

برای دستان شفا بخش و قلب های مهربان

روز پزشک مبارک

پست

دوره جدید • شماره ۱۰۸
خرداد و تیر ۱۴۰۲

۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی



زندگی با ام اس
چه رنگی است

گزارش مراسم
روز جهانی ام اس

تویی که
می شناسمت

صدها دوچرخه سوار
نارنجی در شهر

برای بیمار ام اس
باید وقت گذاشت

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو
تری فلونومید

۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

Batch No.
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۴۲

نمایشنامه‌هایی که به سینما رفتند
از تئاتر تا سینما



۷۵

ایرانگردی: ماسال
بهشتی در دل گیلان



فهرست



۳۰

همایش دوچرخه‌سواری به
مناسبت روز جهانی ام‌اس



۹

با مبتلایان به ام‌اس در حاشیه
مراسم روز جهانی
زندگی زیر سایه
ام‌اس چه رنگی است؟

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن:

(ساختمان زنده یاد امید حضوری) میدان ونک،

خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه

کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰

تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

دبیر سرویس گفت‌وگو: نازنین آریانهاد

دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم نیا

دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم نجفی

دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نبوی

نژاد

دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک

کلاتری

مدیر هنری: علیرضا کیوان

عکس: خاطره کبیری

عکس جلد: علی نوری

آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام‌اس

چاپخانه: واژه پرداز اندیشه

همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک

روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما

هاشمی، فرانک کلاتری، ماهر نبوی نژاد،

بهنام عبدلی، فاطمه همتی فراز

نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد

شمس، شماره ۳۵

صاحب امتیاز: انجمن ام‌اس ایران

مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی

سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی

جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم

مدیر عامل انجمن ام‌اس ایران:

عبدالحسین هوشمند

اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن

ام‌اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر

محمد علی صحراپیان، مجید قمی، دکتر

رحمت ا...حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری

اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر

هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازرس: 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



یادداشت اول



روز پزشک بر شما مبارک

» دکتر امیر صدری
دبیر تحریریه

روز، روز پزشک نام گذاری شده است. روز پزشک، روز تجلیل از عاشقان این دانش نجات دهنده است. اهمیت دانش پزشکی، در دنیا بر هیچ کس پوشیده نیست، چرا که بقا و حیات و ادامه عمر هر موجود زنده‌ای در جهان هستی بسته به سلامت روح و تن آن موجود است و حفظ و نگهداری از این سلامت، در دستان توانای پزشکان قرار دارد. پزشکی از حساس‌ترین حرفه‌های جهان است چرا که سروکار یک درمانگر با جان انسان‌ها است. بشر در تمام ادوار تاریخ به وجود پزشکان با تجربه و شریف، نیازمند بوده، هست و خواهد بود. این در حالی است که پزشک با ادای سوگند به نجات جان و زندگی بیماران متعهد می‌شود. فلسفه و هدف روز پزشک تجلیل از مقام زحمت‌کشان و خادمین مردم در جهت حفظ و نجات جان انسان‌ها است که بدون شک، بهترین هدیه روز پزشک نیز، قدرشناسی از جامعه پزشکان عزیز است. روز پزشک بر علاج‌گران مهربان و صبور و همدل جامعه ام اس ایران مبارک باد.

من یک پزشک هستم، عموماً رسم نیست که یکی از اعضای یک جامعه یا از حرفه‌مندان یک حرفه خاص آن روز را به خودش و سایرین تبریک بگوید، اما وظیفه خودم می‌دانم که از کلیه پزشکان ایرانی، بخصوص متخصصان مغز و اعصاب و فلوشیپ‌های ام اس که گامی در راه درمان ام‌اسی‌های این سامان برمی‌دارند تقدیر و تشکر کنم. بسیاری از این پزشکان در گوشه و کنار ایران مهربانانه و نیکوکارانه پای حرف‌های بیماران می‌نشینند، صبورانه گله‌ها می‌شنوند و همدلانه راهنمایی می‌کنند و بهترین درمان‌های در دسترس را به کار می‌گیرند و در صورت نیاز به رایگان هم کار می‌کنند. به احترام این همکارانی که شمارشان هم کم نیست روز پزشک را گرامی می‌داریم. در تقویم ایرانی‌ها، یکم شهریور، روز پزشک نام گذاری شده است. اهمیت این روز به دلیل مصادف شدن با زادروز ابوعلی سینا نابغه دانش پزشکی در ایران است. به پاس خدمات ارزشمند این دانشمند بزرگ ایرانی و تألیفات و تحقیقات بی‌شمار وی در علم پزشکی، این



خانم دکتر نگار فرهودی، پزشک نمونه - ۱

هر چه هست بین من است و خدای من

«نازنین آریانهاد»

آراسته به فضائل والای اخلاقی بوده است. می گویند چهره باز پزشک و خوش خلقی اش، نیمی از درمان است و زبان خوش او، نیک خلقی، هم باعث آرامش و راحتی پزشک است و هم بیمار. امام علی علیه السلام در روایتی گهربار، از پزشک به عنوان رفیق نام برده و می فرماید: «به مانند پزشکی رفیق باش که دوار آن جا و آن گونه ای قرار می دهد که مفید باشد».

به مناسبت روز پزشک از همکاران انجمن ام اس در ایران خواستیم تا پزشکان نمونه

معرفی شده است و همچنین در متن فرهنگ و حیات اجتماعی ایرانیان نیز پزشکان از جایگاه ویژه و اهمیت والایی برخوردار بوده اند تا بدان اندازه که بیماران و دردمندان نه فقط در پی جستجوی تسکین و درمان دردهای جسمانی خویش، بلکه در مقام مشاوره و کسب راهنمایی در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی خود به پزشک و طبیب متوسل می شده اند؛ چرا که حکیم و طبیب در افق نگاه و قضاوت آنان شخصیتی مبرز و برخوردار از دانش فقهی و پزشکی و

در ایران، اول شهریور ماه، همزمان با زادروز بوعلی سینا، به پاس تألیفات و خدمات وی به علوم پزشکی و فعالیت وی در این رشته، و تجلیل از پزشکان حاذق و نیکوکار، «روز پزشک» نامگذاری شده است.

در فرهنگ اسلامی، ارزش دانش گران قدر پزشکی و فعالیت حرفه ای طبیب تا بدان اندازه والا و عظیم است که طبیب مظهر اسم شریف محیی و احیاء گری

منطقه خود را از لحاظ علم و عمل و اخلاق معرفی کنند. در این شماره با سه پزشک از سه استان مختلف کشور به عنوان پزشکان نمونه مصاحبه کرده ایم و متعهد می شویم در شماره های آتی نیز این روند را حفظ کنیم و در هر شماره شماری از پزشکان نمونه نقاط مختلف کشور را معرفی کنیم.

برای شروع بحث خودتان را معرفی کنید

من دکتر نگار فرهودی، متخصص مغز و اعصاب عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل هستم و با توجه به اینکه شاگرد اول دوران تحصیل پزشکی عمومی بودم به شکل استریت (مستقیم) وارد دوران تخصص نورولوژی شدم. در حال حاضر هم عضو کمیته ام اس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل هستم.

تجربیات شما از بیماران ام اس در این سال ها چیست؟

در سال های طبابتم این مسئله را درک کردم که بیماران مبتلا به ام اس به دلیل ماهیت مزمن بیماری با مشکلات زیادی مواجه هستند و پزشک معالج می بایست با حوصله و دقت و شفقت بیشتری این بیماران را ویزیت و معالجه کند، اکثر مبتلایان به بیماری ام اس از قشر جوان و مولد جامعه هستند و همین امر لزوم توجه و دقت بیشتر پزشک و سایر اعضای کادر درمان برای معالجه این بیماران را آشکار می کند

به نظر شما مشکلات اصلی بیماران ام اس چه مواردی است؟

یکی از موضوعاتی که دوست دارم به آن اشاره کنم این است که با توجه به سیر مزمن و طولانی بیماری اکثر بیماران در اواسط مصرف دارو از ادامه درمان خسته می شوند و دارو را قطع می کنند؛ بنابراین پزشک بایستی قبلاً این مسئله را برای بیمار شرح داده و آنها را از عواقب قطع

درمان آگاه سازد.

در کل مشکلات بیماران ام اس به چند دسته درمان و اجتماعی و خانوادگی و اقتصادی و مالی تقسیم می شود، در مورد درمان مشکلات مربوط به تهیه دارو وجود دارد که البته در سال های اخیر وضع بسیار بهتر شده است، اما گاهی نایاب شدن برخی برندهای دارویی و گاهی مراحل زیاد و خسته کننده تهیه دارو بیماران را رنج می دهد، بستری شدن های متعدد و عوارض خود بیماری و داروها نیز بسیار حائز اهمیت هستند. از زمینه اجتماعی تغییر نگاه جامعه نسبت به فرد مبتلا به ام اس و نیز ایجاد مشکلات شغلی و گاهی هم بروز مشکلات در زمینه ازدواج این بیماران مطرح هستند. در زمینه خانوادگی بسیاری از بیماران از حمایت خوب خانوادگی برخوردار نیستند و همین باعث شروع بسیاری از مشکلات در زندگی این افراد شده است. در زمینه مالی نیز هزینه داروها و فیزیوتراپی و کاردرمانی می تواند مشکل زا باشد که نیازمند توجه بیشتری از سوی دولت و خیرین است. در بسیاری از شهرستان ها مراکز مناسب برای کاردرمانی و توان بخشی این بیماران وجود ندارد از طرفی در بیمارانی که ناتوانی در آنها ایجاد شده و نیازمند پرستاری ۲۴ ساعته هستند هزینه های مراقبت دائمی و نیز هزینه های مربوط به ویلچر و تخت و پوشینه و مواد غذایی گاهی بسیار بالا است.

شما را به عنوان یک نیکوکار و خیر معرفی کرده اند. چرا کار خیر انجام می دهید؟

قانون زندگی من این است که وقتی خداوند مسئولیتی را بر دوش من می گذارد تمام تلاش خودم را به کار گیرم تا آن وظیفه را به نحو احسن انجام دهم و همه کارهایی که من تا به حال کرده ام انجام وظیفه بوده و بهتر است بگویم بین من و خداوند است.

انتخاب شدن به عنوان پزشک

نمونه از طرف بیماران شهرتان چه احساسی در شما ایجاد می کند؟ طبیعتاً بسیار خوشحالم و خدا را شاکرم که محبت بیماران مبتلا به ام اس شامل حال بنده شده است و بسیار از آنها سپاسگزارم و باید بگویم این خوبی خود آنهاست. به نظرم می رسد که باید این نکته را به خودمان و دیگران گوشزد کنیم که اگر سعی کنید با خلوص نیت کار خود را انجام دهید هم خودتان و هم خدا و هم خلق خدا از شما راضی و خوشنود خواهند بود.

آینده داروهای ام اس را چگونه می بینید؟

در حال حاضر در سرتاسر جهان در این حوزه تحقیقات بزرگی در حال انجام است و بسیاری از کشورها در حال تحقیق روی این بیماری هستند. جدیداً هم موارد بسیار امیدبخشی در جهت کشف ماهیت و درمان بیماری به دست آمده است که امیدوارم سریع تر درمان کامل بیماری ممکن باشد، در کشور ما هم در سال های اخیر داروهای جدیدتر و مؤثرتر وارد چرخه درمان شده است که تا حدود زیادی توانسته جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد

در پایان حرف یا سخن

نگفته یا نکته ای که من نپرسیده باشم و صلاح بدانید مطرح کنید را بفرمایید.

خیلی مهم است بدانیم ام اس محدودیت نیست و تمام مبتلایان می توانند جزو موفق ترین افراد جامعه باشند. از تمام بیماران ام اس خواهش می کنم هیچ گاه ناامید نشوند و درمان بیماری خود را ادامه دهند، خسته شدن در این راه طولانی طبیعی است؛ اما هیچ گاه ناامید شدن را نپذیرند. در آخر امیدوارم تمام بیماران هر چه سریع تر لباس عافیت به تن کنند و سالم و شاد باشند.



دکتر علیرضا وکیلان
پزشک نمونه ۲

نهایت آرزوی پزشکان بهبود همه بیماران است

همکاران انجمن ام اس رفسنجان دکتر وکیلان را همکاری خبر خواه و پر تلاش و دلسوز بیماران می دانند و برای همین ایشان را پزشکی نمونه معرفی می کنند. به همین دلیل ما پای صحبت های ایشان نشستیم.

در رابطه با این بیماران از بین رود. نکته مهم بعدی در رابطه با این بیماران این است که باید محیط زندگی این بیماران مناسب باشد. اکثر بیماران از رفاه ناکافی، فشارهای کاری زیاد و سطح بالای استرس در زندگی رنج می برند که طبیعی است باعث افزایش مشکلات بیماری می شود. ما سعی کرده ایم با راه اندازی فعالیت های هنری و ورزشی سبک و کم فشار مثل یوگا به بیماران کمک کنیم. با کمک ها و همکاری مدیریت انجمن سرکار خانم ایوبی و دیگر دوستان سعی بر این شده است که بیماران مورد حمایت قرار بگیرند و تا حد امکان تحت حمایت قرار بگیرند، زیرا بیماران ام اس با دیدن توجه و درک این نکته که دیگران در صد رفع مشکلاتشان هستند رضایت مند

نسبتاً وسیعی از علائم و شدت بروز بیماری، بیماری انواع خفیف، نسبتاً خوب تا انواع پیشرفته شدید و غیر قابل کنترل دارد که نیازمند مراقبت و کنترل دائمی هستند. ما گاهی چالش هایی با بیماران ام اس از قبیل رها کردن روند درمان پس از سالیان طولانی داریم که عمدتاً طبق نظر افراد غیر متخصص از اقوام و آشنایان این کار را می کنند که باعث بروز حملات شدید و حتی ایجاد مشکلاتی از قبیل زمین گیر شدن بیماران می شود. قطعاً باید به این بیماران کمک شود و با فرهنگ سازی و مشاوره مناسب آن ها به سمت درمان های درست علمی هدایت شوند به نظرات افراد غیر متخصص و مدعی تبحر در این رشته یا مثلاً افرادی از رشته های من در آوردی نشوند تا بخشی از دغدغه ما

آقای دکتر لطفاً از معرفی خودتان آغاز کنید.
من دکتر علیرضا وکیلان هستم، متولد سال ۱۳۴۵ یعنی پنجاه و هفت ساله هستم. حدود ۲۰ سال است که در رشته نورولوژی کار می کنم و طی این مدت با کمک سایر همکاران تلاش کردیم تا برای بیماران ام اس حمایت های درمانی و حمایت های تحقیقاتی مبتنی بر شواهد را در مورد این عزیزان انجام دهیم تا کمکی به بهبودی آن ها کرده باشیم. همچنین تلاش کردیم که با راه اندازی انجمن ام اس کمک بیشتری را به این عزیزان در شهرستان دهیم.

در طی این مدت تجربیات شما درباره بیماران ام اس چیست؟
بیماران ام اس بیمارانی هستند با طیف

رحیمی صادق نیز یاد کنم و از سال‌ها خدمت و یاری همکارانمان در انجمن ام اس تشکر کنیم که همواره ما را مورد محبت‌های خودشان قرار دادند.

آینده داروهای ام اس چگونه

است؟

در مورد داروهای ام اس امیدواریم که بتوانیم درمانی مؤثر برای این بیماری به دست آوریم و آن را در اختیار بیماران ام اس قرار دهیم. روند رو به پیشرفت ما را در این زمینه امیدوار می‌کند هر چند که ممکن است سال‌های دیگر هم هنوز با این مشکل روبرو باشیم و همچنان درمان‌های در حقیقت کنترل‌کننده در دسترس ما باشند و منتظر درمان اساسی بیماری بمانیم؛ اما به نظر دور نیست که این درمان‌های قطعی در اختیار بیماران قرار بگیرد.

حرفی یا سخن و نکته‌ای در

خاتمه دارید بفرمایید.

باتوجه به افزایش روزافزون شیوع بیماری ام اس در سال‌های اخیر و باتوجه به زمینه استرس‌های بیش از حد زندگی و محیط‌های آلوده، آب‌وهوای آلوده و مشکلات زمینه‌ای متعددی که وجود دارد این تشدید اتفاق افتاده باید توجه بیشتری از سوی همه جامعه و بخصوص دولتمردان به این بیماری و بیماران ام اس شود و در راه بهبود وضعیت زندگی و درمانی این بیماران به انجمن‌های ام اس توجه بیشتری داشته باشند امیدواریم که با کمک‌های مردمی و همچنین کمک‌های دولتی حمایت بیشتری از این بیماران در اختیارشان قرار بگیرد و بیماران زندگی رضایت‌مند و شادی داشته باشند. نهایت آرزوی پزشکان و کادر درمانی و پزشکی کشور بهبودی و ارتقای سطح زندگی بیماران از جمله بیماران ام اس است امیدوارم که همیشه از هر بلایی به‌دور باشند و بتوانند از پس این بیماری بر بیایند.

بیماران را ویزیت و پاسخگوی مشکلات درمانی و بهداشتی آنان هستند. حدود ۶ سال از راه‌اندازی انجمن ام اس در رفسنجان می‌گذرد. مرحوم دکتر آذین که سال گذشته دارفانی را وداع گفتند نقش اصلی و ریاست مجموعه را بر عهده داشتند. با تلاش ایشان و کمک‌های دکتر ایوبی و سایر همکاران توانستیم اقدامات رفاهی مناسبی را به‌خصوص برای اقشار ضعیف و کم‌درآمد فراهم کنیم در ساده‌ترین حالت توانستیم داروهارا در صورتی که بیماران دچار مشکل باشند برای آنها فراهم کنیم. با برنامه‌ریزی و فعالیت‌های فرهنگی هنری و ورزشی قابل‌انجام هم شرایطی برای بیماران را فراهم کنیم تا بتوانند از نظر درآمدزایی نیز کمکی شود. با ایجاد کلاس‌های آموزشی در حوزه‌های کارآفرینی و در اختیار قرار دادن بازارچه‌هایی برای عرضه محصولات تهیه شده بیماران نیز آنان را حمایت کردیم. با ایجاد اردوهای تفریحی در فواصل دور برای بیماران تلاش کردیم رضایت خاطر آنان را کسب کنیم. در نهایت انتهای آرزوی پزشکان این است که بتواند احساس رضایتمندی را در بیماران خود به وجود آورند و مهم‌ترین هدف ما این است که بیماران با رضایتمندی از پیش ما بروند و ما از این قاعده مستثنی نیستیم.

آقای دکتر از اینکه به عنوان

پزشک نمونه منطقه خود انتخاب

شدید چه حس و سخنی دارید؟

از اینکه به‌عنوان پزشک نمونه انتخاب شدم بسیار خوشحال هستم و این امر باعث مسرت و مباهات من است. ولی باید از سایر همکاران فعال در بخش‌های مختلف انجمن و کادر درمانی نیز کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم به‌خصوص باید از خانم دکتر ایوبی مدیریت محترم انجمن، سرکار خانم محمدپور و آقای دکتر مقدم، مرحوم دکتر امین، خانم دکتر جلالی، خانم دکتر عرب‌پور، آقای دکتر

می‌شوند. طی این سال‌ها سعی کردیم از نظر درمانی و تحقیقات علمی در اختیار بیماران باشیم و امید داریم به یاری خدا در سال‌های آینده شاهد شکل‌گیری درمان‌های مؤثرتر و اساسی که بیماری را نه کنترل که کاملاً درمان کند، برای این بیماری مزمن باشیم.

به نظر شما مشکلات اصلی این

بیماران چیست؟

باتوجه به اوضاع اجتماعی و اقتصادی فعلی می‌شود گفت مشکلات اساسی بیماران ام اس بیش از هر چیز در حوزه اقدامات لازم مراقبتی است. همان‌طور که مطلع هستید ام‌آر‌آی و هزینه‌های مربوط به آن برای بیماران ام اس کاملاً به‌صورت رایگان انجام می‌شود؛ اما با جابه‌جایی‌های اخیر و خصوصی شدن ام‌آر‌آی شهرستان ما انجام این تصویربرداری تشخیصی به معضلی برای بیماران که سالانه یا هر دو سال یک‌بار احتیاج به انجام ام‌آر‌آی دارند تبدیل شده است. تأمین معاش این بیماران از جمله مشکلات دیگر و البته بسیار مهم است. به‌هر حال تعدادی از این بیماران به‌واسطه بیماری دچار کم‌توانی هستند و به‌واسطه کم‌توانی مالی نیازمند حمایت و کمک اقتصادی هستند. در زمینه درمان و داروهای خوش‌بختانه بیشتر داروهای دارای پوشش بیمه‌ای خوبی هستند و از این نظر مشکل مهمی ندارند. اما مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان و سایر اقدامات کنترلی نیز باید حمایت شود تا بیماران با مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم نکنند.

دلیل انجام کارهای خیر از

سوی پزشکان و نیز تأسیس انجمن

از نظر شما چیست؟

ما از سال‌های دور این کلینیک را برای بیماران ام اس راه‌اندازی کردیم و به‌صورت هفتگی و رایگان در خدمت این بیماران هستیم. ۶ پزشک نورولوژیست در سال‌های اخیر به‌صورت هفتگی



دکتر کیافر نیل آوری، پزشک نمونه ۳ برای بیمار ام‌اسی باید وقت گذاشت

می‌گرفت از آن زمان تا کنون توسط سایر همکاران عزیز نورولوژیست و سایر خیرین بروجدرد بخصوص سرکار خانم یاراحمدی فعالیت‌ها ادامه دارد.

**باتوجه به پیشرفت‌های اخیر
به نظر شما آینده داروهای ام‌اس
چگونه است؟**

باتوجه به داروهای جدیدی که به تدریج وارد بازار می‌شود به نظر می‌آید که باید نوید یک آینده خیلی بهتر برای بیماران ام‌اس را بدهیم.

**برای نکته پایانی آیا صحبتی
دارید؟**

به‌طور کلی به‌عنوان یک نورولوژیست هر جای ایران که باشم هدفم این است که به بیماران خدمت کنم. این امر در خصوص بیماران عزیز ام‌اس هم صادق است. باید به مبتلایان ام‌اس مژده بدهم که داروهای جدید تخصصی این بیماری مرتباً رو به بهتر شدن می‌رود و تغییرات بسیاری نسبت به داروهای اولیه ام‌اس داشته است و در نتیجه کنترل بیماری بسیار بهتر شده است.

در نهایت هم برای همکاران نورولوژیست و افراد خیر و انجمن ام‌اس آرزوی موفقیت می‌کنم.

بهتر می‌توانستند درمان را ادامه دهند و همکاری بهتری داشته باشند.

**به نظر شما مشکلات اصلی
این بیماران چیست؟**

در مورد مشکلات اصلی این بیماری و بیماران در گذشته کمبود دارو خیلی ملموس بود و به‌طور کلی داروهایی که توسط اف‌دی‌ای (سازمان غذا و دارو آمریکا) مجوز مصرف پیدا می‌کردند معمولاً چندین سال طول می‌کشید تا به ایران برسند. البته الان شرایط خیلی بهتر شده و با یک اختلاف کوتاه‌تر و چند ساله این داروها در ایران هم تولید می‌شوند.

**انجمن ام‌اس شهر شما چرا و
چگونه تأسیس شد؟**

انجمن ام‌اس بروجدرد در سال ۱۳۸۴ الی ۱۳۸۵ تأسیس شد. این انجمن با کمک آقای دکتر اشرفیان و سرکار خانم یاراحمدی و بسیاری دیگر از پزشکان گرامی و افراد خیر بروجدرد تأسیس شد. این انجمن وابسته به انجمن ام‌اس تهران بود و هدف اصلی آن اطلاع‌رسانی به بیماران عزیز ام‌اس و انجام کارهای درمانی مربوط به بیماران ام‌اس بود. هر چند وقت یکبار گردهمایی‌ها انجام می‌شد و کارهای خیریه هم در آنجا شکل

دکتر نیل آوری جدا از فعالیت در انجمن ام‌اس بروجدرد بیماران نیازمند معرفی شده از سوی انجمن را به رایگان ویزیت می‌کند. این متخصص مغز و اعصاب از اهمیت وقت گذاشتن پزشک برای بیمار ام‌اس و توجه ویژه به او می‌گوید

**جناب دکتر بر اساس رسم
معمول لطفاً مصاحبه را با معرفی
خودتان آغاز کنید.**

من دکتر کیافر نیل آوری هستم، ۵۶ ساله، متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) فارغ‌التحصیل پزشکی عمومی از دانشگاه تهران و فارغ‌التحصیل تخصص نورولوژی از دانشگاه تهران بیمارستان سینا.

**باتوجه به سال‌ها سابقه درمان
بیماران فکر می‌کنید نحوه برخورد با
آن‌ها باید چگونه باشد؟**

باتوجه به تجربیاتم از بیماران ام‌اس در این سال‌ها حس کردم نیاز شدید بیماران صحبت کردن با پزشکانشان در مورد بیماری‌شان است. مبتلایان به ام‌اس نیاز زیادی دارند که پزشک برای آنها وقت بگذارد و در مورد بیماری و سیر درمان برای آنها صحبت کند. معمولاً پس از صحبت‌های قانع‌کننده و صمیمی با آنها، بیماران خیلی شاد می‌شدند و



پیام خانم دکتر پور صادق فردبیر علمی بیستمین کنگره ام اس

به دانش فزای و به یزدان گرای که او باد جان تور ارهنمای

فعالیت دارند، در نظر گرفته شده تا این کادر مهم و مؤثر درمانی نیز بتوانند از دستاوردهای کنگره استفاده نمایند. در همین جاز تمامی اساتید گرامی، همکاران محترم، دانش پژوهان جوان، پرستاران و همه کسانی که به هر نحوی در امر درمان بیماران عزیز ام اس نقش دارند، دعوت می کنم برای هر چه پر بارتر شدن این رویداد بزرگ علمی و ملی ما را یاری نمایند و این قطعاً در برگزاری باشکوه تر کنگره تأثیر عمیق و به سزایی خواهد داشت.

دکتر مریم پور صادق فرد

دبیر بیستمین کنگره ملی ام اس ایران

course) مورد بحث و گفتگو قرار گیرد. به علاوه در کنگره امسال سعی شده است از حضور اساتید ارجمندی از سایر گروه های پزشکی مرتبط با بیماری ام اس مانند، نوروافتالمولوژی، نورویورولوژی، نورورادیولوژی، توان بخشی و طب فیزیکی، بیماری های گوارشی و کبد، بیماری های عفونی و هوش مصنوعی نیز استفاده شود تا با همکاری و هم فکری بین گروهی، زمینه های ارزیابی و درمان بیماران در این حیطه ها نیز به طور مؤثرتری فراهم گردد.

همچنین، به موازات کنگره برنامه های یکروزه جهت آموزش های علمی و عملی پرستاران عزیزی که در زمینه ام اس

«به نام خداوند بخشنده مهربان» سپاس ایزد منان که امسال نیز همانند سال های گذشته، فرصت برگزاری بیستمین کنگره ملی ام اس ایران در تاریخ ۸-۱۰ آذرماه ۱۴۰۲ با همکاری انجمن ام اس ایران، مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه علوم پزشکی تهران و مرکز جامع ام اس دانشگاه علوم پزشکی شیراز فراهم گردید.

شعار کنگره امسال «دانش عمیق تر، تصمیم گیری بهتر» است و تلاش بر این است که جدیدترین دستاوردهای علمی با حضور اساتید و صاحب نظران داخلی و خارجی به صورت مباحث پایه ای (Ba-) (sic course) و پیشرفته (Advanced



با مبتلایان به ام اس در حاشیه مراسم روز جهانی



زندگی زیر سایه ام اس چه رنگی است؟

نهم خردادماه امسال هم زمان با روز جهانی ام اس، بسیاری از افراد مبتلا به ام اس و خانواده‌های آنها در تالار ایوان شمس تهران گرد هم آمدند تا در کنار هم باشند و از مشکلات خود بگویند و همین طور از اینکه برای بسیاری نه بیماری که مشکلات دیگری زندگی آنان را دچار چالش جدی کرده است. در حاشیه این مراسم فرصتی دست داد تا با شماری از مبتلایان به ام اس عضو انجمن گپ و گفتی داشته باشیم که بخش‌هایی از صحبت‌های آنان را در زیر می‌خوانید:

«یاسر مختاری»

عدم فرهنگ سازی مناسب

نوید محمودی ۴۲ ساله روزنامه نگاری است که ۲۲ سال قبل بیماری ام اس او تشخیص داده شد و مدتی است که از عصا برای حرکت خود کمک می گیرد. باین حال او از بیماری خود شکایت ندارد؛ بلکه گله او «رنجش هایی» است که به واسطه دید مردم برای او و دیگر مبتلایان به وجود آمده است. محمودی می گوید: «نخستین مشکل ما رنجش هایی است که برای فرد به واسطه دیدگاه های عموماً غلط مردم به وجود می آید.

این موضوع به دلیل عدم فرهنگ سازی به وجود آمده است. به اعتقاد من نخستین و مهم ترین مشکل کشور مشکلات فرهنگی است؛ اگر این موضوع حل شود به نظر من سایر مشکلات هم حل می شود. مثلاً وقتی یک فرد معلول یا بیماری که تردد برای او آسان نیست به مترو مراجعه کند باید مردم در این زمینه همکاری کنند و اجازه دهند؛ مثلاً اولویت سوار شدن بر آسانسور یا مترو با او باشد.»

این روزنامه نگار مبتلا به ام اس همچنین گریزی به عدم مناسب سازی معابر شهری می زند و ادامه می دهد: «از سوی دیگر معابر شهری به هیچ عنوان مناسبی با وضعیت من و امثال من دارند و این موضوع تردد را برای ما سخت کرده است.»

محمودی وضعیت اقتصادی کنونی را نیز یکی از چالش های دیگر این روزهای بیماران می داند و اظهار می کند: «معیشت هم مشکل دیگری است که برای بسیاری از بیماران وجود دارد. یک بیمار هم باید هزینه دارو را بپردازد و هم اینکه بتواند معیشت خود و خانواده اش را تأمین کند.»

وی همچنین در رابطه با مشکلات دارو که این روزها بسیاری از بیماران با آن

روبه رو هستند نیز یادآور شد: «اگر چه انجمن ام اس تلاش می کند تا برخی از داروها یا وسایلی مانند واکر، عصا و... را به کمک خیرین به دست بیمار برساند؛ اما نهادهایی مانند بیمه تأمین اجتماعی ما را به عنوان بیمار خاص قبول ندارد و در این زمینه بسیار سخت می گیرد در حالی که یک بیمار ام اس ممکن است در چند وجه معلول باشند و این مشکلاتی است که عمدتاً ما با آن درگیر هستیم.»

بچه های ام اس خود را نیازند

فاطمه محمودزاده ۳۴ ساله یکی دیگر از مبتلایان به ام اس است که بیماری نتوانسته شور زندگی را از او بگیرد. او که حسابرس یک شرکت خصوصی است، از ۱۷ سالگی درگیر ام اس است؛ اما بیماری اش از ۱۹ سالگی تشخیص داده شده است. محمودزاده با اشاره به کم اطلاعی موجود در جامعه و ناشناخته بودن این بیماری در ایران، از روزهای نخست بیماری خود و مقاومت در برابر درمان به دلیل عدم آگاهی می گوید: «اوایل تشخیص بیماری با توجه به ترس نسبت به بیماری و اینکه اطلاعات زیادی از آن نداشتم دارویی را که برای من تجویز شده بود مصرف نمی کردم. باین حال از مرداد ۱۳۸۹ مصرف این دارو را آغاز کردم که دیگر دچار حمله شده و بینایی و تکلم دچار اختلال شد؛ اما شش ماه بعد از آن و ۲۹ روز پس از روز عروسیم فلج شدم؛ اما با مراقبت های خانواده خوشبختانه بهتر شدم.»

وی با اشاره به لزوم اعتماد به نفس و قدرت درونی برای مقابله با این بیماری اظهار می کند: «در این مدت از وسایلی مانند ویلچر، واکر و... استفاده نکردم و همین موضوع باعث شده خود را به این وسایل عادت ندهم و در راه رفتن مشکلی نداشته باشم و تنها در دوره های این موضوع دچار اختلال شد؛ اما خوشبختانه

امروز با مشکلی مواجه نیستم.» محمودزاده همچنین در مورد تأثیر این بیماری بر زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی خود اضافه می کند: «بیماری تأثیری در تحصیل من نگذاشت؛ اما تا حدودی بر روی شغلم تأثیر داشت. برخی از شرکت هایی که در آنها کار می کردم زمانی که قصد تعدیل نیرو داشتند من را در لیست تعدیل می گذاشتند. همچنین این بیماری موجب به وجود آمدن مسائلی بین من و خانواده همسر شد؛ آنها هیچ وقت با بیماریم کنار نیامدند و حتی من را آزار دادند. من ده سال با همسرم زندگی کردم و ایشان به خوبی من را حمایت کرد باین حال در نهایت من از ایشان جدا شدم که شاید ۲۰ درصد از عامل جدایی من همین بیماری بود.»

این مبتلا به ام اس در ادامه به سایر مشکلات خود در برابر این بیماری می پردازد و اظهار می کند: «موضوع دیگر گران بودن داروهای ما بدون بیمه است، هزینه آزمایش ها بسیار بالا است در کنار اینها هزینه فیزیوتراپی و ام آر آی هم هست که هر ماه به صورت روتین تکرار می شود. قسمت زیادی از درآمد صرف هزینه های بیماری می شود.» وی در ادامه یادآور می شود: «پیام من به همه دوستانم که درگیر این بیماری هستند این است که خود را نبازند و سعی کنند کار خود را انجام دهند. از سوی دیگر دید جامعه نیز باید عوض شود. بسیاری از ما نسبت به ترحم متنفریم اگر چه بعضی از افراد این ترحم را دوست دارند که متأسفانه این موضوع موجب تنبل شدن آنها شده است.»

بیکاری؛ آزار علیه یک بیمار ام اس است

محمد باقرزاده بیمار دیگری است که دو سال قبل بیماری اش تشخیص داده شده و اکنون تحت درمان است، باین حال بیماری او موجب شده تا دیگر شغلی نداشته باشد و معیشت و زندگی او دچار

نوید محمودی ۴۲ ساله روزنامه‌نگاری است که ۲۲ سال قبل بیماری ام اس او تشخیص داده شد و مدتی است که از عصا برای حرکت کردن خود کمک می‌گیرد. با این حال او از بیماری خود شکایت ندارد؛ بلکه گله او «رنجش‌هایی» است که به واسطه دید مردم برای او و دیگر مبتلایان به وجود آمده است. محمودی می‌گوید: «نخستین مشکل ما رنجش‌هایی است که برای فرد به واسطه دیدگاه‌های عموماً غلط مردم به وجود می‌آید. این موضوع به دلیل عدم فرهنگ‌سازی به وجود آمده است. به اعتقاد من نخستین و مهم‌ترین مشکل کشور مشکلات فرهنگی است؛ اگر این موضوع حل شود به نظر من سایر مشکلات هم حل می‌شود»

در کسی تشخیص داده شد تا ابد این بیماری همراه او خواهد بود؛ اما حسین بختیاری کسی است که این موضوع را نقض می‌کند او اکنون ده سال است که بهبود یافته است، با این حال نگران بچه‌های مبتلا به ام اس است. وی در این رابطه می‌گوید: «حدود ۱۴ سال قبل ام اس من تشخیص داده شد و حدود سه سال دارو مصرف کردم و توانستم بهبودی خود را پیدا کنم و حدود ۱۰ سال است که دیگر دارویی مصرف نمی‌کنم؛ بنابراین من خودم الان مشکلی ندارم؛ اما یکی از مشکلاتی که بچه‌ها دارند این است که گاه دارویی را که هنوز تأیید نشده یا درمان‌های غیرعلمی را برای این بچه‌ها تجویز می‌کنند.»

نیز می‌گوید: «در حال حاضر یکی از داروهای من به نام ویسکانتین از اسپانیا وارد می‌شود قبلاً قیمت آن ۴.۵ میلیون تومان بود که الان با بیمه تکمیلی آن را خریداری می‌کنم؛ اما مکمل‌های غذایی را به صورت آزاد تهیه می‌کنیم. اگر چه الان داروها با هزینه کمتری به دست من می‌رسد، اما تهیه این داروها بسیار طول می‌کشد و وقت زیادی از ما می‌گیرد. در صورتی که در بسیاری از کشورها تمام داروهای بیماران خاص را در خانه تزریق می‌کنند و حتی پزشک هم آنها را در خانه ویزیت می‌کنند.»

بیابانی یکی از نیازمندی‌های بیماران ام اس را ورزش می‌داند و یادآور می‌شود: «یکی از مشکلات ما مشکل کمبود باشگاه ورزشی برای بیماران ام اس است، باشگاهی که وجود دارد در مرکز انجمن بوده با خانه ما و بیشتر بچه‌ها دور است در حالی که بچه‌های ام اس نیاز به باشگاه دارند.»

صدای گذرای آب

علی کردی، جوان نخبه‌ای است که دکترای کارآفرینی دارد و برای برخی از مبتلایان ام اس که شغل خود را از دست داده‌اند، شغل ایجاد کرده است. با این حال او نیز همچون دیگر مبتلایان با چالش‌های زیادی روبه‌رو است. وی این در این رابطه می‌گوید: «مشکلات مالی و کاری در این حوزه بسیار زیاد است و مشکلات مالی چنان زیاد است که گاهی بیماری از یادمان می‌رود. ما تولید مواد شوینده گیاهی را برای بیماران ام اس راه انداختیم در حال حاضر عمده مشکلات ما بازار برای محصولات است چرا که هنوز بازار ما این محصولات را نمی‌شناسند باید تبلیغاتی باشد که صدای ما را که مانند صدای گذرای آب است را بازتاب دهند.»

داروهای تأیید نشده و تجویزهای خطرناک

بسیاری فکر می‌کنند که اگر ام اس

چالش شده باشد. وی در این رابطه اظهار می‌کند: «حدود دو سال است که ام اس من تشخیص داده شده است. در این مدت بیشتر با مشکلات مالی، دارویی و علاوه بر آن مشکلات حرکتی مواجه شده‌اند.»

وی ادامه می‌دهد: «من قبلاً در حوزه انفورماتیک فعالیت داشتم؛ اما ناچار شدم به دلیل از کارافتادگی از این شغل بیرون بیایم و همین موضوع موجب شده تا گذران زندگی به سختی باشد. الان واقعاً از بیکاری رنج می‌برم می‌خواهم مشغول باشم تا بیماری کمتر اذیت کند. بیکاری تأثیر بدی بر روی بیماری ما دارد؛ بنابراین از مسئولین می‌خواهم که به ما کمک کنند تا زندگی بهتری داشته باشیم.»

کمبود امکانات ورزشی

شقایق بیابانی ۳۰ ساله، فرد دیگری است که مدت‌هاست با بیماری ام اس درگیر است. او نیز همان مشکلات سایر بیماران را دارد، او هم شغل خود و زندگی مشترک خود را در آستانه تشکیل آن به دلیل بیماری از دست داده است. اگر چه وضعیت او اکنون روبه‌بهبود است با این حال هنوز چالش‌های خاص خود را دارد. وی در این رابطه می‌گوید: «حدود ۱۰ سال است که با بیماری ام اس درگیر هستم بیماری من از نوع پیشرفته در حال بهبود است. در این چند ساله با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو بوده‌ام، در حال حاضر نیز لرزش دست را همچنان دارم، در اوایل بیماری، عدم تعادل داشتم و یکبار هم صورتم کج شد که تقریباً تمامی آنها را با کورتون تراپی درمان کردم.»

بیابانی همچنین اظهار می‌کند: «قبلاً در بیمارستانی کار می‌کردم؛ اما الان مدتی است که کارم را از دست داده‌ام به همین دلیل تأمین هزینه‌های من به دوش والدینم افتاده است.»

وی در رابطه با نحوه تأمین داروهای خود

ام اس در آئینه اخبار

تشکر مدیر بیمه سلامت از انجمن ام اس

فارس

محمد مهدی ناصحی، در پیامی به مناسبت سی ام ماه می میلادی مصادف با ۹ خرداد به نام روز جهانی ام اس، عنوان داشت: این روز بهانه‌ای است تا مسوولان و دست اندر کاران حوزه سلامت نسبت به خدمات رسانی بهتر به این گروه از بیماران توجهات لازم را مبذول داشته و از تمامی امکانات در رفع مشکلات مبتلایان به ام اس استفاده کنند. سازمان بیمه سلامت ایران از گذشته تاکنون خدمات دهی به این گروه از این بیماران را در سرلوحه امور خود قرار داده و از سال ۱۴۰۱ با تأسیس صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به مبتلایان به ام اس توجه ویژه دارد، به طوری که داروها و خدمات آزمایشگاهی و پاراکلینیکی برای بیماران خاص و صعب‌العلاج تحت پوشش بیمه قرار گرفته و این بیماران دغدغه‌های بابت هزینه‌های درمانی خود ندارند.

متأسفانه شیوع این بیماری در سال‌های اخیر علاوه بر بزرگسالان میان کودکان بیشتر شده است. اما با تشخیص زودهنگام می‌توان ۴۰ تا ۵۰ درصد بیماری ام اس را در کودکان مهار و از پیشرفت آن جلوگیری کرد. خوشبختانه با ایجاد صندوق حمایت از بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج پیگیری مشکلات بهداشتی و درمانی این قبیل بیماران با جدیت بیشتری انجام می‌شود. تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران حوزه سلامت بر این باورند که باید با اتخاذ رویکردهای مناسب و منطقی پرداخت از جیب بیماران به ویژه بیماران صعب‌العلاج کاهش پیدا کند.

اینجانب ضمن گرامیداشت و تبریک این روز به بیماران، حامیان و کادر درمان، از خدمات انجمن ام اس و سازمان‌های حمایت‌کننده از این بیماران در پیگیری

مشکلات بیماران ام اس قدردانی نمود و امیدوارم با جدیت در پیگیری‌ها گام موثرتری در بهبود ارائه خدمات سلامت به این گروه از بیماران برداشته شود.

مهم‌ترین مسئله برای بیماران مبتلا به ام اس،

تأمین اشتغال است

ایمنا:

عبدالحسین هوشمند، مدیرعامل انجمن ام اس ایران اظهار کرد: مهمترین مسئله بعد از عارض شدن بیماری برای بیماران ام اس تأمین اشتغال است، همچنین به دلیل گرانی داروها تأمین هزینه داروها هم از دیگر دغدغه‌های بیماران ام اس است.

وی گفت: روز جهانی ام اس فرصتی است تا بیشتر درباره این بیماری صحبت کنیم، از این رو امیدواریم با تعریف یک روز به نام این بیماری کمی از دغدغه بیماران ام اس با اطلاع‌رسانی درست و شناختی که نسبت به بیماری در جامعه ایجاد می‌شود، کاسته شود.

مدیرعامل انجمن ام اس اضافه کرد: در انجمن ام اس تلاش کردیم با یک برنامه پنج ساله پیش برویم و بر اساس یک استراتژی هدفمند کار کنیم، در این مسیر سعی شده انجمن از حالت خیریه خارج شود و این‌طور تصور نشود که رسالت ما تنها جذب کمک خیریه از سوی مردم است. راهبرد اصلی ما در انجمن مبتنی بر برنامه پنج ساله است که در سه محور اهداف را دنبال می‌کنیم.

وی تصریح کرد: به دلیل آگاهی کم و ناکافی جامعه نسبت به این بیماری نیاز به آموزش و اطلاع‌رسانی احساس می‌شد که تلاش کردیم اطلاع‌رسانی‌ها بیمار محور، خانواده محور و جامعه محور باشد. حتی برای استفاده متخصصان مغز و اعصاب کنگره بین‌المللی و سمپوزیوم‌های فصلی و وبینارهایی ترتیب داده شده که با این محوریت جلو برود. در این بخش از رسانه

ملی و فضای مجازی و رسانه‌های مکتوب کمک گرفتیم و سعی داریم همچنان این تلاش‌ها ادامه پیدا کند تا ذهنیت‌ها نسبت به بیماری ام اس تغییر پیدا کند و شرایط بهتری برای بیماران ام اس فراهم کنیم.

هوشمند افزود: مهم‌ترین دغدغه بعد از عارض شدن بیماری، مسئله تأمین شغلی بیماران است. در این بخش سعی داریم با توان‌افزایی و ایجاد اشتغال تربیتی اتخاذ شود که توانمندی اعضا به نتیجه برسد. در مورد تولیدات خانگی که موجب کسب و کار بیماران می‌شود هم فعالیت‌هایی صورت گرفت.

پرداخت هزینه دارویی بیماران «ام اس» از

صندوق بیماران صعب‌العلاج

فارس

محمد اسماعیل کاملی مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران در مصاحبه تلفنی با برنامه «روزنه» رادیو گفت و گو ضمن تأیید خبر افزایش آمار مبتلایان به بیماری ام اس گفت: بخشی از این افزایش آمار حاصل تشخیص‌های سریع و به موقع پزشکان به وسیله ابزارهای کمک تشخیصی است. قبلاً اگر فردی بیماری ام اس داشت زمانی که بیماری خیلی پیشرفت می‌کرد متوجه بیماری می‌شد اما در حال حاضر با ابزارهای تشخیصی در همان اوایل بروز علائم اولیه قابل تشخیص است.

کاملی خاطر نشان کرد: بخشی از خدماتی که قبلاً به بیماران ام اس ارائه می‌شد در قالب بیماران خاص بود مثلاً هزینه‌های داروهای این افراد تحت پوشش بیمه قرار داشت اما سایر خدمات این بیماران مانند خدمات پرتوپزشکی، آزمایشات و فیزیوتراپی تحت پوشش نبود. با تشکیل صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج در سازمان بیمه سلامت این خدمات جدید

کرد امکان درمان قطعی بیماری وجود ندارد و فقط با دارو قابل کنترل است، این شرایط برای جوانی که تازه وارد اجتماع شده و رویاهای شیرینی را برای آینده خود تجسم می کند، بسیار سخت بود. در زمان تشخیص بیماری مقطع کارشناسی رشته زبان انگلیسی را به پایان رسانده بودم و برای قبولی در آزمون کارشناسی ارشد می خواندم و به مانند دختران هم سنم تصورم از آینده داشتن یک شغل خوب و ازدواج موفق بود و هیچ وقت فکر نمی کردم درگیر بیماری ناشناخته به اسم «ام اس» شوم و تا چندین ماه خود را یک دختر شکست خورده می پنداشتم چراکه دکتر توصیه کرده بود برای کنترل فشارهای عصبی و داشتن ذهنی آرام فعلا درس خواندن را کنار بگذارم.

کاهش استرس بیماری با احساس نزدیکی به خداوند

شاکری نژاد ادامه داد: خانم دکتری از آشنایان در همان دوران سردرگمی به خانه مان آمد و گفت: از چند سال قبل درگیر ام اس شدم اما مثل انسان های معمولی دیگر در حال زندگی هستیم و چندین کتاب را هم معرفی کرد که با خواندن آنها اطلاعاتی در رابطه با این بیماری به دست آوردم و علاوه بر آن نگاهم نسبت به مسائل عرفانی بهتر شد و احساس نزدیکی بیشتری با خداوند کردم.

وی گفت: با ورود این خانم دکتر به زندگی ام احساس کردم افزایش آگاهی جامعه نسبت به این بیماری و علائم آن می تواند به شناسایی به موقع و شروع اقدامات درمانی و مصرف دارو برای کنترل ام اس کمک کند لذا از سال ۱۳۸۴ با همراهی چند نفر از دوستانم که ۲ نفرشان مثل من ام اس داشتند تصمیم به تاسیس انجمن ام اس استان گلستان گرفتیم اما با توجه به نبود شناخت کافی مسوولان و نامشخص بودن مسیرهای اخذ مجوز این روند چند سال طول کشید و در نهایت با اخذ مجوز از بهزیستی سال ۱۳۸۹ این انجمن فعالیت

غرفه نیز، پذیرای افرادی مشتاق در مورد بیماری، انجمن و خدماتی که به اعضا ارائه می شود، بودیم. این افراد یا مبتلا به بیماری ام اس بودند و یا پزشک، کار درمان، و یا حرفه ای وابسته به این بیماری داشتند. بازدیدکنندگانی از شهرستان داشتیم که تقاضای عضویت در انجمن ام اس تهران را داشتند که وقتی صورانه دلیل امکان ناپذیر بودنش را عنوان می کردیم، می پذیرفتند. این چندروز، فرصتی مغتنم بود برای تعامل و گفتگو با بیماران و افراد که با برنامه های انجمن ام اس آشنایی بیشتری پیدا کنند.

۱۹ سال زندگی خوشبخت با ام اس ایرنا:



شیدا شاکری نژاد در سال ۱۳۸۹ موفق به تاسیس انجمن رسمی بیماران ام اس استان گلستان شد. وی می گوید: سال ۱۳۸۲ یک روز در جمع خانواده نشسته بودم که حالم بد شد و احساس کردم تسلطی بر نیمی از بدنم ندارم و پزشکان تشخیص به سکتة مغزی دادند اما سال بعد دوباره این مشکل برایم پیش آمد که پزشک دیگری با بررسی علائم و انجام آزمایشات در نهایت اعلام کرد به بیماری ام اس مبتلا شدم. به غیر از من، خانواده هم با شنیدن اسم ام اس در شوک بودند و بلافاصله بعد از تشخیص بیماری برای کاهش التهابات و به ثبات رسیدن وضعیت ام به مدت یک هفته در بیمارستان بستری شدم اما به دلیل ناراحتی تا چند روز با خانواده ام قهر کردم. وی افزود: با گذشت چندین ماه خانواده ام از شوک اولیه خارج شد و تحت نظر پزشک برای دریافت دارو قرار گرفتیم و همان زمان متخصص مغز و اعصاب (نورولوژی) اعلام

هم تحت پوشش صندوق قرار گرفت و هزینه های بیماران ام اس در خدمات مختلف کاهش پیدا کرد ضمن اینکه الان صد درصد هزینه های دارویی این بیماران از صندوق صعب العلاج پرداخت می شود. مدیر کل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران بایان اینکه اکثر بسته ها و خدمات را وزارت بهداشت به سازمان بیمه سلامت اعلام می کند و ما بر اساس اعلام وزارت بهداشت این کار را انجام می دهیم گفت: به دلیل اینکه ۵ درصد اعتبارات کل صندوق به عنوان هزینه های دیگر دیده شده لذا در تلاشیم که بیماران برای هزینه های خارج از بسته های متعارف یک فاکتور ارائه دهند تا بتوانیم این هزینه ها را هم پرداخت کنیم.

حضور انجمن ام اس در نمایشگاه بین المللی کتاب در مصلی تهران



گزارش خانم جلالی نسب، مسئول غرفه انجمن ام اس: نمایشگاه بین المللی کتاب تهران از تاریخ بیست اردیبهشت تا سی ام ۱۴۰۲، به مدت یازده روز برپا شد. در این بین، انجمن ام اس ایران نیز همچون سال های پیش، غرفه ای با عنوان: «اطلاع رسانی انجمن ام اس ایران» در نیم طبقه بالای شبستان مصلی امام خمینی (ره) در اختیار داشت. در این مدت، ضمن تراکت، بروشور و مجله پیام ام اس در سالن اصلی و محیط باز نمایشگاه، در

خود را به صورت رسمی آغاز کرد.

این انجمن با همراهی خیران در پنج حوزه «دارو درمانی، توانبخشی و کار درمانی، آموزش و فرهنگی، رفاهی و تفریحی و مددکاری» به بیماران ام اس خدمات ارائه می دهد. وجود این بیماری را حکمت خداوند می دانم که به من و امثال من فرصت سودمند بودن داد و اینکه بتوانیم به هموعان خود کمک کنیم و از همان زمان تا به امروز در کنار فعالیت های اجتماعی و اقتصادی مختلف تمرکز خود را بر روی پیگیری امور بیماران ام اس و کمک برای عبور آنان از بحران های ذهنی و رسیدن به آرامش نسبی قرار دادم.

شاکری نژاد افزود: دارو توسط پزشک متخصص تجویز می شود اما پزشک پیگیر بقیه مسائل بیمار و شرایط روحی و روانی وی نیست لذا بعد از سال ها تحقیق، مطالعه و مشاوره به بیماران مشابه خودم به این نتیجه رسیدم که در کنار مصرف دارو مهمترین نیاز بیماران ام اس داشتن آرامش ذهنی از راه های مختلف مانند مدیتیشن و ورزش است و این نتایج را در نشست ها و همایش های دوره ای انجمن در اختیار جامعه هدف قرار می دهیم. بیماری ام اس مانع تصمیم گیری و خلق آینده ای روشن برایم نشد و چند سال بعد از پی بردن به بیماری ام اس دواج کردم و همسرم به عنوان یک دوست همیشه همراه خوبی برایم در کمک به بهبود شرایط کنترل بیماری خودم و سایر افراد عضو انجمن ام اس است. مدیر عامل انجمن ام اس گلستان گفت: بیش از هزار و ۲۰۰ بیمار مبتلا به ام اس در استان شناسایی شدند که همگی با عضویت در این انجمن خدمات دریافت می کنند که بیشترین فراوانی این نوع از بیماران مربوط به گرگان و شهرهای شرق استان می شود و بالاترین درگیری با این بیماری مربوط به سن جوانی آن هم در بانوان است.

شاکری نژاد افزود: در بیماری ام اس مشکل کمبود دارو نیست بلکه هزینه های بالای تامین دارو است که باعث می شود یک بیمار ام اس تصمیم به قطع مصرف بگیرد که

نتیجه آن تشدید علائم و مرگ خواهد بود. خیلی از دارو خانه ها به عنوان خیر در کنار انجمن ام اس حامی این بیماران هستند و از افراد با مشکلات مالی هزینه دارو را دریافت نمی کنند.

زندگی با ام اس؛ به دور از محدودیت ایسنا/خراسان رضوی



دبیر اجرایی نمایشگاه گروهی «زندگی با ام اس» گفت: معمولاً تصویری که افراد جامعه نسبت به بیماری ام اس دارند این است که بیماران خانه نشین و بی انگیزه هستند؛ در حالی که آن ها توانمندی های بسیار بالایی دارند و می توانند فعالیت های مختلفی از جمله کارهای هنری انجام دهند و مردم را از این بیماری که محدودیت نیست، آگاه کنند.

هدی پور کاظم در خصوص نمایشگاه گروهی «زندگی با ام اس»، اظهار کرد: با توجه به اینکه ۹ خرداد ماه روز جهانی ام اس بود تصمیم گرفتیم کاری متفاوت انجام دهیم و هنرهای بیماران مبتلا به ام اس را در معرض نمایش قرار دهیم. بنابراین نمایشگاه گروهی «زندگی با ام اس» با هدف نشان دادن توانایی های بیماران مبتلا به ام اس برگزار شد تا عموم مردم به این آگاهی دست پیدا کنند که بیماری ام اس ناتوانی نیست. شعار ملی روز جهانی ام اس سال جاری «درک درست و واقعی از ام اس» بود و فعالیت های این چینی که توسط انجمن های ام اس سراسر کشور صورت می گیرد، در راستای عملی کردن همین شعار است.

دبیر اجرایی نمایشگاه گروهی «زندگی با ام اس» افزود: همچنین برگزاری این نمایشگاه باعث می شود تا انگیزه و اشتیاق دیگر بیماران مبتلا به ام اس بیشتر شود و به این باور برسند که آن ها نیز می توانند چنین هنرهایی داشته باشند و در معرض نمایش قرار دهند. بنابراین با دیدن هنر و توانمندی های سایر مبتلایان انگیزه کار، فعالیت و هنر را پیدا می کنند.

وی با اشاره به اینکه نمایشگاه در فضای خوب هنر خانه درخت برگزار شده که از حامیان بیماران مبتلا به ام اس است، بیان کرد: نام این نمایشگاه «زندگی با ام اس» است و دلیل انتخاب نام این بود که به همگان بگوییم؛ با ام اس هم می توان زندگی کرد و در زمینه های مختلف موفق و درخشان بود.

وی عنوان کرد: استقبال مردم برای بازدید از نمایشگاه نسبتاً خوب بود و بازخوردهای بسیار مثبتی از برگزاری این نمایشگاه گروهی و همچنین آثار بسیار زیبا و هنرمندانه بیماران مبتلا به ام اس دریافت شد و بسیاری از بازدید کنندگان شناخت بهتری از ام اس پیدا کردند و چارچوب های ذهنی منفی که داشتند، با دیدن این آثار از بین رفت.

برگزاری جشن روز جهانی ام اس در رفسنجان خانه خشتی؛



مراسم جشن روز جهانی ام اس به همت انجمن ام اس، دانشگاه علوم پزشکی، هیات ورزشی بیماران خاص، باشگاه ورزشی شهرداری رفسنجان و مجتمع مس سرچشمه با حضور بیش از ۱۰۰ بیمار ام اس در تالار لوکس طلایی برگزار شد. علیرضا و کیلیان رئیس انجمن ام اس

این بیماری در ایران کمتر بوده، به طوری که کمتر از ۵ درصد هزار نفر به این بیماری دچار بودند، اما متأسفانه رشد تدریجی این بیماری در برخی از مناطق کشورمان بیشتر از صد در صد هزار نفر گزارش شده و در این میان استان اردبیل در رده هفدهم جدول رتبه بندی مبتلایان به ام اس قرار گرفته است.

نسیمی دوست با اشاره به آمار بیماری در استان اردبیل گفت: در استان اردبیل از سال ۸۵ که نسبت به شناسایی، پذیرش و درمان این بیماران اقدام شده تاکنون یک هزار و ۴۶۲ بیمار شناسایی شدند که یک هزار و ۳۳۴ نفر فعال و تحت درمان و مراقبت بوده و از این تعداد ۹۳۷ نفر زن و ۳۹۷ بیمار مرد هستند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ضمن توصیه به سبک زندگی ساده و راحت و کم استرس، کنترل سطح ویتامین D، درمان به موقع بیماری‌های اتوایمیون برای پیشگیری از این بیماری گفت: علائم این بیماری بر اساس محل درگیری سیستم عصبی متفاوت بوده و می‌تواند از تاری یک چشم تا ضعف عضلانی و اختلال در تعادل مشاهده شود و توصیه می‌شود چنانچه این علائم در افراد جوان دیده شده و ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد با پزشک متخصص مغز و اعصاب مشاوره انجام شود.

وی گفت: در موضوع درمان ترجیحاً داروهای قوی جهت سرکوب سیستم ایمنی استفاده می‌شود که در کمترین زمان بیشترین تاثیر درمانی را داشته باشد و خوشبختانه اکثر این بیماران داروهای تولید داخل مصرف می‌کنند. به منظور پیشگیری و درمان موثر این بیماری و نیز بهبود کیفیت زندگی مبتلایان، نیاز به سیستم جامع و دقیقی جهت ثبت اطلاعات از مبتلایان داریم و در این زمینه دانشگاه علوم پزشکی اردبیل اقدام به راه‌اندازی برنامه ثبت بیماری در استان نموده است.

نسیمی دوست عنوان کرد: دفتر مرکزی انجمن حمایت از بیماران ام اس استان

داروهای مورد نیاز بیماران مبتلا به ام اس عمدتاً در داخل کشور تولید می‌شود.

رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس آذربایجان شرقی با اشاره به تأسیس انجمن ام اس این استان در سال ۸۵ توسط جمعی از خیران و متخصصان مغز و اعصاب، این انجمن را جزو فعال‌ترین سازمان‌های مردم نهاد سلامت خواند و گفت: در حال حاضر حدود ۶۰۰۰ بیمار عضو انجمن هستند که دو سوم آن‌ها ساکن تبریز و بقیه ساکن شهرهای دیگر استان هستند.

وی ادامه داد: هیئت مدیره انجمن ام اس آذربایجان شرقی متشکل از اساتید دانشگاه و خیران با حمایت هیئت امنای انجمن در تامین دارو و بسته‌های معیشتی و تشکیل کلاس‌های متنوع و... در کنار بیماران حضور دارند. از کلیه بیماران مبتلا به ام اس درخواست می‌کنیم نسبت به عضویت در انجمن به آدرس انجمن مراجعه کنند.

رتبه هفدهم استان اردبیل از نظر ابتلا به بیماری ام اس در کشور تسنیم:

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل گفت: استان اردبیل با شناسایی بیش از یک هزار و ۴۶۰ بیمار مبتلا به ام اس در رده هفدهم جدول رتبه بندی مبتلایان به ام اس قرار گرفته است.

رامین نسیمی دوست، ظهر امروز در جمع خبرنگاران اظهار کرد: بیماری ام اس یکی از شایع‌ترین و به روزترین بیماری‌های عصبی، عضلانی شناخته شده در جهان و نیز در ایران است و این بیماری بیشتر در دهه دوم و سوم عمر انسان شیوع بیشتری دارد، ولی در سال‌های اخیر در دهه اول و حتی دهه چهارم عمر نیز مشاهده شده است.

وی افزود: بیماری ام اس در همه نقاط دنیا وجود داشته و متأسفانه در ایران نیز رو به افزایش است و مخصوصاً در دو دهه اخیر تعداد این بیماران رو به افزایش و در زنان ۲ تا ۳ برابر مردان است.

وی ادامه داد: حدود ۲۰ سال پیش ابتلا به

رفسنجان در این مراسم عنوان کرد: هر ساله به کمک خیرین شهرستان جشن باشکوهی به مناسبت روز جهانی ام اس برای بیماران ام اس برگزار میشود که امسال علاوه بر برگزاری جشن، تور یک روزه به منطقه گردشگری لاله زار برگزار خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه ۵۰۰ بیمار ام اس تحت پوشش خدمات انجمن شهرستان رفسنجان قرار دارند، افزود: استان کرمان رتبه چهارم ام اس را در ایران دارد علیرضا و کیلیان تاکید کرد: متأسفانه تسهیلات پنجاه میلیونی بیماران ام اس در رفسنجان تحقق نیافته است و بانک ملی که مسئول پرداخت تسهیلات بیماران ام اس بود هنوز پاسخ قانع کننده‌ای ارائه نداده است. امیدوارم با پیگیری مسئولین شهرستان و انجمن ام اس این وعده تحقق یابد. متأسفانه عوامل محیطی منطقه از جمله؛ آلاینده‌های سم پاشی باغات پسته باعث تشدید بیماری ام اس میشود و در شهرستان رفسنجان نسبت به بیماران ام اس زن به مرد چهار به یک است.

علیرضا و کیلیان در پایان گفت: خیرین گرمی شهرستان رفسنجان میتوانند کمک‌های نقدی خود را به شماره کارت انجمن ام اس رفسنجان ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۷۵۳۱۴ واریز نمایند.

مبتلایان به ام اس همه چیز را تمام شده ندانند ایسنا آذربایجان شرقی

رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس آذربایجان شرقی با تاکید بر اینکه این بیماران نباید پس از ابتلا به ام اس همه چیز را تمام شده بدانند، گفت: بیماران هستند که سالیان سال با مصرف دارو به زندگی عادی خود ادامه می‌دهند و حتی بعضی از بیماران در رشته‌های مختلف ورزشی جزو افراد موفق هستند.

دکتر علی اکبر طاهر اقدم با اشاره به وضعیت تولید داروهای مصرفی بیماران مبتلا به ام اس، اظهار کرد: جمهوری اسلامی ایران جزو کشورهایایی است که

اردبیل واقع در میدان وحدت، بیمارستان تامین اجتماعی بوده و همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۳ آماده خدمت رسانی به بیماران ام اس است. از جمله اقدامات و مشارکت انجمن ام اس با دانشگاه می توان به هماهنگی انجام ام آر آی، تعیین سطح ویتامین D، مشاوره های تخصصی مطابق بسته حمایتی، تزریق دارو درب منزل، تامین ملزومات مصرفی برای بیماران ناتوان از جمله ویلچر، ایزی لایف اشاره کرد.

۷۸ درصد بیماران ام اس سبزوار بانوان هستند

ایرنا -

رییس دانشگاه علوم پزشکی سبزوار گفت: آمار بیماران مبتلا به ام اس در مناطق زیر پوشش این دانشگاه ۲۰۰ نفر است که ۷۸ درصد آنها را بانوان تشکیل می دهند. دکتر محمد سالاری اظهار داشت: در حال حاضر درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد، استفاده بلندمدت دارویی، تغییرات سبک زندگی، رژیم غذایی مناسب و اجتناب از دخانیات برخی از عوامل کنترل مدیریت این بیماری است. با این اقدامات می توان تا حد زیادی از تاثیرات نامطلوب بیماری کاست و از حملات جدید و بروز معلولیت در بیماران ام اس جلوگیری کرد.

دکتر سالاری با اشاره به اقدامات درمانی دانشگاه برای بیماران ام اس تصریح کرد: براساس بسته حمایتی از بیماران خاص و صعب العلاج ابلاغی وزارت بهداشت، هر دانشگاه بنا به ظرفیت و امکانات موجود خدمات مورد نیاز را به بیماران ارائه می دهد.

وی افزود: علاوه بر آن نیز با پیگیری و هماهنگی واحد بیماری های خاص دانشگاه، خدماتی چون ویزیت، مشاوره های تخصصی و فوق تخصصی، خدمات آزمایشگاهی، تصویر برداری، توانبخشی و دندانپزشکی در مراکز درمانی تابعه دانشگاه برای بیماران ام اس پیش بینی و ارائه می شود.

جوانان بیشتر در معرض ابتلا به ام اس هستند ایرنا -

مدیر گروه مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیماری ام اس بیشتر در جوانان مشاهده می شود و ابتلا به آن در زنان شایع تر از مردان است. دکتر مرتضی سعیدی با اشاره به روند افزایشی بیماری ام اس افزود: افرادی که دچار علائم یاد شده هستند، برای اطمینان از ابتلا به ام اس باید به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنند.

دکتر سعیدی با ذکر این نکته که در بیمارستان قائم (عج) مرکز جامع ام اس دانشگاه علوم پزشکی مشهد فعال است، عنوان کرد: در این مرکز تخصصی خدماتی نظیر فیزیوتراپی، کار درمانی، تصمیم گیری در خصوص نوع و میزان داروی مصرفی به بیماران ارائه می شود. وی بیان داشت: تلاشمان این است که خدمات تخصصی این حوزه به بهترین شکل ممکن ارائه شود و نتیجه این خدمات ارائه شده با بهترین نوع اثر پذیری در مسیر درمان بیماری همراه باشد.

شناسایی ۸۱۵۳ مبتلا به ام اس در فارس

ایسنا/فارس

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: تاکنون ۸۱۵۳ بیمار مبتلا به MS در استان فارس شناسایی شده است که بخشی از خدمات مورد نیاز به آنان ارائه می شود.

دکتر مهرداد شریفی افزود: طی سه دهه اخیر، شیوع بیماری MS در کشور و به ویژه در مناطق شهری رو به افزایش بوده و مناطق بسیاری در کشور از شیوع متوسط تا بالا برخوردار هستند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره وضعیت بیماران MS در فارس نیز گفت: در جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شیراز به طور کلی میانگین از هر صد هزار نفر، ۱۸۸ نفر به بیماری MS مبتلا هستند.

شریفی افزود: انجام خدماتی مانند دو

مرتبه ام آر آی در سال، خدمات فیزیوتراپی تا سقف ۱۲۰ جلسه در سال، ۹۰ جلسه کار درمانی در سال و خدمات دندانپزشکی برابر دستور العمل بیمه سلامت تا سقف بیست میلیون ریال در سال در مراکز درمانی زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برای این بیماران رایگان است.

مکمل های درمانی روانی بیماری ام اس

خبرگزاری مهر؛ گروه استان ها -

زهرالطفی فروشانی*:

درمان قطعی برای ام اس وجود ندارد و بیشتر درمان ها حول محور کنترل و کاهش شدت بیماری است. برخی افراد به سمت درمان های غیر پزشکی می روند که این درمان ها از طب سنتی تا طب سوزنی، معنویت و گروه درمانی و... را شامل می شود به طوری که نتایج تحقیقات، اثر گذاری بالای این درمان ها را نشان می دهد. امروزه رویکرد طب مکمل پزشکی در جهان مورد توجه قرار گرفته است که در شاخه هایی از علوم انسانی مانند روان شناسی سلامت، جامعه شناسی پزشکی، الیهات پزشکی و جغرافیای پزشکی به حمایت بیماران با بررسی عوامل مختلف بر بیماری و توجه بر بعد سلامت و ارائه راهکارها و مدل های درمانی متمرکز هستند. البته روش های مکمل پزشکی نباید به عنوان تنها روش درمانی استفاده شود و از روش های پزشکی روی گردانده نشود بلکه به عنوان مکمل درمانی در کنار روش های دارویی و پزشکی استفاده شود. در بررسی مقالات به پنج مورد از روش های مکمل درمانی که در ایران کار شده است در زیر معرفی می شود:

۱. معنا درمانی؛ به عنوان یک تکنیک که با دگرگونی باورهای بیماران ام اس درباره زندگی که سبب افزایش امید به زندگی می شود. (ولندانی، ۱۳۹۴).

۲. خنده درمانی؛ این مدل درمان سبب کاهش خستگی و افسردگی در بیماران می شود و یک روش ساده، کم هزینه محسوب می شود. (مشتاق عشق و همکاران، ۱۳۸۷).

معمولا در سنین ۲۵ تا ۵۰ سالگی رخ می دهد و در خانم ها شایع تر است. اولین علامت کاهش دید است اغلب به سرعت و طی چند ساعت و گاهی چند روز، کاهش دید به حدی شدید است که بیمار فقط توانایی درک نور را دارد و اغلب یک چشم را درگیر می کند. همچنین علاوه بر کاهش دید، بیمار معمولا با حرکات چشم احساس درد می کند و رنگ ها را به شکل غبار آلود و رنگ و رورفته می بیند.

دفع ادرار دردناک: نوشیدن مقادیر زیادی مایعات و در عین حال ادرار دردناک، می تواند نشانه ابتلا به ام اس باشد. این علامت اغلب از اولین نشانه های این بیماری است. هر گونه دفع ادرار مکرر و ناگهانی، و اختلال کنترل تخلیه روده باید جدی گرفته شده و با پزشک در میان گذاشته شود.

از دست دادن تعادل: عدم تعادل تنها نشانه ضعف نیست، اما داشتن ضعف در یک پا یا هر دو پا می تواند نشانه ای از پیشرفت تخریب سلول های عصبی و شروع بیماری ام اس باشد.

احساس سوزن سوزن شدن: ایستادن و یا ماندن طولانی مدت بر روی یک عضو ممکن است باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن شود. اما اگر بی حسی، سوزش و یا احساس خارش در اندام به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی ظاهر شد، نیاز به چک کردن دارد و می تواند نشانه ای از ابتلا به ام اس باشد.

ناتوانی در احساس تغییرات دما: این علامت نیز نشانه دیگری از آسیب های عصبی ناشی از ام اس است به طوری که حتی با گرفتن یک لیوان داغ قهوه یا چای نیز، فرد ممکن است تغییر دمای آن را حس نکند.

گرفتگی عضلات: اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزاردهنده ام اس است. این اسپاسم ها معمولا شدیداً دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند.

زمان طلایی سریع به بیمار برسیم، در این بیماری هم نه در آن حد ولی در حدی است که تشخیص را زود بدهیم چون بیماری ممکن است پیشرفت نکند. بیماری ام اس با سیر کندی پیشرفت می کند و ممکن است بیمار علائمی نداشته باشد ولی التهاب و یا تخریب هایی که در سیستم عصبی مرکزی صورت می گیرد ادامه پیدا می کند.

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه اگر بیماری هر چه زودتر تشخیص داده شود قبل از اتمام ذخایر زودتر به داد مریض می رسیم و در همان مرحله بیماری را متوقف می کنیم، افزود: اولین چیزی که در بیماری های مزمن به طور کلی وجود دارد آموزش به بیمار است تا شناختی از بیماری پیدا کند و بتواند روش زندگی خود را تغییر بدهد؛ این امر بسیار مهم است.

وی اصلاح روش زندگی، کاستن از استرس و اصلاح تغذیه در درمان این بیماری را مفید دانست و افزود: برای این افراد محدودیت در استفاده از غذاهایی به خصوص وجود ندارد از هر نوع غذا می توانند استفاده کنند به غیر از فست قودها و غذاهایی که نمک زیادی دارند. بیماران از رژیم های چربی که به خصوص اسیدهای چرب غیراشباع دارند و از چربی های گیاهی بیشتر استفاده کنند در بیماری ام اس، ورزش کردن و شاد بودن خیلی مهم است و برنامه مناسب برای زندگی خود داشته باشند اینها تغییر روش زندگی است.

گلی پور درمان های مکمل در کنار درمان های دارویی را مهم دانست و گفت: از جمله درمان های مکمل می توان به فیزیوتراپی، ورزش یا یوگا هر چیزی که شادی را به بیمار می دهد اشاره کرد.

علائم خاموش بیماری ام اس چیست؟

سینانیوز:

مشاهده رنگ ها به شکل غبار آلود: نوریت اپتیک بیماری است که عصب بینایی را گرفتار و ممکن است اولین علامت گرفتاری دستگاه عصبی با ام اس باشد. نوریت اپتیک

۳. برنامه شادمانی سلیگمن: محتوی اجرای این درمان بر اساس رویکرد سلیگمن شامل معرفی شادکامی، ایجاد ساختاری برای کشف اهداف، الویت بندی اهداف، آموزش شیوه های انگیزه و اراده در پیگیری اهداف، استفاده از تصویر سازی مثبت است. نتیجه این درمان، سبب افزایش امید و بهبود کیفیت بیماران ام اس می شود. (میرزایی، ۱۳۹۶)

۴. فن مرور خوبستن: در این فن نیاز است که فرد تصور خود را با توجه به محدودیت های تحمیل شده بیماری از نو تعریف کنند. یک روش بازسازی شناختی که سبب کاهش افسردگی و تنش می شود. (یعقوبی راد، ۱۳۹۵).

۵. آرام سازی پیش رونده عضلانی: شامل تمریناتی است که طی آن، فرد عضله مورد نظر را تا زمان دستیابی به وضعیت آرام سازی عمیق، منقبض و سپس شل می کند. این فرآیند سبب افزایش جریان خون و بهبود عملکرد خون رسانی و رفع تنش و کاهش اضطراب و استرس ارتباط (دارد) طیرسی، ۱۳۹۶)

نمی توان تمام روش ها را در اینجا ذکر نمود بلکه با آوردن خلاصه از درمان ها به معرفی درمان های مکمل به جامعه ایرانی هستیم تا با بکارگیری این روش ها، فرد بیمار روحیه و سلامت روان خود را باز یابد و می تواند با بیماری ام اس سازگار شود. با توجه به اثرات نتیجه بخش آن، حمایت های امور خیریه و سازمان ها می توانند زمینه ای برای به اجرا درآوردن این درمان های نوین شود.

* کارشناسی ارشد مطالعات زنان گرایش جامعه شناسی پزشکی

اصلاح روش زندگی در درمان بیماری ام اس

مفید است

ایسنا/زنجان

فرهاد گلی پور متخصص مغز و اعصاب در مورد روش های درمان بیماری ام اس، اظهار کرد: وقتی تشخیص بیماری در فرد داده شد، مانند بیماری سکته مغزی که می گوئیم زمان بسیار مهم است و باید در



دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

***733*4*2223#**

***780*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

سلامت

- ۲۰ ◀ ارتباط بین سلامت قلب و عروق و سلامت کلی بیماران ام اس
- ۲۲ ◀ نباید یکی را دو تا ببینید
- ۲۴ ◀ وقتی تشنه باشید چه بنوشید؟
- ۲۶ ◀ زندان کمال گرایی: بالاترین حد خودتخریبی
- ۲۹ ◀ مدیریت روند بیماری
- ۳۰ ◀ همایش دوچرخه سواری به مناسبت روز جهانی ام اس
- ۳۲ ◀ موج ام اس در نصف جهان



خبرهای جدید از تحقیقات در زمینه ام اس

ارتباط بین سلامت قلب و عروق و سلامت کلی بیماران ام اس

« دکتر ناهید بلادی مقدم

بیماری ام اس هم نقش مخرب دارند و می توانند باعث صدمه دیدن سلول های عصبی و در نتیجه افزایش میزان پیشرفت ناتوانی در بیماران ام اس شوند. در حضور این عوامل، علاوه بر کاهش حجم مغز، بیماران حافظه کلامی ضعیف تری نیز

بررسی شد و نشان داده شد وجود این عوامل در بیماری که نوعی از ام اس به نام ام اس پیش رونده ثانویه را دارند، مرتبط با کاهش حجم مغز آنها است. این یافته ها به این معنی است که همان عواملی که اثر منفی برای قلب دارد، بر

در مطالعه ای در انگلستان نقش عوامل خطر ساز برای قلب و عروق مانند سیگار کشیدن، چاقی، فشار خون بالا، رژیم غذایی پر نمک و... در بیماران ام اس

بیماری ام اس وارد میدان می‌شوند و مرز و لایه حدودی به دور ضایعه ایجاد می‌کنند سلول‌هایی ستاره‌ای شکل در مغز هستند که آستروسیت نام دارند.

این روند را می‌توان به زخم‌های روی پوست تشبیه کرد که دور محل زخم به تدریج بافتی ایجاد می‌شود که جوشگاه و محل ترمیم در پوست خواهد بود. امروزه دیده شده که همین سلول‌ها در ترمیم این ضایعات هم کمک می‌کنند. می‌دانیم که در اطراف رشته‌های عصبی، غلاف یا پوشش پروتئینی به نام میلین وجود دارد و در ام اس این پوشش از بین می‌رود. در مرکز تحقیقاتی در اسکاتلند دریافته‌اند که با ایجاد تغییراتی مشابه بیماری ام اس در بافت مغز موش‌های آزمایشگاهی، سلول‌های ستاره‌ای شکل یا همان آستروسیت‌ها با فرستادن کلسترول به سلول‌های سازنده میلین، آنها را زنده نگه می‌دارند. این یافته‌ها می‌تواند روشنگر راهی برای ساخت داروهایی باشد که هر کدام روی سلول‌های مختلفی در مغز کار کنند.

چرا روند ترمیم ضایعات مغزی ناشی از ام

اس، چنین پیچیده است؟

در تحقیقی در اسکاتلند نشان داده شد سلول‌های سازنده میلین (غلاف یا پوشش پروتئینی که دور رشته‌های عصبی قرار دارد و در بیماری ام اس تخریب می‌شود) ویژگی‌های مختلفی دارند و حتی بسته به محلی که قرار دارند با هم متفاوت هستند، برای مثال اگر این سلول‌ها در نخاع باشند رفتاری متفاوت از همین نوع سلول‌ها در مغز دارند.

این روزها بازار تحقیقات بر روی ترمیم ضایعات ناشی از ام اس داغ است و با توجه به دانش و یافته‌های جدید در مورد تفاوت‌های سلول‌های سازنده میلین با یکدیگر، حتی در بدن یک انسان، این نگرش مطرح می‌شود که داروهای ترمیم‌کننده نیز روش‌های عمل متفاوتی را خواهند داشت.

بروز بیماری ام اس مستعدتر می‌کنند. حالا مشخص شده که وجود برخی ژن‌ها می‌تواند روی پیشرفت بیماری ام اس هم اثر داشته باشد. ژن‌ها از پروتئین‌هایی به نام (دی ان ا = DNA) تشکیل شده‌اند. هر فردی از هر کدام از والدین خود مجموعه از این پروتئین‌ها را دریافت می‌کنند. یعنی ما از هر ژن دو کپی در بن‌مایه ژنتیکی خود داریم که یکی از پدر و یکی از مادر به ما ارث رسیده است. در ژن‌های هر فردی تغییرات و تفاوت‌های ظریفی وجود دارد که به آن وار یاسیون ژنتیکی می‌گویند. در ام اس برخی از این تغییرات شایع‌تر هستند و تعدادی از این تغییرات در بخش کوچکی از دی ان ا یا DNA مرتبط با پیشرفت سریع‌تر بیماری است.

این کشف می‌تواند به پیدایش راه‌هایی برای درمان بیماری ام اس کمک کند. این راه‌ها لزوماً ژن‌های انسانی را تغییر نخواهند داد؛ ولی ممکن است بتوانند ژنی که کنترل‌کننده عفونت‌های ویروسی است را تحت تأثیر قرار دهد. مثلاً می‌تواند بلوک‌کننده ویروسی به نام (ای بی وی یا EBV) باشد که ارتباطش با بیماری ام اس به‌طور جدی مطرح است.

محققین تمام مجموعه ژن‌های بیش از ۱۲ هزار بیمار با ام اس که در امریکای شمالی، اروپا و استرالیا زندگی می‌کردند و همگی نیاکان اروپایی داشتند را بررسی کردند و در تحقیق خود تغییرات و تفاوت‌های بسیاری را از نظر ژنتیکی ملاحظه کردند (در همان فرم وار یاسیونهای ژنتیک) و بعد شایع‌ترین تغییرات در این میان را مشخص کردند و در بیمارانی که ناتوان‌تر بودند این وار یاسیونهای ژنتیک تعیین شد.

ترمیم ضایعات مغزی مرتبط با بیماری ام اس:

پای گذاشتن در راهی ناگزیر، اگر چه دراز و

پر از ناشناخته‌ها

از جمله مهم‌ترین سلول‌هایی که در جریان حمله سیستم ایمنی به مغز در



داشتند و دریافتن کلمات مناسب مشکلات بیشتری داشتند. در میان فاکتورهای خطر ساز قلبی، وزن بالا که از نظر علمی با معیاری به نام بی ام آی (BMI) درجه‌بندی می‌شود، قوی‌ترین رابطه را با حجم کمتر مغز داشته است و سطوح بالاتر چربی خون از نوع کلسترول، هم قوی‌ترین عامل در کاهش حافظه مرتبط با کاربرد کلمات بوده است. پیام اصلی این تحقیق این است که سلامت قلب و عروق و سلامت بیماران ام اس به هم گره خورده است. جالب است که در تحقیق دیگری که در انگلستان انجام گرفت مشخص شد توقف سیگار کشیدن در بیماران سیگاری مبتلا به ام اس، منجر به آهسته شدن روند پیشرفت بیماری ام اس آنان گردیده است.

نقش ژن‌های مرتبط با ام اس در نحوه

پیشرفت بیماری

می‌دانیم که برخی ژن‌ها انسان را به



مشکلات بینایی در ام اس

نباید یکی را دو تا ببینید

◀ مترجم: مرجان نیکروح

بیشتر مبتلایان به ام اس در برهه‌ای از بیماری خود مشکلات چشمی را تجربه می‌کنند.

مشکلات بینایی در ام اس ممکن است یک چشم یا هر دو چشم را درگیر کنند. این مشکلات ممکن است ابتدا به صورت حمله‌ای بروز پیدا کنند و بعد به طور کامل از بین بروند، یا ممکن است تا مدت‌های مدید باقی بمانند.

در صورتی که بیمار مبتلا به ام اس از

اختلالات بینایی که ممکن است تجربه کند، آگاه شود، بهتر می‌تواند خود را برای کنار آمدن با آنها و کنترل و درمان آماده کند. خوشبختانه، پیش‌آگهی بهبودی از مشکلات بینایی مرتبط با ام اس خوب و امیدبخش است.

شایع‌ترین مشکلات بینایی در ام اس عبارت‌اند از:

• نوریت عصب بینایی (عصب بینایی رابط بین چشم و مغز است که اطلاعات بینایی را از شبکیه به مغز منتقل می‌کند. التهاب

این عصب را نوریت اپتیک می‌نامند).

• دوبینی

• حرکات غیرارادی چشم (نیستاگموس) نوریت اپتیک (بینایی): مشکلات چشمی اغلب از علائم اولیه مولتیپل اسکلروزیس است، اگرچه ممکن است در هر زمانی از مسیر بیماری با چشمان خود مشکل داشته باشید. برخی از افراد مشکلات حرکتی چشم مانند انقباض چشم‌ها به جلو و عقب، دوبینی یا دید لرزان را تجربه می‌کنند. اکثر بیماران ام اس از مشکل چشم خود به خوبی بهبود

شما می چرخد) که این وضعیت تعادل شما را تحت تأثیر قرار می دهد و حتی می تواند شما را بسیار اذیت کند و موجب تهوع و استفراغ هم شود. نیستاگموس گاهی اوقات تنها زمانی رخ می دهد که مستقیم به جلو نگاه می کنید یا زمانی که به یک جهت خاص نگاه کنید. برخی افراد متوجه می شوند وقتی استرس دارند یا خسته هستند یا خیلی احساس گرما دارند بدتر می شوند.

درمان نیستاگموس: دو دارو توسط NICE توصیه شده است که ممکن است به کاهش حرکات تند نیستاگموس و بهبود بینایی شما کمک کند: گاباپنتین و ممانتین. (NICE سازمانی است که توصیه می کند کدام درمان ها باید در انگلستان در دسترس باشند.) اما یادتان باشد که گاباپنتین و ممانتین برای همه پاسخ کامل ایجاد نمی کند. داروهای دیگری هم برای این حالت آزمایش شده اند و ممکن است برای برخی افراد مؤثر باشند. پزشک شما می تواند این موارد را با شما در میان بگذارد. تحقیقات همچنین به دنبال درمان های جدید است.

موارد دیگری که ممکن است کمک کند:

- توصیه هایی در مورد تغییر فعالیت ها و مشغولیت های روزانه تان، تا از تغییرات بینایی تا حدودی جلوگیری شود. این می تواند شامل مواردی مانند جایی که تلویزیون خود را قرار می دهید یا موقعیتی که در آن مطالعه می کنید هم باشد.
- لنزهای منشوری می توانند چشمان شما را در ناحیه ای با دید ثابت نگه دارند. جراحی روی عضلات چشم یا تزریق بوتاکس می تواند حرکات تصادفی چشم را کاهش دهد. اگر فقط در یک چشم شما نیستاگموس دارید، یک لنز تماسی خاص می تواند تصاویر پرش را از بین ببرد.

منبع:

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

چرخش) دارند. در ترکیب با مسائل دیگر، می تواند بر تعادل شما تأثیر بگذارد. **درمان دوبینی:** اگر به عنوان بخشی از عود بیماری، دوبینی داشته باشید، اغلب این حالت به خودی خود بهتر می شود. یک دوره از استروئیدها، چه به صورت موضعی یا تزریقی یا به صورت خوراکی و قرص (یا هر دو)، می تواند این را تسریع کند. اگر از عینک استفاده می کنید، می توانید نوع خاصی از لنز به نام «منشور» را برای مدتی روی آن نصب کنید. این یک منشور پلاستیکی است و اطمینان حاصل می کند که آنچه هر دو چشم می بینند به درستی روی هم تطبیق شده باشد. در حالی که چشمان شما به حالت عادی بازمی گردد، این کار مانع از دوبینی شما می شود. اگر به طور معمول از عینک استفاده نمی کنید، می توانید منشور را روی یک جفت عینک نصب کنید که دارای لنزهای شفاف است. اگر دید دوگانه روی شما تأثیر زیادی می گذارد، چشم پزشکی ممکن است روی یک چشم شما چسب بزنند. این کار تصویر دوم را مسدود می کند، اما دیدن سه بعدی و قضاوت در فواصل دور را دشوارتر می کند.

نیستاگموس (حرکات غیر ارادی چشم):

نیستاگموس یک حرکت رفت و برگشتی چشم شما است که نمی توانید آن را کنترل کنید و متوقف نمی شود. آنها می توانند از این طرف به سمت دیگر، اطراف، یا بالا و پایین حرکت کنند. پزشک ممکن است هنگام آزمایش چشم شما متوجه نیستاگموس شود. بسیاری از مردم متوجه نمی شوند که نیستاگموس دارند؛ زیرا این حرکت ممکن است تأثیر کمی بر بینایی آنها داشته باشد یا هیچ تأثیری نداشته باشد. برخی افراد متوجه می شوند اشیا به جلو و عقب حرکت می کنند و تکان می خورند. به این حالت «اسیلوپسی» می گویند که می تواند باعث حالت سر گیجه شود (این احساس که همه چیز در اطراف

می یابند و اگر بیشتر طول بکشد، مکان ها و افرادی وجود دارد که می توان برای حمایت و درمان و کمک عملی به آنها مراجعه کرد. اما جدا از این علائم حدود نیمی از افراد مبتلا به ام اس در برخی مواقع دچار مشکل خاصی به نام نوریت بینایی می شوند. این زمانی است که عصب بینایی شما ملتهب می شود. علائم نوریت بینایی می تواند شامل تاری دید، دید رنگی «فرد احساس می کند چشمانش شسته شده است» و درد چشم برای چند روز زمانی که چشمان خود را حرکت می دهید، باشد.

دوبینی: ام اس همچنین می تواند بر روی قسمت هایی از مغز که نحوه حرکت چشمان شما را کنترل می کند، تأثیر بگذارد. این اتفاق می تواند باعث علائم دوبینی یا دید لرزان شود. حدوداً از هر ۳ نفر مبتلا به ام اس، ۱ نفر متوجه می شود که چشمانش آن طور که باید حرکت نمی کند. البته همیشه شدت علائم به گونه ای نیست که فرد متوجه شود این اثرات می توانند آن قدر کوچک باشند که بینایی شما تحت تأثیر قرار نگیرد. اما متخصص مغز و اعصاب شما ممکن است تغییرات کوچکی در حرکات چشم شما ببیند.

اگر چشمان شما کاملاً با هم هماهنگ کار نکنند، ممکن است دوبینی پیدا کنید یا دوتایی ببینید - یعنی وقتی فقط یک چیز وجود دارد، دو تا از آن چیز را می بینید. این اشیا یا افراد ممکن است کنار هم باشند یا یکی روی دیگری. گاهی ممکن است یکی از آنها به یک طرف کج شده به نظر برسد. برخی افراد آن را به عنوان «اثر هاله» توصیف می کنند. دوبینی ممکن است فقط زمانی اتفاق بیفتد که به جهات خاصی نگاه کنید. همچنین می تواند زمانی باشد که به پایین نگاه می کنید، یا به یک طرف یا مستقیم به جلو. دوبینی پیام گیج کننده ای به مغز شما می دهد. برخی از افراد حالت تهوع (احساس بیماری) یا سر گیجه (احساس



بهترین نوشیدنی‌ها را بشناسید

وقتی تشنه باشید چه بنوشید؟

مایعات نقش بسیار مهمی در بدن دارند و همه می‌دانند که انسان بدون مایعات خیلی زود از پای درمی‌آیند در حالی که بدون غذا ممکن است روزهای زیادی دوام بیاورد. در میان مایعات هم همه انسان‌ها می‌دانند که بهترین و مناسب‌ترین نوشیدنی برای انسان آب است. در کل یک روز بدن شما حداقل به ۸-۶ لیوان آب و سایر مایعات نیاز دارد؛ اما از آن جایی که شاید نشود فقط و فقط آب نوشید خصوصیات سایر نوشیدنی‌ها را در این مطلب برایتان آورده‌ایم. همچنان هم یادتان باشید که بهترین نوشیدنی در دسترس انسان آب است.

◀ دکتر سوده رازقی جهرمی،
دکترای تخصصی علوم تغذیه

شیر

بر اساس مطالعات انجام شده سرانه مصرف شیر در ایران، ۲۷ سی‌سی در روز است. علم تغذیه می‌گوید که برای تأمین کلسیم کافی در دوران بزرگسالی، مصرف ۳ لیوان شیر و ماست در طول

روز لازم است. یک فرد بزرگسال به ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم در طول روز نیاز دارد. بهتر است حداکثر نیمی از این مقدار از مکمل‌ها تأمین شود. اما یادتان باشد که در صورتی که بیشتر از ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم از مکمل‌ها در روز تأمین شود، کلسیم مازاد می‌تواند در نسج نرم و نواحی مانند دیواره عروق رسوب کند و مشکلاتی را برای بدن ایجاد کند. شیر همچنین به علت محتوی بالای کلسیم از جذب سمومی مانند سرب جلوگیری می‌کند و به همین دلیل در زمان آلودگی هوا مصرف شیر پیشنهاد می‌شود.

دوغ
در حالی که برخی از افراد غیر پزشک و برخی مدعیان طب به اصطلاح سنتی می‌گویند مبتلایان به ام اس اصلاً نباید

قند خون، نیاز به خوردن مجدد یک ماده شیرین را در فرد را تحریک می کند؛ بنابراین اثر نوشیدنی های انرژی زا موقت است و حتی می تواند منجر به زیاده روی در مصرف مواد شیرین و رسیدن کالری بسیار زیاد به بدن می شود.

قهوه

نتایج ۲ مطالعه بزرگ در آمریکا و سوئد به ترتیب روی ۴۴۰۸ و ۲۳۳۱ نفر نشان داد که خوردن بیش از ۴ فنجان (۹۰۰ سی سی) قهوه در روز، خطر ابتلا به ام اس را کاهش می دهد.

چای سبز

چای سبز حاوی یک آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام آپی گالو کاتچین گالات است. این آنتی اکسیدان، تنها آنتی اکسیدان خوراکی است که می تواند از سد خونی - مغزی رد شود. نتایج مطالعات تحت بالینی نشان دهنده اثرات مثبت چای سبز در ام اس است. همچنین پایین تر بودن شیوع ام اس در کشورهای آسیای شرقی مانند چین و ژاپن می تواند با عادات غذایی این سرزمین ها مانند مصرف زیاد چای سبز و سویا هم در ارتباط باشد.

دم نوش آویشن و زنجبیل

دم نوش آویشن یک انتخاب بسیار مناسب برای کاهش مشکلات تنفسی در هوای آلوده است، بعلاوه ترکیب آویشن و عسل و آب لیموی تازه یک معجون فوق العاده برای کاهش سرفه است. دم نوش زنجبیل نیز به افراد مبتلا به عفونت دستگاه تنفس فوقانی پیشنهاد می شود. زنجبیل تازه را از میوه فروشی ها تهیه کنید و سپس آن را به قطعه های کوچک و نازک برش دهید و به همراه یک قاشق غذاخوری عسل و کمی آبلیمو و آب جوش در یک لیوان بریزید تا دم بکشد، و یا اگر به زنجبیل تازه دسترسی ندارید می توانید از بودر زنجبیل (به میزان نصف قاشق چای خوری) استفاده کنید.

جذب قند و چربی از دستگاه گوارش کمک می کند. در ضمن از کالری بالا و انرژی بالای آبمیوه نیز غافل نشوید. در صورتی که هیچ میوه ای در طول روز نخورده باشید و فقط آبمیوه نوشیده باشید، باید یادتان باشد که بهتر است حداکثر، ۲ لیوان آبمیوه در روز مصرف کنید.

نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین

ایرانی ها با مصرف ۴۷ لیتر نوشابه و نوشیدنی شیرین در طی یک سال، بالاترین میزان مصرف این نوشیدنی ها را در دنیا دارند. این آمار شامل نوشیدنی های گازدار نیز می شود. باید گفت از لحاظ علمی نوشیدنی های شیرین تنها یک منبع انرژی هستند و به تأمین مواد مغذی بدن کمکی نمی کنند. در صورتی که استفاده از این نوشیدنی ها جای غذاهای اصلی و وعده های غذایی را بگیرد، منجر به کاهش مواد لازم و عدم تأمین مواد مورد نیاز بدن می شود. به علاوه استفاده بیشتر از نوشیدنی های گازدار می تواند برداشت کلسیم از استخوان ها را افزایش دهد و احتمال پوکی استخوان را بیشتر می کند. باتوجه به تأثیر منفی کورتون بر استخوان ها، بهتر است مصرف نوشیدنی های گازدار در افراد مبتلا به ام اس محدود شود. همچنین نوشیدنی هایی که مقدار زیادی قند دارند (مثل نوشابه ها) منجر به افزایش سریع ولی موقت قند خون می شوند و به افزایش انرژی برای مدت طولانی کمک نمی کنند.

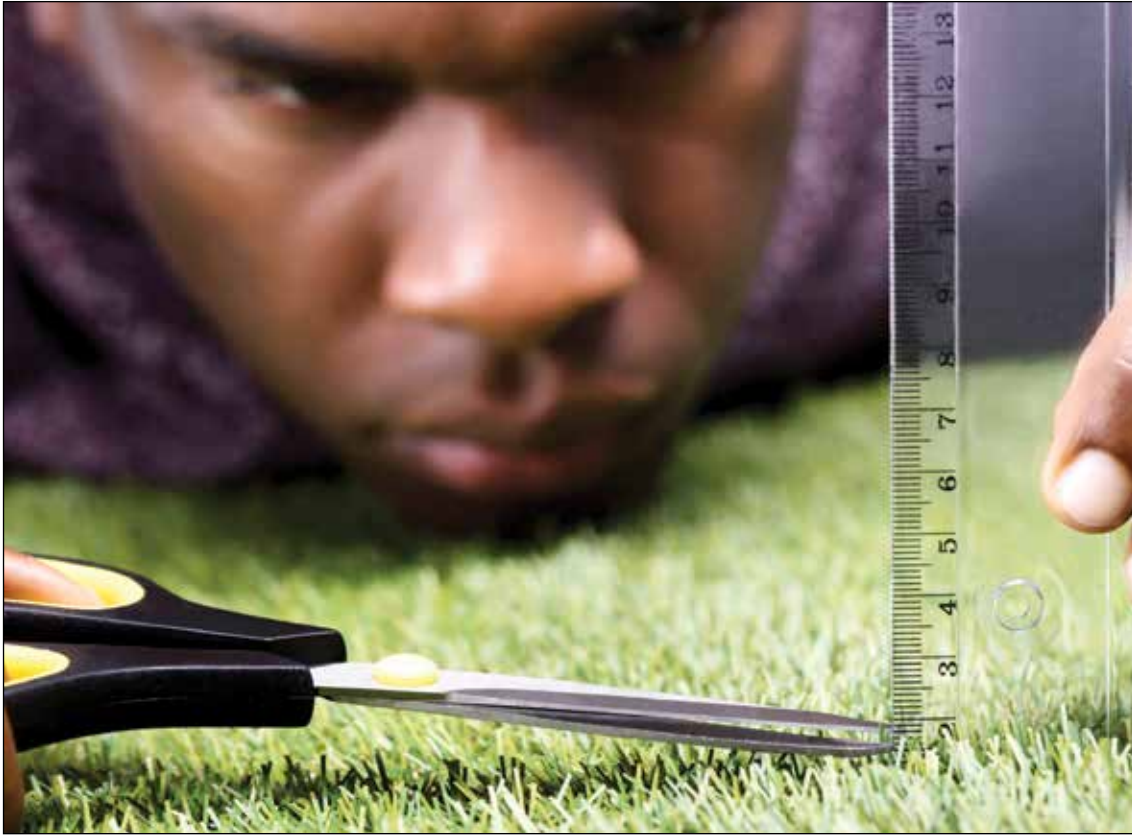
نوشیدنی های انرژی زا

نوشیدنی های انرژی زا حاوی مقدار زیادی قند و کافئین هستند. قند زیاد این نوشیدنی ها منجر به افزایش ناگهانی و زیاد قند خون می شود. به دنبال افزایش قند خون، هورمون انسولین ترشح می شود که به سرعت قند وارد شده از دستگاه گوارش را به درون سلول ها هدایت می کند و افت مجدد قند خون رخ می دهد. افت مجدد

لبنیات مصرف کنند؛ اما در مجموع نتایج مطالعات نشان می دهد که بهتر است افراد مبتلا به ام اس مصرف لبنیات را کاهش ندهند، با این وجود دوغ های صنعتی به علت اینکه حاوی مقدار زیادی نمک هستند، به هیچ وجه توصیه نمی شوند. مطالعات بر روی تأثیر نمک دریافتی بر سیر بیماری ام اس ضدونقیض هستند. با این وجود باتوجه به این که برخی مطالعات بر مضر بودن نمک تأکید دارند بهتر است دریافت نمک تا حدودی محدود شود. برای مثال نتایج یک مطالعه نشان داد که استفاده بیشتر از نمک سیر بیماری را تسریع می کند. برای مثال نتایج یک بررسی دوساله روی ۱۲۲ نفر نشان داد که در افرادی که نمک بیشتری مصرف می کنند احتمال مشاهده پلاک جدید در MRI، 3.4 برابر می شود. مقدار توصیه شده مصرف نمک، ۵ گرم در روز است. در حالی که سرانه مصرف نمک در ایران ۱۶ گرم است. باتوجه به اینکه منبع اصلی نمک دریافتی در ایران نان ها هستند، برای کاهش نمک دریافتی بهتر است، مصرف مواد غذایی شور تا حد ممکن محدود شود. یکی از این مواد شور دوغ های صنعتی هستند

آبمیوه های طبیعی

مصرف آبمیوه های حاوی ویتامین ث مانند پرتقال، انار و لیموشیرین در صورتی که نمی توانید به مقدار کافی خود میوه را مصرف کنید، پیشنهاد می شود. ویتامین ث به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان های خوراکی شناخته می شود. به علاوه ماده ای که باعث ایجاد بو و رنگ در ترکیبات گیاهی می شود، نیز خواص آنتی اکسیدانی دارد و به سلامت بدن به ویژه در آلودگی هوا و افراد سیگاری کمک می کند. البته با نوشیدن آبمیوه به جای خود میوه، فیبر میوه را دریافت نکرده اید. فیبر میوه به بهبود حرکات دستگاه گوارش و کاهش یبوست، همچنین کنترل وزن و کاهش



هیچ کس کامل و بی نقص نیست

زندان کمال‌گرایی: بالا‌ترین حد خودتخریبی

◀ مژگان فتحی

تلاش برای موفقیت، تعالی و پیشرفت است؛ ولی من می‌خواهم در این یادداشت با شما صادق باشم: کمال‌گرایی به احتمال خیلی زیاد می‌تواند باعث تخریب شما شود. کمال‌گرایی یکی از شایع‌ترین عادت‌هایی است که در راه رسیدن به یک زندگی عالی سdraهتان می‌شود.

کمتر باشد، یا باید صورت‌مان زیباتر شود و... شاید بشود گفت خیلی از ما از اختلال روحی اضطراب رنج می‌بریم. کمال‌گرایی یکی دیگر از عادت‌هایی است که افراد اعم از زن و مرد آن را مایه افتخار می‌دانند. این گروه از انسان‌ها تصور می‌کنند تلاش برای کامل شدن همان

با اینکه همه ما می‌دانیم انسان‌های معمولی خوبی هستیم و حتی از جهاتی فوق‌العاده هستیم؛ اما همیشه حس می‌کنیم باید بهتر باشیم، مثلاً همیشه استرس ذهنی را داریم که وزنمان باید

مشکل کمال گرایی چیست؟ عدم لذت بردن از دستاوردها، چرا که کم پیش می آید که بعد از رسیدن به موفقیت دست نگه دارند تا از آن لذتی ببرند.

● به خودتان اجازه دهید که بیازید و با خودتان مهربان باشید: اگر می خواهید از شر کمال طلبی خلاص شوید باید با خودتان مهربان باشید

تنبلی جایی ندارد

پشت پرده کمال گرایی چه می گذرد؟ کمال طلبی چون شما را به سوی ترس های تان سوق می دهد بهتر است از یک مشاور روان شناس با تجربه کمک بگیرید و با کمک او ترس های تان را بیرون بکشید. عمده ترین ترس ها شامل موارد زیر است:

اشتباه کنید.
مردم فکر کنند شما احمق هستید یا صلاحیت ندارید.
مردم اندام و ظاهر تان را قضاوت کنند.
شریک زندگی تان شما را ترک کند؛ چون شما در همه کارها عالی نیستید و مشکلات خودتان را دارید.
مردم همسرداری یا بچه داری شما را زیر سؤال ببرند.
در کارها موفق نشوید.
در زندگی مشترک یا اقتصادی و حرفه ای خود شکست بخورید یا به قولی نتوانید اوضاع به هم ریخته تان را مدیریت کنید و سروسامان دهید.

یک پرسش نامه برای اینکه بدانید کمال گرا هستید یا نه؟

راهنما: هر کدام از ۱۰ جمله زیر را بخوانید و ببینید چقدر در مورد شما درست است؟ (منبع پرسش نامه: کتاب «زندگی خود را دوباره بیافرینید» جفری یانگ)

۱. همیشه باید رتبه اول باشم. باید در بیشتر کارها بهترین باشم.

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)

گونه بهتر می توانید عقایدتان را به چالش بکشید. باید روشن شود کدام مشکلات را با خودتان حمل می کنید و به دوش می کشید؛ اما از بودن آنها بی خبرید. یادتان باشد همیشه این قدرت را دارید که باورها، عادت ها و الگوهای قدیمی را تغییر دهید.

من با بسیاری از افراد از جمله زنان در این خصوص صحبت کرده ام. بارها از آن ها شنیده ام اگر کمال طلبی را کنار بگذارند تنبل و بی عار و بی هدف می شوند. از نظر آن ها دست کشیدن از کمال طلبی معنای دیگری دارد. آنها فکر می کنند باید با خوشحالی به هوا ببرند و بگویند: «برو به درک». بعد هم کلاً از همه چیز دست بکشند. به نظرشان اگر کمال گرایی نباشد دیگر باید بی خیال ظاهر، اخلاق حرفه ای، وظایف و هر چیز دیگری شوند. آنها عادت کرده اند برای رسیدن به کمال تلاش مضاعف کنند، برای همین هم هر اندازه کوتاهی به نظرشان قساوت است.

این کمال طلبی مرزبندی مشخصی ندارد حتی آنهایی که کلاً خودشان را درگیر رشد فردی کرده اند ممکن است گرفتار این دام شوند.

چطور این مشکل را حل کنیم؟

اگر کمال طلبی یقه تان را گرفته و ول کن نیست و می خواهید از شرش خلاص شوید، آستین بالا بزنید:

● **یاد بگیرید چطور با انتقادهای دیگران برخورد کنید:** کمال طلب ها در برخورد با انتقاد معمولاً موضعی دفاعی می گیرند و تمام روز و حتی شاید روزهای بعد هم درگیر فکر کردن به آن انتقاد هستند.

● **انتظارات شما باید معقول باشد:** کمال طلب ها به جای اینکه روی خودشان و کارشان تمرکز کنند به نتیجه و هدف هاییشان فکر می کنند. اما می دانید

کمال طلبی با وعده هایی و سوسه انگیز گولتان می زند و می گوید اگر ما کامل به نظر برسیم و در رفتارهایمان کامل باشیم دیگر هیچ مشکلی نخواهیم داشت؛ مثلاً کسی دست رد به سینه مان نمی زند و یا در هیچ کاری شکست نخواهیم خورد و طبیعتاً رنجی هم از این بابت نمی کشیم.

در آن صورت دیگر غصه نمی خوریم که چرا «از بقیه کمتر هستیم.» و البته حس خجالت را که از همه احساسات دیگرمان دردناک تر است تجربه نمی کنیم.

افرادی که از کمال طلبی رنج می برند ترس های بی شماری دارند؛ اما می توانند همه را فریب دهند و کسی هم متوجه نمی شود که در حال گول خوردن است. همین جا اعتراف می کنم که من خودم بیش از حد کمال طلب بودم و گاهی اوقات حاضر بودم بمیرم؛ اما اجازه ندهم کسی اشتباهات و نقص های بزرگ من را ببیند. فکر می کردم برداشتی که مردم از من دارند معیار اصلی تعیین هویت من است و برداشت آنها حتی می توانست حکم دهد زندگی من ارزش ادامه دادن دارد یا ندارد. حالا در این مطلب به شما می گویم که کمال گرایی از کجا می آید و باید با آن چه کنید و چگونه کنترلش کنید.

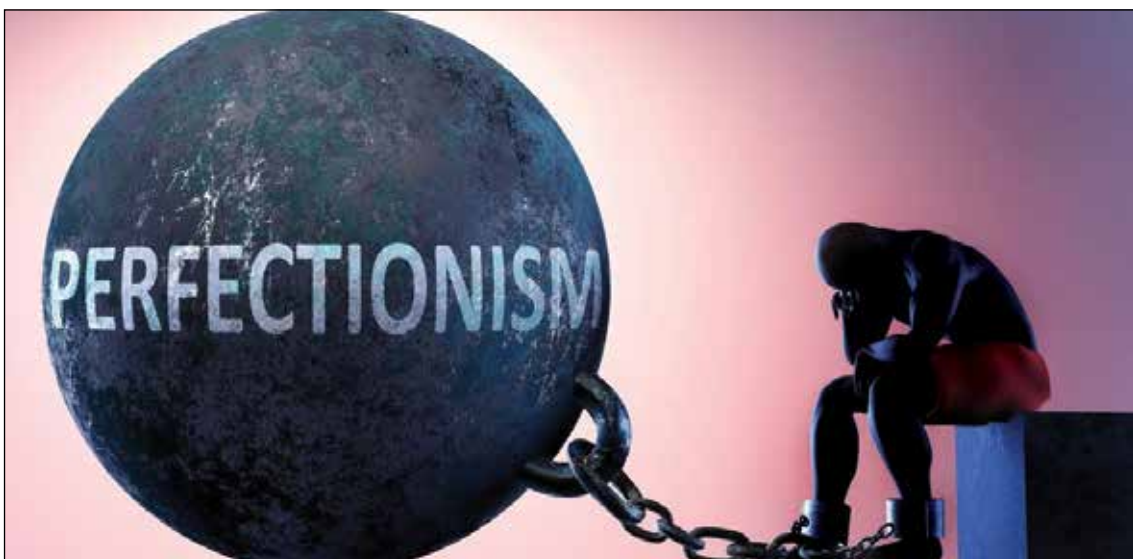
چنین حسی از کجا می آید؟

یکی از عوامل اصلی و نقش های پر رنگ در این موضوع، خانواده ای است که فرد در آن رشد می کند؛ چون تأیید دیگران، حس خوشایندی در شما به وجود می آورد. منشأ آن می تواند این باور باشد که اگر کامل باشم دیگران مرا دوست خواهند داشت و مرا خواهند پذیرفت. شاید هم خواهر یا برادری داشته باشید که از شما موفق تر هستند و هر کاری می کردید به پایشان نمی رسیدید. باز هم می گویم: مهم است که بدانید کمال طلبی شما از کدام نقطه شروع شده است بعد باید آن نقطه در گذشته را به زمان حال وصل کنید این

- اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۲. کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می‌گیرد.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۳. هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حد عالی انجام دهم.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۴. باید از وقت‌هایم بهترین استفاده را ببرم.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۵. چنان مشغول کار هستیم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴)
۶. به دلیل این که تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است از روابطم با دیگران غافل شده‌ام.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۷. به دلیل این که به شدت تحت فشار زمان و استرس هستیم، سلامتی من به خطر افتاده است.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۸. اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقادهایم هستیم.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)
۹. سخت رقابت‌گرا و اهل چشم و هم‌چشمی هستیم.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
۱۰. ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی‌نهایت مهم است.
کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳)
اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)

نتیجه پرسش‌نامه

حالا نمره‌هایی را که گرفته‌اید، با هم جمع بزنید و ببینید در کدام دسته هستید؟
نمره ۱۰-۱۹ یعنی شما اصلاً کمال‌گرا نیستید. خیلی راحت و خوش باشید.
نمره ۲۰ تا ۲۹ ممکن است رگه‌های کوچکی از کمال‌گرایی در شما باشد؛ اما موضوع چندان مهم نیست.
نمره ۳۰-۳۹ یعنی کمال‌گرایی می‌تواند مشکلاتی برای زندگی شما به وجود بیاورد.
نمره ۴۰-۴۹ یعنی شما کمال‌گرایی زیادی دارید.
نمره ۵۰-۶۰ به این معنا است که شما کمال‌گرایی خیلی شدیدی دارید و برای رفع این شدت از کمال‌گرایی حتماً به مشاوره با یک روان‌درمانگر احتیاج دارید.



مدیریت روند بیماری

« نویسنده: باربارا اگیسر (پزشک و
استاد عصب شناسی بالینی)
مترجم: مرجان نیک روح

نبودن درمان قطعی برطرف کننده بیماری برای ام اس در واقع به این معنا نیست که هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. در حقیقت ثابت شده است که راهکارهای درمانی گوناگون، کنار آمدن با بیماری ام اس را بسیار آسان تر کرده است.

زمانی که نزد دکتر متخصص نورولوژی تان می روید او شما را با داروهای مختلف که در روند بهبودی ام اس تأثیرات مختلف دارند، آشنا می کند همچنین درباره انتظار شما از این داروها از نظر فواید درمانی، عوارض جانبی و خطرهای احتمالی صحبت و به اهمیت آغاز زود هنگام درمان در روند بیماری تأکید می کند. سپس اطلاعاتی درباره حملات بیماری یا همان عودهای ام اس در اختیار تان قرار می دهد که شامل تعریف عودها، چگونگی تشخیص آن ها و چگونگی تصمیم گیری درباره درمان شدن یا درمان نشدن آن ها است.

اگر پزشک شما هیچ اطلاعی به شما نمی دهد و به سؤالات شما پاسخ نمی دهد یا از او بخواهید که اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار بدهد و به سؤالاتتان پاسخ دهد یا این که پزشکتان را عوض کنید، چون در اختیار داشتن گزینه های درمانی بیشتر، خوب است.

مدیریت ام اس تا حدودی شبیه مدیریت کردن یک کودک نوپای بازیگوش است. گاه دشوار است که بگوییم چه کسی برنده می شود؛ اما شما وظیفه دارید هر کاری انجام دهید تا اختیار کار از دستتان خارج نشود. در این میث برای کمک به شما در کنترل بیماری تان، زیر و بم درمان زود هنگام را پزشک باید بازگو و سپس داروهایی را معرفی می کند که تأثیرشان در آهسته کردن یا تغییر روند بیماری ثابت شده است.

درک دلایل درمان زود هنگام

در این یادداشت به یکی از دشوارترین موضوعات درباره ام اس می پردازیم: حتی پیش از آنکه بیماری هیچ گونه علائم یا مشکلات چشمگیری به وجود آورده باشد در دستگاه عصبی مرکزی شما درگیری ها و نشانه هایی داشته است. بررسی های انجام شده یا ام آر آی نشان داده که زودتر از آنچه تصورش را بکنید، آسیب قابل توجهی در دستگاه عصبی مرکزی روی داده است. آسیب، هم در ماده سفید مغز و نخاع (میلین پوشاننده اطراف رشته های عصبی و همچنین خود رشته های عصبی یا آکسون ها) و هم در ماده خاکستری (بافت زیرین ماده سفید، حاوی اجسام سلولی عصبها) روی می دهد. در حقیقت، در مقایسه با آنچه خودتان می توانید حس کنید یا پزشکتان می تواند شناسایی کند، روش ام آر آی

کارآمد است که فعالیت بیماری را پنج تا ده برابر بیشتر شناسایی می کند و شاید این فعالیت موزیانه بیماری، سرانجام منجر به بروز علائم بالینی و معلولیت شود. اگر چه میلین موجود در دستگاه عصبی مرکزی تا اندازه ای توانایی ترمیم خودش را دارد به نظر می رسد که آسیب وارد شده به رشته های عصبی که ضایعه آکسونی نامیده می شود؛ دائمی تر باشد. این آسیب رشته های عصبی، یکی از علت های احتمالی معلولیت پیش رونده ای است که در ام اس روی می دهد.

همه اینها به این معنی است که در این بیماری پیش بینی ناپذیر هیچ چیز تضمینی وجود ندارد، پس لطفاً هر چه زودتر درمان را با یکی از داروهای تعدیل کننده پیشنهادی پزشک برای بیماری تان آغاز کنید و بدانید که با این کار شانس شما برای کنترل بیماری و آهسته کردن فعالیت بیماری و کاهش معلولیت های آینده بیشتر است.

یک دلیل خوب دیگر برای زود شروع کردن درمان این است که داروهای تعدیل کننده بیماری در درجه اول، التهاب در دستگاه عصبی مرکزی را هدف قرار می دهند و همان طور که احتمالاً خودتان حدس زدید، التهاب در مراحل ابتدایی بیماری بیش از هر زمان دیگری شایع است؛ بنابراین هر چه درمان را زودتر آغاز کنید، احتمال مؤثر بودن داروها در آینده هم بیشتر است.



همایش دوچرخه سواری به مناسبت روز جهانی ام اس







شیوع ام اس در استان اصفهان از پنج در ۱۰۰ هزار نفر، به ۶۰ در ۱۰۰ هزار نفر رسیده است

موج ام اس در نصف جهان

نبود و تاری چشم‌های مهتاب روز به روز بیشتر شد و نگاهش دیگر مثل سابق نبود: «چشم‌پزشک هم نتوانست دلیل این موضوع را تشخیص دهد، اما هر چه

نگاهش تیره و کدر بود: «خیلی جدی نگرفتم، خیال کردم به خاطر این است که در مراسم روزه گریه کردم و خیلی زود برطرف می‌شود.» این، اما خیالی بیش

روزنامه هم‌میهن: چشم‌های مهتاب یکی، دو ساعت بعد از اینکه از روزه روز عاشورا برگشت، شروع کرد به سوسوزدن. دنیای پشت پلک‌هایش تار شد و همه چیز در

برای اینکه بگوییم کدام استان‌ها آمار بالاتری دارد، نیازمند پالایش آمار ثبت ملی ام اس؛ مثلاً اینکه ممکن است این مسئله به دلیل وجود بیمارستان‌های تخصصی در اصفهان باشد که بیماران مبتلا از شهرستان‌ها یا استان‌های دیگر به آن مراجعه می‌کنند. تعداد بیماران مبتنی بر ثبت نام بر اساس محل سکونت آنهاست و آنچه شواهد نشان می‌دهد این است که استان اصفهان، مازندران و تهران نسبت به سایر استان‌ها دارای تعداد بیشتری از بیماران ام اس هستند

امتحانات پایان ترم. او نرم‌افزار می‌خواند تا نیمه‌های شب بیدار و مشغول درس خواندن بود، همراه با لایه‌ای کدر جلوی چشم‌هایش. خط‌های کتاب را دوتامی دید: «فکر می‌کردم به دلیل شب‌بیداری است. چند دقیقه به چند دقیقه بلند می‌شدم و به صورت آب می‌زدم تا احساس خواب‌آلودگی را از بین ببرم. فایده‌ای نداشت. صبح سر جلسه امتحان هم همین مشکل برایم پیش آمد. خطوط رادوتامی دیدم و به همین دلیل جواب‌ها را روی سؤال می‌نوشتم. استادم وقتی دید، فکر کرد دارم مسخره‌بازی در می‌آورم، اما بعد که متوجه شد، این کار قصدی نیست توصیه کرد که به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنم. ام‌آر‌آی گرفتم و دکتر گفت که به ام اس خفیف مبتلا شده‌ام.»

سامان می‌گوید که خودش و خانواده‌اش خیلی زود این موضوع را پذیرفتند: «خیلی مهم است که چطور با این بیماری برخورد شود. ۲۰ سال پیش اینترنت نبود و افراد مبتلا به بیماری، استرس کمتری داشتند؛ در حالی که اکنون به محض اینکه فردی

ماه اول ۱۰ کیلو وزن کم کردم. داروهایم را به طور منظم استفاده نمی‌کردم. اما بالاخره چند ماهی که گذشت، به ناچار شرایطم را پذیرفتم و به خاطر دخترم در مانم را به طور منظم شروع کردم.»

مهتاب، حالا و بعد از ۱۶ سال زندگی با ام اس همچنان اجازه نداده است که این بیماری بر روح و روانش غلبه کند: «در این مدت لیسانس تربیت بدنی ام را گرفتم و الان هم مدرس ارشد نجات‌غریق هستم. درست است که ام اس برایم محدودیت‌هایی را به همراه داشت، اما این طور هم نبود که اجازه بدهم مانع انجام کارهایم شود.»

۱۲ هزار بیمار مبتلا به ام اس در اصفهان

مهتاب، تنها یکی از بیماران مبتلا به ام اس در اصفهان است؛ بیماری‌هایی که آمارهای ثبت شده و رسمی، تعدادشان را ۱۲ هزار نفر دانسته‌اند. به تازگی وزارت بهداشت اعلام کرده که بیشترین رجیستری بیماری MS در شهرهای اصفهان، شیراز و تهران است. اصفهان از سال‌های گذشته تاکنون از جمله استان‌هایی بوده که تعداد بیماران مبتلا به ام اس در آن روبه‌افزایش داشته است؛ به طوری که ۱۰ سال پیش، انجمن ام اس اعلام کرد که اصفهان نخستین رتبه ام اس در کشور را به خود اختصاص داده است. تعداد بالای بیماران ام اس در اصفهان، اما باعث شده بود تا برخی از این استان به عنوان پایتخت ام اس ایران نام ببرند که البته انجمن ام اس آن را رد کرد و مدعی شد که شیوع این بیماری در اصفهان هر دهه با برخی از استان‌های دیگر است. اما واکاوی آمارهای موجود نشان می‌دهد که در سه دهه گذشته، شیوع این بیماری در کشور به‌ویژه در استان اصفهان افزایش چشمگیری یافته است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد شیوع این بیماری در استان اصفهان از پنج در ۱۰۰ هزار نفر، هم‌اکنون به ۶۰ در ۱۰۰ هزار نفر رسیده است.

چطور با ام اس باید برخورد کرد؟

سامان، سال دوم دانشگاه بود و موعد

می‌گذشت وضعیتم بدتر می‌شد. دست و پاهایم هم مدام مور مور می‌شد. به پیشنهاد دوست و آشناهایم به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کردم.»

همان جا بود که دکتر آب پاکی را ریخت روی دست مهتاب که در آن روزها تازه ۳۰ سالگی‌اش را آغاز کرده بود و برنامه‌های زیادی برای آینده‌اش داشت. مهتاب، آن روز را هنوز به یاد دارد: «دکتر برایم ام‌آر‌آی نوشت و بعد از آنکه جواب را دید گفت، مبتلا به ام اس شده‌ام. مادرم که همراهم بود، وقتی شنید زدن زیر گریه من، اما چیزی از ام اس نمی‌دانستم، فکر می‌کردم یک بیماری ساده مثل سرماخوردگی است که خیلی زود درمان می‌شود. فکر می‌کردم جوانی و توانی که دارم، مانع از آسیب‌زدن این بیماری به من می‌شود.»

ام اس اما مثل یک سرماخوردگی ساده نبود و خیلی زود هم درمان نشد. ام اس از آن روز، مثل سایه مهتاب که دنبالش می‌افتد و شانه‌به‌شانه‌اش حرکت می‌کند، حالا ۱۶ سال است که با او زندگی می‌کند و همراهش است: «هفته‌اولی که دارو مصرف کردم، از شدت ترس و استرس، همچنین اعصاب خردی از بابت اینکه همه برایم باید و نباید مشخص می‌کردند، دچار حمله عصبی و تمام بدنم برای یک هفته فلج شد. خیلی شرایط سختی بود. دخترم آن موقع شش‌ساله بود و آبله‌مرغان هم گرفته بود. اصلاً قادر به بغل کردنش نبودم و نمی‌توانستم با او صحبت کنم.»

مهتاب تا پیش از این قهرمان شنا بود و مربی غریق نجات. سروکله ام اس که پیدا شد، زمان زیادی طول کشید تا مهتاب با آن کنار بیاید. این سوال مدام توی سرش می‌چرخید و مثل خوره فکر و ذهنش را می‌خورد: «چرا من باید ام اس بگیرم؟ من قهرمان شنا بودم. جوان بودم و هزار و یک آرزو داشتم. نمی‌توانستم این موضوع را بپذیرم؛ برای همین هم ابتدای بیماری زدم به سیم آخر. هر کاری می‌کردم تا بگویم بیماری نمی‌تواند بر من غلبه کند. روزی سه ساعت پیاده‌روی می‌کردم؛ به طوری که

در رابطه با این بیماری سرچ می کند، پاسخ اولیه گوگل این خواهد بود که فرد مبتلا به ام اس دچار نابینایی، فلج و... خواهد شد. من ام اس را به عنوان بیماری پذیرفتم، نه چیزی که باید با آن مقابله کنم و بجنگم. خیلی زود درمان را شروع و تا توانستم استرس را از خود دور کردم. سعی کردم زندگی ام را به روال قبل ادامه دهم. خوشبختانه بیماری ام هم پیشرفت نکرد و مشکل خاصی برایم به وجود نیامد. اکنون هم در یک شرکت مشغول به کار هستم»

سامان، اما برای شروع زندگی مشترک چالش هایی را هم داشت؛ مثلاً اینکه «مدت ها طول کشید تا خانواده همسرم اجازه از دواج بدهند؛ به ویژه آن زمان که گفته می شد ام اس توی اصفهان زیاد است و بیماران دچار ناتوانی های بی شماری می شوند. اما بالاخره اصرارهای من جواب داد و توانستم از دواج کنم. اکنون هم بعد از ۱۰ سال که از ازدواجم می گذرد به فکر بچه دار شدن هستم. البته بعضی وقت ها مشکلاتی هم برایم پیش می آمد؛ مثلاً گزگز کردن و مورمور شدن دست و پاهایم یا اسپاسم عضلانی خیلی اذیتم می کرد؛ ولی به مرور زمان به آن ها عادت کردم و از خانه نشینی خودم رانجات دادم. خانواده ام در این مسیر به من خیلی کمک کردند و همیشه هوایم را داشتند.» سامان، اما می گوید در مطب پزشک، افراد بیماری را دیده است که وقتی بیماری شان تشدید شده، خانواده ها ایشان آن ها را رها کرده اند و حاضر به پذیرش آن ها نشده اند: «یک بار مرد جوانی را دیدم که دچار ناتوانی حرکتی شده بود و خودش به تنهایی به مطب دکتر مراجعه کرده بود. وقتی با او صحبت کردم متوجه شدم که خانواده اش به خاطر بیماری او اطردها کرده اند و کنارش گذاشته اند. می گفت برایشان اصلاً مهم نیست که من مرده ام یا زنده. شرایط بسیار سختی را داشت.»

افزایش تعداد بیماران ام اس

تعداد بیماران ام اس در همه جای ایران در

حال افزایش است و اصفهان از این قاعده مستثنی نیست؛ افزایشی که دلیل آن معلوم نیست؛ همین هم شده که تعدادی خشکی زاینده رود و گاوخونی، همچنین استفاده اصفهانی ها از برنج لنجان را مقصر آمار بالای مبتلایان در اصفهان بدانند؛ در حالی که مسعود اعتمادی فر، متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ بیماری ام اس و عضو هیئت مدیره انجمن ام اس در گفتگو با «هم میهن» این ها را شایعه می داند و معتقد است که هیچ فکتی در این باره وجود ندارد: «مصرف برنج لنجان و خشکی زاینده رود که برخی معتقدند در ابتلا به بیماری ام اس نقش دارد، شایعه ای بیش نیست و هیچ سندی در این باره وجود ندارد. علت ابتلا به بیماری ام اس مشخص نیست، اما ریز فاکتورهایی در باره این بیماری مطرح اند که می توانند فرد را مستعد به ابتلا کنند؛ فاکتورهایی که ژنتیکی و محیطی اند. البته هنوز عامل ژنتیکی مهمی در ابتلای افراد به بیماری ام اس یافت نشده است. هر چند شواهد زیادی در این باره وجود دارد؛ برای مثال، اگر یک دو قلوی تک تخمکی به این بیماری مبتلا شود تا ۵۰ درصد احتمال ابتلای قل دیگر نیز وجود خواهد داشت؛ ضمن اینکه موارد زیادی از ام اس های فامیلی نیز دیده می شود. از طرف دیگر فاکتورهای محیطی نیز در ابتلای افراد به ام اس از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند. در رأس این فاکتورها ویروس «اپشتین بار» (EBV) است که مقالات و تحقیقات نشان می دهند این ویروس، یکی از عوامل مهم تحریک سیستم ایمنی و ابتلا به این بیماری است. همچنین فاکتورهای دیگری مثل سیگار کشیدن، نداشتن تحرک، چاقی و کمبود ویتامین دی نیز می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری ام اس کند.»

او می گوید: «در حال حاضر نزدیک ۱۱۰ هزار بیمار ام اس در ایران و ۱۲ هزار نفر در اصفهان شناسایی شده اند. در بعضی از مناطق ایران، مثل اصفهان، تهران، شیراز، همچنین استان های دیگری مثل مرکزی و چهارمحال و بختیاری آمار این بیماری

قابل توجه است؛ در حالی که در برخی از استان های جنوبی کشور مثل سیستان و بلوچستان و خوزستان تعداد مبتلایان به بیماری ام اس کمتر از استان های دیگر است» این متخصص مغز و اعصاب در ادامه می گوید: «نکته مهم در درمان بیماری ام اس این است که بیمار بلافاصله پس از تشخیص درمان را شروع کند؛ خوشبختانه اکنون بیش از ۱۶ دارو در دسترس بیماران ام اس قرار دارد که البته داروهای خوب دیگری نیز در سطح دنیا وجود دارد، ولی در ۵ سال اخیر بیماران امکان دستیابی به آن را نداشته اند. دارو ها به وفور و به صورت رایگان (با پوشش بیمه ای بالا) در اختیار بیماران قرار دارد و از نظر درمان نیز به روز هستیم.»

دلایل افزایش ام اس در اصفهان

ایمان ادیب، متخصص نورولوژی و فلوشیپ ام اس اصفهان درباره آمار بالای ام اس در اصفهان معتقد است: «برای اینکه بگویم کدام استان ها آمار بالاتری دارد، نیازمند پالایش آمار ثبت ملی ام اس؛ مثلاً اینکه ممکن است این مسئله به دلیل وجود بیمارستان های تخصصی در اصفهان باشد که بیماران مبتلا از شهرستان ها یا استان های دیگر به آن مراجعه می کنند. تعداد بیماران مبتنی بر ثبت نام بر اساس محل سکونت آنهاست و آنچه شواهد نشان می دهد این است که استان اصفهان، مازندران و تهران نسبت به سایر استان ها دارای تعداد بیشتری از بیماران ام اس هستند. ممکن است در اصفهان ژن هایی وجود داشته باشد که برای ابتلا به بیماری مستعدتر باشند؛ مثلاً در برخی شهرستان ها می بینیم که خانواده های مبتلا به ام اس بیشترند. یکی از فاکتورهایی که در بروز بیماری نقش دارد، آلودگی محیطی، ارتباط با فلزات سنگین و آلودگی های هواست که در شهرهای صنعتی مثل اصفهان که فاصله سکونت شهروندان تا مراکز صنعتی اندک است، احتمال دارد این موضوع در ابتلا به بیماری نقش داشته باشد.»



چراکه فکر می کند دیگر حمله ای نخواهد داشت. ماهیت بیماری این است که ممکن است بیمار سال ها حمله نداشته باشد، در حالی که بیماری خاموش نشده و به صورت خزنده در بدن افراد وجود دارد و شروع به پیشرفت می کند. حال اگر بیمار در این مرحله ناتوانی کمتری داشته باشد، شانس بیشتری برای درمان دارد و اگر بیمار دیر به مرحله پیش رونده نیز برسد، ناتوانی هایی کمتری خواهد داشت. همه این ها به این مسئله ارتباط دارد که بیمار در مراحل اولیه و تشخیص درمان را شروع و آن را رها نکند. عوامل دیگری که در کنترل بیماری نقش دارد که به آن ها خطرات قابل اصلاح می گویند؛ مثل چاقی، ورزش، بالا نگه داشتن سطح ویتامین دی، مصرف امگا سه، ترک سیگار و رژیم غذایی سالم.» خیلی ها می گویند استرس و اضطراب نقش پررنگی در ابتلا به این بیماری دارد؛ در حالی که «در رابطه با اینکه استرس باعث ابتلا به ام اس می شود شواهدی وجود

بیمار نبود. یا اکنون مراکز تشخیص افزایش یافته است و به همین دلیل بیماران بیشتری هم شناسایی می شوند. پس باید فاکتور سوگرایی زود هنگام را هم به این عوامل اضافه کنیم و بگوییم که اصفهان در حال تجربه کردن شرایطی است که نشان دهنده وضعیت خاصش در بیماری ام اس است و آمار ابتلا در آن نسبت به دهه های قبل روبه افزایش است.»

همه مشکلات بیماران ام اس

بیماران مبتلا به ام اس با مشکلات زیادی همراهند؛ مثل آنچه ادیب می گوید: «یکی از مشکلات عمده بیماران ام اس به ویژه در سال های گذشته این است که، چون بیماری در سال های اولیه خودش را به صورت حمله های مجزا از همدیگر نشان می دهد (بین دو حمله یک ماه یا دو، سه سال فاصله می افتد) بیمار ممکن است در این فاصله دارویش را قطع کند و سراغ درمان های غیراستاندارد برود؛

او هم تأکید می کند شایعاتی که درباره خشکی زاینده رود یا استفاده از برنج لنجان و نقش آن در ابتلا به بیماری ام اس وجود دارد، صحت ندارد: «حتی در حد فرضیه نیز نمی توان آن را در نظر گرفت و هیچ شواهدی هم برایش وجود ندارد؛ در حالی که همه جای دنیا اثبات شده آلودگی هوا در محیط های صنعتی، همچنین چاقی در دوران بلوغ، در ابتلا به بیماری نقش دارد، اما اینکه در اصفهان آیا بیماری پیک زده یا دارای آمار صعودی است، نیاز به بررسی و مقایسه دهه به دهه دارد و نمی توانیم آن را به صورت سال به سال مقایسه کنیم. مثلاً اگر درباره یک دهه اخیر صحبت کنیم، خواهیم دید که از نظر امکانات تشخیصی یا آشنایی پزشکان و حساسیت بیشتر شهروندان نسبت به بیماری افزایش یافته است؛ مثلاً پزشک برای موارد مشکوک خیلی زود ام آر آی تجویز می کند؛ در حالی که شاید در سال های گذشته اصلاً ام آر آی در دسترس

مصرف برنج لجنان و خشکی زاینده رود که برخی معتقدند در ابتلا به بیماری ام اس نقش دارد، شایعه‌ای بیش نیست و هیچ سندی در این باره وجود ندارد. علت ابتلا به بیماری ام اس مشخص نیست، اما ریز فاکتورهایی در باره این بیماری مطرح اند که می‌توانند فرد را مستعد به ابتلا کنند؛ فاکتورهایی که ژنتیکی و محیطی اند

به داروی قبلی عادت کرده و استعمال داروی جدید برایم عارضه‌های دیگری به وجود می‌آورد.»

این موضوع را عبدالحسین هوشمند، مدیرعامل انجمن MS ایران هم درباره بحران دارو و بیماران خاص به خصوص بیماران ام اس پیش از این گوشزد کرده بود: «وضعیت اقتصادی حاکم بر کشور موجب شده بسیاری از مشکلات در هم گره بخورند، یکی از مشکلاتی که بیماران ام اس دارند این است که برخی داروهای خارجی که مصرف می‌کردند از زمانی که مقرر شده است بارز نیامی تامین شود، به طور مثال مبلغ دارویی که ۸۵۰ هزار تومان بوده است به حدود ۸ میلیون تومان افزایش یافته یا دارویی که یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان بوده، اکنون ۹ میلیون تومان شده است. این باعث یک فشار روحی و روانی به بیماران ام اس شده است. در گذشته دسترسی به داروهای بیماران ام اس امکان پذیر نبود، ولی اکنون به برکت داروهای تولید داخل، دسترسی به داروهای تولید داخل امکان دارد. متأسفانه بیماران ام اس توان تامین هزینه‌های داروهای داخلی را هم ندارند و انتظار بر این است که تامین داروها بر اساس بسته خدمت رایگان انجام شود.»

اخیر نوسان قیمت داروهای خارجی به حدی بوده که بیمار از استفاده کردن آن منصرف شده است. تغییر ناگهانی قیمت دارو، محدودیت واردات و مشکل در توزیع آن باعث شده تا مثلاً بیماری که سال‌ها از دارویی استفاده می‌کرده و مشکلی هم برایش پیش نیامده، به ناچار مجبور به تغییر دارویش شود. در مورد داروهای داخلی، افزایش قیمت عمدتاً اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه تغییر درصد پوشش هزینه‌ها توسط بیمه تغییر می‌کند؛ ضمن اینکه اکثر داروهای که تجویز می‌شود تولید داخل است؛ به جز یک مورد که وارداتی است. در رابطه با یکی از داروهای وارداتی هم مشکلی نداریم، اما این دارو نیازمند چکاپ دوره‌ای است که در ایران انجام نمی‌شود و در خارج از کشور باید انجام شود. این باعث می‌شود به رغم اینکه دارو موجود است، بیمار برای مصرف آن با مشکل مواجه شود. تفاوتی هم بین داروهای ایرانی و خارجی وجود ندارد. اما داروهای جدیدی در دنیا تولید شده که نسبت به داروهای موجود مزایایی دارند، اما در ایران باید از مشابه‌های آن استفاده کنیم.

توان تأمین دارو را نداریم

در حالی ادیب این را می‌گوید که بسیاری از بیماران مبتلا به ام اس می‌گویند هزینه‌های تأمین دارو برای آن‌ها کمر شکن است و توان تأمین آن را ندارند. سارا که نزدیک ۸ سال است با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کند، یکی از همین بیمارهاست. می‌گوید خودش و همسرش کارمندند و با حقوقی که دریافت می‌کنند امکان تأمین دارو برای‌شان بسیار سخت است: «مثلاً آمپول ربیف که باید یک هفته در میان در ماه تزریق شود، حدود ۱۰ میلیون تومان است که اگر بخواهم از بازار آزاد آن را تهیه کنم هم بیشتر می‌شود. از طرف دیگر در سال‌های اخیر به دلیل وارد نشدن داروهای خارجی همچون کمبود دارو، پزشک به ناچار دارویم را تغییر می‌دهد؛ در حالی که بدنم

ندارد؛ اما می‌دانیم در بیماری که استرس، اضطراب و افسردگی کنترل نشده دارند، احتمال بروز ناتوانی‌ها و حمله‌های بیشتر در آن‌ها افزایش می‌یابد. همچنین این بیماران به دلیل تغییرات و التهابات مغزی در معرض ریسک بالاتری برای ابتلا به اضطراب و افسردگی قرار دارند. پس کنترل این دو فاکتور در دوران ابتلا به ام اس از اهمیت زیادی برخوردار است.»

درباره بیماری ام اس تصورات نادرستی وجود دارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند بیماران مبتلا به این بیماری قادر به انجام هیچ کاری نیستند و از دواج هم نمی‌توانند بکنند: «چالش‌های بیماران ام اس زیاد است؛ مرحله اول، تشخیص بیماری است که فرد در سنین جوانی قرار دارد و می‌خواهد برای از دواج، تحصیل و شغل خود برنامه‌ریزی کند؛ ضمن اینکه در این مرحله راهنمایی‌های اشتباه مثل ورزش نکردن و... می‌تواند آن‌ها را گمراه کند. در این مرحله فرد بیمار نیاز به مشاوره دارد. بیماران معمولاً وقتی وارد مرحله پیش‌رونده می‌شوند، انتظار دارند درمان‌هایی که به آن‌ها پیشنهاد می‌شود، بیماری‌شان را به طور کامل ریشه کن کند. این چالش بزرگی برای این بیماران است و حتی ممکن است باعث شود تا آن‌ها سراغ انواع و اقسام درمان‌ها که برخی‌هایشان هم غیر استاندارد است، بروند. اگر بیمار جزو آن دسته از بیماران باشد که دچار ناتوانی شده، ممکن است برای درمانش به خارج از کشور بروند یا اینکه سراغ درمان‌هایی بروند که در مرحله تحقیقات هستند و در داخل کشور هم تبلیغاتی برای آن‌ها می‌شود؛ مثل سلول درمانی، سلول‌های بنیادی و طب ایرانی که البته همه این‌ها باید با مشورت پزشک باشد.»

به گفته این پزشک، از سوی دیگر بیماران انتخاب‌های متعددی برایشان وجود دارد؛ اما زمانی که دارویی رضایت‌بخشی کامل را به همراه دارد و وضعیت بالینی بیمار نشانی از فعالیت شدید بیماری ندارد، نیازی به تعویض دارو نیست. در سال‌های

فرهنگ و هنر

- ۳۸ ◀ متفاوت ببینید
- ۴۲ ◀ از تئاتر تا سینما
- ۴۶ ◀ معرفی چند پادکست متفاوت
- ۴۸ ◀ نامه‌هایی که کتاب شدند
- ۵۶ ◀ بیماری خاص است، ما هم خاص هستیم
- ۵۷ ◀ حال خوب با ورزش
- ۵۸ ◀ چگونه تلاش کنیم تا بیماری را شکست دهیم
- ۶۰ ◀ شاید بیماری برای من یک نعمت بود

معرفی ۴ فیلم کمتر دیده شده و ارزشمند

متفاوت ببینید

پیشنهاد فیلم یکی از شایع ترین محتواهای فضای مجازی است؛ اما عموماً در بین لیست فیلم‌هایی که توصیه می‌شوند، اسامی تکراری و مشابه زیاد دیده می‌شوند و برخی فیلم‌های متفاوت و ارزشمند در بین این اسامی پر رزق و برق گم می‌شوند. فهرستی که در ادامه می‌بینید، فیلم‌هایی است که در عین سادگی داستان و ساختار جذاب دارند و کمتر توسط دیگران توصیه شده‌اند.



مسیر، دیدگاه یا علایق روشنی ندارد و آینده‌اش به رؤیای پردازی‌های دیگران وابسته است.

چاچاریل اسموت با فلاش بک آغاز می‌شود و در همان ابتدا داستان لو می‌دهد که باید شاهد شکست‌های متعدد شخصیت اصلی در داستان‌های عاشقانه باشیم. فیلم بیننده را به تماشای فاصله بین شروع و پایان مقطع کوتاهی از زندگی اندرو می‌برد که سازنده برای تعریف کردن انتخاب

نیست، سال گذشته در جشنواره سینمایی ساندنس مورد توجه زیادی قرار گرفت.

این فیلم سر و ساده مانند هر فیلم مستقل دیگری بر داستان تکیه دارد و روایتگر زندگی اندرو پسر ۲۲ ساله‌ای است که بعد از اتمام کالج، به شهر محل تولدش بازمی‌گردد و در بازی تصمیم‌گیری برای زندگی آینده‌اش می‌افتد. موقعیتی که در ماهیت چنین بازگشت‌هایی نهفته است؛ اما اندرو



چاچاریل اسموت به کارگردانی کوپرا ریف

فیلم کم‌خرج و جمع‌وجور «چاچاریل اسموت» که ترجمه نامش زیاد راحت

که به دلیل بازی خارق العاده و گیرای آندریا رابرتس در بر جسته است. بازی متفاوت این بازیگر بریتانیایی به قدری شگفت آور بود که هیئت داوران اسکار ۲۰۲۳ نتوانستند در برابرش مقاومت کنند و نام او را در لیست نامزدهای جایزه اسکار کنار ستارگانی مانند کیت بلانشت و آناد آرماس قرار دادند. این نامزدی تبدیل به یکی از شوکه کننده ترین انتخاب های اسکار شد، چرا که عده کمی به سختی حتی نام فیلم را شنیده بودند.

داستان فیلم درباره مادر الکلی تنهایی است که برنده جایزه بزرگ لاتاری می شود. تماشاگر برای نخستین بار در مونتاژ هوشمندانه تیتراژ ابتدایی، بالزلی شخصیت اصلی آشنا می شود و پشت سر هم عکس هایی از او می بینید که نشان می دهد زندگی برایش چگونه گذشته است. ازدواج، بچه، پول زیادی که در بخت آزمایی برنده شده و سپس تماشای اسوزانده، همگی در چند شات مختصر نمایش داده می شوند. کل زندگی همین است. چند برش از همه آنچه بر مامی گذرد؛ اما لزللی عضو مهمی از گروه بازنده ها است و در واقع پیش از بردن دلارها، بلیت باخت لاتاری زندگی در جیبش بوده و از باخت گریزی ندارد. همه قصه ای که حرفش رفت پیش از شروع فیلم اتفاق افتاده است. داستان اصلی فیلم هفت سال پس از به هدر دادن دلارها آغاز می شود، وقتی لزللی یک تنهای الکلی، در لبه تیز سقوط و فراموشی و در آستانه سفری تحمیلی است. او از مثل مخوف محل زندگی اش بیرون انداخته می شود، اندک وسایلیش را در یک چمدان صورتی رنگ می ریزد و به پسر ۱۹ ساله اش جیمز می پیوندد. پسری که از دیدن او اصلاً خوشحال نمی شود. واقعیت این است که هیچ کس از دیدن لزللی خرسند نیست. ما برای دو ساعت

می کند. اما توانایی ماندن در مرز راهم دارد و به این فرمول اثبات شده بیش از حد لازم تکیه نمی کند. متقاعد کردن بازیگران حرفه ای و بازی گرفتن از آنها، نقطه برجسته دیگر فیلم و البته تبحر کارگردان است. داکوتا جانسون در نقش دومینو و برد گرنت در نقش ناپدری و دیگر کاراکترها که هر کدام سهم استانداردی در پیشبرد قصه دارند، گواه توانایی کارگردان در بیان تصویر ذهنی اش و نزدیک کردن بازیگران به نقش هایشان است.



به لزللی به کارگردانی مایکل موریس

«به لزللی» فیلمی است درباره عشق، ازدست دادن و طرد شدن؛ بنابراین خود را برای یک داستان غمگین آماده کنید که تا چند روز هم از ذهن و قلبتان بیرون نمی رود. شالوده اصلی داستان «به لزللی» ریشه در زندگی شخصی رایان بیناکو فیلم نامه نویس فیلم و نحوه مواجهه او با مادرش دارد. به لزللی نخستین تجربه کارگردانی مایکل موریس، تهیه کننده سریال پرطرفدار «بهتره با سال تماس بگیری» است که با وجود پایان بندی غیر قابل قبول، اثری دیدنی از کاردرآمده است. او به طرز ماهرانه ای جوهره یک جامعه آمریکایی متمایز را به تصویر می کشد که از جریان اصلی جدا افتاده اند. اگر از رستگاری هالیوودی فیلم که با واقعیت خشن و بی رحم روزگار در تضاد است، بگذریم، به لزللی فیلمی دوست داشتنی است

کرده است. در این فاصله کوتاه اتفاقاتی می افتد که بیانگر احساسات و آسیب های شخصیت اصلی است. در مسیر گذر از نوجوانی به بزرگسالی اندرو با شخصیت جذاب دومینو مادر یک نوجوان مبتلا به اوتیسم روبه رو می شود و تا احساس دلباختگی به او پیش می رود. نقش دومینو در داستان آن قدر پررنگ است که حتی می توان گفت داستان تا حدود زیادی در مورد او و افسردگی اش است. اندرو در کنار گرفتاری های دومینو، چالش هایی دیگری مثل مخالفت با ناپدری و یا پیدا کردن شغل دارد که گره های فرعی داستان هستند...

کوپر ریاف نویسنده و کارگردان جوان چاپا ریل اسموت که تبحر داستان سرایی خود را در سال ۲۰۲۰ با فیلم «خانه کثیف» به اثبات رسانده بود، همان اندرو نقش اول قصه است. شخصیتی که کارگردان ابایی ندارد در کلوز آپ های متعدد ستایشش کند و پلان به پلان از او بگوید. هر چند تصاویر خود شیفته وارانه فیلم باعث نمی شود از تماشای فیلم منصرف شویم و دوستش نداشته باشیم. چرا که به همین دلیل ساده کوپر ریاف در مقام سازنده مجبور نشده وقت زیادی برای انتقال حس شخصیت به اندرو تلف کند و از کار سخت تفهیم درونیات کاراکتر به بازیگر معاف است. اندرو به دلیل نزدیکی به شخصیت کارگردان باور پذیر از کاردرآمده و می توانیم با وجود ساده بودن و نداشتن پیچیدگی خاص دوستش داشته باشیم. البته شیفتگی کارگردان به حضور خودش برابر دور بین چیزی نیست که بتوان از آن چشم پوشی کرد و گاهی از تعادل خارج می شود. در بخش های دیگر فیلم، از اتمسفر پر شور مهمانی های محل کار اندرو بهره می برد و ریتم و گرمایش را حفظ

با چنین داستانی روبه‌رو هستیم. اطلاعات همان قدر داده می‌شود که لازم است بدانیم. در مجموع می‌توان گفت همه عوامل کنار ایستاده‌اند تا پرتله دل خراش زنی را تماشا کنیم که در جهنمی که برای خودش ساخته، تنهاست و حتی نمی‌تواند یک مقصر پیدا کند. تنهایی و احساس گناهی که شریکی برایش ندارد. اینکه ما بیش از این چیزی از لزلی نمی‌دانیم، کیفیتی دل خراش به فیلم بخشیده است. نماهای ساده و صحنه پردازی دقیق موریس به شکلی عامدانه توجه ما را بر آنچه در درون لزلی می‌گذرد، متمرکز می‌کند، نه هر اتفاق خارجی که واکنش او را تحریک می‌کند؛ اما همه اینها باعث شده تماشای بخش اول فیلم راحت نباشد؛ زیرا با شبکه‌ای از روابط آسیب‌دیده و از هم پاشیده شخصیت اصلی روبه‌رو هستیم که او در مسیرش برای رسیدن به تاریکی شناخته است. نیمه دوم فیلم، وقتی که لزلی به یک متل کوچک قدیمی راه پیدا می‌کند و دوباره با الگوی سوءاستفاده‌گرانه برای خودش زمان می‌خرد، بارقه‌امیدی را در افق می‌بینیم؛ اما سؤال این است که آیا لزلی هم می‌تواند مثل تماشاگر آن افق روشن را ببیند؟ سؤالی که باید برای گرفتن پاسخش تا انتها فیلم را تماشا کنیم.



امپراتوری روشنائی اثر سام مندس

نام «ولویبا کولمن» در تیتراژ یک فیلم کافی است تا آن فیلم را برای دیدن

انتخاب کنیم. به خصوص اگر این بازیگر در فیلم «سام مندس» بازی کند، همه تردیدها کنار می‌رود. امپراتوری روشنائی آخرین درام سام مندس یکی از آن نامه‌های عاشقانه به سینماست که هر فیلم‌ساز میان‌سالی دوست دارد، یکی از آن‌ها بسازد و فهرستی هم از بهترین فیلم‌های عمرش هم در دیالوگ‌ها بگنجاند. پس وقت دیدن فیلم کاغذ و خود کار دست بگیرد و از فیلم‌های محبوب این کارگردان خاص یادداشت بردارد. با اینکه فیلم‌هایی که در ژانر پیچیده ستایش سینما ساخته می‌شوند، اغلب با خطر تبدیل شدن به کلاژی از فیلم‌های برجسته تاریخ سینما مواجه‌اند، اما مندس به نظر از این خطر گریخته و این ستایش‌نامه او با داستان پروپیمان و شخصیت‌های دوست‌داشتنی همراه است که نگرانی‌های جدی در مورد بیماری روانی، استثمار جنسی، خشونت نژادپرستانه و دیگر حقایق تلخ زندگی در خود دارد. البته در امپراتوری روشنائی خبری از شخصیت‌های کاریزماتیک که کارهای عجیب و غریب می‌کند و دل می‌برند، نیست. کاراکترهای فیلم امپراتوری روشنائی انسان‌های خیلی معمولی هستند که در زندگی روزمره از کنارشان می‌گذریم، بی‌آنکه توجهی جلب کنند؛ اما شکوه درونشان در برابر دوربین مندس تماشایی می‌شود و می‌توانیم دوستشان داشته باشیم و در کشان کنیم.

داستان فیلم امپراتوری روشنائی در انگلیس دهه ۱۹۸۰ روایت می‌شود. بیشتر قصه فیلم در سالن سینما اتفاق می‌افتد. در ابتدا همه چیز با سینما و سپس هیلاری آغاز

می‌شود که مدیریت سینمای در حال فروپاشی امپایر بر عهده اوست. بخش‌های جزئی از شخصیت اصلی در چند صحنه اول فیلم ارائه می‌شود، مثلاً می‌فهمیم هیلاری داروی لیتیوم مصرف می‌کند و مدتی بستری بوده و به مرخصی پزشکی رفته، تنها زندگی می‌کند، تنها غذا می‌خورد و زندگی خسته‌کننده‌ای دارد؛ اما همه این‌ها می‌تواند بخشی از کلیشه فیلم‌های زن مجرد غمگین باشد، تا وقتی که اطلاعات بیشتری دریافت می‌کنیم. بعد از ورود استفن به زندگی هیلاری و برهم خوردن نظم موجود، همچنان در خیال تماشای یک عاشقانه با پایان خوش هستیم که فاجعه و یا بهتر بگوییم، واقعیت اتفاق می‌افتد. استفن مبهم و باهوش، با ورودش، رنگی به زندگی هیلاری می‌دهد. پرده‌های ضخیم خانه هیلاری کنار می‌رود، نور و گرما به داستان تابیده می‌شود. زن دوباره شجاعت ایستادن برابر زندگی پیدا می‌کند؛ اما طولی نمی‌کشد که همکار فضول استفن او را از اشتباه درمی‌آورد. امپراتوری نور شکست می‌خورد و جنون پنهان دوباره در زندگی هیلاری سر باز می‌کند. هیلاری درمی‌یابد عشق افیونی موقت است که می‌تواند شکوه‌مندانه تا لب پر تگاه همراهی‌ات می‌کند. همه ابعاد شخصیت آسیب‌پذیری که هیلاری از اوج آرامش ظاهری تا خود جنون طی می‌کند با جادوی بازیگری کولمن عینی می‌شود. به خصوص در صحنه‌ای که او با شانه‌هایی افتاده، چشمانی اشک‌بار و همین‌طور رژ لبی که روی دندان‌هایش ماسیده، تمام ترس‌ها و نگرانی‌هایش را وسط سالن سینما فریاد می‌زند و البته خبر خوش اینکه هم‌زمان مدیر استثمارگر

داخلی زیبا، کلوزآپ‌های متعدد و صحنه‌هایی گرم از آماده‌سازی غذا برخی از این ردپاهای دل‌نشین سینمای آلمادوآر است که فیلم را تماشایی تر و دیدن فیلم را بدون احساس قدردانی غیرممکن می‌کند. کارگردان هنوز روان و خلاقانه فیلم می‌سازد و دوباره سراغ برخی از همکارانش از جمله آنتکسون گومز طراح و مدیر تولید خوش سلیقه و خوزه لوئیس آلکائین فیلم‌بردار رفته است.

دو مادر مجرد داستان مادران موازی، در بیمارستان با هم مواجه می‌شوند. یکی از آنها جنیس عکاس سطح بالای سی و چندساله و دیگری آنا نوجوان افسرده‌ای است که پیشینه خانوادگی آشفته دارد. هر دوی آنها باید فرزندان نشان را به تنهایی بزرگ کنند. جنیس به دلایلی با آرتور پدر فرزندش در ارتباط است. آرتور بناست پیگیر شکافتن گور دسته‌جمعی افرادی شود که توسط فرانکوئیست‌ها در طول جنگ داخلی کشته شده‌اند. پدر بزرگ جنیس و دیگر قربانیان حادثه آنجا هستند. خاک‌سپاری محترمانه، تنها خواسته دسته‌جمعی اهالی دهکده جنیس است. این بهانه آرتور و زمینه‌های سیاسی قصه را در پس زمینه نگه می‌دارد. او تقریباً تنها شخصیت مرد داستان فیلم مادران موازی است.

بقیه کاراکترها از دو شخصیت اصلی گرفته تا مادر آنا، مدیر برنامه کروز و حتی مادر و مادر بزرگ غایب جنیس با اتحادی نانوشته به هم مرتبط‌اند و در مکالماتشان از اینکه چگونه جنگ داخلی اسپانیا زندگی‌های بی‌شماری را ویران کرد، حرف می‌زنند، به طوری که چندین دهه بعد از آن روزهای تلخ، طنین زبان‌هایی متحمل شده‌شان احساس می‌شود.

دوران ۴۰ ساله حکومت دیکتاتوری ژنرال فرانکو می‌پردازد که «پیمان فراموشی» مانع از دادخواهی‌شان شده است. این پیمان شهروندان اسپانیایی را ملزم می‌کرد، در برابر جنایات حکومت دیکتاتوری که از هنگام جنگ داخلی اسپانیا تا زمان مرگ فرانکو در سال ۱۹۷۵ رخ داد، سکوت کنند. در سال ۱۹۷۷، پس از مرگ فرانکو، دولت اسپانیا «قانون عفو» را تصویب کرد که نه تنها آزادی زندانیان سیاسی بلکه خودداری از تحقیق درباره انبوه جنایت‌های دوران دیکتاتوری را تضمین می‌کرد. این قانون به «پیمان فراموشی» شهرت یافت. قانون‌گذاران امیدوار بودند نادیده گرفتن گذشته به اسپانیا کمک کند تا آینده‌ای دموکراتیک و متفاوت بسازد. آنها این تصمیم را مرهمی بر جامعه خسته از دوران طولانی جنگ و دیکتاتوری فرانکو می‌دانستند که فرصتی برای بازیابی نیروی تحلیل رفته لازم دارد.

راه حل آلمادوار، برای سینمایی کردن این مضمون، پرداختن به زندگی جنیس نوه یکی از قربانیان با بازی یار دیرینش پنه لوپه کروز است. اما در واقع معادل این پیمان در فیلم مادران موازی، خود جنیس است که قصد دارد فقط با تغییر دادن یک شماره تلفن، اشتباهات گذشته را پاک کند. ارتباط جادویی پدر و آلمودوار و پنه لوپه کروز در مادران موازی که هشتمین فیلم مشترک آنها در ربع قرن گذشته به حساب می‌آید، همچنان قوی و درخشان است. استاد اسپانیایی دوباره با رنگ و تم‌های همیشگی‌اش غافلگیرکننده ظاهر شده است. فیلم سرشار از نشانه‌های آشنای آلمادواری است. طراحی

جلوه‌فروش را هم با خودش پایین می‌کشد.

به گفته مندرس در مصاحبه‌ای، شخصیت هیلاری برگرفته از زندگی شخصی مادرش است که از همان عدم تعادلی رنج می‌برد که کولمن بازنمای کرده است. البته فیلم اصلاً یک زندگینامه نیست و تنها الهام گرفته از زندگی شخصی مندرس است. مندرس در این فیلم جمع‌وجور که برخلاف فیلم ۱۹۱۷ با بودجه کمتر تهیه شده، در نوشتن فیلم‌نامه از کسی کمک نگرفته و برای نخستین بار عنوان فیلم‌نامه‌نویس را هم از آن خود کرده است.



مادران موازی ساخته پدر و آلمادوآر

مادران موازی آخرین ساخته پدر و آلمادوآر در لایه رویی، داستان دو مادر مجرد است که کودکانشان یک روز به دنیا می‌آیند. در لایه زیرین اما فیلم به زخم‌های التیام نیافته زیستن در فضای فاشیستی و جامعه همیشه دوقطبی اسپانیا می‌پردازد. فیلم ذاتاً فیلمی سیاسی است؛ چراکه زندگی روزمره مردم این کشور گریزی از رویدادهای زمانه و تأثیرات سیاسی ندارد.

واضح است که آلمادوآر داستان آخرین فیلمش را از مستند «سکوت دیگران» که خودش تهیه کرده، وام گرفته است. این مستند به سرنوشت بازماندگان جنایت‌های

نمایشنامه‌هایی که به سینما رفتند

از تئاتر تا سینما

بسیاری از آثار سینمایی مهم اقتباس شده‌اند و تعدادشان هم بسیار بیشتر از چیزی است که حدس می‌زنید؛ اما اینجا منظور فقط اقتباس از آثار معروف و رمان‌های کلاسیک بزرگ و شناخته شده نیست. بسیاری از فیلم‌های محبوب در ابتدا آثار مکتوب متوسط و یا ناشناخته‌ای بوده‌اند که کارگردان یا تهیه‌کننده سینما آنها را برای فیلم شدن مناسب دیده است. برای مثال آثاری همچون پدر خوانده یا در نمونه ایرانی دایی جان ناپلئون تقوایی و گاو مهر جویی که هر دو از اثر مکتوبشان معروف‌تر و محبوب‌ترند؛ اما اقتباس تنها به رمان ختم نمی‌شود.

آثاری مهمی در سینمای ایران و جهان وجود دارند که بر اساس نمایشنامه‌ها ساخته شده‌اند. برخی نمایشنامه‌ها توسط کارگردان‌های مهم، مستقیم و غیرمستقیم به فیلم تبدیل شده‌اند. شمار آثار اقتباس شده از هملت، مکبث و رومئو و ژولیت آن قدر زیاد است که تقریباً نمی‌توان آمار صحیح و کاملی ارائه داد. به جز این آثار مهم، نمایشنامه‌های دیگری وجود دارند که محبوب سینماگران هستند؛ بنابراین اگر به تئاتر و نمایشنامه علاقه‌مندید می‌توانید سری به این آثار دوست‌داشتنی بزنید. چند نمایشنامه که مورد توجه کارگردانان سینما بوده را با هم مرور می‌کنیم.



ریچارد روما با بازی آل پاچینو، دیوید ماس با بازی اد هریس و جرج آرونو با نقش آفرینی الن آرکین در فیلم حضور دارند. همچنین کوین اسپیسی در نقش جان ویلیامسون به عنوان سرپرست دفتر آنجا مشغول به کار است.

کارگردان از همان ابتدا با انتخاب صحنه اولیه فیلم در داخل یک کیوسک تلفن در یک شب بارانی سعی در نشان دادن در تنگنا بودن شخصیت‌های اثر به خصوص شلی لوین دارد. جایی که او سعی دارد با پزشکی در آن طرف خط ارتباط برقرار کند؛ ولی اجازه دسترسی را به او نمی‌دهند. فرایند جذب مشتری برای املاک و مستغلات در ایالات متحده آمریکا به این شکل دنبال می‌شود که سرپرست دفتر لیست‌هایی که به عنوان لید از آن نام برده می‌شود و متشکل از اسامی مشتریان بالقوه است در اختیار فروشندگان قرار می‌دهد و آنها باید با تماس برقرار کردن با مشتریان شرایط املاک موجود و در دسترس را توضیح داده و زنها را برای یک سرمایه‌گذاری پرسود و پربازده تشویق کنند.

این فیلم دو روز از زندگی چهار فروشنده املاک را به تصویر می‌کشد که رقابت ناسالمی باهم دارند و برای حفظ جایگاه و شغلشان دست به هر کاری می‌زنند. جذابیت این فیلم به دلیل تصویر واضحی است که از وضعیت اقتصادی آن دوران می‌دهد.

گلن گری گلن راس پیامی واضح برای سیاستمداران دهه هشتاد میلادی آمریکا دارد و رئیس جمهوری وقت، رونالد ریگان را هدف قرار می‌دهد.

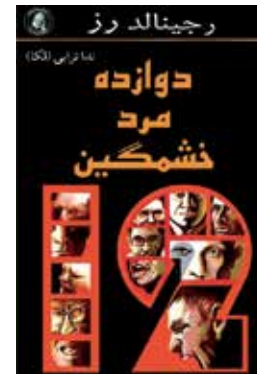
بسیاری در پذیرش آن مشکل دارند. «۱۲ مرد خشمگین» در سال ۱۹۵۷ منتشر شد. نقدهای هیجان‌انگیزی دریافت کرد و اما فیلم ساخته شده از آن در گیشه ناامیدکننده بود. باین حال در یک نظرسنجی مهم در سال ۲۰۰۲، در فهرست بهترین فیلم‌های تاریخ سینما در رده بیست و سوم قرار گرفت.



گلن گری گلن راس نوشته دیوید مامت

«گلن گری گلن راس» نمایشنامه‌ای است که در سال ۱۹۸۴ توسط نمایشنامه‌نویس مشهور دیوید مامت نوشته و برنده جایزه پولیتزر شد. داستان حول محور گروهی از کارمندان یک دفتر املاک و مستغلات در شهر نیویورک می‌چرخد. همه آنها به جز دو نفر در پایان هفته اخراج خواهند شد. این نمایشنامه درباره چیزهای زیادی مثل مردانگی، اخلاقیات، سرمایه‌داری حرف می‌زند.

نسخه اقتباسی این اثر با همکاری غول‌های بازیگری مثل جک لمون، آل پاچینو و الک بالدوین ساخته شد و می‌شود گفت یکی از بهترین‌های تاریخ سینما است. شلی لوین با بازی جک لمون،



۱۲ مرد خشمگین نوشته رچینالد رز

داستان بر اساس یک نمایشنامه تلویزیونی از رچینالد رز است که بعدها توسط سیدنی لومت به فیلم تبدیل شد. این نخستین فیلم بلند لومت بود، اگرچه او در درام تلویزیونی تجربه زیادی داشت. ۱۲ مرد خشمگین یک فیلم دادگاهی است. کل فیلم در یک اتاق کوچک هیئت‌منصفه در شهر نیویورک در گرم‌ترین روز سال اتفاق می‌افتد. ۱۲ مرد که اعضای هیئت‌منصفه هستند، باید در مورد سرنوشت یک جوان متهم به قتل پدرش تصمیم بگیرند.

چیزی از خود محاکمه نمی‌بینیم. از دادستان و وکیل مدافع در صحنه خبری نیست؛ اما توسط هیئت‌منصفه از شواهد دست‌دوم مطلع می‌شویم که هیئت‌منصفه درباره‌شان بحث می‌کنند. هرچند در بیشتر فیلم‌های دادگاهی با یک حکم روشن طرفیم، اما «۱۲ مرد خشمگین» هرگز بیان نمی‌کند که متهم بی‌گناه است یا گناهکار. فیلم بر اصل تردید و اعتقاد به بی‌گناهی متهم تا زمانی که جرمش ثابت شود بنا شده که یکی از روشن‌ترین عناصر قانون اساسی است، اگرچه

قرار نمی گیرند، در بسیاری از موارد پنه لوپه و نانسی در یک جبهه قرار می گیرند و سعی می کنند از جبهه فمینیستی و زنانگی وارد بحث بشوند گاهی هم پنه لوپه و مایکل در یک جبهه قرار می گیرند و در بحثی خاص از یکدیگر حمایت می کنند.



اتوبوسی به نام هوس نوشته تنسی ویلیامز

اتوبوسی به نام هوس به کارگردانی الیا کازان و با بازی مارلون براندو بر اساس نمایشنامه ای به همین نام نوشته تنسی ویلیامز ساخته شد. داستان فیلم درباره بلانش دوبوا است که برای مدتی به خانه محقر خواهرش استلا می آید. شوهر خواهر الکلی بلانش به گذشته او مشکوک می شود و در زندگی اش سرک می کشد. اتوبوسی به نام هوس یکی از بهترین و تحسین شده ترین نمایشنامه های قرن بیستم است که هنوز هم اجرا می شود و اقتباس هایی زیادی از آن شده است. جان ارمن در سال ۱۹۸۴ فیلمی به همین نام و با اقتباس از این نمایشنامه ساخت.

وودی آلن هم در سال ۲۰۱۳ فیلم «جاسمین غمگین» را بر اساس این نمایشنامه کارگردانی کرد. در

مشخص می شود: «به دنبال به وجود آمدن به درگیری کلامی ... در پارک برو کلیسن بریج زاخاری کاون، ۱۱ ساله و مسلح به یک تکه چوب توی صورت پسر مون، ایتان لانگستریت می کوبه، علاوه بر کبودی و ورم، لب بالایی ایتان بر اثر این عمل آسیب دیده همچنین دو دندان شکسته..». واژه مسلح که مادر ایتان در نامه به کار برده چندان خوشایند خانواده را خاری نیست، اما مشکل به سرعت حل شده و کلمه حمل کردن جایگزین آن می شود. پس از این است که حل کردن موضوع دعوی دو نوجوان به صحنه مشاجره های شدید والدین آنها تبدیل می شود. در یک ساعت بعدی فیلم ما دائم با موضوعات مختلفی روبه رو هستیم که از طرف والدین مطرح می شود و تبدیل به مشاجرات وحشتناکی می شوند؛ و هر بار که این مشاجره ها به پایان می رسد داستان دعوی سطحی و گذرای زاخاری و ایتان دوباره بحث را به سمت یک موضوع حاد و کلی تر پیش می رود، شاید چنین فضاهایی خسته کننده به نظر برسد ولی در این بین پرداختن به جزئیات با نگاه طنز در میان مکالمات دو زوج موتور پیش برنده کشتار است. دو خانواده به نظر کاملاً متمددن در رفتار و صحبت های خود حضوری کاملاً غیر متمدانه و وحشیانه از خود نشان می دهند. این در حالی است که هر دو خانواده مدعی تمدن گرایی هستند.

«کشتار» صحنه یک ساعته تقابل والدین با یکدیگر نیست، در بین موضوعات متنوعی که مطرح می شود همیشه دوزخ در برابر هم

نمایشنامه در باره این است که در پول و تجارت چه سلسله مراتبی وجود دارد که موجبات فاسد شدن آدم ها و روابطشان می شود. در دنیای پول و سرمایه برای آن هایی که قدرت دارند، غیر اخلاقی رفتار کردن مشروع تلقی می شود. تأثیر چنین محیطی بر آن فرد کوچک کم در آمد این است که به سوی جنایت و کارهای خلاف کشیده شود.



خدای کشتار نوشته یاسمینا رضا

کشتار که اقتباس وفادارانه ای از نمایشنامه خدای کشتار یاسمینا رضا نمایشنامه نویس فرانسوی - ایرانی است تنها با حضور چهار بازیگر و تک و لوکیشن ساخته شد. لوکیشن قسمت کوچکی از یک آپارتمان است. پولانسکی که در ساخت چنین فیلم هایی تبحر دارد این اثر را هم تماشایی و بی نظیر ساخت.

«کشتار» با دعوی دو پسر بچه نوجوان، زاخاری و ایتان آغاز می شود. والدین دو نوجوان برای سروسامان دادن به دعوا در خانه پدر و مادر ایتان، جودی فاستر و جان رایلی جمع می شوند. با نامه ای که توسط مادر ایتان نوشته می شود بهانه شروع داستان

دانش آموز سیاه پوست مدرسه، به تازگی پذیرفته شده است و با مشکلات زیادی درگیر است. نمایشنامه شک در سال ۲۰۰۴ نوشته شده و در سال ۲۰۰۵ جایزه های پولیتزر و تونی را از آن خود کرده است. جالب است بدانید این نمایشنامه را رومن پولانسکی اواخر سال ۲۰۰۶ در پاریس و بعد در آوریل ۲۰۰۷ در ورشو به صحنه برده است. بن برنتلی منتقد تئاتر نیویورک تایمز، شک را یکی از ۱۰ نمایشنامه برتر آن سال دانست و از آن به عنوان نمایشنامه ای باشکوه یاد کرد.

جان پاتریک شنلی در سال ۲۰۰۸ نمایشنامه شک را به فیلمنامه تبدیل و مریل استریپ در نقش خواهر آلویسیوس و فیلیپ سیمور هافمن در نقش پدر فلین را برای پرده سینما کارگردانی کرد. نویسنده این نمایشنامه سال ۱۹۵۰ در محله برانکس شهر نیویورک متولد شد و در کودکی از کودکستان سنت هلنا اخراج شد. این کودک برای همه عمر از ناهار خوردن در مجتمع سنت آنتونی محروم شد. از دبیرستان کاردینال اسپلمن اخراج شد. پس از اینکه در دانشگاه نیز راه به جایی نبرد و در فهرست کمیته انضباطی دانشگاه نیویورک قرار گرفت وارد نیروی دریایی ایالات متحده شد. سپس به دانشگاه بازگشت و بالاخره در سال ۱۹۷۷ با رتبه ممتاز فارغ التحصیل شد. به نظر می آید او در نمایشنامه شک از رنج های شخصی اش حرف می زند که با ظرایف مخصوص آن دوران آمیخته و تصویری دقیق جامعه مذهبی آن سال ها و رسوایی هایشان ارائه می دهد.

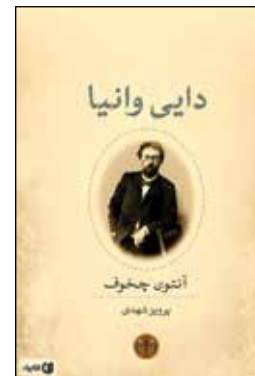
مادر ناتنی اش می بیند. نمایشنامه دایی وانیا نوشته آنتون چخوف در سال ۱۸۹۸ منتشر شد و یک سال بعد در مسکو روی صحنه رفت. در سال ۱۹۹۴، دیوید ممت اقتباس تازه ای از این نمایشنامه ارائه داد و آندره گرگوری آن را به فیلمنامه تبدیل کرد. دایی وانیا به نومیادی ها و سرخوردگی های طبقه مرفه روسیه می پردازد. لوکیشن فیلم در تئاتر مخروبه خیابان چهل و دوم شهر نیویورک است و بازیگران با لباس معمولی داستان قرن نوزدهمی را روایت می کنند و خبری از آمادگی پیشین یا تغییر دکور نیست. اما فیلم همچنان باورپذیر و تماشایی است. در فیلم وانیا در خیابان چهل و دوم بازیگرانی چون والاس شون، جولین مور، بروک اسمیت، لری پاین و جرج گینس بازی کرده اند.



شک نوشته جان پاتریک شانلی

اقتباس سینمایی «شک» سال ۲۰۰۸ بر اساس نمایشنامه جان پاتریک شانلی برنده جایزه پولیتزر و برنده جایزه تونی به همین نام است. داستان در یک مدرسه کاتولیک در سال ۱۹۶۴ اتفاق می افتد. دونالد میلر، نخستین

نسخه وودی آلن نام شخصیت ها متفاوت است و زمان وقوع داستان نیز در عصر حاضر می گذرد؛ بنابراین فیلم با نمایشنامه متفاوت است؛ ولی وودی آلن به خوبی توانسته این انتقال را در دوره مدرن و باتوجه به ملاحظات این دوره انجام دهد. کیت بلانشت برای بازی در این فیلم توانست اسکار بهترین بازیگر نقش اول زن را از آن خود کند.



دایی وانیا نوشته آنتون چخوف

وانیا در خیابان چهل و دوم به کارگردانی لویی مال داستان زندگی پروفیسور بازنشسته ای به نام الکساندر سربریاکوف است که با اعضای خانواده اش ملاقات می کند تا در رابطه با آینده زمین هایشان در حومه روسیه، مشورت کند. او آدم محترم و موفقی بوده است، همسر جوان زیبایی به نام یلنا دارد و اطرافیانش همواره از او پشتیبانی کرده اند. با وجود این، احساس پوچی مطلق می کند. ایوان فرزند الکساندر از ازدواج قبلی اش است که وظیفه رسیدگی به زمین ها و املاک را بر عهده دارد. او مردی افسرده است که ۱۰ سال قبل از ازدواج پدرش با یلنا، عاشق این دخترک بود و حالا او را در مقام

شنیدنی‌های دوست داشتنی

معرفی چند پادکست متفاوت

«فرانک کلاتری»

در بین انبوه پادکست‌هایی که این روزها در دسترس همگان است، پیدا کردن موارد خوب و حرفه‌ای که در نیمه‌راه رها نشده باشد، آسان نیست. البته باید به یک قاعده کلی اشاره کرد و آن هم این است که عموماً پادکست‌هایی که دوام می‌آورند، شنیدنی هستند. از آنجایی که پادکست رسانه‌ای مستقل است و در بسیاری موارد افراد عادی و کنجکاوی برای ساختنش اقدام می‌کنند از دسته‌بندی‌های رسانه‌ای دور هستند، بیشتر می‌شود به محتوایش از لحاظ سمت و سوند داشتن، اعتماد کرد. هر چند فعلاً هیچ ساختار کارشناسی یا فیلتری که به اعتبار منابع صحت بگذارد وجود ندارد. اغلب افرادی که پادکست می‌سازند چندین مقاله و کتاب درباره موضوعی که نسبت به آن سؤال دارند، می‌خوانند و چکیده‌ای از آن را در اختیار تان می‌گذارند؛ بنابراین ممکن است اطلاعات آن‌ها کامل نباشد یا اشتباهاتی هم داشته باشند یا عقیده شخصی‌شان را در موضوع دخیل کنند. با این همه پادکست‌ها راه حل مناسب و آسانی برای برطرف کردن بسیاری از کنجکاوی‌ها و نیز پر کردن اوقات فراغت یا اوقات مرده با سرگرمی فرهنگی هستند که برای مثال در ترافیک و مسیرهای طولانی می‌تواند زمان را برایتان بهینه کند و از سختی زمان‌های کش‌دار کم کند و چیزهایی را هم به شما بیاموزد. در زیر چند پادکست در موضوعات گوناگون را اینجا با هم مرور می‌کنیم:



پادکست میم

بسیاری از ما از مقاله‌های مهمی که در رسانه‌های خبری منتشر می‌شوند بی‌خبریم. سبک مقاله‌نویسی در بسیاری از کشورها تغییر کرده و یا بهتر بگوییم با آنچه در ذهن داریم متفاوت است. این گزارش‌های مبسوط بیشتر شبیه داستان‌های طولانی و بلندی هستند که نویسنده مدت زیادی برای نوشتنش وقت صرف کرده است.

پادکست میم یکی از بهترین پادکست‌هایی است که می‌توانید با آن وقت بگذرانید. این پادکست

فقط وقایع مرتبط را داستان گونه روایت کند.

ایمان نژاد احد، در هر قسمت از راوکست داستان یک رویداد واقعی و مهم را برای شما روایت می‌کند. نوع بیان و انتخاب سوژه طوری است که به سرعت جذب‌تان می‌کند. به‌خصوص اگر به تیترها توجه کنید و قسمتی انتخاب کنید که برایتان جالب باشد. مثلاً اگر در مورد کلتوپاترا فیلم‌های بسیاری دیده‌اید؛ اما هنوز نمی‌توانید داستان زندگی‌اش را در چند خط بگویید، راوکست برایتان مناسب است. مسیر زندگی بسیاری از شخصیت‌های مهم تاریخ که هنوز برایتان ناشناخته است و فقط می‌دانید در تاریخ اتفاقات مهم رقم زده‌اند در راوکست روایت شده که به راحتی قابل دسترس است.



راوکست

می‌گویند ملت‌هایی که تاریخ نمی‌خوانند، محکوم به تکرار آن هستند. این نیاز به تاریخ خوانی به‌ویژه در بزنگاه‌های تاریخی بیشتر احساس می‌شود.

راوکست گزینه ارزشمند برای یادگیری تاریخ است که البته با کتاب‌های درسی خشک تاریخ دبیرستان بسیار فاصله دارد.

پادکست‌هایی که از تاریخ و از سرنوشت آدم‌های مهم و تأثیرگذار می‌گویند، کم نیستند. راوکست یکی از آن‌هاست که تلاش می‌کند تاریخ

پادکست‌های معرفی شده متفاوت است و کمی داستان متفاوتی دارد و همان طور که از نامش پیداست در باره شغل آدم‌ها حرف می‌زند؛ اما نه آدم‌های معمولی بلکه کسانی که با شغلشان زندگی می‌کنند و وقتی سر کار هستند لازم نیست مدام به ساعت نگاه کنند.

مجری رادیو کار نکن از مهمانانش در مورد مسیری کاری‌شان سؤال می‌پرسد؛ و در فضایی خودمانی و صمیمانه از آن‌ها سؤالاتی می‌پرسد که بسیاری اوقات دوست داریم از چنین کسانی بپرسیم. این گپ و گفت شبیه مکالمه دو دوست قدیمی است که بعد از مدت‌ها یکدیگر را دیده‌اند. در بین این گفت‌وگوها ایده‌های جالب برای کارآفرینان و یا کسانی که در مسیر شغلی‌شان دچار خوت و سردرگمی شده‌اند پیدا می‌شود. بسیاری از ما گاهی احساس می‌کنیم جایی که باید نیستیم و یا شاید کاری که می‌کنیم مناسب روحی‌مان نباشد؛ اما جرئت تغییر مسیر یا شروع دوباره را نداشته باشیم. قطعاً برای چنین موقعیت‌ها و برای چنین افرادی شنیدن تجربیات دیگران می‌تواند راهنمای خوبی برای گرفتن تصمیم‌های جدید باشد. گوش کردن به نتیجه تجربیات دیگران و حتی اعترافشان به نقطه‌ضعف‌ها یادمان می‌اندازد که در این مسیر تنها نیستیم.

همه ما ممکن است دیر از خواب بیدار شویم و یا کارهایمان را به تعویق بیندازیم این کاری است که حتی آدم‌های موفق هم انجام می‌دهند. همه ما بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم شبیه یکدیگریم. اما گاهی بدن نیست روایت‌ها را بشنویم تا یادمان بیاید که خیلی افراد هم مشابه ما بوده‌اند؛ اما حالا در مسیر ایده‌آل ما هستیم.

داستان جذاب‌ترینند. تجربه‌هایی که با تکنیک‌های داستان‌گویی روایت می‌شوند؛ اما به خاطر واقعی بودن، واضح و جسورانه‌اند.

در گذشته نویسنده و هنرمند را کسی می‌دانستند که از قدرت تخیل بالایی برخوردار باشد؛ کسی که می‌تواند تصویرهای بکر و جذاب برای مخاطب خلق کند و هر چه بیشتر از واقعیت فاصله بگیرد و فانتزی‌هایی بدیع‌تر خلق کند متبحرتر است. اما این روزها کمتر نویسنده‌ای را می‌توان یافت که ناداستان ننوشته باشد و به مواجعه بی‌واسطه با واقعیت نرفته باشد. مجله ناداستان که سازنده این پادکست است از پیشرویان نشر ناداستان و معرفی‌اش به خوانندگان ایرانی بوده است. نشریه با کیفیتی که در حوزه پادکست هم موفق عمل کرده و منبع معتبری برای شنیدن ناداستان است. ناداستان زیبایی این جهان است در یک لحظه مهم، یک لحظه توقف کوتاه میان روزمرگی‌ها. ناداستان در هر شماره به یک موضوع واقعی روزمره می‌پردازد و در پادکست‌های منتشر شده هم همین رویه را پیش گرفته است. هر فصل موضوعی مشخص دارد و ناداستان‌های انتخاب شده برای هر اپیزود به آن موضوع مرتبط است. برای مثال فصل اول در مورد زنان است و فصل دوم با موضوع زندگی منتشر شده است.



پادکست کار نکن

پادکست کار نکن با بقیه

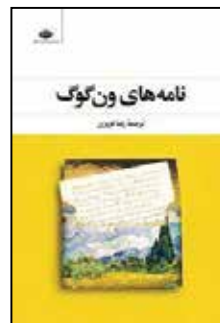
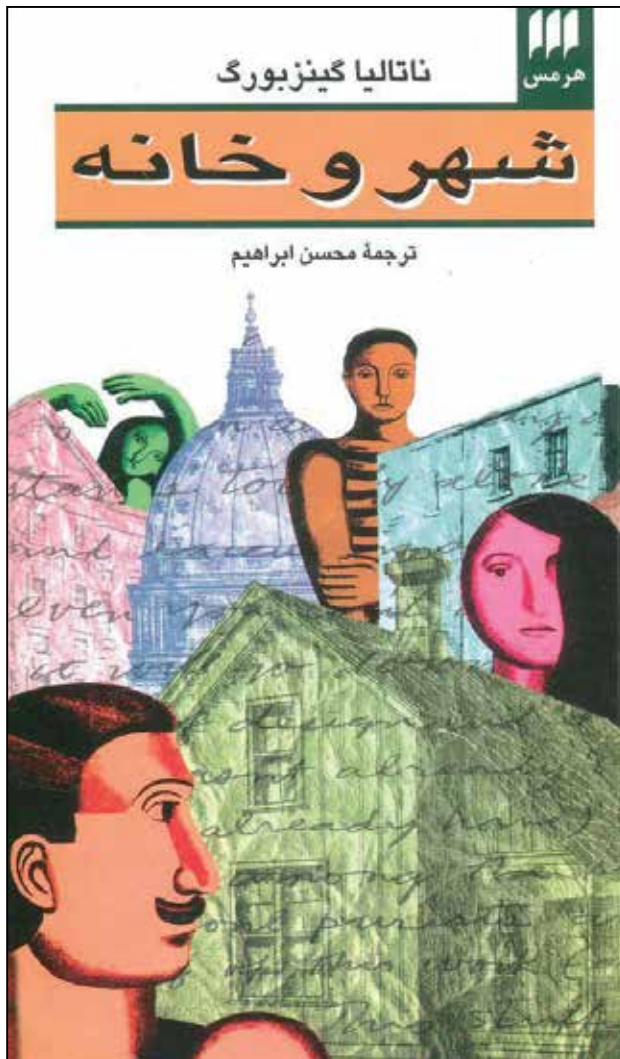
بهترین مقاله‌های منتشر شده در جهان که جوایز معتبری چون پولیتزر دریافت کرده‌اند را ترجمه و تعریف می‌کند. مهدی عباسی گوینده پادکست میم در انتخاب مقالات دقت قابل توجهی به خرج داده و نوع روایتش شنیدنی است. جایزه «پولیتزر» از مهم‌ترین جوایز آمریکاست که هر سال با نظارت دانشگاه کلمبیا به آثار برگزیده حوزه روزنامه‌نگاری، ادبیات و موسیقی تعلق می‌گیرد. پولیتزر که بیش از صدسال از عمرش می‌گذرد، شامل ۲۱ جایزه در بخش‌های مختلف است و برندگان آن در ماه آوریل هر سال اعلام می‌شوند. جوایز پولیتزر از دیرباز انگیزه مهمی برای بهبود کیفیت روزنامه‌نگاری تلقی می‌شده و در عین حال توجه جهان را به ما حاصل فعالیت هنرمندان آمریکایی در حوزه ادبیات و موسیقی معطوف می‌کند.



راديو ناداستان

راديو ناداستان، نسخه صوتی مجله ادبی ناداستان و مجالی برای شنیدن روایت‌های مستند ادبی با صدای بازیگران و افراد شناخته شده است. افرادی مثل سروش صحت، ستاره اسکندری، باران کوثری و اسامی آشنای دیگری در این پادکست ناداستان‌ها را می‌خوانند.

ناداستان قالبی ادبی است که ریشه در واقعیت دارد. روایت‌های مستندگونه مثل زندگی‌نگاره، سفرنامه و... که با اتفاقات روزمره پیوند می‌خورند و برای خیلی‌ها از



معرفی چند کتاب در سبک نامه نگاری

نامه هایی که کتاب شدند

روایت و نوشتن سبک های مختلف و متفاوتی دارد. در کل سبک های زیادی در ادبیات وجود دارد که نویسنده برای انتقال قصه اش یکی از آن ها را انتخاب می کند. شاید یکی از جذاب ترین این سبک ها سبک نامه نگاری است؛ در یکی از این انواع کل نوشته مجموعه ای از نامه های واقعی است و برخی دیگر هم نوشتن برای فردی مجهول یا خیالی است. در ادامه چند کتاب مطرح و ارزشمند که به این سبک نوشته شده اند را مرور می کنیم.

ترس، مهربانی، یأس، خشم، امید، افسردگی و اضطراب است. در نگاه سطحی به محتوای کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد، ممکن است به نظر برسد بحث اورینا فالاچی در این کتاب سقط جنین است، اما در اصل نویسنده به طور کلی تمام دیدگاه های موجود درباره زنان را به چالش می کشد.

که در شکمش دارد، نوشته شده تا فرزند هنوز به دنیا نیامده را از مشکلات دنیا و بی رحمی های آن آگاه سازد. این کتاب فریادی است از خشم نسبت به آنچه بر سر بشر آمده است، در عین حال از عشق مادر شدن نیز در آن مطالبی می خوانیم. کتاب کوچکی که از نخستین سطر تا انتها، سرشار از احساس شادی،

نامه به کودکی که هرگز زاده نشد اثر اورینا فالاچی

کتاب «نامه به کودکی که هرگز زاده نشد» نوشته اورینا فالاچی، به تعبیر منتقدان، بهترین اثر این نویسنده نامیده می شود. این کتاب با زاویه دید اول شخص و در قالب نامه ای از طرف یک زن جوان که گویا خود نویسنده است، خطاب به جنینی

خاطره نگاری های روزانه درمی آورد و تنها مخاطب او برادرش بود که شاید در زمان حیاتش تنها کسی بود که قادر به درک عمیق احساسات و اندیشه های او بود. این نامه ها در بر دارنده تلاش ها و امیدهای فردی ونگوگ است. از مطالعه آن ها می توان دنیای هنرمند را درست تر درک کرد و به اسرار و رموز زندگی این نابغه فروتن دنیای هنر و زندگی شگفت انگیزش پی برد.

شهر و خانه نوشته ناتالیا گینز بورگ

شهر و خانه حکایت مهاجرت روزنامه نگاری ایتالیایی به نام جوزپه است که باید شهرش را فراموش کند و خاطراتش را پشت سر بگذارد. او به آمریکا می رود تا با برادرش زندگی کند؛ اما ارتباطش را از طریق نامه نوشتن به دوستانش حفظ می کند، نامه هایی که با خواندنشان می فهمیم چه پشت سر گذاشته و انگار شرح حالی از زندگی و افکارش است.

جوزپه در نخستین نامه، شرح روزهای پیش از مهاجرتش را برای فروچو، برادرش، می نویسد. نامه بعدی جوزپه برای لوکرزیا نوشته شده است. این نامه مدخلی به زندگی شخصی جوزپه می شود. او در آن از فروختن خانه اش می گوید و از پاره کاغذهای کهنه و نامه های قدیمی و قابلمه های بی مصرفی که در خانه دارد و باید دور بیندازد. از رؤیای زندگی اش در آمریکا می نویسد و از این که دوست دارد در شهر بسیار کوچکی زندگی کند. به کتابخانه پرینستون برود و به کار و مطالعه مشغول شود و این چنین خود را آماده دوران پیری کند.

جوزپه در حال ترک کردن تمام زندگی شناخته شده اش است. او پسری دارد که سال ها از او دور بوده و هرگز با یکدیگر رابطه ای نداشته اند. اما همین مهاجرت جوزپه به آمریکا باعث از سر گرفته شدن رابطه او با پسرش از طریق نامه های دو طرف می شود.

دل تنگی و فراق این نویسنده بزرگ نسبت به معشوقه اش است که البته او هیچ گاه جواب ساعدی را نداد.

این نویسنده شناخته شده در این اثر احساسات عمیق و نابش را به تصویر کشیده و با نثری خواندنی و روان آن ها را برای نسل های بعد از خودش به ارث گذاشته است. تفاوت این اثر با آثار دیگر ساعدی شخصی بودن آن است و در واقع کتاب برای چاپ شدن نوشته نشده است، باین همه استناداردهای ادبی در آن رعایت شده است. جالب است که این کتاب چهره دیگری از ساعدی به خواننده می شناساند. این کتاب بخصوص برای نسل جدید که با سنت نامه نوشتن غریبه هستند جذاب است.

غلامحسین ساعدی داستان نویس و نمایشنامه نویس برجسته ایرانی در کنار نوشتن و تحصیل در جریان فعالیت های سیاسی و اجتماعی آن زمان هم بود و مدتی به فرقه دموکرات آذربایجان پیوست. ساعدی روشن فکر و نویسنده ای موفق بود و آثار زیادی از خودش به جا گذاشت. او در دهه پنجاه ایران را ترک کرد و به فرانسه رفت و در چهل و نه سالگی در ۲ آذر سال ۱۳۶۴ در پاریس درگذشت.

نامه های ونگوگ ترجمه رضا فروزی

از ونسان ونگوگ به عنوان یکی از تأثیرگذارترین چهره های هنری قرن نوزدهم یاد می شود که آثارش تأثیر زیادی بر هنر قرن بیستم داشته است. فیلم ها و مستندات زیادی درباره ونگوگ ساخته شده است؛ اما برای درک عمیق تر و افکار و عقاید او، جامع ترین منبع مطالعاتی، مجموعه نامه های او است. این نامه ها تنها اسناد دقیقی است که درباره شرح حال ونگوگ در دست داریم. بسیاری از نامه ها تاریخ دقیق و مشخصی ندارند، اما مورخان هنری توانسته اند بر اساس آثار وی به مرتب سازی و تعیین زمانی نامه ها دست یابند.

ونسان تمام اندیشه و آرای خود را در قالب

نویسنده به سؤالات ذهنی که هر انسانی و مخصوصاً هر زنی ممکن است در طول عمرش بارها از خود بپرسد، پرداخته است؛ سؤالاتی همچون فرزند به دنیا آوردن، شیوه زندگی، چگونه زیستن، زن یا مرد بودن، عدالت، عشق و تمام دغدغه هایی که هر فردی پیش از به دنیا آوردن و دعوت دیگری به زندگی ممکن است به آن فکر کند.

نامه به سیمین ابراهیم گلستان

کتاب نامه به سیمین نوشته ابراهیم گلستان است. گلستان و دانشور هر دو از چهره های تأثیرگذار ادبیات فارسی هستند و که رفاقتی دیرینه باهم داشتند. ابراهیم گلستان و سیمین دانشور از کودکی در یک محله بزرگ شده اند و هر دو بعدها تبدیل به چهره های تأثیرگذار ادبیات و سینما شدند. این کتاب نامه ای بی جوابی است که گلستان به سیمین دانشور نوشته است. کتاب مقدمه کوتاهی دارد که عباس میلانی نوشته و در آن روایتی از نخستین برخوردش با نامه صد و چند صفحه ای ابراهیم گلستان خطاب به سیمین دانشور را روایت کرده است، گویا نخستین باری که نامه از طرف ابراهیم گلستان برای سیمین دانشور فرستاده شده به دست او نرسیده است و بار دوم گلستان نامه را به دوستی سپرده تا به دست سیمین برساند و خودش هم یک نسخه از آن نگه داشته است. خواندن نامه به سیمین می تواند برای علاقه مندان ادبیات داستانی ایران بسیار جذاب باشد.

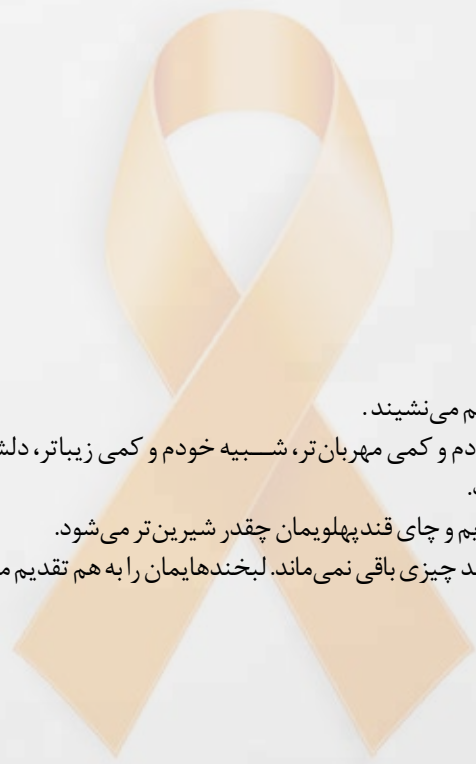
طاهره، طاهره عزیزم اثر غلامحسین ساعدی

کتاب طاهره، طاهره عزیزم مجموعه نامه های عاشقانه «غلامحسین ساعدی» نویسنده، پزشک و نمایشنامه نویس ایرانی به «طاهره کوزه گرانی» دختری ترک تبار است که در سال ۱۳۸۸ از سوی انتشارات مشکی منتشر شد.

این اثر شامل چهل و یک نامه عاشقانه است که شرح حال مفصلی از عاشقی،

دفتر نقاشی من

« بارانا میر عزتی (بانو باران) »



دوستِ نازنینم :
در دلم دفتر نقاشی دارم و مدادی هزار رنگ .
با دستِ دلم هر آنچه را بخواهم می کشم و خوب هم به دلم می نشیند .
اگر احساس تنهایی کنم، دوستی می کشم از جنسِ خودم و کمی مهربان تر، شبیه خودم و کمی زیباتر، دلش را یک رنگ
می کشم و موها و چشم‌ها و لبانش را رنگین و خوش رنگ .
می نشانمش روبرویم به هم لبخند می زنیم، آرام می گیریم و چای قندپهلویمان چقدر شیرین تر می شود .
آن قدر می گویم و می گوید و سبک می شویم که جز لبخند چیزی باقی نمی ماند . لبخندهایمان را به هم تقدیم می کنیم و آرام
می گیریم، چقدر اینجا نقاشی ام دل انگیز است .

جای من نیستی

رضا کلبادی

اشتباهی که بسیاری از افراد در ارتباط با بیمار ام اس انجام می دهند این است که تصور می کنند می توانند خود را جای او بگذارند و شرایطش را به طور کامل درک کنند. صادقانه می نویسم به هیچ وجه این طور نیست. امکان ندارد فردی بدون ام اس بتواند شرایط یک بیمار ام اس را به طور کامل درک کند. شما نمی دانید چه حسی دارد یک خستگی شدید و دائمی را، حتی بعد از بیدار شدن از خواب تجربه کنید، طوری که انگار روزهاست بیل زده اید. شما نمی دانید چه حسی دارد که گاهی هنگام راه رفتن پاهایتان چنان سنگین شود که انگار وزنه های ده کیلویی به آنها وصل شده است. شما نمی دانید چه حسی دارد که با یک گزگز و درد کوچک تمام وجودتان دچار تنش و استرس شود که مبادا سلامتی تان در خطر باشد. شما نمی دانید چه حسی دارد که گاهی بی دلیل عصبی شوید و بخواهید مدتی تنها باشید ولی بترسید که با عنوان کردن این موضوع، اطرافیان را برنجانید. شما نمی دانید چه حسی دارد که دردهایی داشته باشید که نه تنها دلیل آنها را نمی دانید؛ بلکه حتی نمی توانید بگویید این دردها در کجای بدن هستند و توان توصیفشان را هم ندارید. شما نمی دانید چه حسی دارد از اینکه دائم باید حواستان به این بیماری و سلامتی تان باشد، خسته شوید. اینها تنها بخش کوچکی از مشکلات و دغدغه های بیماران ام اس است. آری شما نمی توانید خودتان را جای فرد مبتلا به ام اس بگذارید، پس حق ندارید برای او نسخه بپیچید و تعیین تکلیف کنید؛ فقط به او اعتماد کنید و همراهش باشید.

نویسنده مهمان

تویی که می شناسمت

مژگان افروزی

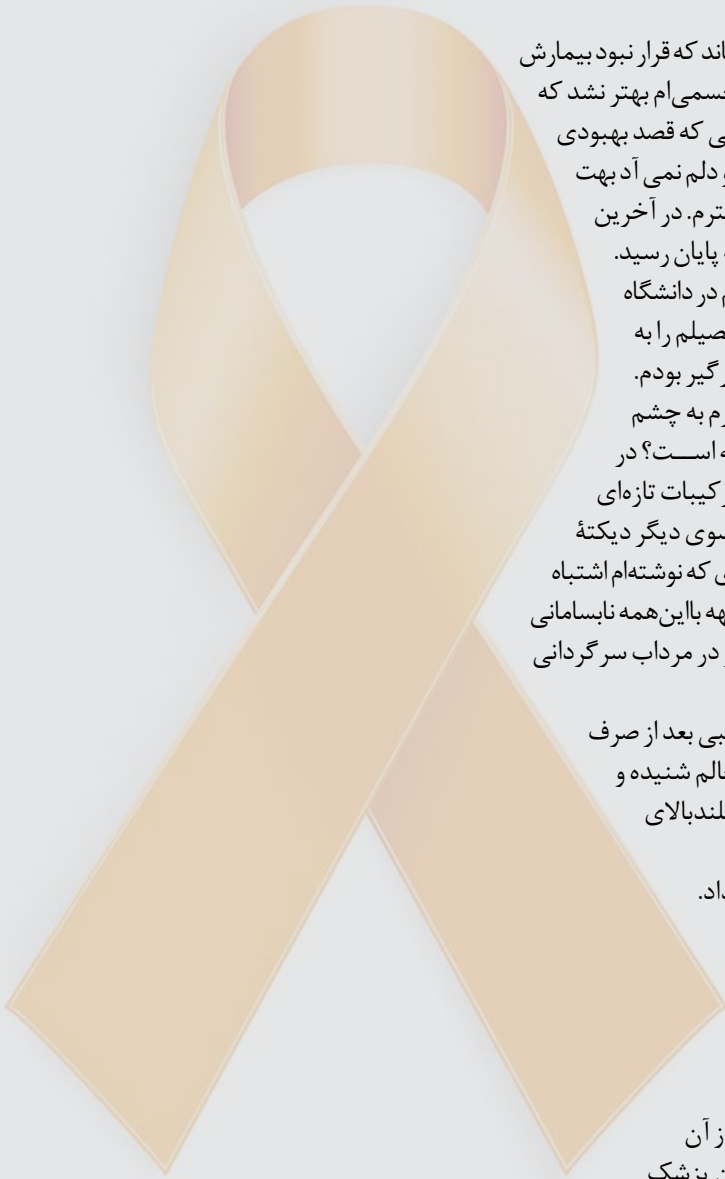
جهانم دچار سرگیجه بود. شبی مثل هر شب به خواب رفتم و صبح مثل هر روز بیدار نشدم. چیزی در من تغییر کرده بود؛ چیزی که حضورش را می فهمیدم؛ اما نمی شناختمش و این ناشناسی ترسناکش می کرد. در جایی از سرم احساس ناراحتی می کردم که برای تسکینش نمی توانستم دستم را رویش بگذارم. جایی ناشناخته بین موها، پوست سر و جمجمه ام می خارید. راه رفتنم بی قاعده شده بود. می خواستم مستقیم بروم؛ اما پاهایم با سرگیجه دست به یکی می کردند و در هر قدم مرا به سوئی می کشیدند. درازای هر فعالیت ساده ای به ساعت ها استراحت نیاز داشتم. مستأصل مانده بودم که باین همه علائم هر زمان که هر کدام در نوع خود بحرانی بودند چه کنم؟

تحمل آن همه ناخوشی ناگهانی بیش از حد کفایت سخت بود اما گریه ها و بیقراری های مادرم و مشت گره کردن های پدرم از غم رنج مضاعفی بود که نمی توانستم برایش کاری کنم و این ناتوانی از عصیان بدنم رنج آورتر بود. مراجعه ام به پزشک های مختلف شروع شد. با همراهی دوستی تلو تلو خوران وارد نزدیک ترین مطب پزشک عمومی شدم. اولین تشخیص مسمومیت بود! اما قبل ترها چند باری مسموم شده بودم؛ این حال تازه هر چه بود مسمومیت نبود. سراغ نسخه تجویز شده نرفتم.

چشم هایم تار می دیدند؛ اما برای منی که از کودکی عینک طبی می زدم مسلم بود که این وضعیت ربطی به ضعف بینایی ندارد. باین حال مطب بعدی چشم پزشکی بود. دکتر برایم ام. آر. آی نوشت و مرا به متخصص مغز و اعصاب سپرد. پیدا کردن متخصص مغز و اعصابی که بشود سریع ترین وقت معاینه را دریافت کرد چندین روز طول کشید. یا هیچ کس تلفن مطبها را پاسخ نمی داد. یا پزشک بیمار جدید پذیرش نمی کرد یا نزدیک ترین وقت برای چند ماه بعد بود. در یکی از بیمارستان ها برای معاینه ام وعده شش ماهه دادند. گفتم: شرایطم اورژانسی است و تا شش ماه دیگر ممکن است وضعیتم وخیم شود. منشی با گفتن: پس خدا رحمت کنه! برای روجم طلب آمرزش کرد!

بالاخره پزشکی پیدا شد. متخصص مغز و اعصاب عکس های ام. آر. آی را نگاهی انداخت و خواست که از اتاق معاینه خارج شوم تا با پدرم صحبت کند. خسته و کلافه بودم، مقاومت کردم که من بچه نیستم و هر موضوعی باشد باید به خودم گفته شود و اینجا بود که بالاخره فهمیدم مبتلا به ام. اس شده ام؛ اما این تازه ابتدای راه بود.

برای مهار بیماری باید روزی دو بار و هر بار سه آمپول تزریق می کردم. بعد از دو هفته مصرف انواع داروهای ضدالتهاب خوراکی و تزریقی کمی بهتر شده بودم و فرصتی پیدا کردم که درباره ام. اس مطالعه کنم. اما چالش تازه بدخلقی پزشک معالجم بود که به جای پاسخ دادن به پرسش هایم و اینکه کی درمان دارویی را شروع می کنیم؟ گفت: «مادکترها از مریض هایی که در مورد بیماری اطلاعات



داشته باشند خوششان نمی آید، فعلا صلاح نمی بینم بهت دارو بدم حالت خوبه!»
با همین واکنش‌ها مراجعه به این پزشک پایان یافت.

یک تشابه اسمی و تخصص یکسان من را به مطب پزشکی کشاند که قرار نبود بیمارش باشم. طی ۹ ماه بعدی با سهل انگاری دکتر نه تنها وضعیت جسمی ام بهتر نشد که بدتر هم شد. در هر معاینه پزشک با شنیدن شکایتم از علائمی که قصد بهبودی نداشتند با تمسخر می گفت: «خودتو لوس نکن. حالت خوبه و دلیم نمی آید بهت دارو بدم!» اما می دیدم که هر روز در حال تحلیل رفتن بیشترم. در آخرین ویزیت با تکرار رفتار آزاردهنده اش صبرم و مراجعه مجددم به پایان رسید. دیگر تاب و توانی برایم باقی نمانده بود. کلاس‌های ترم جدیدم در دانشگاه شروع شده بودند و نمی خواستم با مرخصی و غیبت روند تحصیلم را به وقفه بیندازم و از سوی دیگر با شرایط جسمی نامناسب درگیر بودم. بینایی یک چشمم آن قدر ناچیز بود که کم بینایی چشم دیگرم به چشم روزگرم نمی آمد. از یادم رفته بود که راه رفتن با تعادل چگونه است؟ در میانه مشکلات گفتاری، مغزم خلاق شده بود و کلمات و ترکیبات تازه‌ای می ساخت که در زبان شیرین فارسی وجود نداشتند و از سوی دیگر دیکته کلماتی را که بلد بودم به فراموشی می سپرد. می فهمیدم چیزی که نوشته‌ام اشتباه است اما نمی فهمیدم درستش چیست؟ روح منظمم در مواجهه با این همه نابسامانی برای اندک توازن و تعادلی دست و پا می زد و با هر تقلا بیشتر در مرداب سرگردانی فرومی رفت.

بعد از ۱۰ ماه بالاخره معجزه اتفاق افتاد. در ناامیدی کامل شبی بعد از صرف ۱۰ ساعت انتظار در مطب تمام پرونده درمانی و شرح حالم شنیده و بررسی شد. در آن موقع شب خانم دکتر باحوصله به لیست بلندبالای پرسش‌هایم پاسخ داد و در ساده‌ترین شکل ممکن ام. اس و همینطور چشم‌انداز شرایطم را برایم توضیح داد. خانم دکتر از عملکرد همکارهایش در درمانم برآشفته بود و گفت: «با چیزی که در دوتا ام. آر. آی می بینم اگر همچنان درمان رو شروع نمی کردی باید دو سه ماه دیگه ویلچر می خریدی. اما نگران نباش هنوز وقت داریم و درستش می کنیم.»

دارو تجویز شد و بعد از ۱۰ ماه توانستم با آرامش بخوابم. از آن روزها حدوداً ۹ سال گذشته است. به دلیل شلوغی مطب این پزشک بی نظیر و ساعت انتظار طولانی در مطبش دوباره دکترم را تغییر دادم و حالا چند سالی است که تحت درمان پزشکی هستم که با روی خوش، صبوری و حمایتش

بالاخره سپرم را زمین گذاشته‌ام و آموختم که به جای مبارزه باید با بیماری‌ام به تفاهم برسم. نگاه واقع بینانه، رفتار شفاف، مهر بی‌ترحم، تشویق‌های به‌جا، هنر خوب گوش دادن در کنار دانش و مهارت پزشک معالجم باعث شد تا بتوانم افسار سرکشی‌های بیماری را به دست بگیرم و حتی در موقعیت‌های پرالتهاب زندگی به‌ویژه روزهایی که در سوگ از دست دادن پدرم بودم به سلامت به نقطه امن برسم.

ام. اس برای من یک مسیر است. راهی است که همیشه هموار نیست و این یعنی راه همیشه هم ناهموار نیست. نه دست کم می گیرمش نه زیادی بزرگش می کنم. باهم می سازیم؛ من با خستگی‌هایش کنار می آیم و او با میل بسیارم به زندگی اجتماعی فعال. هر دو یاد گرفته‌ایم حالا که تا زمان نامعلومی قرار است وردل هم باشیم کمتر جروب‌بحث کنیم و این هم‌زیستی و هم‌خانگی را تا کشف درمان قطعی با کمترین سایب بگذرانیم و شما که غریبه نیستید گاهی هم خوش می گذرانیم و در نهایت وقت‌هایی که کم می آوریم به قول اسکارلت اوهارا! «فردا در موردش فکر می کنیم.»

قدر دان آنچه دارم هستم

سماحه حیدری

می گویند به دنبال هر سختی آسانی وجود دارد، ولی به گذشته‌ها که فکر می‌کنم می‌بینم در مورد من این گفته صدق نمی‌کند.

در این روزهای گرم و طاقت‌فرسا به یاد دورانی افتادم که برای آزمون سراسری دانشگاه تلاش می‌کردم و منتظر نتیجه این آزمون بودم، برای به‌وقوع پیوستن رؤیایی که در سر می‌پروراندم. رؤیای قبول شدن در دانشگاه و رؤیای پزشک شدن. ولی دست تقدیر نه تنها مرا به سوی این رؤیا نکشاند؛ بلکه اتفاقی در زندگی ام رقم زد که تحملش برایم بسیار سخت بود. آن روز متوجه بی‌حسی در انگشتان دست چپم شدم که این بی‌حسی به مرور زمان بدتر می‌شد. هیچ توانی در دستم باقی نمانده بود و نمی‌توانستم با آن کاری انجام دهم، خیلی برایم عجیب بود و باعث وحشتم شده بود. به پزشک که مراجعه کردم شرایط من برایش تعجب‌آور بود؛ ولی برای من ناامیدکننده بود؛ چون هیچ تشخیصی وجود نداشت که باعث درمانم شود. چیزی که آرزوی آن را داشتم قبول شدن در کنکور بود که حالا برایم بی‌اهمیت شده بود، منتظر روزی بودم که دستم به حالت عادی برگردد؛ ولی متأسفانه این‌طور نشد، این حالت بی‌حسی در دستم باقی ماند به طوری که بعد از چند ماه به وضع پیش آمده عادت کردم.

هر چند رؤیای قبول شدن در رشته پزشکی به وقوع نپیوست؛ ولی تصمیم گرفتم در رشته‌ای دیگر در دانشگاه ثبت‌نام کنم. برای ثبت‌نام در دانشگاه باید به شهر دیگری می‌رفتم؛ ولی به همین سادگی‌ها که فکر می‌کردم نبود. بعد از قبولی و رفتن به دانشگاه مشکلاتم دوباره بر شد. در میان ازدحام جمعیت دانشجویانی که برای انتخاب واحد آمده بودند از آن شور و هیجانی که در وجودشان بود سردرگم و متعجب بودم؛ چون هیچ خبری از آن شور و هیجان در من نبود. با شرایط بدی که با آن روبرو بودم خصوصاً بی‌حسی دستم و عدم تعادلی که در حرکت کردن داشتم از خدا می‌خواستم هر چه زودتر درس و دانشگاه به پایان برسد؛ ولی نمی‌دانستم تمام شدن دانشگاه یعنی شروع مشکلات بیشتر چون دقیقاً یک ماه بعد از فارغ‌التحصیلی با فلج شدن پاهایم روبرو شدم. در بیمارستان آن معمای حل نشده که چندین سال ذهنم را مشغول کرده بود بالاخره حل شد و فهمیدم مدت زمان طولانی بوده به بیماری ام اس مبتلا بوده‌ام ولی خودم هیچ اطلاعی از آن نداشتم و پزشکان هم بیماری را تشخیص نداده بودند.

قبل از اینکه این اتفاق برایم بیفتد قبولی در دانشگاه و انتخاب شغل مناسب برایم بزرگ‌ترین آرزو بود؛ ولی موقعی که پاهایم بی‌حس شدند به دست آوردن سلامتی و دوباره حرکت کردن برایم آرزو شد. قدر سلامتی را موقعی می‌دانیم که آن را از دست داده‌ایم. وقتی قادر به حرکت کردن نبودم دریافتم با پای سالم حرکت کردن چه نعمت بزرگی است.

حالا که بیش از هفده سال است ام اس را با وجود همه دردها و رنج‌ها پشت سر گذاشته‌ام، همیشه خدا را شکر کرده‌ام و این بیماری را به فال نیک می‌گیرم؛ چون بیشتر از قبل قدر دان داشته‌هایم هستم و در واقع زندگی آن زمان لذت‌بخش است که ما شکرگزار هر آنچه خداوند به ما عطا کرده، باشیم.

جهان از چشم شاعر

«دعا»

اشعار فاطمه ناظری

«مرز کجاست؟»

امروز که دلگیرم و دلتنگ تر از تو
باید دل خود را بکنم سنگ تر از تو

ای کوه که بر شانه تو چشمه اشکم
جاری شده بی تاب و خوش آهنگ تر از تو

من باغ انارم پرم از شوق رسیدن
یک دست مرا چید ولی چنگ تر از تو

دور از خودمم، دور، چنان دور، چنان دور
اندازه صد فاصله فرسنگ تر از تو

آهوی نگاه تو اگر زخم به دل داشت
این پای پلنگانه من لنگ تر از تو

تو جنگ جهانی شده ای، مرز کدام است!
در کشور من بر سر تو جنگ تر از تو

آشوب به پا می شود از «روم» نگاهم
غم آمده تا دل ببرد «زنگ» تر از تو

باران زلال دل یک ابر شمالی
شفافم و بی حيله و بی رنگ تر از تو

سازی بزن تا این جهان، با من بر قصد
تا لحظه لحظه آسمان، با من بر قصد

کاری بکن تا روح اقیانوس سرکش
با کشتی بی بادبان، با من بر قصد

هر کس ز هر جای جهان با هر تباری
با هر خط و با هر زبان، با من بر قصد

از فیلسوف و شاعر و از عالم و مست
با این غریب بی نشان، با من بر قصد

در طالع بنویس! شاید سرنوشتم
در هر مکان و هر زمان، با من بر قصد

کاری بکن تا کوک گردد ساز ناساز
چون اتفافی ناگهان، با من بر قصد

با من بسازد ساز ناساز جهانم
با من بسازد این جهان با من بر قصد



بیمار موفق ۱

بیماری خاص است ما هم خاص هستیم

حمیرا فرهودی یکی از مبتلایان به ام اس است که ذوق و قریحه فراوانی در سرودن شعر دارد. کتاب شعرهای او به تازگی منتشر شده است و به همین مناسبت با او گفتگویی داشتیم که در زیر می خوانید:

هستم هم تلاشم را ادامه می دادم.

یعنی شما را در راه رسیدن به اهدافتان با مشکل روبرو نکرد؟
به نظر من هدف انسان هر چیزی که باشد ارزش تلاش و مقاومت در برابر موانع و محدودیت ها را دارد؛ چون در نهایت مسیر تو با یک الهام درونی مشخص می شود و همه انسان ها توانایی رسیدن به آرزوهایشان را دارند فقط کافی است به خواسته ها و روحیاتشان توجه کنند تا در مسیر اصلی و درست رسیدن به هدف قرار بگیرند.

و صحبت آخر؟

اینجا هدف صحبت من بیماران عزیز ام اس است. هر چند به وضوح و به کرات دیده ام که مبتلایان به ام اس همگی بسیار پر امید، زحمت کش و پر تلاش هستند؛ ولی باز هم برای یادآوری به آن ها می گویم همان طور که بیماری تان خاص است شما نیز خاص هستید و مطمئن باشید می توانید به اهدافتان برسید و موفق شوید.

اشعاری که سال ها سرودن و نوشتنشان جزو سرگرمی های مورد علاقه من بود، کردم. من همیشه علاقه زیادی به شعر و ادبیات و مطالعه داشتم و در این مدت فراغتی که پیش آمد به جمع آوری اشعارم مشغول شدم و در کنار آن باز هم شعر گفتم و بیشتر مطالعه کردم. باید اشاره کنم که هر زمان اشعارم را برای اطرافیانم می خواندم بسیار مورد استقبال قرار می گرفتند و آن ها من را تشویق می کردند که اشعارم را چاپ کنم و نشر دهم. در نهایت بعد از سه سال (به خاطر شرایط مالی و مشکلاتی که داشتم) موفق شدم با کمک انتشارات ارشدان آن ها را به چاپ برسانم. حالا خوشحالم و فکر می کنم بالاخره توانستم زحمات چندساله ام را به ثمر برسانم.

آیا ام اس برای شما محدودیت ایجاد می کرد؟

هیچ وقت به بیماری خودم به چشم محدودیت نگاه نکردم و تلاشم را می کردم حتی زمانی که به خاطر بیماریم مجبور به توقف می شدم و یادم می آمد که بیمار

در ابتدا خودتان را معرفی کنید و بگویید چند سال است به ام اس مبتلا شده اید؟

من حمیرا فرهودی هستم و حدود ۱۳ سال است دچار بیماری ام اس هستم. چهار سال اول بیماری برایم زیاد مشکل ساز نبود؛ اما به تدریج توانایی هایم کمتر و کمتر شد تا جایی که دیگر توانایی رسیدگی به کارهایم را نداشتم و از آنجایی که سرپرست خانواده بودم، مجبور بودم شاغل باشم و هر کاری در توانم بود را انجام می دادم مثل تدریس خصوصی، خیاطی، ساختن زیورآلات و... و از طریق غرفه هایی که انجمن ام اس در اختیارم می گذاشت تولیدات و محصولاتم را به فروش می رساندم که متأسفانه این کار و این حمایت به خاطر شرایط اقتصادی و اجتماعی از طریق انجمن متوقف شد و تقریباً بیکار شدم.

شما به ادبیات و سرودن شعر

هم گرایش دارید

بله در مدتی که شغل ثابتی نداشتم شروع به جمع آوری دل نوشته ها و



بیمار موفق ۲

حال خوب با ورزش

من معصومه عرب ۲۸ ساله، ساکن استان کرمان، شهرستان رفسنجان با تحصیلات دیپلم و مجرد هستم.

زندگی عادی ادامه بدم. خیلی خوشحالم که در زمینه ورزش فعالیت دارم و حتی گاهی اوقات بیماران را برای بازی‌های گروهی از جمله بازی پتانک و دارت در مجموعه ورزشی تختی در شهرستان رفسنجان دور هم جمع می‌کنم. وقتی این بازی‌های گروهی انجام می‌شود و بیماران در این بازی‌ها شرکت می‌کنند خیلی خوشحال می‌شوم. در کل باز هم می‌گویم خیلی حالم با ورزش خوب است و از خدا می‌خواهم همه مبتلایان دل خوش، حال خوب و زندگی بدون هیچ تنش و استرسی داشته باشند و برای رسیدن به این هدف خواهشی از تمام بیماران دارم که در زمینه ورزش حتماً فعالیت داشته باشند ان شاء الله که موفق و پیروز باشند.

در انتها هم از مسئولان انجمن ام اس رفسنجان و شما که بنده را به عنوان یک بیمار و یک فرد موفق دانستید و این فرصت را دادید که تجربیاتم را با دوستانم به اشتراک بگذارم تشکر می‌کنم.

کردند. پزشک بنده آقای دکتر امیر مقدم احمدی هستند که الان متأسفانه نزدیک دو سال است برای ادامه تحصیل از ایران رفتند.

بعد از یک سال که از بیماری بنده که گذشت شروع به ورزش یوگا کردم و با ورزش مدام حالم خیلی خیلی بهتر شد و بعد از ۳ سال خودم مربی یوگای بیماران ام اس در مرکز بیماری‌های خاص شدم و دو سال در خدمت بیماران بودم. حتی بیمارانی که نمی‌توانستند و توانایی اینکه از منزل خارج بشوند و در کلاس‌های بنده شرکت کنند را نداشتند، من خودم به عنوان یک مربی خصوصی یوگای درمانی را در منزل به آن‌ها آموزش می‌دادم. من در حال حاضر مربی آمادگی جسمانی، یوگا و فیتنس هستم و در کمیته ورزشی بادی بیوتی بلی فعالیت دارم که در این رشته دوره‌های مربیگری را گذراندم و با کمک ورزش و انرژی‌های مثبت در شکرگزاری مداوم توانستم خودم را از این وضعیت بیرون بیاورم و به

از آبان سال ۱۳۹۲ تشخیص بیماری ام اس برای من گذاشته شد. تشخیص بیماری من به واسطه تاری دید و نابینایی چشم چپ شروع شد. قبل از بیماری دچار تنش و استرس‌های زیادی بودم. یکی از استرس‌ها و تنش‌های اصلی زندگی ام فوت مادر عزیزم بود که من در آن زمان فقط یازده سال داشتم که مادرم دچار بیماری قلبی بودند و سکت قلبی کردند.

من در سن ۱۹ سالگی دچار بیماری ام اس شدم. در سال اول زندگی پس از ابتلا تمام امیدم را از دست دادم و تمام وقت گریه و زاری می‌کردم و افسردگی شدید داشتم و گوشه‌گیر شدم. نه با کسی ارتباط می‌گرفتم و نه صحبت می‌کردم و فقط گریه می‌کردم و با استرس‌هایی که داشتم و حمله‌های مکرر بیماری تمام وقت در بیمارستان بودم و در این یک سال شهرها و استان‌های مختلف به پزشکان مختلف برای درمان بیماری رجوع کردم که تشخیص بیماری پزشک خودم را تأیید



بیمار موفق ۳

چگونه تلاش کنیم تا بیماری را شکست دهیم

برای معرفی خودم بگویم که سودابه نورالله پور ۳۷ ساله هستم و دکترای فیزیولوژی ورزشی دارم. در سن ۱۹ سالگی در سال ۱۳۸۵ با بی حس شدن سمت راست بدنم متوجه مشکلی در بدن خودم شدم. پزشکان مختلف هر کدام تشخیصی دادند تا اینکه متخصص مغز و اعصاب دکتر محمد اسدپور از آمل تشخیص بیماری ام اس را برای من گذاشتند. آن موقع به قدری حالم من بد بود که توانایی صحبت کردن و آب خوردن بانی را هم نداشتم. آن روز با دست چپم برای دکتر نوشتم که دیپلم تجربی هستم و تشخیص ام اس را نوشتم خودایمنی. آن روز نظر دکتر این بود که داروها را طبق دستور و به موقع مصرف کنم و اول به خدا و بعد خودم، باز هم خودم و خودم و در نهایت به پزشک متکی باشم تا موفق شوم که همین هم شد.

و باشگاه رفتم و ورزش را جدی ادامه دادم تا اینکه با دستور دکترم توانستم درسم را هم ادامه بدهم شروع کردم به درس خواندن، با هر بار درمان هر پالسی که می گرفتم شش روز بستری می شدم و در کل شش بار بستری شدم. اما ورزش را ادامه می دادم

سختی و مشکلات در اطرافم هست؛ ولی اگر بخواهم منفی فکر کنم فقط منفی ها به سمت من می آیند. اولین کاری که بعد از تشخیص بیماری کردم این بود که داروهایم را سر وقت استفاده کردم و با اجازه دکتر دنبال ورزش

خدا را شاکرم که با مصرف به موقع داروها و روحیه بالایی که داشتم و دارم همواره در زندگی با این بیماری کنار آمدم. کلادر زندگی انرژی مثبت دارم و سعی می کنم انرژی های منفی را بیرون بریزم و مشکلاتم را با همین روحیه حل کنم. می دانم خیلی

من بادقت و بر اساس دستورات پزشک و کاملاً سر وقت دستورات لازم را انجام می‌دادم و ورزش را هم انجام می‌دادم و پس از مدتی به دکتر اسدپور گفتم من که دیگر بیمار نیستم و بهتر است که داروها را قطع کنم؛ اما دکتر می‌گفتند هنوز باید داروها ادامه بدهی، سال ۹۷ ام آرای گرفتم و ام آرای دیگری نگرفتم تا شهریور پارسال که مجدداً ام آرای را گرفتم و دکتر اسدپور گفتند خدا را شکر شما پلاک سرتان کلاً خاموش شده و بارو حیه‌ای که داشتی مرحله سخت بیماری را گذراندی. در واقع یکی دو سال اول بیماری حالم مساعد نبود؛ ولی پس از آن دیگر حمله‌ای رخ نداد و من حالم خوب بود

بیماری را شکست داد. از این بابت خدا را شاکرم که من هم توانستم مثل او باشم. به نظرم این خواست خداوند بوده که من را با چیزی امتحان کند و این بیماری را به من داده است و خدا را شکر می‌کنم که باعث شد من قوی تر بشوم.

فعلاً هیچ اثری از بیماری ندارم و چندین سال است که با قدرت به فعالیت‌هایم ادامه می‌دهم ورزشم تمام نمی‌شود و یوگا، جلسات خودشناسی و هر چیزی که حالم را بهتر کند را ادامه می‌دهم و به سمتش می‌روم. همین‌طور با دوستانم و دانشجوهایم وقت می‌گذرانم و حس می‌کنم بیماری از نظر من مهار شده است. نظرم این است که می‌شود این بیماری را شکست داد.

در نهایت از شما ممنونم که به صحبت‌هایم گوش دادید و فرصتی را به من دادید تا داستان خودم را با بقیه مبتلایان به ام اس به شراکت بگذارم.

کمک می‌کند و فرستادن انرژی قشنگ و مثبت به سمت آدم برمی‌گردد و بدانید خدا همیشه همراه است.

برای اینکه ایجاد انگیزه برای سایر مبتلایان شود که وضعیت مشابه دارند بگویم که هر بار که می‌خواستم آمپول را تزریق کنم با خودم می‌گفتم این آمپول تقویتی است و اصلاً به این فکر نمی‌کردم که آمپول برای درمان بیماریم است. من بادقت و بر اساس دستورات پزشک و کاملاً سر وقت دستورات لازم را انجام می‌دادم و ورزش را هم انجام می‌دادم و پس از مدتی به دکتر اسدپور گفتم من که دیگر بیمار نیستم و بهتر است که داروها را قطع کنم؛ اما دکتر می‌گفتند هنوز باید داروها ادامه بدهی، سال ۹۷ ام آرای گرفتم و ام آرای دیگری نگرفتم تا شهریور پارسال که مجدداً ام آرای را گرفتم و دکتر اسدپور گفتند خدا را شکر شما پلاک سرتان کلاً خاموش شده و بارو حیه‌ای که داشتی مرحله سخت بیماری را گذراندی. در واقع یکی دو سال اول بیماری حالم مساعد نبود؛ ولی پس از آن دیگر حمله‌ای رخ نداد حالم خوب بود.

آن موقع سخت‌ترین روزهای عمرم را گذراندم و هنوز هم بعضی روزها این شرایط سخت را می‌گذرانم؛ ولی حالا می‌دانم که وقتی می‌توانم درستش کنم بیخود در مورد آن منفی فکر نکنم و نباید گوشه‌گیر شوم و خودم را به خاطر بیماری اذیت کنم و استرس‌هایم را بیشتر کنم. خدا را شاکرم که توانستم چیزهایی را که درک کردم به شما بگویم و امیدوارم کمکی به سایر مبتلایان کرده باشم.

توصیه‌ام به دوستان خوب خودم این است که تودر هر زمینه‌ای آن نون اول فعل نشدن را بردارید و بگویید می‌شود و من می‌توانم. عزیزترین فرد زندگی‌ام دچار سرطان شد و سرطان پستان را بدترین شرایطش را دارد؛ ولی وقتی او را خیلی خوشحال و سرزنده می‌دیدم اصلاً باورم نمی‌شد که یک آدم می‌تواند این قدر قوی باشد و با همین روحیه و همین کارها

و دانشگاه هم رفتم و بعد از یک سال و نیم وضعیت جسمیم بهتر شد.

مدرک لیسانس را که گرفتم برای فوق لیسانس به رشته تربیت بدنی رفتم؛ چرا که ورزش و تربیت بدنی باعث می‌شد حالم خوب شود. با ورزش روحیه‌ام خیلی بالا می‌رفت و وقتی ورزش می‌کردم به افکار بد فکر نمی‌کردم و فقط انرژی مثبت داشتم. باید بگویم به وسیله ورزش با سخت‌ترین مشکلات مقابله کردم.

دوره لیسانس را در طی سه سال و نیم به پایان بردم و بلافاصله کارشناسی ارشد قبول شدم و ادامه تحصیل دادم و پس از آن هم در مقطع دکترا قبول شدم و ادامه تحصیل دادم و دکترا را گرفتم و ان شاء الله بتوانم به مراتب عالی‌تر دست پیدا کنم.

توصیه‌ام به دوستانم این است که به قدرت خود باور داشته باشند. من سخت‌ترین مشکلات ممکن را بدون پدر و با کمک مادرم که واقعاً مدیونش هستم از سر گذراندم. مادرم هم کار می‌کرد و هم به من می‌رسید و هر زمان که می‌خواستم بالای سر من ایستاده بود من. در رشته پرستاری قبول شدم اما نتوانستم به خاطر شرایط سخت در این رشته تحصیل کنم. آن موقع در شرکتی مشغول به کار شدم و آنجا متوجه بیماریم شدم؛ ولی خوشبختانه روند زندگی‌ام مثبت بود. به نظرم اگر فرد فقط به چیزهای منفی فکر کند و دائم به خود بگوید نمی‌شود در زندگی او هیچ اتفاق مثبتی نمی‌افتد. اولین قدم این است که مثبت فکر کنیم و به خودمان بگوییم می‌شود و می‌توانم این بیماری را شکست دهم یا باید این کار را انجام بدهم.

از آن زمان به کلاس‌های عرفانی و خودشناسی رفتم. هنوز هم به این کلاس‌ها می‌روم و کلیپ‌ها را نگاه می‌کنم تا انگیزه‌ام بیشتر و بیشتر شود. به سخت‌ترین مشکلات سعی می‌کنم مثبت نگاه کنم. درست است که این کار خیلی سخت است؛ اما وقتی شدنی می‌شود که بخواهی بشود. واقعاً شاید خیلی مواقع هزینه خیلی از کارها را نداشته باشیم؛ اما همیشه خدا



بیمار موفق ۴

شاید بیماری برای من یک نعمت بود

سمیه محمدی ۳۷ ساله اهل سنندج و دارای تحصیلات لیسانس هستیم. بیماری ام اس من حدود ۷-۸ سال است که تشخیص داده شده و شاید قبل از آن بیماریم آن قدر شدت نداشت که پزشکان بتواند تشخیصش دهند. بیماریم تقریباً در ۲۳ سالگی تشخیص داده شد. باید بگویم آن زمان ابتلا به بیماری خیلی اذیتم کرد. از نظر روحی موقعی که گفتند دچار ام اس هستیم و بیماری برایم ایجاد شد خیلی به من سخت گذشت. در این بیماری پاهایم در گیر شد و به واسطه فعالیت‌های بیرونی زیادی که به دلیل اشتغال و ورزش داشتم در گیری پاها برایم خیلی سخت و اذیت کننده بود و بیماری باعث شد در راه رفتن اذیت شوم چه برسد به دویدن.

شرایط بد روحی باتوجه به سابقه در انجام کار سفال و سرامیک با من مطرح کرد که تمایل به راه اندازی نمایشگاهی از کارهایشان دارند تا از آن حال و هوا

ام اس عضو بودند؛ اما به دلیل بیماری دیگری همسرشان فوت کردند و دوست من به واسطه این اتفاق شرایط روحی بدی داشت. ایشان برای خروج از آن

در حال حاضر در زمینه سفال و سرامیک مشغول به کار هستیم که آشنایی من با سفال و سرامیک به واسطه یکی از دوستانم بود. همسر دوستم در انجمن

الان که خوب فکر می‌کنم می‌بینم چیزی به اسم بیماری ام اس به معنای محدودیت وجود ندارد شاید پای راستم اذیتم می‌کند؛ اما می‌بینم دستانم، ذهنم و خلاقیتم فعال هستند و به این دلیل شکر گزارم. با خودم می‌گویم من به هر دلیلی از جمله قسمت یا تقدیر یا حتی شاید سهل‌انگاری خودم یا هر علت دیگری به این بیماری دچار شدم؛ ولی همین بیماری باعث شد دوستان خوبی پیدا کنم و زندگی‌ام بسیار تغییر پیدا کند. به واسطه کارگاه سفال و سایر فعالیت‌هایم توانستم از دواج کنم و زندگی جدیدی را شروع کنم. در واقع آنچه اتفاق افتاد برایم محدودیت بود.

کارم و بیماریم از زندگی‌ام راضی‌ام و خدا را شکر می‌کنم و اینکه فکر کنید بیماری باعث محدودیت می‌شود، خیر این جور نیست و طرز فکر و طرز دید خودت هست که ممکن است باعث محدودیت شود. اگر بخواهیم به امید کمک و همراهی بقیه بنشینیم کار اشتباهی است.

باید بگویم نسبت به خیلی از بیماران شرایطم سخت‌تر بود؛ چون شاغل و در تردد و فعالیت زیاد بودم و با وجود درگیری پاهایم شرایطم سخت‌تر بود؛ اما باین حال باز خدا را شاکرم. با این دید به بیماری نگاه می‌کنم که اگر چنین اتفاقی برای من افتاد من آفریده‌ای جدا از هم هستیم که خدا من را خلق کرده و یک اثر انگشت منحصر به فرد از طرف خدا هستیم. حتی بعضی مواقع فکر می‌کنم خدا من را خیلی دوست داشته که چنین نعمتی به من داد.

ولی همین بیماری باعث شد دوستان خوبی پیدا کنم و زندگی‌ام بسیار تغییر پیدا کند.

به واسطه کارگاه سفال و سایر فعالیت‌هایم توانستم از دواج کنم و زندگی جدیدی را شروع کنم. در واقع آنچه اتفاق افتاد برایم محدودیت بود.

درست است که بعضی مواقع با راه رفتن ساده هم خسته می‌شوی و خیلی با بیماری درگیر می‌شوی؛ اما باین وجود ام اس برای من محدودیت نبوده است. بعضی از افراد می‌گویند با این بیماری می‌توانی مبارزه کنی، اما در مورد خودم می‌بینم مبارزه کلمه خوشایندی نیست؛ چون مبارزه آدم را خسته می‌کند؛ مبارزه یعنی جنگ کردن، یعنی بتوانی موانع را شکست بدی ولی من مبارزه نمی‌کنم، من با این قضیه بیماری کنار آمدم و دوستش هم دارم؛ چون به واسطه این بیماری زندگی‌م خیلی تغییر کرد و توانستم زندگی تازه‌ای داشته باشم. به واسطه این بیماری با خیلی از افراد آشنا شدم با کسانی که اصلاً فکر نمی‌کردم روزی با آن‌ها آشنا بشوم.

در حال حاضر هر جا که می‌روم باعثت و احترام با من برخورد می‌کنند و کسی فکر نمی‌کند که بیمارم و کسی به این دید که از نظر جسم کمی کم‌توان هستم به من نگاه نمی‌کند. با اینکه پایم در برخی موارد اذیتم می‌کند؛ اما آن قدر توانایی دارم که چند نفر کنارم کار می‌کنند و با همسر هم یک زندگی مشترک هنری دارم.

همسرم بیشتر از من مشتاق بود که نمایشگاه بگذاریم و فعالیت کنیم و محصولاتمان را بفروشیم. هر بار من کار انجام می‌دهم همسرم بیشتر از من سفارش می‌گیرد و می‌گوید کارهای تو عالی‌ه و تعریف و تمجید از کارم می‌کنند.

برای این می‌گویم این بیماری برای من محدودیت نبوده، این‌گونه نبودم که بگویم نمی‌توانم و نمی‌شود، نه، بیماری داشتم اما کارم را انجام دادم و به واسطه

فاصله بگیرند و سرگرم هم باشند. من نیز با توجه به تجربه قبلی و فعالیت‌هایم در زمینه هنر و نقاشی از این پیشنهاد استقبال کردم.

حدوداً در سال ۹۴ بود که با هم به کارگاه سفالگری صنایع دستی مراجعه کردیم و با توجه به حس و حال خوب آن کارگاه بسیار دوست داشتیم که فعالیت‌م را ادامه دهیم و به همین دلیل با علاقه زیاد کار را ادامه دادیم. سپس به انجمن ام اس مراجعه کردیم و گفتیم می‌خواهیم نمایشگاه نوروزی به اسم انجمن ام اس برگزار کنیم در سال ۹۶ اولین استارت فعالیت من بود خیلی به من روحیه داد؛ چون بیماری من را نسبت به قبل خیلی محدود کرده بود و سعی می‌کردم بیشتر در منزل باشم و اگر جایی هم می‌خواستم بروم با ماشین می‌رفتم و برمی‌گشتم؛ اما نمایشگاه این حالت را تغییر داد.

سپس به واسطه هفته بهزیستی نمایشگاه یک هفته‌ای برای اعضای بهزیستی دایر کردیم. با این نمایشگاه خیلی روحیه گرفتم و بسیاری از ادارات و ارگان‌ها از کار ما حمایت کردند. همین‌طور به واسطه این نمایشگاه دوستان متعددی یافتیم و با افراد زیادی از لحاظ کاری مرتبط شدم.

در حال حاضر کار لعاب و سرامیک و نیز کارهای سفال و نقاشی سفال و... انجام می‌دهم جدا از منبع درآمدی که برای من ایجاد کرده در ایجاد احساس و روحیه خیلی خوب هم برایم بسیار مؤثر است.

الان که خوب فکر می‌کنم می‌بینم چیزی به اسم بیماری ام اس به معنای محدودیت وجود ندارد شاید پای راستم اذیتم می‌کند؛ اما می‌بینم دستانم، ذهنم و خلاقیتم فعال هستند و به این دلیل شکر گزارم. با خودم می‌گویم به هر دلیلی از جمله قسمت یا تقدیر یا حتی شاید سهل‌انگاری خودم یا هر علت دیگری به این بیماری دچار شدم؛

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

مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

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

| | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|
| ۱۰ | توانبخشی آرمان شایان | با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز | آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸ |
| ۱۱ | بیمارستان رسول اکرم (ص) | با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی) | خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۳۲۷۳۱-۶۴۳۲۵۲۵۷۵ - ۶۴۳۵۲۵۷۵ |
| ۱۲ | کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان) | معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز | رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول |
| ۱۳ | کلینیک کاردرمانی شفق | معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز | فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵ |
| ۱۴ | کلینیک کاردرمانی رهام | با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف | نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶ |
| ۱۵ | کلینیک کاردرمانی مشیری | با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف | کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳ |
| ۱۶ | مرکز فیزیوتراپی بهروزی | با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز | شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲ |
| ۱۷ | خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد) | کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه | شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶ |

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

| ردیف | نام مجموعه | نوع همکاری | آدرس |
|------|-------------------------------|---|--|
| ۱ | تصویربرداری بیمارستان فیروزگر | معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز | خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه |
| ۲ | تصویربرداری ولیعصر | ۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران | بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱ |
| ۳ | مرکز تصویربرداری دکتر اطهری | ۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید | خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۸۳۰۳۲۶ |
| ۴ | 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 (دم) | با معرفی نامه از انجمن ۲۰٪ تخفیف | م انقلاب خ ابوریحان نبش روانمهر پ ۶۵ ط اول تلفن: ۶۴۰۶۴ |
| ۲ | مرکز توانبخشی بهار | فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی در منزل ۴۰٪ تخفیف در مرکز ۳۰٪ تخفیف برابر تعرفه | خ اسدآبادی، م فرهنگ انتهای خ ۳۶ پ ۳۰ ط همکف تلفن: ۸۸۳۵۱۸۲۹ |
| ۳ | مرکز توانبخشی آموزشی معلولین جسمی حرکتی ارغوان | کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، تا ۵۰٪ تعرفه | ورامین خ ش چمران ک رحیمی پ ۷ تلفن: ۳۶۲۴۱۴۳۹ |

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

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

خدمات شنوایی و تعادل

| ردیف | نام مجموعه | نوع همکاری | آدرس |
|------|--------------------------------|--|--|
| ۱ | کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل | معرفی نامه یا کارت انجمن میانگین ۳۰٪ تعرفه (بدون بیمه) | ولیعصر روبروی بیمارستان دی ساختمان پزشکان دی ط ۷ واحد C تلفن: ۹- ۸۸۸۷۰۹۲۸ |
| ۲ | کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل | کارت یا معرفی نامه انجمن ۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه | خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری انتهای بن بست دلفانف پ ۵ واحد ۱۹ ت: ۸۸۳۴۴۵۸۴ |

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۶ ◀ محبوب دوران ها
- ۶۸ ◀ حریم سبز آرامش
- ۷۱ ◀ جایی برای انواع تفریحات شبانه
- ۷۳ ◀ حالت رؤیایی برای قلب خانه
- ۷۵ ◀ بهشتی در دل گیلان
- ۸۰ ◀ ورزش به بهانه روز جهانی ام اس



چرا شومیز همیشه زیباست؟

محبوب دوران ها

اگر قرار باشد فقط یک بلوز در کمد لباس های خود داشته باشید که همه جا به کارتان بیاید و در عین حال شما را شیک و برازنده نشان دهد، پیشنهاد کارشناسان استایل و مد، شومیز است. شومیز یکی از کلاسیک ترین لباس های زنانه است که تاریخ طولانی دارد؛ اما هیچ وقت شکوه و زیبایی خودش را از دست نداده و در دوره هایی مثل این روزها بسیار محبوب و پرطرفدار هم شده است. این روزها در کمد هر خانمی، چند مدل شومیز پیدا می شود؛ اما راز محبوبیت بی پایان و همیشگی این لباس چیست. در دنیای پر تنوع و شتاب زده این روزها که محصولی نیامده و نرسیده، به سمت فراموشی می رود، چه طور شومیز توانسته رونق خودش را حفظ کند. در این مطلب، از تاریخ شومیز تا اصول و قواعد ست کردن آن حرف می زنیم:

از ۱۸۹۰ به بعد و در دهه ۱۸۹۰ به بخشی از لباس زنان شاغل تبدیل شد؛ در این دوران استایل غالب زنان شاغل یک شومیز در کنار دامنی ساده بود. لباسی که همچنان وقار و برازندگی خاص خودش را دارد. بین سال های ۱۹۰۰ تا ۱۹۱۰ شومیزها با تزئینات توری و گل دوزی محبوب و ترند شدند. شومیز تبدیل به یکی از لباس های اصلی روز و مناسبت های غیررسمی عصر شد. شومیز این محبوبیت را مدیون کوکو شنل است.

طرح دار با یک شلوار ساده ست کنید. شومیز با هر مدل شلوازی از راستا تا مام استایل هماهنگ می شود. معیار شما برای انتخاب باید اندام خودتان باشد و این که کدام مدل شلوار بیشتر مناسب شماست مثلاً اگر پایین تنه بسیار لاغر دارید از مدل شلوار خمیره ای یا از بالا گشاد کمک کنید؛ اما در مقابل، اگر پایین تنه حجیمی دارید، شلوار راسته را انتخاب کنید. اگر شومیز ساده استفاده می کنید، می توانید از انواع اکسسوری برای خاص و متفاوت کردن ست خود استفاده کنید مثلاً گردنبند های بلند انتخاب خوبی روی شومیز هستند و باعث می شوند بالاتنه شما بلندتر به نظر برسد. یک گردنبند با اندازه استاندارد هم همیشه در کنار شومیز زیباست و باعث می شود یقه کلاسیک شومیز زیباتر جلوه کند. اگر عادت به بستن دگمه های شومیز تا بالا دارید، از گردنبندهای چند رشته ای با عرض ۲ تا ۳ سانتیمتر روی لباس استفاده کنید. در این مواقع برای شومیزهای رنگی، چند رشته مروارید، کلاسیک ترین و شیک ترین انتخاب است.

چرا شومیز؟

راز این همه سال ماندگاری و محبوبیت در فرم کلاسیک بلوز شومیز است. در هر حوزه کلاسیک ها به دلیل اصالت و سادگی ذاتی خودشان ماندگار و بدون تاریخ انقضا هستند. شومیز هم همین است؛ هر چند در هر دوره ای طراحان تغییراتی در طراحی و دوخت شومیز داده اند و گاهی شومیزهای برش دار و تنگ مد شده اند و گاهی شومیزهایی با برش آزاد اما در طراحی پایه و اولیه یک اصل ثابت بوده است. شومیز کلاسیک از ۳ قسمت اصلی شامل آستین ها، یقه و بدنه تشکیل شده که به طور مجزا برش خورده و با دوخت به هم وصل می شوند. حالا گاهی یقه بزرگ تر و چشمگیر است و گاهی جای خود را به یک یقه ساده و ظریف می دهد. ویژگی دیگر شومیز، تناسب آن با اندام های مختلف است. شما هر اندامی داشته باشید؛ کوتاه، بلند یا چاقی موضعی در ناحیه خاص یا لاغر می توانید از شومیز برای خوش اندام نشان دادن خود کمک بگیرید. مثلاً اگر اندام مستطیلی دارید و فرورفتگی کمر ندارید، از شومیز برش دار یا همان کمر کمرستی برای ایجاد زاویه در پهلوها کمک بگیرید. اگر لاغر هستید، شومیز گشاد با برش آزاد را انتخاب کنید. اگر چاقی موضعی در ناحیه ران یا دارید، شومیز با قد بلندتر انتخاب کنید. در کل، شومیز برای همه مناسب است؛ فقط باید شومیز مناسب خود و راهورسم ست کردن آن را یاد بگیرید.

اصول ست کردن شومیز

چگونه ست کردن شومیز و با چه پوشیدن آن را هدف و مقصد شما تعیین می کند؛ شما می توانید کاربردی کاملاً کژوال و روزمره برای شومیز داشته باشید یا آن را تبدیل به یک لباس رسمی مناسب موقعیت های کاری و رسمی بکنید. شومیز فقط جایی در لباس های مجلسی ندارد. اگر هدف شرکت در یک مجلس رسمی است، شومیز خود را ساده یا

هدی هاشمی

داستان شومیز و کوکو شنل

شومیز بخشی از محبوبیت و رونق این روزهای خودش را مدیون کوکو شنل است؛ بانوی اساطیری دنیای مد که تغییرات فراموش نشدنی در این عرصه ایجاد کرد. خلاقیت و جسارت کوکو شنل در برهم زدن اصول و قواعد سنتی لباس زنانه و وارد کردن لباس های راحت و کاربردی به دنیای لباس روزمره بانوان بود. تا پیش از این خط کشی مادام زل کوکو، شومیز، لباسی بود که عمدتاً توسط کارگران، دهقانان، هنرمندان، زنان یا کودکان طبقات فرودست جامعه پوشیده می شد. طراحی گشادی داشت که با یک بند روی کمر بسته می شدند. تا سال ۱۸۹۰ شومیزها جزئی از دنیای مد نبودند و توسط طبقه پایین استفاده می شدند.

از ۱۸۹۰ به بعد و در دهه ۱۸۹۰ به بخشی از لباس زنان شاغل تبدیل شد؛ در این دوران استایل غالب زنان شاغل یک شومیز در کنار دامنی ساده بود. لباسی که همچنان وقار و برازندگی خاص خودش را دارد. بین سال های ۱۹۰۰ تا ۱۹۱۰ شومیزها با تزئینات توری و گل دوزی محبوب و ترند شدند. شومیز تبدیل به یکی از لباس های اصلی روز و مناسبت های غیررسمی عصر شد. شومیز این محبوبیت را مدیون کوکو شنل است.

پس از آن و در طی این سال ها، سبک های مختلفی از بلوز شومیز طراحی و روانه بازار شدند. مثلاً در دهه ۱۹۲۰ نمونه هایی از جنس ابریشم و با یقه بسیار متداول شدند. شومیزها در دهه ۱۹۳۰ یقه های بزرگی داشتند که در نهایت در دهه ۱۹۵۰ از اندازه آنها کاسته شد.

ترند دهه ۸۰ پارچه های مصنوعی نازک و براق، سرآستین های دوتایی، یقه نوک تیز پهن یا کمر بند دور کمر بود.



۸ گیاه برای ایجاد فضای خصوصی در بالکن آپارتمان شما

حریم سبز آرامش

وقتی در آپارتمان زندگی می‌کنید و فراتر از آن وقتی در یک شهر بزرگ با آپارتمانهای کوتاه و بلند در کنار اعضای خانواده زندگی میکنید، حریم امن و خصوصی شما محدود می‌شود به چهار دیواری خانه که حتی در اکثر موارد بالکن هم شامل آن نمی‌شود؛ چون بالکن شما به احتمال زیاد از خانه‌های همسایه دید دارد و در آن احساس راحتی نمی‌کنید. اما این مشکل راه حل دارد؛ آنهم راه حلی زیبا و دکوراتیو. با انتخاب گیاهان مناسب میتوانید یک دیوار سبز در بالکن خود درست کنید و به راحتی و بدون تماشاگر از فضای باز خانه خود لذت ببرید.

ابعاد بالکن

فضای موجود در کف بالکن که می‌توانید گیاهان خود را در آن قرار دهید را اندازه‌گیری و یادداشت کنید. حالا بر اساس نکته گفته شده می‌توانید گیاه مناسب بالکن خود را انتخاب کنید:

گیاهان بلند مناسب برای حفظ حریم خصوصی**بالکن****۱. ختمی**

اگر به دنبال گیاه بلندی هستید که با گل‌های رنگی، فضای بالکن شما را متفاوت کند، ختمی می‌تواند انتخاب مناسبی است. شاخه‌های بلند ختمی می‌توانند به حدود ۳ متر برسند و با گل‌های رنگارنگی که دارند، مطمئناً بالکن شما را از بقیه متمایز می‌کنند! ختمی برای بالکن آفتابی که آفتاب کامل را دریافت می‌کند، ایده‌آل است. ختمی یک گیاه چند ساله کوتاه‌مدت است؛ یعنی فقط دو تا سه سال عمر می‌کند.

**۲. نخل راپیس**

نخل راپیس گیاهی چند ساقه با برگ‌های حجیم است و با تراکمی که دارد، ظاهری پر پشت ایجاد می‌کند. همین ویژگی، نخل راپیس را به یک دیوار پوش طبیعی عالی برای حفظ حریم خصوصی تبدیل می‌کند. این گیاه، اگر هر سه نشود، تا ۴ متر قد خواهد کشید.

نخل راپیس برای بالکنی که نور مستقیم خورشید زیاد دریافت نمی‌کند، مناسب است

به گیاهان شکننده با کندن برگ‌های آنها، شکستن ساقه‌ها و شاخه‌ها آسیب برساند. همچنین بادهای پی‌درپی، رطوبت را از شاخ و برگ می‌گیرد و تبخیر رطوبت را افزایش می‌دهد؛ یعنی خاک گلدان‌ها سریع‌تر خشک می‌شوند و به آبیاری بیشتری نیاز دارند.

اگر در آپارتمان‌های بلند زندگی می‌کنید، به خاطر داشته باشید که بادهای معمولاً هر چه بالاتر می‌روند، قوی‌تر هستند. بالکن‌هایی که بیشتر مستعد هستند، باید از گیاهان مقاوم در برابر باد استفاده کنند.

باران

به میزان بارندگی بالکن خود توجه داشته باشید. شاید بالکن شما به دلیل اینکه در زیر پناه یک محل دیگر قرار دارد، بارندگی زیادی دریافت نمی‌کند یا در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که فصل زمستان بیشتر خشک است.

در این شرایط، کنترل میزان آب و رطوبت در یافتن گیاه در کنترل شماست اما اگر بالکن شما به راحتی در معرض آب و هوای بارانی قرار می‌گیرد، به گیاهانی نیاز خواهید داشت که عاشق آب باشند و مستعد پوسیدگی ریشه نباشند.

ویژگی‌های ساختاری بالکن نیز باید در نظر گرفته شود:

نوع نرده

نوع نرده بالکن شما می‌تواند بر نوع گیاهانی که برای حفظ حریم خصوصی نیاز دارید تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، یک حفاظ شیشه‌ای که نمای کاملی از بالکن شما به نمایش می‌گذارد و حتی قسمت‌های پایینی هم دیده می‌شوند، شما را به خرید گلدان‌ها و گیاهان بزرگ‌تر تشویق می‌کند که پوشش وسیع‌تری برای شما فراهم کند. اگر نرده‌های فلزی دارید، می‌توانید از امکان آنها برای آویزان کردن و خرید گلدان‌های آویختنی استفاده کنید.

در این مطلب گیاهان مناسب برای ایجاد دیوار سبز در بالکن را به شما معرفی می‌کنیم. گیاهانی که برای بالکن آپارتمان ایده‌آل هستند، باید با شرایط آب و هوایی بالکن شما هم سازگار باشند و همچنین به خوبی در چیدمان بالکن شما مانند فضا و نوع نرده‌ها قرار بگیرند به طور کلی، این گیاهان برای بالکن آپارتمان و ایجاد حریم خصوصی انتخاب مناسبی هستند:

۱. هالی هاکس یا ختمی
۲. نخل راپیس
۳. بامبو
۴. پایتال
۵. یاس ستاره‌ای
۶. ماندویلا
۷. اسطوخودوس یا لوندر
۸. سرخس

قبل از خرید گیاه بخوانید

قبل از خرید گیاهان برای بالکن آپارتمان خود باید به چند نکته توجه کنید: شرایط محیطی و ویژگی‌های ساختاری بالکن شما. عوامل محیطی که باید در نظر بگیرید، عبارت‌اند از:

نور خورشید

میزان نور خورشید که بالکن شما در طول روز دریافت می‌کند در انتخاب گیاه بسیار مهم است. اگر بالکن شما روبه‌شمال باشد، کمترین میزان نور خورشید را در طول روز در مقایسه با بالکن‌هایی که در جهت‌های دیگر هستند دریافت خواهید کرد. بالکن‌های روبه‌جنوب بیشترین نور را در طول روز دریافت می‌کنند. توجه به میزان نور خورشید یک قدم مهم قبل از خرید هر گیاهی است.

باد و گرد و خاک

بالکنهایی که در معرض بادهای شدید هستند، احتمال آسیب دیدن گیاهان در آنها بالاست. نیرو و تداوم باد می‌تواند

افقی در سراسر آن امتداد دارد، می توانید گلدان‌های نرده‌های بگریید که به آنها قلاب می‌شود. این برای کسانی که به دنبال پوشش بخشی از حریم خصوصی به جای پوشش کامل دیوار مانند هستند، عالی است.



۷. اسطوخودوس یا لوندرا

اسطوخودوس یک انتخاب عالی برای رشد روی نرده‌های بالکن شماست؛ زیرا به خوبی با آفتاب و باد مقابله می‌کند. رشد خوبی دارد و می‌توانید اندازه آن را با هرس کردن کنترل کنید. فقط یادتان باشد، ساقه بی‌برگ آن را کوتاه نکنید. در غیر این صورت، ساقه‌های جدید رشد نخواهد کرد. مزیت کاشت اسطوخودوس در بالکن شما این است که پروانه‌ها، مگس‌ها و پشه‌ها را دفع می‌کند. اگر آپارتمان شما در منطقه‌ای واقع شده باشد که در آن تعداد پشه‌ها در طول شب‌های تابستان بسیار زیاد است، این گیاه به کمک شما می‌آید.



۸. سرخس

سرخس یکی دیگر از گیاهان عالی برای نرده‌های بالکن است؛ زیرا در ظروف کم عمق بهتر عمل می‌کند. اغلب گلدان‌هایی که برای آویزان کردن روی نرده‌های بالکن طراحی می‌شوند معمولاً عمق کمی دارند. سرخس‌ها ریشه‌های کم عمقی دارند و یک ظرف کوچک‌تر را برای جذب بهتر آب ترجیح می‌دهند.

مختلف رشد می‌کند و تقریباً برای هر بالکنی مناسب است؛ از آنجایی که رشد سریعی هم دارد، به سرعت حریم و پوشش دلخواه را برای شما ایجاد می‌کند.



۵. یاس ستاره‌ای

یاس ستاره‌ای هم از گیاهانی است که رشد بالایی دارد و به سرعت بر روی پایه یا نرده‌های که برای آن پیش‌بینی شده، بالا می‌رود؛ یعنی در ست مانند پاپیتال به عنوان یک پرچین پوششی بسیار عالی عمل می‌کند، جلوی دید دیگران را می‌گیرد و در عین حال گل‌های سفید زیبایی را به نمایش می‌گذارد که رایحه خوشی هم دارند. این گیاه برای بالکن‌هایی که نیمه سایه تا آفتاب کامل دارند مناسب است.



۶. ماندویلا

ماندویلا را نزدیک بالکن‌های نرده‌ای بکارید و اجازه دهید شاخه‌های خود را در امتداد نرده‌ها پیش‌برند. این گیاه با گل‌های صورتی، سفید و قرمز حال و هوای بالکن شما را حسابی عوض و در عین حال یک فضای خصوصی برای شما فراهم می‌کند. فقط نکته اینجاست که این گیاه شلخته است و در جهات مختلف شروع به رشد می‌کند، اگر ظاهری آراسته و مرتب می‌خواهید باید به طور مرتب آن را هرس کنید.

گیاهان برای بالکن‌های نرده‌دار

اگر در بالکن نرده فلزی دارید که به صورت

مثل بالکن‌های شمالی، این نخل از آفتاب غیرمستقیم و خاک مرطوب لذت می‌برد، به همین دلیل باید هر چند روز یکبار در خاکی با زه‌کشی مناسب آبیاری شود. با بالا رفتن سن درخت، برگ‌های پایینی تغییر رنگ می‌دهند؛ یعنی زمان هرس کردن آنها رسیده است.



۳. بامبو

اگر می‌خواهید پوشش متراکم‌تری داشته باشید، بامبوها انتخاب خوبی هستند چون می‌توانید ردیفی فشرده از آنها را کنار هم قرار دهید و دید همسایه را کاملاً مسدود کند! این بامبوهای بلند نه تنها زیبا و سرسبز هستند؛ بلکه حس آرامش به شما می‌دهند.

گیاهان دنباله‌دار و آبشاری برای حفظ حریم

خصوصی بالکن



۴. پاپیتال

پاپیتال یا پیچک انگلیسی یک گیاه بسیار مرسوم و پرکاربرد است که اغلب هم برای ایجاد دیوار سبز مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً برای همسایگانی که بالکن‌های آنها به هم چسبیده است، به صورت آبشاری برای تشکیل دیوار استفاده می‌شود. شما فقط باید یک نرده برای آن تهیه کنید تا گیاه بالا برود. پاپیتال همچنین برای بالکن‌هایی با ستون بلند عالی است زیرا می‌توان آن را آویزان کرد تا یک پوشش آبشاری زیبا بسازد. این گیاه که نوعی پیچک محسوب می‌شود، در شرایط نوری



تهرانگردی: دریاچه چیتگر

جایی برای انواع تفریحات شبانه

«فرزانه متین»

بهداشتی، پوشاک و هر نوع وسیله‌ای که نیاز دارید را با کیفیت عالی از این مرکز خریداری کنید

قایق سواری

یکی از تفریحات مفرح دریاچه چیتگر، قایق سواری است که برای این منظور می‌توانید از اسکله غربی یا شرقی استفاده کنید؛ به‌ویژه که امکان تماشای ماهی‌ها و پرند‌های دریاچه نیز این لذت را دوچندان می‌کنند. اسکله شرقی در سمت بام‌لند و اسکله غربی در سمت بلوار میلاد قرار دارد.

شهر بازی

در شهر بازی کنار دریاچه شما انواع و اقسام بازی‌های هیجان‌انگیز و دستگاه‌های جالب بازی را خواهید یافت. این شهر بازی به‌روزترین بازی‌های دنیا را به مجموعه خود اضافه می‌کند و از امنیت بالایی برخوردار است. وسایل شهر بازی چیتگر در ضلع شمال، شرق و غرب دریاچه چیتگر قرار دارند که برای تمامی افراد خانواده با هر سن و

مرکز خرید بام‌لند

مرکز خرید بام‌لند به صورت برج‌هایی جسبیده به هم با ترکیبی از معماری سنتی ایران با الهام از بادگیرهای کویری و روستاهای طبقاتی ایران در شرق این دریاچه ساخته شده است و شاید بتوان گفت مهم‌ترین و پرطرفدارترین بخش آن است. این مجموعه از شهرت و اعتبار زیادی بهره می‌برد و یکی از بیشترین دلایلی است که مردم را به سمت دریاچه چیتگر می‌کشاند. در حقیقت شهرت بام‌لند و دریاچه چیتگر به یک اندازه است. این مجموعه از بخش‌های مختلفی تشکیل شده که هر کدام فعالیت مجزایی دارند. بخش اول مربوط به قسمت تجاری آن است که در زمینه فروش وسایل مختلفی چون پوشاک، ماشین، موتورسیکلت و غیره فعال است. برندهای مختلفی چون منگو، ال سی و ای کی کی، آدیداس، جین وست، سیسلی، کتاب‌فروشی حوض نقره، کیا گالری، کیش بهین، سواج، دیزل، تارتن و غیره در این مرکز خرید فعال‌اند. شما می‌توانید اقلام آرایشی،

دریاچه‌ها، خواه طبیعی و خواه مصنوعی یکی از زیباترین و بهترین جاذبه‌های گردشگری هر شهری به شمار می‌آیند. دریاچه چیتگر یا دریاچه شهدای خلیج فارس تهران، بزرگ‌ترین دریاچه مصنوعی ایران است که محلی ایده‌آل برای دوچرخه سواری، پیاده‌روی، تفریح‌های سرگرم‌کننده، پیک‌نیک، شبگردی‌های خاطره‌انگیز به شمار می‌رود. ضمن اینکه تفریح و گردش در دریاچه چیتگر در هر چهار فصل سال امکان پذیر است. دریاچه چیتگر یا شهدای خلیج فارس به منظور تلطیف و کاهش آلودگی هوا در شمال غرب تهران ساخته شد و شامل امکانات مختلف تفریحی و رفاهی می‌شود و روزانه افراد زیادی از آن دیدن می‌کنند. مساحت این دریاچه به ۱۳۰ هکتار می‌رسد که در مجاورت آن نیز مجموعه‌ای تفریحی به بزرگی ۱۲۰ هکتار ساخته شده است.

سلیقه‌ای مناسب هستند. چرخ و فلک نسبتاً بزرگی در شرق دریاچه چیتگر قرار دارد که با سوار شدن بر آن کل مجموعه دریاچه چیتگر را از ارتفاع بالا مشاهده خواهید کرد؛ ضمن اینکه می‌توانید با گرفتن سلفی‌های بسیار زیبا از فراز آسمان، این لحظه‌های ناب را ثبت کنید. این چرخ و فلک ۴۰ متر ارتفاع دارد و یکی از جذاب‌ترین چرخ و فلک‌های ایران محسوب می‌شود.

برج هیجان

سرسره‌های سقوط آزاد و موج خروشان با ارتفاع ۲۴ متر و طول ۸۰ متر، از بزرگ‌ترین و مهیج‌ترین سرسره‌ها در خورمیانه به شمار می‌روند و بلندترین سرسره بدون نیاز به چرخش آب در ایران هستند. از آنجاکه بدنه آن‌ها تمام استیل است، نیازی به وجود آب ندارند و بازدیدکنندگان با پوشیدن مت مخصوص (حصیر مخصوص) می‌توانند از آن استفاده کنند.

ماهگیری

ماهگیری نیز یکی از تفریح‌های جذاب اسکله بام لند و دریاچه چیتگر است. امکان استفاده از خدمات و امکانات کلوپ ماهگیری برای علاقه‌مندان فراهم است. همچنین با عضویت در این کلوپ امکان صرفه‌جویی در هزینه‌ها وجود دارد.

رول گلابدر

رول گلابدر در دریاچه چیتگر تجربه یک زیپ‌لاین را به شما می‌دهد. این زیپ‌لاین ریلی با تکنولوژی پرواز کنترلی همراه است و تنها مجموعه‌ای که در آن رول گلابدر وجود دارد، دریاچه چیتگر تهران است. این بازی درست در کنار سرسره‌های سقوط آزاد و قسمت شمالی دریاچه قرار دارد. محدودیت سنی این بازی برای افراد بالای هشت سال است و خطر بسیار کمی دارد. هنگام پرش از این دستگاه شما حداقل ۱۲۰ سانتی‌متر و حداکثر ۱۹۵ سانتی‌متر ارتفاع را تجربه خواهید کرد. البته برای استفاده از آن

باید وزنی مابین ۳۰ کیلوگرم تا ۱۴۰ کیلوگرم داشته باشید. حرکت روی ریل این زیپ‌لاین شبیه به حرکت ترن هوایی است؛ اما هیچ کابینی وجود ندارد و این شما هستید که کاملاً در هوا معلق هستید. به همین دلیل هیجان بیشتری نسبت به ترن هوایی خواهد داشت. این وسیله بسیار مهیج و پرطرفدار است.

کار تینگ

عاشقان سرعت و مسابقات ماشینی سواری می‌توانند به دریاچه چیتگر بیایند و از امکاناتی که برای آن طراحی و اجرا شده است لذت ببرند. این مکان عنوان یکی از بهترین پیست‌های کار تینگ موجود در کشور را با خود به یدک می‌کشد. پیست کار تینگ دریاچه چیتگر کاملاً با استانداردهای جهانی مطابقت دارد. اگر به دنبال فضایی هستید تا سرعت بالا بدون توجه به علائم و محدودیت‌های راهنمایی‌وراندگی را تجربه کنید، پیست کار تینگ دریاچه چیتگر بهترین انتخاب شما خواهد بود. این پیست در کنار باجه بلیت در بخش غربی دریاچه واقع شده است.

هرم هیجان

هرم هیجان یا سینمای ۶ بعدی دریاچه چیتگر، محصول کمیانی زمینس آلمان است و تجربه‌ای کم‌نظیر را برای علاقه‌مندان فراهم می‌کند. در این مجموعه تفریحی، هر چهار نفر وارد یک هرم شده و روی کابین مخصوص سوار می‌شوند. کابین در ارتفاع دو متری از زمین به صورت کاملاً معلق به پرواز در می‌آید.

سafari پارک وحشت

ترس و وحشت و هیجان را می‌توانید در Safari پارک وحشت دریاچه چیتگر تجربه کنید که شامل یک گردش نفس‌گیر هفت دقیقه‌ای در اولین تونل پیاده‌رو وحشت در ایران می‌شود. نمادهای وحشت، جلوه‌های ویژه ترسناک، مسیرهای

پرپیچ و خم و دهلیزهای وحشتناک و... مجموعه کاملی از ترس و هیجان هستند.

پیست پیاده‌روی

محورهای پیاده به طول حدود ۷ کیلومتر به صورت دایره‌ای (رینگ) دور دریاچه قرار دارند و علاقه‌مندان می‌توانند ضمن تماشای منظره و تنفس هوای پاک، دور دریاچه پیاده‌روی کنند. در طول مسیر از تاج سد دریاچه چیتگر هم عبور می‌کنید که به «گذر موج» معروف است. ساخت این سازه با الهام از موج آب بوده است و معماری زیبایی دارد؛ به خصوص در طول شب که با نورپردازی‌ها، جلوه‌ای دیدنی پیدا می‌کند. همچنین، محور دوچرخه‌سواری به طول حدود ۸ کیلومتر در اطراف دریاچه قرار دارد.

هرم هیجان یا سینمای شهر بازی سرپوشیده

کیدز گاردن بام لند

شهر بازی سرپوشیده کیدز گاردن از استانداردهای مدرن‌ترین و بهترین شهر بازی‌های تهران و ایران محسوب می‌شود و از همین رو محلی ایدئال برای تفریح و سرگرمی کودکان است.

ترامپولین، فوتبال دستی کودکان، ایرهاکی، پل معلق، اتاق موانع، سرسره و... از جمله امکانات شهر بازی بام لند چیتگر هستند؛ ضمن اینکه با پرداخت هزینه جزا امکان نقاشی روی صورت و عکاسی از کودکان نیز وجود دارد. این شهر بازی را می‌توانید در ضلع شرقی دریاچه چیتگر پیدا کنید. استفاده از وسایل بازی شهر بازی فقط برای مدت یک ساعت امکان‌پذیر است.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری از ورزش‌ها و تفریح‌های جذابی است که در محیطی زیبا همچون دریاچه چیتگر لذت فراوانی دارد. پیست دوچرخه سواری چیتگر امکان استفاده از دوچرخه‌های پیشرفته دنده‌ای یا برقی را برای علاقه‌مندان فراهم کرده است.



کفپوشی برای آشپزخانه انتخاب کنید که بیشتر تمیز میماند

حالت رؤیایی برای قلب خانه

آشپزخانه یکی از پرترافیکترین فضاهای خانه است؛ مکانی که در طول یک روز معمولی بستر اتفاقات بسیاری از تهیه و طبخ تا خوردن ۳ وعده غذای اعضای خانواده است؛ به همین دلیل بیش از هر فضای دیگری مستعد کثیف شدن است. تازه می دانید که در زمان مهمان داری است که آشپزخانه به قلب و مغز خانه بدل می شود. آشپزخانه ای که به زیبایی برق میزند یا به تازگی تمیز شده یا یک آشپزخانه تزیینی است که جنبه کاربردی ندارد و اگر نه آشپزخانه ای که زندگی در آن در جریان باشد و سرسختانه مشغول انجام وظیفه خود یعنی تأمین غذای افراد خانواده باشد، به طور مداوم و تمام نشدنی در معرض انواع لک و کثیفی قرار دارد. تمیز کردن سطوح کابینتی آشپزخانه به نسبت کار راحتی است اما وقتی نوبت به کف آشپزخانه میرسد، کار حسابی سخت و انرژی بر می شود. بنابراین، مهم است که کاشی های کف را طوری انتخاب کنید که نگهداری آنها آسان باشد و برای مدت طولانی تری تمیز تر بمانند.

ماهور نبوی نژاد

همه ما زندگی پر مشغله‌ای داریم، بنابراین گاهی اوقات ممکن است وقت یا انرژی لازم برای تمیز کردن کف آشپزخانه را نداشته باشیم. در این مطلب، بهترین کاشی‌هایی را که می‌توانید انتخاب کنید تا کمتر کثیف شوند، معرفی شده‌اند. پسران بهترین ماده برای یک کف آشپزخانه تمیز است؛ زیرا بادوام و مقاوم در برابر لکه و رطوبت است. باین حال، اندازه، سطح، رنگ و سبک کاشی‌های شما نیز بر تمیزی کف پوش شما تأثیر می‌گذارد.

کاشی پسران؛ پیشنهاد کارشناسان

کاشی‌های پسران، یکی از متداولترین انواع کف پوش برای خانه‌ها هستند و به تجربه ثابت کرده‌اند که برای کف بهترین هستند؛ زیرا مترآکم، بسیار مقاوم، بادوام و ضد خش هستند. وجود کاشی‌های پسران تضمین میکند که کف تمیزتر به نظر برسد زیرا بافتی یکنواخت و غیرمتخلخل دارد. در مقابل هر چه خراش‌ها و تراشه‌های کاشی‌های شما بیشتر باشد، کثیف‌تر به نظر میرسند. کاشی‌های پسران آب کمتری جذب می‌کنند، بنابراین در برابر لکه‌ها مقاوم هستند. همچنین تمیز کردن آنها بسیار ساده‌تر است. در کنار ویژگی‌های فنی این نوع کاشی، کاشی پسران در رنگ‌ها، سبک‌ها و اندازه‌های متنوعی وجود دارند و میتوانید نمونه‌ای با طرح، رنگ و اندازه دلخواه خودتان پیدا کنید؛ اما دقت کنید! هر چند از نظر کارشناسان بهترین نوع کاشی برای تمیز کردن و تمیز نگه داشتن پسران است؛ اما طرح، رنگ و اندازه‌های هم که در این میان انتخاب می‌کنید، مهم است؛ پس:

حتماً دارای لعاب باشد

کاشی پسران لعاب نخورده انتخاب نکنید؛ چون اگر ماده‌ای آب را جذب کند، احتمال تشکیل و ایجاد لکه بیشتر است.

کاشی‌های دارای لعاب به جلوگیری از جذب آب و لکه‌ها کمک و تمیز نگه داشتن کاشی را بسیار آسان تر میکنند. هر چند نمونه‌هایی بدون لعاب به دلیل ظاهر طبیعی، این روزها خیلی متداول هستند؛ اما برای فضایی مثل آشپزخانه، حتماً نمونه لعاب‌دار انتخاب کنید.

بافت دار انتخاب نکنید

کاشی‌های بافت‌دار به شدت تمایل دارند کثیفی را به دام بیندازند و به همین دلیل برای کف آشپزخانه که ریختن مواد غذایی و ترافیک سنگین یک اتفاق روزمره است، اصلاً ایده‌آل نیست. هر چه سطح کاشی صاف‌تر باشد، مدت بیشتری تمیز می‌ماند، بنابراین به سراغ سطحی بروید که تاحدامکان صاف و یکدست باشد.

رنگ تیره را اولویت دهید

کاشی‌های تیره میتوانند خاک، گردوغبار، لکه‌های آب و مو و همچنین عیوب کف را پنهان کنند. به همین دلیل، کاشی‌های کف تیره رنگ در آشپزخانه‌های امروزی بسیار خوب عمل می‌کنند؛ مثلاً کاشی‌های سیاه یا قهوه‌ای، موه‌ها، لکه‌های آب و کثیفی را پنهان میکنند تا کف شما تمیزتر به نظر برسد. وقتی صحبت از کاشی‌های قهوه‌ای برای آشپزخانه می‌شود، می‌توانید سراغ نمونه‌هایی بروید که با الهام از طرح چوب و پارکت طراحی و تولید شده‌اند؛ ولی برخلاف چوب طبیعی، رطوبت و لکه را جذب نمیکنند و در برابر سایش و پارگی روزانه بهتر مقاومت میکنند. اگر در طراحی داخلی خانه خود تم طبیعی را در نظر گرفتید، کاشی با طرح چوب یا پارکت بدون داشتن مشکلات کف پوش‌های چوبی، این فضا را برای شما فراهم می‌کند.

کاشی‌های طرح دار را فراموش نکنید

اگر جسارت انتخاب متفاوت‌تر را دارید، سراغ کاشی‌های طرح‌دار بروید. کاشی‌های طرح‌دار در پنهان کردن کثیفی‌ها و عیوب

به دلیل نقوش روی کاشی مؤثر هستند. از سوی دیگر، کاشی طرح‌دار فضای متفاوتی را در آشپزخانه شما به وجود می‌آورد. انتخاب طرح مناسب، باعث افزایش روشنایی و جذابیت میشود. برای اطمینان از اینکه کف شما کثیفی را جذب نمی‌کند، به جای کاشی بافت‌دار، یک کاشی طرح‌دار با سطح صاف انتخاب کنید.

بزرگ باشد

برای اتصال کاشی‌ها و گرفتن درز میان آنها از ماده‌ای استفاده می‌شود که به آن گروت یا به اصطلاح سنتی دوغاب گفته می‌شود. گروت متخلخل تر از کاشی است، به این معنی که رطوبت را به راحتی جذب و ایجاد لکه می‌کند. این اتفاق می‌تواند کف آشپزخانه شما را کثیف و آلوده نشان دهد که هرگز ظاهر خوبی ندارد. به همین دلیل، کاشی‌هایی در اندازه بزرگ را برای کف آشپزخانه خود انتخاب کنید. کاشی‌های بزرگ به خطوط دوغاب کمتری نیاز دارند، بنابراین کف شما برای مدت طولانی‌تری مانند نوبه نظر می‌رسد.

طرح همیشه جذاب مرمر

سنگ مرمر در هر خانه‌ای بسیار جذاب خواهد بود. در واقع یکی از قدیمی‌ترین مصالح ساختمانی است که همچنان زیبایی و جذابیت خودش را دارد؛ اما سنگ مرمر واقعی یک ماده متخلخل است، به این معنی که می‌تواند مستعد لکه‌شدن باشد. برای داشتن ظاهر شیک مرمر بدون دردسرهایش سراغ کاشی‌های مرمر مانند بروید. استفاده از کاشی با طرح مرمر همچنین یک راه عالی برای افزودن لایه‌هایی از بافت به آشپزخانه سفید است؛ در واقع، سادگی فضا را می‌شکند و آن را مجلل نشان می‌دهد. یک کاشی کف با طرح مرمر با سطح براق انتخاب کنید تا از چسبیدن کثیفی جلوگیری شود؛ بنابراین هر گونه ریزش و علامت را می‌توانید به راحتی پاک کنید.



ایرانگردی: ماسال

بهشتی در دل گیلان

ماسال، شهر کوچکی در شمال غرب رشت، مرکز استان گیلان است که به بهشت گیلان معروف است. بیلاق‌های این منطقه با آب‌وهوایی پاک و بی‌نظیر، فضایی بکر و مه‌آلود، آرامش وصف‌نشدنی، آبشارهای بلند و مراتع سرسبز بی‌انتهای، فرصت قدم‌زدن روی ابرها را در اختیار شما می‌گذارند. هر سال، مسافران بسیاری برای گذراندن یک تعطیلات آرام و به‌دور از شلوغی شهرها، به بیلاقات ماسال پناه می‌آورند.

هر فصلی از سال که سفر به ماسال را تجربه کنید، می‌توانید زیبایی‌های خیره‌کننده‌ای این منطقه را ببینید.

بیلاق سوئه چاله: این بیلاق را همه با خانه‌هایی با سقف‌های رنگی می‌شناسند.

در زبان محلی ماسالی، سوچاله به محلی گفته می‌شود که در آن گیاهانی چون گلپر و خنجری می‌رویند. خانه‌های این منطقه در یک یا دوطبقه ساخته شده و از

اهالی ماسال، تالشی است و بیشتر آن‌ها به حرفه کشاورزی و دامداری مشغول هستند.

بیلاق‌های ماسال

بیلاق اولسبلانگاه: بیلاق اولسبلانگاه با وجود درخت‌هایی که در فصل پاییز به رنگ‌های زیبا و مختلف در می‌آیند، از جمله زیباترین جاهای ماسال است.

شهر ماسال در ۶۰ کیلومتری شهر تالش و ۵۵ کیلومتری رشت، مرکز استان گیلان قرار دارد. این شهر تا تهران، حدود ۳۸۰ کیلومتر فاصله دارد. پس از عبور از شهر ماسال از طریق یک جاده پرپیچ‌وخم که از میان شهر می‌گذرد، به بیلاقات ماسال می‌رسد که در هر یک از آن‌ها، دنیایی از شگفتی وجود دارد. مردم شهر ماسال، بسیار مهربان و مهمان‌نواز هستند. زبان

لابه لای آن‌ها می‌توانید ابرهای شناور در حال حرکت را ببینید.

ییلاق ملومه: ییلاق ملومه یا ملومه بند یکی دیگر از مکان‌های بسیار زیبا و جاهای دیدنی در سفر به ماسال است که آب‌وهوای فوق‌العاده عالی دارد. در این منطقه خانه‌های بیشتری ساخته شده است و بنابراین اگر قصد سفری چندروزه را دارید می‌توانید یکی از خانه‌های اهالی را برای اقامت اجاره کنید. ییلاق ملوله شامل دشت، دره، کوه و تپه‌هایی پر از درخت است و از دیدن طبیعتی بکر و زیبا لذت خواهید برد.

ییلاق خند یله: ییلاق خند یله در منطقه‌ای کوهستانی و در میان کوه‌های بلند قرار گرفته و به همین دلیل هم دمای هوای این منطقه پایین‌تر از دیگر ییلاقات سفر به ماسال است. بنابراین اگر در فصل تابستان هم به این منطقه سفر می‌کنید همراه خودتان لباس گرم داشته باشید.

ییلاق اسپي: ییلاق اسپي دشت یکی دیگر از ییلاق‌ها برای سفر به ماسال است. علت نام‌گذاری این ییلاق، وجود اسب‌های وحشی در دشت‌ها است. دیدن گله اسب‌هایی که آزاد و رها در حال دویدن هستند، چهره زیبایی به این منطقه بخشیده است. یکی دیگر از جذابیت‌های منحصر به فرد این ییلاق ماسال، مشاهده اقیانوس ابری است. این پدیده که تنها در ارتفاعات بالاتر رخ می‌دهد به دلیل به هم پیوستن ابرها به یکدیگر است که تصویر اقیانوسی از ابر را ایجاد می‌کند.

ییلاق‌های ماسال فراوان است که در این یادداشت فقط از چند تن آن‌ها نام برده شد. سایر ییلاق‌ها شامل: ییلاق ترازگا، شنبه، واشیار، آلتزه، شالما، خشکه دریا و خان بند است.

مکان‌های گردشگری ماسال

قلعه کول: این قلعه در روستای تاس کوه (که به آن روستای قلعه کول نیز گفته می‌شود) و روی تپه‌ای طبیعی با

ارتفاع حدود ۳۵ متر واقع شده است. کارشناسان معتقد هستند قدمت این قلعه به سده‌های دوم و سوم هجری برمی‌گردد.

غار آویشو: این غار در ۲۲ کیلومتری شهر ماسال و در ارتفاع ۱۴۶۰ متری از سطح دریا واقع شده و تنها یک دهانه ورودی دارد. داخل غار می‌توانید رودخانه‌ای زیبا و خروشان را ببینید که در انتها به یکی از زیباترین آبشارهای این منطقه می‌رسد. غیر از رودخانه، داخل غار آویشو قندیل‌هایی از جنس آهک از سقف و دیوار آویزان هستند که بلندی برخی از آن‌ها به یک متر می‌رسد.

منطقه اسبه ريسه: منطقه باستانی اسبه ريسه در ییلاق اسپي قرار گرفته و کارشناسان قدمت آن را حدود هزاره اول پیش از میلاد تخمین زده‌اند. برخی از شواهد در این منطقه نشان‌دهنده رونق آن تا چند قرن پیش از ظهور اسلام بوده است؛ بنابراین اگر به مناطق باستانی علاقه‌مند هستید در سفر به ماسال نیز می‌توانید از آثار به‌جای‌مانده از دروان قدیم بازدید کنید.

بام ماسال: در سفر به ماسال حتماً به بام سبز یا بام ماسال بروید که یکی از زیباترین چشم‌اندازها را دارد و واقعاً این نام برازنده این منطقه است چون می‌توانید تمام ماسال سرسبز و زیبا را زیر پای خود ببینید. بام ماسال همان‌طور که از نامش پیداست، بلندترین منطقه ماسال است که در فاصله یک کیلومتری از شهر واقع شده و با خودروی شخصی نیز قابل دسترسی است.

پارک ساحلی ماسال: به دلیل قرار گرفتن در کنار رودخانه خالکایی این نام را به پارک ساحلی ماسال داده‌اند و از جمله مراکز گردشگری و تفریحی در سفر به ماسال است.

پارک جنگلی ریزه مندان: این پارک حدود ۲۰۰ هکتار وسعت دارد و در بخش‌هایی از آن امکانات رفاهی برای گردشگران در نظر گرفته شده است؛

بنابراین اگر به طبیعت‌گردی علاقه‌مند هستید می‌توانید چند روزی را در این جنگل چادر بزنید.

آبشار تولی نسا: آبشار تولی نسا ماسال یکی دیگر از جاذبه‌های طبیعی و جاهای دیدنی در سفر به ماسال است که ارتفاعی حدود ۱۰ متر داشته و از یک دیواره تقریباً صاف به داخل دریاچه می‌ریزد. برای دسترسی به آبشار تولی نسا می‌توانید از ماشین‌های آفرود استفاده کنید البته مسیر مال‌رویی نیز وجود دارد که برای رسیدن به آبشار استفاده می‌شود و حدود ۲ ساعت زمان می‌برد تا از منطقه آسفالت به آبشار برسید.

آبشار رامینه: این آبشار یکی از جاذبه‌های طبیعی ماسال است. این آبشار پُر آب که با شیب تندی روی سنگ‌ها می‌ریزد، منظره‌ای زیبا ایجاد کرده است. برای استراحت نیز می‌توانید چادر بزنید، یا اینکه در هتل رامینه که درست روبروی آبشار قرار گرفته اقامت کنید

سوغاتی‌های ماسال

شال بافی، قلاب‌دوزی، حصیر بافی، گلیم بافی و هنرهایی از این دست در ماسال زیاد است و به همین خاطر می‌توانید در فروشگاه‌ها و بازارهایش به سوغاتی‌های زیبایی برسید.

زرین نان، از نان‌های سنتی و بسیار خوشمزه ماسال است که می‌توانید بسته‌های آن را به‌عنوان سوغاتی با خود به شهرتان بیاورید

همچنین تولیدات چوبی متنوع: نازک کاری چوب و خراطی هم از جمله هنرهای دیگر شمالی‌هاست که در سفر به ماسال می‌توانید از نزدیک شاهد آن باشید. با سرزدن به فروشگاه‌ها و مغازه‌های مختلف ماسال هم می‌توانید انواع وسایل و ظروف چوبی را خریداری کنید. اشیایی از جنس چوب همیشه جذاب و زیبا هستند و حسی از طبیعت را به محیط پیرامونشان منتقل می‌کنند و برای همین سوغاتی‌های محبوبی محسوب می‌شوند.

پیش غذا

اسپانا کوپیکا
spanakopita

طرز تهیه:

اسفناج‌های شسته شده را خرد کنید و نمک بزنید. اسفناج را داخل یک پارچه تمیز بریزید و فشار دهید تا آب اسفناج گرفته شود.

کلیه مواد گفته شده به جز کره و پنیر پارسان را با اسفناج مخلوط و به خوبی ترکیب کنید.

داخل سینی مناسب فر، شروع به چیدن ورقه‌های هزارلا کنید.

با قرار دادن هر ورقه، روی آن را با برس کره مالی کنید.

بعد از چیدن ۸ ورق نوبت به مواد میرسد. مواد را روی پنیر پهن کنید، به طوری که حدود ۲ سانتیمتر از دورتادور ورق هزارلا خالی باشد.

مواد را صاف کنید و شروع به چیدن ۸ ورق باقی مانده کنید.

با این تفاوت که این بار علاوه بر کره، کمی پنیر پارسان روی هر ورقه پخش کنید.

لبه‌های ورق که خالی گذاشتید و روی هم افتاده را تا کنید تا مواد حین پخت خارج نشود.

کنجد را روی کار بپاشید و برای ۲۰ دقیقه داخل فر با دمای ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. بعد از پخت،

به صورت دلخواه برش بزنید و سرو کنید.

مواد لازم:

| | |
|---|-------------------------------|
| سیر خرد شده: ۲ حبه | اسفناج شسته شده: ۳۰۰ گرم |
| فلفل: یک چهارم قاشق چایخوری | نمک: نصف قاشق چایخوری |
| نمک برای داخل مواد: یک چهارم قاشق چایخوری | پنیر فتا: ۱۷۵ گرم |
| تخم مرغ: یک عدد | ماست یونانی: نصف فنجان |
| کنجد سفید و سیاه برای روی کار | پیازچه خرد شده: ۲ عدد |
| کره آب شده: ۱۲۰ گرم | شوید خرد شده: یک قاشق غذاخوری |
| پنیر پارسان: ۲ سوم فنجان | نعنا خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری |
| ورق هزارلا: ۱۶ عدد | آبلیمو: یک قاشق چایخوری |



غذای اصلی

مرغ کره‌ای

butter chicken

طرز تهیه:

کلیه مواد گفته شده برای مزه‌دار کردن مرغ را به خوبی با هم مخلوط و فیله‌های مرغ خرد شده را اضافه کنید. بهتر است مرغ حداقل برای چند ساعت در داخل یخچال در این مواد باقی بماند.

کره را داخل ماهی تابه بیندازید. وقتی آب شد، مرغ‌های مزه‌دار شده را داخل آن تفت دهید.

بعد از تفت دادن، پوره گوجه‌فرنگی و خامه را اضافه کنید.

اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه بپزد تا جا بیفتد و روغن کره روی خورش ظاهر شود.

این غذا به صورت خوراک بانان یا خورش با برنج قابل سرو است.

مواد لازم برای مزه‌دار کردن مرغ:

ماست چکیده: نصف فنجان

آبلیمو: نصف قاشق غذاخوری

پودر زیره: یک قاشق چایخوری

پودر ماسالا: ۲ قاشق چایخوری

پودر پاپریکا: نصف قاشق چایخوری

پودر زنجفیل: یک قاشق چایخوری

سیر خرد شده: ۲ حبه بزرگ

کاری: یک قاشق غذاخوری

نمک: یک و نیم قاشق چایخوری

سایر مواد:

فیله مرغ خرد شده: ۷۵۰ گرم

گوجه پوره شده: یک فنجان

خامه: یک فنجان

کره: ۵۰ گرم



طرز تهیه:

فر را روی ۲۲۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

کلیه مواد لازم برای پخت هلو را با هم مخلوط کنید و درون قابلمه بریزید. بگذارید برای ۱۰ دقیقه قل بزند.

در این فاصله مواد لازم برای لایه روی کار را با هم مخلوط کنید. این مخلوط بافتی زبر و خشن دارد و لازم نیست؛ مانند خمیر کیک و شیرینی نرم شود.

هلو پخته شده را داخل یک ظرف مناسب فر بریزید. لایه روی را روی هلوها پخش کنید.

دارچین و شکر روی کار را با هم مخلوط کنید و روی خمیر بپاشید.

داخل فر گرم شده قرار دهید تا روی کار طلایی شود. حدود ۳۰ دقیقه زمان می برد.

این دسر را میتوانید با بستنی سرو کنید تا تابستانی تر شود.

کوبلر هلو دسری میوه‌ای و مناسب فصل تابستان است که از آمریکای جنوبی آماده و محبوب شده است.

دسر

کوبلر هلو
peach cobbler

مواد لازم برای پخت هلو

هلو پوست کنده و خرد شده: ۸-۶
عدد متوسط

شکر سفید: یک چهارم فنجان

شکر قهوه‌ای: یک چهارم فنجان

دارچین: یک چهارم قاشق چایخوری

نشاسته ذرت: ۲ قاشق چایخوری

آبلیمو: یک قاشق چایخوری

مواد لازم برای تهیه لایه روی:

آرد: یک فنجان

شکر سفید: یک چهارم فنجان

شکر قهوه‌ای: یک چهارم فنجان

بیکنینگ پودر: یک قاشق چایخوری

نمک: نصف قاشق چایخوری

کره: ۶ قاشق غذاخوری

آب جوش: یک چهارم فنجان

مواد روی کار:

شکر سفید: ۳ قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق چایخوری



ورزش به بهانه روز جهانی ام اس

به مناسبت روز جهانی ام اس واحد تربیت بدنی انجمن ام اس ایران اقدام به برگزاری مسابقات ورزشی در چند رشته ورزشی نمود که با استقبال خوب مبتلایان به ام اس روبرو شد. نتایج این مسابقات در سه رشته در زیر آمده است

مسابقات دارت:

مسابقات دارت، در گروه های خانم ها و آقایان در تاریخ ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۲، در ورزشگاه تختی برگزار شد.

در بخش خانم ها، نفرات اول تا سوم، به ترتیب خانم ها: لیلا نظری طیبه راستگو منیره جلالی نسب

در بخش آقایان، نفرات اول تا سوم به ترتیب:

ابوالفضل بیرقی
رضا اسفندارمز
روح الله آجرلو

مسابقات شطرنج:

مسابقات شطرنج خانم ها و آقایان در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ در ورزشگاه تختی برگزار شد.

در بخش خانم ها، نفرات اول تا سوم، به ترتیب، خانم ها: الهه قلی پور ستاره چاره پور سهیلا مهاجرانی

در بخش آقایان، نفرات اول تا سوم به ترتیب:

علی کردی
آیت ثابقی
مهدی جلالی

مسابقه پتانک:

مسابقات پتانک خانم ها و آقایان در تاریخ، ۱۴ و ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۲ در بوستان لیدا فریمان برگزار شد.

در بخش بانوان، نفرات اول تا سوم، به ترتیب: خانم مریم حسینی خانم الهه قلی پور خانم لیلا نظری

در بخش آقایان، نفرات اول تا سوم به ترتیب:

آقای هاشم میرانی
آقای ابوالفضل بیرقی
آقای روح الله آجرلو



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