

ادای احترام به جامعه مبتلایان به ام اس ایران ریشه در این خاک استوار همچون درختی کهن

پستالک

دوره جدید • شماره ۱۰۹
مرداد و شهریور ۱۴۰۲
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

گزارش چهاردهمین نشست مدیران انجمن های استانی

همه با هم در کنار مبتلایان به ام اس



ام اس مرا
محدود کرد
اما متوقف نکرد

شکافی بر
کام زندگی

همه چیزهایی که
باید در مورد تغذیه
در ام اس بدانید

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۴۴

معرفی چند سریال مهم برای
علاقه‌مندان به روان‌درمانی
**یادگیری روانپزشکی
باتماشای سریال**



۶۷

وقایع نگاری یک مسافرت
به هند با ام‌اس
**باسفر بیماری
را شکست خواهید داد**



فهرست



۲۷

گفتگو با دکتر رومیناروحی درباره
الگوهای فکری
**تله‌های خلقی که باید مراقب
آن‌ها باشید**



۳

گزارش چهاردهمین نشست
مدیران انجمن‌های ام‌اس ایران
**تلاش می‌کنیم تا دغدغه‌های
مبتلایان کمتر شود**

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن:

(ساختمان زنده باد امید حضوری) میدان ونک،
خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه
کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰

تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲-۸۸۲۱۷۰۴۶

دبیر سرویس گفت‌وگو: نازنین آریانهاد
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم‌نیا
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 کاظم‌نیا، 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 علی‌البدل 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 امیررضا عظیمی

رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر هژیر

سیکارودی

دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری

پیشاپیش
روزنامه علمی-تخصصی و تبلیغاتی
روز پزیشک مبارک
گزارش هراسم
روز جهانی ام‌اس
زندگی با ام‌اس
چهار رنگی است
مجله‌ها و نشریات
فرمانی از تهران
برای دیدن ام‌اس
باید وقت گذاشت

یادداشت اول



شما الگو هستید، تک به تک شما الگو هستید تعظیم به جامعه مبتلایان به ام اس ایران

» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

اضطراب، خلق پایین، کمبود انرژی و سایر مشکلات روحی و روانی باشند، اما در عین حال داستان هر کدام آن‌ها را که می‌خوانی و می‌شنوی پر از تلاش، پشتکار، سماجت، سرسختی و هوشمندی است. شاید حتی خود آن‌ها هم متوجه نباشند که به چه موفقیت‌هایی رسیده‌اند و به رغم بیماری‌شان چه دستاوردهایی داشته‌اند. تک تک آنان، به رغم محدودیت‌های بیماری، تمام تلاش خود را کرده‌اند که مفید و مثبت و مستقل باشند و اندیشیده‌اند که چه باید بکنند و برای خود هدف و چشم‌انداز تعریف کرده‌اند و در این راه گام برداشته‌اند.

واقعا مهم نیست که بسیاری از آنان به هدف خود رسیده‌اند یا نرسیده‌اند، مهم این است که آن‌ها تلاش خود را کرده‌اند و حتی شاید بسیار بیشتر از حد تصور ما هم تلاش کرده‌اند. هیچ کدام آنان در مقابله با بیماری و فراز و نشیب‌های این بیماری از پیش بازنده نبوده‌اند و داستان زندگی تک تک آنان پر است از خرده‌داستان‌های تلاش و سماجت و پشتکار و هرگز از پاننشستن

داستان‌های زندگی همین چند نفری که در هر شماره مجله پیام ام اس نقل می‌شوند، قطره‌هایی کوچک از اقیانوس توانایی‌های مبتلایان به ام اس در ایران است، اما اینجا باید از تک تک آنان که نامید نشده‌اند و تلاش کلید واژه هر روز و شب‌شان است و شکست و ناکامی و توقف نمی‌شناسند تشکر کرد، کلام اینجا کم می‌آورد و شاید فقط در یک شکل کلی بشود به قول آن گزارشگر مشهور کشتی به تک تک این زنان و مردان، این دختران و پسران جوان کشور گفت: شیر مادر و نان پدر حلاتون باشه دلاوران

روزانه شاید نه، اما تقریبا هر آخر هفته در اکثر شهرهای کشور همایش‌ها و سمینارهایی برگزار می‌شود که در آن‌ها قرار است رمز و رازهای موفقیت و پیروزی و رسیدن به اوج قله‌های ثروت و محبوبیت آموزش داده شوند.

همیشه بر این باور بوده‌ و هستم که نمی‌توان چیزهایی مثل موفقیت و خوشبختی و شادکامی را آموزش داد یا یاد گرفت، تنها می‌توان در حاشیه این موضوعات صحبت کرد و تعمق و تأمل کرد و آموخت. در واقع هر کس چیز جدیدی از یک مفهوم یا موضوع ثابت برداشت می‌کند و در نتیجه باید شیوه و راه خود مخصوص به خود و مختص به خودش را بیابد و از آن راه برود. همه ما می‌دانیم که موفقیت و پیروزی یک شبه به دست نمی‌آید و اصلا فرمول و راه یکسانی ندارد که قابل آموزش باشد. حداکثر چیزی که می‌توان آموزش داد اصول کلی در راه رسیدن به موفقیت و بخصوص شاید چگونگی الگوبرداری از افراد موفق است. زندگی تمام افراد موفق پر از درس‌های جذاب و پراز نکته برای آموختن و الگو گرفتن است.

برای شخص من اما در سال‌های اخیر اعضای جامعه مبتلایان به ام اس ایران یکی از الگوهای مثال‌زدنی در بحث موفقیت بوده‌اند. من به ام اس مبتلا نیستم اما این سعادت را داشته‌ام که بیش از یک دهه در کنار مبتلایان به ام اس باشم، با آن‌ها زندگی کنم، از آن‌ها بدانم و بشنوم و بخوانم و یاد بگیرم و البته اگر بتوانم الگوسازی کنم و از این الگوسازی در زندگی شخصی خودم استفاده کنم.

طبیعی است که مبتلایان به ام اس در کنار علائم جسمی بیماری‌شان پر از احساس بدشانسی،



گزارش چهاردهمین نشست مدیران انجمن های ام اس ایران

تلاش می کنیم تا دغدغه های مبتلایان کمتر شود

چهاردهمین نشست مدیران انجمن های ام اس ایران در سالن فردوسی دهکده نشاط و لیعصر تهران و با حضور مسئولان حوزه سلامت و مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس ایران و مدیران انجمن های ام اس شهرهای مختلف و با برنامه های متنوعی چون شعرخوانی و اجرای موسیقی زنده برگزار شد. در این مراسم که از ساعت ۹ صبح آغاز شد نایب رئیس انجمن ام اس ایران، مدیرکل بیمه سلامت و همچنین نماینده مجلس شورای اسلامی حضور داشته و سخنرانی کردند.

« امید ذاکری نیا

برای بیماران ام اس و پزشکان فداکار

«برای کاری باید از پزشک متخصص گواهی می گرفتیم. وقتی وارد شدم با انرژی گفتم: سلامااا. دکتر با تعجب گفت: شما واقعا ام اس دارید؟ چون همه بیمارانم

افسرده و غمگین هستند.» دکتر بهنود صدر مجری مراسم که خودش به ام اس مبتلا است و اجرای این برنامه را به عهده داشت با این خاطر از اهمیت ساختن روحیه قوی و بالا بردن سطح انرژی مثبت و انگیزه زندگی برای بیماران مبتلا به ام اس گفت و سپس از متخصصان مغز و اعصاب و ام اس کشور که بار اصلی درمان بیماران برعهده آنان است تشکر کرد: «خیلی از متخصصان مغز و اعصاب ما در این سالها به خاطر شرایط اقتصادی و مسائل شغلی مهاجرت کرده اند اما اینجا باید تشکر کرد از کسانی که مانده اند. آنها کار بزرگ و ایثار بزرگی می کنند.» او همچنین در بخش

در حالی که کشور از نظر زیرساخت و تجهیزات شرایط خوبی دارد یکپارچه سازی اطلاعات و بهره وری خدمات می تواند به بهبود وضعیت سلامت کمک کند. امروز یک بحث کلی وجود دارد و خود من هم روی آن تاکید دارم این است که کشور ما دو سه دهه است درگیر جنگ نرم شده است.

اس ایران نیز سخنان بعدی بود که گفت: «دولت و دستگاههای اجرایی محدودیت هایی دارند و هر چه بتوانیم به این سمت حرکت کنیم که از خود مردم مسایل و مشکلات را بشنویم و راه حل برای آن ها داشته باشیم انجام خیلی از مسایل راحت تر خواهد بود تا اینکه یک عده بنشینند و در جایی مثل دولت تصمیم گیری کنند.

دکتر تقی پور در بخش دیگر صحبت هایش اضافه کرد: «انجمن های ام اس خوشبختانه از این توان و مهارت بالای فکری و مدیریتی برخوردارند و لازم است که ارتباط استان ها را با انجمن ام اس تقویت کنیم. از دو منظر ابتدا شناخت و انعکاس درست مسایل و دوم ارائه راحت باید به این موضوع بپردازیم. در اصل این مراکز مردم نهاد و سازمان های مردمی و خیریه هستند که نقش اصلی شان ایجاد یک پل بین حاکمیت رسمی و مردم است. اگر این نقش را ایفا کنند خیلی از مسایل بهتر پیش خواهد رفت.»

عضو هیات رئیسه انجمن ام اس ایران گفت: «من اهل تملق و مبالغه نیستم. واقعیت این است که از شروع به کار دولت یازدهم که با عنوان دولت مردمی آمده، تلاش های زیادی درباره مدیریت هزینه های سلامت و توسعه بیمه سلامت

می کنم. اما در همین جا باید بگویم که کارهای مثبت و خوبی هم طی سال های اخیر انجام شده و این نیز می تواند باعث امیدواری باشد.»

بیمه سلامت و همراهی با مبتلایان ام اس

دکتر محمد مهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت کشور سخنان بعدی این مراسم بود. او با بیان اینکه بیمه سلامت در طی سالهای اخیر توانسته با افزایش بودجه بخش بیشتری از سلامت جامعه را از نظر کمی و کیفی تحت پوشش قرار بدهد و گام های موثری در این رابطه برداشته درباره اینکه آیا برای بیماران ام اس شرایط خاص بیمه ای در نظر گرفته شده گفت: «شرایط به گونه ای است که در بخش دولتی برای بیماران ام اس، سرطانی یا سرپایی استثنائاتی نیستیم. هر بیماری که برود ام آر آی بدهد هزینه اش را می دهیم.»

او افزود: «در حال حاضر پوشش بیمه ای در بخش دولتی و برای موارد بستری بالای نود درصد و در بخش درمان سرپایی هفتاد درصد است. اما مثلاً در برخی بیمارستان ها ممکن است برخی آزمایش ها را نتوانند انجام دهند و بیمار مجبور می شود که در آزمایشگاه خصوصی انجام بدهد. این نقص ساختاری است و نقص پوشش بیمه ای نیست. بخش دولتی ما تقریباً صد درصد خدمات لازم را پوشش می دهیم. از نظر هزینه هفتاد درصد بیماران سرپایی و نود درصد نیز درباره بستری را پوشش می دهیم.»

مدیرعامل بیمه سلامت تاکید کرد: «هیچ مرکز دولتی نیست که این مقررات را نداشته باشد و اگر این کار را نکند تخلف است. ممکن است کمبود امکانات در برخی جاها باشد اما در صورت وجود امکانات ملزم به انجام و ارائه خدمات هستند.»

مردم باید وارد صحنه شوند

دکتر رضا تقی پور نماینده مجلس شورای اسلامی و عضو هیات مدیره انجمن ام

دیگری از سخنانش گفت همواره شاگردان و دانشجویانش را به تحصیل در رشته پزشکی و بخصوص تخصص مغز و اعصاب تشویق می کند.

سنگینی بار یک بیماری مزمن

دکتر صحرائیان نایب رئیس انجمن ام اس در این مراسم ابتدا از حضور دکتر رضا تقی پور نماینده مجلس شورای اسلامی و دکتر ناصحی مدیرعامل بیمه سلامت تشکر کرد و گفت: «از جناب دکتر تقی پور و دکتر ناصحی به طور ویژه تشکر می کنم.» نایب رئیس انجمن ام اس درباره دکتر ناصحی گفت: «ایشان رشته تخصصی شان مغز و اعصاب کودکان است و بیماران ام اس کودک در کشور را ویزیت می کنند. از چندین سال قبل از حضورشان در بیمه سلامت پا در این راه گذاشتند و بیماران ام اس زیر هجده سال را تحت نظر داشتند. بعد از پذیرش مسئولیت بیمه سلامت هم خدمات زیادی را برای بیماران انجام داده اند و این خدمات هنوز در حال انجام است.»

دکتر صحرائیان در بخش دیگری از صحبت هایش گفت: «ما کارهای نکرده بسیار داریم. در این روزها تک تک مردم ایران به خاطر شرایط ایجاد شده در کشور، تحریم های ظالمانه و وضعیت اقتصادی دچار مشکلات زیادی هستند و دست روی دل هر کدام بگذاریم، سفره دلشان را که باز کنیم پر از مشکل است. بیماران ام اس علاوه بر مشکلات معمول مشکلات بیماری شان را دارند و بار اضافی را نسبت به آن چه ما بر دوش داریم تحمل می کنند. ام اس یک بیماری مزمن است که نه تنها زندگی خودشان که زندگی خانواده و اطرافیان شان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.»

نایب رئیس انجمن ام اس همچنین گفت: «ما کارهای نکرده خیلی داریم ولی انجام بعضی از آن ها در توان ما نبوده است. بعضی کم کاری هایی هم اگر از سوی ما بوده همین جا از محضر همه عذر خواهی



بحث کلی وجود دارد و خود من هم روی آن تاکید دارم این است که کشور ما دوسه دهه است درگیر جنگ نرم شده است.»
رئیس کمیسیون مشترک حمایت از حقوق کاربران و خدمات پایه کاربردی فضای مجازی مجلس شورای اسلامی گفت: «واقعیت این است در فضای رسانه ای کشورمان ما تعیین کننده نیستیم که به چه چیزی بیشتر توجه شود؟ آنچه اتفاق می افتد متأسفانه در برخی موارد اراده دشمنان و جنگ نرم تحمیلی است. این انعکاسش در همه حوزه ها است. یک بخشی بخش شناختی است اما در تحلیل هم این اتفاق را می بینیم.»

عضو هیات مدیره انجمن ام اس ایران در ادامه گفت: «اگر می بینیم به اخبار سلامت به اندازه کافی پرداخته نمی شود این رسالت رسانه های سلامت را سنگین تر می کند. البته این مشکل را جاهای دیگر هم داریم. باید تلاش کنیم که شرایطی را پیش بیاوریم که مسایل واقعی و مهم را مطرح کنیم.»

خب به خاطر بروکراسی موجود در مورد توزیع درست و موثر بودجه و اینکه حتما به دست نیازمندان و مستحقان برسد- من در استفاده از بعضی کلمات احتیاط دارم برابر قانون به کسی برسد که حق او است- کم و کسری زیاد داریم. من به دکتر صدر هم گفتم اکنون بزرگترین مشکل ما عدم یکپارچگی اطلاعات است. حتی در بخش خصوصی نیز این یکپارچگی اطلاعاتی را نیاز داریم. به همین خاطر است که بعضی هزینه ها یکجایی می شود که نباید و بعضی هزینه های لازم انجام نمی شود.»

صحبت های مهم در حاشیه مراسم

در حاشیه این مراسم گپی کوتاه با دکتر تقی پور و دکتر ناصحی داشتیم که در زیر می خوانید:
دکتر رضا تقی پور گفت: «در حالی که کشور از نظر زیرساخت و تجهیزات شرایط خوبی دارد یکپارچه سازی اطلاعات و بهره وری خدمات می تواند به بهبود وضعیت سلامت کمک کند. امروز یک

که در کل دنیا اهمیت دارد شده است. وقتی ریاست جمهوری یا کاندیدای ریاست جمهوری در آمریکا در شعارهای انتخاباتی اش می گوید که هزینه های سلامت که مردم باید بپردازند را کاهش داده یا مدیریت هزینه می کند این امر برایش تبدیل به برگ برنده می شود، یعنی این یک مساله بسیار مهم است. هر چند ما نمی خواهیم نگاه سیاسی داشته باشیم اما اینکه دولتی بخواهد علیرغم همه مشکلات که وجود دارد دست به توسعه بیمه سلامت بزند کار بزرگی است. البته این کارهایی است که یک شبه یا حتی یکساله نمی تواند اتفاق بیفتد و نیازمند استمرار و پیگیری است.»

او در ادامه گفت: «مجلس شورای اسلامی هم تلاش کرده به نوبه خودش از این حرکت دولت حمایت کند بخصوص در بخش بیماری های صعب العلاج که امسال ۷ هزار میلیارد تومان (با افزایش دو هزار میلیاردی نسبت به سال قبل) در بودجه برای آن پیش بینی شده است. اما

دکتر تقی پور به مساله میزان توقعات و واقعیات اشاره کرده و گفت: «بحث دیگری هم که وجود دارد توقعات است. من به دکتر صحرائیان (نایب رئیس انجمن ام اس ایران) این موضوع را گفتم. ام آرای تجهیزات خیلی گرانی در همه جای دنیا است. در انگلستان ام آرای ها پور تابل هستند و یک ماشین چند ساعت در یک بیمارستان کار می کند و سپس می رود به یک بیمارستان دیگر. الان تعداد ام آرای در تهران از کل انگلستان بیشتر است. بعضی از اعداد و اخبار را که درباره کشورهای دیگر می شنویم واقعا تعجب آور است. یکی از دوستانم می گفت که نوبت ام آرای در انگلستان گاهی سه ماه است. خب اگر درست اطلاع رسانی کنیم شاید سطح توقعات هم منطقی تر شود. باز هم تاکید می کنم اطلاع رسانی درست باعث کنار رفتن حجم بالای اخبار به ظاهر تلخ خواهد شد. ما نمی گوئیم همه چیز عالی است. قطعاً مشکلاتی هم وجود دارد.»

این نماینده مجلس یازدهم همچنین اضافه کرد: «به نظر ما نیازمند کار نرم افزاری هستیم. زیر ساخت و امکانات به اندازه کافی داریم. خدا را شکر از نظر تعداد بیمارستان ها و تجهیزات خوب هستیم. امروز تجهیزات مهندسی پزشکی ساخت کشورمان به دیگر کشورها صادر می شود و این دستاورد کمی نیست. باز هم تاکید می کنم اگر در یکپارچه سازی بهتر بتوانیم عمل کنیم می توانیم با همین امکانات خدمات بهتری بدهیم.»

او ادامه داد: «مثلاً مراکزی می توانند از ۲۴ ساعت ۲۰ ساعت خدمات بدهند اما این اتفاق نمی افتد. معتقدم اگر به مسایل راهبردی، مدیریتی و حکمرانی توجه کنیم شرایط از آنچه هست بهتر هم خواهد شد.»

کتر تقی پور در پایان با اشاره به وضعیت کلی بهداشت و سلامت در ایران گفت: «آمار و ارقام نشان می دهد وضعیتمان نسبت به خیلی از کشورها - بخصوص در منطقه خودمان - خوب است. از اینرو آینده

را روشن تر می بینیم. همین الان خیلی ها از کشورهای منطقه برای مساله درمان به کشور ما می آیند. اگر کار نرم افزاری، وحدت و همدلی بیشتر باشد می توانیم کارهای بیشتری هم انجام بدهیم.»

همچنین دکتر ناصحی مدیرعامل بیمه سلامت ایران در حاشیه این مراسم گفت: «شیوع ام اس از دوران شیرخوارگی دیده می شود تا بزرگسالی بنابراین شناسایی این بیماری در کشور بسیار حایز اهمیت است.»

دکتر ناصحی که فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب کودکان است فعالیت زیادی را در زمینه درمان بیماری ام اس کودکان در کشور انجام داده است. او که در سالهای ۸۸ تا ۹۲ ریاست دانشکده علوم پزشکی را به عهده داشت و قائم مقام وزیر بهداشت در استان مازندران بود گفت: «بیماری ام اس یک بیماری تیمی است پزشک، پرستار، توانبخشی، دولت و خیرین در کنار هم باید برای این بیماری تلاش کنند تا این بیماران درد و رنج کمتری داشته باشند. ۹۶ درصد هزینه بیماران ام اس در بخش دارو است و در صندوق بیماران خاص و صعب العلاج تلاش کردیم سهم بیمار در پرداخت هزینه دارو را پرداخت کنیم. در تهران، اصفهان و فارس بیشترین هزینه برای بیماران ام اس در این صندوق صورت گرفته است. ما نسبت به کشورهای منطقه تفاوت بالایی در پوشش جمعیت تحت حمایت بیمه داریم و این یک شاخص حایز اهمیت است. ما در اجرای نسخه الکترونیک پیشگام هستیم و بانک اطلاعاتی جامعی از خدمات گوناگون درمانی در کشور را بدست آورده ایم.»

سال گذشته به سازمان تامین اجتماعی ۵۰۰ میلیارد تومان برای حمایت از بیماران خاص و صعب العلاج تحت پوشش سازمان تا کین اجتماعی پرداخت کردیم. براساس گزارشات این اعتبار به موقع به دست بیماران نرسیده است و لذا در سال جاری مقرر شد به صورت آزمایشی سامانه

صندوق صعب العلاج بیماران خاص بیمه سلامت و تامین اجتماعی یکسان شود و در مرحله اولیه سه داروخانه نیز برای این هدف مشخص شد.

سازمان تامین اجتماعی به دلایل فنی هنوز نتوانسته اطلاعات بیماران و نحوه سامانه پرداخت را پیاده سازی کند که مادر جلسات هفتگی پیگیری حل این مشکلات هستیم. سایر بیمه ها زیر بار تجمیع منابع مالی در بیمه سلامت نمی روند. ما مدافع هزینه کردن برای بیماران هستیم و داریم سازمان برنامه و بودجه مطالبه می کنیم.»

مدیرعامل بیمه سلامت در ادامه گفت: «تجمیع منابع سازمان های بیمه گر در بیمه سلامت با مخالفت های زیادی همراه شده و ما در تلاشیم پوشش بیمه در بخش خصوصی را بالا ببریم تا دسترسی به خدمات برای بیماران سهل شود. در بخش خصوصی ۷۰ درصد تعرفه دولتی را پوشش می دهیم که چیزی در حد ۲۰ درصد تعرفه خصوصی است و در لایحه برنامه هفتم سعی کردیم این موارد اصلاح شود و این گونه دغدغه های بیماران تا حدودی رفع شود.»

دکتر ناصحی در بخش دیگری از صحبت هایش گفت: «میانگین بین المللی مصرف دارو در جهان زیر دو مورد در هر نسخه و در ایران ۴.۳ است، میانگین اقلام در هر نسخه ایرانی بالاست و گاه به ۱۰ قلم دارو در یک نسخه نیز می رسد. همچنین تجویز آزمایشات تیروئیدی و ویتامین دی در ایران بسیار بالاتر از متوسط جهانی است که باید با تحلیل اطلاعات سامانه نسخه الکترونیک این نقاط هزینه بر را شناسایی کنیم و در جای درست و مثلا در پوشش بیماران خاص و صعب العلاج هزینه کنیم. در حال حاضر بیمه های تکمیلی بخشی از وظایف بیمه های پایه را انجام می دهند، ولی بیمه پایه در کشور باید قوی تر شود.»

اخبار ام اس از گوشه و کنار ایران و جهان

و جدید قابلیت نفوذ مناسبی در سیستم عصبی دارند؛ امیدواریم کارآزمایی بالینی این داروهای جدید هر چه زودتر تمام شود و مجوز مصرف بگیرند تا شاهد نتایج خوبی برای درمان بیماران ام اس باشیم.

این روش می تواند برای بیماران ام اس مفید باشد

خبرگزاری فارس به نقل از نیوزمدیکال پیوند سلول های بنیادی خون ساز اتولوگ یا به اختصار aHSCT معمولاً برای درمان سرطان های خون استفاده می شود و شامل برداشت سلول های بنیادی از مغز استخوان یا خون فرد و سپس شیمی درمانی و درمان آنتی بادی است. شواهد نشان می دهد این روش برای درمان ام اس عودکننده - فروکش کننده مناسب است؛ بنابراین محققان ایمنی و اثربخشی آن راهنگام استفاده در مراقبت های بهداشتی معمول و نه در شرایط کارآزمایی بالینی ارزیابی کردند. آنها ۲۳۱ بیمار مبتلا به ام اس عودکننده - فروکش کننده را شناسایی کردند که ۱۷۴ نفر از آنها قبل از سال ۲۰۲۰ با پیوند سلول های بنیادی درمان شده بودند. میانگین سنی آنها هنگام درمان ۳۱ سال بود و نزدیک به دو سوم (۶۴ درصد) زن بودند. این مطالعه هیچ شواهدی از فعالیت بیماری را تقریباً در هر ۳ از ۴ نفر (۷۳ درصد) از افرادی که بعد از ۵ سال درمان شده بودند و تقریباً در دو سوم (۶۵ درصد) بعد از ۱۰ سال نشان نداد. در میان ۱۴۹ بیمار ام اس با ناتوانی، بیش

است که شهر یور و مهرماه واکسن آنفلوانزا تزریق کنند.

عضو هیات مدیره انجمن بیماران ام اس ایران، افزود: استفاده از واکسن آنفلوانزا بخصوص در افرادی که سابقه سرماخوردگی های مکرر در سالهای گذشته داشتند و یا بیماری که از داروی تضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند، توصیه جدی می شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص واکسن ایرانی نوترکیب آنفلوانزا، تصریح کرد: وقتی یک دارو یا واکسن مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو قرار گرفت، این یعنی قابلیت استفاده داشته و مجوز مصرف دارد. من با واکسن ایرانی فلوگارد آشنایی دارم و سال گذشته نیز از همین واکسن تولید داخل استفاده کردم.

این فلوشیپ فوق تخصصی ام اس، گفت: اگر یک بیمار مبتلا به ام اس به بیماری ویروسی و آنفلوانزا نیز مبتلا شد، مهم ترین نکته گرم نگه داشتن بدن و استفاده از نوشیدنی های گرم در طول بیماری است. وی در خصوص توصیه های تغذیه ای به بیماران ام اس، افزود: بیماران غذایی پرچرب کمتر مصرف و بیشتر از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند، همچنین تا حد ممکن از استرس و اضطراب اجتناب داشته باشند. دکتر صحراییان در خصوص خبر جدید برای تازه های درمان و داروی مبتلایان به بیماری مولتیپل اسکلروزیس افزود: داروهای متعددی در حال گذراندن مراحل آزمایشی است و این داروهای مهم



تأکید بر واکسیناسیون بیماران ام اس علیه بیماری ویروسی آنفلوانزا
ایرنا

رئیس مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بیماران ام اس بر اساس مصرف داروهای کاهش دهنده توان سیستم ایمنی بدن به دو دسته تقسیم می شوند، گفت: توصیه می شود تمامی بیماران مبتلا به ام اس، حتماً واکسن آنفلوانزا تزریق کنند.

دکتر محمدعلی صحراییان افزود: افرادی که سابقه سرماخوردگی های مکرر در سال های گذشته دارند، بخصوص بیماری که از داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند، توصیه جدی می شود در فرصت پیش رو از واکسن آنفلوانزا استفاده کنند.

این متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ فوق تخصص ام اس، گفت: برای همه بیماران مبتلا به ام اس که دارو مصرف می کنند یا استفاده نمی کنند توصیه این

از نیمی (۵۴ درصد) بهبود یافتند، کمی بیش از یک سوم (۳۷ درصد) ثابت ماندند و حدود ۱۰٪ از هر ۱۰ نفر (۹ درصد) بدتر شدند.

محققان اذعان می کنند که این یک مطالعه مشاهده‌ای است، بدون گروه مقایسه‌ای که مانع از نتیجه‌گیری قطعی می شود. با این حال، اظهار کردند یافته‌ها نشان می دهد انجام پیوند سلول‌های بنیادی اتولوگ برای ام اس عودکننده - فروکش کننده در مراقبت‌های بهداشتی معمولی امکان پذیر است و می تواند بدون به خطر انداختن ایمنی انجام شود.

درمان «ام اس» با کمک باکتری‌های پروبیوتیک

ایسنا و به نقل از نیو اطلس

دانشمندان در مطالعات بر روی موش‌ها نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌های طراحی شده خاصی می توانند التهاب مغز مرتبط با بیماری‌هایی مانند مولتیپل اسکلروزیس را کاهش دهند. این مطالعه می تواند به درمان‌های بالقوه جدیدی برای بیماری‌های مزمن بینجامد که شاید به سادگی خوردن یک قرص باشند.

تحقیقات متعددی نشان می دهد روده و مغز عمیق تر از آنچه فکر می کردیم در هم تنیده شده‌اند هر چند ممکن است جدا از هم به نظر برسند. بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و آلزایمر ممکن است در واقع از روده شروع شوند و به نظر می رسد سلامتی، یک جاده دوطرفه بین آنها باشد.

در مطالعه‌ای جدید، محققان بیمارستان زنان و دانشکده پزشکی بریگهام هاروارد بررسی کردند که چگونه هدف قرار دادن روده می تواند به درمان بیماری ام اس کمک کند.

این تیم سلول‌های دندریتیک که سلول‌های ایمنی رایج در دستگاه گوارش و فضاهای اطراف مغز هستند را مورد مطالعه قرار دادند. این سلول‌ها به سیستم ایمنی کمک می کنند که بین

عوامل بیماری‌زای خطرناک و مولکول‌های بی ضرر از جمله سلول‌های بدن تمایز قائل شوند. با انجام این کار، محققان یک مسیر زیست‌شیمیایی کشف کردند که سلول‌های دندریتیک از آن برای جلوگیری از آسیب خودایمنی استفاده می کنند.

فرانسیسکو کوینتانا، نویسنده ارشد این مطالعه می گوید: مکانیسمی که ما پیدا کردیم؛ مانند ترمزی برای سیستم ایمنی است که در بسیاری از ما فعال است، اما در افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی، این سیستم ترمز با مشکلاتی مواجه است، به این معنی که بدن راهی برای محافظت از خود در برابر سیستم ایمنی ندارد.

محققان با بررسی دقیق تر دریافتند که سلول‌های دندریتیک، مولکولی به نام لاکتات تولید می کنند تا این سیستم ترمز را فعال کند؛ بنابراین، آن‌ها باکتری‌ها را برای تولید لاکتات مهندسی ژنتیکی کردند و سپس آنها را روی موش‌های مبتلا به بیماری شبیه به ام اس آزمایش کردند تا ببینند آیا می توان از آنها به عنوان یک پروبیوتیک برای کاهش این اثرات استفاده کرد یا خیر.

آنها دریافتند که لاکتات حملات خودایمنی سلول‌های T حیوانات را سرکوب می کند و اثرات بیماری را در مغز کاهش می دهد. نکته مهم این است که هیچ یک از باکتری‌ها در جریان خون یافت نشد که این نشان می دهد نوعی سیگنال زیست‌شیمیایی بین روده و مغز رخ می دهد.

البته، نتایج این مطالعات بر روی موش‌ها الزاماً قابل تعمیم به انسان‌ها نیست؛ بنابراین قبل از استفاده از چنین درمانی در کلینیک‌ها، باید کارهای بیشتری انجام شود. اما این گروه امیدوار است که در نهایت، کنترل ام اس و سایر بیماری‌های خودایمنی به سادگی مصرف قرص باشد.

کوینتانا می گوید: در دهه‌های اخیر آموخته‌ایم میکروب‌های روده تأثیر قابل توجهی بر سیستم عصبی مرکزی

دارند. یکی از دلایلی که در این مطالعه بر روی مولتیپل اسکلروزیس تمرکز کردیم این بود که مشخص کنیم آیا می توانیم از این تأثیر در درمان بیماری‌های خودایمنی مغز استفاده کنیم یا خیر. نتایج نشان می دهد که ما می توانیم. توانایی استفاده از سلول‌های زنده به عنوان منبع دارویی در بدن، پتانسیل فوق العاده‌ای برای ایجاد درمان‌های شخصی تر و دقیق تر دارد. اگر این میکروب‌هایی که در روده زندگی می کنند به اندازه کافی قدرتمند باشند که بر التهاب مغز تأثیر بگذارند، مطمئن هستیم که می توانیم قدرت آنها را در جاهای دیگر نیز مهار کنیم. این تحقیق در مجله نیچر منتشر شده است.



معرفی برگزیدگان پنجمین دوره جایزه مصطفی (ص)

پروفسور «سامیا خوری» دارای اثر رویکردهای نوین در درمان بیماری ام اس مهر

پروفسور «سامیا خوری» برگزیده مقیم کشورهای اسلامی پنجمین دوره جایزه مصطفی (ص) با اثر رویکردهای نوین در درمان بیماری ام اس، شناسایی عوامل بیماری‌زا و سازوکارهای تنظیم و تحمل آن است.

پروفسور «سامیا خوری» متولد سال ۱۳۳۷ در لبنان است، استاد دانشگاه آمریکایی بیروت با ابداع رویکردهای جدید برای مراقبت از بیماران ام اس، تحقیق در مورد بیماری‌زایی و سازوکار تنظیم و تحمل در بیماری آنفالومیلیت خودایمن تجربی (EAE) برگزیده مقیم کشورهای اسلامی جایزه مصطفی ۲۰۲۳ در حوزه علوم پزشکی و زیستی شده است.

سلامتی ۶۸۶۳ بیمار مبتلا به ام اس را در بریتیش کلمبیا بررسی کردند. آنان شیوع بیماری‌های روانی، از جمله افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی را در پنج سال قبل از اینکه بیماران علائم رایج و شناخته شده پزشکی ام اس را ایجاد کنند، بررسی کردند. این بیماران مبتلا به ام اس با ۳۱ هزار و ۸۶۵ بیمار بدون ام اس مقایسه شدند.

یافته‌ها نشان داد که بیماران ام اس حدود دو برابر جمعیت عمومی، به ترتیب ۲۸/۰ و ۱۴/۹ درصد، مشکلات و علائم عصبی و روانی را تجربه می‌کنند. استفاده از مراقبت‌های بهداشتی برای علائم روانی‌شناسی از جمله ملاقات با پزشک و روانپزشک، نسخه‌ها و بستری شدن در بیمارستان، نیز به طور مداوم در بین بیماران ام اس بالاتر بود.

قابل توجه است که این شکاف در هر یک از پنج سال منتهی به شروع بیماری افزایش می‌یابد.

دکتر آنیبال چرتکاف، محقق اول که این تحقیق را به‌عنوان یک محقق فوق دکترا در آزمایشگاه دکتر ترملت انجام داده و اکنون استادیار دانشگاه مانیتوبا است، بیان کرد: ما شاهد نرخ بالاتر و بالاتری از شرایط روانی‌شناسی هستیم که در سال آخر قبل از شروع ام اس به اوج خود می‌رسد در حالی که ما پیشنهاد نمی‌کنیم که این شرایط به تنهایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده ام اس باشد، ممکن است بخشی از معمای علائم اولیه بیماری ام اس و یک علامت بالقوه در ترکیب با عوامل دیگر باشد.

از نظر شارون رومن که ۲۵ سال با ام اس زندگی کرده است، تعریف بهتر این دوره مقدماتی بیماری می‌تواند مزایای زیادی برای بیماران داشته باشد.

رومن گفت: ما خیلی چیزها را در زندگی بدیهی می‌دانیم؛ مانند راه رفتن، تعادل، بینایی، گفتار، حتی عمل ساده بلعیدن، تا زمانی که یک روز توسط ام اس از ما گرفته شود.

این افراد در معرض خطر ابتلا به ام اس هستند

اینستا نتایج تحقیقات جدید دانشگاه بریتیش کلمبیا تصویر واضح تری از علائم اولیه مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) ترسیم می‌کند و نشان می‌دهد که احتمال ابتلای افراد به بیماری‌های روانی در سال‌های منتهی به شروع این بیماری‌ها دو برابر بیشتر است.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد شرایط روانی‌شناسی مانند اضطراب و افسردگی ممکن است بخشی از مرحله پیش درآمد ام اس، مجموعه‌ای از علائم اولیه و سرنخ‌هایی که قبل از علائم شایع ام اس ایجاد می‌شوند، باشند.

دکتر هلن ترملت، محقق ارشد، پروفیسور عصب‌شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا و عضو مرکز سلامت مغز جواد موفقیان می‌گوید: برای مدت‌های طولانی، تصور می‌شد که ام اس از نظر بالینی تنها زمانی شروع می‌شود که فرد اولین رویداد میلی‌ز دایسی خود مانند مشکلات بینایی را تجربه کند اما متوجه شدیم که یک دوره کامل قبل از این رویدادها وجود دارد که در آن بیماری خود را به روش‌های غیرمستقیم‌تری نشان می‌دهد.

دکتر ترملت و گروه وی با امید به تسهیل تشخیص زودهنگام و مداخله احتمالی، برای تشخیص بهتر مراحل اولیه ام اس کار کرده‌اند. دوره‌های مقدماتی در بیماری‌های دیگری مانند پارکینسون که افراد سال‌ها قبل از شروع نقص‌های حرکتی شایع، علائمی مانند یبوست را تجربه می‌کنند، به خوبی تثبیت شده است.

ترملت ابراز کرد: اگر ما بتوانیم ام اس را زودتر تشخیص دهیم، درمان می‌تواند زودتر آغاز شود. این کار پتانسیل فوق‌العاده‌ای برای کند کردن پیشرفت بیماری و بهبود کیفیت زندگی برای افراد دارد.

برای این تحقیق، محققان سوابق

پروفیسور سامیه خوری، تبعه و ساکن لبنان و مدیر مؤسسه علوم اعصاب ابو حیدر و مدیر مرکز پزشکی دانشگاه آمریکایی بیروت، صاحب کرسی عصب‌شناسی دانشگاه آمریکایی بیروت است.

پروفیسور خوری متولد ۱۹۶۰ در بیروت، مدرک پزشکی خود را از دانشگاه آمریکایی بیروت در سال ۱۹۸۴ کسب کرد، در حالی که یک سال قبل به عضویت انجمن افتخاری پزشکی آلفا اومگا آلفا درآمد. وی در ادامه در سال ۱۹۸۵ دوره کارآموزی خود را در بیمارستان دانشگاهی عمومی کلان شهر کیلوند و در سال ۱۹۸۸ دوره رزیدنتی را در دانشگاه کیس وسترن ریزور در شهر کیلوند ایالت اوهایو آمریکا و دوره فلوشیپ را در مدرسه پزشکی دانشگاه هاروارد گذراند.

خوری مدیر مرکز تازه تأسیس تحقیقات در مورد بیماری ام اس در مرکز پزشکی دانشگاه آمریکایی بیروت است که اولین مرکز تحقیقات در مورد این بیماری در منطقه به شمار می‌آید. وی استاد رشته علوم اعصاب و ایمنی‌شناسی در این دانشگاه است، همچنین در سال ۲۰۱۳ استاد عصب‌شناسی کرسی موقوفه جک، سدی و دیوید بریک‌استون در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد بود و به‌عنوان یکی از مدیران مرکز تحقیقات ام اس در بوستون فعالیت می‌کرد. پروفیسور خوری در سال ۲۰۰۷ جایزه علوم کویت را از بنیاد پیشرفت علوم کویت برای تحقیقات خود در زمینه ایمنی‌شناسی دریافت کرد و در سال ۲۰۲۲ جایزه ملک سلمان برای تحقیقات در زمینه ناتوانی و معلولیت به وی تعلق گرفت.

وی همسر پروفیسور محمد صائغ برگزیده مقیم کشورهای اسلامی جایزه مصطفی ۲۰۲۱ است که استاد پزشکی و ایمنی‌شناسی، دانشگاه آمریکایی بیروت است و برای اثر درمان‌های نوین برای بهبود نتایج آلوگرافت کلیه و قلب در حوزه پزشکی جایزه موفق به این دریافت جایزه شده است.

وی افزود: هر چه بهتر بتوانیم علائم و نشانه‌های اولیه ام اس را شناسایی کنیم، زودتر می‌توانیم آن را تشخیص دهیم و درمان کنیم. ما می‌توانیم از ابتلای افراد به همان شکلی که من بودم، یک حمله گسترده و بستری شدن در بیمارستان، پیشگیری کنیم و از آسیب‌هایی که من تجربه کرده‌ام، جلوگیری کنیم. درمان اولیه ممکن است به کند کردن پیشرفت کمک کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله Neurology منتشر شده است.



تشخیص زود هنگام بیماری ام اس با تصاویر شبکه چشم در تبریز

ایرنا

برای نخستین بار تشخیص بیماری ام اس توسط تصاویر اوسسی، تی شبکه چشم توسط دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز امکان پذیر شد.

علی مهر آورد دانشجوی نخبه دانشگاه علوم پزشکی تبریز در این خصوص گفت: تجزیه تصاویر OCT (اسکن چشم) شبکه چشم افراد سالم و بیمار را انجام دادیم و بر اساس این آنالیز (تجزیه) توانستیم به این نتیجه برسیم که کاهش ضخامت شبکه چشم در افرادی که مبتلا به بیماری ام اس هستند مشاهده می‌شود و در واقع دارای کاهش ضخامت لایه شبکه چشم هستند و این لایه به شدت در بیماران یاد شده کاهش می‌یابد.

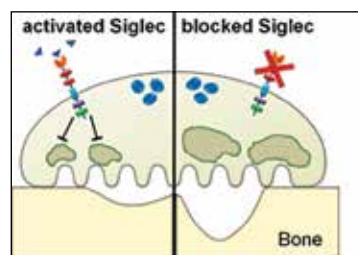
وی افزود: برای این تشخیص علمی از هوش مصنوعی نیز بهره گرفتیم تا با دریافت تصاویر اوسسی تی و تجزیه تصاویر شبکه چشم ۵۰۰ نفر تفاوت بین شبکه چشم افراد بیمار و سالم قابل تشخیص تر

شود.

وی افزود: از این ۵۰۰ نفر ۲۰۰ بیمار ام اس و ۳۰۰ نفر سالم بودند که از طریق هوش مصنوعی تصاویر اوسسی تی تجزیه و تفاوت شبکه چشم بین افراد بیمار و سالم مشخص شد و به این طریق قابلیت دریافت تصاویر خام از دستگاه اوسسی تی و تجزیه آن میسر شد.

مهر آورد خاطر نشان کرد: این موفقیت با اتکا به دانش داخلی امکان پذیر شد که تشخیص زودرس بیماری ام اس و همین طور کمک به کنترل بیماری ام اس تحت درمان از مزایای این روش درمانی محسوب می‌شود.

وی یادآور شد: این روش به تشخیص زود هنگام بیماری قبل از تشخیص پلاک‌های مغزی با بررسی ضخامت لایه‌های شبکه چشم کمک می‌کند.



کاهش علائم «ام اس» با تقویت اعصاب

خبرگزاری صداوسیما به نقل از نیواطلس محققان در مطالعه‌ای جدید بر روی بیماران ام اس، توجه خود را به ترمیم غلاف‌های اطراف اعصاب آسیب دیده معطوف کرده‌اند که با تقویت سازوکاری توسط یک ترکیب قند طبیعی تنظیم می‌شود.

محققان مؤسسه بیوشیمی بالینی در دانشکده پزشکی هانوفر آلمان می‌گویند: در اوج گرفتن بیماری ام اس، سلول‌های ایمنی سرکش، در پاسخ به علامت سلول‌های مغز، غلاف‌های محافظ میلین را در اطراف اعصاب تخریب می‌کنند و به آن‌ها آسیب می‌رسانند. یک قند طبیعی با نام اسید پلی سیالیک، نقش مهمی در فعال کردن این سلول‌ها دارد.

محققان دریافتند که اگر این سلول‌ها موسوم به میکروگلیا را با اسید پلی سیالیک اضافه دست کاری کنند، سلول‌ها می‌توانند از حالت التهابی به ضدالتهابی تبدیل شوند و به این غلاف‌های عصبی اجازه ترمیم می‌دهند.

هاوک تیسلسر محقق دانشکده پزشکی هانوفر در این باره گفت: میکروگلیا گیرنده ایمنی به نام Siglec-E دارد که اسید پلی سیالیک را تشخیص می‌دهد. این سلول‌های کلیدی کار را مستقیماً در محل انجام می‌دهند و ما می‌خواهیم آن‌ها را به یک جهت خاص هدایت کنیم، به اصطلاح با کمک اسید پلی سیالیک آن‌ها را برای بهبودی برنامه‌ریزی کنیم.

تیسلسر می‌افزاید: هدف ایجاد محیطی است که به آن غلاف‌های میلین و سلول‌های عصبی اجازه می‌دهد تا ترمیم شوند و بیماران ام اس را از بسیاری از اختلالات عملکرد مغز و نخاع مرتبط با بیماری خودایمنی نجات دهد.

لارا جاسمین شرودا: بخش عصب‌شناسی می‌گوید: افراد مبتلا معمولاً زمانی که علائم بالینی ام اس برای اولین بار ظاهر می‌شوند بین ۲۰ تا ۴۰ سال سن دارند. به همین دلیل، محققان می‌گویند که این زمان در پیچه بزرگی برای درمان‌هایی باقی می‌گذارد که می‌توانند خوددرمانی را تشویق کنند تا به طور بالقوه ام اس را در حالت بهبودی نگه دارند.

تیسلسر در پایان می‌گوید: مزیت این است که گیرنده Siglec-E در مغز فقط روی سلول‌های میکروگلیا می‌نشیند و بنابراین می‌تواند به روشی بسیار هدفمند در آنجا دخالت کند. همچنین با توجه به اینکه این درمان بر روی سازوکاری عمل می‌کند که التهاب را به یک منطقه ترمیم ضدالتهابی تبدیل می‌کند، ظرفیت بررسی سایر بیماری‌های عصبی نیز وجود دارد.

شرح کامل این تحقیق در مجله Frontiers in Cellular Neuroscience منتشر شده است.



بیماران موفق - ۱

روایت پرفراز و نشیب از ام اس تا کار آفرینی

گلناز کریم پیر حیات متولد ۲۰ خرداد ۱۳۷۰ است. این دختر یک الگوی فوق العاده از قدرت اراده است. هر چند حوادث زندگی او تلخ اش ناراحت کننده هستند؛ اما توانسته از تمام تلخی ها عبور کند و به موفقیت برسد خودش در مورد حوادث تلخ زندگی اش می گوید: «از کودکی بر اثر تصادف یک پایم دچار معلولیت شد، سال ۱۳۷۲ بر اثر سانحه تصادف پای چپم دچار سوختگی و شکستگی شدید شد و پزشکان روی آن بیش از ۱۲ عمل جراحی انجام دادند. سال ۸۹ همان پای آسیب دیده بر اثر خوردن زمین از پله های آپارتمان مجدد دچار حادثه و بعد از ۴ عمل پی در پی مداوا شد؛ اکنون شرایط جسمی خوبی دارم؛ ولی زانوی پای چپم خم نمی شود و همچنان اثرات آن سوختگی پابرجاست...»

شدید شدم که اصلاً نمی توانستم با بیماری ام کنار بیایم و روز به روز منزوی و گوشه گیر تر شده بودم. مصرف مداوم و دوره های داروی سینیوکس و ترس از اینکه دیگران پی به بیماری من ببرند؛ پنهان کردن داروها و پنهان کاری آن از عزیزانم از مشکلات من بود، تنها خودم و همسر می دانستیم که چه اتفاقی افتاده است. همین ترس ها و عدم آگاهی، نبود فرهنگ درست از بیماری ام اس در خانواده و جامعه خیلی مرا آزار می داد.

● در عین حال مشکلات مالی شدید و نبود امکانات کافی در شهر جهت اطلاع رسانی مناسب در خصوص بیماری و... هم از مشکلات اصلی بود که با آن دست و پنجه نرم می کردم.

پس از پنج سال تصمیم گرفتم در کلاس های یوگا و شنا شرکت کنم و این معجزه ای شد که از گوشه نشینی خارج شوم، با برخی از هم دردها (بیماران

بود؟

۵ سال اول مبتلا شدیم به این بیماری با چالش های بسیار زیادی همراه بود از جمله:

● مبتلا شدن من به بیماری در ۶ ماه اول زندگی مشترک بود و با یک شوک عصبی علائم اولیه در من پدیدار شد اما با وجود بیماری به تحصیل ادامه دادم و اجازه ندادم این بیماری مرا از درس خواندن و تحصیل جدا کند.

● دردآورترین چالشی که موجب شد بیماریم به افسردگی تبدیل شود بیکار شدن بود. من در مرکزی شاغل بودم که مصرف دارو، رفت و آمد به مرکز استان برای ویزیت پزشک و دریافت دارو و تأییدیه های لازم موجب شد غیبت های زیادی در محل کار داشته باشم و در نهایت از کار برکنار شوم در صورتی که اصلاً از توانایی ام کم نشده بود و حتی پویاتر از قبل به فعالیت روزمره ادامه می دادم.

● متأسفانه، در آن دوران دچار افسردگی

علائم ابتلا به ام اس در شما چگونه آغاز شد؟

شروع بیماری ام اس من مربوط به ۱۱ سال پیش است که آن موقع بیماری با تاری دید آغاز شد. پزشک معالج در نگاه اول گفت چیزی نیست و با مصرف داروی اعصاب تاری دید بعد از ده روز رفع خواهد شد. در این زمان با علائمی مانند استرس، ترس، تپش قلب، عصبی شدن و بی قراری شدید، اختلال در شادی و غم روبرو شدم.

یک سال بعد از مصرف داروی اعصاب نیاز به بررسی بیشتر پیدا کردم و با انجام ام آر ای و آزمایش های دقیق تشخیص مجدد سی آی اس را دادند؛ پس از دو ماه از این تشخیص، حمله ام اس در من رخ داد و یک طرف بدنم دچار بی حسی شد و با این اتفاق مبتلا شدن من به بیماری ام اس تأیید شد.

در کل چالش ها و مشکلات شما در رویارویی با ام اس چه مواردی

درد آورترین چالشی که موجب شد بیماریم به افسردگی تبدیل شود بیکار شدن بود. من در مرکزی شاغل بودم که مصرف دارو، رفت و آمد به مرکز استان برای ویزیت پزشک و دریافت دارو و تأییدیه‌های لازم موجب شد غیبت‌های زیادی در محل کار داشته باشم و در نهایت از کار پرکنار شوم در صورتی که اصلاً از توانایی‌ام کم نشده بود و حتی پویا تراز قبل به فعالیت روزمره‌ام ادامه می‌دادم.

در زمینه فرهنگ‌سازی و حضور بیشتر در جامعه و فعالیت‌های مفید، درک درست از بیماری و رفتار با بیماران یعنی در کل به‌نوعی فرهنگ‌سازی را انجام دهیم و به‌همین‌سوی خود کمک کنیم، منتظر نباشیم که از بیرون این نیازهای ما را تأمین کنند. ام اس محدودیت نیست شرایط جسمانی هر فرد باعث نخواهد شد که از فعالیت باز ایستد و باید این را باور داشت و روبه‌جلو پیش رفت. باید به سمت اهداف با مسیرهای مختلف حرکت کنیم. تفکر، تحول و تغییر نگرش را با تمرین در زندگی به کار بگیریم.

و حرف آخر...

روی صبحت آخر من به همراهان بیمار ام اس (همسر، فرزند، مادر، پدر و...) است. لطفاً به بیمار ترحم نکنید؛ ولی بیماری فرد را درک کنید و مطابق با توانایی فرد از وی انتظار داشته باشید، در این مسیر سخت بیمار را تنها نگذارید. امیدوارم جامعه به سمتی حرکت کند که بیماران به جز مسئله بیماری چالش‌های دیگری چون تأمین هزینه و مخارج روزانه (دارو و درمان بیماری)، از دست دادن شغل، طرد شدن از جامعه و... را نداشته باشد.

توانستم تعدادی از دوستان (بیماران) و کسانی که کار و شغل مشخصی ندارند و جویای کارهای خانگی هستند و توانایی انجام این نوع فعالیت را در منزل دارند را با خود همراه کنم. در عین حال در بازار فروش صنایع دستی مثل کار بافت و... هم فعال هستم. البته خود را در ابتدای راه می‌دانم؛ ولی دوست دارم بتوانم یک کارگاه مجزا با تعدادی نیروی کار را شکل بدهم و بازار فروش را در شهرهای دیگر گسترش دهم.

آشنایی شما با انجمن ام اس چگونه بود؟

با تمام سختی‌ها، سال ۹۸ در بدترین شرایط شیوع بیماری کرونا به این فکر افتادم که در شهر ملایر پایگاهی را مخصوص بیماران ام اس تأسیس کنم، ۳۰ بیمار را شناسایی و به نوعی برای تأسیس یک انجمن با همراهی خود بیماران عضوگیری کردم؛ بزرگ‌ترین حامی بنده که در هیچ شرایطی من را تنها نگذاشت همسر من بود و خوشبختانه با دوندگی و رفت و آمدهای متعدد موفق شدیم شعبه این انجمن را در ملایر برپا کنیم و اعضا را به ۱۳۰ نفر ارتقا دادیم.

توصیه شما برای مبتلایان به ام اس چیست؟

تجربه ۱۱ ساله من از بیماری ام اس، با همه چالش‌ها و فراز و نشیب‌های اولیه، یک تغییر و تحول عظیم بود که باعث شد دیدگاهم به زندگی خیلی عوض شود، واقعا به نظر من خود بیماری با تشخیص درست آزار دهنده نیست، مصرف داروی تجویز شده پزشک، تغییر سبک زندگی، کم کردن حساسیت‌های زیاد و بی‌مورد، شاد زیستن، ورزش، تغذیه مناسب، متوسل شدن به خدا و ائمه اطهار، با همه این‌ها می‌توان مثل سایر آدم‌های معمولی زندگی کرد و کارهای خود را به درستی انجام داد.

پیشنهادم این هست که خود ما بیماران

مبتلا به ام اس) به صورت کاملاً اتفاقی آشنا شدم و رفته رفته موجب شد که به سمتی حرکت کنم که درک کنم این بیماری کشنده نیست، باید آن را بپذیرم و مانند یک دوست با آن زندگی کنم. خداوند مهربان در این سال‌های بیداری من از بیماری به من فرزندی را عنایت کرد و ثابت کردم که یک انسان با وجود معلولیت و بیماری ام اس می‌تواند بدون هیچ مشکل و مسئله‌ای مادر باشد و مادر خوبی هم باشد همین‌جا نظرم را در مورد مشکلات ام‌اسی‌ها برایتان بگویم:

- بزرگ‌ترین غم یک بیمار ام اس دیده‌نشدن و عدم شناخت و درک درست از بیماری و بیمار است.
- مشکلات و مسائلی که در جامعه با تصمیم‌های غلط، قضاوت نابجا و اشتباهات فرد بالاسری (رئیس یا مسئول) از بیرون نسبت به بیمار و بیماری ام اس منجر می‌شود سرنوشته فرد مورد نظر بسیار پیچیده و به‌نوعی مختل شود مثل بیکار شدن
- متأسفانه، در موارد زیادی بیماری باعث مجرد بودن (کسی حاضر نیست با فردی که مبتلا به ام اس هست ازدواج کند) و یا در افراد متأهل باعث ایجاد طلاق می‌شود (با عدم پذیرش بیماری همسر، بی‌مهری و سردی و بیشتر اوقات منجر به طلاق می‌شود).

شما به نوعی شغل ایجاد کرده‌اید. مشاغل خانگی شما چیست و روند فعالیت شما چگونه بوده است؟

بیکاری باعث شد به این فکر بیافتم که باید کاری انجام بدهم، خداوند مهربان باز هم کمکم کرد و موفق شدم مشاغل خانگی در حوزه (تهیه و بسته‌بندی سوغات ملایر مثل شیر، گردو، بادام، سبزی‌های نیمه آماده، پیاز داغ، سیر داغ و...) راه‌اندازی کنم، ابتدا از کار در منزل شروع کردم و بعد از یک سال یک مغازه اجاره کردم. خوشبختانه در این مدت



بیماران موفق - ۲

ام اس فعالیت‌هایم را محدود کرد اما نتوانست من را متوقف کند

متأسفانه، ارتباط زیادی با بیماران دیگر ندارم و زمانی متوجه این بیماری شدم متوجه شدم خیلی‌ها پیش‌تر از من این بیماری را داشتند و ما نمی‌دانستیم. فکر می‌کنم اکثریت بیماران ام اس دوست ندارند که بقیه بدانند دچار ام اس هستند. این موضوع برای خانم‌ها و مجردها با شدت بیشتری مطرح می‌شود. تقریباً پنج شش سال بعد از ازدوایم این بیماری خود را نشان داد و من متوجه آن شدم. همان موقع درمان را آغاز کردم. آدم خوش‌شانسی هستم که همسر دلسوز و مهربانی دارم که در این سال‌ها حمایت‌م کرد، مراقبم بود و از این بابت خیلی خوشحالم و امیدوارم بقیه دوستان مبتلا هم از دواچ موفق‌تری داشته باشند. در کل باید بگویم که در زندگی‌ام واقعاً به کار انیمیشن خیلی علاقه داشتم، همچنین ورزش را هم دوست دارم، اما با وجود این بیماری دچار محدودیت‌هایی می‌شوم؛ ولی این موضوعات باعث نشد متوقف شوم. در این شرایط یوگا کار می‌کنم و نوشتن را آغاز کردم و با تخیل و امید ادامه می‌دهم.

یک استاد خوب آموزش داستان‌نویسی دیدم. حالا در مسابقه‌های داستان‌نویسی شرکت می‌کنم و برای مجلات و انتشارات مشهور هم قلم‌فرسایی می‌کنم. ۸ داستان کودک در لیست چاپ در نشریه کیهان بچه‌ها دارم و همچنین برای فعالیت در کانون پرورش فکری کودک و نوجوان منتظر یک خبر خوش هستم. سعی می‌کنم از مفاهیم شاعران بزرگ مثل مولانا برای کودکان و نوجوان بهره‌برداری کنم. داستان‌های آخرم یک مجموعه داستان است که بازآفرینی شده از مثنوی معنوی است البته فعلاً یک قسمت آن را نوشتم و منتظر سرمایه‌گذار برای چاپ هستم. من آدم کم‌حرفی هستم؛ از طرفی پزشکی هم که تحت نظرش بودم زیاد معاشرتی نبود و من فقط برای گرفتن نسخه دارو نزد ایشان می‌رفتم و بیشتر اوقات از منشی می‌خواستم داروهایم را بگیرد. امسال چون حملات زیادی را تجربه کردم پزشکم را عوض کردم و سعی می‌کنم بیشتر در مورد بیماری با ایشان صحبت کنم و کمک بگیرم.

من هدیه‌هایی هستم. مدرک دیپلم دارم و مدرک دوره انیمیشن از کانون سینماگران جوان دارم، ۳۹ ساله و اهل بروجرد هستم. از نوجوانی علائم خفیفی مثل بی‌حسی دست‌ها و سنگینی در راه رفتن همراهم بود که هیچ‌وقت آن‌ها را جدی نگرفتم تا اینکه در سال ۱۳۹۴ علائم تشدید شد. به علت شغلم مدت زیادی با کامپیوتر کار می‌کردم و همچنین ورزش هندبال انجام میدادم. در گام نخست عدم تعادل در من ظاهر شد بعد تاری چشم و باید بگویم که تجربه ترسناکی بود. مشکلات از اینجا شروع شد و مجبور شدم دو کاری را که از همه بیشتر دوست داشتم محدود کنم. هندبال را کنار گذاشتم و ساعات کارم را هم خیلی کم کردم و بیشتر شروع کردم به نوشتن و تلاش کردم با کاغذ و قلم بنویسم. البته از دوران نوجوانی می‌نوشتم ولی خب با دانش کم اما بعد سعی کردم پیشرفت کنم و در نهایت حدوداً ۵ سال پیش به کمک همسر هنرمند و دلسوزم یک کتاب را در انتشارات راوشید به چاپ سپردیم. دو سال پیش هم به صورت حرفه‌ای زیر نظر



بیماران موفق - ۳

برای مقابله با ام اس باید جسم و روح را تقویت کرد

من علی عارفی دامغانی متولد ۱۵ آذر سال ۱۳۶۴ در ملایر ساکن همین شهر با تحصیلات لیسانس تربیت بدنی هستم. متاهل و دارای دو فرزند، یک دختر ۹ ساله و یک پسر ۴ ساله هستم. شروع بیماریم از سال ۱۳۹۳ به صورت معده درد بود که یکساله برای آن درمان انجام دادم و با مراجعه به پزشک تشخیص سرطان در یچه نای را برایم گذاشتند. ریفلاکس شدید معده داشتیم و نمیتوانستیم غذا را قورت بدهیم و یک سری مشکلات دیگر هم داشتیم که بعد از اینکه به پزشکان مختلف مراجعه و آندوسکوپی های متعددی انجام دادم و قرص های زیادی مصرف کردم، متوجه شدم زخم اثنی عشر و معده دارم ولی با درمان مشکلم رفع نمی شد.

باید بگویم که در زمینه فوتبال و فوتسال و داوری فوتسال تخصص دارم و در حال حاضر داور ملی فوتسال هستم و در لیگ ۲ کشور قضاوت می کنم همین طور در استان و شهرستان هم به قضاوت می پردازم و رییس انجمن کمیته داوران فوتسال شهرستان ملایر هستم. سابقه داوری من از سال ۱۳۸۱ تا الان است. ۱۴ سال سابقه در لیگ ملایر و ۷ سال لیگ کشور (لیگ ۳ و ۲ کشوری) سابقه بازی فوتبال و بازی در لیگ فوتسال را دارم. در سایر رشته های ورزشی مثل شنا فعال بودم. در تنیس روی میز و بدمینتون تا مسابقات استانی پیش رفتم. دبیر ورزش

جمالیان بردم که من را بستری کردند و متوجه شدم ام اس دارم و دو پلاک فعال ۱۲ میلی متری در سر خودم دارم. بار ریفلاکس معده، دوبینی، گزگز دست و پای راست و بی خوابی، عصبی بودن، درگیری ذهنی و کاهش تحمل نمی توانستم سر کار بروم. پاهایم خالی می کرد و لرزش دست و پا داشتیم و نمی توانستم رانندگی کنم. بعد هم مشکل بلع پیدا کردم و با عصبی شدن کلاً نمی توانستم غذا قورت بدهم. به همین دلیل کاهش وزن شدیدی پیدا کردم و مشکلات زیادی گریبانم را گرفت.

با سفر به تهران و مراجعه به دکتر قلی خانی ایشان بعد از دو سال فهمیدند مشکل دیگری دارم و من را به دکتر مغز و عصب ارجاع دادند. اما از آنجایی که فکر می کردم من را به متخصص اعصاب و روان ارجاع داده اند پیگیری نکردم. سال ۹۴ ناگهان یک طرف بدنم لمس و بی حس شد، بعد از آن پای راست و گردنم گرفت و با تشنج های متعددی که طی یک هفته حدود سه الی چهار بار اتفاق افتاد مجبور شدم با آمبولانس به بیمارستان بروم. آنجا به دکتر متخصص مغز و اعصاب ارجاع شدم و ام ار ای اورژانسی انجام شد که آن را پیش دکتر

در خصوص ام اس و مشکلات بیماری بگویم قطعاً مشکل اول روحی است به خصوص اوایل بیماری که باید از هیجان زیاد و محیط‌های منفی و مکان‌های غم‌انگیز و منفی دوری کرد و مکان‌های آرامش‌بخش را انتخاب کرد. بیماران ام اس از لحاظ روحی و جسمی خیلی ضعیف می‌شوند مخصوصاً خانم‌ها که برای انجام کارهای روزانه به انرژی مضاعف نیاز دارند

است و باید از این امتحان روسفید بیرون بیایی. روزبه روز با خودم کلنجار میرفتم ذکر میگفتم و ورزش می‌کردم، البته هر شب از درد بدن عذاب میکشیدم اما کم نمیاوردم و فردایش شدت کار را بیشتر میکردم که بدنم را قوی تر کنم چون اعتقاد داشتم هر چی جسمم قویتر می‌شود روحم هم قوی تر خواهد شد و راحتتر میتوانستم با ام اس مقابله کنم. در آن زمان امپول سینووکس که تزریق می‌کردم از بدن درد به خصوص استخوان درد پاهایم را به دیوار میزدم ولی یکبار هم نگذاشتم دردهایم را کسی ببیند و با نشاط و روحیه بالا در جمع‌ها بودم و همه میگفتند خداراشکر که روحیه‌اش بالاست. جوری برنامه‌ریزی کرده بودم که بقیه جلوی من از ناراحتی و مشکلات حرف نمیزدند و من انرژی مثبت جمع بودم. اینها راهکارهای من برای مقابله با این بیماری بود و خوشبختانه در روند بهبودی قرار گرفتم و گزگز دست و پایم بهتر شد. لمس بدنیم بهتر شد و بدنم را تقویت کردم و پذیرفتم این بیماری چند سال مهمان من بوده و خواهد بود؛ اما دیگر کاری به کار من

سکته می‌کنند و خانم هم توان ادامه‌دادن را از دست می‌دهد. بعد از مدتی به خود آمدم و برای مشاوره مراجعه کردم و به این نتیجه رسیدم که اگر قرار باشد یک روز یا یک ماه یا یک سال زنده باشم آن مدت‌زمان را واقعاً زندگی کنم و هر روز که بیدار می‌شدم این مطلب را روی درب یخچال و همه‌جا می‌نوشتیم و بارها در طی روز نوشته‌ها را می‌دیدم و می‌خواندم «تو سالمی و به زودی سلامتی‌ات را دوباره به دست می‌آوری.»

یکی دیگر از راه‌های مقابله من با بیماری این بود که برنامه‌ریزی می‌کردم امروز را زندگی کنم و سر حال باشم چرا که فردا را هیچ‌کسی ندیده است. روزبه‌روز پیش رفتم و آینده‌نگری منفی نکردم و مثل گذشته‌ام افسردگی شدید نداشتم و ناامیدی برای خودم نیاوردم و هر جایی که برایم نشاط‌آور بود مثل زیارت و مسافرت و فضای ورزشی را که دوست دارم می‌رفتم و سعی کردم فقط در معرض این جور فضاها قرار بگیرم.

یکی از اقداماتی که باعث حال بهتر برایم شد این بود که از سال ۹۵ که به ملایر آمدم محل کارم را تغییر دادم؛ با یکی از دوستانم یک ورزشگاه را اجاره کردیم، این طوری همیشه در محیط ورزشی حاضر بودم و به عنوان مربی در محیط شاد و بگو و بخند با بچه‌ها بودم. زیارت هم میرفتم و ذکرهای مختلف میگفتم. برای خودم نوشته بودم «بیماری ام اس یک نوع سرماخوردگی است که فعلاً مهمان بدن تو است و باید بپذیری» پذیرفته بودم که ام اس دارم که نه آنقدر ترسناک و خطرناک است و نه آنقدر شل و ضعیف، می‌دانستم برای مقابله با آن باید میانه روی کنم. برای خودم الگوی ساده‌ای از بیماری درست کردم و به خودم میگفتم خدا آنقدر به وجودت بنیه داده که قوی باشی و آنقدر انرژی مثبت داده که میتوانی بیماری را شکست بدی. خدا در حال امتحان تو

هستم و سابقه داوری مسابقات دانش آموزی، کارکنان دولت و کارمندان کشور و و پتروشیمی را هم دارم. ۶ ماه پیش مسابقات دانش‌آموزی بندر عباس را قضاوت کردم به عنوان تنها فرد شرکت‌کننده از استان همدان بودم و فینال مسابقات که پخش مستقیم بود را من سوت زدم.

در خصوص ام اس و مشکلات بیماری بگویم قطعاً مشکل اول روحی است به خصوص اوایل بیماری که باید از هیجان زیاد و محیط‌های منفی و مکان‌های غم‌انگیز و منفی دوری کرد و مکان‌های آرامش‌بخش را انتخاب کرد. بیماران ام اس از لحاظ روحی و جسمی خیلی ضعیف می‌شوند مخصوصاً خانم‌ها که برای انجام کارهای روزانه به انرژی مضاعف نیاز دارند. بای خوابی‌های مکرر مغز و جسم خسته می‌شود و روی ساده‌ترین اتفاقات بیشترین درگیری ذهنی و ادیت‌شدن روحی و جسمی را تجربه می‌کند و می‌شود گفت به هر حال روی هر چیزی زوم بیش از حد هستیم. فردی که ام اس دارد ذهن و جسم ضعیف‌تری دارد و ذهنش درگیری مداوم دارد و بر روی هر چیزی خیلی حساس است. شاید بشود گفت ذهن فرد مبتلا به ام اس مثل دوربین ۱۰۰۰ مگاپیکسلی است و ساده‌ترین اتفاقات برایش به‌سادگی به پایان نمی‌رسد و درگیر آن می‌شود.

در اوایل بیماری متوجه شدم بهتر است به مجلس غم و ناراحتی نروم؛ چون بیماریم را به‌شدت بدتر می‌کند. یا مراسم‌های پرهیجان مثل عروسی‌ها و جشن‌های پرسروصدا که باعث ایجاد تشنج و حمله در من می‌شد. واقعاً مکان‌های منفی برای ما سم است. متأسفانه، انگار خاصیت این بیماری است که تفکرات منفی بر ذهن غالب می‌شود. در مورد من این‌گونه بود که مدام آینده خیلی بدی را ترسیم می‌کردم و فکر می‌کردم پدر و مادرم

یکی دیگر از انگیزه‌های من این بود که دوستان هم درد در این انجمن داریم و واقعا حرف‌های ما به درد هم می‌خورد و می‌توانیم به هم کمک کنیم و مثلاً من بشوم باور برای دیگران برای بهبودی، در ضمن وقتی از وقت و خانواده و مال و همه چیز می‌زنی که کاری برای مردم انجام بدهی و نیت رضای خداست انرژی مثبتش به تو می‌رسد و برمی‌گردد در زندگی تو، هر کاری برای رضای خدا انجام بدهیم آثار مثبتش به زندگی خودمان برمی‌گردد در چیزهایی مثل افزایش روزی و حال خوب در زندگی

موفق نشدیم، درخواست دیگران این است که یک اتاق ایزوله در بیمارستان امام حسین برای تزریق داروی مبتلایان به ام اس در اختیار ما قرار بدهند و پزشکی باشد که تزریق بچه‌ها را انجام بدهد و امکان درخواست و انجام ام‌آر‌آی اورژانسی از طرف انجمن باشد این انجمن زیر نظر ارگان یا مرکزی نیست و خودجوش ایجاد شده و هزینه‌های جانبی را خودمان انجام می‌دهیم. چرا نباید ارگانی داشته باشیم که حداقل این حدود بیست نفر را که واقعا محتاج هستند حمایت مالی کند. امیدواریم ارگانی یا افراد خیری پیدا شوند و در نهایت افزایش امکانات رفاهی و تفریحی برای بیماران این انجمن فراهم شود.

خانم پیر حیات‌ی مدیر و من رئیس انجمن همه در تلاش هستیم برای اخذ وام پنجاه میلیونی که بتوانیم برای اعضا بگیریم ولی هیچ کسسی توجه و کمک نمی‌کند و اصلاً صدای ما به جایی نرسیده که بخواهند کمکمان کنند.

بیماران ام‌اسی جذب ما شوند. در حال حاضر ۱۰ نفر از مبتلایان به ام‌اس در ملایر تحت پوشش بهزیستی هستند و ۷ نفر زیر پوشش کمیته امام و بقیه را تا جایی که بتوانیم خودمان حمایت می‌کنیم.

اقداماتی که تاکنون انجام داده‌ایم این است که جلسات مشاوره برای مبتلایان داریم و جلسات یوگا و دورهمی‌های متنوع داریم. در تلاش برای گرفتن وقت ویزیت خارج از نوبت برای بیماران هستیم. تجهیزات پزشکی به بیماران امانت می‌دهیم. با کمک خیرین بسته‌های معیشتی تهیه و به دست گروه نیازمند بیماران می‌رسانیم. متأسفانه اکثر اعضای ما خانم هستند و بدسرپرست برای همین برای اشتغال آن‌ها و فراهم آوردن امکانات و گرفتن وام برای آن‌ها تلاش می‌کنیم. در کل از حدود ۱۴۰ نفری که پیش ما پرونده دارند حدود ۱۰۰ الی ۱۱۰ نفر خانم هستند.

هدف ما این بود که کاری ماندگار انجام داده باشیم و مکانی باشد که اگر ما هم نباشیم بچه‌ها به آنجا مراجعه کنند و رسیدگی شود و مشاوره بدهند و مشکلاتشان را حل کنند.

یکی دیگر از انگیزه‌های من این بود که دوستان هم درد در این انجمن داریم و واقعا حرف‌های ما به درد هم می‌خورد و می‌توانیم به هم کمک کنیم و مثلاً من بشوم باور برای دیگران برای بهبودی، در ضمن وقتی از وقت و خانواده و مال و همه چیز می‌زنی که کاری برای مردم انجام بدهی و نیت رضای خدا است انرژی مثبتش به تو می‌رسد و برمی‌گردد در زندگی تو، هر کاری برای رضای خدا انجام بدهیم آثار مثبتش به زندگی خودمان برمی‌گردد در چیزهایی مثل افزایش روزی و حال خوب در زندگی در پایان از رسانه شما تقاضا داریم صدای ما را به مسئولان برسانید: خیلی تلاش کردیم و امی برای بچه‌ها بگیریم؛ ولی

ندارد و قرار است همراه من باشد. به نظرم قبل از شکست خوردن از خود بیماری با باختن روحیه به این بیماری شکست می‌خوریم پس باید روحیه خودمان را تقویت کنیم تا بیماری را شکست می‌دهیم. از لحاظ ذهنی و روحی باید قوی باشیم تا بتوانیم با بیماری کنار بیاییم و البته داروها باید سر وقت و دقیق مصرف شود و سر خود نباشد و پزشک و داروهایمان را مدام عوض نکنیم و حتماً قبل از مصرف هر دارو باید از عوارض آن آگاه باشیم.

به نظرم طب سنتی هم می‌تواند تا حدودی کنار طب صنعتی کمک‌کننده و تقویت‌کننده باشد؛ اما نه فقط قرص‌های تقویتی و مثلاً همیشه میوه‌های تازه و مدام مصرف می‌کردم.

در حال حاضر یکی از بهترین معلمان ورزش شهر ملایر و یکی از بهترین داوران شهرستان ملایر و استان همدان فعال در لیگ‌های کشور هستیم. کسی هستیم که با بیماری ام‌اس هم معلم است و هم آموزش می‌دهد و هم مربی مدرسه فوتسال است. در کل هم فکر می‌کنم خوش اخلاق و خوش برخوردم و پر از انگیزه و پایه پای بچه‌ها تلاش می‌کنم.

در خصوص فعالیت در انجمن ام‌اس بگویم که چند بیمار را می‌شناختم که در انجمن بودند؛ اما ما انجمن مستقل نداشتیم و به همت خانم پیر حیات‌ی که مسئول انجمن و جزو جامعه بیماران هستند دور هم جمع شدیم و تصمیم گرفتیم برای بچه‌های ملایر که ام‌اسی هستند دفتر انجمن تأسیس کنیم. سال ۹۸ استارت زدیم خیرین سلامت گاه‌گاه اتاقی به ما می‌دادند بچه‌ها را جمع می‌کردیم و پرونده برایشان تشکیل دادیم. جلسات اول گاه در پارک‌ها برگزار می‌شد و دنبال همه راه‌ها برای دریافت مجوز فعالیت رفتیم و پس از یک‌سان دفتری به اسم انجمن ام‌اس یاران همدل ملایر تأسیس کردیم و این باعث شد



بیماران موفق - ۴

سرطان هم مرا از پا نمی اندازد

اکنون دوز مصرفی آمپول به نصف رسیده و خدا را شکر مشکلی ندارم. خدا را شکر از لحاظ روحی هم بسیار خوب هستیم.

**عضوانجمن ام اس هستید؟
ارتباطتان با سایر بیماران چگونه
است؟**

من عضوانجمن ام اس ملایر هستم و با دوستان بیمار بسیاری رفت و آمد دارم و هر گونه کمکی بخواهند انجام می دهم و سعی می کنم فرد مفیدی باشم.

**حرفی، سخنی یا نکته ای که
جامانده را بگویید.**

واقعیت این است که بر اساس تجارب و دیده هایم می توانم بگویم مشکل اصلی بسیاری از بیماران مشکلات مالی است که امیدوارم در این زمینه هر کسی که می تواند کمک کند.

**و شما جدا از ام اس به سرطان
هم مبتلا هستید. چه زمانی
متوجه شدید دچار سرطان
شده اید؟**

از سال ۱۳۹۸ مبتلا به سرطان سینه شدم و با روش های جراحی، پرتو درمانی، هورمون درمانی و داروهای شیمی درمانی تحت درمان بودم. اخیراً با انجام ماموگرافی متوجه شدم سرطانم مجدداً عود کرده است. باید به دکتر نفیسی واقع در تهران مراجعه کنم تا جراحی و نمونه برداری انجام شود و سپس روند درمان جدید برایم شروع شود.

**از درمان ام اس و حال روحی
خودتان برای ما بگویید.**

دکتر صحرا بیان با تجویز آمپول سینوکس درمان من را شروع کردند و

در مورد خانم اصلانی تنها چند کلمه حق مطلب را ادا می کند: «ایشان با اینکه به ام اس مبتلا است و هم زمان به سرطان هم مبتلا شده اند؛ اما همپای ما در انجمن ام اس برای کمک به سایر بیماران فعالیت می کند و هر کمکی از دستش بر بیاید دریغ نمی کند.» گفتگوی کوتاه ما با این بانوی پرتوان را بخوانید.

لطفاً خودتان را کامل معرفی کنید.
من زهرا اصلانی هستم، ۵۰ ساله، دارای تحصیلات سیکل و ساکن شهر ملایر.

**شروع بیماری ام اس شما از چه
سالی بود و علائم بیماری در ابتدا به
چه صورت بود؟**

بیماری من از سال ۱۳۸۸ با دوبینی و تار دیدن شروع شد و ۱۴ سال است که به این بیماری مبتلا هستم.



بیماران موفق - ۵

اهمیت خانواده‌ها در روند درمان و کنترل بیماری ام اس غیر قابل انکار است

سال ۹۶ بود که جرقه صعود به قله اورست در ذهنم زده شد؛ برادر هم بخش حمایت مالی را بر عهده داشت. به عنوان پیش برنامه به قله موسپادا در چین صعود کردم و بعد آماده شدم تا قله اورست را فتح کنم. در ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۷ موفق شدم پرچم ایران را با شعار «ام اس هرگز من را متوقف نخواهد کرد» در اورست به اهتزاز در بیاورم.

حالا هم به طور روزانه ساعتی را به ورزش اختصاص می‌دهم. در سی و اندی سال ابتلای به ام اس، ورزش نقش بسزایی در روند کنترل بیماریم داشته است البته به نظر من پررنگ‌تر از ورزش نقش خانواده در حمایت از فعالیت‌های من بوده است. خانواده‌ها نه از سر دلسوزی بلکه از سر هدفمند کردن زندگی و تشویق مبتلایان به ام اس به داشتن هدف و برنامه باید از آنها حمایت و پشتیبانی کنند و این نقش بسیار مهم و غیر قابل انکار خانواده‌ها در حمایت از بیماران ام اس را آشکار می‌کند.

و مدتی هم تلاش کردم؛ اما به خاطر محدودیت‌هایی که طی بیماری ام اس برایم ایجاد شده بود انجام هیچ‌کدام برایم امکان‌پذیر نبود.

به صورت اتفاقی زمانی که در دانشگاه شریف در بخش زیراکس مشغول فعالیت بودم با مسئول دوچرخه‌سواری دانشگاه آشنا شدم. آقای فرهاد پور سفید مرا برای دوچرخه‌سواری تشویق کرد وی را در جریان گذاشتم که دچار ام اس هستم؛ ولی به دلیل اینکه مشکل تعادل نداشتم گفت دوچرخه‌سواری برایم موردی ندارد و توانستم دوچرخه‌سواری کنم. درگیر شدن پاهایم و رکاب‌زدن بی‌وقفه حس خوبی بود و این‌گونه کمتر به ناتوانی می‌اندیشیدم.

در سال ۷۹ به خاطر خرید خانه مجبور به فروش دوچرخه ام شدم ولی در ادامه با تشویق و حمایت اساتید و دوستان با کوهنوردی آشنا شدم. دوره‌های متفاوتی در خصوص کوهنوردی و صعود گذراندم و قله‌ها و کوه‌های متفاوتی را در داخل کشور فتح کرد.

برای معرفی مختصر خودم بگویم که من مهرداد شهلاهی متولد ۲۰ دی ماه سال ۱۳۴۹ هستم. تحصیلاتم دیپلم الکترونیک است و متاهلم و دارای دو فرزند، یک پسر و یک دختر هستم.

در فروردین سال ۱۳۷۱ بعد از اتمام دوره خدمت سربازی خیلی ناگهانی حمله شدیدی را تجربه کردم و در طی تنها یک شب بینایی خود را از دست دادم و بعد هم از ناحیه سینه به پایین فلج شدم. قدرت بلع نداشتم و کنترل عضلات مثانه و روده خودم را هم از دست دادم. خوشبختانه با تشخیص به‌موقع پزشکان و انجام کورتون‌تراپی بخش اعظمی از مشکلات و علائم من رفع شد، اما بحث عدم توانایی کنترل مثانه و روده هم چنان تا به امروز به یادگار باقی مانده است.

به سفارش پزشکان ورزش و مصرف مواد کلسیم‌دار را در این مدت از زندگی ام حذف نکرده‌ام و اگر نه به‌شدت مستعد پوکی استخوان خواهم بود. اوایل ورزش‌های توپی و توری را امتحان کردم

سلامت

- ۲۰ ◀ کرونايي که تا حدی شبیه ام اس است
- ۲۲ ◀ چطور با جرات عمل کنید
- ۲۴ ◀ در سفر زندگی چه چیزی راهنمای ما است؟
- ۲۷ ◀ تله های خلقی که باید مراقب آن ها باشید
- ۲۹ ◀ هر چه زودتر، بهتر
- ۳۱ ◀ بشقاب ایده آل ام اس
- ۳۷ ◀ وقتی دنیا رنگ پریده و محومی شود



در فرهنگ مشاغل باید به این بیماری اهمیت داد

کروناپی که تا حدی شبیه ام اس است

بیماری های عفونی عموماً این گونه هستند که تظاهرات حاد دارند و اگر بهبود بیابند یا خوب درمان شوند بیماری تمام می شود. اما کرونا بیماری بود که با همه بیماری های قبلی فرق داشت. حالا مدت ها است که کووید طولانی (کووید طول کشیده یا Long COVID) رسماً به عنوان یک بیماری به رسمیت شناخته شده است. اگر چه پزشکان ایرانی با این مشکل آشنا هستند و به درمان آن می پردازند و حتی پژوهش هایی در این زمینه در ایران در جریان است اما می شود گفت در جامعه عمومی و بخصوص فرهنگ شغلی هنوز این مشکل به رسمیت شناخته نشده است.

« دکتر امیر صدیقی

کار و تنبلی کردن ربط داده می شود. برای همین شاید بد نباشد توجه این افراد را به نکات زیر جلب کنیم:
از لحاظ تعریف کووید طولانی مدت اصطلاحی است برای توصیف اثرات بیماری کووید ۱۹- (یا همان کرونا) که چندین هفته یا چندین ماه پس از ابتلا به بیماری اولیه باقی می ماند.

و سرگیجه و سردرد بودند) اما با این وجود این علامت ها (به عنوان جزئی از یک بیماری) مورد پذیرش سایر افراد و بخصوص مسئولان و مدیران شرکت ها و ادارات قرار نمی گرفت و حتی هنوز هم خیلی از اوقات حال بد و مسائل و مشکلاتی که افراد مبتلا به این بیماری بیان می کنند به بهانه هایی برای فرار از

در دوران اوج بیماری کووید و پس از آن تا مدت ها میزان شکایات از بی حالی، ضعف، خستگی و خواب آلودگی در جامعه عمومی افزایش یافت (این اتفاق حتی در افراد به ظاهر کاملاً سالم هم می افتاد و افراد دارای سطح پایین انرژی و ضعف

بزرگسال را تجزیه و تحلیل کرد و شواهدی مبنی بر مشکلات سلامتی طولانی مدت پس از آنفولانزا و سرماخوردگی، با برخی علائم که با کووید طولانی و برخی تفاوت‌های مشخص همپوشانی داشت، پیدا کردند. به عنوان مثال، بیماری کووید طولانی مدت بیشتر با سرگیجه و مشکلات حس چشایی یا بویایی افراد مرتبط بود، در حالی که علائم طولانی مدت پس از سرماخوردگی به احتمال زیاد شامل مشکلات گوارشی بود.

در نهایت اینکه در یکی دو سال اخیر با موج فزاینده‌ای از افراد روبرو بوده‌ایم که از ضعف و بی حالی و خستگی و کاهش توان جسمانی شکایت دارند، این حالت‌ها تا حدودی شبیه حالت‌هایی است که در افراد مبتلا به ام اس دیده می‌شود. در واقع منطقی است که احساس کنیم این حالت در افراد مبتلا به ام اس شدیدتر و با علائم متعدد باشد. ام‌اسی‌ها باید در این خصوص دقت کنند و اگر این علائم را داشتند (بخصوص در افرادی که به کووید از نوع شدید مبتلا شده‌اند و یا واکسیناسیون بر علیه کووید نداشته‌اند و به این بیماری یا بیماری‌های تنفسی مشابه مبتلا شده‌اند) حتماً احتمال بیماری کووید طولانی را در ذهن داشته باشند و به پزشک (متخصص مغز و اعصاب خودشان و یا متخصص عفونی، داخلی، قلب و...) مراجعه کنند.

جدا از توصیه به داشتن خواب منظم و ساعت خواب به اندازه کافی، داشتن تغذیه سالم، استفاده از مکمل‌های مناسب، مصرف پروبیوتیک مناسب را هم مدنظر داشته باشید. در ضمن یادتان باشد در این مورد بخصوص توصیه می‌شود که در انجام ورزش و فعالیت ورزشی حتماً احتیاط شود و هر فعالیت ورزشی حتماً زیر نظر و با تأیید پزشک انجام شود. حتماً در صورتی که علائم شدید یا طولانی پیدا کردید با پزشک ام اس خودتان مشورت کنید.

۱. حداقل ۲۰ درصد (بر اساس مطالعه‌ای گسترده در آمریکا ۲۴.۲٪) از افراد مبتلا به کووید علامت دار از مشکل کووید طولانی رنج می‌بردند. در دوران اوج کووید بیش از ۸ درصد جامعه بزرگسالان آمریکا به کووید طولانی مبتلا شدند اما الان این عدد به کمتر ۶ درصد جامعه کلی رسیده است (که این عدد هم اصلاً عدد کمی نیست).

۲. در پژوهش‌های انجام شده در سرتاسر جهان در خصوص این بیماری گاه تا بیش از دو بیست علامت و مشکل (و حداقل بیش از یک صد علامت برای این بیماری) ثبت شده است

۳. افرادی که به کووید از نوع شدید مبتلا شده‌اند بخصوص افرادی که با سوپه دلتا بیمار و بستری شده‌اند به میزان بیشتری به کووید طولانی مدت مبتلا شده‌اند.

۴. افرادی که سه دوز واکسن کرونا تزریق کرده‌اند یا داروی پاکسلوید دریافت کرده‌اند کمتر در معرض کووید طولانی مدت قرار گرفته‌اند.

۵. مطالعات اخیر نشان داده‌اند احتمالاً باقی ماندن ذرات (پارتیکل) از ویروس عامل بیماری در دستگاه گوارش و برهم خوردن میکروبیوم‌های طبیعی (همان فلور میکروبی طبیعی دستگاه گوارش) از علل اصلی این بیماری است. قطعاً اگر علت‌های اصلی این بیماری مشخص شود دیربازود درمان از راه خواهد رسید

۶. تحقیقات جدیدی که در بریتانیا انجام شده و نتایج آن در مجله معتبر لنست منتشر شد، نشان می‌دهد که SARS-CoV-2 تنها ویروس تنفسی نیست که می‌تواند پس از ابتلای یک فرد به عفونت اولیه با آن منجر به بروز علائم پایدار در او شود. دانشمندان می‌گویند تعداد نامشخصی از مردم احتمالاً پس از سایر انواع عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، حتی مدت‌ها قبل از شیوع بیماری کووید، از بیماری‌های مشابه رنج می‌برند. در این مورد تیم تحقیقاتی داده‌های به دست آمده از بیش از ۱۰۰۰۰ فرد

سازمان بهداشت جهانی بیماری کووید طولانی را به عنوان علائمی تعریف می‌کند که (معمولاً) در عرض سه ماه پس از ابتلا به کووید شروع می‌شوند، و حداقل دو ماه طول می‌کشند و نمی‌توان آن را با بیماری دیگری توضیح داد. علائم ممکن است در طول زمان تغییر کنند یا عود کنند.

آخرین مطالعات بالینی در خصوص این مشکل در حالی انجام می‌شود که به نظر می‌رسد میزان ابتلا به حالت کووید طولانی مدت در حال کاهش یافتن است. بر اساس مطالعات انجام شده این میزان کاهش بیماری تا حد زیادی به خاطر استفاده گسترده از واکسن‌های کووید است، زیرا مطالعات نشان داده واکسیناسیون مناسب خطر ابتلا به این بیماری را می‌دهد.

اما شایع‌ترین علائم کووید طولانی مدت عبارت‌اند از:

خستگی مفرط (بی‌حالی)
احساس تنگی نفس
از دست دادن بویایی
دردهای عضلانی
مشکلات تمرکز و عملکرد ذهنی (حالت موسوم به مه مغزی)

سایر علائم کمتر شایع این حالت از بیماری کووید هم عبارت‌اند از:
درد یا احساس سفتی قفسه سینه
مشکل در خواب (بی‌خوابی)

تپش قلب
سرگیجه
سوزن سوزن شدن اندام‌ها
درد مفاصل

افسردگی و اضطراب
وزوز گوش، گوش درد
اسهال، درد معده و از دست دادن اشتها
سرفه، گلودرد، تغییر در حس بویایی یا چشایی

بثورات پوستی
سردرد بخصوص سردردهای مشابه میگرن

در خصوص کووید طول کشیده بد نیست موارد زیر را هم بدانید:



رفتاری که باید در خود ایجاد کنید

چطور با جرات عمل کنید

ارتباطات انسانی یکی از مهمترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی، منشأ فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر دچار مشکل شود یا به اصطلاح و بیروسی شود، بی شک پایه اصلی زندگی انسان می‌لغزد و رضایت از آن محو می‌شود.

شاید بشود گفت مهارت رفتار جرات مندانه، مهمترین مهارت ارتباطی است. برای اینکه به اهمیت این موضوع پی ببرید به این سوالات فکر کنید: تا به حال شده در شرایطی قرار بگیرید که فکر کنید دیگران حقوق شما را نادیده گرفته‌اند؟ یا علیرغم میل باطنی خود مجبور شده‌اید خواسته‌ای را انجام دهید؟ یا مجبور شوید از تمام حق و حقوق خود بگذرید تا دیگران از شما راضی باشند؟ یا در جمع دوستان و آشنایان خود باشید و به رغم مخالفت با یک موضوع نتوانسته باشید مخالفت خود را ابراز کنید و...

« پونه افساری - روانشناس بالینی:

تعریف رفتار جرات مندانه

و شفاف افکار و احساسات است به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در بیان آن‌ها مد نظر باشد. به طور کلی می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات

رفتار جرات مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب. رفتار جرات مندانه، یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک

اگر پاسخ شما به این سوالات، مثبت باشد پس شما رفتار جرات مندانه ندارید و باید در جهت اصلاح این مشکل گام بردارید.

رفتار جرات‌مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب. رفتار جرات‌مندانه، یک رفتار بین‌فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبت‌ارک و شفاف افکار و احساسات است به نحوی که که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در بیان آن‌ها مد نظر باشد. به طور کلی می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب، را بهترین تعریف برای این رفتار دانست.

فرهنگ گفتاری در رفتار جرات‌مندانه

برای موفق شدن در رفتار جرات‌مند باید فرهنگ گفتاری خود را به اشکال زیر تغییر دهید:

- مطمئن شوید که طرف مقابل از شما چه می‌خواهد.
- اگر مطمئن نیستید از شما چه چیزی را خواسته‌اند، توضیح بیشتری از او بخواهید.
- تا جایی که می‌توانید پاسخ‌های کوتاه به سئوالات بدهید و از آوردن دلایل زیاد و دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- از عبارات‌هایی با واژه «من» استفاده کنید.
- به جای عبارت‌هایی نظیر «فکر نمی‌کنم بتوانم...» از واژه «نه» استفاده کنید.
- حرکت‌های غیر کلامی خود را با پیامی که می‌دهید، همخوان سازید.
- در مواردی که ناچارید، امتناع خود را چند بار تکرار کنید.
- اگر با وجود تکرار پاسخ، باز هم طرف مقابل در شیوه خود اصرار می‌ورزد باید در مقابل او سکوت کرد یا موضوع بحث را عوض کرد.

اصلا خواسته خود را مطرح نکرده است.

- انفجار خشم
- اضطراب و در پی آن، اجتناب از افراد و موقعیت‌هایی که سبب ناراحتی می‌شوند و این به آن معنا است که فرصت‌های زیادی از دست می‌رود.
- ضعف در روابط بین‌فردی و ناتوانی در بیان احساسات مثبت و منفی که باعث می‌شود فرد مقابل از احساسات و خواسته‌های فرد اطلاعی نداشته باشد و نتواند اقدامی در جهت حصول آن‌ها انجام دهد.
- مشکلات جسمانی مانند سردرد، زخم معده، فشار خون بالا و تجربه استرس که عوارض جسمانی زیادی به همراه دارد.
- تقویت رفتار اشتهابه دیگران که باعث می‌شود توقع آنان بیشتر شود و برای به دست آوردن خواسته‌های خود، اصرار بیشتری داشته باشند.

عواملی که باعث می‌شود جرات‌مند نباشیم

عوامل زیر فرد را از رفتار جرات‌مندانه دور می‌کنند:

- فرد فکر می‌کند، دیگران او را به سبب کارهایی که برای آن‌ها می‌کند، دوست دارند؛ بنابراین اگر مستقل عمل کند دیگران او را دوست نخواهند داشت.
- فرد در زمینه رضایت، احساسات و راحتی دیگران احساس مسئولیت می‌کند.
- فرد رفتار جرات‌مندانه را با از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری در تناقض می‌بیند.
- احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که در خواستی از او می‌شود و اعتقاد به اینکه اگر یک بار درخواست دیگران را نپذیرد آن‌ها دیگر او را مهم به شمار نخواهند آورد.
- در نهایت اینکه چنین افرادی یاد گرفته‌اند که باید همیشه دیگران را از خودراضی و خوشحال نگهدارند و فکر می‌کنند خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهند.

و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب، را بهترین تعریف برای این رفتار دانست.

هدف‌های جرات‌ورزی

در مهارت جرات‌ورزی، هدف، تغییر در خود فرد است نه تغییر در دیگران؛ هدف هم این است که فرد بتواند نیازها، احساسات و افکار خود را ابراز کرده و از آسیب‌های احتمالی عدم بیان نظراتش یا عدم بیان مناسب نظراتش هم در امان بماند. این به آن معنا است که گاه ممکن است فرد علیرغم استفاده از رفتارهای جرات‌مندانه به خواسته خود نرسد، ولی از این که جواب منفی دریافت کرده است، ناامید نشده و در خواست جرات‌مندانه خود را با شخص دیگری مطرح می‌کند تا در نهایت به راهکار حل مشکل دست پیدا کند.

مزایای رفتار جرات‌مندانه

- مهمترین مزیت، احساس مثبتی است که فرد درباره خود دارد، افراد جرات‌مند در مقایسه با افراد سازشکار درباره خود احساس بهتری دارند و عزت نفس دارند و خود را شریف و عزیز می‌بینند.
- مردم این دسته افراد را، صریح و صادق می‌دانند و معتقدند چنین افرادی اهل چاپلوسی، تملق و نفاق نیستند.
- زندگی افراد جرات‌مند، معنادار است. آن‌ها به دیگران اجازه می‌دهند تا مستقل بیندیشند و عمل کنند و خود نیز افزون بر در دسترس قرار دادن خواسته‌هایشان، از زورگویی، تحکم و ذلت فاصله می‌گیرند.

پیامدهای منفی جرات‌نداشتن

- جرات‌مند نبودن، می‌تواند مشکلات زیر را برای یک انسان به جود آورد:
- افسردگی، عصبانیت از خود، احساس در ماندگی، ناامیدی و نداشتن کنترل در زندگی خود
- رنجیدگی و عصبانیت از دیگران به صورت دائمی
- ناکامی در بسیاری از موقعیت‌هایی که فرد نمی‌تواند به خواسته خود برسد چرا که



آشنایی با اهداف و ارزش‌های زندگی

در سفر زندگی چه چیزی راهنمای ما است؟

﴿ احسان رحیمی ﴾

مراجعات این جمله را به من می‌گویند: «من فقط می‌خواهم شاد باشم. افسانه‌های فریبده سال‌هاست مفهوم خوشحالی را در قالب لذت و رضایت دائمی و اتفاق افتادن پشت سرهم چیزهای خوب در طی زندگی به

طی جلسات روان‌درمانی، هر روز نمی‌خواهم غمگین باشم. اما حالا برعکس است و بیشتر غمگین هستم تا شاد»

ارزش ها، تاب آوری شما را در سختی ها افزایش می دهند؛ چرا که می دانید در انتهای این مسیر دشوار، آنچه برای شما با ارزش است رخ می دهد. ارزش، باور بنیادین شماست که با انتخاب آگاهانه آن، تعیین می کنید که چطور فکر کنید، چه احساسی داشته باشید و چه رفتاری از خودتان نشان دهید. پشت هر رفتار و فکر شما، هدفی نهفته است و این هدف، محقق شدن ارزش های شماست

می رود. بسیاری از مردم ارزش های زندگی خود را نمی شناسند و نمی دانند چگونه از چالش های زندگی عبور کنند. کشف ارزش های زندگی برای تصمیم گیری، هدف گذاری و اولویت بندی بسیار مفید است. جملات زیر را بخوانید و ببینید در مورد شما صادق است یا نه:

- اگر هنوز هدفی را انتخاب نکرده اید و مردد هستید
- اگر منتظرید پول دار شوید تا ازدواج کنید یا سبک زندگی خود را تغییر دهید
- اگر حرف دیگران برای شما بسیار مهم است
- اگر نمی دانید چه کسی می خواهید باشید
- اگر ترس از تصمیم گیری دارید و مدام کتاب های موفقیت می خوانید؛ اما دست به عمل نمی زنید
- اگر در شغل یا رشته تحصیلی هستید که به آن علاقه ندارید و ترس از تغییر دارید
- اگر یک آرزوی بزرگ در سر دارید و منتظر یک روز مناسب هستید تا اقدام کنید،
- تمام این موارد نشان می دهد که شما

روبروی من می نشینند به مشکل خاصی اشاره نمی کنند؛ اما می دانند که احساس خوبی ندارند، این جمله بسیار تکراری در بین مراجعانم است که چیزی خوشحالتان نمی کند و برای انجام کارها انرژی ندارند. در واقع مسیر مشخص در زندگی ندارند و مهم تر اینکه آنها برای دستیابی به اهدافشان نیز در کشمکش هستند. نمی دانند کدام هدف را در الویت بگذارند. آیا اهدافشان ارزش تلاش کردن دارد یا خیر. زندگی آنها از اولویت های اصلی شان دور شده است. تلاش برای شفاف سازی ارزش ها چنین نتیجه ای در بر دارد. این کار، شما را در مسیر مدنظرتان راهنمایی می کند، اهدافی معنادار پیش رویتان قرار می گیرد و به شما کمک می کند در مراحل سخت زندگی پایداری کنید.

ارزش چیست؟

ارزش ها با اهداف یکی نیستند. هدف مقوله ای عینی است و به سرانجام می رسد و رسیدن به هدف، نقطه پایان آن است و پس از آن باید دنبال هدف بعدی باشید. ارزش ها اما مجموعه ای از ایده ها هستند درباره اینکه چگونه می خواهید زندگی کنید، چه ویژگی های فردی داشته باشید و به چه اصولی پایبند باشید. اگر زندگی را مشابه سفری کامل ببینید، می شود گفت ارزش مسیری است که برای این سفر انتخاب می کنید، این مسیری است که پایان ندارد. این مسیر پراز موانعی است که باید از آنها عبور کنید. این موانع، با اهدافی هستند که هنگام انتخاب مسیر به انجام آنها و گذر از آنها متعهد می شوید. توجه مداوم به ارزش ها به ما کمک می کند تا در مراحل سخت زندگی، با اطمینان از اینکه در مسیر درستی حرکت می کنیم، پایداری مان را حفظ کنیم.

مختصری در باب ارزش ها

زندگی بدون ارزش ها مثل ماشینی است که در تاریکی شب بدون چراغ پیش

خورد مخاطبان داده اند. نگاهی کوتاه به رسانه ها، شما را با این محتوای تکرار شونده روبرو می کند: «مثبت فکر کنید، شاد باشید و منفی گرایی را از زندگی خود حذف کنید آن وقت همیشه شاد خواهید بود» این تصور که شادی معیار اصلی است و هر چیز خارج از این چهارچوب، مشکل سلامت روان به شمار می رود، گاهی این تصور در ذهن مردم است که از طریق دستیابی به ثروت، شادی ماندگار می شود.

این طرز فکر از اساس اشتباه است. ما انسان ها برای شاد بودن دائمی آفریده نشده ایم ما به دنیا آمده ایم تا با چالش های حفظ بقا دست و پنجه نرم کنیم. ما می توانیم زندگی شاد و پر باری داشته باشیم و همچنان گستره وسیعی از انواع احساسات را تجربه کنیم که جزو لاینفک انسان بودن است. نتیجه باور داشتن به اینکه خوشبختی به معنای مثبت اندیشی بی وقفه است، باور دیگری را شکل می دهد که ناراحتی مساوی با شکست است. در این حالت حس می کنیم یک جای کار می لنگد یا نگرانیم مبادا مشکل سلامت روان داشته باشیم. باید بدانید ما همیشه شاد نیستیم؛ زیرا انسانیم و زندگی در اغلب مواقع سخت است. آنچه بیشترین خوشحالی را برای ما در زندگی به ارمغان می آورد، بهترین آدم های زندگی مان هستند. خانواده ای که یک دنیا برایمان ارزش دارد. والدین به معنای عمیق، عشق و لذتی بی نظیر در جایگاه پدر و مادر تجربه می کنند؛ ولی در عین حال حس درد و ترس نیز دارند. برای همین است که نمی توان به مقوله خوشبختی به عنوان مقوله ای قطعی نگریست و باید حتما در این باب نسبی گرا بود.

اهمیت هدف و معنای زندگی

برخی از مراجعانم به دلیل اینکه حس می کنند راه زندگی را گم کرده اند نزد من می آیند. آنها آن زمان وقتی

ارزش‌های زندگی خود را نمی‌شناسید.

تعریف ارزش‌های زندگی

ارزش، باوری است که حاضرید برای محقق شدن آن، هزینه کنید، سختی بکشید و گاهی از خود، لذت‌ها و دارایی‌هایتان بگذرید. این گذشت و هزینه کردن است که نشان می‌دهد محقق شدن یک موضوع تا چه اندازه برای شما ارزشمند است.

ارزش‌ها، تاب‌آوری شما را در سختی‌ها افزایش می‌دهند؛ چرا که می‌دانید در انتهای این مسیر دشوار، آنچه برای شما با ارزش است رخ می‌دهد. ارزش، باور بنیادین شماست که با انتخاب آگاهانه آن، تعیین می‌کنید که چطور فکر کنید، چه احساسی داشته باشید و چه رفتاری از خودتان نشان دهید. پشت هر رفتار و فکر شما، هدفی نهفته است و این هدف، محقق شدن ارزش‌های شماست. ارزش‌ها، چارچوب انتخابی شما برای تصمیم‌گیری‌هایتان هستند. شما بر اساس ارزش‌هایی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید، انتخاب می‌کنید که چه چیزی برایتان مطلوب و مناسب و چه چیزی نامطلوب و نامناسب است.

ارزش‌ها به شما در اولویت‌بندی‌ها کمک می‌کنند. این ارزش‌های شما هستند که در عمق وجودتان به شما می‌گویند راهی که در آن قرار دارید، راه درست است یا بیراهه. ارزش‌ها تمایل عمیق قلبی ما هستند برای اینکه بدانیم چگونه انسانی باشیم و چگونه می‌خواهیم با افراد و دنیا ارتباط برقرار کنیم؟ ارزش‌ها اقدام‌ها یا کیفیت اقدام‌های ما هستند. ارزش‌ها اصولی هستند که ما آزادانه (و نه بر اساس فشار جامعه یا فرهنگ) آن‌ها را انتخاب می‌کنیم و مسیر زندگی خود را بر اساس آن‌ها هدایت می‌کنیم. ارزش‌های شما نمودی از خود حقیقی‌تان هستند، زیرا آنها زیربنای زندگی فردی و حرفه‌ای شما را می‌سازند. ارزش‌های شما گفتگوی ذهنی‌تان را تحت تأثیر قرار

می‌دهد، گفتگویی که به شما می‌گوید به چه چیزهایی بها دهید، به چه چیزهایی ندهید، و چطور زمانتان را اولویت‌بندی کنید.

ارزش‌های شما آن موارد مهم در شغل و زندگی شخصی شما را می‌سازند. ارزش‌های اساسی به شما کمک می‌کنند تا آنچه حقیقتاً می‌خواهید را بشناسید، در عین اینکه به عنوان معیاری برای تعیین رضایتمندی شما از زندگی و میزان معنادار بودن زندگی‌تان به کار می‌روند. ارزش‌های اساسی ما، هم‌هویت ما را تعیین می‌کنند و هم به ما در پیدا کردن اهدافمان کمک می‌کنند.

ارزش‌ها، معیارهایی هستند که مشخص می‌کنند چه چیزی در زندگی شما نقشی محوری و مهم دارد و چه چیزی خیر ارزش‌های شما، باورها، افکار، هیجانات، رفتارها، ویژگی‌ها و هنجارهایتان را هدایت می‌کند. اگر تصمیمات شما در راستای محقق شدن ارزش‌هایتان باشد، رضایت و آرامش خاطر شما بیشتر از زمانی است که بر خلاف ارزش‌های خود عمل می‌کنید. وقتی در جهت ارزش‌ها حرکت کنیم، احساس سرزندگی خواهیم کرد و حال دلمان خوب است! اگر شما ارزش‌های زندگی را بدانید بهتر می‌توانید برای مسائل مهم زندگی (ازدواج، کار و...) تصمیم بگیرید. فرض کنید شما می‌خواهید بین درس خواندن و کار یکی را انتخاب کنید، با تعیین ارزش‌های زندگی راحت‌تر می‌توانید تصمیم بگیرید.

ارزش‌ها ترجیحاتی هستند که در درون ما نهفته هستند و از کودکی دوست داشتیم در آن جهت حرکت کنیم. گاهی بین انتخاب یک شغل در کشور خود و مهاجرت مردد می‌شوید، گاهی بین انتخاب دو نفر برای ازدواج مردد هستید و گاهی بین دانشگاه رفتن و کار کردن مردد هستید. در این صورت دانستن ارزش‌ها به شما کمک می‌کند. آیا برای شما ارزش پیشرفت بیشتر مهم

اگر زندگی را مشابه سفری کامل ببینید، می‌شود گفت ارزش مسیری است که برای این سفر انتخاب می‌کنید، این مسیری است که پایان ندارد. این مسیر پر از موانعی است که باید از آن‌ها عبور کنید. این موانع، با اهدافی هستند که هنگام انتخاب مسیر به انجام آن‌ها و گذر از آن‌ها متعهد می‌شوید. توجه مداوم به ارزش‌ها به ما کمک می‌کند تا در مراحل سخت زندگی، با اطمینان از اینکه در مسیر درستی حرکت می‌کنیم، پایداری‌مان را حفظ کنیم.

است، یا قدرت؟

آیا عشق مهم‌تر است یا ثروت؟

و...

پرسیدن چنین سؤالاتی که بر اساس ارزش‌های شما است کمک فراوانی به تصمیم‌گیری شما می‌کند.

سؤالاتی برای یافتن ارزش‌های زندگی

باید در آرامش بنشینید و به گذشته نگاه کنید. از خودتان بپرسید چه لحظاتی تجربه بسیار گرانبها و فراموش‌نشده‌ای برای من بود؟ این لحظات چنان بوده‌اند که گویی اصلاً من صرفاً برای چنین لحظاتی به دنیا آمده‌ام.

سپس از خود بپرسید:

۱. من به چه چیزهای خیلی افتخار می‌کنم؟
۲. چه چیزی خیلی به من انرژی می‌دهد؟
۳. چه کسی در گذشته یا اکنون الگوی من است؟
۴. دوست دارم در آخر زندگی‌ام بگویند من چه ویژگی‌هایی داشته‌ام؟



گفتگو باد کتر رومیناروحی درباره الگوهای فکری

تله‌های خلقی که باید مراقب آن‌ها باشید

این امر ثابت شده است که بدخلقی تمایل ما را به انجام کارهایی که می‌تواند حالمان را بدتر کند، افزایش می‌دهد. وقتی حس می‌کنیم ناراحتیم و در معرض بدخلقی قرار داریم، دلمان می‌خواهد کاری کنیم تا از شر این حال و هوا خلاص شویم و در شرایط جدیدی قرار بگیریم. این وضعیت در جامعه ما شایع است و برای همین در این زمینه با دکتر رومیناروحی گفتگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

بهترین نتیجه را در پی دارند در همان آغاز، اثربخشی سریعی از خود را نشان نمی‌دهند. ما باید در ابتدا با الگوهای فکری که به احساس بد فرد دامن می‌زنند، آشنا شویم و بعد به دنبال راه حل باشیم. یادمان هم باشد که راه حل‌های مناسب سریع نیستند و روند تأثیرگذاری آن‌ها تدریجی است؛ اما اگر درست انتخاب شوند نتایج بهتری خواهند داشت.

همیشه در مورد رابطه پیچیده افکار و احساسات صحبت شده در این مبحث ارتباطشان به چه شکلی است؟

صحبت کردید؟
بله چون آثار چنین ابزار ناپایدارند و هنگامی که مثلاً تلویزیون را خاموش می‌کنیم یا از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت خارج می‌شویم و هوشیار می‌شویم دوباره احساسات قبلی به ما برمی‌گردند. بدی این مسکن‌های مقطعی این است که هر بار که این چرخه را پشت سر می‌گذاریم احساسات بد با شدت بیشتری باز خواهند گشت.

برای یافتن راه‌های کنترل بدخلقی، پیشنهادهای شما چیست؟
برای پیدا کردن این راه‌ها، باید صادقانه بگوییم که اغلب چیزهایی که در درازمدت

به طور معمول برای تسکین این بدخلقی، افراد چه راهکارهایی را در پیش می‌گیرند؟
برای برخی افراد این تسکین‌های آنی و مقطعی شامل مصرف الکل، مواد مخدر، پر خوری و موارد مشابه و برای بعضی دیگر ساعت‌ها تماشای تلویزیون یا چرخیدن در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است که البته هر کدام ممکن است جذاب به نظر برسد چرا که در کمترین زمان، مشغولیت ذهنی و بی‌حسی فوری برای شخص ممکن است فراهم کند.

اما شما از مقطعی بودن آن

رابطه میان افکار و احساسات به دو صورت است و افکاری که در غالب اوقات به آن‌ها می‌اندیشیم بر احساس ما تأثیر می‌گذارند در مقابل احساس ما نیز در شکل‌گیری الگوهای فکری مؤثرند به نظر بهتر است درباره سوگیری‌های فکری یا خطاهای شناختی دقیق مطالعه کنیم و با آن‌ها آشنا باشیم. این سوگیری‌ها به این صورت است که معمولاً هنگام بدخلقی آن‌ها را تجربه می‌کنیم. این سوگیری‌ها برای همه پیش می‌آید و احتمال وقوعشان در زمان نوسانات خلقی و احساسی بیشتر و شدت آن‌ها در افراد متفاوت است. درک آن‌ها در تسکین بدخلقی بسیار مؤثر است.

🌈 لطفاً در مورد سوگیری‌های ذهنی بیشتر توضیح می‌دهید؟

در یک جمع‌بندی من ۱۰ مورد از سوگیری‌های ذهنی رایج را در این گفتگو مطرح می‌کنم که اکثر افراد با آن درگیر هستند

خطای تأیید خود: این سوگیری، عبارت است از پذیرش اطلاعاتی که باورهای فعلی ما را تأیید می‌کند و به حداقل رساندن شواهدی که آن‌ها را تأیید نمی‌کند.

خطای تمرکز بر اطلاعات در دسترس: این خطا، ارزش بیش‌تری را برای اطلاعاتی قائل می‌شود که سریع به ذهن‌خطور می‌کنند. ما بیشترین اعتبار را به این اطلاعات می‌دهیم و تمایل داریم احتمال وقوع اتفاقات مشابه در آینده را بیش از حد تخمین بزنیم.

اثر هاله‌ای: برداشت کلی از یک فرد بر چگونگی احساس ما در مورد شخصیت او تأثیر گذار است. این موضوع به طور خاص، روی جذابیت فیزیکی نیز اثر می‌گذارد و موجب درجه‌بندی دیگر ویژگی‌های افراد توسط ما می‌شود. (البته در برخی از مقالات، اثر هاله‌ای را به‌عنوان تحریف شناختی نام برده‌اند).

خطای خودخواهی: این سوگیری عبارت است از گرایش برای سرزنش کردن نیروهای بیرونی، زمانی که چیز بدی اتفاق

می‌افتد و اعتبار دادن به خود، زمانی که چیزهای خوب اتفاق می‌افتند. وقتی یک‌دست بازی پوکر را می‌بریم این به مهارت ما در خواندن فکر بقیه برمی‌گردد؛ ولی زمانی که می‌بازیم به خاطر داشتن دست‌بداست.

خطای توجه کردن: این سوگیری عبارت است از تمایل داشتن به توجه به بعضی چیزها در حالی که بقیه چیزها هم‌زمان نادیده گرفته می‌شوند وقتی در حال تصمیم‌گیری برای خرید ماشین هستیم ممکن است به‌ظاهر و احساس درون و بیرون توجه کنیم، اما ایمنی و مسافت پیموده شده را نادیده بگیریم.

خطای بازیگر - مشاهده گر: این سوگیری‌ای است که بر اساس آن تمایل داریم عملی که از خودمان سر زده را به علل بیرونی نسبت دهیم و رفتار دیگران را به علل درونی. مثلاً سطح بالای کلسترول خونمان را به ژنتیک نسبت می‌دهیم در حالی که سطح بالای کلسترول در خون دیگران را به خاطر رژیم غذایی ضعیف و عدم ورزش کردن می‌دانیم.

ثبات در عملکرد: این خطا عبارت است از تمایل برای دیدن این که اشیای خاص فقط یک عملکرد خاص دارند. اگر چکش نداشته باشیم نمی‌خواهیم به این فکر کنیم که یک آچار بزرگ هم می‌تواند میخ را به درون دیوار فرو کند. ممکن است فکر کنیم به پونز نیازی نداریم؛ چون تابلویی نداریم که بخواهیم چیزی به آن بزنیم و دیگر کاربردهای آن را در نظر نمی‌گیریم. این می‌تواند به عملکرد افراد هم تعمیم پیدا کند، مثلاً اینکه تشخیص ندهیم یک دستیار، توانایی ایفای نقش مدیر را داشته باشد.

خطای لنگر: این سوگیری عبارت است از گرایش برای تکیه بیش از حد بر همان بخش اول اطلاعاتی که کسب می‌کنیم. اگر بدانیم میانگین قیمت ماشین یک مقدار ثابت است فکر می‌کنیم هر قیمتی زیر آن قیمت، مناسب است و دیگر به دنبال معاملات بهتر نیستیم.

می‌توانیم با گذاشتن اطلاعات اولیه روی

میز بررسی، از این سوگیری برای تعیین انتظارات از دیگران استفاده کنیم.

اثر اطلاعات غلط: این خطا مربوط به بعد از وقوع یک رویداد بوده، و عبارت است از جایگزین کردن اطلاعاتی که بعد از آن واقعه دریافت می‌شوند، به جای اطلاعات اصلی آن رویداد و به یاد آوردن خاطرات آن رویداد به شکلی تحریف شده است. اینکه خاطر اتمان را تحت تأثیر شنیده‌هایمان از دیگران قرار دهیم کار آسانی است. معمولاً راه آسان‌تر این است که موضوع یک واقعه را بر اساس اطلاعاتی که دیگران می‌گویند به یاد بسپاریم.

اما آگاهی از این خطا، باعث می‌شود تا نسبت به اطلاعاتی (در مورد هر واقعه‌ای) که از دیگران می‌شنویم، قدری بیشتر تردید و تأمل کنیم.

اثر توافق غلط: این خطا عبارت است از تمایل برای بر آوردن توافق دیگران بیش از میزان واقعی.

خطای خوش بینی: این سوگیری باعث می‌شود باور کنیم که برای ما احتمال کمتری وجود دارد که از بدبختی‌ها رنج ببریم و احتمال بیشتری وجود دارد که به موفقیت دست پیدا کنیم.

نتیجه گیری: سوگیری‌های شناختی متداول هستند و در کل بر بسیاری از افکار ما و در نهایت تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارد. بسیاری از این خطاهای شناختی اجتناب‌ناپذیر است. حتی در طول زمان‌ها بسیاری از همین سوگیری‌ها حافظ زندگی انسان بوده است.

ما به‌سادگی وقت نداریم تا هر اندیشه را در هر تصمیم برای حضور هر گونه سوگیری شناختی ارزیابی کنیم. اما درک این سوگیری یا خطاهای شناختی، در فهم این موضوع که چگونه ممکن است یک سوگیری، فرایند تصمیم‌سازی مادر زندگی را ضعیف کند بسیار مفید خواهد بود. گاه در انتخاب‌های حساس زندگی آگاهی از خطاهای شناختی ما را به بررسی بیشتر و یک انتخاب منطقی و مستدل هدایت خواهد کرد.



محققی که برای درمان در هر مرحله از ام اس مبارزه می‌کند

هر چه زودتر، بهتر

« مترجم: مرجان نیک روح

وضعیت تغییر کرده است، و مادر طول ۲۵-۳۰ سال گذشته واقعاً خیلی پیشرفت کرده‌ایم! حالا در شرایطی هستیم که در آن درمان، از جمله Disease modifying therapies (درمان‌های تعدیل‌کننده بیماری) که به طور خلاصه به آن DMT گفته می‌شود، به طور مداوم در حال بهبود است.

زمان شروع درمان مهم است
شواهد نشان می‌دهد شروع زودهنگام

را به‌عنوان پیراپزشک در مونیخ آلمان شروع کردم و سپس برای تحصیل در رشته پزشکی به برلین رفتم. پس از اتمام دوره آموزشی، به لندن نقل مکان کردم. برنامه اولیه من آموزش به‌عنوان یک پزشک متخصص داخلی مغز و اعصاب بود. مغز و اعصاب از دیرباز تخصصی بود که پس از تشخیص بسیاری از بیماری، از آن خارج می‌شد و مدیریت این بیماری را به دیگران واگذار می‌کرد. باین حال، ام اس یک مثال کلیدی است که این

پروفسور کلاوس اشمیر تحقیقاتی را در مورد درمان‌های مختلف بیماری ام اس در مرحله تشخیصی تا ام اس پیشرفته هدایت می‌کند. با کلاوس صحبت کردیم تا دریابیم چرا برای افراد مبتلا به ام اس مهم است که در هر مرحله از بیماری خود بهتر است درمان‌های اصلاح‌کننده (کنترل‌کننده) بیماری را دریافت کنند. پروفسور اشمیر در آغاز می‌گوید: من کارم

DMT بهترین شانس کنترل بیماری در درازمدت را فراهم می کند. احتمالاً به این معنی که می توانید زندگی خود را مانند قبل از شروع ام اس انجام دهید. هر چه زودتر درمان را شروع کنیم، ممکن است بتوانیم از ضایعات و ناتوانی های بیشتری پیشگیری کنیم. اما منظور از زود چقدر زود است؟ این سؤالی است که آزمایش جدیدی به نام اتک ام اس قرار است به آن بپردازد.

درمان ام اس بیشتر شبیه سکنه مغزی است

هدف اتک ام اس درمان ام اس با فوریت مشابه سرطان یا سکنه مغزی است.

برای مقایسه:

شروع یک DMT بسیار مؤثر در عرض ۱۴ روز از زمانی که فردی به متخصص مغز و اعصاب یا فلوشیپ ام اس مراجعه می کند و به نظر می رسد مبتلا به ام اس است در مقایسه با شروع درمان از ۱۲ هفته به بعد، که زمان استاندارد برای مراجعه به متخصص مغز و اعصاب است.

ما از ناتالیزوماب استفاده می کنیم که در حال حاضر برای افراد مبتلا به ام اس شدید در حال پیشرفت سریع مجوز مصرف دارد. همه شرکت کنندگان این گزینه را خواهند داشت که پس از پایان مطالعه، درمان با ناتالیزوماب را ادامه دهند. فرضیه ما این است که کنترل مؤثر التهاب ام اس در چنین بازه زمانی کوتاهی (۱۴ روز) به ترمیم میلین طبیعی مغز کمک می کند و در نهایت خطر ایجاد ناتوانی طولانی مدت را کاهش می دهد.

تغییر بزرگ در اینجا این است که در اتک ام اس، ما افراد را نه تنها در صورتی که تشخیص تأیید شده ام اس داشته باشند، بلکه اگر حداقل ۸۰ درصد احتمال ابتلا به ام اس را دارند نیز درمان خواهیم کرد. این شامل افراد مبتلا به سندرم بالینی ایزوله می شود.

برخی افراد ممکن است تعجب کنند چگونه می توانیم قبل از اینکه از تشخیص ام اس مطمئن شویم افراد را با چنین

درمان قوی درمان کنیم. اما تشخیص ام اس همیشه آسان نیست و در حالی که بسیاری از پزشکان به طور قابل درک می خواهند قبل از شروع درمان های ام اس از ابتدای فرد ۱۰۰٪ مطمئن باشند، اما این می تواند به معنای از دست رفتن زمانی گران بها باشد.

به همین دلیل است که در اتک ام اس تصمیم گرفتیم که بر اساس علائم و MRI، چهار نشانه و علامت از پنج گزینه برای شروع درمان و تأیید تشخیص ام اس در زمان مناسب کافی است.

در اتک ام اس، ما در حال آزمایش این فرضیه هستیم که DMT در همان ابتدای ام اس مؤثر است. در کنار این، ما همچنین در حال تحقیق برای استفاده از DMT در طول روند بیماری، از جمله مرحله توسعه یابنده و پیشرفته هستیم.

ما به همراه همکاران در دانشگاه کوئین مری لندن و افراد مبتلا به ام اس، کمپین #ThinkHand را توسعه دادیم. این کمپین آگاهی رادر مورد اهمیت عملکرد اندام فوقانی در ام اس افزایش می دهد.

برای افراد مبتلا به ام اس که از ویلچر استفاده می کنند، بازوها و دست هایشان اهمیت ویژه ای پیدا می کند و بیشتر عملکرد پاهایشان را بر عهده می گیرد. این تحرک، استقلال و آزادی آنها را تا حدود زیادی تأمین می کند و برای همین مهم است. با این حال در بریتانیا، هنگامی که کاربر عادی ویلچر نشین می شود، دسترسی به درمان DMT را از دست می دهد.

ما این گروه را افراد مبتلا به «ام اس پیشرفته» می نامیم. آنها یک زیر گروه بزرگ را نشان می دهند: حدود ۳۵٪ از کل افراد مبتلا به ام اس. اکثریت افراد مبتلا به ام اس پیشرفته مدتی است که به ام اس پیش رونده مبتلا بوده اند.

نگاهی فراتر از عملکرد پا

مطالعات اخیر، مغز افراد مبتلا به ام اس پیشرفته را پس از مرگ مورد بررسی

قرار داده است. این مغزها حتی در مرحله پیشرفته، التهاب مداوم را در اکثر افراد مبتلا به ام اس نشان می دهند و شواهد اولیه نشان می دهد که در افراد مبتلا به ام اس پیشرفته، عملکرد بازو و دست بهتر از عملکرد پاها به درمان DMT پاسخ می دهد.

بنابراین، ما فکر می کنیم توقف التهاب ممکن است پیشرفت مشکلات بازوها و دستها را در ام اس پیشرفته کندتر کند. کمپین موسوم به چاریوت ام اس ادامه طبیعی کمپین #ThinkHand بود. این کارآزمایی در درجه اول آزمایش می کند که آیا یک DMT موجود، قرص های کلادربین، می تواند به افراد مبتلا به ام اس پیشرفته کمک کند تا بازوها و دستهای خود استفاده نکنند.

چاریوت ام اس اولین آزمایش DMT در سراسر جهان است که فقط بر روی این گروه متمرکز شده است. همچنین این اولین آزمایش DMT بدون محدودیت سنی بالا است، و همچنین هیچ محدودیتی بر اساس مدت زمانی که به ام اس مبتلا بوده اید وجود ندارد. بنابراین چاریوت ام اس یک مطالعه بسیار فراگیر برای افرادی است که ممکن است قبلاً هرگز فرصت شرکت در یک کارآزمایی بالینی DMT را نداشته اند.

امید به آینده تحقیقات ام اس

تا زمانی که نتوانیم به طور کلی از ام اس پیشگیری کنیم، باید به طور مؤثر آن را مدیریت کنیم. شواهد نشان می دهند که DMT مؤثر یک عنصر کلیدی مراقبت از ام اس در هر مرحله از بیماری است، امیدوارم که چاریوت ام اس و اتک ام اس و دیگر آزمایشها منجر به ارائه درمان های DMT مؤثرتر در طول روند ام اس شود تا کیفیت زندگی را برای همه حفظ و بهبود بخشد.

منبع: mssociety.org.uk/research/latest-research



همه آنچه درباره تغذیه در بیماری باید بدانید

بشقاب ایده آل ام اس

در حالی که متخصصان هیچ برنامه غذایی خاص و ویژه‌ای برای مبتلایان به ام اس توصیه نمی‌کنند، اما ثابت شده است تغذیه سالم می‌تواند به مدیریت علائم، کاهش خطر عوارض و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

ایجاد کند. در اینجا کلیه موارد مطرح در مورد تغذیه در ام اس، از جمله مواد مغذی خاصی که برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مهم هستند، به علاوه برخی از رژیم‌های غذایی مطرح شده برای مبتلایان به ام اس که ممکن است درباره آنها بشنوید، مطالبی گردآوری شده است.

عناصر رژیم غذایی سالم برای ام اس

ممکن است چیزی به نام «بهترین» رژیم غذایی برای ام اس وجود نداشته باشد، اما انتخاب‌های غذایی تان می‌تواند بر بیماری

پاسخ این سؤالات اغلب در جستجوهای اینترنتی هستند.

دکتر تیلور تیتکامب دانشیار بخش پزشکی داخلی در دانشگاه آیووا آمریکا در این مورد می‌گوید: «با این حال، و با وجود افزایش علاقه به بررسی تأثیرات تغذیه در ابتلا و نحوه بروز بیماری ام اس، ما نمی‌توانیم رژیم غذایی خاصی را برای مبتلایان به این بیماری توصیه کنیم.»

اما به‌طور کلی، خوردن غذای سالم و داشتن برنامه غذایی مناسب می‌تواند در کلیت حس شما نسبت به بیماری تفاوت

اگر مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)، یک بیماری خودایمنی غیرقابل پیش‌بینی و گاه ناتوان‌کننده سیستم عصبی مرکزی، هستید، و به داشتن یک رژیم غذایی به‌عنوان موردی که ممکن است حال عمومی شما را بهبود بخشد، علاقه دارید، بدانید که اصلاً تنها نیستید. بر اساس داده‌های انجمن ملی ام اس آمریکا، در واقع، افرادی که به‌تازگی مبتلا به ام اس شده‌اند، به سرعت در مورد رژیم غذایی صحیح که باید رعایت کنند و چه بخورند و چه نخورند، سؤال دارند و به دنبال

سبزی‌ها و میوه‌های رنگارنگ،
پراز فیبر (برای کمک به منظم
نگه داشتن دستگاه گوارش
شما، چراکه یبوست می‌تواند
مشکلی جدی برای ام‌اسی‌ها
باشد) و آنتی‌اکسیدان‌ها برای
کمک به کاهش التهاب هم جزو
گزینه‌های لازم در بشقاب ام
اسی‌ها است. ماهی‌های چرب
مانند سالمون، تن، ساردین
و قزل‌آلای دریاچه برای
اسیدهای چرب امگا ۳ که
به مبارزه با التهاب نیز کمک
می‌کنند هم گزینه‌های خوبی
هستند.

پایین‌تری دارند، بیشتر است و میزان
ویتامین D در بدن ممکن است بر نحوه
پیشرفت بیماری مبتلایان به ام‌اس تأثیر
بگذارد و سطوح پایین‌تر این ویتامین
با افزایش فعالیت بیماری مرتبط است.
ویتامین D برای سلامت استخوان هم
ضروری است. منبع اصلی ویتامین D
نور خورشید و قرار گرفتن در معرض
آن است. بدن شما وقتی در معرض
اشعه ماورای بنفش قرار می‌گیرد این
ویتامین را سنتز می‌کند. منابع غذایی
غنی از ویتامین D شامل ماهی سالمون
و ساردین و غذاهای غنی شده با این
ویتامین (مانند غلات و لبنیات) است.

ام‌اسی‌ها این غذاها را بخورند

دکتر مونا بوستیک، متخصص تغذیه
بیمارستان گریزبورو که افراد مبتلا به
ام‌اس را درمان می‌کند، می‌گوید: برای
دریافت طیف وسیعی از مواد مغذی - از
جمله موارد ذکر شده در بالا - داشتن یک
رژیم غذایی متنوع مهم است.

دکتر بوستیک می‌گوید: «انواع
پروتئین‌های بدون چربی یا کم‌چربی، چه

بیماری استخوان‌های شکننده هستند.
به‌عنوان مثال، استروئیدها (کورتون‌ها)
که ممکن است برای درمان عودها مصرف
شوند، می‌توانند منجر به ازدست‌دادن
بافت استخوان شوند، و مشکلات حرکتی
می‌تواند انجام ورزش‌های تحمل‌وزن
کافی (کلیدی برای داشتن استخوان‌های
قوی) را دشوار کند. کلسیم کلید حفظ
استحکام استخوان است. منابع خوب
کلسیم در طبیعت عبارت‌اند از:
محصولات لبنی (به‌ویژه شیر، پنیرهای
سفت مانند چدار و ماست)
سبزی‌های برگ‌سبز
ماهی ساردین
دانه‌ها و مغزها مانند بادام، آجیل خام و
فندق

اسیدهای چرب ضروری

بر اساس اعلام انجمن ام‌اس آمریکا،
اسیدهای چرب تک و چند غیر اشباع
که شامل انواع امگا ۳ و امگا ۶ هستند،
برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن
و برای ایجاد و یا ترمیم میلینی که توسط
بیماری ام‌اس آسیب‌دیده است، لازم
است. امگا ۳ را در ماهی‌های چرب، گردو،
سویا و روغن‌های بذر کتان و کانولا و امگا
۶ را در روغن‌های گیاهی مانند روغن
آفتاب‌گردان، روغن کنجد و نیز ذرت
خواهید یافت.

ویتامین B۱۲

انجمن ام‌اس گزارش می‌دهد که هیچ
ارتباط واضحی بین این ویتامین و ام‌اس
وجود ندارد، اما بدن شما برای تولید میلین
که از رشته‌های عصبی محافظت می‌کند
به ویتامین B۱۲ نیاز دارد. گوشت، ماهی
و لبنیات و همین‌طور غلات غنی شده
(و نیز ماکارونی‌های غنی شده) حاوی
ویتامین B۱۲ هستند.

ویتامین دی

شواهد حاکی از آن است که احتمال
ابتلا به ام‌اس در افرادی که سطوح D

شما تأثیر بگذارد. به گفته دکتر تیتکامب،
«به‌طور کلی، همان‌گونه‌های غذایی که از
نظر پیشگیری از بیماری‌ها برای عموم
مردم مفید است، برای مبتلایان به ام‌اس
نیز مفید است.»
به‌عنوان مثال، همه افراد به پروتئین برای
رشد و ترمیم سلولی، به کربوهیدرات
برای تأمین انرژی و چربی برای انرژی و
کمک به جذب سایر مواد مغذی نیاز دارند.
علاوه بر این، ویتامین‌ها و مواد معدنی
برای کمک به تسهیل طیف گسترده‌ای
از عملکردهای بدن ضروری هستند.
با این حال، برخی از مواد مغذی خاص
وجود دارد که توجه به آنها در بیماری ام
اس بسیار مهم است. به گفته انجمن ملی
ام‌اس آمریکا، این موارد عبارت‌اند از:

● آنتی‌اکسیدان‌ها

● کلسیم

● اسیدهای چرب ضروری

● ویتامین B۱۲

● ویتامین دی

در قسمت پایین کمی بیشتر در مورد هر
یک از این موارد توضیح داده‌ایم.

آنتی‌اکسیدان‌ها

این مواد مغذی با اثرات مضر موسوم
به اکسیدان‌ها یا رادیکال‌های آزاد که
مواد شیمیایی منجر به التهاب در بدن
هستند، مقابله می‌کنند. نقش آنها در
ام‌اس نامشخص است. با این حال، نتایج
یک مطالعه کوچک منتشر شده در
مجله نورولوژی و نوروسرجری نشان
داده که آنتی‌اکسیدان‌های خاصی به
نام فلاونوئیدها ممکن است به کاهش
خستگی در مبتلایان به این بیماری
کمک کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها
و سبزی‌ها عموماً به رنگ قرمز، نارنجی،
زرد و سبز و نیز شکلات تلخ یافت
می‌شوند.

کلسیم

افراد مبتلا به ام‌اس به چند دلیل در
معرض خطر بیشتر پوکی استخوان، و

و سایر مایعات و خوردن غذاهای غنی از فیبر (مثلاً میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل) بر طرف شود. نان و غلات برای رسیدن به هدف سالم بودن دستگاه گوارش به میزان بین ۲۲ تا ۳۴ گرم در روز، مناسب است.

رفع مشکلات مثانه

افراد مبتلا به ام اس معمولاً اختلال عملکرد مثانه و عفونت‌های مجاری ادراری تکرار شونده را تجربه می‌کنند. نوشیدن آب، به ویژه در طول روز (برای کاهش میل به استفاده از توالت در شب) و پرهیز از چای و قهوه (ادار آورهایی که شما را مجبور به رفتن به دستشویی می‌کنند) و همچنین توقف مصرف الکل (که باعث افزایش مقدار ادرار می‌شود) می‌تواند در کاهش علائم کمک‌کننده باشد.

کاهش خستگی

یک متآنالیز اخیراً انجام شده در مجله عصب‌شناسی از کار آزمایی‌های تصادفی با هشت رژیم غذایی مختلف نشان داد که دو رژیم غذایی - یک رژیم غذایی مربوط به دوران پارینه‌سنگی (و البته اصلاح شده) و یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای اصلاح شده - باعث کاهش خستگی و بهبود کیفیت زندگی ذهنی و فیزیکی شرکت‌کنندگان شد. البته کیفیت انجام مطالعه خیلی بالا نبود و تعداد شرکت‌کنندگان در مطالعه کم بود. بر اساس یک سرمقاله همراه این مطالعه که در مورد متآنالیز توضیح داده است، «وقتی صحبت از خستگی ام اس و کیفیت زندگی می‌شود، پیروی از یک رژیم غذایی سالم بهتر از رژیم‌های معمول آمریکایی است» می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کاهش ناتوانی و کاهش احتمال عود بیماری

مطالعه کل نگر درباره نتایج سلامت در نمونه افراد مبتلا به ام اس نشان داد که خوردن مقادیر بالاتر میوه (۲ وعده در روز) و سبزیجات (۵ وعده در روز) با ناتوانی و

برنج قهوه‌ای، کینوا، جو و نان‌های سبوس دار، پاستا و غلات حاوی مقدار زیادی فیبر و سایر مواد مغذی از جمله ویتامین B و سلنیوم هستند. یک مطالعه منتشر شده در مجله نورولوژی نشان داد که خوردن مقادیر بیشتر غلات با میزان پایین تری از ناتوانی ناشی از ام اس مرتبط است.

فواید یک رژیم غذایی سالم برای ام اس

داشتن یک رژیم غذایی و برنامه غذایی مناسب برای هر فردی یک حرکت هوشمندانه است، اما اگر مبتلا به ام اس هستید دلایل بیشتری برای انجام این کار وجود دارد - از جمله کاهش احتمالی التهاب بافتی و تخریب‌های عصبی. بسیار لازم است که دقیقاً بیاموزید چگونه پر کردن بشقابتان با غذاها و مواد مغذی ذکر شده در بالا می‌تواند به شما در رفع علائم احتمالی بیماری و بهبود سلامت کلی تان کمک کند.

خطر ابتلا به سایر شرایط مزمن را کاهش

دهید

افراد مبتلا به ام اس در برابر بیماری‌های مزمن مانند افسردگی، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و بیماری مزمن ریوی آسیب پذیر هستند. نشان داده شده که ابتلا به این بیماری‌های مزمن ناتوانی آنها را افزایش داده و کیفیت زندگی‌شان را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد یک رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری‌های همراه را کاهش دهد. دکتر تیتکامب در این مورد می‌گوید: «شواهد بسیار انکارناپذیری وجود دارند مبنی بر اینکه افراد مبتلا به ام اس که یکی از این بیماری‌ها را نیز دارند، وضعیت بدتری دارند.»

رفع یبوست

یبوست که در بین مبتلایان به ام اس بسیار شایع است، می‌تواند با نوشیدن مقادیر کافی آب (هشت لیوان در روز)

مرغ، چه توفو، گوشت گاو بدون چربی، یا انواع دیگر، هر کدام از این مواد غذایی در خودشان مواد مغذی بسیار متفاوتی را ارائه می‌کنند.»

سبزی‌ها و میوه‌های رنگارنگ، پر از فیبر (برای کمک به منظم نگه داشتن دستگاه گوارش شما، چرا که یبوست می‌تواند مشکلی جدی برای ام اس باشد) و آنتی‌اکسیدان‌ها برای کمک به کاهش التهاب هم جزو گزینه‌های لازم در بشقاب ام اس‌ها است. ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن، ساردین و قزل‌آلای دریایچه برای اسیدهای چرب امگا ۳ که به مبارزه با التهاب نیز کمک می‌کنند هم گزینه‌های خوبی هستند. غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، کیمچی، کلم ترش و ماست به دلیل داشتن پروبیوتیک (باکتری‌های سالم روده که افراد مبتلا به ام اس ممکن است فاقد آن باشند) انتخاب‌های خوبی هستند. این مواد پروبیوتیک ممکن است به تعدادی از شرایط خودایمنی، از جمله ام اس، کمک کند.

دکتر بوستیک می‌گوید لبنیات کم چرب - شیر، ماست، پنیر و غیره - به دلیل کلسیم موجود در آن‌ها برای سلامت استخوان‌ها مفید هستند. مجدداً یادآوری می‌کنیم که افراد مبتلا به ام اس در معرض خطر بیشتری برای شکستگی استخوان هستند. اگر به هر دلیلی از خوردن لبنیات خودداری می‌کنید، مطمئن شوید که جایگزین آن حتماً با کلسیم غنی شده است.

تحقیقات نشان می‌دهد آجیل و دانه‌ها مقدار زیادی بیوتین و ویتامین B دارند که ممکن است به بهبود تحمل فعالیت و مثلاً میزان زمان پیاده‌روی در افراد مبتلا به ام اس پیش‌رونده کمک کند. دکتر بوستیک می‌گوید، آنها همچنین حاوی چربی‌های سالم هستند که می‌توانند به کاهش التهاب و همچنین تأمین فیبر کمک کنند.

غلات کامل، از جمله بلغور جو دوسر،

فعالیت بیماری کمتر گزارش شده توسط بیمار مرتبط است. یک مطالعه انجام شده توسط NARCOMS (کمیته تحقیقات آمریکای شمالی در مورد ام اس) نشان داد شرکت کنندگانی که بیشترین میزان غلات کامل را در مقایسه با کسانی که کمترین میزان غلات را خورده بودند، کمتر در معرض خطر ناتوانی شدید ناشی از بیماری قرار داشتند.

غذاهایی که باید از آن‌ها پرهیز کرد یا محدودشان کرد

دکتر بوستیک می‌گوید هیچ غذایی وجود ندارد که در بیماری ام اس لازم باشد کاملاً از آن اجتناب شود. او می‌گوید: «غذاهای حاوی چربی اشباع شده، غذاها و نوشیدنی‌های با قند افزوده شده مثل نوشابه‌های گازدار، مواد غذایی با سدیم بالا، غذاهای بسیار فرآوری شده و الکل، برای مبتلایان به ام اس مناسب نیستند. اگر به طور منظم آنها را بخورید، قطعاً می‌توانند بر سلامت شما تأثیر بگذارند و این می‌تواند تأثیر منفی بر نحوه زندگی شما با مولتیپل اسکلروزیس داشته باشد. من به شما توصیه می‌کنم که این غذاها را کمتر مصرف کنید و در مورد الکل هرگز مصرف نکنید.»

یادتان باشد الکل می‌تواند تعادل، هماهنگی مغز و عضله و عملکرد ذهنی و شناختی شما را بدتر کند که ممکن است همه اینها قبلاً توسط ام اس به خطر افتاده باشند.

نوشیدنی‌های کافئین دار، اگر آن‌ها را زیاد مصرف کنید، می‌توانند هر گونه اختلال عملکرد مثانه را بدتر کنند و مصرف آن‌ها بعد از ساعت ۲ یا ۳ بعد از ظهر می‌تواند به خواب رفتن را سخت تر کند (بی خوابی در ام اس رایج است). سعی کنید مصرف کافئین را به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم یا حدود دو فنجان قهوه در روز محدود کنید.

چربی‌های اشباع شده بیشتر در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ و

لبنیات (و همچنین روغن نارگیل و نخل) یافت می‌شوند. آنها با ایجاد التهاب مرتبط هستند و می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را در خون افزایش دهند، که این افزایش چربی‌های نامناسب در خون با پیامدهای بدتر بیماری ام اس مرتبط است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را هم افزایش دهد.

غذاها و نوشیدنی‌های قندی، در واقع کالری خالی هستند و بهتر است دریافت کالری از طریق غذاهای مغذی تأمین شود. خوردن مواد قندی می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. تحقیقات همچنین ارتباط بین نوشیدنی‌های شیرین شده با انواع قند و ناتوانی بیشتر را برای افراد مبتلا به ام اس نشان داده است.

رژیم‌های غذایی تخصصی برای ام اس

نویسندگان سرمقاله‌ای در مجله نورولوژی می‌نویسند: تعدادی از برنامه‌ها و رژیم‌های غذایی تخصصی با تأکیدات غذایی متفاوت برای ام اس ایجاد شده است، اما هیچ کدام در کاهش خستگی، بهبود کیفیت زندگی، شدت احساس علائم و روند پیشرفت بیماری به سمت ناتوانی یا کاهش میزان عودهای بیماری، مؤثرتر از بقیه رژیم‌های غذایی دیگر - یا فقط یک رژیم غذایی سالم - مؤثر نبوده‌اند.

در همین حال، دکتر بوستیک می‌گوید، نقطه ضعف بسیاری از این رژیم‌ها این است که «کل دسته‌های غذایی را محدود می‌کنند و سپس آن مواد مغذی را که برای عملکرد بدن ما مهم هستند، با مکمل‌هایی جایگزین می‌کنند که مشابه مواد طبیعی نیستند و آن کیفیت را ندارند.»

توجه داشته باشید که بر اساس مطالعه مروری که نتایجش در نشریه جاما نورولوژی منتشر شده، تنها ویتامینی که شواهد کافی برای حمایت از مصرف مکمل آن برای افراد مبتلا به ام اس دارد، ویتامین D است.

در اینجا نگاهی به پنج رژیم غذایی مطرح

برای ام اس و نحوه انجام تحقیقات در مورد هر یک می‌اندازیم.

۱- رژیم سوانک

رژیم سوانک که توسط روی سوانک، دکترای تغذیه، در دهه ۱۹۵۰ ابداع شد، یک رژیم غذایی کم چرب است که چربی اشباع را به کمتر از ۱۵ گرم (تقریباً ۳.۵ قاشق چایخوری) در روز و چربی‌های اشباع نشده را به کمتر از ۴۰ گرم (تقریباً ۳ قاشق غذاخوری در روز) محدود می‌کند. در این رژیم غذایی مصرف گوشت قرمز و ماهی‌های چرب نیز محدود است، اما میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب و غلات (به ویژه غلات کامل) مجاز هستند. ابداع کننده این رژیم غذایی مصرف روغن کبد ماهی و سایر مکمل‌ها را نیز توصیه می‌کند.

یک مطالعه بالینی کوچک ۳۶ هفته‌ای در مورد این رژیم غذایی و رژیم والز (در مورد آن در زیر توضیح داده شده است) انجام شده در ۷۷ فرد مبتلا به ام اس عود کننده و بهبود دهنده نشان داد که هر دو رژیم غذایی باعث کاهش خستگی و بهبود کیفیت زندگی در مبتلایان می‌شود. با این حال، رژیم غذایی کنترل مقایسه‌ای وجود نداشت، و نگرانی برای هر دو رژیم غذایی این است که آنها می‌توانند منجر به کمبود ویتامین و مواد معدنی شوند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ در مجله نوتریشن هم کمبود و هم افراط دریافت ریزمغذی‌ها (ناشی از مصرف مکمل‌ها) را زمانی که افراد مبتلا به ام اس از این رژیم‌ها استفاده می‌کردند، نشان داد، اگرچه رژیم‌های غذایی معمول در بین شرکت کنندگان گروه کنترل حتی کمبودهای بدتری را نشان داد.

۲- رژیم غذایی حذف گونه والز

رژیم غذایی حذف والز به نام تری والز، یک پزشک آمریکایی مبتلا به ام اس، نام‌گذاری شده و به نوعی یک رژیم غذایی دوران پارینه‌سنگی (پالئو) اصلاح



این برنامه رژیم غذایی گیاهی است که بر اساس رژیم سوانک ساخته شده، نیاز به حذف گوشت و لبنیات و مصرف کمتر چربی، به ویژه چربی های اشباع شده دارد. تحقیقات بسیار کمی در مورد این رژیم که فواید آن را نشان دهد، انجام شده است.

۵- رژیم غذایی مدیترانه ای

رژیم غذایی مدیترانه ای دارای چربی های اشباع کم و چربی های غیر اشباع زیاد (بیشتر از منابعی مثل ماهی و روغن زیتون) است. این برنامه سرشار از سبزی ها و میوه ها؛ و با حداقل غذاهای فراوری شده، شیرینی ها، لبنیات و گوشت قرمز است و رعایت آن نسبتاً آسان است. در میان افراد مبتلا به ام اس چندان مورد مطالعه قرار نگرفته است، اما تحقیقات اخیر در مجله مالیتیل اسکالروزیس نشان داد که ۵۶۳ شرکت کننده که از این رژیم پیروی می کردند، میزان ناتوانی کمتر همراه با میزان افسردگی کمتری گزارش کردند. دکتر موسسلانز و بجای می گوید:

عصبی این رژیم غذایی را نشان داد، اما این مطالعه دارای نقایص قابل توجهی بود که یافته های آن را مورد تردید قرار داد. و در عین حال هیچ تحقیقی ارتباطی بین ام اس و بیماری سلیاک (که رژیم غذایی بدون گلوتن برای آن ضروری است) پیدا نکرده است. دکتر تیتکامب می گوید: «بر اساس شواهدی که در حال حاضر داریم، رژیم غذایی بدون گلوتن را برای افراد مبتلا به ام اس توصیه نمی کنم. در واقع این رژیم ممکن است باعث شود فردی آن قدر خود را محدود کند که دچار کمبود ریزمغذی ها شود.»

۴- رژیم غذایی غلبه بر ام اس (OMS)

دکتر جورج جلینک، پزشک استرالیایی، این رژیم غذایی را در سال ۱۹۹۹ و پس از اینکه برای خودش تشخیص بیماری ام اس گذاشته شد، ابداع کرد. مانند پروتکل والز، این برنامه غذایی بخشی از یک برنامه سبک زندگی است که در کل شامل رژیم غذایی، دارو، ورزش و مدیتیشن است.

شده است که سبزی های برگ دار خام، سبزی ها، میوه ها، گوشت ماهی / مرغ هر روز، آجیل، دانه ها و غذاهای تخمیر شده همچنین محصولات لبنی، غلات، تخم مرغ، روغن های گیاهی و حبوبات (مانند لوبیا، عدس، نخود و سویا) و برخی مواد غذایی دیگر را از رژیم غذایی حذف می کند. در مورد اثربخشی چنین برنامه غذایی، دکتر تیتکامب می گوید: «ما هیچ تحقیق طولانی مدتی در مورد تأثیرات یا آثار نامناسب رژیم غذایی والز نداریم.»

۳- رژیم غذایی فاقد گلوتن

بر اساس یک نظرسنجی، حدود ۵.۶ درصد از افراد مبتلا به ام اس از رژیم غذایی بدون گلوتن پیروی می کنند. اما تحقیقات قطعی کمی در مورد اثرات پیروی از یک برنامه غذایی که غلات را تقریباً به طور کامل حذف می کند بر بیماری ام اس وجود دارد. تنها یک مطالعه اسپانیایی بر روی ۷۲ فرد مبتلا به ام اس از نوع عود کننده و فروکش کننده فواید محافظتی

«ما به طور قطع می‌دانیم رژیم غذایی مدیترانه‌ای یک گزینه عالی برای سلامت عمومی و حفظ سلامت قلب و عروق، است. در عین حال از رژیم‌هایی است که بهترین شواهد در مورد ام اس را دارد.»

ام اس و مدیریت وزن

عوامل متعددی می‌توانند باعث افزایش وزن ناخواسته در افراد مبتلا به ام اس شوند - برای مثال تحت درمان بودن با استروئیدها، احساس خستگی دائم که تحرک را کم می‌کند، از دست دادن تحرک و درجاتی از ناتوانی و غیره. طبق اعلام انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس آمریکا، داشتن وزن بیش از حد می‌تواند منجر به فشار زیاد بر مفاصل، احساس خستگی بیشتر و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن دیگر شود. از دست دادن این کیلوهای اضافی می‌تواند در خصوص حستان در مورد سلامتی تان و احساس شما در مورد خودتان تفاوت ایجاد کند.

اگر افزایش وزن برای شما مشکل ساز بوده، تغییرات کوچک در برنامه روزانه ممکن است به شما کمک کند تا خود را دوباره به حالت اول برسانید. برخی از پیشنهادها انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس عبارت‌اند از:

- هر روز کمی ورزش کنید، حتی اگر فقط کمی موسیقی گوش کنید و با آن تحرک داشته باشید.
- تغییرات کوچک و پایدار ایجاد کنید. به عنوان مثال، با تغییر از صبحانه معمول خودتان به یک صبحانه سالم‌تر شروع کنید، و زمانی که این کار برایتان راحت شد، از میان وعده‌های سالم استفاده کنید.
- کاهش وزن را با برنامه و به صورت تدریجی و آهسته شروع کنید، زیرا تلاش برای از دست دادن خیلی سریع (مثلاً رژیم گرفتن سفت و سخت) می‌تواند موفقیت شما را خراب کند.
- با یک متخصص تغذیه در مورد چگونگی داشتن برنامه کاهش وزن مفید

صحبت کنید.

نکات تغذیه‌ای اضافی برای ام اس

ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی یا تلاش برای پیروی از یکی از رژیم‌های غذایی تخصصی که در بالا توضیح داده شد، می‌تواند بسیار سخت باشد. اما تغییرات کوچک، مانند گنجاندن سبزی بیشتر در رژیم غذایی، می‌تواند کمک زیادی به شما کند. در اینجا، چند توصیه از دکتر باستیک و دکتر تیتکامب آورده‌ایم.

● ابتدا روی غذاها تمرکز کنید و نه مکمل‌ها. دکتر بوستیک می‌گوید بدن ما ترجیح می‌دهد مواد مغذی را از طریق غذاها دریافت کند. یادتان باشد اگر غذا را با مکمل‌ها جایگزین کنید این دو یکسان نیستند.

● اگر سبزی‌ها را دوست ندارید، آنها را به روش دیگری امتحان کنید. بسیاری از سبزیجات مانند اسفناج یا کلم بروکلی را می‌توان به صورت خام، بخارپز، برشته به یک اسموتی یا سرخ کردنی اضافه کرد. روش‌های مختلف آشپزی، گیاهان و ادویه‌ها و ترکیبات غذایی متفاوت را آزمایش کنید تا آنچه را که دوست دارید پیدا کنید. اگر یک سبزی را دوست ندارید، یکی دیگر را که دوست دارید پیدا کنید.

● برای جلوگیری از ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن غذا بخورید. دکتر بوستیک می‌گوید: «من مردم را تشویق می‌کنم برای بیماری ام اس غذا نخورند؛ بلکه برای مدیریت یا پیشگیری از دیابت نوع دو، فشار خون بالا و بیماری قلبی غذا بخورند، زیرا اینجاست که علم می‌گوید تغذیه بیشترین نقش را دارد.»

● به اندازه وعده‌های غذایی تان توجه کنید. برچسب حقایق تغذیه‌ای روی غذاهای بسته‌بندی شده را بخوانید تا بدانید اندازه و کالری یک وعده یا میان‌وعده چیست. توجه به این اطلاعات برای غذاهایی که مواد مغذی

عوامل متعددی می‌توانند باعث افزایش وزن ناخواسته در افراد مبتلا به ام اس شوند - برای مثال تحت درمان بودن با استروئیدها، احساس خستگی دائم که تحرک را کم می‌کند، از دست دادن تحرک و درجاتی از ناتوانی و غیره. طبق اعلام انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس آمریکا، داشتن وزن بیش از حد می‌تواند منجر به فشار زیاد بر مفاصل، احساس خستگی بیشتر و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن دیگر شود.

ندارند، مانند چپس سیب‌زمینی و سایر اسنک‌های میان‌وعده، بسیار مهم است.

● همان غذای خانواده خود را بخورید. خوردن وعده‌های غذایی جداگانه می‌تواند استرس‌زا باشد. پیروی از یک رژیم غذایی بسیار محدود می‌تواند باعث ترس از خوردن شود که خود می‌تواند باعث استرس زیادی شود. دکتر بوستیک می‌گوید حذف آن استرس می‌تواند باعث شود احساس بهتری داشته باشید.

● خوب غذا خوردن می‌تواند ساده باشد. این نیازی به خرید مواد غذایی گران‌قیمت، مانند گوشت گاو ارگانیک با میوه‌های گران‌قیمت ندارد. می‌توانید این کار را با بودجه محدود و با هر چیزی که در فروشگاه مواد غذایی محلی خود در دسترس است انجام دهید. دکتر باستیک می‌گوید حتی برخی غذاهای منجمد هم خوب هستند و راحتی لزوماً به معنای بدی نیست.

این نکات هوشمندانه را دنبال کنید تا خرید، تهیه غذا و پخت‌وپز را تا حد امکان برای خود آسان کنید.

التهاب عصب چشم (نوریت اپتیک) چیست؟

وقتی دنیا رنگ پریده و محو می شود

برای اینکه چشمان ما واضح ببینند لازم است که چشم‌ها، اعصاب بینایی و مغز هر کدام عملکرد سالم (و البته هماهنگ) داشته باشند. چشمان ما شبیه یک دوربین دیجیتال است که اطلاعات بینایی را جمع کرده و ارسال می کند و مغز مانند کامپیوتری است که این تصاویر را ذخیره و تفسیر می کند و در نهایت در ما یک بینش و درک نسبت به جهان اطرافمان ایجاد می کند.

دکتر ناهید بلادی مقدم - جانشین سردبیر

اعصاب بینایی مانند یک سیم یا کابل، باعث اتصال چشم‌ها به مغز می شوند. در اطراف رشته‌های عصبی که عصب بینایی را می سازند، پوشش پروتئینی وجود دارد که میلین نام دارد و باعث انتقال سریع سیگنال‌های عصبی مربوط به محرک‌های بینایی به مغز می گردند. اگر این بافت میلین آسیب ببیند و دچار مشکل شود، انتقال اطلاعاتی که از طریق نور و تصاویر باید به مغز برسد با سرعتی آهسته تر انجام خواهد شد و این گونه از کیفیت و وضوح (رزولوشن) تصاویر چشم کاسته خواهد شد. در زیر تفاوت تصویری که یک چشم سالم می بیند با چشمی که عصب بینایی آن دچار مشکل گردیده، نشان داده شده است:



عوامل زیادی می توانند باعث بیماری و آسیب دیدن عصب بینایی شوند، مثلاً مسمومیت با الکل صنعتی، آسیب ناشی از تنباکو، کمبود ویتامین ب ۱۲، دیابت، عوارض برخی داروها و...

گاهی هم ممکن است تحریک سیستم ایمنی منشأ این بیماری باشد و التهاب عصب بینایی را ایجاد کند که به آن نوریت اپتیک می گویند. این اختلال در سیستم ایمنی می تواند به دلایل مختلفی باشد،

انجام درمان مناسب، بررسی دقیقی از نظر علت رخ دادن این حالت انجام شود. بررسی‌ها عمدتاً شامل موارد زیر است:

● تست‌های آزمایشگاهی (بخصوص از نظر بیماری‌های داخلی و نیز آنتی بادی‌هایی که مرتبط با بیماری‌های خودایمنی یا اتوایمیون هستند)

● ام آر آی مغز، نخاع و کاسه چشم یا همان اربیت که بهتر است ام آر آی هم با و بدون تزریق ماده حاجب انجام شود.

● بررسی میدان دید (پریمتری) و یا برخی آزمایش‌های دیگر چشم پزشکی

● گاهی بررسی مایع نخاع نیز ضروری است. اگر ام آر آی مغز و نخاع طبیعی باشد احتمال بروز بیماری ام اس در آینده بسیار کم خواهد بود.

التهاب عصب چشم به طور معمول به درمان با داروهای خانواده کورتیکواستروئید به خوبی جواب می دهد و حتی گاه بدون درمان خودبه خود فروکش می کند. معمولاً کورتون (کورتیکواستروئید) تزریقی به مدت ۳ تا ۵ روز متوالی برای فرد تجویز می شود.

در تعداد کمی از موارد ممکن است علاوه بر کورتیکواستروئید نیاز به تعویض خون نیز باشد. معمولاً بهبودی در عرض ۲ تا ۴ هفته خود را نشان می دهد.

اگر چه در زمان رخ دادن این مشکل قدرت بینایی می تواند طبیعی شده باشد؛ ولی برخی از بیماران ممکن است همچنان از کاهش کیفیت دید خود شاکی باشند.

از جمله در بزرگسالان جوان یکی از شایع ترین علت‌های این مشکل بیماری ام اس است، اگرچه بیماری‌های دیگری نیز می توانند چنین عارضه‌ای را ایجاد کنند؛ مثلاً بیماری‌های خودایمنی مانند برخی بیماری‌های روماتولوژیک از جمله بیماری لوپوس و یا بیماری نورومیلیت اپتیکا که به این حالت ان ام او (NMO) هم گفته می شود. علائم التهاب عصب چشم شامل موارد زیر است:

● تاری دید و کاهش قدرت بینایی (دراکثر مواردی که به بیماری ام اس مرتبط می شود کاهش شدید قدرت بینایی رخ نمی دهد). لازم به ذکر است که گاهی برخی افراد از تاری دیده‌های گذرا شکایت دارند که معمولاً ارتباطی به التهاب عصب چشم ندارد.

● درد در حرکت دادن چشم (در مواردی هم البته ممکن است درد وجود نداشته باشد؛ ولی در بیماری ام اس در بیشتر موارد درد وجود دارد)

● اختلال در تشخیص رنگ‌ها (وضوح و جلای رنگ کاهش می یابد و شفاف به نظر نمی رسند)

● مدت زمان رخ دادن این علائم در عرض چند روز است

● اختلالاتی که در معاینه بروز می کنند: تغییر در رفلکس مردمک چشم به نور و گاهی تورم عصب چشم که در معاینه با دستگاهی به نام افتالموسکوپ خود را نشان می دهد. وقتی برای اولین بار چنین حالتی پیش آید حتماً لازم است ضمن



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 عهده دار 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 ”

فرهنگ و هنر

- ۴۰ ◀ فیلم‌های متفاوت، روایت‌های متفاوت
- ۴۴ ◀ یادگیری روانپزشکی با تماشای سریال
- ۴۸ ◀ رمان‌های ایرانی باردیپاهای تاریخی
- ۵۲ ◀ شکافی بر کام زندگی
- ۵۴ ◀ آنکه رفت و برنگشت
- ۵۵ ◀ هم‌رنج؛ هم‌سایه

از دنیای زنانه در سینما چه خبر؟

فیلم‌های متفاوت، روایت‌های متفاوت

به نظر می‌رسد دنیای زنان بیش از پیش مورد توجه قصه پردازان قرار گرفته است و حالا هر سال فیلم‌های بیشتری ساخته می‌شود که به مسائل زنان توجه دارند. در بین آثاری که در سینما در طی دو سال اخیر ساخته شده‌اند هم چنین مواردی کم نیست. در این مطلب چند عنوان از شاخص‌ترین‌ها را با هم مرور می‌کنیم:



عصیانگرش بگذراند به شبگردی در خیابان‌های دوبلین می‌پردازد. او روزها را هم به عنوان پرستار نیمه‌وقت به مراقبت از بچه‌های مردم می‌گذراند. خانواده دونفره آنها با همه جور چالش و مشکلی روبه‌رو است. فلورا برای جلب توجه هر کاری می‌کند و پسر نوجوانش هم از او متنفر و فراری است. این نقطه، جایی است که تماشاگر وارد زندگی پرمسئله آنها می‌شود. پسر فلورا یک خطا با زندان فاصله دارد. فلور گیتار نیمه شکسته‌ای گوشه خیابان پیدا می‌کند و با ۱۸ دلار سروسامانش می‌دهد تا به عنوان هدیه تولد دیر هنگام پسرش را خوشحال کند. تلاشی

فیلم‌های دیگرش دارد. نسخه تکراری کارنی ترکیبی است از عشق، موسیقی و داستانی ساده و سرراست که اغلب آن‌ها هم در دوبلین می‌گذرند. البته که فرمول کارنی هنوز کار می‌کند و با وجود پیش‌بینی‌پذیر بودن داستان دلنشین و تماشایی است. موسیقی در فیلم‌های کارنی کارا کتری حذف‌نشده‌ی و ابزار مهمی برای برقراری ارتباط شخصیت‌ها، و انتقال احساسات آن‌ها است.

قصه فیلم اخیر او، داستان مادر مجرد خود ویرانگری از طبقه کارگر است که در جوانی باردار شده و حالا بیشتر از آنکه زمانش را با پسر ۱۴ ساله



فلورا و پسر جان کارنی

نویسنده و کارگردان ایرلندی، جان کارنی که با فیلم دوست‌داشتنی یک بار، اسم و رسمی برای خودش به هم زده بود با فیلم «فلورا و پسر» دوباره در بالای اخبار سینمایی ظاهر شد. آخرین ساخته او، اشتراکات زیادی با

که فقدان رخ می دهد و درام شکل می گیرد. این ایده داستانی به قدر کافی ملموس و هوشمندانه است؛ اما در «زندگی های گذشته» برخلاف تعریف و تمجیدها ناقص مانده و پرداختی چندان خلاقانه و گیراندارد.

داستان از این قرار است: دو عاشق پیشین، نورا و هه سونگ، در بازی بسیار آشنای چند سال قبل (جست و جوی آدم های قدیمی از سر کنجکاوی در فیس بوک) دوباره به هم برمی خورند. احساسات گذشته در ملاقات اسکایپی جان تازه می گیرد. نورا مون نمایشنامه نویس ساکن نیویورک در کودکی به همراه خانواده اش از کره به کانادا و سپس به آمریکا مهاجرت کرده و هه سونگ، همچنان در سؤال زندگی می کند. آنها دوباره ارتباطشان را سر می گیرند. رابطه ای که صریحاً عاشقانه نیست، اما دوستی ساده هم نیست که بشود حفظش کرد.

می شود گفت تعریفی ندارد. فقط پر از اشتیاق محسوس و ناگفته است که در کسالت ناشی از تماس های تصویری طولانی و شش ساعت اختلاف زمان به ناامیدی می رسد. رابطه او با هه سونگ چیزی شبیه رابطه ای است که با کره و فرهنگش دارد. پیشینه ای که پس از ۲۲ سال دست از سرش برنداشته و به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی های گذشته اش تبدیل شده است. گذشته ای که با حضور و غیاب هه سونگ خودی نشان می دهد. او با حضورش زندگی ای را نشان می دهد که نورا به خاطر مهاجرت از دست داده است. امکانی که با ماندن در کره می توانست داشته باشد. چیزی که برای به دست آوردن چیز دیگری هزینه کرده است. سکانس مکالمه صمیمی هه سونگ و نورا با زبان مشترک در حضور همسر آمریکایی، گواه عینی همین احساس صمیمی گمشده است

تا جایی که وقتی خبر ساز یادگرفتن را به شوهر سابق می گوید او دستش می اندازد. استعداد و هوش فلورا فقط وقتی بروز پیدا می کند که با جف معلم گیتارش معاشرت دارد. در صحنه های مشترک جف و فلورا کارگردان بدون خودنمایی خاصی مناسبات تازه زندگی آدم ها، مانند آموزش آنلاین، یا ارتباط راه دور را به عنوان یک عنصر اصلی و پیش برنده وارد داستان می کند. بیننده دوران پاسکرونا هم حالا و پس از تجربیاتی که از سر گذرانده، امکان برقراری ارتباط عمیق بین دو نفر حتی از راه دور را باور می کند و می پذیرد؛ اما برای ملموس تر شدن این ارتباط کارنی ترند ساده ای می زند که به نظر اصیل و راه گشاست...



زندگی های گذشته سلین سانگ

عشق های راه دور با وجود سرعت شیوعشان هنوز به شکل بی رحمانه ای غیررسمی و نپذیرفتنی هستند و کمتر کارگردانی رغبت به انتخابش دارد؛ اما سلین سانگ نظر دیگری دارد. او در فیلم اولش «زندگی های گذشته» از روابط آغشته با مناسبات مدرن و آنلاین بستری مناسب برای تعریف داستانش ساخته است.

حالا مسافت های جغرافیایی به مدد ابزارهای امروزی مانع کوچکی برای رابطه به نظر می رسد. البته تا آنجایی که صمیمیت بین خطوط متن ها و پیام ها گم می شود و نا کامی ناشی از چنین ارتباطی واقع می شود. جایی

دم دستی که به دل مکس نمی نشیند. برای مکس سخت نیست بفهمد که همیشه مانعی برای آزادی مادرش و خوشگذرانی های احتمالی او بوده؛ بنابراین او هم به نوعی از خود ویرانگری تمایل دارد. مکس به سرعت و عصبانیت هدیه مادرش را رد می کند. البته سلیقه موسیقی اش هم متفاوت است. مکس ترکیبی از موسیقی الکترونیک، هیپ هاپ و پاپ را ترجیح می دهد. فلورا چندان از سلیقه پسرش خبر ندارد. آنها فقط دو هم خانه عصبانی هستند که دنیا سمت خوشی برایشان ندارد. فلورا از همه جا مانده، به جای مکس گیتار دست می گیرد و یک معلم آمریکایی استخدام می کند تا گیتار زدن را از طریق اینترنت به او بیاموزد.

ایو هیو سون در نقش فلورا بازی بی عیب و نقصی ارائه می دهد. او توانسته خشم ورنجی که از آسیب های دوران نوجوانی اش دارد را کنار نقش مادری حفظ کند. در کل فیلم او با وجود رنجی که از کوتاه شدن دوره نوجوانی اش دارد، سعی می کند جوانی را کش دهد و اجازه ندهد مسئولیت والد شدن، توانایی اش را برای خوش گذرانی از بین ببرد. ایو به آسانی توانسته هم زمان نقش مادر دلواپس و جوان بازنده ای را بازی کند که هنوز دوست دارد برای خودش زندگی کند. تمام این احساسات متناقض با نوعی رهایی و رگه های از نافرمانی در بازی او مشخص است. هیو سون به آسانی سوبه آسیب پذیری که پشت بی خیالی رها شده را به نمایش می گذارد. بازی درخشان او در این نقش شاید به این دلیل باشد که زندگی شخصی ایو دور از این فضا نیست. پدرش پاول دیوید هیو سون معروف به بونو و کس، خواننده ایرلندی گروه راک یوتو (U2) است.

فلورادر حماقتی خودخواسته فرورفته،

که در غربت پیدایش نمی کنی. نوعی گم گشتگی در مسیر یافتن هویت ثابت. فیلم نگاه احساسی به این گم گشتگی ندارد و فقط می کوشد موقعیت و احساسی را بیان کند. فیلم ساز اجازه نمی دهد بیننده بفهمد نورا به خاطر از دست دادن زندگی دیگری که می توانست داشته باشد و امروز آن را ندارد افسوس می خورد یانه.

وارد کردن مفهوم «این یون»، باور قدیمی کره ای و این اعتقاد که ملاقات های ما در زندگی های گذشته می تواند برابر تباطات در زندگی فعلی تأثیر بگذارد، رنگ و بویی عرفانی به روایت داده و تلاشی غربی پسندانه برای عمق دادن به قصه است. افسانه ای که نورا که در نخستین ملاقات برای همسرش تعریف می کند و به آن می خندد، هه سونگ باور دارد و برای اثبات این باور تا نیویورک سفر می کند. حضور دو عاشق قدیمی در نیویورک و قدم زدن در خیابان های خیس همان کلیشه قدیمی تکرار شونده است که نمی تواند جذابیت چندانی ایجاد کند و گویا همیشه فاصله کارگردان به عنوان یک فیلم ساز کره ای - آمریکایی که قصه خودش را روایت می کند با نیویورک پیدا است. نیویورک او به اندازه نیویورک وودی آلن دلنشین نیست و از طرف دیگر سادگی ای از جنس سادگی «فیلم های یک برش از زندگی» را هم ندارد. می شود گفت به رغم تلاش کارگردان اتمسفری قابل باور و پراحساس ایجاد نمی شود. روایت داستان هم در گیر کننده نیست و شخصیت ها کسل کننده تر از آن هستند که دوستشان داشته باشیم و روحشان را لمس کنیم؛ اما «زندگی های گذشته» به عنوان فیلم اول اثری قابل قبول است که نوید حضور کارگردان زن توانمندی با

حرف هایی برای گفتن دارد.



حرف های زنانه سارا پولی

داستان فیلم «حرف های زنانه» اثر سارا پولی (همان سارا سریال قدیمی قصه جزیره) در سال ۲۰۱۰ می گذرد. اتفاقات عجیب فیلم، تخیلی نیست. مشابه چنین قصه وحشتناکی، در بولیوی بین سال های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۹ رخ داد و دست مایه ای شد برای رمان «میرام تووز» که خود در جامعه منونایت بزرگ شده بود. جامعه منونایت گروه های مسیحی فوق مذهبی هستند که از مدرنیته دوری می کنند.

فیلم حرف های زنانه به خاطر فیلمنامه و کارگردانی پولی، بازی بازیگران و موسیقی فیلم، مورد تحسین منتقدان قرار گرفت و در نود و پنجمین دوره جوایز اسکار نامزد دریافت بهترین فیلم و بهترین فیلمنامه اقتباسی شده است. داستان فیلم در سال ۲۰۱۰ در مزرعه ای در کانادا در دنیایی عجیب برگرفته از واقعیت اتفاق می افتد. داستان فیلم در منطقه ای می گذرد که به لحاظ مذهبی بسته و فرقه مانند است. مردان این منطقه از انزوای زنان بی سواد سوء استفاده می کند و اجازه ورود هیچ گونه فناوری به مستعمره نمی دهد. زنان به روش مردم قرن ها پیش لباس می پوشند و زندگی می کنند. همه این سیاست ها توجیهی برای نگهداری اقتدار معنوی است.

جامعه ای که وصفش رفت، کم و بیش سرپاست تا اینکه زنان زیادی قربانی تجاوز می شوند. مردان با استفاده از مسکن گاوی زنان را خواب می کنند و به آنها تجاوز می کنند؛ اما حملات را به شیاطین و ماوراء الطبیعه نسبت می دهند یا زنان را هذیان گو و دروغگو می دانند. مدتی به این شکل می گذرد تا اینکه یکی از مردان توسط زنان دستگیر می شود. مردان برای نجات او از منطقه دور می شوند. این دوری فرصتی ایجاد می کند تا زنان در باره آینده شان تصمیم بگیرند. هر چند بزرگان به آنها دستور داده اند که مردان را ببخشند تا از بهشت محروم نشوند. اما زنان به سرعت جمع می شوند و باروشی بدوی از میان سه گزینه رأی گیری می کنند: بمانند و کاری انجام ندهند، بمانند و بجنگند یا این منطقه را ترک کنند. هنگامی که دو گزینه آخر در پیشتازی قرار می گیرند، سه خانواده از زنان برای انتخاب تصمیم نهایی جلسه ای طولانی برگزار می کنند. این گفت و گوی طولانی شالوده اصلی فیلم است. گروه شامل یک مرد هم هست. آگوست که مادرش به دلیل نامعلوم از گروه طرد شد به یاری زنان می آید. گروه مشورتی از او که تحصیلات غیر مذهبی را در خارج از منطقه داشته و به عنوان معلم پسران به آنجا بازگشته است، می خواهد که به آنها کمک کند. حضور او به عنوان وقایع نگار این گردهمایی، عمق بیشتری به فضا می دهد و بهانه ای است برای گریز به دنیای مردان، چه بدون زنان و چه با حضور زنان.

بحث هایی که در اتاق زنان شکل می گیرد، مفاهیم عمیقی همچون اخلاق خشونت، بخشش واقعی، ضربه ناشی از احساس گناه و شرم زنان که عامل طولانی شدن در آزار و اذیت بوده را نشانه می رود و جالب اینکه همه

خواندن کتاب در حضور پادشاه است. ریتم فیلم متعادل نیست. اوایل همه چیز با جزئیات روایت می شود. کودکی ژان با حوصله نمایش داده می شود؛ و در او اسط فیلم، قصه با کمک نریشن و پریدن از اتفاقات پیش می رود. ژان در کودکی به عنوان دختری نشان داده می شود که به دلیل خواندن کتاب از صومعه اخراج می شود و سپس دوباره به عنوان یک زن جوان نشان داده می شود که به پاریس نقل مکان می کند و بعد از آن یک دلالت ترتیب ملاقات او با پادشاه را می دهد؛ اما بعد از ورود او به زندگی پادشاه همه چیز تیتروار پیش می رود.

هنگامی که او در کاخ ورسای ساکن می شود و دل شاه را به دست می آورد، دختران بزرگ پادشاه مانند خواهران سیندرلا با او دشمن می شود. در کاخ تقریباً تمام زنان بدجنس و بدذات اند؛ اما مردان قابل معاشرت و گاهی همدل و مهربان. لویی پانزدهم و لویی شانزدهم هر دو مردانی خوش قلب و بخشنده هستند که ژان ستایششان می کند. مشاور نزدیک پادشاه هم از هیچ لطفی به ژان دریغ نمی کند و تا لحظه آخر از او مراقبت می کند؛ بنابراین تنها زنان هستند که به فساد و حماقت در دربار دامن می زنند و این روایت از طرف یک کارگردان زن امروزی کمی پس زننده و عجیب است.

مشکل عمده دیگری که منتقدان در برخورد با فیلم به آن اشاره می کنند، نادیده گرفتن مهم ترین اتفاقات تاریخی آن دوره است که در پس زمینه این داستان عاشقانه جریان داشت. رد پای انقلاب در حال ظهور فرانسه، در هیچ جای داستان ژان دوباری به چشم نمی خورد و فقط در انتهای داستان با لحنی غم انگیز به آن اشاره می شود.

در خشان دارد. در ابتدا گمان می کنیم ژان قرار است یاغی باشد؛ اما چنین نیست. او هرگز به طور جدی چیزی از زندگی درباریان به چالش نمی کشد و سرکشی هایش به لباس غیر معمول پوشیدن و ادای احترام نکردن به لویی پانزدهم محدود می شود. البته فیلم آن قدر سرگرم کننده و جذاب هست که ارزش دیدن داشته باشد، به خصوص اگر طرفدار فیلم های عاشقانه تاریخی باشید.

جایگاه جانی دپ در هالیوود به خاطر دعوای حقوقی با امبر هرد نسبت به قبل متزلزل شده و نامش تضمینی برای فروش فیلم نیست. به همین دلیل تهیه کننده ها محتاطانه عمل می کند تا او دوباره محبوبیت سابق را به دست آورد؛ اما در فرانسه متفاوت است. مایوین نه تنها دپ را برای ایفای نقش مهم لویی پانزدهم برگزید، بلکه این فیلم برای افتتاحیه جشنواره فیلم کن انتخاب شد.

داستان فیلم بر اساس زندگی واقعی لویی پانزدهم و آخرین معشوقه اش، کنتس ژان دو باری است. ژان دوباری می توانست بازگشت باشکوه تری برای جانی دپ باشد، اگر نقش لویی معشوق با قدرت بیشتری نوشته می شد و فرصت بیشتری برای نمایش به او داده می شد. او به سختی برای ۱۲-۱۰ دقیقه روی پرده است که در آن پلان ها هم یک مرد کسل کننده با موهای آشفته است که خیلی کم صحبت می کند و در مناسبات درباری گیر افتاده است اگر نویسندگان و کارگردانان فیلم به حقایق تاریخی پایبند بودند، ابعاد بیشتری از شخصی ژان رو می شد چرا که او حتی بعد از مرگ شاه رسوایی هایی به بار آورد. اما در فیلم نقاط تاریک شخصیت ژان حذف شده و او به زنی ساده تبدیل شده که به دنبال پذیرش بیشتر ولذت

گفت و گوها در بستر ایمان مسیحی تزلزل ناپذیر زندگی زنان پیش می رود و به آن بی اعتنائیست. سارا پولی اغلب از فلاش بک هایی که ممکن است بحث ها را روشن تر کند، دوری می کند و بی رحمی ها را خارج از صفحه نمایش نگه می دارد و در عوض بر اجراهای گروهی باظرافت فوق العاده تکیه می کند تا توجه مخاطب را به خود جلب کند. هر چند لابه لای گفت و گوها از تصاویری کوتاه استفاده می کند که در ذهن می ماند و از کسالت گفت و گوها می کاهد. کارگردان ارجاع هایی هم به سینمای کلاسیک دارد. سارا پولی با فیلم حرف های زانه ثابت کرد فیلم سازی جسور و تجربه گراست که اهمیتی به گیشه نمی دهد. نخستین نمایش جهانی فیلم او در چهل و نهمین جشنواره فیلم تلوراید در ۲ سپتامبر ۲۰۲۲ بود و در ایالات متحده در سینماهای منتخب در ۲۳ دسامبر ۲۰۲۲ اکران شد و مورد استقبال هم قرار گرفت.



ژان دوباری مایوین

می شود گفت فیلم «ژان دوباری» اثر «مایوین» بازیگر و کارگردان فرانسوی چیزی بیشتر از ثبت اطلاعات تاریخی در حد اطلاعات و یکی پدیدایی نیست. فیلم مایوین یک روایت سطحی از زندگی آخرین معشوقه لویی پانزدهم است که در نهایت مانند همه درباری ها سر به گیوتین می سپارد. قصه شروعی

معرفی چند سریال مهم برای علاقه‌مندان به روان‌درمانی

یادگیری روانپزشکی با تماشای سریال

«فرانک کلاتری»

پرداختن به موضوعات سلامتی و مراقبت‌های بهداشتی در سریال‌ها و فیلم‌ها اصلاً کار راحتی نیست. اگر برای مثال سریال گری آناتومی را به خاطر بیاورید، متوجه این موضوع خواهید شد که تا چه حد داستان‌های بخش‌های مختلف این سریال تاریک و پیچیده بودند. ارائه تصویر دقیق از موضوعات مرتبط با سلامت روان و مراقبت‌های سلامت روان دشوارتر هم هست. صحبت‌های دو نفره مرتبط با روانشناسی و روانپزشکی اکت هیجان‌انگیزی برای نمایش نیست و از سوی دیگر خطر این وجود دارد که با وجود مشاوره در مانگران واقعی تجربه علمی آنها روی صفحه نمایش منعکس نشود.

به دلایل متعدد از جمله همین دلایلی که در بالا برشمردیم سختی‌های زیادی برای ورود به این موضوع وجود دارد. با این همه و به رغم این مقدمه نسبتاً طولانی باید اعتراف کرد که اختلالات روان و پیچیدگی‌های ذهن آدم‌ها، موضوعات جذابی برای نویسندگان و فیلمسازها است. اما خب نکته مهم در این میان هست، یعنی در اغلب سریال‌های تلویزیونی معروف که به این حوزه ورود کرده‌اند، شخصیت‌های دارای مسائل و مشکلات روحی و روانی زمانی وارد داستان می‌شوند که مشکلات سلامت روانی‌شان، به دلایل مختلف از جمله درمان مناسب بهبود یافته و از روند درمان خبری نیست. در این یادداشت تلاش شده مجموعه‌های تلویزیونی معرفی شوند که روند درمان در حوزه روان را با دقت به نمایش می‌گذارند و با رعایت استانداردها به این آمد می‌پردازند.





سوپرانوز ۱۹۹۹-۲۰۰۷

سوپرانوز یا سوپرانوها یکی از نخستین سریال‌های تلویزیونی است که موضوع روان‌درمانی نقش پررنگی در پیشبرد داستانش بازی می‌کند.

به عقیده بسیاری از منتقدان، سریال سوپرانوها باعث شد تا تاریخ سریال‌های تلویزیونی به قبل و بعد از آن تقسیم شود و تمام سریال‌های موفق بعدی از بازی تاج‌وتخت گرفته تا بریکینگ بد، الهام‌های زیادی از این مجموعه بگیرند.

نویسنده فیلم‌نامه سوپرانوز قصد داشت تا داستان یک فرد مرتبط با مافیای راه تصویر بکشد که با مراجعه به یک روان‌شناس درباره مشکلات بزرگ و مهمی که در زندگی خود با مادرش داشت، صحبت می‌کند. این توصیف یک خطی دقیقاً همان روند اصلی داستان سوپرانوها را تعریف می‌کند که همه در این سریال تماشا می‌کنیم؛ ولی با این تفاوت که در ابتدا این داستان قرار بود در قالب یک فیلم سینمایی به تصویر کشیده شود؛ اما بعد بدل به یک سریال نسبتاً طولانی شد. در واقع دیوید چیس تصمیم نهایی خود را گرفته بود و حتی تا پیش تولید فیلم سوپرانوها نیز پیش رفت. اما داستان ظرفیت سریال شدن داشت و تبدیل به یک درام پیچیده خانوادگی شد

تونی سوپرانو در این فیلم به مقام

که بدون تبعات نیست. در آثار سینمایی یا سریال‌هایی که روند درمان روان‌شناسی را به اشتراک می‌گذارد داستان اغلب از دید بیمار روایت می‌شود و معمولاً از آنچه بر روان‌درمانگران می‌گذرد بی‌خبریم. مزیت این سریال توجه به آن‌سوی ماجراست و به شکنندگی و مشکلات این افراد توجه شده است.

همه نکته‌هایی که به آن اشاره شد با فضایی بامزه و شخصیت‌های جذابی که با جیمی پر حرف مرتبطاند تکمیل می‌شود و سریال را تماشایی می‌کند و دیدنش بسیار آسان و لذت‌بخش است.

تا کنون یک فصل از سریال تکمیل شده و خوشبختانه با توجه به استقبال خوبی که از آن شده است قرار است برای فصل دوم و احتمالاً سوم هم باز گردد. هر قسمت از سریال، نصیحت و تلنگری دارد که ممکن است در موارد روزانه با آنها یا نظایر آنها روبه‌رو باشید. روان‌درمانی نشان می‌دهد صحبت کردن درباره مسائل، کاملاً عادی و درست است؛ بنابراین احساسات را حس کن و با لبخند و خوش‌رویی به جنگشان برو. روان‌درمانی سریال درجه یک با شوخی‌های قهقهه‌آور نیست؛ اما تماشایش توصیه می‌شود.

نظر منتقدان در باره این مجموعه متفاوت است با همه اینها این مجموعه از سایت مشهور راتن تومیتوز امتیاز ۸۲ و از سایت معتبر آام دی بی امتیاز ۷.۸ گرفته که امتیاز بالایی برای یک سریال به شمار می‌رود.



روان‌درمانگر محصول ۲۰۲۳

مینی‌سریال روان‌درمانگر کاری از گروه سازندگان سریال موفق تدا سواست که تلاش می‌کند موفقیت همان سریال را تکرار کند و در عین حال اهمیت سلامت روان و مسائل مربوط به آن را به بینندگان گوشزد کند.

هرچند این سریال به اندازه تدا سواست تماشایی نیست؛ اما همچنان گزینه مناسبی برای گذراندن لحظات باکیفیت و البته سرگرم‌کننده است و می‌توان دلایل زیادی برای تماشایش حضور ستاره قدیمی هریسون فورد در نقش روانکاو بد اخلاق اما دوست‌داشتنی‌ای است که مدیریت یک مرکز روان‌درمانی را هم برعهده دارد. نقش اول مینی‌سریال روان‌درمانگر را جیسون سیگل بازی می‌کند.

داستان این مجموعه به شرح زیر است: جیمی لیرد، روانکاو است که نمی‌تواند خودش را درمان کند. زندگی شخصی آشفته او، بعد از مرگ همسرش، پیچیده شده و او از مراقبت فرزند نوجوانش هم بازمانده است. به تعبیری جیمی در مرز فروپاشی است. رفتارهایش اصلاً منطقی نیست. با شروع سریال، او تصمیم می‌گیرد از روشی غیر علمی برای کمک به بیمارانش استفاده کند

خود دارد آشنا می شود. او خودش جلساتی با دکتر ژینا دارد که بهانه‌ای برای درک بهتر شخصیتش و شناختن پیچ و خم‌های شخصیت او است.

این محصول کمپانی اچ بی او در دوران کوتاه پخش خود با استقبال گسترده منتقدان مواجه شد به طوری که در بخش‌های مختلف پنج بار نامزد دریافت جایزه گلدن گلوب و شش بار نامزد دریافت جایزه امی شد. پخش فصل اول آن در چهل و سه قسمت از بیست و هشتم ژانویه ۲۰۰۸ آغاز و در هفتم دسامبر ۲۰۱۰ به پایان راه خود رسید. اما با تصمیم سازندگان فصل چهارم سریال با فرمت و کاراکترهای جدید در سال ۲۰۲۱ به صفحات کوچک نمایش بازگشت؛ ولی پس از پخش ۲۴ قسمت پایان یافت.

در فوریه ۲۰۲۲، اچ بی او تایید کرد که این سریال برای همیشه تمام شده و سازندگان تصمیمی برای ساخت قسمت تازه آن ندارند. تهیه کننده اجرایی و کارگردان اصلی آن پاریس بار کلی بود که ۳۵ قسمت را کارگردانی کرد که بیشترین تعداد کارگردان سریال بود. او تنها کارگردانی بود که قسمت‌های هر سه فصل را کارگردانی کرد.

هر یک از بیماران پل داستانی دارند که باعث کشش و پیشبرد بهتر قصه می شود. مثلاً لورا که به پل ابراز علاقه می کند و باعث پیچیدگی مراحل درمان می شود تا جایی که لورا به درمانش پایان می دهد و باعث بروز مشکلاتی می شود. الکس بیمار دیگری است که به خاطر کشتن دانش آموزان عراقی در طول یک مأموریت جنگی

قضاوت دکتر به تونی کمک می کند تا راه‌های تازه‌ای برای حل مشکلات زندگی خود باز کند. ساخته دیوید چیس به قدری واقع گرایانه جزئیات یک خانواده مافیایی را به تصویر می کشد که حتی نیروهای پلیس واقعی و خانواده‌های مافیایی حاضر در جهان هم با تماشای این سریال شگفت زده شدند. نخستین قسمت سریال سوپرانوها در تاریخ ۱۰ ژانویه ۱۹۹۹ از شبکه اچ بی او روی آنتن رفت و پس از پخش ۸۶ قسمت از آن در قالب ۶ فصل در تاریخ ۱۰ ژوئن ۲۰۰۷ به پایان راه خود رسید.



تحت درمان ۲۰۰۸

سریال تحت درمان داستان روانکاو را به نمایش می گذارد که در مطب خصوصی کنار خانه اش به درمان بیماران می پردازد. شخصیت اصلی پل وستون در بالتیمور مطبش را افتتاح می کند و در طول هفته کاری از دوشنبه تا جمعه با بیماران خود ملاقات می کند. هر اپیزود مجموعه بر یک جلسه درمانی با بیمار یا زوج بیمار متمرکز شده است که گروه‌های سنی و طبقاتی متفاوت با مشکلات مختلفی را پوشش می دهند. ضمن این جلسات مخاطب با چالش‌ها و زندگی شخصی پل که در ظاهر با خونسردی همه چیز را تحت کنترل

ریاست خانواده نمی رسد؛ ولی مشکلات زیادی در رابطه با مافیا و خانواده بر عهده او قرار می گرفت. جیمز گندولفینی در نقش تونی توانست یکی از ماندگارترین شخصیت‌های دنیای نمایش را بسازد که زاینده ذهن دیوید چیس بود. این سریال شخصی ترین اثر ساخته شده توسط دیوید چیس به شمار می رود و بر اساس ماجراهای زندگی شخصی اش بنا شده است. البته این را بگوییم که او با مافیا هیچ ارتباطی ندارد. مشکلات خانوادگی و ارتباط عجیب تونی و مادرش مرتبط با زندگی شخصی نویسنده است. دیوید چیس در اوج مشکلاتش با مادر به روان شناس مراجعه می کند. همان روان شناسی که شخصیت دکتر ملفی، روان شناس تونی سوپرانو دقیقاً بر اساس کاراکتر او نوشته شده است. روان شناس دیوید چیس در مراحل مختلف نوشتن فیلم نامه به او کمک می کند تا جلسات تونی و دکتر از مسیر درست خارج نشود. حتی اگر دکتر جنیفر ملفی، در حال درمان یک عضو مافیا باشد، روانپزشک موظف است با رویکردی انعطاف پذیر به درمان تونی سوپرانوی بی رحم و سرسخت بپردازد که عادت به تعیین حد و مرزی برای خود و کارهایش ندارد. این کاری است که به دقت در سریال انجام می شود. مثلاً در یک صحنه، تونی اشیا را در مطب دکتر خرد می کند. دکتر ملفی توضیح می دهد که او از یک مرز عبور کرده است و این قابل قبول نیست و تونی را وادار به عذرخواهی می کند که این لحظه‌ای بزرگ برای او، هم به عنوان یک بیمار و هم به عنوان سرکرده مافیا، است. رویکرد قاطع اما بدون

ناهار بیرون می‌برد و به او کمک می‌کند تا در مورد روابط عاطفی شکست خورده‌اش گفت‌وگو کند. مارتی که از نخستین جلسه خود راضی است، تصمیم می‌گیرد به جلساتش ادامه دهد. دکتر آیک بلافاصله پس از نخستین ملاقات، به مارتی پیشنهاد برپایی مراسمی برای جبران کمبودهای کودکی می‌دهد. مارتی هزینه مهمانی را هم می‌پردازد، مهمانی‌ای که بیشتر شرکت‌کنندگانش دوستان دکتر آیک هستند. همه اینها آغازی است برای سوءاستفاده طولانی آیک از مارتی و خانواده‌اش. رابطه دکتر آیک با مارتی با عبوری جزئی از مرزها شروع می‌شود، اما رفتار او به سرعت به نقض کامل محدودیت‌ها و مرزها می‌انجامد و در نهایت موجب استثمار و آسیب دیدن شدید مارتی می‌شود. آشکار است که اصلاً اخلاقی نیست که درمانگران بیماران را تشویق کنند برای چیزی هزینه کنند که ممکن است از نظر درمانی مؤثر نباشد. تجارب نامطلوب دوران کودکی معمولاً باید در طول جلسات درمانی بررسی و درمان شوند. وقتی خواهر مارتی به توصیه‌های دکتر آیک شک می‌کند، دکتر آیک به مارتی می‌گوید رابطه‌اش با خواهرش مخرب است و به مارتی پیشنهاد می‌کند او را از زندگی‌اش کنار بگذارد. دکتر آیک در این مرحله کنترل زندگی مارتی را در ابعاد مختلف به دست می‌گیرد و اتفاقات بعدی سریال رقم می‌خورد که با دیدنش می‌توانید در عین سرگرم شدن در مورد بسیاری از کمپلکس‌های روانی و رابطه میان روان‌شناس و مراجعه‌کننده به او بیاموزید.

وارد کند که حتی از مشکلی پیشین بزرگ‌تر باشد. درمان‌های روانی انواع مختلفی دارند، از رویکردهای مربوط به روان‌پریشی گرفته تا رفتار درمانی شناختی. در هر کدام از این شیوه‌های درمانی، عبور از مرزها تعریف متفاوتی دارد. باین‌حال، نشانه‌هایی هستند که با توجه به آنها می‌توانیم تشخیص دهیم متخصص سلامت روان در حال شکستن حریم‌ها هست یا نه. سریال همسایه روانپزشک بر پایه این تم، ارتباط بیمار و تراپیست، بنا شده است. زمانی که مارتی با دکتر آیک ملاقات می‌کند، فقط تصمیم دارد که در حدود مرز گذاشتن بهتر شود. او تمام مسائل مربوط به حدود مرز گذاشتن را یاد می‌گیرد و متوجه می‌شود که وقتی از آنها رد می‌شوی، چه اتفاقی رخ می‌دهد. رابطه او با درمانگرش نزدیک به سه دهه بر زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد. داستان این مجموعه اقتباسی از یک پادکست به همین نام است. پادکست و مجموعه تلویزیونی هر دو بر اساس داستان زندگی واقعی روانپزشک آیزاک هرشکوفف هستند که در سال ۲۰۲۱ توسط اداره بهداشت نیویورک مشخص شد که حداقل استانداردهای قابل قبول مراقبت در رابطه روان‌درمانی را نقض کرده است.

در سال ۱۹۸۲، مارتین (مارتی) مارکوویتز به توصیه خواهرش فیلیس شاپیرو، دکتر آیزاک (آیک) هرشکوفف را ملاقات کرد تا به حملات اضطرابی و غم او پس از مرگ اخیر والدینشان کمک کند. روش غیرمتعارف آیک اما به مارتی کمک می‌کند. آیک، مارتی را برای بازی بسکتبال و خوردن

عذاب وجدان دارد و درست زمانی که پل در درمانش موفقیت‌هایی کسب می‌کند، الکس در طی یک تمرین آموزشی کشته می‌شود. اگرچه مرگ او یک تصادف تلقی می‌شود، اما برخی نشانه‌ها حاکی از آن است که مرگ الکس یک واکنش خودکشی ناشی از ضربه انعکاس درمانی بوده است. مرگ او زمینه درام‌هایی می‌شود که محرک ساخت فصل دوم است.

این پیچیدگی‌های شخصیتی و کاراکترهایی که هر کدام زندگی‌ها و چالش‌های متفاوتی دارند دست‌مایه خوبی به سازندگان داده که سریال را هر چند در فضای محدود یک اتاق درمان و با گفت‌وگوهای طولانی، ولی به خوبی پیش ببرند. سریالی که علاوه بر وجه سرگرم‌کننده ظرفیت بالایی برای ایجاد کنجکاوی و تفکرات عمیق در خود دارد.



سریال همسایه روانپزشک ۲۰۱۲

از آنجایی که جلسات روان‌درمانی کمی با درمان‌های دیگر متفاوت است و در طول جلسات مسائلی مطرح می‌شود که به پنهانی‌ترین و خصوصی‌ترین بخش‌های شخصیت مربوط می‌شود، رعایت اصولی و نکات تعیین شده، ضروری و گاهی حیاتی است. لغزش از قوانین ممکن است به بیمار یا درمانگرش آسیبی

تاریخ در بین خطوط داستان

رمان‌های ایرانی باردپاهای تاریخی

تا زمان ترور نافر جام محمد رضا شاه. برهه‌ای تاریخی که بیش از هر زمان دیگری مردم در کنار یکدیگر فارغ از طبقه و جایگاه اجتماعی‌شان قرار گرفته بودند و برای هدفی شاید مشخص می‌جنگیدند.

این نویسنده بی‌نظیر با شاخ‌وبرگ دادن به زندگی گل محمد و توصیفات شاعرانه‌اش او را جاودانه کرده است. با وجود اینکه این کتاب ارزشمند حال و هوای ایرانی دارد؛ اما برای خواننده غیر فارسی‌زبان هم جذابیت دارد و همین باعث شده کتاب به زبان‌های مختلف ترجمه و توسط مردمی از گوشه و کنار جهان خوانده شود. مارال نامزدی به اسم دل‌اور داشته و گل محمد نیز همسری به نام زیور. باین همه گل محمد و مارال باهم ازدواج می‌کنند و بذر کینه در دل دل‌اور کاشته می‌شود. این کینه

می‌کند و با اسبش راهی قبیله عمه می‌شود. دولت‌آبادی ما را با مارال به طایفه گل محمد می‌برد و داستان‌های پر شور آدم‌های طایفه را روایت می‌کند، اما تمام این قصه‌ها که از عشق و فراق و رنج می‌گویند بهانه‌ای است برای بیان رشادت‌های گل محمد در برابر ظلم و ستم خوانین منطقه خراسان.

این رمان ریشه در اتفاقات تاریخی‌ای دارد. داستان مقاومت گل محمد شخصیت اصلی داستان در برابر ظلم و ستم، از واقعیت دور نیست و دولت‌آبادی راوی زندگی یکی از اسطوره‌های منطقه‌ای است که در آن متولد و بزرگ شده است. آن‌طور که در برخی منابع گفته می‌شود، گل محمد احتمالاً سال ۱۳۲۳ اعدام شده است، اما داستان کلیدر بین سال‌های ۱۳۲۵ تا ۱۳۲۷ اتفاق می‌افتد؛ یعنی پس از غائله آذربایجان و



کلیدر
محمود دولت‌آبادی

داستان طولانی و کتاب چندجلدی جذاب کلیدر محمود دولت‌آبادی را اگر دست بگیرد، بعید است زمین بگذارد.

آغاز درخشان رمان کلیدر با قصه مارال شروع می‌شود. این قصه دختری از عشایر است که پدر و نامزدش در زندان هستند. او بعد از مرگ مادرش جایی برای ماندن ندارد پدرش به او توصیه می‌کند به عمه‌اش پناه برد. مارال به توصیه پدر عمل

عروسی دختر حاکم آغاز می‌شود که همه مردم به آن دعوت شده‌اند. زری و یوسف هم که شخصیت‌های اصلی داستان سووشون هستند در جشن دعوت‌اند. این مراسم در حالی برگزار می‌شود که بیشتر از نصف مردم شهر حتی نانی برای خوردن ندارند. در این رمان یک طرف حاکم شهر و انگلیسی‌ها قرار دارند و در طرف دیگر هم مردم بدبخت و بیچاره شهر. در این میانه، افراد فرصت‌طلبی هستند که مدام در ترس و هراس هستند و همین ترس باعث می‌شود که با حکام فاسد و انگلیسی‌ها همراه شوند. اما در این میان عده‌ای هم هستند که با این دو گروه همراه نمی‌شوند که سمبل و نماد پرچم این گونه افراد، یوسف است.

در رمان سووشون همه وقایع از چشم و نگاه زری روایت می‌شود. نویسنده نگاهی کاملاً اجتماعی دارد و از این نظر تصویر خیلی گسترده‌ای از اجتماع آن زمان به ما نشان می‌دهد که یکی از دلایل فوق‌العاده بودن رمان هم همین موضوع است. دانشور توانسته با کلک‌های تکنیکی، تصویر بسیار خوبی از مسائل تاریخی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی به ما بدهد.

یوسف همسر زری اربابی است آگاه و تحصیل کرده که نمی‌تواند این همه بی‌عدالتی به مردم را تاب بیاورد. او از وضع موجود به تنگ آمده، صدای مردم می‌شود و به دنبال راه چاره‌ای است تا داد مردم از کسانی که درهای انبارهای غله را رویشان بسته‌اند بستاند. زری

نوشتن این رمان کرد و قصه را از لابه‌لای گپ و گفت‌هایی که در طی سال‌ها با پدرش در مورد مردمان سرزمینش داشت بیرون کشید؛ و نام کوهی نزدیک سبزوآر که در آنجا بزرگ شده بود را روی قصه‌اش گذاشت.



سووشون سیمین دانشور

رمان سووشون مهم‌ترین رمان سیمین دانشور است که از نخستین داستان‌نویسان زن ایرانی به شمار می‌رود. سیمین دانشور بعد از انتشار دو مجموعه داستان، رمان سووشون را عرضه کرد که با استقبال مخاطبان مواجه شد. داستان سووشون در بحیوچه جنگ جهانی دوم روایت می‌شود، آنگاه که نیروهای انگلیسی وارد مرزهای جنوبی ایران شده‌اند و سوای از اعلام بی‌طرفی ایران، بدون خون و خونریزی مملکت را تصاحب کرده‌اند. از همان فصل اول جدال و گفت‌وگوهای بین شخصیت‌های داستان رنگ و بوی سیاسی و اجتماعی دارد و با جلو رفتن داستان ادامه پیدا می‌کند. داستان با مراسم جشن

و عداوت باعث می‌شود تنش میان طایفه‌ها هر روز بیشتر شود تا جایی که در یکی از این درگیری‌ها گل محمد حاج حسین - یکی از مال‌دارهای به نام منطقه - را ناخواسته بکشد. به خاطر این قتل دو امنیه وارد روستا می‌شوند تا به ظاهر مالیات گل‌داران را بگیرند؛ اما هدف اصلی آنها پی‌بردن به ماجرای قتل حاج حسین است. گل محمد که اصل ماجرا را متوجه می‌شود، امنیه‌ها را می‌کشد و جسد آنها را می‌سوزاند. مدتی بعد از این ماجرا راز گل محمد برملا می‌شود و او به زندان می‌افتد.

گل محمد از زندان به کمک ستار فرار می‌کند. ستار یکی از اعضای حزب توده است که در رؤیا گل محمد را رهبر آینده قیام مردمی در منطقه می‌بیند. پس از فرار، گل محمد عضو حزب توده می‌شود و زندگی مخفیانه‌ای را شروع می‌کند. گل محمد به مرور کسانی را دور خودش جمع می‌کند و در کنار آنها به جنگ علیه اربابان و زمین‌داران زورگو می‌پردازد. نوعی قیام شبیه عیاران. کم‌کم نام گل محمد بر سر زبان‌ها می‌افتد و میان مردم سختی کشیده و ستم‌دیده چهره‌ای محبوب می‌شود؛ اما با اتفاقاتی که برای حزب توده می‌افتد و شکست‌هایی که در حوزه‌های مختلف می‌پذیرد، زندگی گل محمد هم دستخوش تغییرات وسیع می‌شود.

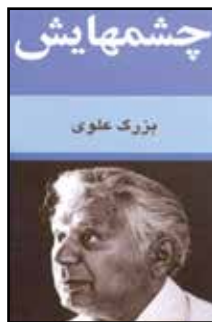
دولت‌آبادی ۱۵ سال از سال‌های جوانی‌اش را صرف

اما یوسف را به محافظه‌کاری دعوت می‌کند و تلاشش این است که خانواده‌اش را از آسیب دور نگه دارد.

شخصیت محوری رمان سووشون، زری است و شخصیت دوم، یوسف است، چرا که در تمام رمان این زری است که حس‌ها، ترس‌ها، دانسته‌ها و نادانسته‌های او را می‌دانیم و او کسی است که ما با حس‌ها و ترس‌ها و آرزوهایش آشنا هستیم.

از همان صفحه نخست بلافاصله با مسئله زری، زنی که می‌خواهد خانواده و شوهرش را حفظ کند، مواجه می‌شویم. این کشمکش در رفتار و گفتار او در طول رمان وجود دارد تا این که در اواخر داستان ترس زری از بین می‌رود و گرایش به مبارزه در زری عیان می‌شود. یکی از زیبایی‌های فصل اول این است که ما با نمایندگان قشرهای مختلف که بعدها در رمان می‌آیند، روبه‌رو می‌شویم. در این رمان خانواده را در دل اجتماع می‌بینیم و بازتاب همه اتفاقاتی که در اجتماع می‌افتد، به نوعی در خانه نیز نمود می‌یابد. دانشور با این روش استادانه نشان می‌دهد که خانه و اجتماع چقدر به هم شباهت دارند که این موضوع نیز یکی از برجستگی‌های این رمان است. همچنین او برخلاف این که گفته می‌شود زنان در تحولات تاریخی نقش ندارند، نشان می‌دهد که آنها چقدر در اتفاقات تاریخی و تحولات اجتماعی و جنگ‌ها نقش

داشته‌اند. او در همین رمان است که چشم‌اندازی از آینده زنان ایران را به ما نشان می‌دهد. یکی دیگر از مسائل مهمی که در این رمان به خوبی قابل بررسی است، جزئی‌نگری دانشور و توصیفات فوق‌العاده دقیق او در کلیه ابعاد است.



چشم‌هایش بزرگ علوی

رمان چشم‌هایش اثر بزرگ علوی یکی از تأثیرگذارترین رمان‌های ایرانی است که در بستر تحولات اجتماعی دهه پنجاه روایت می‌شود. است.

رمان چشم‌هایش در سال ۱۳۳۱ منتشر شد. پیش از چاپ این رمان بزرگ علوی، در سال ۱۳۲۳ خورشیدی سردبیر مجله ادبی پیام نو شد و در کنار صادق هدایت و مجتبی مینوی، به انجام فعالیت‌های ادبی پرداخت.

کتاب چشم‌هایش داستان زندگی یک مبارز سیاسی و زنی را که عاشق او بوده توصیف می‌کند. چشم‌هایش، روایت عشق ناکام زنی به نام فرنگیس، به استاد ماکان است. ماکان، استاد نقاشی زبردست و مشهور شهر است. او که به خاطر

فعالیت‌های سیاسی‌اش در تبعید به سر می‌برد، به طرزی مشکوک از دنیا می‌رود. حکومت برای سرپوش نهادن بر این مرگ مشکوک و بی‌گناه جلوه‌دادن خود، تصمیم به برگزاری نمایشگاهی از آثار او می‌گیرد؛ اما هجوم بی‌سابقه مردم برای تماشای آثار او، حکومت را ناگزیر از تعطیلی نمایشگاه می‌کند. داستان از زبان ناظم مدرسه استاد ماکان روایت می‌شود که شیفته تابلوی «چشم‌هایش» استاد شده بود. او که به طرز غریبی حس می‌کرد رازی پشت چشم‌های نقاشی شده در تابلو وجود دارد، برای رمزگشایی از اعجاز نهان در نقاشی، تصمیم می‌گیرد زنی را که سوژه تصویر شده بود، پیدا کند. داستان از همین تلاش برای گره‌گشایی آغاز می‌شود. در آغاز رمان، تهران و خفکان حاکم بر آن توصیف می‌شود. نقاش بزرگ، استاد ماکان، در هفتم دی‌ماه ۱۳۱۷ در حالی که بیش از سه سال در کلات و در تبعید بوده به صورت مشکوکی می‌میرد. راز تابلوی او تبدیل به یک معما شده است. راوی داستان ناظم است که مسئولیت مدرسه ماکان پس از او برعهده گرفته است. او به دنبال کشف راز تابلوی چشم‌هایش است.

چشم‌هایش یکی از مهم‌ترین آثار بزرگ علوی است که تا پیش از انقلاب، اجازه انتشار رسمی پیدا نکرد. از آن زمان تاکنون، چشم‌هایش چندین بار از سوی ناشران معتبر تجدید چاپ شده است. گفتنی است

سال‌های منتهی به ملی شدن صنعت نفت شده است، از زبان نوجوانی جنوبی بیان کند. این رمان در روسیه هم ترجمه و مورد استقبال واقع شد. رمان داستان زندگی فردی به نام خالد از نوجوانی تا جوانی است منع‌الهام نویسنده، زندگی و نوجوانی خودش است که در بستر تاریخی پیش از کودتای ۲۸ مرداد در شهر اهواز روایت می‌شود.

خلاصه داستان: خالد به خاطر یک اشتباه و شکستن شیشه خانه غلامعلی پاسبان پایش به کلانتری باز می‌شود.

او در آنجا مأمور می‌شود تا پیامی را از یک زندانی به فرد دیگری برساند و در این بین با گروه سیاسی آشنا می‌شود که هدفشان روشن کردن اذهان عمومی برای مبارزه با استعمارگران انگلیسی و ملی شدن صنعت نفت است. خالد یک‌بار در دورهمی‌ای شرکت می‌کند؛ اما بعد مورد تعقیب پلیس قرار می‌گیرد و هنگام فرار پایش آسیب می‌بیند و به خانه‌ای پناه می‌برد و در آنجا دل‌باخته دختری سیه‌چشم می‌شود.

خالد به خاطر همکاری با این گروه کم‌کم از یک فرد عادی از طبقه پایین اجتماع تبدیل به فردی کاملاً سیاسی می‌شود. در این میان دوستان سیاسی‌اش او را از عشق و عاشقی پرهیز می‌دهند. خالد سرانجام به زندان می‌افتد و پس از آزادی، به خاطر خصومت رئیس زندان با او به خدمت اجباری سربازی فرستاده می‌شود.

بر آثارش هویدا است با رمان همسایه‌ها به شهرت رسید و چشم خواننده ایرانی را به خودش جلب کرد.

رمان همسایه‌ها داستان جوانی به نام خالد را پیش از کودتای ۲۸ مرداد و دوران نهضت ملی شدن نفت در شهر اهواز روایت می‌کند و علاقه احمد محمود به وقایع تاریخی عصر خودش را نشان می‌دهد و در دو اثر مدار صفر درجه و همسایه‌ها قصه جذابش را با وقایع تاریخی در آمیخته و دغدغه‌های اجتماعی‌اش را در قصه‌های جاری کرده است. احمد عطا معروف به احمد محمود، رمان همسایه‌ها را سال ۱۳۴۲ آغاز کرد و در سال ۱۳۴۵ به پایان رساند؛ اما هیچ ناشری حاضر به چاپ این رمان نشد. به همین دلیل احمد محمود بخشی از این رمان در خشان را در مجله فردوسی به چاپ رساند.

محمود در سال ۱۳۵۲ همسایه‌ها را بازنویسی کرد و سال ۱۳۵۳ با کمک ابراهیم یونسی و انتشارات امیرکبیر آن را در هزار نسخه منتشر کرد و بعد از آن بارها کتاب زیر تیغ سانسور رفت؛ اما برای همیشه به یکی از خواندنی‌ترین رمان‌های ایرانی بدل شد؛ این کتاب با اینکه مملو از واژه‌ها و لهجه جنوبی است ترجمه‌پذیر و جذاب برای مخاطب خارجی زبان است.

محمود در همسایه‌ها تصویری از دهه بیست جنوب ایران را ترسیم می‌کند. او دغدغه‌های یک نسل و حوادثی را که در

این کتاب به زبان عربی هم ترجمه شده و در لبنان منتشر شده است. در سال ۲۰۰۸ هم نسخه‌ای از آن به زبان کردی انتشار یافت.

بخشی از کتاب: تهران خفقان گرفته بود. هیچ‌کس نفسش در نمی‌آمد. همه از هم می‌ترسیدند. خانواده‌ها از کسانشان می‌ترسیدند. بچه‌ها از معلمانشان؛ معلمانشان از فراش‌ها و فراش‌ها از سلمانی و دلاک؛ همه از خودشان می‌ترسیدند. از سایه‌شان باک داشتند. همه‌جا، در خانه، در اداره، در مسجد، پشت ترازو، در مدرسه و در دانشگاه و در حمام، مأموران آگاهی را دنبال خودشان می‌دانستند. در سینما، موقع نواختن سرود شاهنشاهی، همه به دوروبرشان می‌نگریستند مبدا دیوانه یا از جان گذشته‌ای بر خیزد و موجب گرفتاری و دردسر همه را فراهم کند.



همسایه‌ها

احمد محمود

رمان همسایه‌های احمد محمود یکی از برترین آثار این نویسنده بزرگ است. این نویسنده جنوبی که تأثیر رشدش در آن اقلیم جادویی و داستان خیز

شکافی بر کام زندگی

مژگان افروزی

زندگی من طی چند ساعت زیرو رو شد. از همان شبی که با آرامش خوابیدم و صبحی که به ظاهر شبیه روزهای دیگر بود اما نبود.

با عزیزانم در سفر دلپذیری بودم که مدت‌ها اشتیاقش را داشتم. ساز روزگرم کوک بود. صبح زود خوشحال بیدار شدم، صبحانه کاملی خوردم و برای دیدن ماسوله آماده شدم. از همان صبح چشم‌هایم کمی تار بودند؛ اما تاری دیدم را ضعف بینایی و تغییر نمره عینکم در نظر گرفتم. در ماسوله رخت روستایی پوشیدم تا عکسی بگیرم. روی بام خانه‌ای نشستیم. عکاس خواست رو به دوربین لبخند بزنم؛ اما انگار روی چشم‌هایم را با پرده‌ای توری پوشانده بودند. هر چه محکم‌تر پلک می‌زدم پرده ضخیم‌تر می‌شد. پلک فشردن‌ها فایده نداشت، لبخند زدم، عکس ثبت شد.

خبر کوتاه بود؛ مبتلا به ام اس شدم. این تازه شروع مسیری طولانی بود. از همان لحظه انگار زندگی‌ام به دو نیمه نابرابر تقسیم شد. روزهای اول از طرف خانواده به شدت از اعلام بیماری به اطرافیان منع می‌شدم ولی شدنی نبود. روزهایی بود که مهمان در خانه داشتیم و همزمان باید آمپول زیرجلدی می‌زدم و با ترفند دارو را از یخچال در می‌آوردم، پنهانی به اتاقم می‌رفتم و تزریق را انجام می‌دادم. اما این‌ها چیزهایی نیستند که بشود مخفی‌شان کرد. در یک مورد مهمان بودم و دارو همراهم بود. قرار بود همان روز به تهران برگردم. کیف دارو و کیسه‌ی یخ را به میزبان دادم تا دارو را در یخچال و کیسه‌ی یخ را در فریزر بگذارد. انقدر سؤال پیچم کرد که گفتم: برایم تشخیص ام اس گذاشتند. خبر به سرعت در بین اقوامم پیچید.

بعد از انتشار خبر حالا کم‌کم تغییرات رفتاری اطرافیان را حس می‌کردم. در دورهمی‌ها اجازه نمی‌دادند کمک کنم؛ نه برای اینکه خسته نشوم؛ بلکه نگران بودند که به وسایلشان آسیب نزیم! یا می‌فهمیدم وقتی راه می‌روم پشت سرم راه‌رفتم را کنترل می‌کنند. برایشان عجیب بود که چطور با وجود ام اس روی پاست؟ یا تا می‌گفتم ام اس دارم سریع نگاه طرف مقابل از صورتم به پاهایم تغییر جهت می‌داد. این از آن موقعیت‌هایی بود که آدم پیش خودش خجالت‌زده می‌شود که تصوراتشان را برهم زده. حکایت‌م شبیه عضو کهن سالی بود که در مراسم ختم جوان فامیل شرکت کرده و زیر نگاه دیگران از اینکه با این سن زنده است و جوانی رعنا در خاک رفته شرم‌منده شده.

هر چه پیش‌تر می‌رفتم بیشتر با تبعیض مواجه می‌شدم. یک جور برچسب بی‌کفایتی بر روزگرم خورده بود. خواستگاری داشتم که شرایطش مناسب من نبود پس جواب منفی دادم. یک روز مادرش تماس گرفت، جوابم همان «نه» بود. مادرش کمی مکث کرد و با لحنی طلبکار گفت: اصلاً تو که ام اس داری! انگار چون ام اس دارم پس باید از خدایم باشد که برایم خواستگار آمده! یا اصلاً مقبول کسی شده‌ام. گفتم: ممنونم که بهم گفتید ام اس دارم آخه خودم نمی‌دونستم. می‌دانید؟ شرایطی که نقشی در به وجود آمدنش نداشتم در دست هر کس و ناکسی چوب‌تری شده بود تا بر سرم کوبیده شود.

در موردی دیگر دوستی تماس گرفت و گفت: یک آقای ۶۰ ساله که همسرش فوت کرده دنبال همسر، تو را معرفی کنم؟ حالا من چند ساله بودم؟ ۳۰ ساله. احتمالاً هم سن فرزندان مرد همسر مرده! حتی قصد و شوق از دواج نداشتم. یک بیماری، یک اتفاق، یک شبه تمام حقوق انسانیم مثل حق مورد عشق قرار گرفتن را پایمال کرده بود. بسیاری فکر می کردند چنان ناتوان و ناکارآمد شده ام که حتماً باید به هر وضعیتی تن بدهم تا یک نفر کنارم باشد که جمع و جورم کند.

دانشجو بودم. هنوز ناخوشی ناشی از بیماری قلدری می کرد. نیاز به استراحت داشتم؛ اما دوست نداشتم به دلیل ام اس مزیتی کسب کنم، به ناچار بیش از هر زمان دیگری برای انجام تکالیف دانشجویی تلاش می کردم. حرف زدن برایم سخت بود؛ ولی باید افسار زندگی سرکش را به دست می گرفتم پس برای کنفرانس های درسی داوطلب می شدم. چشم هایم درست نمی دیدند؛ ولی هر درس به محض برگشت به خانه و تا جلسه بعدی کامل خوانده می شد. استادها با دیدنم هیچ عذر و بهانه ای از دیگران بابت کم کاری هایشان رانمی پذیرفتند. من فوراً هم کلاسی هایم شده بودم؛ ولی من در جدال بودم. فرصت نداشتم کسب محبوبیت کنم!

زندگی خرج دارد و با وجود داشتن حمایت مالی از اوایل جوانی همیشه کار کرده بودم و درآمد داشتم. از کار کردن هم لذت می بردم و باید پویایی ام را حفظ می کردم. کمی که بهتر شدم دوباره سراغ پیدا کردن کار رفتم. در یک ماهنامه مشغول شدم، حجم کارم زیاد نبود. در ماه فقط یک روز برای صفحه بندی می رفتم و مابقی مطالب سرویس را در طول ماه آرام آرام آماده می کردم، دستمزد خوبی هم می گرفتم. دوران بسیار دلپذیری بود. همه چیز موافق طبعم بود. کار خوب، همکاران خوب، مدیر خوب... بعد از یک سال ماهنامه توقیف شد.

محل کار بعدی یک پایگاه خبری بود. آن زمان آمپولی استفاده می کردم که برای تزریقش ماهی یک بار برای دو ساعت باید بستری می شدم. این نکته را به سردبیر مجموعه گفتم و پذیرفت. روزهای تزریق ساعت ۶ صبح در بیمارستان حاضر می شدم و همان یک روز به جای یک ربع به ۹ صبح ساعت ۹:۳۰ به محل کار می رسیدم.

همکارانم می دانستند که ام اس دارم. گاهی نگاهشان را حس می کردم که مبادا بابت بیماری امتیازی کسب کنم و دوباره مجبور بودم تلاشی مضاعف داشته باشم تا مورد اتهام قرار نگیرم. نتیجه؟ بابت ۴۵ دقیقه تأخیر در یک روز از ماه، تمام تعطیلات تقویم سر کار بودم. بعد از سه ماه ام اس عصیان کرد. بدنم کم آورد و مجبور به ترک کار شدم. از اینجا به بعد هر چه بود دیگر پروژه های بود. دیگر نه می خواستم نه می توانستم فشار کاری سنگینی را تحمل کنم. زهرم را هم زمین گذاشتم و میدان مبارزه با قضاوت دیگران و اثبات خودم را ترک کردم.

ده سالی از آن روزها می گذرد. رفتارهای نامناسب در گوشه گوشه روزمرگی ها جولان می دهند. گاه بیشتر گاه کمتر. در این مسیر ناهموار سعی کردم یا راهی بیابم یا راهی بسازم؛ اما همیشه راه سازی دست من نبود، نیست و نخواهد بود. زندگی چالش هایی را پیش روی آدم می گذارد که نظم همه چیز را به هم می زند. روزی جایی یک نفر گفت: خوشم می آید که آن قدر مبارزی. گفتم: نه عزیزم من مبارز نیستم، ناچارم! چاره ای جز پیش رفتن ندارم؛ مثل بازمانده ای که عزیز از دست داده و جز صبوری در فقدان چاره ای ندارد.

تعارف نداریم، هر چقدر هم که قوی باشید، تلاش کنید، سعی کنید سرزندگی تان را حفظ کنید، زندگی در جایی که فکرش را نمی کنید با قدره اش از راه می رسد و بر کام خوش زندگی تان شکاف می اندازد. گاه با بیماری، گاه با مرگ عزیز، گاه با شکست مالی، گاه با از دست رفتن یک عشق... زندگی همیشه با قدره اش از راه می رسد. چاره چیست؟ زندگی کردن چرا که زندگی از همه چیز قوی تر است. به همین صراحت حتی در سخت ترین لحظه ها!

آنکه رفت و برگشت

﴿ فیروزه صراف بانک ﴾

مدت زیادی نبود که به جمع کلاس من اضافه شده بود. همیشه سر وقت حاضر میشد و تمام تلاشش را میکرد که آساناها (حرکات یوگا) را به بهترین شکل انجام دهد. اما همیشه در برخی حرکات قدرتی و یا حتی کششی، لرزش ریزی در بعضی از قسمت های بدنش میدیدم و تحلیلیم این بود که تازه شروع کرده و برای شروع کلاس این اتفاق امری طبیعی است. فکر میکنم جلسه چهارم یا پنجم بود که منشی موسسه قبل از شروع کلاس من را صدا کرد و گفت خانم آن شاگردتان مبتلا به ام اس است ولی در فرم ثبت نام باشگاه در قسمت بیماری های خاص چیزی ننوشته است. امروز خواهرش با ما تماس گرفته و این موضوع را به ما اطلاع داده و تاکید داشت که خواهرش روی این موضوع بسیار حساس است. این موضوع برای من نقطه ای نبود که نادیده گرفته شود. باید به هر شکلی این موضوع را با خود او در میان میگذاشتم، ولی به شکلی که برایش ناخوشایند نباشد. به کلاس رفتم و مثل همیشه حرکاتی که از قبل طراحی کرده بودم را انجام دادیم و بعد از اتمام کلاس از او خواستم که چند لحظه منتظرم باشد. همه که رفتند در مورد بیماری اش از سوال پرسیدم و از او پرسیدم چرا موضوع به این مهمی را به من اطلاع نداده است؟ برخلاف انتظارم با یک گارد حق به جانب به من گفت: آیا شما در من ضعفی دیدی؟ گفتم: نه... اصلا، ولی انجام بعضی حرکات برای فرد مبتلا به ام اس حتی با شرایط بدنی خوب اصلا مناسب نیست. در نهایت پذیرفت که از جلسه بعد موقع انجام حرکات کاملا بصورت نامحسوس به حرکات چشم یا سر من توجه داشته باشد تا بدون اینکه کسی متوجه شود دامنه حرکتی بعضی از آساناها برای او محدود شود. قبول کرد و رفت و جلسه بعد سر کلاس آمد و آن کار را با هم انجام دادیم، ولی بعد از آن جلسه هرگز دیگر به کلاس نیامد...

هم رنج؛ همسایه

«مستانه پیرایش»

حالم بد است.
برای نخستین بار در زندگی به خودکشی دست زده‌ام!
هر چه قرص در کشو داشتم را زیرورو کردم اما هیچ کدام کشنده نبود.
حالم بد است. برای نخستین بار در زندگی وسط اتوبان ماشین را کنار زدم و گریه کردم. هر چه چاقو در خانه داشتم را زیرورو کردم اما هیچ کدام برنده نبود.
حالم بد است. برای نخستین بار در زندگی ساعت‌ها گریسته‌ام و آرام نشده‌ام و چاره‌ای در ذهن ندارم. هر چه راه در سر داشتم را زیرورو کردم اما هیچ کدام پاسخ‌دهنده این درد نبود.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که شنیدم به «ام اس» مبتلا شده‌ام.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که فهمیدم زن بودن درگیری‌های ماهانه‌ای دارد و به این سادگی‌ها نیست.
حالم بد است. بدتر از نخستین باری که به خودم باور اندم باید تنها بمانم و طعم مادر شدن را نچشم.
حالم بد است. بدتر از هر باری که شنیدم کسی به «ام اس» مبتلا شده است. نه باور کردنی نیست. هر بار کسی زنگی زد یا پیامی داد و پرسشی مطرح کرد، مغرور ایستادم و گلوبی صاف کردم و گفتم که با «ام اس» می‌توان زندگی کرد. می‌توان مادر شد، می‌توان به آرزوها رسید هر چند سقف آرزوها به دلایل دیگر کوتاه شده باشد.
یک بار در داروخانه ۱۳ آبان مادری به دنبال داروی دخترش در نوبت مانده بود و بر صندلی کناری من قصه ابتلای دو فرزندش به «ام اس» را برایم روایت کرد. آن بار هم برایم باور کردنی نبود. اما این بار، نه، باور کردنی نیست؛ در ۲۰ دقیقه، در یک روز، در یک ساختمان، در یک کوچه، در یک شهر، دو دوست خبر ابتلای به «ام اس» شان را اعلام کردند و این مرا زیرورو کرد. دو دوست مهربان که هر بار برایشان درد و دل کرده بودم نصیحت‌م نکرده بودند و در کنارم آرام غم را تسلی داده بودند و رنج را تسکین.
نخستین بار که شنیدم «ام اس» به سراغم آمده است، ترسیدم اما به هر چیزی جز مرگ فکر کردم اما این بار مرا تاب درد دیگری نیست. من توان نظر به درد دیگری را ندارم. وقتی آن دیگری نه همسایه که همسایگان سال‌های سخت عمر من بوده‌اند. قرار این نبود. قرار بود من به جای دیگری رنج را تجربه کنم و این تجربه روح را جلا دهد و جسم را آماده سفر. اما، حالا، نه تنها من، هم سفرانم نیز «ام اس» دارند. کاش خواب باشد و دروغ این هم‌رنجی.

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 نیاز	با کارت انجمن ۱۰٪ تخفیف	م جمهوری خ آذربایجان غربی بین رودکی و نواب نبش کوچه فرشته پ ۶ ط ۱ ت: ۶۰۰۰۰۳
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
۴	دندانپزشکی زهره	با کارت با معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف	بالاتر از م ولیعصر مقابل سینما استقلال تلفن: ۸۸۹۲۱۵۹۶

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	فیزیوتراپی خانه کارگر	بیماران تامین اجتماعی رایگان	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ تلفن: ۹۶۴۶۸۶۶۹
۲	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۳	بیمارستان امام حسین (ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۴	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۵	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا... طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۶	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۸۴۹۰۱
۷	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۷۰۱۲۰-۲۳۵۴۰۱۲۰

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

۸	بیمارستان رسول اکرم (ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهر آرا ۶۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۵۲۵۷۵
۹	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۰	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۱	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی) (آراد)	کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶
۱۲	کلینیک دندانپزشکی جهاد دانشگاهی تهران	کارت یا معرفی نامه ۱۰٪ تخفیف	خ انقلاب خ قدس خ پورسینا ساختمان شماره ۱ تلفن: ۰۹۱۰۶۷۸۸۵۵۹
۱۳	بنیاد بیماریهای نادر	کارت یا معرفی نامه، ۱۰٪ MRI و سونوگرافی ۲۰٪ سنجش تراکم، نوار قلب، آزمایشگاه و ویزیت ۱۵٪	جمالزاده شمالی بعد از تقاطع نصرت ک ش مهاجری خامنه پ ۱۴

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	با ارائه کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	طب تشخیص فرجاد	با ارائه کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تخفیف	ونک خ برزیل شرقی خ لاهیجانی پ ۲۳ ط ۲ تلفن: ۴۵۴۲۳
۴	تصویربرداری آرینا	با ارائه کارت یا معرفی نامه MRI و سی تی اسکن ۱۰٪ تخفیف - سایر خدمات ۲۰٪ تخفیف	پاسداران نگارستان دوم (کاشی ها) پ ۲ تلفن: ۴۹۰۶۷
۵	تصویربرداری تهران	با کارت یا معرفی نامه فاقد بیمه ۲۵٪ یا بیمه ۱۰٪	میدان فاطمی ابتدای جویبار خ میرهادی غربی پ ۲۷
۶	تصویربرداری اطهری	با ارائه کارت یا معرفی نامه ۱۰٪ تخفیف	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان ج ک نظری تلفن ۸۸۸۳۰۳۲۶
۷	تصویربرداری سپید پرتو	با کارت انجمن ۵۰٪ (او-پی - جی)	بزرگراه نواب جنب ایستگاه مترو ساختمان سهیل ط ۵ واحد ۵۱۰ تلفن: ۹-۶۶۳۸۱۱۰۸

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 آموزشی معلولین جسمی حرکتی ارغوان	کاردرمانی، فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، تا ۵۰٪ تعرفه	ورامین خ ش چمران ک رحیمی پ ۷ تلفن: ۳۶۲۴۱۴۳۹

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه قلبک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارند ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلبک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۲	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۳	آزمایشگاه بهرینگ	۳۵٪ تخفیف با ارائه کارت	م ونک خ ملاصدرا ابتدای شیراز شمالی پ ۱۰۷ تلفن: ۸۸۰۴۲۴۶۶
۴	بنیاد بیماریهای خاص	MRI-سی تی اسکن ۱۰٪ سنجش تراکم استخوان ۲۰٪ آزمایش و نوار عصب ۱۵٪	خ جمالزاده شمالی بعد از تقاطع نصرت ک ش مهاجری پ ۱۴ ط ۱ تلفن: ۶۶۹۱۳۲۴۴
۵	آزمایشگاه دانش	با ارائه کارت یا معرفی نامه ۱۵٪ تخفیف	خیابان طالقانی پلاک ۵۵۸ تلفن: ۶۲۹۷۴
۶	آزمایشگاه نور اسلامشهر	با کارت یا معرفی نامه ۱۵٪ تخفیف	اسلامشهر ۲۰ متری امام خمینی ک حیدری پ ۷ تلفن: ۵۶۳۵۰۲۹۲
۷	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با ارائه کارت ۲۰٪ تخفیف	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱

سایر خدمات

۱	کمال اپتیک (عینک)	با ارائه کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف	خ جمهوری بین حافظ و سی تیر کوچه کیخسرو پاساژ بزرگان تلفن: ۶۶۷۴۱۰۲۳
۲	شرکت همگام خودرو	تعمیرات خدمات اتومبیل جهت بیماران	خ آزادی تقاطع یادگار امام بلوار ش عزی پ ۵۲ تلفن: ۶۶۰۷۲۱۴۸

سبک زندگی

- ۶۰ ◀ چرا گیاه من برگ‌های شکنده قهوه‌ای دارد؟
- ۶۲ ◀ گرمی خانه من از تو
- ۶۴ ◀ جایی برای لذت بردن از کتاب و فرهنگ و البته قهوه
- ۷۲ ◀ نان از عجایب زندگی
- ۷۴ ◀ غذا با آشپز ام‌اسی



بررسی مشکلات رایج گیاهان آپارتمانی (قسمت اول)

چرا گیاه من برگ‌های شکندۀ قهوه‌ای دارد؟

« ماهور نبوی نژاد

حتی اگر به متخصص گل و گیاه مراجعه کنید، به احتمال زیاد به شما توصیه میکند که از طریق آزمون و خطا به مشکل گیاه خود و کمبودهای احتمالی

آنها شدید؛ یعنی مشکلی در راه است و گیاه شما از چیزی رنج میبرد. بسته به نوع گیاه، برگ‌های قهوه‌ای و ترد می‌توانند دلایل زیادی داشته باشند.

اگر در گل‌های خانگی تان متوجه قهوه‌ای شدن لبه برگ‌ها و شکندۀ شدن

خاک خشک می تواند گیاه را بسوزاند و باعث ترد شدن لبه های قهوه ای شود. حتماً کود را در آب رقیق کنید و قبل از کوددهی از مرطوب بودن خاک مطمئن شوید.

بیشتر گیاهان آپارتمانی نباید در طول ماه های زمستان بارور شوند مگر اینکه به طور فعال رشد کنند. در این دوران گیاهان در حال استراحت هستند و ممکن است یک دوره خواب را پشت سر بگذارند. کوددهی در این دوران یک مزاحم جدی و مخل سیکل طبیعی زندگی این گیاهان است.

ریشه محدود

مراقب علائمی باشید که نشان می دهد گیاه شما در حال رشد فراتر از گلدان فعلی خود و بسته شدن ریشه های خود است. این اتفاق زمانی رخ می دهد که ریشه گیاه کاملاً رشد کرده و دیگر جایی برای گسترش در یک گلدان برای آن وجود نداشته باشد. زمانی که ریشه ها فضای زیادی را اشغال می کنند و نسبت خاک به ریشه متعادل نیست، گیاه قادر به دریافت مقدار مناسب آب و مواد مغذی مورد نیاز خود نیست که در نتیجه این وضعیت می تواند منجر به علائمی نظیر قهوه ای شدن و شکسته شدن برگ ها شود. برای اینکه بفهمید گیاه شما مشکل ریشه دارد یا خیر، به دنبال ریشه هایی باشید که در سطح خاک در حال رشد هستند یا ریشه هایی را ببینید که از طریق سوراخ های زهکشی در پایین گلدان در حال خارج شدن هستند. یکی دیگر از نشانه هایی که نشان می دهد گیاه شما بیش از حد ریشه دار است یا دچار مشکل محدودیت رشد ریشه شده است این است که هنگام آبیاری گیاهان، آب به سرعت از گلدان عبور کرده و از سوراخ زهکشی خارج شود. در نهایت هم می توانید گیاه را از گلدان بیرون بکشید تا ریشه ها را از نزدیک بررسی کنید و در صورت لزوم گل را در گلدان بزرگتری بکارید.

کیفیت آب

زمانی که نوک برگ ها خشک و قهوه ای می شوند، یک دلیل متداول آن می تواند کیفیت آب مورد استفاده باشد که در اغلب خانه ها آب لوله کشی است. آب لوله کشی حاوی نمک، کلر، مواد معدنی و فلوراید است که همه اینها می توانند در خاک گیاه شما تجمع کنند و باعث سوختن نوک برگ ها و قهوه ای شدن آنها شوند.

برای حل این مشکل، سعی کنید نوع آبی را که استفاده می کنید تغییر دهید. اگر سیستم تصفیه آب دارید، از آب تصفیه شده برای آبیاری گیاهان استفاده کنید؛ اما اگر دستگاه تصفیه آب ندارید، گذاشتن آب لوله کشی در یک ظرف ۲۴ ساعت قبل از آبیاری می تواند به حذف برخی از مواد شیمیایی کمک کند. آب مقطر و آب باران نیز جایگزین بسیار خوبی برای آب لوله کشی هستند.

آبیاری شلخته

بسیاری از گیاهان در مورد نظم و ریتم آبیاری هم حساس هستند؛ در حالی که برخی دیگر در این خصوص انعطاف پذیرند. برای اینکه گیاهتان شاداب بماند، گلدان را به طور یکنواخت آبیاری کنید. آبیاری را هم به روش اصولی انجام دهید؛ یعنی آن قدر آب دهید تا آب از ته گلدان به زیر گلدانی بریزد. پس از آبیاری کامل، چند دقیقه صبر کنید تا آب داخل زیر گلدانی جمع شود، سپس آب اضافی را دور بریزید تا از خیس ماندن خاک و به اصطلاح «پای خیس» گیاه جلوگیری شود؛ چون این امر می تواند منجر به پوسیدگی ریشه گیاه شود.

کوددهی بی وقت

اگر اخیراً گیاه خود را کود داده اید، همین کوددهی هم می تواند مقصر و عامل ایجاد لکه های قهوه ای روی برگ های آن باشد. کود زیاد یا افزودن کود به

آن پی برید.

به همین دلیل در این مطلب، برخی از شایع ترین دلایل قهوه ای و ترد شدن برگ های گیاهان خانگی آورده شده است. بهترین روش هم این است که این دلایل را تک تک بیازمایید تا بفهمید کدام یک باعث حال بد گیاه شما و قهوه ای شدن برگ های گیاه شده است.

علل احتمالی برگ های قهوه ای و شکننده

گیاهان

کمبود رطوبت

بیشتر گیاهان آپارتمانی بومی محیط های گرمسیری هستند که رطوبت آن محیط ها بسیار بالاست. خانه های ما، اغلب بسیار خشک تر از آن چیزی است که این گیاهان دوست دارند. خشک بودن فضای خانه می تواند باعث قهوه ای شدن نوک برگ ها، لبه ها یا در نهایت قهوه ای شدن کل برگ شود. اگر از زیستگاه اصلی گیاه خود خبر ندارید و مطمئن نیستید که گیاه شما عاشق رطوبت است یا نه؛ نام گیاه را در اینترنت جست و جو و ویژگی های خاستگاه طبیعی گیاه خود را بخوانید.

اگر فکر می کنید گیاه شما رطوبت مورد نیاز خود را ندارد، سعی کنید به آن رطوبت بیشتری بدهید و از این مشکل جلوگیری کنید. چند راه برای افزایش رطوبت گیاه شما وجود دارد. می توانید یک دستگاه مرطوب کننده در نزدیکی گیاه قرار دهید یا یک سینی سنگ ریزه بسازید؛ هم چنین می توانید به طور مرتب مه پاشی کنید. در مورد سینی سنگ ریزه در مطالب شماره های قبلی صحبت کردیم؛ اما به طور مختصر می گوئیم که یک سینی را پر از سنگ کنید و روی آنها آب بریزید. وجود سنگ ریزه باعث تبخیر تدریجی آب و ایجاد رطوبت در فضا میشود. این اتفاق کمبود رطوبت در فصل سرد سال بیشتر روی می دهد؛ چون به طور کلی هوا خشکتر است.



گرم کردن فضای خانه به کمک دکوراسیون

گرمی خانه من از تو

رسیدن به خانه پس از یک روز کاری طولانی، یک تمرین سخت ورزشی یا حتی فقط یک روز کامل دور بودن از آن، آرامش بخش است چون خانه جایی است که ما در آن زندگی می‌کنیم و منطقه امن ما در میان تمام هیاهوی زندگی ما محسوب می‌شود؛ جایی که در آن بیشتر احساس امنیت می‌کنیم و واقعاً خودمان هستیم. ایجاد احساس راحتی در خانه مهم است؛ زیرا ما بخش زیادی از ساعات راحتی و استراحت خود را در خانه می‌گذرانیم. هنگام بازسازی یا تزئین خانه، یکی از اهداف اصلی باید همین باشد؛ ایجاد فضاهای منحصر به فرد و دنج. باید فضایی گرم و دوستانه در خانه ایجاد کنید؛ بخش بزرگی از این کار را وسایل خانه انجام می‌دهند. انتخاب درست و حساب شده آنها باعث می‌شود تا به فضای گرم، دنج و آرامش بخش خود برسید.

توجه همه را به خود جلب میکند و در نتیجه اتاق احساس انزوایی میکند که برای داشتن یک خانه گرم سم است. توصیه می‌کنیم به سراغ مبلمان ساده، ترجیحاً چوبی، با رنگ‌های روشن که دست شما را برای انتخاب سایر وسایل و المانهای دکوری باز میگذارد، بروید.

● از هر گوشه‌ای نهایت استفاده را ببرید

برای ایجاد احساس گرما در خانه، توصیه میشود «گوشه‌های مرده» را تا حد امکان کاهش دهید. از این فضاها میتوان برای ایجاد کمدهای کوچک، مکانهای ذخیره‌سازی یا گوشه‌های مطالعه استفاده شود.

● **نورپردازی فراگیر و غیرمستقیم**
یکی از عواملی که به بهترین وجه به خانه گرما میبخشد، نور است. هم نور طبیعی که میتواند محیط‌های دنج ایجاد کند و هم نور مصنوعی که میتوانیم از آن برای ایجاد فضاهای صمیمی استفاده کنیم. توصیه اصلی این است که از نورهای گرم و غیرمستقیم و قابل تغییر استفاده کنید تا بتوانید آنها را تنظیم کنید. برای کنترل شدت نور میتوانیم کلیدهای معمولی را با نمونه‌های دیمردار جایگزین کنیم. LED یا چراغ‌های نقطه‌ای که تا در سقف یا دیوار تعبیه میشوند هم احساس راحتی بیشتری به فضا می‌دهند.

● **خانه خود را با پارچه‌های مناسب بپوشانید**
آخرین نکته برای آوردن گرما به خانه استفاده از پرده و فرش است. پرده‌های بلند و تا کف زمین با رنگ‌های روشن انتخاب خوبی است. در مورد فرش بهتر است به سراغ رنگ‌های گرم‌تری بروید که با بقیه دکوراسیون همخوانی داشته باشد.

در مورد پارچه‌ها (کوسن، روکش مبل و صندلی)، کارشناسان طراحی داخلی، رنگهای بژ، خاکستری یا طیف خاکستری را برای بافتهای نرم؛ مانند مخمل یا چرم توصیه میکنند.

مکانهای در دید؛ مانند تیرها و ستونها استفاده کنیم. حتی برای ایجاد پوشش‌ها، قرنیزها یا قالب‌هایی که تمام یا بخشی از دیوار را می‌پوشانند، میتوانیم سراغ چوب برویم و به آنها جلوه‌ای متمایز و خاص ببخشیم.

دکوراسیون شخصی

یکی از نکات کلیدی در طراحی و دکوراسیون داخلی، دستیابی به بهترین تعادل در تمام اتاق‌های خانه است: مهم است که دیوارهای لوازم جانبی یا فضاهای خالی را بیش از حد پر نکنید، همان‌طور که آنها را کاملاً خالی نگذارید. برای اینکه حس گرم‌تر و شخصی‌تری به خانه ببخشید، می‌توانید از روشهای کلاسیک و مؤثری مانند آویزان کردن عکس‌های خانوادگی استفاده کنید. شما همچنین میتوانید یک دیوار را به‌عنوان یک «موزه» شخصی‌سازی کنید. نکته کلیدی در این مورد این است که با اشکال و رنگهای مختلف مورد استفاده در موزه با هم مطابقت داشته باشند یا حتی اگر پر از جزئیات هستند، دیوار از نظر بصری تمیز به نظر برسد.

استفاده از رنگهای خنثی

هر چه رنگ‌های دیوارها گرم‌تر و خنثی‌تر باشند، آرامش بیشتری در خانه احساس می‌شود. علاوه بر این، هنگامی که دیوارها سفید هستند، میتوان آنها را به راحتی با مبلمانی با رنگهای متفاوت ست و هماهنگ کرد و به نتایج بسیار دلپذیری دست یافت. از سوی دیگر، رنگ‌های خنثی فاقد تاریخ انقضا هستند، از مد نمی‌افتند؛ می‌توانیم آن‌ها را برای سال‌ها بدون نیاز به تغییر نگه داریم و آنها را با هر سبک دکوراسیون تطبیق دهیم.

مبلمان ساده

مبلمان به شما کمک میکند تا به گرما در خانه خود برسید: فکر کنید که یک مبلمان شلوغ و پررنگ و لعاب دارید که

سؤالی که بسیاری از مردم قبل از خرید دکوراسیون خانه یا انجام اصلاحات و تغییرات از خود می‌پرسند این است: آیا ترفندی وجود دارد که خانه من را گرم‌تر و دنج‌تر کند؟ این‌ها پیشنهادهای ما برای آنکه خانه‌تان حس بهتری منتقل کند، است.

چوب: بهترین همکار برای دادن گرما به خانه شما

فهرست بلندبالایی از اقدامات مختلف برای تبدیل خانه خود به یک خانه گرم وجود دارد. اولین نکته این است که به دنبال دکوراسیونی باشید که واقعاً دوست دارید؛ بعد جزئیات را اضافه کنید تا به خانه ما شخصیت ببخشید و در این میان، حتماً سراغ محصولات چوبی بروید. چوب طبیعی یک ماده نجیب است؛ یک عایق عالی محسوب میشود، هم حرارتی و هم آکوستیک و علاوه بر اینها دیدن و لمس آن دلپذیر است. ویژگیهای اصلی چوب عبارتند از:
● بافت آن به دلیل رسانایی حرارتی کم، معمولاً بسیار نرم است، و ویژگیهای فیزیکی که باعث می‌شود اتاق‌ها در زمستان گرم‌تر و در تابستان خنک‌تر شوند.

● از نظر طراحی و زیبایی‌شناسی، یکی از مزایای بزرگ گنجاندن چوب در هر نوع فضایی، توانایی آن در استحکام و جذابیت بخشیدن به همه عناصر فارغ از جنس یا طرح آنهاست. به زیبایی با مواد دیگر مانند فولاد، شیشه یا فلز ترکیب میشود.

● از دیدگاه عملکردی، چوب معمولاً در مبلمان، پنجره‌ها، درها و کف پوش استفاده میشود. کف پوش‌های چوبی علاوه بر اینکه به دلیل دوام و مقاومت یکی از پرکاربردترین مصالح ساختمانی هستند، مزایای زیادی دارند و فضاها را راحت‌تر می‌کنند.

● همچنین می‌توانیم از چوب به‌عنوان یک عنصر ساختاری و تزئینی در



تهران گردی، این قسمت: باغ کتاب تهران

جایی برای لذت بردن از کتاب و فرهنگ و البته قهوه

باغ کتاب تهران با ۱۱۰ هزار مترمربع وسعت در اراضی عباس آباد قرار دارد و جاذبه‌های متنوع علمی، فرهنگی و تفریحی را در خود جای داده است. این مجموعه دو طبقه که به عنوان بزرگ‌ترین کتاب‌فروشی ایران شناخته می‌شود؛ و البته کاربری آن بسیار فراتر از یک کتاب‌فروشی است، از چهار بلوک مجزا تشکیل شده است. بلوک بهارستان که محبوب‌ترین بلوک باغ کتاب محسوب می‌شود، به کودکان اختصاص دارد. در این بلوک علاوه بر فروشگاه کتاب و محصولات فرهنگی کودکان و نوجوانان، چندین مجسمه هم از شخصیت‌های کارتون‌ی خاطره‌انگیز برای کودکان امروز و دیروز تعبیه شده است تا اگر خواستند با آن‌ها عکسی به یادگار بگیرند. کافه کودک و باشگاه باتیک سایر بخش‌های این بلوک هستند.

سننتی و ارزان قیمت تهیه کنید، فیلی پف انتخاب خوبی برای شما است. فروشگاه فیلی پف در طبقه همکف و روبه روی خانه کودک باغ کتاب قرار دارد. فیلی پف انواع تنقلات و خوراکی‌ها با پایه ذرت و سیب زمینی مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی و پاپ کورن را به مشتریان خودش عرضه می‌کند. البته فیلی پف دیپ و سس‌های مختلف را هم کنار این تنقلات عرضه می‌کند.

سرزمین سحر خیز

سرزمین سحر خیز در باغ کتاب، در کنار زعفران، انواع نوشیدنی‌های گیاهی با پایه زعفران و سایر گیاهان خوش عطر و بو که خواص متعددی دارند را عرضه می‌کند. برند شناخته شده سحر خیز در باغ کتاب انواع چای‌ها با عطر و طعم‌های مختلف مانند چای سیاه زعفرانی، چای سبزی با طعم هل و چای سیاه با طعم دارچین را در فهرست محصولات خود جای داده است. دمنوش‌های سحر خیز کاملاً طبیعی و فاقد اسانس و مواد افزودنی هستند. گز، باقلوا و نبات ایرانی هم شیرینی‌های تک نفره سحر خیز هستند که لذت نوشیدن یک لیوان نوشیدنی گرم را کامل می‌کنند.

سالادسرا و لقمک ژینو

فروشگاه ژینو عرضه کننده انواع سالاد، نوشیدنی، لقمک و غذای انگشتی سرد گرم مانند پیراشکی گوشت و قارچ، لقمک بندری، لازانیا، پنینی، سالاد سزار، لقمه چیکن، اسلایس پیتزا، لقمک الویه، اسپرینگ مرغ و غیره است. ژینو در باغ کتاب، بعد از گذر خیالستان قرار دارد.

فروشگاه محصولات غذایی کلانا

فروشگاه کلانا در باغ کتاب درست روبه روی سالن شماره ۸ باغ کتاب قرار دارد. کلانا با هدف عرضه محصولات تازه و سالم با قیمت مناسب در مجموعه باغ

کافه نوش

کافه نوش در طبقه اول و داخل مجموعه فکر بازیا قرار دارد. این کافه عرضه کننده انواع نوشیدنی‌های سرد، نوشیدنی‌های گرم، غذا و کیک است. کافه نوش انواع نوشیدنی سرد و شیک‌ها مانند شیک نوتلا، شیک شکلاتی و بستنی اسکویی هم دارد. البته فکر نکنید این کافه فقط مخصوص تابستان است چرا که در پاییز و زمستان هم در این بخش می‌توانید نوشیدنی گرم مانند انواع قهوه، دمنوش، چای و غذاهای فوری مانند اسنک، املت، نیمرو و کیک‌ها را تهیه کنید.

دونات هُننی

دونات هُننی در طبقه همکف قرار دارد و همسایه فروشگاه کتاب کودک و نوجوان است. دونات هُننی نوعی میان وعده بین‌المللی محبوب است. البته این دونات کاملاً متفاوت با پیراشکی سنتی رایج در بازار ایران است و از یک نوع خمیر خاص تولید می‌شود که در اکثر کشورهای جهان دارای طرفداران بسیاری است. دونات هُننی با استفاده از مواد مغذی و مقوی و سالم توسط دستگاه‌های اتوماتیک تولید می‌شود و بدون جوش شیرین و مواد نگهدارنده است. این کافه جذاب علاوه بر دونات مخصوص خودش نوشیدنی گرم مانند شیر کاکائو، هات چاکلت، چای ماسالا، دمنوش و قهوه را هم عرضه می‌کند.

بستنی جلاتو

بستنی جلاتو در طبقه اول و در مجاورت خیالستان باغ کتاب قرار دارد. در این واحد انواع بستنی، آبمیوه و نوشیدنی سرد به فروش می‌رسد. بستنی جلاتو در تهران و شهرهای بزرگ شهرت دارد و البته که گروه زیادی از مشتریان پروپاقرص خودش را هم دارد.

فیلی پف

اگر در باغ کتاب هوس کردید تنقلات

مرجان نیک روح

بلوک خیالستان باغ کتاب در واقع راهرویی به طول ۶۰ متر است که می‌توانید از طریق یک فضای پیاده بر در حس و حالی رؤیایی و جذاب قرار بگیرید. در واقع نمایشگرهای دوطرفه و تصاویرشان سبب می‌شود پا در مسیری خیال انگیز بگذارید.

بلوک بعدی نگارستان نام دارد که از ۱۱ سالن سینما و تئاتر برای میزبانی از ۲۰۰۰ نفر، یک فروشگاه آثار هنری و کافه سینما تشکیل می‌شود و بی دلیل نیست که به عنوان مرکز هنری باغ کتاب به حساب می‌آید.

باغ علم کودک در طبقه اول این بلوک قرار دارد و در آن اتفاق جالبی ثبت می‌شود و این مکان در واقع روایتگر چهار داستان علمی مهیج برای کودکان به شکل دلخواه آن‌ها است.

از دیگر بخش‌های بلوک نگارستان می‌توان به سالن سینمای سه بعدی، سالن نمایش علمی و ربات نقاش اشاره کرد.

بلوک سروسنستان باغ کتاب، شامل کتاب‌فروشی و فروشگاه محصولات فرهنگی بزرگسالان می‌شود و همان بخشی است که بسیاری از پایتخت‌نشینان را به سوی خود جذب می‌کند. در عین حال در این بلوک می‌توانید از باغ علم نوجوان با گالری‌ها و وسایل جذاب استفاده کنید.

باغ کتاب تهران در کنار تمام سرگرمی‌های علمی و فرهنگی، مکانی برای تفریح و حتی آرامش و در نقطه مقابل مهمانی و دورهمی هم هست چرا که فضاهای متنوعی برای استراحت، صرف صبحانه، نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه و یک میان‌وعده سبک یا یک وعده غذایی دارد.

در ادامه این مطلب شما را با کافه‌ستوران‌های باغ کتاب تهران آشنا می‌کنیم.

مجموعه با عرضه خوراکی های متنوع مانند انواع نوشیدنی گرم، نوشیدنی سرد، پیش غذا و وعده های غذایی جذاب میزبان شما خواهد بود؛ با فهرستی شامل نوشیدنی های گرم متنوع مانند انواع قهوه، چای و دم نوش های ایرانی، نوشیدنی های سرد مانند انواع شیک، اسموتی و آیس کافی، پیش غذا و غذاهای اصلی متنوعی مانند انواع برگر، انواع مرغ، آلفردو و لازانیا.

انتخاب های دیگر

علاوه بر تمام کافه ها و رستوران هایی که در بالا به آن ها پرداختیم، باید بدانید کیوسک برگر، کافه رستوران آمانا، کافه رستوران امیر شکلات پلاس هم در این مجموعه زیبا حضور دارند. یک گردش فرهنگی و ادبی در باغ کتاب با استراحت و استفاده از خوراکی هایی که این کافه ها و رستوران ها عرضه می کنند، شیرین تر و به یاد ماندنی تر خواهند شد.

کافه رستوران باغ

کافه رستوران باغ در فضای باز باغ کتاب و در ضلع غربی این مجموعه قرار دارد. شما می توانید از کافه رستوران باغ غذا و پیش غذای ایرانی و نوشیدنی سرد و گرم تهیه کنید. این مجموعه دارای فضای پذیرایی هم به صورت سرباز و هم سر بسته است و با داشتن فضایی به وسعت ۴۵۰ مترمربع ظرفیت پذیرش ۱۵۰ نفر را در خود دارد.

کافه طوبی

کافه طوبی در طبقه اول باغ کتاب واقع است و با انواع چای، دم نوش، قهوه، نوشیدنی سرد، کیک، شیک، صبحانه و عرقیات مانند عرق نسترن، عرق لیمو نعنا و عرق بهار نارنج، پذیرای شما است.

کافه کُر

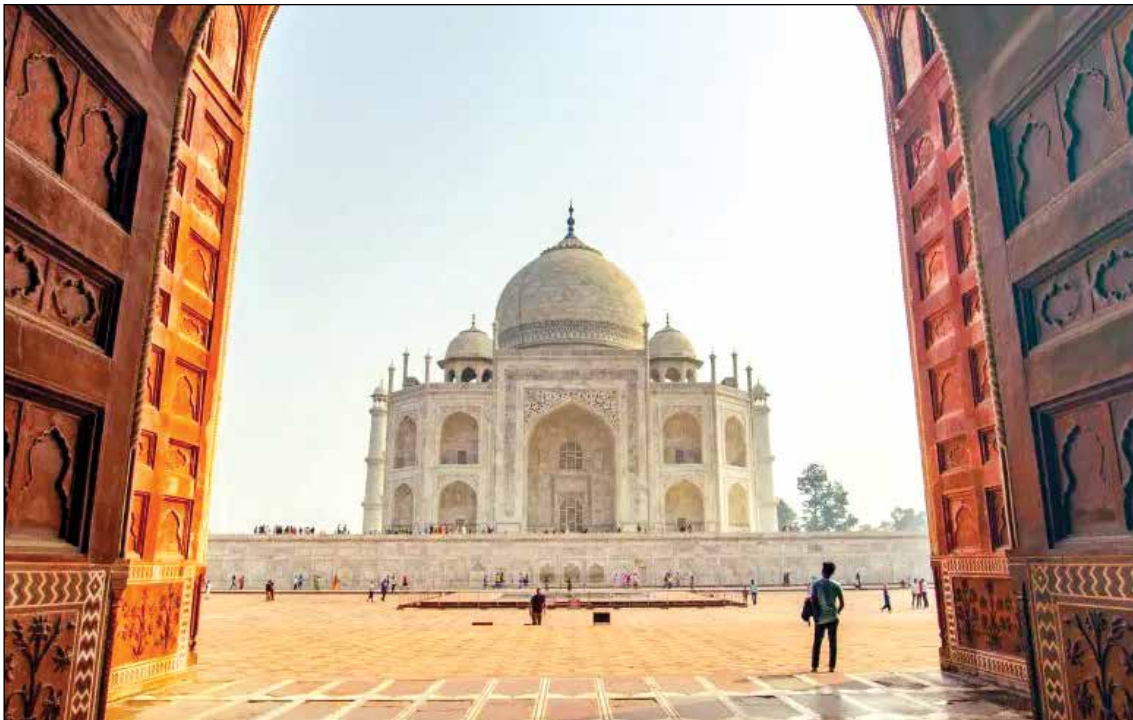
کافه کُر در طبقه زیر همکف باغ کتاب و در مجموعه پردیس تئاتر و موسیقی باغ کتاب تهران واقع شده است. این

کتاب تهران آغاز به کار کرد. کلانا تمرکز خود را بر ارائه میان وعده هایی سبک، سریع و سالم به عنوان نیازی اساسی در شهرهای بزرگ گذاشته است. محصولات کلانا با تنوع مناسب، بدون مواد نگهدارنده و به صورت روزانه تولید می شود. این محصولات شامل انواع اسنک، کلاب، رپ، کوکی، مافین، کیک گرم و سرد، دسر، سالاد، پات، نودل، نوشیدنی سرد و گرم در انواع مختلف است.

کافه ویونا

کافه ویونا باغ کتاب یک کافه از مجموعه کافی شاپ های زنجیره ای ویونا است و روبه روی سالن شماره ۱ پردیس سینمایی باغ کتاب قرار دارد. کافه ویونا باغ کتاب در کنار عرضه قهوه، انواع نوشیدنی های سرد و گرم، بستنی، تست، صبحانه و سالاد را هم به مشتریان عرضه می کند. کافه ویونا باغ کتاب یک کافه بیرون بر است و می شود از این خدمت کافه هم استفاده کرد.





وقایع نگاری یک مسافرت به هند با ام اس

با سفر بیماری را شکست خواهیم داد

نریمان، پسر ۲۲ ساله ای ساکن تهران است که بعد از مطلع شدن از ابتلایش به بیماری ام اس برای نخستین بار بدون همراهی با خانواده و دوستان راهی کشور هند شد تا از سه شهر مختلف این کشور بازدید کند. در واقع این سفر برای او نوعی مکاشفه بود.

فرزانه متین

بودم؛ ولی خب این موضوع به مذاق پدر و مادرم اصلاً خوش نیامد؛ چون می گفتند ما فعلاً قصد سفر خارج از کشور نداریم تو چرا آن قدر ذوق زده هستی؟ اما من از سه ماه پیش برنامه ام را ریخته بودم و چون توانایی حرکتی کاملی داشتم و فقط گاهی اوقات چشمانم اذیتم می کرد برنامه سفرم را اجرا کردم. بدون اینکه بقیه را در جریان

شجاعت را به بیماران ام اسی می دهد که ام اس موضوعی ویرانگر نیست و یک بیماری است که نباید آن را بسیار جدی گرفت و فقط باید مراقب سلامتی خود بود. او معتقد است که هر چقدر به ام اس محل بگذاریم این بیماری هم بیشتر دست و پای ما را می بندد. نریمان در ادامه گفت و گو اظهار داشت: وقتی پاسپورتم را گرفتم بسیار ذوق زده

او در ابتدای مصاحبه با نشریه پیام ام اس از شگفتی هایی که دیده بود گفت و آن قدر هیجان زده بود که حتی اشک شوق ریخت و از این که این تجربه را با خبرنگار پیام ام اس در میان می گذاشت، خوشحال بود چرا که معتقد بود با گفتن تجربه اش این

بگذارم، یک روز به عکاسی رفتم، عکس پاسپورت گرفتم و خودم را به نزدیک ترین دفتر پلیس ۱۰+ رساندم و خیلی سریع، کمتر از یک هفته، پاسپورتم را گرفتم. طی مطالعاتی که از قبل داشتم، دوست داشتم به هند سفر کنم یا همان سرزمین ۷۲ ملت. در کتاب‌ها و پادکست‌ها خیلی از هند مخصوصاً از شهر آگرای این کشور تعریف کرده بودند و من هم مشتاق شده بودم تا هر چه زودتر به هند سفر کنم.

قضیه سفرم را با هیچ کس غیر از پزشک معالجم در میان نگذاشتم و دکترم هم اتفاقاً خیلی به من قوت قلب داد؛ اما از من خواست حتماً یک همراه در این سفر داشته باشم؛ اما من می‌خواستم سفر به تنهایی را تجربه کنم و ببینم که با ام اس باید چه کار کنم و به این نتیجه برسم که بیماری را شکست داده‌ام. پدر و مادرم اصلاً اهل سفر نبودند. در طول این سال‌ها اگر سفری می‌رفتم با خواهر و شوهر خواهرم بود؛ بنابراین اطمینان داشتم اگر از اول به آن‌ها بگویم چه قصدی دارم به هیچ عنوان اجازه نمی‌دهند. در نهایت با پافشاری من و کمک شوهر خواهرم، والدینم رضایت دادند که به این سفر ۸ روزه بروم؛ اما تأکید کردند که از ابتدا باید لیدر تور و چند تن از مسافران را از بیماری‌ام باخبر کنم که من هم قبول کردم و بالاخره رؤیایم، عملی شد. خاطر م هست شبی که صبحش پرواز داشتم، نتوانستم بخوابم. نخوابیدن و نداشتن استراحت برای من سم بود با این حال، هیچ اتفاق بدی نیفتاد؛ اما در طول سفر گاهی این نداشتن استراحت اذیت می‌کرد و حس و حال خوبی نداشتم.

نریمان از تاریخ هند به خوبی سررشته داشت و در مورد سفرش به اولین شهر دهلی از جاذبه‌های تاریخی و گردشگری آنجا با ذوق صحبت می‌کرد: توری که انتخاب کرده بودم مثلث طلایی نام داشت که سه شهر هدف را اگر به هم وصل می‌کردی، شبیه مثلث می‌شد؛ یعنی شهرهای دهلی نو، آگرا و جیپور. دهلی نو که پایتخت هند بود به تبع جاذبه‌هایش

بسیار زیاد بود؛ اما درست است که من عاشق این سفر بودم؛ اما سعی کردم از همه مکان‌ها بازدید نکنم؛ چون می‌دانستم در نهایت این سفر تنها سفر من نخواهد بود و اگر در این سفر اتفاقی برایم پیش بیاید برای همیشه سرخورده می‌شوم؛ بنابراین با طمأنینه و وسواس شدیدی برخی از مکان‌ها را انتخاب و از آنها بازدید کردم. در دهلی نو دو جاذبه توریستی برایم واقعاً قشنگ بود یکی مسجد جامع هند بود که از بزرگ‌ترین مساجد هند به شمار می‌رفت. موزه گاندی هم قشنگ بود و حال و هوای خاصی داشت. در این میان اشتباهی که کردم بازدید از یکی از معابد بود که به من گفتند مدت‌زمان این تور طولانی است و پیاده‌روی زیادی دارد با این حال چون در موردش خیلی مطلب خوانده بودم با سایر مسافرها راهی شدم؛ ولی بعد پشیمان شدم. تقریباً بعد از یک ساعت، خستگی شدیدی به من دست داد که از زمان ابتلایم تا الان، این حالت را تجربه نکرده بودم. خوشبختانه با کمک سایر مسافران، سوار یک تاکسی شدم و مستقیماً به هتل رفتم و تا ساعت‌ها توان این که از روی تخت بلند شوم را نداشتم. این یک تجربه تلخ بود؛ اما بالاخره گذشت. مقصد بعدی، شهر آگرا یا همان شهر تاج‌محل بود که یک سفر ۳،۴ ساعته با اتوبوس بود. در آگرا ما دو شب اقامت داشتیم؛ اما من فقط از تاج‌محل دیدن کردم که بسیار شگفت‌انگیز بود و از اینکه یکی از عجایب هفت‌گانه جهان را دیده بودم در پوست خودم نمی‌گنجیدم و بلافاصله بعد از دیدن آنجا با خانه تماس گرفتم و به قول مادرم دو ساعت از تاج‌محل برایش تعریف کردم.

نریمان، عکس‌هایی که خودش با دوربینش از تاج‌محل را از زوایای مختلف گرفته بود، نشانم داد و خیلی علاقه داشت که حتماً در یک نمایشگاه عکس، عکس‌هایش را برای نمایش عموم بگذارد. از او در مورد سایر مسافران و برخورد آن‌ها با بیماری ام اس پرسیدم. اظهار داشت: من بنا بر قولی که به خانواده‌ام داده بودم به لیدر تور وضعیتم

را شرح دادم و خب کاملاً در جریان این بیماری بود و از من خواست هر زمان از شبانه‌روز اگر حالم بد شد او را در جریان بگذارم و این که از من خواست تنها نباشم و به همراه چند مسافر دیگر از جاذبه‌های گردشگری دیدن کنم یا به هنگام ناهار و شام کنارشان باشم. در تور ما یک گروه از پسران جوان بودند که در همان ابتدای سفر جلو رفتم و با آن‌ها صحبت کردم که در کنارشان باشم و علتش هم گفته‌ام. اتفاقاً پدر یکی از آن‌ها ام اس داشت که سال‌ها پیش بر اثر کهولت سن فوت شده بود. او کامل بیماری ام اس را برای بقیه دوستانش توضیح داد. دو تن از آن‌ها می‌گفتند چرا ویلچر ندارم که من کامل روند بیماری را توضیح دادم و گفتم خیلی از اوقات فرد بیمار اصلاً نیاز پیدا نمی‌کند که از ویلچر یا عصا استفاده کند. خدا را شکر بچه‌های خوبی بودند و خیلی هوایم را داشتند مخصوصاً در اتوبوس که از شهری به شهر دیگر می‌رفتیم فوراً برایم جا درست می‌کردند که در این مدت دراز بکشم. از این لحاظ مشکلی نداشتم. آخرین شهری که بازدید کردیم و به نظرم بسیار زیبا بود شهر جیپور بود. قلعه جاکار در این شهر واقعاً محشر بود. رصدخانه این شهر هم بسیار دیدنی بود. متأسفانه من نمی‌توانستم از همه مکان‌ها دیدن کنم و گاهی اوقات آن اکیپ جوانان، به مکان‌هایی که من نرفته بودم، برایم عکس می‌گرفتند و بعد برایم با جزئیات توضیح می‌دادند.

نریمان در انتهای حرف‌هایش گفت: سفر، انسان را پخته می‌کند و به نظرم برای ما که بیماری‌های مزمن داریم، هر سفر ما را پخته‌تر خواهد کرد. من تصمیم گرفته‌ام با سفر، این بیماری را از لحاظ روانی شکست دهم؛ چون وقتی از نظر روانی بیماری را شکست می‌دهی از لحاظ فیزیکی هم می‌توانی شکستش دهی. من به سایر مبتلایان به ام اس می‌گویم ترس را از خودتان دور کنید. تا زمانی که ترس وجود داشته باشد شما نمی‌توانید رؤیایتان را عملی کنید.



۱۳+۱ نکته برای خرید کفش

این بار حتما وسواسی شوید

در هر گروهی که هستید، در خرید تن پوش شاید چندان جای نگرانی وجود ندارد؛ اما وقتی نوبت به خرید کفش می‌رسد، بهتر است در گروه اول قرار

از آنهایی که با وسواس همه چیز را بررسی می‌کنند یا آنهایی که خیلی راحت برای خرید کردن انتخاب می‌کنند و وسواسی در این مورد ندارند؟

« هلیا یزدی

شما در موضوع خرید از کدام دسته آدم‌ها هستید؟

بگیرید و در کنار زیبایی کفش، تمام جوانب و سلامت و قوام و مناسب بودن آن را بررسی کنید.

کفش مناسب می تواند به سالم نگه داشتن پاهای شما کمک شایانی بکند و فعالیت بدنی و ورزش کردن شما را آسان تر کند. یادتان باشد اگر کفش های شما خیلی تنگ یا خیلی گشاد باشد یا به هر دلیل به میزان لازم از پای شما محافظت نکند، هر فعالیت بدنی شما ممکن است روی پاها، مچ پا، ساق پا و سایر مفاصل فشار وارد کند. این فشار مداوم ممکن است به درد و صدمات شدید استخوانی و عضلانی منجر شود.

اگر کفشی را انتخاب کنید که مناسب شما و متناسب با نوع کاربرد و فعالیت شما باشد، کمک بزرگی به حفظ سلامت خود، نه فقط در پا بلکه در ستون فقرات و مفاصل زانو و لگن خود کرده اید.

کفش ها کارکردهای زیادی دارند: از پاهایمان محافظت می کنند؛ وزن بدن ما را کاهش می دهند. آنها می توانند باعث شوند پاهای ما احساس راحتی داشتند، در عین حال که از فضای مد روز هم دور نیستند!

پیدا کردن کفش مناسب و اطمینان از تناسب آنها برای شاد نگه داشتن پاها و بدن شما مهم است. کفش های نامناسب می توانند دردناک باشند و باعث مشکلات پا مانند میخچه، پینه، انگشت چکشی، فاسیای کف پا، شکستگی های استرسی و... شوند. این موارد در خصوص انتخاب کفش مناسب اهمیت دارد.

۱. بالشتک پا، زیره میانی قسمت اصلی کفش است که بالشتک پا هم گفته می شود؛ چون پا روی آن می خوابد. بالشتک باید به گونه ای باشد که بلافاصله بعد از وارد کردن پا به کفش، احساس راحتی بکنید. بالشتک استاندارد در کفش به کاهش فشار وارد

بر پا کمک می کند.

۲. هنگام امتحان کردن کفش مطمئن شوید که حداقل یک تا یک و نیم سانتی متر در جلوی کفش باز است. لازم نیست سر کفش و نوک انگشت به هم چسبیده باشند. فضای جلو پا، باید به اندازه کافی پهن باشد. به همین دلیل هنگام خرید کفش نوک تیز اغلب باید یک سایز بزرگ تر بخرید.

۳. اگر قصد خرید کفش ورزشی دارید، بعد از ورزش کردن یا در پایان روز کفش بخرید. این کمک می کند تا مطمئن شوید که کفش ها حتی وقتی پا در بزرگ ترین حالت خود است، مناسب و به اندازه هستند و در آن احساس راحتی می کنید. دلیل اصلی که اغلب ما بعد از یک پیاده روی یا روز سخت کاری اول از همه می خواهیم کفش خود را در بیاوریم، خرید کفش در زمان نامناسب یا زمانی مثل صبحگاه است که پا در آن زمان هیچ ورمی ندارد.

۴. کفش هایی که می خواهید بخرید را با همان جوراب معمولی که برای فعالیت می پوشید، امتحان کنید.

۵. سایز پا به دلایل مختلفی تغییر می کند؛ مثلاً با افزایش سن پاهای شما بزرگ تر و پهن تر شوند. همچنین معمول است که یک پا کمی بزرگ تر از دیگری باشد. پس قبل از خرید حتما هر دو لنگه کفش را به پا کنید و چند دقیقه با آن ها راه بروید.

۶. هنگام پوشیدن کفش باید بتوانید تمام انگشتان پایتان را تکان دهید. به یاد داشته باشید که هنگام راه رفتن یا دویدن به فضایی نیاز دارید که پایتان در داخل کفش حرکت کند.

۷. یادتان باشد به محض اینکه کفش ها را امتحان کردید باید راحت باشند. به اصطلاح مخصوص فروشنده ها «جا باز کردن» تکیه نکنید.

۸. مطمئن شوید که کفش ها پاشنه شما را می گیرند. هنگام حرکت پاشنه کفش نباید در کفش بلغزد.

۹. حتماً کف کفش را بررسی کنید. آیا به اندازه کافی محکم هستند تا پای شما را در برابر اشیای محافظت کنند؟ آیا چسبندگی کافی دارند؟ سعی کنید هم روی فرش و هم روی سطوح سخت راه بروید.

۱۰. اگر ورزش می کنید، پوشیدن کفش های مناسب و طراحی شده برای آن ورزش ایده خوبی است. کفش های خاصی برای تنیس، گلف، فوتبال، دویدن، دوچرخه سواری و سایر ورزش ها طراحی شده اند. هر کدام دارای طراحی، جنس و وزن متفاوتی هستند تا به بهترین نحو از پاها در برابر فشارهای ناشی از فعالیت خاص محافظت کنند. مثلاً کفش های مخصوص دویدن با ایجاد بالشتک مناسب در پاشنه و انعطاف پذیری در انگشتان پا، دویدن را راحت تر می کنند. یا مثلاً کفش های دوچرخه سواری سفت تر و محکم تر هستند و به شما کمک می کنند تا با کارایی و قدرت بیشتری رکاب بزنید، اما این کفش ها برای اکثر فعالیت های دیگر اصلاً مناسب نیستند

۱۱. اگر برای پیاده روی به کفش نیاز دارید، به دنبال کفشی سبک وزن باشید که ضربه های اضافی در پاشنه و زیر گوی پای را جذب می کند. این ویژگی ها ممکن است به کاهش درد پاشنه و سوزش یا حساسیت در پای شما کمک کند. برخی از افراد برای دویدن ته کفش گرد یا چرخان را ترجیح می دهند تا بتوانند به راحتی وزن خود را از پاشنه به پا تغییر دهند.

۱۲. ممکن است برای دویدن کفش های معروف به جورابی را ترجیح دهید. این کفش ها به پای شما اجازه می دهند تا تقریباً به همان گونه ای که با پای برهنه می دوید، روی زمین فرود بیاید: آن ها کاری جز محافظت شما در برابر اشیای مضر روی زمین ندارند.

۱۳. فقط به سایز بودن کفش تکیه

کفش مناسب می تواند به سالم نگه داشتن پاهای شما کمک شایانی بکند و فعالیت بدنی و ورزش کردن شما را آسان تر کند. یادتان باشد اگر کفش های شما خیلی تنگ یا خیلی گشاد باشد یا به هر دلیل به میزان لازم از پای شما محافظت نکند، هر فعالیت بدنی شما ممکن است روی پاها، مچ پا، ساق پا و سایر مفاصل فشار وارد کند. این فشار مداوم ممکن است به درد و صدمات شدید استخوانی و عضلانی منجر شود. اگر کفشی را انتخاب کنید که مناسب شما و متناسب با نوع کاربرد و فعالیت شما باشد، کمک بزرگی به حفظ سلامت خود، نه فقط در پا بلکه در ستون فقرات و مفاصل زانو و لگن خود کرده اید.

زیرا انگشتان پا فضای کافی دارند. با این حال پای یونانی به ویژه در برابر برخی از مشکلات پا آسیب پذیر است. انگشت دوم معمولاً به اندازه انگشت شست پا قوی نیست، اگر جلوی کفش به اندازه کافی بلند نباشد، می تواند باعث ایجاد انگشت چکشی شود. همچنین ممکن است به این معنی باشد که انگشت دوم از قسمت جلو کفش تخت فشار قرار بگیرد که منجر به سیاه شدن ناخن و کبودی می شود. اگرچه شکل پای یونانی با کفش های نوک تیز هماهنگ است؛ اما کفش های پاشنه بلند توصیه نمی شود؛ زیرا پاها را به جلو هل می دهد و انگشت دوم را در قسمت پنجه له می کند. کفش هایی با پنجه پهن می توانند به کاهش فشار روی انگشت دوم کمک کنند.

مشابهی دارند، در حالی که دو انگشت باقی مانده کوتاه تر هستند. به روایتی گفته می شود افرادی که پاهای رومی شکل دارند برای رقص باله متولد می شوند. در فرم وای رومی معمولاً قسمت جلویی متمایل به کروی یا گرد است که نیاز به فضای بیشتری در قسمت جلویی کفش دارد. اگر این فرم پا دارید، هنگام خرید کفش باید سعی کنید از کفش هایی با جلوی باریک یا جلوی نوک تیز خودداری کنید. کفش هایی با پنجه مربع، پنجه گرد، پنجه مورب یا پنجه تخم مرغی همگی انتخاب های خوبی هستند، مانند کفش های باله، و اغلب کفش های کفش راحتی.

پای مصری

اکثر مردم انگلستان مصری دارند که در این فرم انگشت شست پا بلندترین است و سایر انگشتان با شیب ملایمی کوتاه می شوند. پای فرم مصری اغلب دچار مشکل بونیون می شود؛ زیرا طولانی ترین انگشت پا به راحتی فشرده و باعث تغییر شکل آن می شود. برای شکل پای مصری، کفش هایی را انتخاب کنید که فضای کافی برای شست پا و عرض کلی داشته باشند و انگشت پا فشرده و خمیده نشود. برای این مدل پا کفش های نوک تیز توصیه نمی شوند، زیرا اساساً سعی می کنند یک جسم مربعی مورب را به شکل مثلث در بیاورند تا بتوانند در مثلث کوچک قرار بگیرند.

پای یونانی

شکل پای یونانی که به آن پنجه مور تون نیز می گویند کمتر از فرم های رومی و مصری شایع است، پای یونانی دارای انگشت دوم بلندتر از انگشت شست است و سپس انگشتان پا پله پله کوتاه می شوند. کسانی که پای یونانی دارند می توانند کفش های نوک تیز بپوشند؛

نکنید. درست مانند لباس، سایز مشخص شده در داخل کفش نیز بسته به برند ممکن است متفاوت باشد؛ بنابراین اندازه کفش شما یک نقطه شروع در انتخاب کفش مناسب است. وقت بگذارید و به طور کامل همه جوانب کفش مورد نظرتان را بررسی کنید.

۱۴. کفش را با فعالیت خود تطبیق دهید. اگر به طور معمول طولانی مدت سر پا می ایستید، به کفش با کفی طبی یا نیمه طبی احتیاج دارید که فشار وارد بر بدن را کاهش می دهد. یا اگر رفت و آمد زیادی دارید، سراغ کفش های مخصوص پیاده روی بروید؛ چون کفش های پیاده روی دارای پاشنه ضربه گیر هستند و در قسمت تویی پای خف می شوند.

۱۵. کفش های مجلسی هم با وجود طراحی ظریف می توانند راحت و زیبا باشند. بسیاری از کفش های مجلسی اکنون بازیره ای مانند کفش کتانی ساخته می شوند که بالشتک و آج بهتری دارند. برای انتخاب کفش مجلسی مناسب، باید شناخت درستی از شکل و فرم پای خود داشته باشید. به همین دلیل در ادامه انواع فرم پا معرفی شده اند.

انواع فرم پا

شکل پا شامل طول انگشتان مختلف در مقایسه با یکدیگر و شکل کلی پا (یعنی عرض، قوس) است. همه ما باید از شکل پای خود آگاه باشیم و کفش های مناسب با فرم پای خود را انتخاب کنیم که بهترین عملکرد را با شکل پای ما دارد. به طور کلی، رایج ترین شکل پاها به اشکال رومی، یونانی (مور تون) و مصری است.

پای رومی

افرادی که شکل پای رومی دارند، معمولاً دو یا سه انگشت اول طول



همیشه حاضر سر سفره، از دیرباز تا امروز

ناز عجایب زندگی نان

نان، بخش بزرگی از فرهنگ غذایی نه فقط ما مردم ایران بلکه مردمان سراسر جهان است. در هر کشوری و حتی دقیقتر میتوان گفت در هر منطقه‌ای، نان به شیوه‌ای متفاوت پخت می‌شود و می‌شود گفت هر قوم و عشیره‌ای به شکل خودش نانش را از گذشته تا امروز طبخ کرده است. بخشی از سفر ما به هر خطه تازه میتواند با کشف نانی تازه همراه باشد. در همین کشور خودمان از شمال تا جنوب که سفر کنید با انواع نان آشنا میشوید. اهالی کردستان، نان کلانه میبزند، همدانیها، نان کماج دارند که چیزی میان نان و شیرینی است؛ یعنی با ظاهری شبیه نان، طعم شیرینی دارد. نان کوکه، نان معطری مخصوص آذربایجانهاست. نان فاق را اهالی قزوین میبزند و نان توموشی را در سفر به جنوب کشور به خصوص جزیره قشم میتوانید تجربه کنید. در کرمان نان کر تون پخته میشود و با همین دست‌فرمان میتوان استان به استان سفر کرد و نان تازه‌های را کشف کرد و از خوردنش لذت برد و با تاریخچه‌اش هم آشنا شد.

نان پزی دوباره در خانه‌های ما زنده شود. نان همبرگر و نان ساندویچی ردوبدل خیلی از ما با فر و قابلمه خانگی مشغول

تهیه نان شدیم و انواع دستور تهیه نان از نان‌های سنتی تا نمونه‌های فانتزی مثل نان همبرگر و نان ساندویچی ردوبدل

ماهور نبوی نژاد

نان و سلامت

رواج پاندمی کرونا باعث شد تا سنت

آب گرم (۱۱۰ درجه تا ۱۱۵ درجه) برای
فعال کردن مخمر: یک چهارم فنجان
شکر: ۲ قاشق چایخوری
آرد گندم کامل: یک و نیم فنجان
آرد نان: ۲ تا ۳ فنجان

طرز تهیه:

● در یک کاسه کوچک، آب جوش را روی
سبوس گندم، بذر کتان، نمک و دارچین
بریزید. عسل و روغن را اضافه کنید.
سپس بگذارید بماند تا مخلوط خنک
شود، هرازگاهی مخلوط را هم بزنید.
● در یک کاسه بزرگ، مخمر را در آب
گرم حل کنید. شکر، آرد کامل و مخلوط
سبوس گندم را که در بالا درست کردید،
اضافه کنید. با سرعت متوسط به مدت
۳ دقیقه بزنید. آرد نان را به اندازه‌ای هم
بزنید تا خمیر سفت شود.

● خمیر را روی سطح آرد پاشی شده
بچرخانید؛ ۸-۶ دقیقه ورز دهید تا صاف
و کش دار شود. در ظرف چرب شده قرار
دهید و یک بار بچرخانید تا روی آن
چرب شود. روی آن را بپوشانید و در
جای گرم بگذارید تا دو برابر شود. حدود
یک ساعت زمان نیاز دارد.

● خمیر را روی سطح کمی آرد پاشی
شده بچرخانید. به ۲۴ قسمت تقسیم
کنید. هر کدام را به شکل توپ در آورید.
به فاصله ۴- سانتیمتر روی سینی فر
که کاغذروغنی گذاشتید، قرار دهید.
روی آن را بپوشانید و بگذارید حدود ۳۰
دقیقه دیگر استراحت کند که دو برابر
میشود.

● در دمای ۳۷۵ درجه به مدت ۱۵-۱۰
دقیقه یا تا زمانی که قهوه‌ای طلایی شود
بپزید.

ارزش غذایی یک واحد از این نان

۱۲۰ کالری

۳ گرم چربی (۰ گرم چربی اشباع)

۰ کلسترول

۱۵۰ میلی گرم سدیم

۲۲ گرم کربوهیدرات (۴ گرم قند، ۲

گرم فیبر)

۴ گرم پروتئین.

● آتش‌سوزی بزرگ لندن که کل شهر را
سوزاند از یک نانواپی شروع شد.

● نان در حدود ۱۰۰۰۰ سال پیش
در دوران نوسنگی به یک غذای اصلی
تبدیل شد.

● هر ساله در بریتانیا حدود ۱۲ میلیارد
ساندویچ (همراه با نان البته) خورده
می‌شود؛ یعنی ۳۸۰ ساندویچ در هر
ثانیه.

● هر آمریکایی به طور متوسط سالانه ۲۴
کیلوگرم نان مصرف می‌کند.

● نان برای مردم آن قدر مهم بوده که
قوانین مربوط به نان از قرن سیزدهم
ظاهر شد.

● آلمان بیشترین مصرف سرانه نان را
در سراسر جهان دارد و پس از آن شیلی
قرار دارد.

● نان به قدری با نسل بشر دیرپا بوده
و آن قدر مهم بوده است که بسیاری از
ادیان نان را در آیین‌ها و سنت‌های خود
گنجانده‌اند.

● در ایالات متحده، فروش نان در
پنج سال گذشته حدود ۱۱ درصد
کاهش یافته است.

● یک برش متوسط نان بسته‌بندی شده
حاوی یک گرم چربی و ۷۵ تا ۸۰ کالری
است.

دستور پخت یک نان سالم خوشمزه

نان گندم کامل برای صبحانه

مواد اولیه

آب جوش: یک و نیم فنجان

سبوس گندم: یک سوم فنجان

دانه کتان آسیاب شده: ۳ قاشق

غذاخوری

نمک: یک و نیم قاشق چایخوری

دارچین آسیاب شده: یک قاشق

چایخوری

عسل: یک سوم فنجان

روغن کانولا: یک چهارم فنجان

مخمر خشک فعال: ۲ بسته (هر کدام

۱/۴ اونس)

خاص خودش را داشت مثل تهیه نان
سالم. هنگام تهیه نان خانگی شما
میتوانید کلیه مواد اولیه را بررسی
کرده و سالم‌ترین نوع را انتخاب
کنید؛ مثلاً به جای آرد سفید که تمام
سبوس خود را از دست داده، به سراغ
آرد سبوس‌دار بروید. چنین تصمیمی
یعنی تغییر عادت مصرف نان سفید به
نان سبوس‌دار، نقش مهمی در ارتقای
سلامت خانه شما دارد.

از سوی دیگر، میتوانید تنوع ایجاد کنید
و انواع نان‌های عطر و طعم‌دار را با توجه با
ذائقه خانواده خود تهیه کنید؛ مثلاً نان با
روغن زیتون بکر، به مراتب سالم‌تر از نان
با روغن‌های دیگر است و همچنین عطر
و رایحه متفاوتی دارد. به همین دلیل
در این مطلب شما را با چند دستور نان
جذاب آشنا میکنیم تا با نان هم تنوع و
وهم سلامت را به خانواده خود هدیه
دهید.

دانستنی‌های جذاب درباره نان

● در قرون وسطی در بخش‌هایی از اروپا
از نان به عنوان بشقاب استفاده میشد و به
آن سنگر میگفتند. بعد از خوردن غذای
ریخته شده روی سنگر نوبت به خودش
می‌رسید و سنگر خورده میشود. یک
نظریه وجود دارد که ایده پیتزا از همین
نان سنگر آمده است.

● در قرون وسطی در شرق اروپا نان
در قطعات کوچک ده تا دوازده تایی
فروخته میشد. برخی از نان‌ها سبک‌تر از
سایر نان‌ها بودند که یا به دلیل عملکرد
نانوا بود یا به دلیل وزن‌های مختلف
مواد تشکیل دهنده. در نتیجه، قوانین
سخت‌گیرانه‌ای وضع شد که طبق آن
نان به وزن فروخته می‌شد.

● نان سفید قبل از اینکه مشخص شود
ارزش غذایی کمتری نسبت به تیره دارد،
نان مخصوص طبقه اعیان بود.

● طولانی‌ترین قرص نانی که تا به حال
پخته شده ۱.۲ کیلومتر طول داشته
است.

غذا با آشپز ام اسی

« محبوبه تیز قدم



مرغ بانعنا

مواد لازم:

مغزبان مرغ مزه دار شده: ۴ عدد
گردوی پودر شده: نصف لیوان
سیر: ۴ حبه درشت
نعنا و جعفری سرخ شده ۲۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد درشت
آب مرغ: ۲ لیوان یا ۱ عدد استاک مرغ
نمک و فلفل و آبلیمو: به مقدار لازم

طرز تهیه:

کمی تفت دهید. مرغ سرخ شده را اضافه کنید و در آخر آب مرغ و نمک و فلفل غذا را بریزید و اجازه دهید نوش جان

حدود یک ساعت بپزد و در آخر آبلیمو هم اضافه کنید.

گردو و سیر اسلایس شده را اضافه کنید و



طرز تهیه:

همه مواد بالا را جدا جدا در هاون انداخته و بکوبید سپس با هم مخلوط کنید. نتیجه یک ادویه عالی است.

موارد مصرف

در ماکارونی، پیتزا و لازانیا استفاده کنید و یا این ادویه را با روغن زیتون ترکیب کنید و جوجه کباب را حداقل ۴ ساعت در آن مزه دار کنید. نوش جان

ادویه ایتالین سیز نینگ (Italian Seasoning)

« محبوبه تیز قدم

مواد لازم:

مریم گلی: ۱۰ گرم
اریگانو: ۱۰ گرم
لفل قرمز خشک شده: ۱۰ گرم
پودر سیر: نصف قاشق چایخوری

ریحان خشک: ۱۰ گرم
جعفری و گشنیز: ۱۰ گرم
رزماری: ۱۰ گرم

پیش غذا

سوپ هویج
خامه‌ای

مواد لازم:

روغن: یک قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده: یک عدد
کرفس خرد شده: یک شاخه
سیب زمینی خرد شده: یک عدد
سیر خرد شده: ۲ حبه
هویج خرد شده: ۲ فنجان و نیم
آب مرغ: یک و نیم لیتر
زنجبیل: مقدار دلخواه
خامه هم زده: نصف فنجان

طرز تهیه:

قابلمه را روی حرارت قرار دهید. روغن را به همراه پیاز، سیب زمینی، کرفس و هویج اضافه کنید و تفت دهید.

آب مرغ را اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم ساخته پخته شود. زیر قابلمه را خاموش کنید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه خنک شود. مواد خنک شده را داخل مخلوط کن بریزید تا یکدست شود و سپس به قابلمه برگردانید. خامه، نمک، فلفل و زنجبیل را به میزان دلخواه اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه دیگر پخته شود.

غذای اصلی مرغ ایتالیایی

مواد لازم:

آرد: ۲/۱ فنجان
نمک: ۲/۱ قاشق چایخوری
لفل: ۸/۱ قاشق چایخوری
نصف سینه مرغ بدون پوست بدون استخوان:
۴ عدد
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده: ۵ حبه
آب مرغ: ۲ فنجان
رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
ریحان خشک: یک قاشق چایخوری
نعنایا پونه کوهی خشک: یک قاشق چایخوری
پنیر موزارلا: ۴ برش
گوجه فرنگی: یک عدد ورقه ورقه شده
پنیر پارمسان رنده شده: ۴ قاشق چایخوری
ماکارونی پخته شده: به میزان نیاز
جعفری تازه خرد شده برای تزیین

طرز تهیه:

در یک کیسه پلاستیکی بزرگ، آرد، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. مرغ را تک تک اضافه کنید و در مواد بچرخانید تا کاملاً به مواد آغشته شود. در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط، مرغ را با ۲ قاشق غذاخوری روغن از هر طرف سرخ کنید. مرغهای سرخ شده را به طرف مخصوص فر منتقل کنید.

در همان ماهیتابه سیر را در روغن باقی مانده به مدت یک دقیقه تفت دهید. آب مرغ، رب گوجه فرنگی، ریحان و پونه کوهی را اضافه و صبر کنید تا جوش بیاید؛ سپس به مرغ اضافه کنید. روی ظرف را بپوشانید و به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در دمای ۲۲۰ درجه فارنهایت بپزید. ظرف را از فر خارج کرده؛ سس را جدا و پنیرها را اضافه کنید و دوباره داخل فر قرار دهید تا زمانی که پنیرها آب شود. به مدت ۶ تا ۸ دقیقه یا تا زمانی که پنیر ذوب شود، بدون پوشش بپزید. پاستا را در یک بشقاب بزرگ بچینید. مرغها را بگذارید، سس را روی مرغ بریزید و جعفری پاشید.



کنار غذا

کاسترول قارچ

طرز تهیه:

در یک تابه بزرگ، قارچ‌ها را به همراه ۴/۱ فنجان کره تفت دهید تا قارچ‌ها نرم و آب آنها تبخیر شود.

در یک کاسه بزرگ، خامه، زرده تخم مرغ، جعفری، آب لیمو، نمک و پاپریکا را مخلوط کنید. قارچ‌ها را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط شوند. به ظرف فر چرب شده منتقل کنید. کره باقی مانده را ذوب کنید؛ خرده‌های ترد را هم بزنید تا با کره مخلوط شوند. روی مخلوط قارچ بپاشید. روی آن را بپوشانید و یک شب در یخچال بگذارید.

۳۰ دقیقه قبل از پخت از یخچال خارج کنید. فر را با دمای ۲۲۰ درجه گرم کنید. برای ۳۰ تا ۳۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا روی آن طلایی شود.

مواد لازم:

قاشق غذاخوری
آب لیمو: یک قاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق چایخوری
پاپریکا: ۲/۱ قاشق چایخوری
بیسکویت ترد خرد شده: ۲
فنجان

قارچ تازه خرد شده: ۹۰۰ گرم
کره: ۴/۳ فنجان
خامه: یک فنجان
زرده تخم مرغ: یک عدد
جعفری تازه خرد شده: یک





دسر

رول دارچین
کدو حلوائی

طرز تهیه:

دارچین میرسد. کره نرم شده را به طور مساوی روی خمیر پخش کنید. سپس یک کاسه کوچک بردارید و شکر قهوه‌ای و دارچین را با هم مخلوط کنید و به کره روی خمیر بمالید.

از قسمت کوچک تر خمیر شروع به لوله کردن کنید. در حین چرخاندن مطمئن شوید که فضایی بین آن‌ها وجود ندارد. بسته به خمیر، ممکن است مجبور شوید حدود یک سانتیمتر از خمیر را از انتهای آن برش دهید. با استفاده از یک چاقوی دنداندار خمیر را در فاصله‌های ۲ سانتیمتری برش بزنید.

رول‌ها را به ظرف مخصوص فر ۲۰ در ۳۰ منتقل کنید. قبل از این کار، کف سینی کاغذروغنی بگذارید. ظرف را با پلاستیک و یک حوله گرم بپوشانید تا رول‌ها دوباره حدود نیم ساعت استراحت کنند. فر را با دمای ۲۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

بسته‌بندی و حوله را بردارید و رول‌ها را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید. وقتی اطراف رول‌ها کمی قهوه‌ای و طلایی شد، خارج کنید. قبل از افزودن فراسستینگ، اجازه دهید ۱۰ دقیقه خنک شوند.

آخرین مرحله فراسستینگ است. پنیر خامه‌ای، کره، پودر قند و سرانگشت نمک را در ظرفی بریزید و با همزن برقی هم بزنید تا یکدست شود. روی رول‌ها پهن کنید؛ رول‌های دارچین و کدو حلوائی نیم ساعت بعد آماده سرو است.

شیر را به مدت ۴۵ ثانیه در مایکروویو قرار دهید تا دمای آن به ۱۱۰ درجه فارنهایت برسد. مراقب باشید شیر را بیش از ۱۱۵ درجه حرارت ندهید؛ چون باعث از بین رفتن مخمر میشود و رول‌ها پف نمی‌کنند. مایه خمیر یا همان پودر ایست و شکر را اضافه کنید. مواد را به مدت ۱۰ دقیقه کناری بگذارید یا پودر ایست فعال شود.

مرحله ۲: خمیر را درست کنید

پوره کدو تنبل را کاملاً با مواد مخلوط کنید تا مواد یک قوام کرم مانند به خود بگیرند. آرد، ادویه‌ها و نمک را اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا خمیر درست شود.

خمیر را بردارید و با دستتان خود روی سطحی که آرد پاشیده شده، ورز دهید؛ به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه تازمانی که به یک توپ واقعاً صاف تبدیل شود. پس از اینکه خمیر به درستی ورز داده شد، یک کاسه بزرگ را با روغن زیتون یا اسپری پخت‌وپز چرب کنید و خمیر را داخل آن قرار دهید. روی کاسه را با پلاستیک و یک حوله گرم بپوشانید و در محل گرم بگذارید تا خمیر پف کند. صبر کنید تا حجم خمیر ۲ برابر شود.

روی یک سطح صاف آرد پاشید. خمیر را از کاسه بیرون بیاورید و با وردنه باز کنید. نتیجه باید یک مستطیل ۳۵ در ۴۰ سانتیمتر باشد. نوبت به اضافه کردن مواد داخل رول

مواد لازم:

مواد لازم برای خمیر:

شیر: ۳/۴ پیمانه

شکر دانه ریز: ۱/۴ پیمانه

پودر ایست: ۲ و ۱/۴ قاشق

چایخوری

پوره کدو حلوائی: ۳/۴ فنجان

کره ذوب شده: ۱/۴ فنجان

تخم مرغ: یک عدد

آرد نان: ۴ پیمانه

ادویه شامل ترکیب پودر

دارچین، پودر جوز هندی و

لفل سیاه: ۲ قاشق غذاخوری

نمک: ۳/۴ قاشق چایخوری

مواد لازم برای داخل رول:

شکر قهوه‌ای: ۲/۳ پیمانه

پودر دارچین: یک و نیم قاشق

غذاخوری

کره: ۱/۴ پیمانه

مواد لازم برای فراسستینگ روی

رول:

پنیر خامه‌ای: ۱۱۵ گرم

کره: ۳ قاشق غذاخوری

پودر قند: ۱/۴ پیمانه

کمی نمک

حل جدول

۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
																				۱
																				۲
																				۳
																				۴
																				۵
																				۶
																				۷
																				۸
																				۹
																				۱۰
																				۱۱
																				۱۲
																				۱۳
																				۱۴
																				۱۵
																				۱۶
																				۱۷

طراح مریم سرافراز

افقی

- ۱- بیماری ناشناخته
- ۲- مایه حیات - ادویه دارویی - خدای درویشان
- ۳- اسمی دخترانه - یازده
- ۴- تکان - فلزیست
- ۵- گوشت ترک - بسیار با نمک - تو وارونه
- ۶- قوم کم حرف - حرف دهن کچی - شاه دم بریده
- ۷- همان مرده است - کشاورز - ناحیه خوش آب و هوا در تهران
- ۸- قومی غیور - روزنه - ازاد
- ۹- همنشین گل - ماشینی ایرانی - دوا
- ۱۰- کشوری عربی - نجس نیست
- ۱۱- شراب - بسیار
- ۱۲- اندیشه - جمع رای - سگ بیمار
- ۱۳- زیر نیست - ارد اسباب می کند
- ۱۴- دشنام - عید باستانی
- ۱۵- بیماری استخوانی - واحد سطح - مساوی
- ۱۶- قاره ای پهناور - راه بی پایان - بسته نیست - نا پیدا
- ۱۷- کلمه ورود - پنج ترک - ویزا

عمودی

- ۱- بیمار نیست - چند خبرنگار
- ۲- عامل بیماری - هوس سر بریده
- ۳- عروس شهرهای ایران - واحد اندازه گیری
- ۴- نوعی کلم - روبیان - بهشت
- ۵- حرف انتخاب - یار تاخت
- ۶- همان مزه است - از مسابقات - پهلوان
- ۷- ان نیست - سرور - میوه ایست
- ۸- راه بی انتها - شهری مرزی - از حبوبات
- ۹- سین در هم - تکرار حرفی - پایتخت ایتالیا
- ۱۰- همراه گچ - از اجزا - سمت چپ
- ۱۱- گل نومییدی - نیکان
- ۱۲- فلزیست - خاک صنعتی - غذای اصیل ایرانی
- ۱۳- سوقات قم - ند - خانه
- ۱۴- ادویه دارویی - خوب نیست
- ۱۵- ناسی - رای سر بریده
- ۱۶- استان زر خیز - حرفی انگلیسی
- ۱۸- شاعر رباعی سرا - سنگ ریزه
- ۱۹- اماس
- ۲۰- نام بیماری ام. اس

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