روی تلویزیون پاک شوند. اسپری کردن مستقیم روی صفحه می‌تواند لکه‌هایی ایجاد کند که به سختی از بین می‌روند. همچنین شما را در خطر آسیب رساندن به بلندگوها قرار می‌دهد.

۴. استفاده از شیشه پاک‌کن به جای پاک‌کننده مخصوص صفحه‌نمایش: این محصولات حاوی مواد خشن مانند الکل و آمونیاک هستند که می‌توانند به پنل‌های صفحه‌نمایش آسیب بزنند.

۵. استفاده بیش از حد از مواد شوینده: شما فقط به مقدار کمی پاک‌کننده مناسب برای صفحه‌نمایش نیاز دارید. استفاده بیش از حد از مواد شوینده می‌تواند به طور بالقوه منجر به آسیب به تلویزیون شود.

چگونه تشک‌ها را تمیز کنید

یک تشک کثیف می‌تواند مرکز باکتری‌ها باشد، زیرا تشک‌ها می‌توانند در طول زمان گردوغبار، باکتری‌ها، کپک‌ها، پوست مرده، کثیفی و... را جمع کنند. واقعیت این است که تمیز نگه داشتن تشک، نه تنها کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد، بلکه حتی می‌تواند طول عمر تشک را افزایش دهد و کیفیت هوای داخل خانه را بهبود بخشد. با این وجود تمیز کردن تشک‌ها کار آسانی نیست؛ می‌توانید از نیروهای حرفه‌ای با تجهیزات کمک بگیرید که هزینه زیادی دارد؛ اما در این مطلب نحوه تمیز کردن تشک به صورت گام‌به‌گام آورده شده است.

نکته طلایی:

سعی کنید هر شش ماه یک‌بار تشک خود را تمیز کنید تا از آسیب‌های عمده یا کثیفی، گردوغبار و تجمع سلول‌های مرده پوست جلوگیری کنید.

نکته حرفه‌ای:

تشک معمولی است. با این حال، یکی از تفاوت‌های تشک‌های مموری فوم این است که مواد ظریف‌تر هستند. استفاده از هرگونه مواد شیمیایی خشن می‌تواند فوم مموری داخل را تجزیه کند؛ به همین دلیل پاک‌کننده‌های ملایم گزینه بهتری هستند. همچنین از استفاده بیش از حد از مواد خودداری کنید، زیرا مموری فوم تمایل به نگه‌داشتن رطوبت دارد. با استفاده شوینده ملایم، مراحل بالا را برای تشک‌های مموری تکرار کنید. از این نوع تشک‌ها بیشتر در ساخت انواع مبلمان راحتی و کلاسیک استفاده می‌شود.

نکته آخر:

تشک را برگردانید یا بچرخانید. حتماً هر سه تا شش ماه یک‌بار تشک خود را برگردانید.

شود. اگر به یک ماده تمیزکننده قوی‌تر نیاز دارید، لکه برهای پارچه‌ها را امتحان کنید.

۴. روی تشک جوش شیرین بپاشید. اجازه دهید جوش شیرین حدود یک ساعت بماند تا بو و باکتریها را خنثی کند. در این مدت، در صورت امکان هوای اتاق را با پنکه‌ها و پنجره‌های باز به گردش درآورد تا بوها خارج شوند.

۵. دوباره جاروبرقی بزنید. تمام جوش شیرین را با جاروبرقی بکشید، مطمئن شوید که پودری بین درزها باقی نمانده باشد.

تشک خود را برگردانید و این روند را تکرار کنید.

چگونه تشک مموری فوم را تمیز کنیم؟

این فرایند شبیه به تمیز کردن یک

هر شش تا ۱۰ سال یکبار تشک خود را تعویض کنید؛ این زمان به میزان استفاده از آن بستگی دارد.

آنچه نیاز دارید:

۱. آب اکسیژنه

۲. جوش شیرین

مراحل شست و شوی تشک:

۱. ملافه خود را بردارید و بشویید. برای قدرت تمیزکنندگی بیشتر کمی جوش شیرین به مواد شوینده اضافه کنید.

۲. از جاروبرقی برای پاک کردن زباله‌های خشک، گردوغبار و... استفاده کنید.

۳. لکه‌گیری کنید. برای این کار می‌توانید از محلول آب سرد و پراکسید هیدروژن (آب اکسیژنه) کمک بگیرید که به طور برابر با هم مخلوط شده‌اند. سپس با آب پاک کنید و اجازه دهید محل خشک





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 ”

TRIGIO[®] 14

Teriflunomide



تریجیو[®] ۱۴
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

 **ZAHRAUI**
PHARMACEUTICAL CO.

داروسازی دکتر عبیدی

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



عبیدی

تاسیس ۱۳۲۵