

پست

دوره جدید • شماره ۹۲  
شماره ویژه آغاز سال ۱۳۹۹  
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

# کرونا

همه چیزهایی که مبتلایان  
به ام اس باید بدانند  
تا می توانید در خانه بمانید

به استقبال سال نو

با آرزوی سالی  
سلامت و شاد

تشخیص بیماری  
ام اس با کمک  
هوش مصنوعی

ام اس  
و عفونت ها

تازه های ام اس  
از چهار گوشه جهان

اهمیت ترک سیگار  
در ام اس ها



# Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to  
**GLADNESS**

[www.zistdaru.ir](http://www.zistdaru.ir)  
[info@zistdaru.ir](mailto:info@zistdaru.ir)



۴۲

سه شبه‌های دوست‌داشتنی  
موسیقی در انجمن ام‌اس



۶۸

تهران در ایام نوروز بهترین  
هدف برای گردشگری است  
دیدار با تاریخ در  
کاخ - موزه‌ها



# فهرست



۳۰

روانشناسی شادی  
برای رسیدن به خوشبختی  
در لحظه زندگی کنید



۱۴

آستارا هنوز مرکز ارائه  
داروهای ام‌اس ندارد  
انجمنی نوپا، به دنبال  
تعامل و همکاری

کوچه محمد شمس، شماره ۳۵  
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸  
نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن:  
میدان ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی  
شمالی، کوچه کولیوند، بن بست شبنم،  
پلاک ۴۰  
تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

هژیر سیکارودی  
دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری  
مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش  
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر  
سیکارودی  
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم  
نجفی  
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهور  
نبوی نژاد  
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک  
کلانتری  
مدیر هنری: علیرضا کیوان  
عکس: خاطره کبیری  
عکس جلد: خاطره کبیری  
آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام‌اس  
دفتر مجله: ویدا افتخاری  
همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه  
نیک روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان،  
سیما هاشمی، فرانک کلانتری، ماهور  
نبوی نژاد، نازنین آریا نهاد، فاطمه انصاری،  
ماهان سرمست  
نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن:  
تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال  
شیرازی، نرسیده به چهارراه طالقانی،

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 صحراایبان، مجید قمی، دکتر  
رحمت ا...حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری  
اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر  
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا  
بازرسین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان،  
بازرس علی البدل: سید محمود حسین  
علاقبند  
شورای سیاست گذاری: دکتر محمد  
علی صحراایبان، دکتر هژیر سیکارودی،  
دکتر ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی،  
مژگان محسنی نیا، علیرضا محسنی،  
ابولقاسم نجفی، عبدالحسین هوشمند،  
دکتر امیررضا عظیمی، فاطمه سادات  
هاشمی، سید خسرو صادق موسوی  
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر

**ام‌اس**  
نام دیگر عشق

اخبار ام‌اس از چهار گوشه ایران  
برای در مان فقط  
به اطلاعات علمی  
توجه کنید

گیت و گویا  
دکتر محمدرضا محمد  
بیماری ام‌اس  
قابل کنترل است

از دواج و ام‌اس  
درسی در عشق

مثبت اندیشی  
سلاح من است

## یادداشت اول



## خداوندا، هر آنچه خودت بهترین می دانی، نصیبمان کن

» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

بدانیم. در واقع بزرگترین درس کرونا، نه فقط به ایرانیان بلکه به کلیه جهانیان این بود که باید ارزش لحظه حال را دانست و قدر تمام چیزهایی که در این لحظه در اختیار دارند را نیک بدانند. انسان موجودی اجتماعی است و محدود شدن رفت و آمدهایش و حضورش در جامعه و مراودات انسانی بس برایش سخت است، در واقع هر زمان که شرایط مجدداً عادی شد، باید ضمن درس گرفتن از نقاط ضعف و کاستی‌های مان، به موجوداتی مثبت‌تر و در لحظه‌تر تبدیل شویم.

در آستانه سال نو هستیم و طبیعی است که سال جدید را با امیدواری آغاز کنیم، سنت دیرپای ایرانی - اسلامی مادعا کردن در چنین زمانی است و به عنوان نماینده همکارانم در نشریه پیام ام اس و نیز کلیه زحماتشان انجمن ام اس ایران از قادر متعال همان تک آرزوی «حول حالنا الی احسن الحال» است، قادر متعال می‌داند که بهترین چیزها برای بنده‌اش چیست و برای همین تنها از او می‌خواهم که همان بهترین چیزها را نصیب بندگان اینجایی‌اش کند. اینگونه قطعاً سالی دور از سختی و بیماری و مصیبت و محرومیت را درخواست کرده‌ایم.

باشد که روزگاری بهتر، قلبی مطمئن‌تر، جسمی سالم‌تر و حالی بهتر نصیبمان باشد.

زمانی که این مطلب نوشته شده، حدود دو هفته از اعلام اولین موارد ابتلا و نیز فوت هموطنانمان به دلیل بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید گذشته است، در چنین شرایطی حدس زدن آینده و میزان نهایی درگیری جامعه و تعداد مبتلایان و آمار مرگ و میر احتمالی و پایان همه‌گیری بسیار سخت است؛ اما متأسفانه تا همین جا هم کرونا شوک بزرگی را به جامعه ایران تحمیل کرده و در واقع بزرگترین بحران سلامتی نیم قرن اخیر ایران را رقم زده است و اصلاً هم بعید نیست که تا مدت‌ها تبعات سخت و سنگین بیماری و حواشی آن برای جامعه ایران به یادگار بماند.

بیماران مبتلا به ام اس شاید بیش از سایرین هم به واسطه شیوع بیماری کرونا استرس و اضطراب را تجربه کردند. این باور که ام اس یک بیماری خودایمنی است و اینکه برخی از مبتلایان به ام اس داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی دریافت می‌کنند باعث شد تا ام‌اسی‌ها روزهای سختی را پشت سر بگذارند، اما داستان کرونا بالاخره تمام خواهد شد چرا که انسان از همه دشمنانش قوی‌تر و باهوش‌تر است، اما همین ویروس‌های بسیار ریز درس‌های متعددی برای ما داشتند از جمله اینکه بهداشت و پیشگیری تا چه حد مهم است و اینکه باید در تمام لحظات سلامتی قدر سلامتی مان را

# اخبار انجمن ام اس شهرستان ها

بلوچستان حضور دکتر نیکدوست رییس هیئت مدیره انجمن ام اس زاهدان همراه با ارسال کمکهای مردمی و ویزیت رایگان در مناطق سیل زده بلوچستان

**انجمن ام اس ابهر**



۱) داریوش کاردان: مشکل تامین داروهای بیماران خاص من جمله ام اس در ابهر حل شود. داریوش کاردان هنرمند سرشناس سینما و تلویزیون با حضور در دفتر انجمن ام اس ابهر و پس از کسب اطلاع از مشکل تامین دارو برای بیماران خاص به ویژه ام اس در این شهر، از مسئولان، مردم و داروخانه ها خواست تا این مشکل حل شود.

۲) حضور معاون اداره کل بهزیستی استان زنجان در دفتر انجمن ام اس ابهر معاون اداره کل بهزیستی استان زنجان با حضور در دفتر انجمن ام اس ابهر با مدیران این انجمن دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار که معاون اداره بهزیستی شهرستان ابهر، کارشناسان اداره کل و ابهر به همراه نماینده فرمانداری ابهر در آن حضور داشتند، طرفین بر همکاری بیشتر برای خدمات دهی بهتر به بیماران ام اس تاکید کردند.

آذر صفری، رییس هیئت مدیره انجمن

دلیل آمار بالای ورزشکار در قالب دو تیم ورزشکار به این مسابقات اعزام داشتند. در این دوره از مسابقات سید ورزشکار، مربی، سرپرست و عوامل اجرایی که ۱۵۲ نفر ایشان خانم و ۱۴۸ نفر آقا بودند، حضور داشتند و در سه رشته دарт، شطرنج و پتانک در دو رده سنی با یکدیگر به رقابت پرداختند.

نتایج تیمی مسابقات:

**بانوان:** اول: اصفهان الف، دوم: تهران الف، سوم گیلان  
**آقایان:** اول: قم، دوم: خراسان شمالی، سوم: لرستان

**انجمن ام اس زاهدان**



اهدای ۱۵ سبد کالا شامل برنج ده کیلویی روغن ۳ کیلویی و حبوبات از طرف انجمن ام اس زاهدان به هموطنان سیل زده جنوب استان سیستان و

**انجمن ام اس اصفهان**



سومین دوره مسابقات قهرمانی کشور ام اس با حضور بیست و هشت استان در قالب ۳۰ تیم، طی روزهای ۲۴ تا ۲۷ دی ماه در مجموعه اردوگاه شهید بهشتی اصفهان برگزار شد. اصفهان به عنوان میزبان دو تیم و استان تهران به



۲) ویژه برنامه شهادت دخت نبوت، امّ امامت، بانوی دو عالم حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها، ویژه بانوان سخنران: حجت الاسلام والمسلمین حاج محمد پناهی استادیار و کارشناس مقتل شناسی مداح: حاج علی سیفی افشار نایب رئیس کانون مداحان و شعرای آیینی ارومیه

#### انجمن ام اس جهرم



کلاس روانشناسی با محوریت شاد زیستن و خوب زندگی کردن با حضور استاد برجسته روانشناسی سرکار خانم دکتر لیلا مصلی نژاد برگزار شد

#### انجمن ام اس خوزستان



نشست اعضا هیات مدیره انجمن ام اس خوزستان مورخ ۹۸/۱۱/۵، دستور جلسه: چگونگی برگزاری همایش سالانه استانی

اعضا(ام اس، تالاسمی، هموفیلی، دیابت) استان خوزستان به میزبانی شهرستان شوشتر، با حضور ۱۳۰ ورزشکار از بیماران خاص و پیوند اعضا استان



۲) کارگاه آموزشی ویژه افراد آسیب نخاعی و بیماران ام اس با حضور دکتر جلودار متخصص مغز و اعصاب و ریاست اداره خانم دکتر بهداروند، این کارگاه با همکاری اداره بهزیستی و انجمن حمایت از بیماران ام اس شهرستان شوشتر برگزار شد.

#### انجمن ام اس رفسنجان



برگزاری کلاسهای پرورش گل‌های بهاری در انجمن ام اس رفسنجان

#### انجمن ام اس ارومیه



۱) اشتغال ام اس: شروع کلاس چرم دوزی

ام اس ابهر گفت: تهیه بخشی از داروهای بیماران از سایر شهرستان‌ها، تامین کمک هزینه تهیه داروهای بیماران اولویت یک، ارائه تسهیلات از طریق بانک ملت، استفاده از استخر رایگان، تهیه پوشاک بزرگسال، معرفی به مراکز آزمایشگاهی و فیزیوتراپی، ارائه سبد غذایی و کالایی و دریافت خدمات بیمارستانی از بیمارستان‌های الغدير و امدادی ابهر از جمله اقدامات انجمن ام اس ابهر بوده است.

سیدعلی اکبر حبیبی، مدیرعامل انجمن ام اس ابهر نیز ضمن تاکید بر لزوم حمایت‌های دولتی از جامعه هدف این انجمن، افزود: بسته حمایتی وزارت بهداشت برای بیماران مبتلا به ام اس، بخش اعظمی از نیازهای درمانی این بیماران را مرتفع می‌کند.

#### انجمن ام اس چالوس

نشست هم اندیشی انجمن بیماران ام اس با حضور دکتر زندگی فرماندار چالوس، دکتر یگانه رئیس انجمن ام اس، مسئولین شهری، خیرین و جمعی از بیماران ام اس شهرستان چالوس برگزار گردید. دکتر یگانه رئیس انجمن ام اس چالوس در این مراسم بیان داشت: انجمن ام اس ایران ۲۰ سال پیش تشکیل شده و انجمن ام اس چالوس در سال ۷۸ فعال شده و هم اکنون این انجمن حدود ۲۲۰ خانواده و بیمار ام اس را تحت پوشش قرار داده است.

#### انجمن ام اس شوشتر



برگزاری اولین کارگاه آموزشی ورزشی رسمی دارت بیماران خاص و پیوند



## اخبار ام اس از چهار گوشه جهان

آماري تحقيق زنان ۲۵ تا ۴۵ سال مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کننده به انجمن بیماری های خاص است که امتیاز وضعیت گسترش ناتوانی آن ها کمتر از ۳,۵ بوده است. تعداد ۳۳ نفر از زنان مبتلا به ام اس با انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تمرینی یوگا و گروه کنترل تقسیم شدند. نتایج این پژوهش نشان می دهد، تفاوت معناداری

آوندی، استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان، اکرم حیدریان دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان، نبی اله اصغری زاده پزشک تخصصی مغز و اعصاب و محسن ابراهیمی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان انجام شده، پژوهش حاضر به روش نیمه تجربی انجام شده و از نوع تحقیقات کاربردی است. جامعه

ایسنا-۲۹ بهمن  
تأثیر یوگا بر استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به ام اس  
محققان در پژوهشی با عنوان «تأثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس» این موضوع را بررسی کردند.  
در این پژوهش که توسط سیدمحسن

در میانگین امتیاز استقامت عضلانی بین دو گروه کنترل و آزمون قبل و پس از هشت تمرین یوگا نشان می‌دهد.

پژوهشگران درباره معیارهای ورود به این مطالعه می‌گویند: «گروه تجربی به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته (۲۴ جلسه) به تمرین یوگا در هوای سالن ۲۵ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد پرداخت. تعداد حرکات جلسه تمرین ۱۵ حرکت در دو بخش ۱۰ ثانیه‌ای اجرا شد و هر دو هفته ۵ ثانیه به مدت کشش و یک حرکت جدید طبق اصل اضافه‌بار اضافه شد که در انتهای هشت هفته به ۱۵ ثانیه و ۱۸ حرکت رسید. فواصل استراحت بین هر کشش به صورت غیرفعال بوده و نسبت آن به زمان تمرین ۲:۱ بود. گروه کنترل تنها به فعالیت‌های روزانه پرداخت. استقامت عضلانی، ۲ دقیقه پیاده‌روی برای سنجش سرعت و استقامت در راه رفتن تجویز شد.»

احمدی و همکاران در دو کار تحقیقی جداگانه به مطالعه تأثیرات تمرین یوگا و برنامه تمرینی ترمیم بر تعادل، سرعت و استقامت راه رفتن، خستگی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز پس پرداخته و بهبود این فاکتورها را در پایان مداخله گزارش دادند: «کلوس رد و همکارانش در تحقیقی، تأثیر هفت هفته تمرینات یوگا بر حالت، استرس، کیفیت زندگی و فعالیت جسمانی افراد مبتلا به سرطان را سنجیده و مشخص کردند در افرادی که تمرینات یوگا انجام داده بودند، مسافت طولانی‌تری را در تست ۶ دقیقه راه رفتن طی کردند، اما در سایر فاکتورها تفاوت معناداری وجود نداشت.

در این پژوهش آمده است: «هشت هفته تمرین یوگا باعث افزایش استقامت عضلانی در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز پس شد. این نتیجه می‌تواند نشان دهنده تأثیر تمرین یوگا بر افزایش

میزان استقامت عضلانی این بیماران باشد. همسو با نتایج پژوهش حاضر در مطالعه احمدی و همکاران که به منظور بررسی تأثیر یوگا بر تعادل و استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به ام اس صورت گرفت، نتایج نشان داد که پروتکل یوگا باعث ایجاد تفاوت معناداری در میانگین استقامت عضلانی بین گروه کنترل و آزمون شد و تمرینات فوق به عنوان روش‌های درمانی مکمل توانستند موجب افزایش استقامت عضلانی بیماران گروه آزمون نسبت به گروه کنترل شوند.

اطلاعات تحقیق حاضر نشان داد، «فعالیت بدنی نقش تعدیل‌کنندگی ضد التهابی دارد. بنابراین، احتمال دارد که پتانسیل کاهش فرآیندهای بیماری را دارا باشد. با توجه به این که این تأثیر احتمالی در تحقیقات محدودی گزارش شده است، همچنین با در نظر داشتن این موضوع که در تحقیقات اندکی، تأثیر تمرینات یوگا بر استقامت عملکردی بیماران مبتلا به ام اس سنجیده شده است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بیشتر و جامع‌تری درباره آثار این ورزش بر استقامت عملکردی این قبیل بیماران انجام گیرد.»

### ایرنا-۲۹ بهمن

#### تغییر رژیم غذایی بیماری ام اس را خاموش می‌کند

مطالعات جدید نشان می‌دهد، تغییر در رژیم غذایی بیماری‌هایی مانند ام اس را که شامل فعال شدن سیستم ایمنی بدن هستند، خاموش می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری مدیکال نیوز، محققان موسسه ون اندل در میشیگان در مطالعه‌ای نقش رژیم غذایی را در حملات ام اس بررسی کردند. در این راستا نقش متیونین، نوعی اسید آمینه در واکنش التهابی ام اس مورد بررسی قرار گرفت. متیونین برای سلامت سیستم

ایمنی ضروری است، ولی در افرادی که به بیماری‌های خودایمنی مبتلا هستند، اثر منفی دارد.

این مطالعه نشان می‌دهد در افراد مبتلا به اختلالات التهابی و بیماری‌های خود ایمنی مانند ام اس، کاهش مصرف متیونین می‌تواند سلول‌های ایمنی دخیل در بیماری را تضعیف کرده و بیماری را خاموش کند. برخی محصولات حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و شیر حاوی متیونین هستند. محققان در تلاشند تا داروهایی را توسعه دهند که متابولیسم متیونین را مورد هدف قرار دهد.

نتایج این مطالعه در نشریه Cell Metabolism منتشر شده است

### خبرگزاری مهر-۲۴ بهمن

#### تشخیص بیماری ام اس با کمک هوش مصنوعی و بررسی حرکات چشم

فناوری جدیدی برای ردیابی حرکات چشم ساخته شده که با ماشین یادگیری همخوان می‌شود و با کمک آن می‌توان بیماری «ام اس» را تشخیص داد.

به مدت چند دهه پزشکان با بررسی حرکات چشم سلامت مغز را تعیین می‌کردند. الگوهای حرکات چشم نشان دهنده شرایطی مانند سکته یا ضربه مغزی بوده است. اکنون شرکت «سی لایت تکنولوژی» تصمیم دارد به پزشکان کمک کند تا بیماری‌های عصبی را با سرعت و دقت بیشتری ردیابی کنند. این شرکت در حوزه نوروتک (فناوری عصبی) و هوش مصنوعی فعالیت می‌کند.

«سی لایت تکنولوژی» در همین راستا یک فناوری ردیابی چشم ساخته که با ماشین یادگیری همخوان می‌شود و با کمک آن می‌توان بیماری «ام اس» را تشخیص داد. برای این منظور کافی است بیماران به مدت ۱۰ ثانیه به نقطه‌ای تعیین شده، چشم بدوزند. سیستم مذکور ویدئویی از این روند ثبت می‌کند و با کمک ماشین یادگیری وجود اختلال



به مسافرت‌های گوناگون امکان ابتلا به کروناویروس وجود دارد.

وی در رابطه با مراقبت از ابتلا به ویروس کرونا در بیماران ام اس، افزود: یک عفونت ساده مانند سرماخوردگی می‌تواند علائم بیماری را در افراد مبتلا به بیماری ام اس چند برابر کند؛ بنابراین این افراد تا حد امکان باید مراقبت‌های لازم را انجام دهند تا مبتلا به این ویروس نشوند و اگر شدند باید با حداقل آسیبی که بیماری وارد می‌کند، دوران نقاهت و بیماری را پشت سر بگذارند.

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه علائم کروناویروس همانند سرماخوردگی معمولی و آنفلوانزا است، تصریح کرد: تب، سرفه، آبریزش بینی و مشکل تنفسی از جمله علائم کروناویروس بوده و اگر افراد علائم ذکر شده را در خود مشاهده کردند باید هر چه سریع‌تر به پزشک و مراکز درمانی مراجعه کنند.

این پزشک زنجانی در رابطه با راه‌های پیشگیری از کروناویروس، ادامه داد: شست‌وشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا وسایل ضدعفونی‌کننده حاوی الکل به مدت ۲۰ ثانیه، استفاده از ماسک و دستمال کاغذی، به حداقل رساندن تماس بدنی با افراد دیگر مانند روبوسی و دست دادن و ضدعفونی کردن وسایلی که از بیرون تا خانه با خود حمل کرده‌اید، از جمله راه‌های مراقبت و پیشگیری از این ویروس است.

مقدسی با اشاره به اینکه افراد مبتلا به کروناویروس باید آداب تنفسی را رعایت کنند تا دیگر افراد را مبتلا نکنند، خاطر نشان کرد: فرد مبتلا به این ویروس به غیر از اینکه به پزشک مراجعه می‌کند و تحت درمان قرار می‌گیرد باید مراقبت‌هایی مانند استفاده از ظروف یک‌بار مصرف، جدا کردن وسایل خود از دیگران و استفاده از دستمال کاغذی حین سرفه و عطسه را مورد توجه قرار دهد، زیرا کروناویروس از طریق بزاق دهان و سرفه انتقال پیدا می‌کند.

این بیماری وجود دارد. برای جوانان، نوجوانان، زنان باردار و افراد میان سال متناسب با سن و جنسیت دارو وجود دارد و بیماران نگران نباشند و در هر سنی و با هر جنسیتی تحت درمان قرار می‌گیرند. وی با بیان این که استان اصفهان جزء استان‌های پر شیوع بیماری ام اس است، افزود: یکی از علت‌های فراوانی آن صنعتی شدن است و شهر اصفهان هم از این قاعده مستثنی نیست. اما گزینه مطمئنی در این زمینه نداریم و علت‌های متعددی مد نظر است.

این متخصص مغز و اعصاب، اظهار کرد: چند مرحله درمان در بیماری ام اس وجود دارد. خط اول، دوم و سوم و هر چقدر روند بیماری به سمت خط بالاتر باشد داروهای قوی‌تر برای بیمار تجویز می‌شود. حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران در خط اول درمان هستند و محدودیتی در رابطه با زدن واکسن آنفلونزا ندارند.

شایگان نژاد گفت: همه بیماران ام اس باید متعادل غذا مصرف کنند و باید مصرف کمتر چربی‌های اشباع شده مانند فست‌فودها را رعایت کنند.

وی ادامه داد: مصرف غذاهای کم نمک در برنامه غذایی بیماران ام اس توصیه می‌شود. استفاده کمتر گوشت قرمز پر چرب و مصرف بیشتر غذاهای مدیترانه‌ای مانند گوشت سفید، روغن زیتون و سبزیجات در اولویت قرار گیرد.

#### ایسنا-۱۴ بهمن

### لزم مراقبت از ابتلا به ویروس کرونا در بیماران ام اس

متخصص مغز و اعصاب گفت: یک عفونت ساده در بیماران مبتلا به ام اس می‌تواند علائم بیماری در آنان را چند برابر کند.

عبدالرضا ناصر مقدسی در رابطه با ویروس کرونا، اظهار کرد: طی هفته‌های اخیر کروناویروس تقریباً همه دنیا را به خطر انداخته است به طوری که افراد باید مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس را انجام دهند، زیرا با توجه

عصبی را پیش بینی می‌کند. سایر فناوری‌های ردیابی چشم، حرکات مردمک را رصد می‌کنند، اما فناوری «سی لایت تکنولوژی» شبکه‌های ردیابی می‌کند و می‌تواند حرکاتی به اندازه یک صدم موی انسان را تشخیص دهد.

زاخاری هفت یکی از بنیانگذاران این شرکت می‌گوید: پشت چشم در حقیقت جلوی مغز به حساب می‌آید. ما با کمک هوش مصنوعی و سیستم ردیابی چشم سلامت عصبی افراد را با دقت و حساسیتی بی‌سابقه کنترل می‌کنیم.

#### خبرگزاری ایمننا-۲۲ بهمن

### چرا به ام اس مبتلا می‌شویم؟

وحید شایگان نژاد با اشاره به پیشینه بیماری ام اس، اظهار کرد: از حدود ۱۵۰ سال گذشته بروز این بیماری در کشورهای غربی در اروپا و آمریکای شمالی اوج گرفت و از ۲۰ سال قبل آن را در خاورمیانه به صورت افزایشی می‌بینیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: در بروز بیماری ام اس چند فاکتور دخیل است، استعداد ژنتیکی از جمله این موارد است، حدود ۱۰۰ ژن برای این بیماری کشف شده که زمینه ساز بیماری ام اس است اما نمی‌توان گفت که یک ژن خاص باعث ایجاد آن می‌شود. این متخصص مغز و اعصاب، تاکید کرد:

عوامل محیطی نیز در بروز این بیماری موثر است. بسیاری افراد ژن ضعیف این بیماری را در بدن دارند و دنبال یک بهانه محیطی مانند سیگار کشیدن یا کمبود ویتامین دی است تا بیماری را نشان دهد و توصیه می‌شود مردم از منابع تامین کننده ویتامین دی در حد لازم استفاده کنند.

به گفته شایگان نژاد؛ چاقی استعداد بروز این بیماری را بیشتر می‌کند. اکنون بیماری ام اس بسیار خوب کنترل می‌شود و داروهای متناسبی برای درمان

، ارزش این را دارد که به دنبال کمک پزشکی باشید.

### مشکلات تعادل

طبق گزارش انجمن ام اس انگلیس، امکان تاثیر گذاری بیماری ام اس بر حس تعادل افراد بسیار بالاست و این حالت باعث سرگیجه افراد می شود. این تغییر همچنین ممکن است بر نحوه قدم زدن شما تأثیر بگذارد و باعث شود شما روی پاهاى خود ناپایدار شوید و حتی دچار افتادن روی زمین شوید. به خاطر داشته باشید که اگر مشکلات تعادل را تجربه می کنید، لزوماً ام اس ندارد. با این وجود، ممکن است بخواهید در مورد مسئله با پزشک صحبت کنید.

### چشم درد

آیا هنگام حرکت چشم خود احساس درد چشم می کنید؟ بر اساس گزارش انجمن ملی ام اس، نوریت اپتیک، یعنی التهاب عصب بینایی، یک علامت هشدار دهنده مشترک برای بیماری ام اس است. در حالی که احتمالاً این احساس فقط در یکی از چشمان شما رخ می دهد، ممکن است آن را در هر دو چشم تجربه کنید. دیدن پزشک هنگام مشاهده این علائم هشدار دهنده اولیه ام اس مهم است.

### از بین رفتن قدرت تفکیک رنگ

برای برخی از افراد مبتلا به ام اس رنگهایی که زمانی پر جنب و جوش و روشن بودند، کسل کننده و خاکستری می شوند. انجمن ملی ام اس اظهار داشت که از بین رفتن رنگها در بینایی به دلیل نوریت اپتیک، یک عارضه جانبی ام اس است. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که رنگ هایی مانند قرمز، آبی و زرد به طور ناگهانی خاکستری به نظر می رسند. اگر این نوع تغییر دید را تجربه می کنید، باید در اسرع وقت به یک متخصص پزشکی مراجعه کنید.

### مشکل بلع

دیسفاژی، یعنی بلع مشکل، یکی از علائم

اگر میلین آسیب دیده باشد نقطه های تاریکی بر روی اسکن دیده می شود زیرا در این حالت Myeliviz به صورت ناهماهنگی به میلین باقی مانده می چسبد. با تشخیص شدت و گستردگی این آسیب، قبل از بروز نشانه ها، می توان این بیماری را زود هنگام تشخیص داد و درمان مناسبی اختیار کرد. هم اکنون MRI تصویر برداری غیرمستقیم میلین را انجام می دهد اما پیشرفت بیماری را مشخص نمی کند. محققان امیدوارند این روش نه تنها در مورد ام اس، بلکه برای سایر بیماری های مغزی مانند صرع نیز مفید باشد.

### انتخاب - ۳۰ دی

## ۶ علامت برای تشخیص زود هنگام بیماری «ام اس»

### خستگی

احساس خستگی بیش از حد معمول دارید؟ خستگی یکی از شایع ترین علائم بیماری ام اس است. طبق گزارش انجمن ملی ام اس، حدود ۸۰٪ مبتلایان به بیماری ام اس این علامت را تجربه می کنند. این تغییر ممکن است زندگی شما را تحت تأثیر منفی قرار دهد و مانع از این می شود که شما به طور عادی قادر به کار یا عملکرد باشید. اگر نگران احساس بیش از حد خستگی یا خواب آلودگی هستید، با یک متخصص پزشکی صحبت کنید.

### سوزن سوزن شدن و بی حسی بدن

تغییرات در احساس لامسه می تواند نشانه اولیه بیماری ام اس باشد. این بیماری بر سیستم عصبی و احساس لمس شما تأثیر می گذارد، که می تواند منجر به بی حسی، سوزن شدن و احساس سوزش شود. انجمن ملی ام اس ایالات متحده می گوید بی حسی ممکن است اولین علامت ام اس باشد که قبل از تشخیص بیماری آن تجربه می کنید. هر وقت احساسات جدیدی را در بدن خود تجربه کردید

### ایسنا - ۱۲ بهمن

## دارویی جدید در تشخیص سریع تر و مطمئن تر بیماری ام اس

دارویی جدید که به زودی توسط محققان روی انسان ها آزمایش خواهد شد، می تواند با دقت بالایی در تشخیص و تعیین شدت پیشرفت بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) به پزشکان کمک کند. به گزارش مדיکال نیوز تودی، ام اس بیماری غیر قابل درمانی است که بر سیستم اعصاب مرکزی تأثیر دارد. از نشانه های این بیماری گرفتگی عضلات و مشکل در تعادل است که می تواند به معلولیت منجر شود.

محققان دانشگاه Case Western Reserve در کیولند، داروی تشخیصی جدیدی برای این بیماری یافتند که هدف این دارو تشخیص قطعی ام اس است.

گروه تحقیق با سرپرستی پروفیسور یانمینگ ونگ، داروی "Myeliviz" را تولید کرده اند. این دارو به میلین، پوشش سلول های عصبی، می چسبد و باعث فعالیت صحیح سلول های عصبی می شود. در بیماری ام اس میلین، تخریب می شود و در نتیجه سلول های عصبی آسیب دیده نمی توانند به درستی کار کنند. پروفیسور ونگ و گروه تحقیق معتقد هستند، اگر این دارو به ثبت برسد، پزشکان قادر خواهند بود با استفاده از PET اسکنر، این دارو را ردیابی کرده و تصویر دقیقی از میلین و سلول های عصبی آسیب دیده ارائه دهند. این دارو از سوی سازمان غذا و دارو برای استفاده روی انسان ها مجوز دریافت کرده است. به گفته سرپرست تحقیق، میلین پیش از این به طور مستقیم تصویر برداری نمی شد. با کمک این روش برای اولین بار این کار را انجام خواهد داد و منجر به تشخیص دقیق تر و زودتر این بیماری خواهد شد.

این دارو درون رگ تزریق شده و سپس PET اسکن انجام می شود.

به عنوان ریز مغذی های زنده یاد می شود، به خوبی باعث حفظ تمامیت سیستم ایمنی بدن شده و حتی اثر باکتری های موجود در روده میزبان را اصلاح می کنند. این مواد زنده، در رده عوامل ایمنوترپی در پیشگیری، تصحیح و تنظیم اختلالات ایمنی قرار گرفته و حتی پتانسیل لازم برای استفاده به عنوان مکمل رانیز دارند. هانیه پور کلههر و همکارش در این مطالعه، می گویند: «پژوهش های اخیر نشان داده اند که بیماری های خودایمنی مانند مولتیپل اسکلروزیس، با ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی همراه هستند و کاتالیزور آن می تواند توازن میکروبیوم روده باشد. این یافته می تواند به عصب شناسان کمک کند که برنامه های درمانی بهتری برای بیماران ام اس طراحی کنند و مهم تر اینکه برنامه های پیشگیری کننده ساده و طبیعی را به بیماران پیشنهاد دهند.»

پور کلههر و همکارش اظهار داشته اند: «یک تیم تحقیقاتی پس از بررسی نمونه های میکروبی روده های بیماران روی موش های مبتلا به ام اس دریافتند که میکروبی با نام علمی *Prevotella histicola*، به طور مؤثری از سرکوب ایمنی در بیماری ام اس جلوگیری می کند. همچنین در پژوهشی در سال ۲۰۱۰، دانشمندان پس از تزریق باکتری های پروبیوتیک خاصی به موش های مبتلا به ام اس متوجه شدند که روند بیماری آن ها تغییر کرد. طبق مطالعات، میان فعل و انفعالات روده ای بیماران مبتلا به التهابات روده و این فعل و انفعالات ایمنولوژیکی شباهت روشنی وجود دارد.»

محققان فوق با توجه به نتایج مطالعه خود که در نشریه «زیست فناوری مدرس» منتشر شده است، معتقدند: «با توجه به خواص مواد پروبیوتیک، به نظر می رسد مصرف این نوع از مواد غذایی می تواند در پیشگیری از ابتلا و حتی کنترل بیماری های خودایمنی از جمله مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس مفید واقع شود.»

فاطمه یاراحمدی افزود: بیش از نیمی از این بیماران زن و اغلب دارای تحصیلات دانشگاهی مستعد و با ظرفیت بالای علمی و هنری هستند.

او با اشاره به مشکلات جسمی و روحی این بیماران برخی از بیماران ام اس ویلچری بوده و در مجموع این بیماران برای تامین دارو و هزینه های درمان از جمله ام. آر. آی با مشکلاتی مواجه هستند که نیازمند همکاری، هماهنگی و تعامل دستگاه های ذی ربط هستیم. یاراحمدی تعداد بیماران خاص این شهرستان را حدود پنج هزار تن عنوان کرد و افزود: برای حمایت از بیماران خاص اقدامات فراوانی برای جلب مشارکت خیرین صورت گرفته و انتظار می رود با حمایت خیرین و دستگاه های مرتبط بستر اشتغال برای این قشر از بیماران که درصدی بالایی از آن ها را بانوان تشکیل می دهند فراهم کنیم.

او با اشاره به ارائه خدمات از سوی انجمن به بیماران ام اس تصریح کرد: ارائه خدمات به طور ویژه و مستقیم به بیماران مبتلا به ام اس از سوی انجمن صورت می گیرد، اما اغلب بیماران برای ادامه درمان باید مرتب به تهران سفر کنند که علاوه بر سختی سفر باید متحمل هزینه های فراوان شوند. او افزایش آمار بیماران خاص به ویژه بیماران ام اس را نگران کننده دانست و گفت: در سال ۸۲ مجموع بیماران ام اس بروجد ۸۰ نفر بودند و اکنون به ۴۹۵ تن رسیده است.

### همشهری آنلاین - ۱۷ دی

**پروبیوتیک بخورید تا ام اس نگیرد**  
با توجه به اهمیت پروبیوتیک ها، محققانی از کلینیک ژنتیک دکتر فرهود تهران، یک مطالعه علمی را انجام داده اند که در آن به نقش پروبیوتیک ها در پیشگیری و کنترل بیماری مولتیپل اسکلروزیس پرداخته شده است. بر اساس یافته های این تحقیق که به صورت مرور تحلیلی انجام شده است، پروبیوتیک ها که از آنان

شایع بیماری ام اس است. طبق گزارش انجمن ام اس انگلیس، حداقل یک سوم از افرادی که به بیماری ام اس مبتلا شده اند مشکل بلع دارند. علائم این مشکل ممکن است شامل چسبیدن مواد غذایی در گلو، مشکل هنگام جویدن و بازگشت غذا و نوشیدنی باشد. به محض اینکه متوجه این علائم هشدار دهنده احتمالی شدید، با پزشک مشورت کنید.

### همشهری آنلاین - ۷ بهمن

#### ام اس و آلزایمر در کمین ساکنان نزدیک خیابان های اصلی

مطالعات جدید محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا نشان می دهد زندگی نزدیک خیابان های اصلی احتمال ابتلا به زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس را افزایش می دهد و در مقابل زندگی در نزدیکی فضای سبز در برابر انواع بیماری های عصبی اثر محافظتی دارد.

ساینس دیلی نوشت: محققان با بررسی اطلاعات ۶۷۸ هزار فرد ۴۵ تا ۸۴ سال، تاثیر محل زندگی افراد را بر بیماری های مختلف مورد بررسی قرار دادند. بر اساس این مطالعه زندگی در فاصله کمتر از ۵۰ متری خیابان اصلی و کمتر از ۱۵۰ متری بزرگراه، احتمال بروز زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس را افزایش می دهد و دلیل آن نیز آلودگی هواست.

ادامه این مطالعات نشان می دهد زندگی در نزدیکی پارک، فضای سبز و باغ تاثیر معکوس داشته و در برابر انواع بیماری های عصبی اثر محافظتی دارد. این مطالعه برای اولین بار است که اثر آلودگی هوا را بر زوال عقل، پارکینسون، آلزایمر و ام اس به طور یک جا بررسی می کند.

### باشگاه خبرنگاران جوان - ۳ بهمن

#### ۴۹۵ بیمار مبتلا به ام اس در بروجد شناسایی شد

مسوول انجمن بیماران خاص و ام اس بروجد گفت: ۴۹۵ بیمار مبتلا به ام اس در این شهرستان شناسایی شده است.



انجمن ام اس ایلام در آغاز راه

## بیماری نباید سدر راه ام اسی ها باشد

استان ایلام با مساحتی در حدود ۲۰۱۳۳ کیلومتر مربع از شمال با کرمانشاه، از جنوب با خوزستان، از شرق با لرستان و از غرب با کشور عراق همسایه است و ۴۲۰ کیلومتر خط مرزی با کشور عراق دارد. شمال این استان دارای اقلیم کوهستانی است اما در جنوب این استان دشت‌های وسیع وجود دارد. استان ایلام حدود پانصد و هشتاد و پنج هزار نفر جمعیت دارد که بخش قابل توجهی از آن‌ها زندگی عشایری و بخشی کوچ نشین هستند. ایلام استانی نفت خیز و دارای منابع گاز و منابع طبیعی بسیاری است و پالایشگاه گاز هم در این استان وجود دارد، اما با این وجود شمار بیکاران در ایلام بسیار زیاد است و این استان از محروم‌ترین استان‌های کشور از لحاظ اقتصادی و امکانات محسوب می‌شود. در ادامه گفتگویی با نورالدین رحیمی رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس انجام دادیم برای اطلاع از شرایط انجمن و بیماران ام اس این استان و مشکلات و کمبودهای احتمالی آنان

کنیم ولی در حال حاضر قرار است از طریق سازمان بهزیستی این کار را انجام دهیم و در حال انجام مراحل اداری آن هستیم. اعضای هیئت موسس انجمن ام اس استان ایلام عبارت‌اند از: آقای دکتر

کارهای مربوط به اخذ مجوز و ثبت انجمن ایلام هستیم ولی به صورت غیر متمرکز اقداماتی برای انجمن ام اس ایلام انجام داده‌ایم. قبلاً قرار بود از طریق استانداری مجوز تاسیس انجمن ام اس ایلام را دریافت

﴿ نازنین آرین‌بهاد

انجمن ام اس ایلام چه مدت است تاسیس شده و موسس آن چه کسانی هستند؟  
حدو ۵-۶ ماه است در حال انجام

برخی خدمات سالی یکبار رایگان برای بیماران انجام شود.

### مشکل اصلی انجمن ایلام چیست؟

مهمترین مشکل این انجمن مشکلات اقتصادی است، مانجمن نوپایی هستیم، با جلسات و برنامه‌ریزی کوتاه مدت و بلند مدت می‌توانیم کارهای زیادی را انجام دهیم ولی برای اقدامات اولیه لازم است از تجربیات دیگر انجمن‌ها و افراد باتجربه در این حوزه بهره‌مند شویم باید فعالیت‌های خود را بیشتر کنیم تا سازمان‌ها و خیرین به انجمن ما اعتماد و کمک کنند و از ظرفیت‌های استان در حوزه اجرایی استفاده کنیم.

### مشکلات غیر پزشکی بیماران چیست؟

مشکلات مالی که بسیار است در این حوزه و نیز موضوع اشتغال افراد و نحوه نگرش جامعه افراد دیگر به بیماران مبتلا به ام اس که باعث انزوای آن‌ها می‌شود، مشکلات معیشتی برای مردان بیکار و مشکل جدایی برای زن‌ها اتفاق می‌افتد، برای مثال ما یک بیمار داشتیم با دفترچه خواهرش دارو می‌گرفت که افراد نفهمند فرد بیمار است و در آینده برای ازدواج به مشکل برخورد.

### و حرف آخر:

واقعیت این است که در این برهه زمانی به علت مشکلات اقتصادی، اجتماعی و آسیب‌های اجتماعی موجود در جامعه گروه‌های بیماران خاص نیاز به حمایت دارند و باید توجه ویژه به آنان شود و در مشکلاتی مانند بیماری کرونا نباید نادیده گرفته شوند و نیاز به توجه‌های ویژه دارند. بیماری نباید مانع رسیدن افراد به اهداف‌شان شود و ما هم تلاش می‌کنیم با جذب ظرفیت‌های استان و دیگر ظرفیت‌های مادی و معنوی کاری برای این عزیزان انجام دهیم.

بیمه دارند، این آمارها باهم متفاوت است و برخی از آن‌ها بر اساس تشکیل پرونده بیماران یا دریافت دارو... است، آمار اصلی باید پس از تشکیل پرونده سامان دهی شود، اکنون حدود ۳۶۴ بیمار ام اس در استان شناسایی شدند که ۹۲ نفر شامل ۷۰ خانم و ۲۲ آقا در انجمن تشکیل پرونده دادند.

### انجمن ام اس ایلام ساختمان مستقل دارد؟

دانشگاه علوم پزشکی یک ساختمان برای سمن‌ها و مجموعه‌های مردم نهاد تهیه کرده است که بخشی از آن را در اختیار بیماران ام اس، بیماران صعب‌العلاج و... قرار داده است که همه انجمن‌ها نوپا هستند.

### بودجه انجمن شما چگونه تامین می‌شود؟

برخی از فعالیت‌های ما نیاز به بودجه ندارد و با ارتباطات انجام می‌شود، مانند: صحبت با پزشکان برای ویزیت بیماران. بخش دیگری از فعالیت‌ها که نیاز به بودجه دارد در آینده از طریق سازمان‌ها نهادها و افراد خیر تهیه خواهد شد.

### در حال حاضر چه خدماتی به اعضای انجمن ارائه می‌دهید؟

کلاس‌های مختلفی برگزار می‌شود، مثلاً مدیر عامل ما که دارای سالن یوگا است، سالن را رایگان در اختیار آنان قرار می‌دهد، پزشک متخصص ما یعنی خانم جمشیدی بیماران را رایگان ویزیت می‌کند. خدمات مشاوره‌ای به آنان ارائه می‌شود، برنامه‌های مفرح برایشان تدارک دیده می‌شود و اردوهای زیارتی و گردش می‌روند.

### امکانات و تجهیزات پزشکی در ایلام چطور است؟

اینجا همه تجهیزات پزشکی موجود است، یک نفر هم صحبت‌هایی کرده است که

نورالدین رحیمی رئیس هیئت مدیره، خانم محترم خسروی نژاد مدیرعامل، مهران جنگلی نائب رییس، مریم یاری خزانه دار و دکتر فاطمه جمشیدی عضو هیئت مدیره

### شما چرا و با چه انگیزه‌ای خواستید با انجمن ام اس همکاری کنید؟

من چون در مجموعه حوزه بیمه سلامت مشغول به کار هستم و با بیماران خاص، صعب‌العلاج و سرطانی در ارتباط مستقیم هستم، علاقمند بودم بخشی از وقت خودم را به این بیماران اختصاص دهم و نه فقط برای مبتلایان به ام اس بلکه برای همه بیماران هر کاری که بتوانم را انجام دهم و در رابطه با بحث دارویی بیماران هم اگر هر کمبودی هست پیگیری کنم و همین طور در موضوع پرداختی داروخانه‌هایی که داروهای بیماران خاص را می‌آورند سعی می‌کنم سریع‌تر انجام دهم. همه این‌ها انگیزه من برای حضور در مجموعه انجمن ام اس ایلام است.

### وضعیت داروهای ام اس در ایلام چگونه است؟ آیا کمبودی هست؟

تاکنون کمبودی در مورد داروهای ام اس در ایلام نبوده است، هم داروی ایرانی و هم خارجی در ایلام موجود است که البته داروی خارجی مانند بقیه مراکز قیمت نسبتاً بالایی دارد.

### انجمن ام اس ایلام کدام شهرها را تحت پوشش قرار می‌دهد؟

قرار است انجمن ایلام همه بیماران استان ایلام که در ده شهرستان این استان هستند را پوشش دهد.

### آماری از تعداد بیماران ام اس ایلام موجود است؟

یک آمار انجمن دارد، یک آمار دانشگاه علوم پزشکی و یک آمار سازمان‌های



انجمن نوپای رفسنجان و مشکلات متعدد پیش رو

## چشم انتظار همه خیرین

شهرستان رفسنجان با وسعتی حدود ۷۶۷۸ کیلومتر مربع جمعیتی حدود ۳۰۰ هزار نفر در شمال غرب استان کرمان واقع شده است. رفسنجان اسامی مختلفی داشته است که بیشتر در ارتباط با ذخایر زیرزمینی آن نامگذاری شده است، مانند رفسنگان یا رفسنگ از دو کلمه رفسنگ به معنای مس و کان به معنای معدن است که عربی شده آن رفسنجان است. با فاطمه ایوبی مدیر عامل ۳۸ ساله انجمن ام اس رفسنجان گفتگویی داشتیم که در ادامه می خوانیم:

### «نازنین آریانهاد»

انجمن ام اس رفسنجان چه زمانی و به همت چه کسانی تاسیس شد؟  
ما دوم شهریور ۱۳۹۸ گواهی تاسیس انجمن ام اس رفسنجان را اخذ کردیم و از اول آبان ۹۸ شروع به کار کردیم. هیئت موسس عبارتند از: رئیس دکتر حسین آروین، مدیر عامل بنده، اعضای هیئت مدیره

دکتر و کیلیان، دکتر مقدم احمدی، خانم دکتر جلالی و خزانه دار دکتر سالاری.

### چرا به فکر همکاری با انجمن ام اس افتادید؟

من دکترای فیزیولوژی دارم و عضو دانشگاه علوم پزشکی هستم، موضوع پایان نامه ام در ارتباط با ام اس بود و ۷ سال با خانم های مبتلا به ام اس در ارتباط بودم، متوجه شدم

گاهی در حقشان ظلم می شود و کسی به فکر نیازهای این افراد نیست و تصمیم گرفتم یک انجمن خیریه تاسیس کنم که با کمک خیرین به مبتلایان به ام اس از نظر اقتصادی و روحی کمک کنم.

انجمن ام اس رفسنجان چه مناطقی را تحت پوشش قرار می دهد؟  
کل شهرستان رفسنجان از جمله انار، شهر

ارائه می‌کرد که بتوانیم وسایل و داروهای بیماران را رایگان کنیم خیلی خوب بود. از طرفی الان با وجود شیوع کرونا ماسک و دستکش و مایع ضد عفونی کننده فراهم نیست و همه اعضا استرس دارند. متأسفانه سازمان بهزیستی هیچ کمکی به ما نمی‌کند و حتی نامه نوشتیم برای پوشک کمک کند که رد کرد، ما دو بیمار ویلچری در حال حاضر داریم که با کمک مس سرچشمه برای این‌ها ویلچر برقی تهیه کردیم تا به زندگی بازگردند.

### مشکلات غیر پزشکی

**مبتلایان به ام اس چیست؟**  
خانواده‌های زیادی افراد مبتلارا طرد می‌کنند و بسیاری افراد پس از ابتلا به ام اس از طرف همسر خود تنها گذاشته می‌شوند و روحیه مناسبی ندارند ما به همین منظور تصمیم داشتیم یک بازارچه از صنایع دستی اعضای انجمن بگذاریم که به دلیل شیوع کرونا کنسل شد، در کل سطح آگاهی افراد در فسنجان در مورد بیماری ام اس مناسب نیست، با وجود تلاش‌های ما باز هم رفتار خانواده‌ها با بیماران خوب نیست. برخی از افراد به‌ویژه آقایان هستند که صاحب کار آنها پس از اطلاع از بیماری ام اس آنها را اخراج کرده است، دو بیمار جوان هم داریم که به دلیل آنکه دلیل معافیت آنها ام اس ثبت شده است با آنکه شرایط جسمی مناسبی دارند و مهندس برق هستند ولی کسی به آنها کار نمی‌دهد. و حرف آخر؟

از آقای دکتر رنجبر رئیس بخش کلینیک بیماری‌های خاص و آقای دکتر اسماعیلی ندیمی و دکتر نجم‌الدینی کمال تشکر را دارم، آقای مهندس زین‌الدینی مدیر امور بازنشستگان مس سرچشمه از لحاظ مالی خیلی به ما کمک کرد، آقای صلواتی یکی از حامیان اصلی بیماران ام اس هستند، آقای انارکی نماینده فسنجان که در افتتاحیه انجمن به ۵۰ نفر از بیماران کمک نقدی ۲۰۰ هزار تومانی کردند هم تشکر می‌کنم.

فقط داروخانه هلال احمر داروهای بیماران ام اس را دارد، داروها موجود است و به علت شلوغی داروخانه، پروسه گرفتن دارو خیلی طولانی است و بیماران چند ساعت معطل می‌شوند، گاهی برخی از داروها موجود نیست که پیگیری می‌کنیم تا بفرستند. اگر تعداد داروخانه‌ها بیشتر بود می‌توانستیم بگوییم توزیع دارو مناسب است.

### انجمن چه خدمات دیگری به

**بیماران ام اس ارائه می‌کند؟**  
خانم‌های انجمن ما اکثراً دچار افسردگی هستند، ما هفته‌ای سه روز دو روانشناس داریم که به صورت رایگان مشاوره انجام می‌دهند و نیز برای تغییر روحیه اعضا کلاس‌هایی مانند آشپزی، نقاشی و ... با همکاری مناسب سازمان فنی و حرفه‌ای برگزار می‌کنیم، کلاس پرورش گل‌های آپارتمانی تا آخر فروردین به اتمام می‌رسد، در آینده کلاس کامپیوتر و ... هم برگزار می‌شود.

### مشکلات اصلی انجمن ام اس

**رفسنجان چیست؟**  
خیرین خیلی کم کمک می‌کنند و ما پشتوانه مالی خوبی نداریم، دانشگاه علوم پزشکی کمک‌هایی به ما کرده است و البته آقای دکتر اسماعیلی رئیس دانشگاه خیلی با ما همکاری کرده است و علاوه بر ساختمان بزرگی که در اختیار ما گذاشته‌اند از لحاظ پزشکی و درمانی هم کمک می‌کنند. دکتر نجم‌الدینی قائم مقام امور خیریه‌های دانشگاه هم با مس سرچشمه صحبت کرد و باعث شد کارخانه مس به ما کمک کند و چند ویلچر به ما بدهد. ولی در کل خیرین خیلی کم کمک می‌کنند، برخی از اعضا دارویی دارند که ماهی حدود صد و بیست هزار تومان هزینه آن است و پرداخت آن برای بیماران سخت است، خیلی از این هزینه را من شخصا از حقوقم پرداخت می‌کنم. اگر خیرین بیشتر کمک کنند و یا انجمن ام اس ایران به ما راهنمایی می‌کند و راهکاری به ما

باید و دیگر شهرها و روستاهای اطراف رفسنجان.

### چه تعداد بیمار دارید؟

در رفسنجان و حومه حدود ۳۵۰ بیمار داریم ولی از آنجا که تازه شروع به فعالیت کردیم تاکنون ۹۰ نفر در انجمن نام نویسی کردند که ۸۰ نفر از آن‌ها خانم هستند، کم سن‌ترین آن‌ها ۱۷ سال و مسن‌ترین ۵۷ سال دارد.

### انجمن شما ساختمان مستقل

**دارد؟**  
بله دانشگاه علوم پزشکی یک ساختمان را در اختیار ما قرار داده است.

### بودجه شما چگونه تعیین

**می‌شود؟**  
انجمن ما مردم نهاد است، ما تعدادی عضو گرفتیم که آن‌ها به صورت ماهیانه مبلغی را به انجمن اهدا می‌کنند و بودجه آن از طریق خیرین و البته از طریق کمک از طرف شرکت مس سرچشمه تامین می‌شود.

### امکانات و تجهیزات پزشکی

**در رفسنجان مناسب است؟**  
امکانات در اینجا مناسب است، کلینیک بیماری‌های خاص داریم که با همکاری می‌کند و پزشکانی که عضو انجمن هستند هفته‌ای دو روز به صورت رایگان بیماران ام اس را در کلینیک ویزیت می‌کنند و بستری در کلینیک رایگان است. ام‌ار ای هم سالی یک بار برای مبتلایان به ام اس رایگان و به همراه سستی اسکن در بیمارستان رفسنجان موجود است. خدمات دندانپزشکی هم تا ۵۰۰ هزار تومان در سال برای اعضای انجمن رایگان است، فیزیوتراپی هم تا حد زیادی رایگان است.

### توزیع داروهای ام اس در

**رفسنجان مناسب است؟**  
رفسنجان حدود ۲۰ داروخانه دارد ولی



آستارا هنوز مرکز ارائه داروهای ام اس ندارد

## انجمنی نوپا، به دنبال تعامل و همکاری

شهرستان آستارا با مساحت ۳۴۴ کیلومتر مربع در شمالی ترین نقطه استان گیلان و در مرز ایران با جمهوری آذربایجان واقع است. در قدیم کاروان ها و بازرگانانی که از این منطقه عبور می کردند به دلیل وجود مرداب ها و باتلاق های زیادی که در این شهر وجود داشت بسیار آهسته و با احتیاط می گذشتند به همین شهر آستارا در گذشته به منطقه آهسته رویا آهسته و معروف بوده است. البته برخی هم معتقدند نام آستارا اشاره به ماهی خاویار آسترا دارد که در قدیم در همین منطقه صید می شده است. در گفتگویی با مریم لطفی مدیر عامل انجمن آستارا به مشکلات بیماران ام اس در آستارا پرداختیم:

آستارا با انجمن ام اس اردبیل و انجمن رشت زیاد است رفت و آمد سخت است، شهر آستارا هم امکانات خاصی نداشت و حتی تزریق برای خواهرم انجام نمی شد و باراهنمایی انجمن ام اس اردبیل و رشت تصمیم گرفتیم در آستارا انجمن تاسیس کنیم، ابتدا خواستیم از رشت شعبه بگیریم و بعد از بهزیستی کمک خواستیم ولی همکاری نکردند ولی ما تسلیم نشدیم و از طریق فرمانداری اقدام کردیم، از آنجا که

اس، نائب رییس انجمن شاهین قهرمانی کارمند فرمانداری، ناصر نشاطی کارمند بانک و خزانه دار انجمن، زهرا سعیدی، محیا دژن، محمدرضا مهرپرور، سپیده جباری متخصص تغذیه، اعظم لطفی و خودم هستیم.

**خودتان چرا به همکاری با انجمن علاقه پیدا کردید؟**  
خواهرم به ام اس مبتلاست و چون فاصله

**انجمن ام اس آستارا در چه سالی تاسیس شد و هیئت موسس آن چه کسانی هستند؟**

انجمن آستارا تازه تاسیس است و در ۹۸/۱۰/۲۸ ثبت شده است، ولی پیش از آن یک سال به دنبال ثبت این انجمن بودیم و از ۶ ماه قبل جلساتی با بیماران داشتیم. هیئت موسس انجمن آستارا ۹ نفر متشکل از بیماران، خانواده بیماران و پزشکان شامل زهرا لطفی مبتلا به ام



دارو دارند و از نظر معشیتی تحت فشار هستند، بعضی افراد حتی نمی توانند به شهرهای اطراف بروند و دارو تهیه کنند و این باعث پیشرفت بیماری آنان شده است.

**مشکلات غیر پزشکی مبتلایان به ام اس در آستارا چیست؟**  
تعدادی از اعضای انجمن پس از بیماری تنها گذاشته شده اند و همسرشان آنها را ترک کرده اند، دید جامعه نسبت به بیماران ام اس مناسب نیست، اینجا هم چون شهر کوچک است اکثر افراد بیماری خود را پنهان می کنند و حتی علاقه ای به عضویت در انجمن ندارند که کسی متوجه بیماریشان نشود. حتی بعضی از افراد نمی پذیرند که به ام اس مبتلا شده اند. بسیاری از افراد نمی دانند بیماری ام اس چیست و بعضا شاید فکر می کنند این بیماری واگیر دارد و آگاهی در زمینه این بیماری خیلی کم است.

**چه دورهمی و برنامه ای برای اعضای انجمن دارید؟**  
بچه ها باهم صحبت می کنند، برنامه پیاده روی ورزش روزانه در کنار دریا داریم که در روحیه اعضا تاثیر زیادی دارد.

**و حرف آخر**  
همه باید کمک کنند تا بتوانیم یک انجمن قوی داشته باشیم که کارهایی به نفع بیماران بکند و روحیه افراد مبتلا به ام اس هم کمی بهتر شود. دوست داریم که با سایر انجمن ها تعامل داشته باشیم و از تجربیات آنها استفاده کنیم، از آقای هوشمند و خانم هاشمی تشکر می کنم، همچنین از همکاری انجمن های شهرهای هم جوار و مسئولان شهر آستارا به ویژه دکتر رستم زاد فرماندار آستارا هم تشکر می کنم و آمادگی انجمن آستارا را برای همکاری با موسسات پژوهشی، سازمان ها و دیگر انجمن ها را اعلام می کنم

نیست ولی قصد داریم از طریق سازمان غذا و دارو پیگیری کنیم که از طریق هلال احمر داروها در اینجا توزیع شود، یکی از اهداف ما این است که افراد بتوانند در شهر خودشان دارو را تهیه کنند. با یک متخصص مغز و اعصاب صحبت کردیم که تزیق هفتگی یا ماهانه افراد زیر نظر ایشان در آستارا انجام شود.

**امکانات پزشکی و تجهیزات در آستارا چگونه است؟**  
در آستارا ام آرای موجود نیست، به تازگی سی تی اسکن موجود شده، دکتر مغز و اعصاب رشته نورولوژی هم یک نفر هست فعلا، ولی ما دنبال این هستیم که از اردبیل یا رشت متخصص هایی را بیاوریم که حتی شده ماهی یک بار در آستارا بیماران را ویزیت کنند، و تصمیم داریم پیگیری کنیم که سی تی اسکن برای بیماران ام اس رایگان شود. فیزیوتراپی در آستارا شخصی است و خیلی نمی توان توقع داشت که رایگان باشد ولی تخفیف های بسیار خوبی به بیماران ام اس می دهد، ما در کل دنبال این هستیم همه خدمات برای بیماران ام اس رایگان باشد.

**سازمان بهزیستی کمکی به شما می کند؟**  
با بهزیستی صحبت هایی کردیم و فعلا قول همکاری داده اند البته تعدادی از افراد انجمن ام اس آستارا تخت پوشش بهزیستی هستند و کمک هایی را از آنجا دریافت می کنند.

**مشکل اصلی انجمن شما چیست؟**  
از آنجا که انجمن نوپایی هستیم مشکل اصلی ما هزینه ها است. از مسئولین و خیرین می خواهیم که به بچه های انجمن کمک کنند، بیشتر آقایان انجمن ما خانه نشین هستند و مشکل تامین پوشک و

فرماندار دیدگاه ویژه ای به بیماران خاص دارد همکاری کرد و این انجمن ثبت شد.

**چه تعداد بیمار عضو انجمن شما هستند؟**  
تاکنون ۶۰ بیمار را شناسایی کردیم که بیش از چهل نفر از آنان خانم هستند و اکثر آقایان خانه نشین شده اند، کم سن ترین بیمار ما اکنون ۱۹ سال دارد و مسن ترین یک آقای ۵۴ ساله بود که به تازگی درگذشت.

**انجمن ام اس آستارا چه مناطقی را پوشش می دهد؟**  
ما علاوه بر شهر آستارا از تالش هم عضو داریم، بیشتر مبتلایان به ام اس در تالش و آستارا عضو انجمن ام اس اردبیل بودند چرا که اردبیل از رشت نزدیک تر است و امکانات مناسبی دارد، ولی بعد از راه اندازی انجمن آستارا قرار است با همکاری انجمن اردبیل تمام پرونده بیماران آستارا به انجمن همین شهر منتقل شود.

**شما ساختمان مستقل دارید؟**  
شهر آستارا بیمارستانی به نام شریعتی دارد که به دلیل تاسیس یک بیمارستان جدیدتر، بیشتر از درمانگاه آن استفاده می شود و فضای کافی دارد، بنابراین با همکاری رئیس شبکه بهداشت و فرماندار آستارا یک دفتر بزرگ در اینجا در اختیار انجمن ام اس قرار گرفته است.

**بودجه شما چگونه تامین می شود؟**  
از آنجا که انجمن ما نوپا است بودجه خاصی نداریم و تاکنون یکی دو خیر کمک هایی کرده اند و ما فعلا به دنبال تعامل با دیگر انجمن ها، نهادها و خیرین هستیم و امیدواریم با همکاری مسئولین بتوانیم بودجه انجمن را تامین کنیم.

**داروهای ام اس در آستارا موجود است؟**  
فعلا داروهای ام اس در آستارا موجود



# مشکلات پر شمارند اما همت بلند داریم

با مهندس غلامرضا افسری ۶۳ ساله و مدیر چندین خیریه در مورد انجمن ام اس شیراز در خصوص مشکلات انجمن ام اس شیراز به گفتگو نشستیم:

👉 نازنین آریانه‌ها

🌈 انجمن ام اس شیراز چه سالی تاسیس شد؟

این انجمن در سال ۱۳۸۵ تاسیس شد و موسسان آن خودم، دکتر موسی صالحی، خانم طلاکوب، خانم زهرا نعمت الهی و ... بودند، البته این انجمن در ابتدا همیاران

من از بنیانگذاران انجمن ام اس شیراز هستم، من در ۱۷ خیریه مدیریت می‌کنم و برای انجمن‌های مختلف از من دعوت می‌شود، همیشه به فعالیت خیریه علاقه داشتم و حتی هنگام تحصیل در امریکا هم مرکز خیریه داشتم، تاکنون چندین مدرسه، بیمارستان سوختگی و غیره ساخته و اهدا کرده‌ام، سرای سالمندان

ام اس بود و پس از تحولات اسفندماه سال ۱۳۹۷ انجمن ام اس شد که هیئت موسس آن عبارت است از خودم، دکتر یوسفی پور، دکتر صالحی، دکتر ایزدی، خانم نیکنام، آقای گلریز خاتمی و...

🌈 شما چطور با انجمن آشنا شدید؟

مشکلات فرهنگی فراوان است و مهمترین آن رفتار خانواده‌ها با بیماران است، ما در این زمینه مشاور حقوقی و روانشناس برای اعضا داریم. مشکل کاربایی و کارآفرینی برای مبتلایان به ام اس هم بسیار مهم است که فقط به این افراد کمک اقتصادی نکنیم و مهارت‌های زندگی به آنها آموزش داده شود.

یکی از پیشنهادات ما این بود که یکی از نماینده‌های مجلس از جامعه ام اس باشد، تعداد بیماران ام اس ۷۰-۸۰ هزار نفر است و نیاز به نماینده دارند و نه فقط بیماران ام اس بلکه بیماران خاص به این نماینده نیاز دارند که مشکلات آنان را پیگیری کند.

### و حرف آخر؟

ما یک پل ارتباطی هستیم بین افراد، در تمام دنیا NGOها قادرترین تشکل‌های مردمی هستند، دولت باید تشکل‌ها را پشتیبانی کند نه که در مسیر آنان سنگ اندازی کند، از بهزیستی که برای ما زحمت کشید تشکر می‌کنم، هر چند که با توجه به مشکلات مالی نتوانستند به ما کمک کنند، ولی برخورد و همکاری آنها نسبت به دفتر امور اجتماعی استانداری خیلی بهتر بود. اگر نهادی کمک نمی‌کند چوب لای چرخ مردم و خیرین نگذارد، کاری که طبق قانون وظیفه دولت است و انجام نمی‌دهد را ما و خیرین انجام می‌دهیم و دیگر به ما فشار نیاورند و اذیت نکنند و خیریه‌های سالم و مفید پشتیبانی شوند.

ما سه سال با استانداری درگیر بودیم ولی به جای اقدام متقابل قانونی و شکایت به وزارت کشور، ترجیح دادیم انرژی و توان خود را روی مشکلات بیماران متمرکز کنیم، حالا استانداری چهار بیمار را علم کرده و انجمنی که برایش تلاش کردیم را به آنها داده است که کل جمعیت آنها بیست نفر هم نیست و گاه حتی کارهای خلاف قانون انجام می‌دهند.

از سی میلیون تومان از انجمن طلب دارم؛ ماه‌ها است اجاره ساختمان پرداخت نشده، دو سه ماه است که حقوق کارمندان پرداخت نشده، چون بیماران ام اس تحت پوشش ما به همراه خانواده‌هایشان حدود بیست هزار نفر هستند و هزینه‌ها خیلی زیاد است.

### خدمات شما برای اعضا چیست؟

سبد کالا، واریز نقدی، گردش و مسافرت زیارتی تفریحی، تشکیل سمینارهای مختلف، خدمات روانشناسی، کلاس‌های مختلف ورزشی و هنری و مهارت‌های زندگی و زبان برگزار می‌کنیم که البته با توجه به شرایط اقتصادی برخی از کلاس‌ها را فعلاً لغو کردیم، مشاوره‌های مختلف هم داریم، مثلاً در سال گذشته در مانگاه د کتر حکمت فقط یک میلیارد تومان به بیماران ام اس سرویس داده است، اما مهمترین خدمت ما به اعضا ارائه اطلاعات پزشکی و تحقیقات پزشکی برای بیماران و جامعه پزشکی ایران است که دولتی‌ها قدر نمی‌دانند، مثلاً استانداری علاوه بر این که کمک نمی‌کند چوب لای چرخ ما می‌کند و انواع کارشکنی‌ها را برای ما انجام داد.

### مشکلات انجمن شما چیست؟

بیشترین مشکل که مشکل مالی است، مشکل کمبود دارو هم هست، حتی گاه داروی ایرانی هم کم است، مشکل دیگر تفاوت قیمت دارو در شهرهای مختلف است، برخی جاها سوبسیدها را نمی‌دهند و بعضی کمتر می‌دهند، داروهای خارجی گاه به سختی گیر می‌آید.

ما با دانشگاه علوم پزشکی ارتباط خوبی داریم، یکی از مهمترین عوامل موثر در تحت پوشش بیماری‌های خاص رفتن ام اس هم استان فارس و شیراز و تلاش دکتر شاهچراغی از چند سال پیش بود.

### مشکلات غیر پزشکی بیماران در شیراز چیست؟

دارم، مرکز نگهداری از بیماران روحی و روانی دارم، چندین خیریه در زندان دارم، تمام فعالیت‌های خیریه من در شیراز است و چون در شیراز سرشناس هستم در سال ۱۳۸۵ انجمن همیاران ام اس از من دعوت کرد و من هم با آنها همراه شدم، پس از مشکلاتی که با استانداری داشتیم اکنون زیر نظر بهزیستی با نام انجمن حمایت از بیماران ام اس فعالیت می‌کنیم و انجمن ام اس شیراز اکنون از انجمن‌های نمونه استان فارس است. ما با سی نفر بیمار شروع کردیم و الان هزاران نفر را تحت پوشش داریم. ما در انجمن دقیق‌ترین آمار و اطلاعات را دارا هستیم و در شیراز بهترین نورولوژیست‌های کشور را داریم.

### انجمن ام اس شیراز چه مناطقی را پوشش می‌دهد؟

انجمن ما کل استان فارس را پوشش می‌دهد، البته در جهرم و فسا شعبه انجمن وجود دارد و برخی افراد آنجا می‌روند و بعضی هم از آن مناطق در انجمن ما تشکیل پرونده داده‌اند. انجمن ام اس شیراز بیش از هشت هزار عضو دارد که تقریباً هفتاد درصد آنها خانم هستند.

### انجمن شما دارای ساختمان مستقل است؟

انجمن ما دارای سه ساختمان است ساختمان مدیریت آن که متعلق به من است و هزینه‌ای از بابت اجاره و برگزاری جلسات به من پرداخت نمی‌شود.

### بودجه انجمن شما چگونه تامین می‌شود؟

از طریق خودم و خیرین دیگر و هیچگونه تامین بودجه‌ای از طریق نهادها و سازمان‌های دولتی نداریم اگر هم باشد بسیار ناچیز است. با وجود آنکه خیرین به ما اعتماد دارند و کمک‌های زیادی می‌کنند ولی باز هم بیماران ام اس با مشکلات مالی مواجه هستند، من بیش

# به سوی ساخت مجتمعی برای ام اسی ها

یکی از اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس شیراز که تمایلی به اعلام نامش نداشت در خصوص مسائل انجمن ام اس این شهر صحبت کرده است

## نانزین آریانه‌نهاد

**انجمن ام اس شیراز چه تعداد بیمار مبتلا به ام اس را به تفکیک جنسیت تحت پوشش قرار داده است؟**

انجمن ام اس شیراز تا کنون ۷۸۲۸ نفر را تحت پوشش قرار داده که از این تعداد حدود ۷۰ درصد زن و بقیه مرد هستند یعنی ۶۱۰۶ نفر زن و ۱۷۲۲ نفر مرد هستند، مسن ترین بیمار تحت پوشش انجمن ام اس شیراز ۸۶ سال و کم سن ترین ۱۲ سال دارد.

## انجمن ام اس شیراز دارای ساختمان مستقل است؟

ساختمان مورد استفاده برای انجمن ام اس شیراز اجاره‌ای اما به طور مستقل در اختیار انجمن ام اس است، با پیگیری‌های انجام شده توسط انجمن ام اس شیراز اخیراً زمین مطلوبی در یکی از بهترین مناطق شیراز از طریق وزارت مسکن و شهرسازی و شهرداری به نام انجمن ثبت شده است و به زودی و با همکاری سایر ارگان‌ها ساخت یک مجتمع اداری، فرهنگی و آموزشی برای مبتلایان به ام اس آغاز خواهد شد.

## بودجه انجمن شیراز چگونه تامین می‌شود؟

هزینه‌های بخش اداری و همچنین ارائه خدمات مختلف به بیماران از محل

کمک‌های اعضای هیئت امنا و هیئت مدیره و افراد خیری که شناخت کامل از سابقه هیئت مدیره و خدمات انجمن دارند، و گاهی از طریق شرکت‌های دارویی و غذایی تامین می‌شود.

## چه خدماتی به اعضای انجمن ام اس شیراز ارائه می‌کنید؟

خدمات انجمن ام اس شیراز به طور کلی شامل خدمات اداری، خدمات مشاوره‌ای، خدمات رفاهی، فرهنگی و خدمات اقتصادی می‌شود. صدور معرفی‌نامه جهت ارائه به سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی برای اخذ وام و تقاضای تخفیفات پزشکی و آزمایشگاهی، استفاده از سهمیه رایگان برای بعضی از بیماران، معرفی بیماران به افراد خیر، افتتاح حساب بانکی مستقل برای اعضا و واریز کمک به آن حساب، تامین وسایل ضروری و تامین آذوقه از خدمات انجمن است.

با تعامل خوبی که با دفتر بیماری‌های خاص دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز جامع بیماران ام اس شیراز واقع در بیمارستان شهید چمران مورد بهره‌برداری قرار گرفته و شامل بسته‌های حمایتی دارویی، پزشکی و آزمایشگاهی و انجام ام‌آر‌آی و ویزیت افراد می‌شود. سازمان بهزیستی نیز خدمات خود را به مبتلایان به ام اس ارائه می‌کند.

## مشکلات اصلی انجمن ام اس

## شیراز چیست؟

بزرگترین و عمده‌ترین مشکلات این انجمن و سایر انجمن‌های مردم نهاد وضعیت اقتصادی است، متأسفانه بیمارانی هستند بسیار نیازمند که توانایی تامین هزینه دارو و یا تزریق آمپول‌ها را ندارند.

## برای پیشگیری از شیوع کرونا به اعضای انجمن آموزش لازم را می‌دهید؟

شکر خدا با اعلام به موقع و ارائه توصیه‌های پزشکی و بهداشتی وزارت بهداشت و سایر مسئولین، ما توصیه‌های آن‌ها را در سایت و کانال مربوط به انجمن قرار دادیم. از طرفی چون اکثریت اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس شیراز پزشک متخصص نورولوژی و ام اس هستند و با مشکلات این عزیزان آشنایی کامل دارند توصیه و آموزش‌های لازم از طرق مختلف از جمله بروشور در اختیار افراد قرار می‌گیرد. به امید روزی نه چندان دور که شکست این بیماری را جشن بگیریم.

## حرف آخر؟

لازم است از شما و تمامی همکاران عزیزمان که وقت خود را در این راه و فرهنگسازی، ارائه اطلاعات، آشنایی عموم مردم و مسئولان با انجمن‌ها و افراد دلسوز و مشکلات عدیده بیماران گذاشتید تشکر و قدردانی کنم و آرزوی سلامتی کامل برای تمام بیماران دارم.

# سلامت

- ۲۰ ◀ ام اس و عفونت‌ها
- ۲۲ ◀ همه چیزهایی که مبتلایان به ام اس باید در مورد کرونا بدانند
- ۲۵ ◀ اهمیت ترک سیگار در بیماران ام اس
- ۲۷ ◀ شاید الیگودندروسیت‌ها کلید درمان ام اس باشند
- ۲۶ ◀ استراحت کنید، گاهی اوقات این مهمترین کار است
- ۲۸ ◀ مشکلات بیماران ام اس با عوامل تنش‌زای محیطی
- ۳۰ ◀ برای رسیدن به خوشبختی در لحظه زندگی کنید



## ام اس و عفونت‌ها

اس اروپا سال ۲۰۱۸ در برلین آلمان (ECTRIMS) منتشر شد، عفونت مخصوصا عفونت‌های ادراری در بیماران با ام اس بیشتر است. عفونت‌های ادراری به راحتی با درمان آنتی بیوتیکی توسط پزشک متخصص عفونی با شناخت میکرب عامل کنترل می گردد و حتی گاهی اگر مزمن شوند داروهای گیاهی مانند کرانبری (CRANBERRY) کمک کننده خواهند بود. در ضمن عفونت‌های بیمارستانی جدی هم در این بیماران بیشتر دیده شد. خانمها نسبت به آقایان بیشتر مستعد عفونت‌ها در ام اس بودند.

**آیا عفونت‌ها می توانند منجر به پیشرفت بیماری ام اس شوند؟**  
معمولا عفونت و ایجاد تب می تواند باعث تشدید علائم قبلی بیماران گردد

محققین در حال مطالعه رابطه بین ام اس و بعضی باکتریها و ویروسها هستند. ویروس ایشیتین-بار (EBV) و ویروس هرپس انسانی تیپ ۶ (HHV-6) و کلستری دیوم پرفرینجنس تیپ B و کلامیدوفیلا پنومونیه تعدادی از عواملی هستند که محققین ارتباط آنها با ام اس را پیدا کرده اند. مطالعات قبلی نشان داده افرادی که سطوح آنتی بادی بالاتری علیه ویروس EBV داشته باشند با احتمال بیشتری دچار ام اس می شوند. HHV-6 ممکن است نقشی در شعله ور کردن حملات ام اس داشته و سمی که از باکتری کلستری دیوم پرفرینجنس آزاد می شود ممکن است در ایجاد آسیب به سلول‌های تولید کننده میلین نقش داشته باشد. آیا بیماران مبتلا به ام اس استعداد بیشتری برای ابتلا به عفونت‌ها دارند؟ براساس اطلاعاتی که در کنگره ام

دکتر حمیدرضا قلیانچی  
لنگرودی - متخصص مغز و اعصاب و  
فلوشیپ MS بیمارستان بین المللی  
قائم رشت  
HRGL2002@DOCTOR.COM

خواهش می کنم مطالب علمی را مانند داستان مطالعه نکنید و اگر نکات مبهمی در جایی خواندید مجدداً کل مقاله را بررسی نمایید. اگر باز هم توجیه نشدید می توانید از طریق پست الکترونیک با من یا همکاران نشریه تماس بگیرید. مطالب را در قالب چند سوال مطرح کرده و سعی می کنیم به آنها پاسخ دهیم:

**آیا عفونت‌ها در ایجاد و شروع بیماری ام اس دخالت دارند؟**

ممکن است عفونت‌ها در شروع یا تشدید این بیماری موثر باشند. اگرچه نقش میکروب‌ها و عوامل عفونی در ام اس هنوز کاملاً تایید نشده ولی

ماب و ...) نیز هر کدام روش پایش عفونت متفاوتی بسته به مکانیسم اثر دارو و احتمال عفونت‌های ایجاد شده در بیماران خواهند داشت.

#### روش برخورد بیماران ام اس در اپیدمی‌ها مانند اپیدمی کرونا و ویروس COVID-19

در حد امکان از مراجعات غیر ضروری به اماکن شلوغ مانند مطب‌ها و بیمارستان‌ها و کلینیک‌های تشخیصی و درمانی پرهیز نمایید.

دسته‌هایتان را مرتب با آب و صابون یا مایع ضد عفونی کننده بخوبی بشویید و روش دست شستن را بخوبی یاد بگیرید.

از تماس دست آلوده یا مشکوک با چشم‌ها و بینی و دهان اجتناب نمایید. اگر خودتان سرفه دارید یا از داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می‌نمایید از ماسک استفاده کنید.

اگر داروهای تنظیم کننده سیستم ایمنی مانند اینترفرون‌ها و گلاتیرامر استات استفاده می‌کنید نگرانی شما نباید بیش از یک فرد بدون بیماری زمینه‌ای باشد. حتی دانشمندان در حال بررسی درمان این ویروس با اینترفرون‌ها هستند چون ذاتا اینترفرون‌ها خاصیت ضد ویروسی دارند.

اما اگر داروی تضعیف کننده سیستم ایمنی دریافت می‌کنید، تنها در صورتی که دچار تب و سرفه و سایر علائم عفونت کرونا شدید، با مراجعه به پزشک عفونی و با اجازه از پزشک متخصص مغزو اعصابتان، داروی شما فقط به مدت کوتاهی قطع و یا در مورد ریتوکسیماب به تاخیر خواهد افتاد. مجددا تاکید می‌کنم که قطع خودسرانه برخی داروها مانند فینگولیمود و ناتالیزوماب می‌تواند منجر به عود بیماری شود که در شرایط اپیدمی طبیعی است که بستری و دریافت پالس کورتون شاید توام با عواقب ناراحت کننده تر دیگری باشد.

تجویز می‌شوند (مانند ناتالیزوماب یا تای سابری، ریتوکسیماب (زیتاکس و میترا و ریتوکسیور) و اکریلوزوماب (OCREVUS) و آلمتوزوماب و میتوکسانترون ایمونوساپرسور هستند. بنابراین در مواردی که بیمار مبتلا به بیماری عفونی فعال باشد پزشک از شروع داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی پرهیز خواهد کرد و پایش (مانیتورینگ) و مراقبت بیشتری را مدنظر خواهد گرفت.

#### پایش عفونت‌ها در ام اس

این مساله بستگی به نوع داروی مصرفی در حال حاضر و همچنین داروهای قبلی بیمار دارد. اینکه بیمار قبلا واکسیناسیون کاملی داشته و وضعیت ویروس JCV در او چگونه است؟ به عنوان مثال در مورد فینگولیمود قبل از شروع دارو، پزشک برای بیمار درخواست وضعیت ایمنی به ویروس آبله مرغان و همچنین تست پوستی سل (PPD) یا تست خونی آن را می‌دهد و اگر بیمار ایمنی به آبله مرغان نداشته باشد توصیه به انجام واکسیناسیون مربوطه، حداقل یک ماه قبل از شروع دارو می‌نماید.

در مورد شروع داروی ناتالیزوماب هم پزشک متخصص درخواست آزمایش JCV Ab titer می‌کند. اگر بیمار این ویروس را نداشته باشد محدودیتی در استفاده از این دارو نخواهد داشت ولی اگر تیتراژ این آنتی بادی بالا بوده و یا قبلا بیمار از داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی مانند آزاتیوپرین، سل سپت، سیکلوفسفامید یا میتوکسانترون (نوانترون) استفاده کرده باشد، استفاده از تای سابری معمولا محدود به دو سال خواهد بود و در غیر اینصورت احتمال عفونت مغزی با JCV یا PML بالاتر خواهد رفت. در مورد داروهای دیگر (مانند دی متیل فومارات و تری فلونوئید و ریتوکسی

که اصطلاحا به آن حمله کاذب یا عود کاذب می‌گویند و پس از بهبودی عفونت و در صورت نیاز، درمان آنتی بیوتیکی لازم توسط پزشک، علائم بیمار بهبود یافته و نیازی به دریافت پالس کورتون نیست. البته پروژهای که ارتباط بین پیشرفت بیماری و عفونت‌های سیستمیک را در نظر دارد در حال انجام بوده و بزودی نتایج آن مشخص خواهد شد.

#### آیا استفاده از درمانهای ام اس با افزایش خطر عفونت‌ها همراه است؟

درمانهایی که در کنترل حملات ام اس استفاده می‌شوند مانند پالس کورتون، نیازمند کنترل بعضی خطرات بالقوه عفونی هستند که معمولا قبل از شروع یا حین درمان توسط پزشک مربوطه درخواست می‌شوند. اما داروهایی که برای پیشگیری از حملات استفاده می‌گردند و اصطلاحا به آنها DMD گفته میشود را به دو دسته کلی تقسیم میکنیم:

۱. داروهای تنظیم کننده سیستم ایمنی یا ایمونومدولاتورها ۲. داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی یا ایمونوساپرسورها  
ایمونومدولاتورها مانند اینترفرون‌ها (شامل آوونکس، سینووکس، اکتووکس و ریپف، رسیژن و بتافرون، زیفرن، اکتوفرون) و گلاتیرامر استات (کوپامر، سینومر، اسویمر و گلتری) به غیر از زخم و احیانا عفونت محل تزریق معمولا منجر به عفونت‌های سیستمیک در نقاط دیگر بدن نمی‌شوند و به عنوان تنظیم کننده سیستم ایمنی شناخته می‌شوند. ولی سایر داروهای کنترل کننده ام اس به عنوان مهار کننده سیستم ایمنی معروف هستند، از جمله داروهای خوراکی (فینگولیمود، دی متیل فومارات، تری فلونوئید و کلادربین و سیپونیمود) و داروهای که بصورت انفوزیون داخل سرم به بیمار



## همه چیزهایی که مبتلایان به ام اس باید در مورد **کرونا** بدانند

دکتر محمدعلی صحراایان نایب رئیس انجمن ام اس ایران، رئیس مرکز تحقیقات ام اس بیمارستان سینا، معاونت تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تهران



هستند؟ سالمندان، افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی عروقی هستند و خانم‌های باردار.

راه‌های انتقال کرونا انتقال فرد به فرد و از تماس نزدیک به انسان مبتلا، دست زدن به وسایل آلوده و انتشار از راه هوا است

#### راه‌های پیشگیری از کرونا چیست؟

شستشوی کامل و مرتب دست‌ها طبق دستورالعمل و باروش مناسب که ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، عدم دست دادن و روبوسی با افراد به خصوص افراد دارای ناراحتی‌های تنفسی، سرفه یا عطسه، در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی را بپوشانید، در هنگام صحبت با افراد به ویژه افراد دارای علائم و کسانی که امکان درگیری با کرونا و ویروس را دارند فاصله نیم تا یک را حفظ کنید. از دست زدن به چشم و صورت خودداری کنید، از رها کردن دستمال‌های استفاده شده در محیط خودداری کنید، از خوردن غذاهای نیم پز خودداری کنید، از تماس با حیوانات تا حد امکان خودداری کنید.

داروهای ام اس که سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می‌دهد داروهای ام اس به دو قسمت تقسیم می‌شوند، داروهای اصلاح کننده بیماری که شامل اینترفرون‌ها و گلاتیرامیر استات هستند که این داروها سیستم ایمنی را تنظیم می‌کنند و باعث افت سیستم ایمنی می‌شوند و تعداد زیادی از بیماران ام اس تحت درمان با این داروها هستند و به عنوان بیماران سرکوب سیستم ایمنی مطرح نیستند، حتی به دلیل خاصیت ضد ویروس بودن اینترفرون‌ها، برخی محققان مشغول تحقیق درباره تاثیر خانواده‌ای از اینترفرون‌ها بر روی ویروس کرونا هستند ولی اگر افراد از اینترفرون‌ها و گلاتیرامیر استفاده می‌کنند به معنای آن نیست که در خطر ابتلا به ویروس کرونا نیستند، همه افراد حتی افرادی که دارویی مصرف نمی‌کنند

کنیم.

#### زدن ماسک برای پیشگیری از کرونا

زدن ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی‌شود و هنگامی توصیه می‌شود که فرد مبتلا شده و یا علائم تنفسی، سرفه و یا عطسه دارد، ماسک برای پیشگیری از سرایت بیماری به بقیه افراد مناسب است، استفاده از ماسک برای افرادی که داروهای ضد سیستم ایمنی استفاده می‌کنند توصیه می‌شود، ماسک‌ها زمان مصرف مشخص دارند و برای طولانی مدت از یک ماسک نباید استفاده کرد. دست زدن به ماسک باعث آلوده شدن دست‌ها می‌شود، برای جابجایی و گذاشتن و برداشتن ماسک حتما آن را از بند بگیرد و به قسمت‌های دیگر ماسک دست نزنید.

#### آیا آنتی بیوتیک به درمان کرونا کمک می‌کند؟

خیر، اگر بیماری میکروبی دیگری همراه با کرونا نباشد آنتی بیوتیک تجویز نمی‌شود و مصرف آن تاثیری ندارد، آنتی بیوتیک اصولاً روی ویروس‌ها تاثیری ندارد. فعلاً واکنشی برای کرونا موجود نیست، درمان‌ها به صورت تحقیقاتی و علامتی است، بیش از هر چیز رعایت اصول بهداشتی و بهداشت فردی اهمیت دارد و باعث پیشگیری از کرونا می‌شود.

#### چند نکته پیشگیری ویژه افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند

توصیه می‌شود: ۱- تا حد امکان سفر غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ مانند مهمانی‌ها و سینما را محدود کنند تا بیماری تحت کنترل درآید. ۲- با تغییرات تنفسی و تب یا علائم سرماخوردگی به خصوص تب حتماً به پزشک مراجعه کنند. ۳- مصرف مایعات را بیشتر کنند. ۴- رژیم غذایی مناسب داشته باشند و در رژیم غذایی از غذاهای نرم و مایعات گرم استفاده کنند. چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا به کرونا

ویروس کرونا از ویروس‌هایی است که بین انسان و حیوان مشترک است، در تاریخ ۳۱ دسامبر سازمان بهداشت جهانی یک نوع جدید از ویروس کرونا در شهر ووهان چین اعلام کرد. در ۷ ژانویه این ویروس کشف شد و در ۳۰ ژانویه سازمان بهداشت جهانی در مورد خطر اپیدمی شدن این ویروس هشدار داد.

علائم کرونا چیست؟ مهمترین علائم این ویروس تب، سرفه، کوفتهای تنفس، علائم گوارشی و اسهال است، در موارد شدید عفونت ریه بصورت پنومونی یا سندرم‌های حاد تنفسی که بیمار به شدت دچار تنگی نفس می‌شود و گاهی هم نارسایی کلیه از علائم بالینی این ویروس است.

#### توصیه جهت خانواده افراد جهت پیشگیری از ابتلا

اگر فردی دچار تب یا علائم آنفلوآنزا شد به پزشک مراجعه کنند، غیر از کرونا سرماخوردگی‌های دیگر در این فصل شایع است و هر علامت سرماخوردگی را باید جدی گرفت ولی در حقیقت هر سرماخوردگی هم کرونا نیست. افرادی که محدودیت حرکتی دارند نیاز به مراقبت بیشتر دارند چرا که شستن دست‌ها و رعایت بهداشت فردی برایشان سخت‌تر است، از دست دادن و روبوسی با افراد مبتلا به ام اس خودداری کنید.

دو تا ۱۴ روز ممکن است فرد بدون هیچ علامتی ناقل این ویروس باشد، مصرف غذاهای طبیعی و میوه و سبزی و ویتامین‌ها، از غذاهای گرم مانند سوپ مرغ و هویج و سبزیجات استفاده شود، اگر بیماران دچار بی‌اشتهایی هستند تعداد وعده‌های غذایی روزانه را بیشتر کنند و به جای سه وعده پنج یا شش وعده غذا مصرف کنند، توان بدنی خیلی مهم است و افرادی که توان جسمی و قدرت بدنی بالایی دارند می‌توانند دوره بیماری را به راحتی طی کنند، هم از خود و هم از دیگران محافظت کنیم اگر دچار علائم تنفسی هستیم از انتشار آن جلوگیری

سال ۱۹۶۷ هر چند سال این اتفاقات در مناطق مختلف دنیا رخ داده است و با نزدیک شدن به فصل گرما این علائم سرکوب شده است، یک بار دیگر مسائل بسیار مهم را تکرار می کنیم: ۱- از دست دادن و روبوسی پرهیز کنید، دهان و بینی را بشوئیم، دست ها را مرتب و درست بشوئیم، فعلا از حضور در اماکن پرجمعیت برای مسائل غیر ضروری مانند سینما، کلاس و... پرهیز کنیم، نکته آخر مسائل روانی و ایجاد ترس و واکنش فراتر از واقعیت در افراد و ایجاد استرس است، این همه گیری ها پیش تر اتفاق افتاده است و تمام شده است، مراقبت جدی نیاز است ولی ترس بیش از اندازه باعث استرس و اضطراب است، یکی از مشکلات مهم اخبار ضد و نقیض و اطلاعات غلط در فضای مجازی است که باعث نگرانی و ناراحتی می شود، اخبار را از منابع رسمی و علمی مانند وزارت بهداشت که تاکنون به صورت مناسب آموزش و اطلاع رسانی را انجام داده است، دنبال و پیگیری کنید تا برای خود و خانواده و نزدیکان استرس بی دلیل ایجاد نشود، در عین اینکه مراقبت کامل مهمترین اصل در کنترل و پیشگیری از این بیماری است.

خوراکی است و سیستم ایمنی بدن را دستخوش تغییری می کند که اصطلاحا سرکوب سیستم ایمنی یا ساپرسیو گفته می شود، افرادی که این داروها را مصرف می کنند باید مراقبت جدی تری از خود انجام دهند، چون سیستم ایمنی برای اینکه به بدن حمله نکند سرکوب شده است تا ام اس کنترل شود.

**آیا لازم است این بیماران از دارویی که سیستم ایمنی را بالا می برد استفاده کنند؟**

خیر، برای اینکه در حال حاضر هیچ دارویی که با بالا بردن سیستم ایمنی بتواند جلوی ویروس را بگیرد اثبات شده نیست، اما بالا بردن سیستم ایمنی در بیماری های خود ایمنی باعث تشدید علائم و تشدید حمله بیماری می شود و این مانند یک شمشیر دولبه است که باید از هر طرف مراقب بود که هم عفونتی اتفاق نیوفتد و هم بیماری عود نکند، امیدوارم با رعایت دستورالعمل ها بتوانیم همه عزیزان و بیماران ام اس و همه مردم ایران از این مرحله عبور کنیم و مشکلی برای هیچ فرد و خانواده ای به وجود نیاید.

دوره های اپیدمی این ویروس برای اولین بار نیست که اتفاق می افتد، از

شستشوی کامل و مرتب دست ها طبق دستورالعمل و با روش مناسب که ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد، عدم دست دادن و روبوسی با افراد به خصوص افراد دارای ناراحتی های تنفسی، سرفه یا عطسه، در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی را بپوشانید، در هنگام صحبت با افراد به ویژه افراد دارای علائم و کسانی که امکان درگیری با کرونا ویروس را دارند فاصله نیم تا یک را حفظ کنید.

در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند اما اینترفرون ها و گلاتیرامر چون سیستم ایمنی را سرکوب نمی کنند ریسک ابتلای مصرف کنندگان آن ها خیلی بیشتر از ریسک ابتلای افراد دیگر نیست، اما گروه دیگری از داروهای بیماران ام اس که اصطلاحا به آن ها داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی بدن گفته می شود، داروهایی که به صورت انفیوژن است و داروهایی که به صورت





## اهمیت ترک سیگار در بیماران ام اس

ترجمه: ماهان سرمست  
منبع: هلت دیلی

افرادی که سیگار می کشند راحت تر کند. علاوه بر این، مطالعات سیگار کشیدن را با موارد ضایعه بیشتر در اسکن MRI در بیماران مبتلا به MS مرتبط کرده است. یافته‌های مربوط به مطالعات دیگر حاکی از آن است که دود سیگار می تواند بر کارایی روش‌های درمانی برای اصلاح بیماری همچون ناتالیزوماب تأثیر منفی بگذارد.

در حالی که سیگارهای الکترونیکی و تأثیرات آنها بر خطر ابتلا به MS مورد مطالعه و بررسی‌های گسترده قرار نگرفته‌اند، محققان معتقدند که بخار گرم شده در این دستگاه‌ها ممکن است به همان اندازه احتراق دخانیات مضر باشد و همچنین ممکن است باعث اختلال خود ایمنی پاتوژنز شود.

نویسندگانی که این مقالات را بررسی کردند، افزودند: «مصرف سیگار ممکن است عوامل خطر دیگری (به عنوان مثال، حلال‌های ارگانیک) و عادات سلامتی نامناسب (به عنوان مثال، قلیان کشیدن) را به همراه داشته باشند

طور مداوم ارتباط بین میزان استعمال دخانیات و MS را گزارش می دهند، که نشانگر افزایش خطر ابتلا به ام اس به دلیل استعمال سیگار است.

به نظر می رسد ارتباط بین پاتوژنز بیماری ام اس و سیگار علاوه بر اثرات عصبی سیگاری توسط سیستم ایمنی بدن نیز تعدیل می شود. التهابات پیاپی ناشی از دود سیگار در کل دستگاه تنفسی ادامه می یابد و در ادامه میزان آن در ریه‌ها به اوج خود می رسد. در نهایت، ماکروفاژها سیتوکین‌ها و رادیکال‌های آزاد را آزاد می کنند که باعث می شود به اپی تلیوم حفره‌های تنفسی اطراف آسیب برسانند. التهاب و سلول‌های ایمنی در داخل ریه‌ها نیز به پروسه خودایمنی کمک می کنند، و خطر ابتلا به ام اس را بیشتر می کنند.

رادیکال‌های آزاد و سیانیدهای موجود در دود سیگار منجر به آسیب به میتوکندری می شود که ممکن است منجر به آسیب شدید میلین شود. اثرات مخربی که دود سیگار بر روی سیستم عصبی می گذارد ممکن است تشخیص بیماری ام اس در

استعمال سیگار شاید هم افزایش دهنده خطر برای ابتلا به بیماری ام اس باشد و نکته مهم این است که این عامل مهم، قابل اصلاح برای مبتلایان به بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) است. مقاله‌ای جدید اشاره می کند که سیگار کشیدن با افزایش التهاب و قرار گرفتن سلول‌ها در معرض رادیکال‌های آزاد، سیانیدها و مونواکسید کربن خطر ابتلا به بیماری ام اس را افزایش می دهد. این بررسی در JAMA Neurology منتشر شده است.

در طی این بررسی، محققان دانشگاه هاروارد با بررسی گزارشات روی مطالعاتی به زبان انگلیسی رابطه بین استعمال سیگار و خطر ابتلا به ام اس را کشف کردند. براساس مقاله نوشته شده، شیوع بیماری ام اس و سیگار به طور مشترک و قابل توجهی در قرن بیستم، به ویژه در زنان افزایش یافته است. مطالعات به

# استراحت کنید، گاهی اوقات این مهمترین کار است

﴿ سوزان ایمرلند

اول ژانویه سال ۲۰۲۰ در خانه ما یک روز خاص بود و نه فقط به این دلیل که وارد یک دهه جدید شده بودیم، بلکه این بیستیمین سالگرد عروسی ما بود و من و همسرم تصمیم گرفتیم امسال را به سبک و سیاق دیگری با گشت و گذار با یک کشتی تفریحی جشن بگیریم. (بله، اگر در حال انجام محاسبات هستید، ما در سال ۲۰۰۰ از دواج کردیم. این یک داستان جالب و طولانی است که بماند برای زمانی دیگر) از زمان ماه عسل به بعد این اولین سفر دریایی بود که رفتیم، و تمام موانع را کنار گذاشتیم زیرا واقعا به استراحت احتیاج داشتیم. من به عنوان یک بیمار ام اس، به خصوص بعد از یک سال طولانی و جنجالی، به استراحت ذهنی احتیاج داشتم.

در سفر دریایی، خدمه کشتی به اندازه‌ای مهربان بودند تا اطلاعاتی را در اختیار تان قرار دهند که هر آنچه را که باید در مورد روز آینده بدانید به شما می‌گفتند، اطلاعات مربوط به بندر بعدی برای تماس تلفنی، گشت و گذار، آب و هوا و لیست طولانی از فعالیت‌ها در کشتی که می‌توانید در آن شرکت کنید. هر روز، ما به این اطلاعات نگاه می‌کردیم، می‌گفتیم: «چه جالب است» و سریعاً آن را درون سطل زباله می‌انداختیم. چرا؟ به خاطر

اینکه علاقه‌ای به انجام هیچ کار هیجان‌انگیزی نداشتیم.

از زمانی که فرزندانمان را به فرزند خواندگی قبول کردیم، زندگی‌مان بسیار پرهیجان‌تر شده است و برای خودمان زمان بسیار کمی داریم. بنابراین تصمیم گرفتیم یک هفته را کامل برای خودمان تعطیل کنیم و ازدواج خود را با انجام ندادن هیچ کاری جشن بگیریم. البته که غذای بسیار خوبی خوردیم، اوقات خود را در آبگرم گذرانیم، سه ماساژ (سنگ داغ، بامبو، و تایلندی) گرفتیم و در چند نمایش شرکت کردیم، اما بیشتر وقت ما صرف خوابیدن یا خواندن کتاب در سایه عرشه کشتی شد. (شوهرم موفق شد دو کتاب بخواند، من شش کتاب) و این سفر دریایی به معنای واقعی کلمه بهترین، آرامش‌بخش‌ترین هفته زندگی ما بود. اما البته داستان این قدر شاد شروع نشد.

در روزهای اول، ناآرام بودم. سپس کمی آرام و قرار گرفتم و اتاقم را مرتب کردم تا اینکه متوجه شدم که در واقع در حال مبارزه با آرامش هستیم. مثل این بود که بدن من در حال رانندگی با دنده پنجم بود و نمی‌توانست پایین بیاید! از آنجا که در سال‌های اخیر همیشه مشغول کار بودم، مفهوم ایتالیایی "dolce far niente" را که به معنای «حس شیرین انجام ندادن هیچ کاری است» را فراموش کرده بودم، باید خودم را مجبور

می‌کردم که آرامشم را حفظ کنم، کار سختی بود اما یک بار که این کار را کردم با هر دقیقه‌ای که می‌گذشت خودم را سست‌تر و رهاتر می‌دیدم. شما هم به خوبی من می‌دانید که این روزها به ندرت به خودمان این اجازه را می‌دهیم که کمتر عجله کنیم و کمی هم استراحت کنیم، حتی اگر با مولتیپل اسکلروزیس هم دست و پنجه نرم کنیم باز هم این فرصت را به خودمان نمی‌دهیم. شاید به این دلیل است که ما استراحت را با تبدیلی اشتباه گرفته‌ایم، نمی‌دانیم که با سکوت چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم، یا شاید هم فقط پول را خیلی دوست داریم. دلیلش هر چه که هست، ما کار می‌کنیم و کار می‌کنیم (و خودمان را سرگرم می‌کنیم) تا زمان مردن. در این سفر تلفن خود را به حالت هواپیما تغییر دادم و فقط هنگام خواندن کتاب از آن برای گوش دادن به موسیقی استفاده می‌کردم. نه هیچ ایمیلی و نه هیچ پیامی، مادر و پدر شوهر دوست داشتنی من که به عنوان مراقب از بچه‌ها نگهداری می‌کردند این کار را به خوبی انجام دادند. در حالی که من روی آب‌های سبز و آبی کارائیب شناور بودم، جهان بدون من به دور خود می‌چرخید و این حقیقتی است که باید به خاطر بسپارم. بسیار خوب است که مدتی اصلاً کاری انجام ندهیم. در واقع عالی است.

## شاید الیگودندروسیت‌ها کلید درمان ام اس باشند

مترجم: ملیحه فلاح پور  
ScienceDaily.com منبع:

مطالعات، آینده روشنی را در خصوص بررسی تغییرات سلول‌های مغزی برای رسیدن به درمان‌های موثر در افراد مبتلا به ام اس نشان می‌دهد.

مطالعات و بررسی‌ها نشان داده است یک دیدگاه و بینش جدید به انواع سلول‌های یافت شده در مغز افراد دارای ام اس می‌تواند به توسعه درمان‌های مناسب برای این بیماری کمک کند. این مطالعه بر روی سلول‌های مغزی که به ترمیم ضایعات سلول‌های عصبی حاصل از ام اس کمک می‌کنند، متمرکز شده است.

محققان انواع مختلفی از این سلول‌ها که الیگودندروسیت نامیده می‌شوند را شناسایی کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است بیماران مبتلا به ام اس انواع متفاوتی از الیگودندروسیت‌ها نسبت به افراد سالم دارند.

دانشمندان و پژوهشگران دانشگاه ادینبور اسکاتلند و موسسه کارولینسکا در سوئد نمونه‌های کالبد شکافی شده مغز ۵ نفر که بدون هیچ بیماری عصبی فوت کرده بودند و ۴ نفر مبتلا به پیشرفته‌ترین فرم بیماری ام اس که ام اس پیشرونده نامیده می‌شود، را بررسی و آنالیز کردند.

این گروه تحقیقاتی از یک تکنیک آنالیز پیشرفته که RNA-seq تک هسته‌ای نامیده می‌شود با همکاری محققانی از شرکت مراقبت‌های بهداشتی هافمن لاروش بهره بردند. این تکنیک یک تصویر لحظه‌ای از همه ژن‌هایی که بر روی یک سلول مغزی منفرد عمل می‌کنند را فراهم کرده و عملکرد هر سلول مغزی را نشان می‌دهد.

با انجام این تکنیک بر روی هزاران سلول مغزی، این روش می‌تواند یک تصویر کامل از همه انواع سلول‌هایی که در مغز یک فرد وجود دارد، بسازد.

محققان دریافتند انواع مختلفی از الیگودندروسیت‌ها وجود دارند و نسبت این سلول‌ها در بیماران ام اس با افراد سالم متفاوت است. محققان می‌گویند این تفاوت‌ها نشان می‌دهد الیگودندروسیت‌های مغز بیماران ام اس از نظر عملکردی با الیگودندروسیت‌های افراد سالم متفاوت هستند که این امر می‌تواند کلید درک این موضوع باشد که بیماری ام اس چگونه پیشرفت می‌کند.

وقتی غشاء حفاظتی به نام میلین که اطراف سلول‌های عصبی را احاطه کرده، تخریب شود بیماری ام اس ایجاد می‌شود. این بدان معنی است که سلول‌های عصبی نمی‌توانند انتقال پیام‌های عصبی را از نقاط مختلف بدن به شکل موثری انجام دهند.

این مساله همچنین باعث آسیب پذیری سلول‌های عصبی به تخریب شده نهایتاً می‌تواند منجر به مرگ سلول عصبی شود.

الیگودندروسیت‌ها در مغز و نخاع یافت می‌شوند و میلین تخریب شده را ترمیم می‌کنند. اما در بیماران ام اس این فرایند به خوبی افراد سالم انجام نمی‌شود. درمان‌های بسیاری برای بیماران ام اس در حال بررسی و کارآزمایی و توسعه هستند که با امید تقویت ترمیم میلین، الیگودندروسیت‌ها را هدف قرار داده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد الیگودندروسیت‌هایی که قبلاً در مغز موش‌ها شناسایی شده بودند هر یک عملکردهای تا حدی متفاوت دارند. این اولین مطالعه است که نشان می‌دهد انسان‌ها هم انواع مختلفی از الیگودندروسیت‌ها را در مغز خودشان دارند.

محققان این بررسی می‌گویند تفاوت‌هایی که در انواع الیگودندروسیت‌ها در بیماران ام اس یافته‌اند می‌تواند توضیح دهد که چرا روند و پروسه ترمیم میلین که در افراد سالم رخ می‌دهد در مبتلایان به بیماری ام اس به خوبی عمل نمی‌کند.

این مطالعه همچنین نشان داد انسان‌ها انواع مختلفی از الیگودندروسیت‌ها را نسبت

به موش‌ها دارند. این یافته‌ها پیشنهاد می‌کند که این سلول‌ها ممکن است در هر گونه متفاوت عمل کند که این امر می‌تواند در تجزیه و تحلیل یافته‌های حاصل از موش‌های مبتلا شده به بیماری ام اس کمک کننده باشد.

مولتیپل اسکلروزیس یک وضعیت مزمن و طولانی مدت است که مشکلات تعادل، خستگی و در برخی موارد ناتوانی پیشرفته را باعث می‌شود. در سرتاسر جهان حدود ۲.۵ میلیون نفر با این بیماری زندگی می‌کنند. در حال حاضر، هیچ درمانی برای نوع پیشرونده این بیماری وجود ندارد.

این مطالعه در مجله نیچر منتشر شده و انجمن ام اس انگلستان، اتحادیه اروپا و شورای تحقیقات اروپا بر روی آن سرمایه گذاری کرده‌اند. کمیته اروپایی برای درمان و تحقیق درباره ام اس و موسسه ولکام تراست نیز بر روی این تحقیق مشارکت در سرمایه گذاری داشته‌اند. پروفیسور چارلز فرنچ از مرکز شورای تحقیقات بهداشتی در پزشکی ترمیمی در دانشگاه ادینبورگ گفت: ما در این بررسی در یافتیم که الیگودندروسیت‌ها تعداد متنوعی از سلول‌ها هستند که احتمالاً عملکردهای متفاوتی هم در مغز دارند.

پروفیسور آنا ویلیامز از همان مرکز در دانشگاه ادینبورگ هم گفت: درک اینکه کدام نوع از الیگودندروسیت‌ها بیشترین فایده را در ترمیم غلاف میلین دارند برای به حداکثر رساندن شانس توسعه درمان‌های تاثیرگذار لازم در ام اس حیاتی خواهد بود.

استاد یار گنسالو کاستلو برانکو از موسسه کارولینز کاهم در این خصوص گفت: یافته‌های ما قدرت این تکنولوژی را در مطالعه مکانیزم‌های بیماری‌های انسانی مانند ام اس برجسته می‌کند. ما پیشبینی می‌کنیم استفاده گسترده‌تر از این تکنولوژی با امکان افزایش تعداد افراد شرکت کننده در مطالعات درک ما را از بیماری ام اس افزایش خواهد داد.



# مشکلات بیماران ام اس با عوامل تنش‌زای محیطی

«**دکتر مسعود نویدی مقدم** -  
عضوهیات علمی دانشگاه و مدیر  
مرکز مشاوره ام اس ایران

ایران یکی از ۱۰ کشور اصلی بلاخیز بزرگ دنیاست، حال این موضوع را در نظر بگیرید که مسائل دیگری علاوه بر این بلا یا توسط خودمان ایجاد شود، بنابراین شدت و قوت این بلا یا با موج بزرگتری به سمت ما آمده و تخریب بیشتری را ناشی می‌شود.

در جریان بلاهای طبیعی، آسیب‌های روانی به افراد به مثابه کوه یخی است که

قسمت بزرگی از آن زیر آب قرار گرفته و قابل رویت نیست. فوت و مجروحیت جسمانی در بخش‌های بیرونی آب قرار گرفته و لسی عواقب منجر به اختلالات روانی حوادث که گاهی تا پایان عمر باقی می‌ماند، بدنه اصلی این کوه یخی بزرگ را تشکیل می‌دهند و در اکثر مواقع مورد غفلت قرار می‌گیرد. این جراحات روانی گرچه پنهان هستند، ولی موجب رنج، ناتوانی و افت کار کرد بسیاری از امور برای بیماران و خانواده‌ای آن‌ها می‌شوند.

بیماران ما زمانی که نیاز به آرامش و مراقبت دارند، درگیر اخباری می‌شوند که حال خوب کنترل شده‌شان را دگرگون

کرده و در یک بازه زمانی به شدت بر جسم و روان در حال التیام‌شان آسیب وارد می‌کنند. در این مقاله نکاتی از جهت آشنایی با فرهنگ برخورد با این بلا یا را توضیح می‌دهم:

تعاریف و مفاهیم مهم در مورد بیماران ام اس:

**بلا در بیماران ام اس:** اختلال زیست محیطی و روانی-اجتماعی که فراتر از توانایی بیمار و خانواده او برای مقابله با مشکلات است.

**بلاهای طبیعی:** زلزله، سیل، همه‌گیری بیماری‌های عفونی مثل شیوع کورنا و پروس

**اجتناب:** به صورت اجتناب شناختی و آگاهانه در بخاطر نیاوردن حادثه خود را نشان می دهد.

**کدام دسته از بیماران ام اس نیاز ارجاع به بخش حمایت روانی - اجتماعی ارجاع را دارند؟**

در صورتی که با افرادی با شرایط ذیل مواجه شدید، آنها را به تیم حمایت روانی - اجتماعی ارجاع دهید: افرادی که اضطراب شدید دارند (احساس نگرانی، دلشوره، انتظار وقوع حوادث بد در آینده، تپش قلب، تنگی نفس). افرادی که افسردگی دارند: (احساس غمگینی و بی علاقه‌گی به زندگی، ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، فکر زیاد راجع به مرگ و مردن خود و دیگران). افرادی که تجربه مجدد حادثه دارند: (به این صورت که انگار دوباره همان فاجعه دارد تکرار می شود)

#### سخن آخر:

افراد را مجبور نکنید که در مورد داستان خود و اتفاقاتی که پیش آمده به خصوص در مورد جزئیات ماجرا صحبت کنند. به افراد اطمینان بی مورد ندهید، مثلاً نگویند «همه چیز خوب می شود» و یا «حداقل شما زنده ماندید». بیان این جملات سبب کاهش آرامش افراد می گردد.

به افراد نگویند که در حال حاضر باید چگونه فکر کنند، یا چه احساسی داشته باشند و یا اینکه قبلاً چه کار باید انجام می دادند. این کار باعث کاهش خودکارآمدی و افزایش احساس گناه می شود.

قولی ندهید که قابل اجرا نباشد. قولهایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد شده و تبعات زیادی را فراهم خواهند کرد.

از خدمات موجود و اقدامات و فعالیت‌های انجام شده در سطح جامعه انتقاد نکنید، چرا که منجر به کاهش امیدواری و آرامش افراد می شود.

(یک هفته تا چند ماه بعد از حادثه بروز می کند).

**مرحله سوم:** سرخوردگی یا مواجهه با واقعیت (۲ الی ۳ ماه بعد از وقوع حادثه بروز می کند).

**مرحله چهارم:** تجدید قوا و بازسازی

**واکنش‌ها و علائم منفی شایع در بیماران مبتلا به ام اس پس از بروز حوادث**

**خشم:** سرخوردگی و ناکامی با هم مرتبط هستند، به ویژه وقتی افرادی که سعی در انکار ناکامی دارند.

**اضطراب:** به صورت بی‌قراری یا ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل خود را در بیماران نشان می دهد.

**ترس:** ترس می‌تواند از ژنتیک و یا محیط باشد، مثل ترس از تنها ماندن و اضطراب جدایی، از دست دادن بازماندگان، وقوع مجدد فاجعه.

**سرزنش:** فرد ممکن است خود را به خاطر عدم توان در جلوگیری از واقعه بد و ناگوار یا عدم کمک کافی سرزنش کند. **سرخوردگی:** وقتی افراد در دستیابی به خواسته‌ای با مانع مواجه می‌شوند، حس ناگوار سرخوردگی را تجربه می‌کنند.

**ناامیدی:** فرد ممکن است خود را از فعالیت و روابط بین فردی دور کند و منزوی شود.

**گناه:** ممکن است فرد به خاطر اینکه نتوانسته طور دیگری عمل کند و یا به دیگران کمک کند، احساس گناه کند.

**غم و اندوه:** فرد احساس بی‌انرژی بودن و عدم لذت می‌کند.

**افکار و خاطرات مزاحم:** افکار یا خاطراتی که به صورت خواسته و ناخواسته در هر زمانی به ذهن می‌آید.

**آسیب‌پذیری:** فرد احساس شکننده بودن و ناامنی می‌کند و شرایط محیطی را ناامن تر و پرخطرتر تعبیر می‌کند.

**پیش‌برانگیختگی:** با علائم جسمی تپش قلب و علائم روانی اضطراب در مقابل محرک‌های جزئی نشان داده می‌شود.

**بلاایای غیر طبیعی:** مواردی همچون حادثه تصادف مرگبار با اتومبیل، سقوط هواپیما آزاد شدن و ترس از حوادث هسته‌ای را در بر می‌گیرد.

**بحران شدید در بیماران ام اس:** بحران پیشامدی است که به صورت ناگهانی و گاهی فزاینده برای بیماران ام اس رخ می‌دهد و به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای خود فرد یا دیگران می‌انجامد و برای برطرف کردن آن نیاز به اقدامات اساسی و جدی است.

**بیماران ام اس آسیب دیده:** بیماری آسیب دیده است که در اثر بلاایای طبیعی و یا غیرطبیعی دچار صدمات جسمانی و روانی شده و خسارت‌هایی مادی و معنوی بر وی وارد شده است.

**اختلالات روانی در بیماران:** اختلالات روانی به صورت یک نشانگان یا الگوی رفتاری یا روان شناختی مهم به صورت بالینی تصور شده است که در یک بیمار یا خانواده وی روی می‌دهد و با ناراحتی یا ناتوانی یا با افزایش قابل ملاحظه خطر مردن و فکر به آن، حوادث دردناک، ناراحتی و درگیری همراه است.

**حمایت‌های روانی - اجتماعی در بیماران ام اس:** به آن دسته از فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در زمان بروز بلاایای مختلف اعم از طبیعی و غیرطبیعی و به انگیزه حمایت‌های همه جانبه از بیماران و خانواده‌های آسیب دیده و توسط افراد زبده و متخصص حوزه‌های مختلف صورت می‌پذیرد.

**مراحل مختلف واکنش‌های روانی و رفتاری در برخورد با هجمه‌های مختلف در مبتلایان به ام اس:**

**مرحله اول:** تماس یا ضربه (در چند دقیقه اول پس از خبر حادثه رخ می‌دهد). مرحله برخورد شجاعانه (در ساعات یا روزهای اولیه خبر وقوع حادثه بروز می‌کند).

**مرحله دوم:** نشاط همراه با فراموشی غم



روانشناسی شادی

# برای رسیدن به خوشبختی در لحظه زندگی کنید

دست پیدا کرد یا به یک چشم به هم  
زدن می شد سحر و جادو کرد و به  
خوشبختی رسید، آیا دیگر لازم بود که

خوشحالی و خوشبختی را تجربه کرد  
اما باید گفت که اگر به همین آسانی و با  
یک فرمول ساده می شد به خوشبختی

﴿﴿ مرجان نیکروح

با چیزهای ساده و کوچک هم می توان



اگر بخواهیم خوشبختی را در یک جمله ساده و کوتاه تعریف کنیم شاید بتوان این جمله را بیان کرد که «خوشبختی یعنی این که در همین لحظه‌ی الان زندگی کنی و سعی کنی نسبت به آن حس خوب داشته باشی.» و دیگر این که حسرت گذشته و آینده رفته و نیامده را نخوری چون زندگی یعنی همین الان.

همین لحظه «حال» که در اهمیت آن در گذشته خیلی دور و گذشته نسبتاً نزدیک و امروز نوشته‌اند پس برای این که این خوشبختی را در همین لحظه هر روز تجربه کنی چند راه پیشنهادی وجود دارد که هیچ کدام خیلی هم مشکل نیستند. البته طبیعی است که عمل کردن به هر کدام این موارد خیلی هم ساده نباشد چون اگر ساده بود حالا تمام مردم جهان داشتند شادی و آرامش را تجربه می‌کردند و دیگر نیازی به نصیحت‌ها و پندهای مانداشتند:

#### فهرست ده گانه مسیر شادی

- هر از چندگاهی با دوستان و کسانی که نسبت به آن‌ها حس خوبی داری قرار دور هم جمع شدن و تفریح و میهمانی و دورهمی بگذار و لحظه‌های شادی را با آن‌ها سپری کن و در آن لحظه فقط به همان لحظات فکر کن.
  - اگر در زندگی مشکلی داری حتماً راجع به آن با کسی صحبت کن و کمک بگیر. هرگز مشکلات و دردهایت را در درون خودت روی هم جمع نکن و به قول معروف غصه‌هایت را درونی نکن که موجب افسردگی و ناخوشی می‌شود.
  - سعی کن راه‌های جدید مثبت بودن را پیدا کنی و هر روز یکی از آن‌ها را به کار ببری و به دیگران نیز آموزش بدهی.
  - تاملی توانی از کلیشه و یکنواخت بودن فرار کن. ساده‌ترین مصداق این موضوع هم پرهیز از تکرار جمله‌ها و افکار منفی مثل این جملات شاید آشنا «چرا من خوشبخت نیستم؟» و «چرا شانس من را یاری نمی‌کند؟» و ...
  - اگر خوب دقت کنید متوجه می‌شوید که یک فضای منفی کوچک میان «خوشبختی» و «چگونه خوشبخت بودن» وجود دارد. سعی کنید این فضای منفی را به مثبت تبدیل کنید تا این نگاه منفی انگیزه حرکت به سوی خوشبختی را از شما نگیرد.
- منبع: نشریه سایکولوژی دانشگاه لندن

- به خوشبختی فکر کن و هر روز برای رسیدن به آن راه جدیدی را پیش پای خود بگذار.
- یک گروه از دوستان و اطرافیان و کسانی که به تو اهمیت می‌دهند را درست کن و یک تلاش و همفکری مشترک در این گروه برای نیل به خوشبختی و خوشحالی داشته باش.
- لیستی از کارهایی که به نظر خودت سودمند و مفید است را تهیه کن و هر روز چند تا از آن کارها را انجام بده. در این میان کمک کردن به دیگران را فراموش نکن. کمک کردن به دیگران و انجام کار خیر هم می‌تواند حال تو را خوب کند و هم حال کسی را که به او کمک کرده‌ای.
- سعی کن نیروها و پدیده‌های مثبت اطرافت را شناسایی کنی. آن‌هایی که واقعاً نیرو و انرژی تو را برای حیات افزایش می‌دهند و به قول معروف انرژی مثبت هستند، آن‌ها را تقویت کن و در اطرافت برای همیشه و به طور ثابت نگه دار.
- تشکر کردن و سپاسگزاری از اطرافیان را همیشه به یاد داشته باش که باعث به جریان افتادن نیروهای مثبت در اطرافت می‌شود. این درسی است که به دلیل سادگی افراد خیلی از اوقات آن را از یاد می‌برند اما مهم است که قدر دان خداوند قادر متعال و نیز قدر دان افراد مهربان و نیکوکار باشی

به مطالعه و درس خواندن روی بیاوریم یا به روانشناس پناه ببریم یا در کارگاه‌های آموزشی سبک زندگی شرکت کنیم و یا سعی در کسب اطلاعاتی داشته باشیم که ما را در رسیدن به یک زندگی آرام و شاد یاری می‌کند؟

اگر بخواهیم خوشبختی را در یک جمله ساده و کوتاه تعریف کنیم شاید بتوان این جمله را بیان کرد که «خوشبختی یعنی این که در همین لحظه‌ی الان زندگی کنی و سعی کنی نسبت به آن حس خوب داشته باشی.» و دیگر این که حسرت گذشته و آینده رفته و نیامده را نخوری چون زندگی یعنی همین الان.



# آزمایش‌های خون و ام اس

لوکوانسفالوپاتی پیشرونده چند محوری (PML)، یک عفونت التهابی مغزی نادر اما بالقوه کشنده می‌شود. یک آزمایش خون ساده می‌تواند وضعیت ویروس JC فرد را تعیین کند.

## بررسی تغییرات در تعداد گلبول‌های سفید خون

افرادی که از روش‌های اصلاح بیماری استفاده می‌کنند - و گاهی کورتون‌ها - ممکن است تغییراتی را در سطح لنفوسیت‌ها، گلبول‌های سفید خون که سیستم ایمنی بدن را تأمین می‌کنند، تجربه کنند.

سطح بسیار پایین لنفوسیت‌ها می‌تواند منجر به پدید آمدن چیزی شود که به لنفوپنی معروف است (که گاهی به آن لنفوسیتوپنی گفته می‌شود). تعداد لنفوسیت‌های کم می‌تواند نشان دهد که سیستم ایمنی بدن قادر به مقابله با عفونت نیست. در صورت وجود عفونت‌های مکرر، غیر معمول یا مداوم، نیاز به مراقبت‌های پزشکی است. ام‌اسی‌هایی که از روش‌های درمانی خاصی استفاده می‌کنند، ممکن است نیاز به آزمایش منظم خون برای بررسی تعداد لنفوسیت‌های کم خود که می‌تواند در حضور ویروس JC رخ دهد، به عنوان روشی برای غربالگری بالقوه، داشته باشند.

این به معنای تشخیص‌های گوناگون است. مهم نیست که چقدر یک پزشک متقاعد شده است که شما مبتلا به MS هستید، آنها باید به طور عینی ثابت کنند که قبل از درمان این بیماری ام‌اس است نه بیماری لایم، لوپوس، کمبود ویتامین B یا بیماری دیگری که علائم مشابه بیماری ام‌اس را دارد.

آزمایشات نگهداری زمانی این آزمایش خون را انجام می‌دهند که یکی از علائم وجود ام‌اس تشخیص داده شده باشد. به طور کلی، این آزمایش به دو دلیل انجام می‌شود:

## بررسی وجود ویروس JC

این ویروس شایع (۹۰-۴۰ درصد از عموم مردم در معرض آن قرار دارند) ممکن است به صورت خفته در جریان خون فرد باشد. با این حال، یک سیستم ایمنی که در معرض خطر است، امکان فعال شدن مجدد ویروس را فراهم می‌کند. برای افراد سالم، این یک مشکل به حساب نمی‌آید؛ سیستم ایمنی بدن آنها ویروس JC را کنترل می‌کند. با این حال، مثبت بودن JC برای مبتلایان به بیماری MS که برای درمان بیماریشان تحت درمان هستند ممکن است نگران کننده باشد، زیرا که توانایی آنها برای مبارزه با عفونت را کاهش می‌دهد. نشان داده شده که ویروس JC باعث به وجود آمدن

به نظر می‌رسد آزمایشات خون - در حالی که برای بسیاری از ما آشنا و آسان است - باعث بروز سوالات و سردرگمی هم برای افرادی که در مرحله تشخیص بیماری ام‌اس هستند و هم برای افرادی که بیماری آنها تشخیص شده است، می‌شود. واقعا چرا باید تمام آزمایشات خون را باید انجام داد؟

## آزمایشات خون و بیماری MS

دو نوع آزمایش خون برای تشخیص بیماری ام‌اس مفید شناخته شدند:

### تشخیص و نگهداری آزمایشات تشخیصی

به نظر می‌رسد که پزشکان در طی بررسی‌های خود برای تشخیص احتمال بیماری‌های ام‌اس، آزمایشات زیادی می‌خواهند. متأسفانه، هیچ آزمایشی وجود ندارد که بتواند به تنهایی بیماری ام‌اس را شناسایی کند. انجام این آزمایشات خونی در مراحل اولیه به معنای رد «علائم» بیماری ام‌اس است.

بسیاری از بیماری‌ها با علائم مشابه بیماری ام‌اس وجود دارند، و یک آزمایش خون به راحتی می‌تواند بسیاری از این موارد را تشخیص دهد. این امر بسیار مهم است زیرا پزشکان تا زمانی که بیماری را کامل تشخیص ندهند، نمی‌توانند آن را درمان کنند، و در مورد بیماری ام‌اس،



# فرهنگ و هنر

- ۳۴ ◀ مروری بر چند اثر سینمایی موفق سال ۲۰۱۹
- ۳۸ ◀ چند پیشنهاد ناب برای مطالعه
- ۴۲ ◀ سه شنبه‌های دوست‌داشتنی موسیقی در انجمن ام اس

دست خالی نروید

# مروری بر چند اثر سینمایی موفق سال ۲۰۱۹

شروع سال میلادی و پایان سال شمسی مصادف است با اتمام فصل داغ جشنواره‌های فیلم. بعد از پایان این هیاهوها با انبوهی از فیلم مواجه می‌شویم که صاحب جایزه و یا کاندید شده‌اند. فیلم‌هایی که هر کدام به نوعی ارزش دیدن دارند.



تارانتینو نگاهی مجدد دارد به ماجرای قتل همسر پولانسکی که به دستور فرقه منسون در کالیفرنیا اواخر دهه ۶۰ رخ داد. ماجرای تلخی که هالیوود را در وحشت و غم فرو برد اما تارانتینو در این فیلم خوانش خودش را از داستان دارد و داستان را طوری تعریف می‌کند که دلش می‌خواهد، نه آن‌طور که اتفاق افتاده است. تارانتینو با «روزی روزگاری در هالیوود» تجدید میثاقی با سینمای دهه ۶۰ کرده است. در فیلم تارانتینو «لئوناردو دی کاپریو» نقش بازیگری به نام «ریک دالتون» را ایفا می‌کند که شهرت او به سرعت در حال کاهش است. ریک با یک کارگزار به نام «ماروین شارز» با بازی آل پاچینو آشنا می‌شود که در تلاش است او را به یک فیلم‌استرین اسپاگتی معرفی کند تا بتواند شغلش را نجات دهد. ریک خانه‌ای در بلوار سیلو دقیقاً کنار منزل مسکونی کارگردان مشهور «رومن پولانسکی» و همسرش «شارون تیت» خریداری می‌کند. داستان فیلم در طول دو روز در ماه فوریه سال ۱۹۶۹ می‌گذرد. مخاطب فرصت زیادی برای آشنا شدن با کاراکترها و عادت کردن به آن‌ها و معمول زندگی‌شان دارد. شارون از شهرتش لذت می‌برد، به مهمانی‌ها می‌رود و برای دیدن فیلم‌هایش به سینماها می‌رود. از جمله آخرین فیلمش «گوی ویرانگر» که در آن با «دین مارتین» همبازی است. در سوی دیگر، ریک در حال بازی کردن نقش شخصیتی منفی در یک سریال‌استرین است. تمام این ماجراها آن‌ها را به شب هولناکی می‌رساند که در انتظارش هستیم. این فیلم به خوبی توانسته از

استندآپ کمدین را در سر دارد اما از افسردگی و بی‌ثباتی عاطفی و خنده‌های بی‌اختیار که با احساسات او در تضاد است رنج می‌برد. او یک کتاب جوک دارد که آن را با تصاویر مستهجن و جملات قصار با دست‌خطی کودکانه مثل «میدوارم مرگ من بیش از زندگی‌ام درآمد داشته باشد» پر کرده است... نقطه قوت فیلم جوکر بازی درخشان فینیکس است و بدون او فیلم چیزی برای گفتن ندارد. خنده‌های او از سر شادی شورانه نیست، این خنده‌ها گاهی دردناک و تند هستند و گاهی تقلیدی ناهنجار از تعاملات انسانی. تنها دلخوشی آرتور دختری است که در ساختمان آن‌ها ساکن است اما از سرنوشت تاریک آرتور چنین روزنه‌امیدی بعید و دور است. با وجود اسم مستعار «شاد» که پنی روی آرتور گذاشته، به ادعای خودش حتی یک لحظه شاد هم در تمام زندگی او وجود نداشته است؛ و این ناسازگاری او را به مرز فروپاشی می‌رساند، فروپاشی‌ای که به فروپاشی شهر بی‌سروسامان گاتهام تعمیم پیدا می‌کند.



### روزی روزگاری هالیوود کوئنتین تارانتینو

روزی روزگاری هالیوود، کمدی تاریک و هیجان‌انگیز کوئنتین



### جوکر تاد فلیپس

زمانی که خبر ساخت جوکر جدید منتشر شد هیچ‌کس امیدی نداشت کار تازه چیز خوبی از آب دربیاید چرا که بازیگران قدری مانند جرد لتو، جک نیکلسون و هت لجر این نقش را به حد‌اعلای خود رسانده بودند اما بعد از انتخاب خواکین فینیکس امید به تولد جوکری فوق‌العاده زنده شد. امیدی که بعد از اکران فیلم به واقعیت پیوست. خواکین فینیکس، توانست جوایز زیادی از جمله اسکار بهترین بازیگر نقش اول را از آن خود کند. داستان فیلم جوکر به کارگردانی تاد فلیپس که رهروی راه اسکورسیزی بزرگ است درباره یک دلقک بی‌پول به اسم آرتور فلک است. در صحنه ابتدایی فیلم آرتور لباس مخصوصش را به تن کرده و تابلویی در دست دارد که برای یک فروشگاه در حال تعطیل شدن تبلیغ می‌کند تا اینکه چند تبهکار جوان آن را می‌دزدند و آرتور را کتک می‌زنند. این تنها یکی از مصیبت‌هایی است که سر آرتور نازل شده. مادر آرتور زنی مسن و ساده‌لوح است و مدام به توماس وین که قبلاً رئیسش بوده نامه می‌نویسد و باور دارد او به آن‌ها کمک می‌کند. آرتور رویای تبدیل شدن به یک

فرآیند ستاره سازی در هالیوود انتقاد کرده و تصاویری از قهرمانان پوشالی ترسیم کند که در مقابل دوربین بی همتا محسوب می شوند اما خارج از کادر، انسان های اغلب شکست خورده ای محسوب می شوند که در پی راهی برای فرار از مشکلاتی هستند که نظام های استودیویی برای آن ها به وجود می آورد.



### مرد ایرلندی مارتین اسکورسیزی

مارتین اسکورسیزی بیش از یک دهه دغدغه ساخت فیلم «مرد ایرلندی» را داشت، داستانی که مورد پسند و محبوب در ژانر مورد علاقه اش بود، اما تلاش اسکورسیزی هر بار بی نتیجه ماند تا عاقبت نتفلیکس بودجه ساخت فیلم «مرد ایرلندی» را در اختیار اسکورسیزی گذاشت و آقای کارگردان موفق شد، آن ها را قانع کند که هیچ دخل و تصرفی در روند ساخت فیلمش نداشته باشند. نتیجه حمایت و بودجه مورد نیاز اسکورسیزی که بخش اعظمی از آن صرف هزینه های استفاده از تکنولوژی برای جوان سازی شخصیت هایش شده. این فیلم اثری موفق و خروجی هم رده با آثار ارزشمند اسکورسیزی در

ژانر مورد علاقه اش با زمان بیش از ۲۰۰ دقیقه شد. فیلمی که توانست رابرت دنیرو، آلپاچینو و جو پشی را در یک قاب کنار هم بیاورد. فیلم مرد ایرلندی راوی روایت داستان فرانک شیران با بازی رابرت دنیرو است. فرانک که یک قاتل حرفه ای است، در دوراهی یک انتخاب حرفه ای بین تعهد کاری و علاقه قلبی از جنس احساس دین به جیمی هافا با بازی آل پاچینو، قرار می گیرد. مارتین اسکورسیزی با ساخت مرد ایرلندی، بار دیگر به سراغ فضای گانگستری و مافیای آمریکایی رفته است و برهه ای از تاریخ پرفراز و نشیب معاصر آمریکا را با همه ی ابهاماتش روایت کند.



### داستان ازدواج نوا بامباک

بعد از ده فیلمی که تاکنون نوآ بامباک در دوران فیلمسازی خود ساخته است، «داستان ازدواج»، نقطه عطفی در کارنامه اش محسوب می شود. داستان ازدواج درامی درباره طلاق است اما تنها داستانی از یک زندگی زناشویی شکست خورده و عواقب ناشی از آن نیست، فیلمی درباره طلاق است؛ اینکه طلاق چطور اتفاق می افتد، چه معنی دارد و عواقب بزرگ تر آن چیست. با شروع فیلم صداهای

چارلی و نیکول را می شنویم که ده سال از ازدواجشان گذشته و پسر ۸ ساله دارند، هر یک به نوبت توضیح می دهند که به چه موضوعی از دیگری اهمیت می دهند، لیستی که در حال تهیه هستند با تصاویری از زندگی شان کامل می شود که هر یک از این تصاویر نیز همراه با جزئیات است؛ زمان هایی که نیکول برای مدت طولانی تی بگ را داخل ماگ ها باقی می گذارد؛ وقت هایی که چارلی دهانش را پر از غذا می کند؛ نحوه باز کردن درب کنسرو به وسیله نیکول؛ بازی رقابتی و خانوادگی مونوپولی - باینکه هنوز شخصیت ها را نمی شناسیم اما این سکانس منجر به لبخند زدن می شود. تصاویر خانوادگی چیز مهمی را به ما می گوید این است که چارلی و نیکول همواره عاشق یکدیگر بوده اند و همچنین سوالی ایجاد می شود: چرا می خواهند طلاق بگیرند؟ آیا نمی توانند مسائل را حل کنند؟ و این سوال دغدغه اصلی فیلم است.



### انگل بونگ جون هو

«انگل» یا همان درو کننده جوایز اسکار فیلمی در همان سبک و سیاق فیلم های آسیای شرقی است و در نگاه اول شباهت هایی به

چندانی نداشت، اما هالیوود از او می‌خواست که مثل یک ستاره رفتار کند و ظاهر خود را مانند ستارگان بسازد. همین مسئله باعث شد تا گارلند در سال‌های جوانی به مصرف قرص‌های گوناگون اعتیاد پیدا کند و علاوه بر قرص‌های انرژی‌زا، قرص‌های خواب‌آور را نیز به برنامه روزانه‌اش اضافه کند. چنین رویه‌ای از لحاظ روحی او را در شکننده‌ترین حالت ممکن قرار داده بود که ازدواج‌های پی‌درپی و شکست‌های عاطفی ثمره آن بود. ازدواج‌های پرتعداد گارلند در سال‌های جوانی، اغلب به شکست و جنگ‌های گوناگون برای حضانت از فرزندانش گذشت و او را خسته‌تر از همیشه کرده بود. با توجه به وضعیت گارلند و گذشت سال‌های طلایی فعالیت او در هالیوود و اقبال تماشاگران به ستارگان جدید، کمپانی MGM در نهایت قرارداد خود را با گارلند تمدید نکرد و هالیوود او را برای همیشه کنار گذاشت. پس از این اتفاق، گارلند روزهای بسیار سختی را پشت سر گذاشت اما به لطف دوستانی که طی دوران کاری با آن‌ها آشنا شده بود، توانست اجراهای زنده موسیقی و رادیویی فراوانی را به دست بیاورد و اگرچه میزان پرداخت دستمزد این اجراها هرگز مانند دوران ستاره بودنش نبود، اما می‌توانست بحران‌های مالی او را کمرنگ کند. گارلند با این حال در سال ۱۹۶۹ و چند ماه پس از اجراهای لندن که فیلم «جوودی» درباره آن است، به دلیل مصرف بیش از اندازه قرص‌های دارویی در حمام منزلش و در سن ۴۷ سالگی درگذشت.

به نظر می‌رسد در «انگل» هیولایی وجود ندارد که بخواهد انسانیت را ببلعد و شخصیت انسان‌ها را زیر پا له کند؛ اما هوشمندی و استادی بونگ جون هو در ادامه ماجرا تمام معادلات را درهم می‌ریزد و اثر را در حد یک تراژدی کامل پیش می‌برد.



### جوودی روپرت گولد

جوودی داستان زندگی واقعی جوودی گارلند بازیگر و خواننده آمریکایی سال‌های ۴۰-۶۰ است. گارلند بازیگری را از سن کودکی آغاز کرد و خیلی زود با فیلم «جادوگر از» به شهرت رسید. او استعداد بی‌نظیری در خوانندگی و اجرا داشت و توانایی‌های بازیگری‌اش سبب شده بود تا محبوبیت فراوانی نزد تماشاگران کسب کند. همین مسئله اما سبب توجه بیش از اندازه هالیوود به او و در رأس آن، کمپانی معروف MGM شده بود به طوری که آن‌ها توجه شدید به وضعیت گارلند داشتند. این کمپانی گارلند را مجبور به استفاده از قرص‌های مختلفی از جمله آمفتامین می‌کرد تا انرژی‌اش همواره بالا باشد و البته ورزش هم بالا نرود. با اینکه جوودی گارلند هرگز اضافه وزن

فیلم «دزدان فروشگاه» که سال گذشته یکی از آثار موفق سینمای ژاپن در فستیوال‌های سینمایی بود، دارد. در هر دو فیلم خانواده‌ای به شدت فقیر را می‌بینیم که برای زندگی بهتر تلاش می‌کنند و در مناسبات اجتماعی قافیه را باخته‌اند اما هنوز زندگی را به خوبی ادامه می‌دهند. در فیلم «دزدان فروشگاه» این خانواده، انسان‌های دوست‌داشتنی بودند که مفهوم عشق را فراموش نکرده بودند و چه بسا اگر فقر مطلق نبود شرایط بسیار بهتری می‌داشتند. در «انگل» هم خانواده‌ای کی تانک در نگاه اول خانواده‌ای دوست‌داشتنی به نظر می‌رسند که بر سر مسئله بسیار ساده‌ای مثل وصل شدن وای فای جشن می‌گیرند و در کنار هم هستند؛ اما تفاوت «دزدان فروشگاه» و «انگل» در کارگردانی بونگ جو هو است که عادت داریم آنچه را که در آثار او می‌بینیم باور نکرده و منتظر جزئیات بیشتری بمانیم و این اتفاق نیز در «انگل» به بهترین شکل ممکن رخ می‌دهد. بونگ جون هو با دقت و وسواس فراوانی که همیشه از او سراغ داشتیم، داستان را به آرامی از محله‌های پائین شهر به بالا شهر و طبقه مرفه می‌برد و آدم‌های ساده پائین شهر را به دل خانواده‌ای می‌برد که برخلاف تصویر رایجی که از طبقه ثروتمند در آثار سینمایی ترسیم می‌شود، چندان آدم‌های بدی به نظر نمی‌رسند. زن خانه انسان مهربانی است و برخورد بسیار دوستانه و صمیمی با کیم که خودش را به عنوان مدرس جا زده دارد و همین موضوع درباره دیگر اعضای خانواده نیز صدق می‌کند.



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

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

www.iranms.ir

سایت:

@iranmSociety

تلگرام:

iranmss

اینستاگرام:

@sanaye\_dasti\_MS

تلگرام فروشگاه:

\_sanayedasti

اینستاگرام فروشگاه:



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

ساختمان زنده یاد امید حضوری نرکز مشاوره روانشناسی، آموزش و پژوهش، دفتر مجله  
خیابان ملاصدرا شیخ بهایی شمالی، خیابان کولیوند، نبش شبنم، پلاک ۴۰  
تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲ و ۸۸۲۱۶۵۱۴

ساختمان مرکزی روابط عمومی، مددکاری امور مشارکت‌ها، توانبخشی، اداری، مالی و پذیرش  
خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، کوچه شمس، پلاک ۳۵  
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۷ و ۶۶۹۵۱۱۸۸





 **Caspiramer 40**  
Glatiramer Acetate

The calm sea  
after the  
**storm**

# Caspiramer 40

Glatiramer Acetate





## فراخوان مسابقه ادبی

# «زندگی با ام اس»

ام اس یک بیماری است، بیماری که با خودش سختی و رنج و مشکل و در عین حال کشف و تجربه و مبارزه می آورد.

مبتلایان به ام اس با این بیماری زندگی می کنند، زندگی مبتلایان پر از تجربه های تلخ و شیرین است، پر از روایت های تکان دهنده و دست اول که می توانند تاثیر گذار باشند و اشکی بر چشم بیاورند یا لبخندی بر لب، و از آن مهمتر، همدلی و همراهی را در جامعه ام اس موجب شود. در هر شماره مجله پیام اس روایت هایی از زندگی «ما ام اسی ها» را می خوانید، اما حالا می خواهیم روایت های شما را داشته باشیم.

این فراخوان یک مسابقه است، رقابت ثبت لحظات زندگی با ام اس:

- فرمت نوشته آزاد است، داستان، دلنویسته، روایت، شعرواره و خاطره، فقط موضوع اصلی باید «زندگی با ام اس» باشد.
- نوشته ها باید تایپ شده در فرمت ورد و حداکثر هزار کلمه باشند
- در شماره های آتی مجله پیام ام اس نوشته های شاخص چاپ خواهند شد و به سه نوشته برتر جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.
- مهلت ارسال آثار تا نیمه اردیبهشت ماه و زمان اعلام اسامی برندگان در مراسم روز جهانی ام اس خواهد بود.

می توانید مطالب خود را به آدرس ایمیل [payamsmagazine@gmail.com](mailto:payamsmagazine@gmail.com) بفرستید یا به شماره ۰۹۰۳۶۳۷۱۹۳۹ به صورت فایل ورد واتس آپ کنید.

در صورت داشتن هر گونه سؤال در ساعات اداری با خانم افتخاری با شماره تماس ۰۲۱-۸۸۲۱۶۵۰۲ تماس بگیرید

# چند پیشنهاد ناب برای مطالعه

تا به حال به این فکر کرده‌اید که از یک کتاب چه می‌خواهید؟ باز کردن دریچه‌ای تازه به دنیایی تازه؟ رفتن به دنیایی دیگر تا لحظه‌ای از خود فارغ شوید و دنیای را جور دیگر ببینید؟ سرگرم شدن؟ یاد گرفتن؟ شاید همه آدم‌ها ناخواسته همه این چیزها را از یک کتاب می‌خواهند. اگر اینطور فکر کنیم نویسنده یک کتاب پر مخاطب کار بزرگی می‌کند پس خوب است قدر دانش باشیم که بی پروا دنیایش را با خواننده سهیم می‌کند. چند کتاب را مرور می‌کنیم شاید برخی از آن‌ها در تعطیلات سال نو همراه شما شوند:

روند درمان را پیش گیرد موفق به تغییر عقیده او نمی‌شود. به همین خاطر، دکتر س. برای انتقام گرفتن، خاطرات زنو را منتشر می‌کند؛ یعنی ما در این کتاب به جز مقدمه بسیار کوتاه دکتر س. با خاطرات زنو کوزینی روبه‌رو هستیم. دکتر روانکاو در مقدمه خود درباره انتشار دست‌نوشته‌های زنو می‌نویسد:

نوشته‌های او را از جهت انتقامجویی منتشر می‌کنم و امیدوارم او واقعا از این کار خشمگین شود. حاضرم مبالغ زیادی را که از انتشار آن عاید می‌شود با او نصف کنم و

زنو نمونه بارز رمانی است که از عصر و زمان خود جلوتر است و در دوره خود به خوبی درک نشده است. داستان این رمان روانکاوانه درباره مرد ۵۷ ساله‌ای به نام «زنو کوزینی» است که برای معالجه بیماری‌اش به یک روانکاو مراجعه می‌کند روانکاو، یعنی «دکتر س.»، برای درمان زنو از او می‌خواهد دست به قلم شود و خاطرات خود را بنویسد. زنو در مانش را نصفه رها می‌کند و دلخوشی از روانکاو ندارد و حتی با تمسخر از آن صحبت می‌کند. هر قدر هم که دکتر س. از زنو می‌خواهد تا دوباره



## وجدان زنو ایتالو اسووو

این رمان در ابتدا به هزینه شخصی نویسنده به چاپ رسید. در ایتالیا با استقبال درخور روبه‌رو نشد ولی در فرانسه به همت و حمایت جیز جویس نویسنده معروف سرو صدای زیادی به پا کرد. وجدان

داستان یعنی مینا و مهیار به تراژدی فیلم هامون و نگرش متفاوت آن‌ها به قصه قربانی کردن از شدت عشق، داستانی نو قلم زده است. عشق بی پایان و مانا در این داستان، با عشق‌های گذرا درهم آمیخته و فضایی را به مخاطب می‌دهد که به یقین خود بخش‌هایی از آن را زندگی کرده و با جان و دل، خود لمس کرده‌اند. کینه و محبت، عشق و نفرت، با چاشنی قتل و جنایت، مجموعه‌ای را پدید آورده که با خواندن تنها چند صفحه‌ی اول، در آن غرق شده و داستان شما را تا پایان این تراژدی با خود می‌برد.

قسمت‌هایی از کتاب من مینا را کشتم: «صدای خش خش جارو مانند لبه‌های اره روی مغزم کشیده می‌شد. کبریت به انتها رسید و دستم را سوزاند. خاموش کردم و کبریت دوم را روشن کردم. دود سیگار را داخل ریه کشیدم. تلخی‌اش زیر دلم زد. طعم زهرماری‌ای که دیشب خورده بودم دوباره بالا زد. ساعت ۹ که علی زنگ زد. اسم علی را که روی صفحه موبایل دیدم با لحنی شوخ طبعانه گوشی را برداشتم و شروع کردم به مسخره بازی‌های همیشگی. صدای علی ولی لرزان بود. در همان وضعیت این مسئله را تشخیص دادم. گفتم: «مهیار، من مینارو کشتم.» خندیدم و گفتم: «با این شوخی مسخره من رو هم کشتی.» گفتم: «شوخی نمی‌کنم. من واقعاً مینارو

است و محدودیت‌های خود را پذیرفته است و در نهایت با وجدان نازک نارنجی‌اش که آسیب‌های فراوانی به او زده است کنار می‌آید.



### من ص را کشتم رضا باباخانلو

داستان کتاب من مینا را کشتم بین دو زمان در رفت و آمد است. زمان حال؛ که همه چیز به هم ریخته و شروعش با رخ دادن یک قتل آغاز می‌شود و زمان گذشته؛ که پیشینه شخصیت‌ها و روابط آن‌ها را توضیح می‌دهد. پیشینه‌ای که از زمان دانشجویی و با اولین کلاس درس دانشگاه آغاز می‌شود. در نهایت این دو زمان به هم می‌رسند و پرده از معماهای داستان برمی‌دارد. محور داستان بر اساس تحقیق‌های دانشجویی پیش می‌رود که این تحقیق‌ها پای تراژدی کشتن از فرط عشق و فیلم هامون را به داستان باز می‌کند.

شخصیت‌های کتاب من مینا را کشتم عشق را در کنار تنفر تجربه می‌کنند و این حس دوگانه شما را تا پایان داستان می‌برد. نویسنده با توجه به علاقه شخصیت‌های اصلی

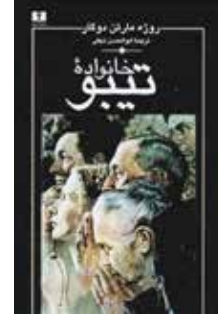
برای این کار فقط یک شرط می‌گذارم: بیاید و معالجه‌اش را ادامه بدهد. ظاهر این کار نباید برای او زحمتی داشته باشد، علی‌الخصوص که واقعا نسبت به خودش سخت کنجکاو است. نکته دکتر س. درباره زنو بسیار دقیق و درست به کار رفته است: زنو درباره خودش بسیار کنجکاو است. در درجه اول هم دلیل مراجعه کردن زنو به روانکاو همین است. زنو به راحتی می‌خواهد درباره خودش به یک سوال پاسخ دهد: آیا خوش جنس است یا بدجنس؟

رمان وجدان زنو ۶ فصل دارد و در هر کدام از این فصل‌ها گوشه‌ای از شخصیت پیچیده زنو را کشف می‌کنیم و به دغدغه‌ها و فلسفه زندگی او پی می‌بریم. فصل‌های کتاب: آخرین سیگار / مرگ پدر / ماجرای ازدواج / همسر و معشوقه / داستان یک شرکت تجاری / روانکاو.

این داستان به صورت روایتی خطی نیست بلکه حوادث آن تماماً از خاطرات - از دید روانکاو راست یا دروغ - آورده شده‌اند. اهمیت خانواده و نقش پدر در کتاب به وضوح آورده شده است زیرا زنو اولین سیگارش در خانه پدری پیدا کرده و نقش پدر را در این ماجرا پررنگ می‌داند و از آن خشمگین است.

حتی در مسئله ازدواج زنو به طور ضمنی خود را مورد نقد قرار می‌دهد در پایان احساس بهبودی می‌کند زیرا اکنون با شخصیت خود آشنا شده

کشتم»...



### خانواده تیبو

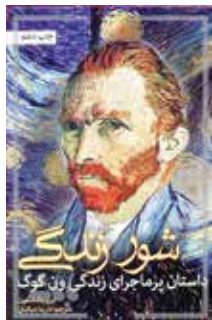
#### روژه مارتن دوگار

خانواده تیبو که نگارش و انتشار آن از سال ۱۹۲۰ تا سال ۱۹۴۰ طول کشید اثر برجسته روژه مارتن دوگار، نویسنده فرانسوی است. او توانست در سال ۱۹۳۷ برنده جایزه نوبل ادبیات شود و موسسه نوبل به خاطر قدرت و صداقت هنری و همچنین کشمکش‌های انسانی که در رمان خانواده تیبو به خوبی نشان داده، این جایزه را به مارتن دوگار اهدا کرده است. مارتن دوگار که خود را پیرو راه تالسستوی می‌داند در هنگام گرفتن جایزه نوبل سخنرانی مهمی انجام می‌دهد که بخشی از آن چنین است: «رمان نویس واقعی کسی است که می‌خواهد همواره در شناخت انسان پیشتر برود و در هر یک از شخصیت‌هایی که می‌آفریند زندگی فردی را آشکار کند، یعنی نشان دهد که چگونه هر موجود انسانی نمونه‌ای است که هرگز تکرار نخواهد شد. به گمان من، اگر اثر رمان نویس بخت جاودانگی داشته باشد به یمن کمیت و کیفیت زندگی‌های منحصر به فردی است که

توانسته است به صحنه بیاورد. ولی این به تنهایی کافی نیست. رمان نویس باید زندگی کلی را نیز حس کند، باید اثرش نشان دهنده جهان بینی خاص او باشد. اینجا نیز تالسستوی استاد همه رمان نویسان است. هر یک از آفریده‌های او همواره بیش و کم در اندیشه هستی و ماوراء هستی است و شرح زندگانی هر کدام از این موجودات بیش از آنکه تحقیقی درباره انسان باشد پرسش اضطراب آمیزی است درباره معنای زندگی. در رمان خانواده تیبو هم دوگار توانسته است با خلق زندگی‌های منحصر به فرد، رمانی جاودانه بنویسد...

خلاصه کتاب خانواده تیبو: خانواده تیبو یک رمان چهارجلدی است که در هفت بخش اصلی نوشته شده است. اسامی این هفت بخش عبارت است از: دفترچه خاکستری - ندامتگاه - فصل گرم - طبابت - سورلینا - مرگ پدر - تابستان ۱۹۱۴ - سرانجام. داستان کتاب شرح زندگی دو خانواده کاملاً متفاوت است که زندگی آن‌ها از طریق پسرهای خانواده به هم گره خورده است. از این دو خانواده یکی پیرو مذهب کاتولیک و دیگری پیرو مذهب پروتستان است. تمرکز کتاب نیز بر دو شخصیت از خانواده تیبو به نام‌های آنتوان و ژاک است. پدر آنتوان و ژاک فردی خشک و مقرراتی است که توجه ویژه‌ای به مذهب دارد. دوست دارد در نگاه همه

فردی با ایمان و مذهبی جلوه کند و خزانه‌دار اتحادیه امور خیریه کاتولیک‌ها نیز است. او همچنین موسس و مدیر بنیاد حفظ و حراست اخلاق جامعه است و بسیار روی رفتار پسرانش حساس است. می‌خواهد پسرانش چهره او را برجسته‌تر کنند و به شهرت او بیفزایند. به همین خاطر هنگامی که با رفتار عصیانگرانه پسر کوچک‌ترش یعنی ژاک روبه‌رو می‌شود تصمیم‌های سختی می‌گیرد...



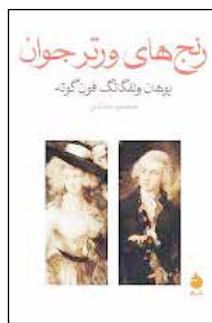
### کتاب شور زندگی

#### ایروینگ استون

کتاب شور زندگی - داستان پرماجرایی زندگی ون گوگ، نقاش هلندی است. کتابی ارزشمند و فوق‌العاده خواندنی از ایروینگ استون است. در واقع این کتاب بیوگرافی و نسان ون گوگ در قالب داستانی کلاسیک است. تاکنون هیچ هنرمندی به اندازه ون گوگ تحت تاثیر تمایل شدید خود به خلاقیت، چنین بی‌رحمانه به پیش‌نمازیده و یا تا به این حد از سطحی‌ترین خوشی‌های زندگی بشری محروم نگشته است. کتاب شور زندگی داستان نقاش

زندگی را در حاشیه اجتماع بگذرانند، بیش از دو بیست سال است که در ادبیات آلمانی و اروپایی - و اگر که به یوف کور بیندیشیم، در این میان در داستان‌سرایی فارسی هم - گاه و بی‌گاه تکرار می‌شود و به‌ویژه در دوران‌های بحرانی رواجی بیش‌تر می‌یابد، خواهی مقصود از آن ارائه تعریفی تازه از انسان باشد، یا کوشش در راه گشودن روزهایی نو بر درک درون انسان، یا پیچیدگی‌های زندگی اجتماعی‌اش. پشت جلد این رمان عاشقانه نیز آمده است: رنج‌های ورت‌ر جوان - نخستین داستان تراژدیک از نوع مدرن است. این تراژدی که از عملکرد گناه و عامل شر خالی است، اثری پیشگام در مبارزه با کهنه‌اندیشی قرون وسطایی و به سهم خود راهگشای فکری انقلاب بزرگ فرانسه شمرده می‌شود. این رمان بزرگ‌ترین موفقیت ادبی گوته به شمار می‌رود و در میان آثار این ادیب بزرگ آلمانی بیش‌ترین ترجمه را به خود دیده است. متن فرانسوی این اثر را ناپلئون بیش از هفت بار خوانده است. شاید جالب باشد بدانید که گوته، رنج‌های ورت‌ر جوان را - یعنی رمانی که گفته می‌شود بزرگ‌ترین موفقیت ادبی اوست - در ۲۴ سالگی نوشته است. گوته در پیری خود گفته است: «کسی که در بیست و چهار سالگی ورت‌ر را نوشته باشد، برگ چغندر نیست.»

برادرش بوده است. برادرش، تنو، به معنای واقعی کلمه فردی شگفت‌انگیز است که هیچ‌گاه امید خود را نسبت به ون‌گوگ از دست نداد و همیشه او را حمایت می‌کرد. حمایتی همیشگی که اگر نبود زندگی ونسان خیلی زودتر به پایان می‌رسید.



### رنج‌های ورت‌ر جوان

#### یوهان ولفگانگ فون گوته

رمان عاشقانه رنج‌های ورت‌ر جوان که در سال ۱۷۷۴ منتشر شد اثر یوهان ولفگانگ فون گوته، شاعر، نمایش‌نامه‌نویس، رمان‌نویس، طبیعت‌پژوه آلمانی و نویسنده تراژدی فاوست و دیوان غربی - شرقی است. گوته زبان گویای روزگار پرتلاطم خود بود، پایه‌گذار ادبیات نوین جهانی شد و بیش‌تر آثارش هم به ادبیات جهانی راه یافته است. مترجم کتاب - محمود حدادی - درباره جنبه‌ای از کتاب رنج‌های ورت‌ر جوان که در سطح جهانی پیشگام و راه‌گشا بوده است، در مقدمه خود چنین می‌نویسد: بازنمایی دنیای درون انسانی که خلق‌وخویی سوای رفتار رایج روز دارد و خوش‌تر دارد

نابغه‌ای است که زندگی‌اش کشمکش بی‌وقفه علیه فقر، سرخوردگی، جنون و نومیدی بود.

در قسمتی از متن پشت جلد کتاب آمده است: در این کتاب ون‌گوگ نقاش نه تنها به‌عنوان یک هنرمند مطرح می‌شود بلکه به‌عنوان شخصیتی که زندگی پرآشوب، پرتکاپو و پر عذابش را در قالب داستانی مملو از شور و احساس و عاطفه ارائه می‌کند - آنچه نمونه‌اش را در کمتر زمانی می‌توان یافت کتاب شور زندگی همان‌طور که اشاره شد، این کتاب بیوگرافی ونسان ون‌گوگ از ۲۱ سالگی تا ۳۷ سالگی را در قالب داستانی کلاسیک به نمایش می‌گذارد. ون‌گوگ در ۳۷ سالگی بر اثر فقر و مشکلات روانی خودکشی می‌کند.

ون‌گوگ در طول زندگی به برادرش تنو نامه‌های زیادی می‌نویسد که منابع اصلی برای نگارش این کتاب نیز محسوب می‌شوند. تنو نقش مهمی در زندگی ون‌گوگ داشت و این دو به‌شدت به یکدیگر وابسته بودند.

زندگی نامه ونسان ون‌گوگ، شاید یکی از تلخ‌ترین و ماندگارترین زندگی‌نامه‌هایی باشد که می‌توانید در طول زندگی خود بخوانید. کتاب تلخ، اما زیبا.

وقتی کتاب را می‌خوانید پی می‌برید که ون‌گوگ در طول زندگی خود هیچ اعتبار و شهرتی کسب نکرده و در تمام مراحل زندگی خود وابسته به



## سه شنبه‌های دوست داشتنی موسیقی در انجمن ام اس

هر دو هفته یک بار، سه شنبه‌ها در دفتر مرکزی انجمن ام اس، کلاس‌های موسیقی با آموزش محمد خجسته برگزار می‌شود. در این کلاس‌ها نواختن ارگ و کیبورد آموزش داده می‌شود که حدوداً ۱۵ نفر در کلاس‌ها شرکت می‌کنند که ۸۰ درصد از شرکت‌کنندگان، زن هستند.



## فرزانه متین

قرار شد در آخرین سه شنبه‌ای که در سال، کلاس موسیقی برگزار می‌شود، حضور داشته باشم. وقتی وارد کلاس شدم سرشار از انرژی مثبت بود. بر روی لب بیماران خنده بود و هر کدام به نوبت، به سمت استاد می‌رفتند و تمرین‌هایی که در خانه انجام داده بودند را دوباره در اینجا به منظور تست، انجام می‌دادند. در زمان استراحت کلاس، با آقای خجسته گپ دوستانه‌ای زدیم و بعد با شاگردان مصاحبه کردم که در زیر می‌خوانید:

محمد خجسته آموزش موسیقی را به صورت خصوصی فرا گرفته و آنچه آموخته به صورت رایگان در اختیار بیماران ام اس قرار می‌دهد: «حدود ۱۲ یا ۱۳ سال پیش بود که من در رادیو برنامه‌ای زنده‌ای در فرهنگسرای خانواده داشتم در آن روز یکی از بچه‌های ام اس حضور داشت که ما اطلاع نداشتیم. بعد از پایان برنامه از طرف انجمن از من درخواست همکاری کردند. از آنجایی که خیلی دوست داشتم در این انجمن حضور داشته باشم، پذیرفتم و به صورت داوطلب در انجمن حضور یافتم. کاری که از من بر می‌آمد این بود که کلاس‌های آموزش موسیقی و آواز برگزار کنم از این رو هفته‌ای دو جلسه آموزش کیبورد و کر با بچه‌ها داریم که همان کلاس کر باعث شد که در برنامه‌ها و مناسبت‌های مختلف، بچه‌ها حضور پررنگ داشته باشند و برنامه اجرا کنند. طی این چند سال، خیلی اتفاقات خوبی رخ داد. ما متوجه شدیم افرادی که به کلاس‌های موسیقی می‌آیند، دوز داروهایشان پایین‌تر آمده است و در روحیه‌شان تغییرات چشمگیری به وجود آمده بود. همین که در خانه، ساعاتی را به تمرین می‌پرداختند، تاثیرات مثبتی برای‌شان داشت. من حتی پیامکی

از یک از بچه‌ها داشتم که نوشته بود من از زندگی سیر شده بودم اما کلاس‌های شما آنقدر بر روی من تاثیر مثبتی داشت که زندگی‌ام را ادامه می‌دهم. در اینجا می‌خواهم بگویم صرفاً وجود من نیست، کلاس‌های موسیقی باعث داشتن روحیه مثبت می‌شود. من صرفاً یک وسیله برای این بچه‌ها هستم.» وی در مورد این که مسلط بر کدام ادوات موسیقی است، ادامه داد: «من کیبورد، جاز، دف و ضرب را آموزش می‌دهم اما در اینجا به آموزش کیبورد می‌پردازم به دلیل آنکه باید یک سری موارد در حین آموزش به بیماران رعایت کرد. مثلاً خیلی‌ها علاقه به گیتار دارند اما اگر مشکل در انگشت داشته باشند نمی‌توانند آن را فرا بگیرند و حس ناامیدی به آن‌ها می‌دهد. سعی کردم سازی را انتخاب کنم که برای بیماران راحت و متنوع باشد، همچنین ملودی داشته باشد. کیبورد یک ارکستر کامل است.» خجسته در مورد استقبال بچه‌ها از کلاس آواز که خودش، مدرس آن است، هم گفت: «مسئله استقبال از آواز بیشتر است. شاید یک دلیلش به خریدن کیبورد برمی‌گردد که هزینه بر است و به خاطر این دلیل، کلاس آواز بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد.» وی در مورد سایر کارهایش ادامه می‌دهد: «من در رادیو در قسمت بازیگری در بخش طنز هستم. در برنامه صبح جمعه با شما هم هستم. کار خارج از سازمان هم دارم که کار کودک است که با آقای داوود منفرد انجام می‌دهیم. در یک شرکت دیگر به نام سازمان توسعه برق نیز همکاری دارم. از زمانی که به سازمان توسعه برق رفتم کمی کارهایم تداخل پیدا کرده و دچار مشکل شدم، چون هم راهم دور بود هم این که به صورت تمام وقت آنجا بودم و حدود دو ماه کلاس‌هایم در انجمن تعطیل شد که بچه‌ها بسیار ناراحت شدند. خدا را شکر با تلاش انجمن و

خودم و همکاران سازمان توسعه که جا دارد در اینجا تشکری ویژه از آنها کنم، بخصوص بخش مدیریت سازمان توسعه برق، آقای محسن طرزطلب، مدیریت محترم امور اداری و پشتیبانی آقای مسعود تقوایی، رییس اداره نظارت بر خدمات عمومی آقای علیرضا سادات‌الانپور که دست به دست هم دادند که من یک روز صبح در هفته بتوانم به اینجا بیایم. همچنین از آقای جمشیدی در انجمن باید تشکر کنم که به صورت رایگان، به انجمن ارگ می‌دهند.»

آقای خجسته در پایان اظهار داشت: «امیدوارم مسئولین هم حمایت کنند و اگر ما یک قدم بر می‌داریم آن‌ها دو قدم بردارند. آقای هوشمند از جمله افرادی هستند که همیشه حامی و دلسوز ما بوده و هستند. قطعاً دیده شدن زحمات تاثیر مثبتی بر روی بیماران دارد.»

## این کلاس برای افرادی که روحیه ندارند، خیلی خوب است

بنفشه می‌گوید: «۱۴ سالی است که مبتلا به ام اس هستم. به جرات می‌توانم بگویم برای افرادی که روحیه ندارند و نکات منفی دائم به سراغشان می‌آید، کلاس موسیقی خیلی خوب است. بچه‌ها باید خودشان به فکر خودشان

محمد خجسته آموزش موسیقی را به صورت خصوصی فرا گرفته و آنچه آموخته به صورت رایگان در اختیار بیماران ام اس قرار می‌دهد: «حدود ۱۲ یا ۱۳ سال پیش بود که من در رادیو برنامه‌ای زنده‌ای در فرهنگسرای خانواده داشتم که در آن روز یکی از بچه‌های ام اس حضور داشت که ما اطلاع نداشتیم. بعد از پایان برنامه از طرف انجمن از من درخواست همکاری کردند.»

در سال ۱۳۶۶ با اولین موشکی که به تهران خورد تا چندین ساعت از کمر به پایین فلج بودم و فکر می کردند به خاطر شوکی بوده که به من وارد شده اما در واقع از همان زمان یعنی سال ۶۶ مبتلا شده بودم که با اولین ام آر آی که وارد ایران آمد تایید شد که ام اس دارم. در سال ۱۳۷۵ عضو انجمن شدم که دفترشان در خیابان سمیه بود.

ماهی است که در کلاس آقای خجسته ثبت نام کرده‌ام و در تقویت روحیه‌ام خیلی موثر بوده است. چون روحیه‌ی من بسیار داغون شده بود و با شرکت در کلاس های طر حواره درمانی دکتر اقتداری در انجمن بهتر شدم. من از قبل با سازها آشنایی داشتم و از زمانی هم که به کلاس می‌آیم، برنامه‌ای را بر روی تبلت داندلود کردم و از طریق آن برنامه، تمرین می‌کنم. غیر از این کلاس در کلاس های دارت هم ثبت نام کرده‌ام و رتبه هم آورده‌ام.»

#### ام اس، خوراکیه؟

رزی یکی دیگر از هنرجویان کلاس موسیقی می‌گوید: «زمانی که مبتلا به ام اس شدم، آگاهی مردم خیلی کم بود. یکی می‌گفت برو دکتر، خوب می‌شی، یکی می‌گفت، عمل کنی خوب می‌شی، برخی هم می‌گفتند چی؟ ام اس! خوراکیه؟ امروزه آگاهی مردم خیلی بیشتر شده اما اگر رسانه‌ها بیشتر اطلاع رسانی کنند بهتر است. مثلاً پیاده‌روها بسیار خراب است یا اینکه تسهیلاتی به ما در اتوبوس یا مترو داده نمی‌شود. ما کلا بیماران خسته‌ای هستیم که حتی با استراحت کردن خوب نمی‌شویم. من خودم به خودم روحیه می‌دهم و می‌گویم ام اس بیماری نیست. مدتی این کلاس‌ها را ادامه دادم اما بعد به دلیل مشکلات و بستری شدن، وقفه افتاد. هزینه‌ها بسیار سنگین هستند و حقوق چندانی هم ندارم با توجه به این که من سرپرست خانوار هستم اما مسکن ندارم.»

#### ارگم را به دلیل مشکلات مالی فروختم

سمیه یکی دیگر از مبتلایان ام اس حاضر در کلاس موسیقی می‌گوید: «نزدیک به ۱۵ سال است که مبتلا شده‌ام. دو سال پیش به کلاس‌های موسیقی خارج از انجمن می‌رفتم و هر ترم یک آهنگ یاد

باشند و تنها برای وقت گذرانی نیابند. در این کلاس‌ها خیلی از بچه‌ها حضور دارند که حتی از استعدادشان بی‌خبر بوده‌اند اما با شرکت کردن متوجه استعدادشان شده‌اند و نکته دیگر این که مربی‌های بیرون صبوری ندارند و چون ممکن است خیلی از افراد توانایی مالی نداشته باشند و کلاس‌های بیرون گران است، در نتیجه این کلاس برای‌شان مفید است و آقای خجسته از جان و دل مایه می‌گذارند و به بچه‌ها روحیه می‌دهند. این که ما در یک کلاس جمع می‌شویم، از مشکلات مان می‌گوییم، به تنهایی در تغییر روحیه‌مان موثر است. در خانه هر زمان که احساس خستگی کنم، بلافاصله تمرین‌هایم را انجام می‌دهم و انرژی می‌گیرم. یک‌کاش این کلاس هر هفته یا این که دو روز در هفته برگزار می‌شد.»

#### با تبلت تمرین می‌کنم

رضا یکی دیگر از شاگردان کلاس موسیقی می‌گوید: «حدود ۱۱ سالی است که به این بیماری مبتلا هستم که ابتدا با دوبینی شروع شد و سرانجام دکتر صوفی نورولوژیست تشخیص دادند که ام اس دارم و همان زمان با انجمن آشنا و عضو شدم. حدود دو

می‌گرفتم اما به دلیل مشکلات مالی مجبور شدم ارگم را بفروشم. با توجه به اینکه در کلاس‌های آواز شرکت می‌کنم و موسیقی در روحیه‌ام اثر خیلی خوبی دارد از استاد خواستم تا اجازه دهد در کلاس موسیقی هم شرکت کنم. با آمدن به این کلاس، خستگی از بدنم در می‌رود و حالم خوب می‌شود. در کل جدا از موسیقی، بچه‌های حاضر در کلاس خیلی به تقویت روحیه‌ام کمک کرده‌اند. به غیر از کلاس آواز و موسیقی در کلاس یوگا هم شرکت می‌کنم. ورزش برای ما خیلی موثر است و از یوگا لذت می‌برم مخصوصاً ریلکس آخر در یوگا برای آرامش خیلی مفید است.»

#### تا آهنگی را بشنوم بلافاصله نت‌هایش را در می‌آورم

شقایق می‌گوید: «من در ۳۰ سالگی مبتلا به ام اس شدم و ۲۴ سال از آن زمان می‌گذرد، کلاس‌های موسیقی، یوگا و روانشناسی برای من خیلی خوب بوده و بازدهی بالا داشته است. نسبت به قبل فعالیت‌هایم بسیار کم شده اما به عشق دوستان در کلاس‌ها حضور دارم. احساس می‌کنم با بچه‌ها، جان دوباره‌ای می‌گیرم. من دست چپی هستم و به شدت با کتاب‌های تمرین حافظه توانستم دست راستم را قوی کنم به طوری که در ارگ، دست راستم قوی‌تر از چپ شده است. اگر از آهنگی خوشم بیاید بلافاصله می‌توانم نت‌هایش را در آورم و با ارگ بزنم. در آواز هم، من همیشه نفر جلویی صف هستم و در همایش‌ها و برنامه‌هایی که شرکت داشتیم در گروه کر، در صف اول هستم. موسیقی در تقویت روحیه‌م فراتر از انتظار بوده است. آقای خجسته روحیه‌م را خیلی بالا می‌برند و خودشان با همه‌ی مشکلاتی که دارند از روحیه‌ی بالایی برخوردارند. من مدتی هم به کلاس‌های تای چی رفتم اما حس می‌

یوگا، پتانگ، کیبورد و کر. در دفتر دیگر انجمن هم کلاس سفالگری می آیم و به تدریس گل چینی می پردازم. برای تقویت روحیه، هنر و ورزش بسیار مفید است. آقای خجسته خیلی ملاحظه‌ام‌رامی کند و آدم صبوری است و با بد زدن کیبورد ماها، کنار می آید. جو کلاس هم، دوستانه است. زمانی که به کلاس آقای خجسته می آیم فراموش می کنم ام اس دارم. یکی از دلایل من برای آمدن به کلاس های موسیقی برای جلوگیری از زوال عقل و تقویت حافظه است چون دکترم به من گفت فراموشی پیدا می کنی یا باید دارو بخوری یا کارهایی را انجام دهی که برایت تازگی دارند و به من پیشنهاد کلاس موسیقی را داد. تا اینجا که به حافظه‌ام خیلی کمک کرده و حفظ کردن نت ها باعث شد که حافظه‌ام به چالش کشیده شود.»

می گویند این پیش دهنیت اشتباهی است. از زمانی که بازنشسته شده‌ام دائم دوست دارم بخوابم، زمانی که شاغل بودم تمام کارهایم برنامه ریزی داشت اما الان حس بدی دارم.»

#### استاد بسیار صبور است

فریده از قدیمی ترین افرادی است که مبتلا به ام اس است او می گوید: «در سال ۱۳۶۶ با اولین موشکی که به تهران خورد تا چندین ساعت از کمر به پایین فلج بودم و فکر می کردند به خاطر شوکی بوده که به من وارد شده اما در واقع از همان زمان یعنی سال ۶۶ مبتلا شده بودم که با اولین ام آر آی که وارد ایران آمد تایید شد که ام اس دارم. در سال ۱۳۷۵ عضو انجمن شدم که دفترشان در خیابان سمیه بود. حدود ۴ سالی است که برای کلاس ها به انجمن می آیم کلاس هایی چون پیلاتس،

کنم یوگا بهتر است. در کل افسردگی من از بین رفته است.»

#### کلاس موسیقی برای تمرکز مفید است

زهرا می گوید: «از سال ۱۳۹۰ مبتلا به این بیماری شدم که چون شاغل بودم در کلاس ها نمی توانستم شرکت کنم بعد از آن که بازنشسته شدم از کلاس یوگا شروع کردم البته یوگای بیرون می رفتم و بعد که دیدم انجمن هم کلاس یوگا دارد الان به کلاس های اینجا می آیم. یوگا به من خیلی آرامش می دهد در واقع جسم و ذهن با هم کار می کنند و اگر بطور مداوم کار کنند نتایج مثبتی می دهد. سه ماه است که به کلاس موسیقی آقای خجسته می روم و می خواهم با نت ها آشنا شوم. ذهنم فرار و تمرکز پایین است. البته امیدی به یادگیری ندارم اما خود استاد



## دیگر بهار به خانه من نمی آید

مستانه پیرایش

یک بار نوشته بودم اما این بار این نوشتن گونه دیگری دارد. باور کرده‌ام که باید بنویسم نه برای حلالیت و تکلیف که برای دلی گرفته. آن هم نه دلی برای دیگری بلکه برای خودم. برای آرامش دردی که در سمت چپ پیشانی شدت می‌گیرد و ایمان می‌آفریند، و آرام می‌شود و کفر را قوت می‌بخشد. به سمت راست پیشانی می‌رود و طاقت می‌برد و دیگر چیزی باقی نمی‌گذارد جز تاری دید و نفرت. قصه ساده است؛ درد که خانه می‌کند، دیگر معنایی نیست. دلیلی نیست برای ماندن و حرام کردن سلول‌های اکسیژن معلق در هوا برای ریه‌هایی که طنین انداز نوای کفراند.

همه چیز تمام شده است. خیلی وقت است که همه چیز تمام شده است و من برای فریب خویش بازی می‌کنم؛ بازی لبخند، بازی قدرت، بازی زندگی. به قول یکی دو نفر هر چه خواسته‌ام شده است. هر چند دردناک و سخت، هر چند شکست بعد از غرور، هر چند شدت بعد از فرج بوده‌اند اما رسیده‌ام در کوتاهترین زمان ممکن.

وقتی گفتند بیماری، تاب نیاوردم و همه چیز را به سرعت پیش بردم؛ زودتر درس خواندم، سریعتر کار کردم، عجولانه عاشق شدم، زود عاقل. و مسیر به همین سادگی تمام شد و تمام شد و تمام شد. همین است قصه، وقتی مسیر تمام شود دیگر مقصد هیچ لذتی را به همراه ندارد که ندارد زیرا من آموخته بودم لذت در مسیر است و حالا مدتی شده که در مقصد چنان ماندگار شده‌ام و چنان مانا که باورم نمی‌شود رسیده‌ام. آدمی که رسیده است، چیزی برای از دست دادن ندارد. این آدم ترسناک است. با چنین آدمی نباید بود و نباید ماند و نباید ساخت. اصلاً چه معنا دارد که به مقصد برسیم هر چند اشتباه. مقصد باید همیشه دور باشد، رؤیایی و خیال انگیز تا انگیزه بسازد. میدانی تلخی کجاست؟ تلخی از آن است که تصویر من را از من دیده‌ای، از نوشته‌های من، از حرف‌های من و نه از واقعیت. و اینگونه است مبنای غلط این قضاوت از حقیقت واژگون شده. تصور تو از من این است؛ دختر کی قوی، جنگجو، بد اخلاق.

اشتباه از همین جاست. من آینه خویش نیستم و تو مرا از دریچه این آینه شناخته‌ای. من و تو با هم اشتباه کردیم. مادختری را به روایت خویش خواندیم. در حالی که او، دیگری است. نه من دلیلی برای خواندن او دارم و نه تو علتی برای شناخت. دیدی حتی تفاهم من و تو هم در این درد مداوم بی‌درمان امیدی نبود بر ناامیدی. چه بهار بیاید و چه نیاید، چه زمستان برود و چه نرود، همه چیز خیلی وقت است تمام شده است. با یک گل که هیچ با یک بهار هم دیگر بهار به خانه من نمی‌آید.

# ام اس؛ فرصتی برای بیداری

«مریم محبی»

در انتهای شب به هر چه در طول روز از بامداد تا انتهای شب بر من گذشته می اندیشم. به داشته هایم. صبح که بیدار می شوم می بینم هنوز نفس می کشم هنوز بچه ها با امیدواری به من سلام می دهند. خداوندا! چقدر مهربانی و چقدر بخشنده.

دلَم که می گیرد به داشته هایم می نگرم؛ به داده هایم، به نعمت هایم و امیدوار به زندگی می شوم. ای خدای مهربان! تنهائیم نگذار.

من هنوز خیلی کارهای نیمه تمام دارم و امیدوارم به الطاف و مهربانی های تو.

«قانون جذب» برای هر کس طوری معنا شده است و من دریافته ام که قانون جذب یعنی داشتن و فکر کردن به هر چیزی و آن وقت آنها به سوی من جذب می شوند. پس می توانم به جرات بگویم هر چیزی که افکار غالب شخص را تشکیل بدهد به سوی او جذب می شود و در زندگی رخ خواهد داد و این را طی مدتی که با شخصی خاص آشنا شدم و به من القا کرد دریافتم. من دریافتم که در مورد هر امر مثبتی بیشتر و بیشتر فکر کنم و انرژی دریافت کنم. از داشته ها سلامتی به دست بیاورم و پیشرفت هایم را ببینم. پس نتیجه می گیریم که رنج نباید مرا غمگین کند. این همان جایی است که اغلب مردم اشتباه می کنند و من نمی خواهم این اشتباه را تکرار کنم.

رنج قرار است مرا نسبت به اینکه زندگی ما نیاز به تغییر دارد، هوشیارتر کند و من زمانی هوشیارتر می شوم که زخمی را تجربه کنم. پس رنج نباید مرا از هدفم باز دارد و محدودم کند. رنجم را تحمل می کنم. آن را درک می کنم و این فرصتی است برای بیداری من و آنگاه است که سختی ها تمام می شود. آن وقت می توانم بگویم: من شادم. من قدر تمندم. سلامتم. امروز بهترین روز من است. معجزه پشت معجزه رقم می خورد و تنها می توانم بگویم: خدایا! عاشقت هستم و برای هیچ چیز نگران نیستم. هر روز حال من بهتر می شود. هر روز به هدفم نزدیک تر می شوم. اتفاقات زیبا رقم می خورد و من سپاسگزار خداوند هستم.

## بهار با «ام.اس» زیباتر است

«سمانه حیدری»

سرماي زمستان به پايان رسيده و جای خود را به هوای مطبوع بهاری داده است. بوی عطر بهار نارنج تمام فضای حیاط را پر کرده و وقتی که این عطر آشنا به مشاممان می رسد نشان دهنده این است که بهار زیبا با آن شکوفه های رنگارنگ فرا رسیده است. احساس شور و شغفی که در همه موجودات زنده نمایان است و از جمله پرندگان که صدای آواز زیبا و پر نشاط آنها از هر نقطه به گوشمان می رسد و ما را به وجد می آورد و به ما می گوید که چقدر فصل بهار زیبا و عاشقانه است و حالمان را دگرگون می سازد. بهار یادآور خاطرات دوران کودکی ام است. روزهایی که همه با خوشحالی که در وجودمان داشتیم در خانه کوچک مادر بزرگ جمع می شدیم.

بازی های دوران کودکی و خنده های کودکانه ای که از ته دل داشتیم. سرسبزی و طراوتی که در حیاط خانه مادر بزرگ بود و با در کنار هم بودن و شادی هایمان این طراوت را با تمام وجود احساس می کردیم. شور و نشاطی که در دوران کودکی موقع فرارسیدن بهار و سال نو داشتیم برایم وصف نشدنی است.

فکر می کنم در این موقع از سال حال دل همه ما به نوعی تغییر می کند. چون وقتی به پیشواز بهار می رویم این حس و حال خوب در چهره ها نمایان است که با چه شور و شوقی به خانه تکانی می پردازیم و خانه را آماده پذیرایی از میهمانان می کنیم تا با دوستان و آشنایان خود دور هم جمع شویم تا با آمدن سال نو غم ها و کدورت های گذشته را فراموش کنیم و به جای آن شادی و محبت قرار دهیم.

سال نو بهانه‌ای می‌شود تا دل‌هایمان به هم نزدیک‌تر شود و با این دور هم بودن به شادمانی بپردازیم. هیچانی که در چیدن سفره هفت‌سین داریم خصوصاً سبزه‌های که از چند روز قبل از سال نو آماده می‌کنیم تا یکی از اجزای سفره هفت‌سین باشد. با تمام وجود همه چیز را مهیای استقبال از بهار و نوروز می‌کنیم. چنان که ایرانیان باستان معتقد بودند هر کسی در اول سال در نوروز جشن برپا کند تا نوروز دیگر عمر در شادی گذراند و به همین دلیل این روز را نوروز نام نهادند.

با آمدن سال نو با امید بیشتر به آینده می‌نگریم. آینده‌ای که ممکن است اتفاقی خوشایند برایمان رخ دهد تا ناکامی‌های گذشته را به باد فراموشی بسپاریم. با وجود زیبا بودن همه فصل‌ها هیچ فصلی مانند فصل بهار تفکر ما را بر نمی‌انگیزد. زنده شدن طبیعت و درخت‌هایی که مرده بودند و با فرارسیدن بهار سبز می‌شوند و شکوفه می‌دهند، تفکر ما را برمی‌انگیزد. واقعاً بهار رستاخیز طبیعت است. درختان برگ‌های فرسوده‌شان را از خود می‌تکانند و با شروع فصل بهار سبز می‌شوند و بوی عطر شکوفه‌ها ما را از خود بی‌خود می‌کند.

مهمترین چیز در زندگی عشق است. عشق به همه آنچه که خداوند در زندگی برایمان آفریده است تا از دیدن آن لذت ببریم و شاد باشیم. با سبز شدن زمین و رستاخیز طبیعت این عشق دو چندان می‌شود. وقتی در فصل بهار به دامان طبیعت می‌رویم و به آن همه زیبایی که خداوند در این طبیعت قرار داده تا ما از دیدن آن لذت ببریم و شادی کنیم عشقمان به طبیعت بیشتر می‌شود و از آن بیشتر عشق به خالق این زیبایی‌ها است که با هنر منحصر به فردش ما را به شگفتی وامی‌دارد.

قبل از اینکه میهمان ناخوانده‌ای به نام «ام اس» را در کنار خود احساس کنم شور و شوقی که نسبت به این زیبایی‌ها داشتم خیلی کمتر بود ولی الان با وجود «ام اس» با دید عمیق‌تری به طبیعت می‌نگرم و از دیدن آن زیبایی‌های وصف‌نشدنی در طبیعت لذت می‌برم و خدا را با تمام وجودم شکر می‌کنم که می‌توانم فصل شکفتن گل‌ها و گیاهان را ببینم و عطر خوش آنها را از هر سو استشمام کنم و با شنیدن خروش پرندگان در طبیعت به وجد بیایم.

## بهار را با «ام اس» جشن می گیرم

شیدا

به قول سهراب سپهری: «بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک، شاخه‌های شسته، باران خورده، پاک. آسمان آبی و ابر سفید، برگه‌های سبز بید عطر نرگس، رقص باد. نغمه شوق پرستوهای شاد، خلوت گرم کبوترهای مست. نرم نرمک می رسد اینک بهار. خوش به حال روزگار.»

دانه را دیده‌ای وقتی در زیر خاک پنهان است از سرمای زمستان؟ زیر تلی از خاک زمستان است و دانه در زیر خاک مأوا گرفته و گرم می کند خود را تا پوسته را بشکافد برای ورود به بهار. وقتی به اواسط اسفند می رسیم برف‌ها آب می شوند، خاک خیس و آفتاب گرمای نیمه‌جانش خسته از سرمای زمستان است، ولی می تابد به زمین، تا گرمابخش دانه‌های زیر خاک باشد برای شکفته شدن و تولدی دوباره. دانه‌ها بیدار می شوند با این گرما و پوسته خود را آرام می شکافند با تکان‌هایی آرام و آهسته تا خود را به سطح خاک برسانند. پس می زنند خاک را و سر بیرون می آورند و چشمانش را باز و بسته می کنند تا به نور خورشید عادت کنند و چشمانشان نیاز دارد از این تابش لذت‌بخش. با تکانی آرام بیرون می آید، رشد می کند و اول ساقه خود را هول می دهد به بیرون از خاک. کمی که بالا آمد دو برگ کوچک در دو طرف رشد می کند. به خود می بالد. خود را به چپ و راست خم می کند. ساقه‌ها و برگ‌های بسیار و تازه و سبز برای تولد بهار راز رویش را نگاه می کنند.

اما رویش من به گونه دیگری است؛ یک انسان خاص که با بیماری «ام اس» زندگی می کند...

وقتی هنوز نمی دانستم «خاص» می شوم کارهایم را با عجله و شتاب انجام می دادم. از اول زندگی تمام وقتم را صرف زندگی بچه‌ها و همسر می کردم که خیلی از این بابت خوشحالم اما برای خودم وقت و فرصتی نمی گذاشتم. وقتی «خاص» شدم اول برایم سخت بود. نمی توانستم. شانه‌هایم توان و تاب تحمل این بار را نداشت. خودم را باختم و غافل شدم از زندگی. آن روزها بعد از مدتی فهمیدم این بیماری آمده تا مرا بیدار کند. آمده تا بگوید اندازه دانه هم نیستی که دوباره متولد شوی! مثل دانه باش به وقت رویش در فصل بهار. آرام باش. حوصله کن. صبر کن. و من آرام شدم، خیلی آرام.

دیدم هیچ عجله‌ای ندارم. پس صبر کردم. مثل دانه برای فصل بهار. صبورتر، آرام‌تر. اول به اطرافم نگاه کردم. حالا آماده بارور شدن بودم. آهسته قدم برمی داشتم. برای هر قدم فکر می کردم که پایم را کجا بگذارم. چگونه با دقت به اطرافم نگاه کنم که سال‌ها از کنارش عجولانه گذشته بودم. زیبایی‌ها را ببینم. رنگ‌ها را بشناسم. فصل‌ها را درک کنم. لذت ببرم. پس «ام اس» آمده بود به من پیام‌زد صبورانه همگام او شوم و از زندگی لذت ببرم.

«ام اس» از تو ممنونم که صبوری، تأمل، نگاه، روییدن، بزرگ شدن، شاد بودن و... را به من یادآوری کردی. سپاسگزارم ای دوست و یار ۱۸ ساله من. امسال ۱۹ سالگی تولدت را با بهار جشن می گیرم و ورودت را به زندگی به فال نیک می گیرم. من با تو در این سال‌ها روییدم ای همدل و همراه من. در این سال‌ها مرا تنها نگذاشتی و هر بار با حمله‌ای شیرین یادآوری کردی که یادت نرود دوستی چون تو دارم و می توانم با وجود تو از زندگی لذت ببرم. در کنارت آرام هستم. عجله‌ای ندارم برای رسیدن به کارهای عقب‌افتاده یا کارهای پیش رو. سر فرصت با عشق و تأمل انجام می دهم این کارها را تا بیشتر لذت ببرم از زندگی. تو باعث رویش مجدد و آگاهانه من شدی و نگذاشتی در زیر این «خاص» بودن بیوسم و از بین بروم. ممنونم «ام اس» مهربان. من بهار را با تو دوباره جشن می گیرم.



## جرم بزرگ من!

◀◀ سمانه حیدری

فکر می‌کنم بدترین شیوه خبر دادن به بیماری که هنوز هیچ اطلاعی در مورد بیماری‌اش ندارد به این صورت باشد که فردی مستقیم و بدون هیچ مقدمه‌ای این خبر را به بیمار بدهد. متأسفانه این موضوعی بود که برایم اتفاق افتاد، چون فردی که خودش بیماری «ام اس» داشت و البته آن موقع هنوز هیچ اطلاعی از بیماری او نداشتم سؤالاتی را از من درباره همان علائم یک بیمار «ام اس» پرسید. ولی تا آن لحظه نمی‌دانستم که این علائم یک بیمار «ام اس» است که در مورد خودم صدق می‌کرد. بدترین خاطره‌ام همین جارقم خورد. به یکباره در مورد بیماری «ام اس» صحبت کرد و اینکه خودش همین علائم را دارد و سال‌هاست به این بیماری مبتلا شده است.

باور کردنش برایم خیلی سخت بود، چون همیشه از این بیماری وحشت داشتم و حالا به آنچه می‌ترسیدم مبتلا شده بودم. به ناگاه دختری را به یاد آوردم که از بیماری «ام اس» رنج می‌برد و همیشه او را می‌دیدم که لرزشی غیرارادی داشت و حرکت کردن برایش خیلی سخت بود. با دیدن او خیلی ناراحت می‌شدم و ترس زیاد من از این بیماری بیشتر می‌شد. حالا خودم را در او می‌دیدم که بدون هیچ تعادلی حرکت می‌کرد و قادر به سخن گفتن نبود. کاملاً در شوک بودم و اصلاً باورم نمی‌شد که تشخیص او درست باشد، چون می‌گفت با ام‌ار ای پزشک می‌تواند جواب قطعی را بدهد. شنیدن حرف‌هایش حالم را بدتر می‌کرد و بر بی‌حسی پاهایم افزوده می‌شد. از شدت ناراحتی برای خودم آرزوی مرگ کردم و با خود فکر کردم هرگز نمی‌توانم با وجود این بیماری به زندگی ادامه دهم. بالاخره دکتر جواب ام‌ار ای را دید و تشخیص او «ام اس» بود. اینجا بود که شیوه گفتن دکتر هم مثل همان بیمار «ام اس» که هیچ‌آگاهی در مورد شیوه خبر دادن به یک بیمار مثل خودش را نداشت، به همان شکل و حتی بدتر از هم بود. دکتر این خبر خیلی بد را به شیوه‌ای عجیب به زبان آورد.

اطلاع دادن به یک شخص در مورد بیماری‌اش باید به گونه‌ای باشد که مشکلش دو چندان نشود ولی متأسفانه شیوه گفتن پزشک حین گفتن جواب ام‌ار ای شباهت زیادی به پلیس و مجرم داشت؛ مثل موقعی که پلیس حکم بازداشت مجرمی را می‌دهد، و من حس می‌کردم جرم بزرگی را مرتکب شده‌ام. در آن موقع که از این نحوه رفتار بسیار مستأصل شده بودم. حتی صحبت کردن خانواده‌ام برایم هیچ کمکی نبود و این بیماری را بلای ناگهانی می‌دانستم که چرا من باید سال‌های سال درگیر آن بشوم و خودم را بدشانس‌ترین آدم روی زمین می‌دانستم.

کنار آمدن با بیماری «ام اس» نیازمند گذر زمان و درک خانواده‌ام بود که با صبرشان همیشه در کنارم بودند و در واقع آنها بودند که با وجود بیماری «ام اس» و رنج‌های بی‌دری می‌کامک کردند و حالا بعد از گذراندن ۱۳ سال که بیماری «ام اس» را با تمام سختی‌ها کنار خود حس می‌کنم گاهی خاطراتم را مرور می‌کنم و به آن روزها می‌خندم که فکر می‌کردم زندگی با وجود «ام اس» امکان‌پذیر نیست.

## پرسه در معجزه

فریبا فقیه‌هی

دکترم برایم آزمایش و ام‌آر‌آی نوشته و گفته اردیبهشت ۹۹ می‌خواهد دارویم را عوض کند. نسبت به سینومر ۴۰، دارویی که چند سال است روزهای زوج سر ساعت ۱۱ شب تزریق می‌کنم، هیچ نظری و احساسی ندارم. این دارو هرگز حالم را بد نکرده. نه از تب خبری هست و نه از درد استخوان و نه توهم خودکشی. سینومر آن قدر معقول و مؤدب به کار خودش می‌رسد که خیال می‌کردم اصلاً هیچ تأثیری ندارد.

یک بار به مریم همین را گله کردم که تو چرا با سیناو کس هفته‌ای یک بار به حال مرگ می‌افتی ولی نه سینوو کس و نه کوپامر و نه سینومر هیچ عوارضی برای من نداشتند؟ نکند آمپولم اصلاً در من تأثیری ندارد؟ نگاه عاقل اندر جاهل مریم به خودم را یادم نمی‌رود. بد حرفی زده بودم. یکپهو تمام دانش مغز و اعصاب را گنجانده بودم در قاشق معلومات خودم.

بگذریم، هیچان دارم که قرار است دارویم عوض بشود. در نگاه دکترم حالتی را دیدم که انگار نوش دارویی در راه است برای زدودن پلاک گردن. خب حالا من بدون پلاک چه کنم؟ زندگی بدون «ام‌اس» چه جوری بود؟ راستش یادم نیست. ساده‌اندیشی و سربه‌هوایی ذاتی من کاری کرده کارستان. احوال امروزم پهلوی می‌زند به زندانی‌ای که دلبسته‌ی زندان بانس می‌شود. «ام‌اس» گمانم پنهان‌های شده برای شانه خالی کردن و بر دوش نکشیدن بار بعضی مسئولیت‌ها.

ولی نه! «ام‌اس» اگر نبود، هر از گاهی سری می‌زدم به پنجشنبه بازار شهرمان بابل، تا عطر مستانه‌ی سبزی‌های کوهی و نم سرد هوا و بوی خاص و شاید ناخوش‌گاز و اردک‌های بساط دست‌فروش‌ها را یکجا فرو بدهم. در باریکه‌ی میان بساط‌ها راه بروم و به گپ و چانه‌ی مشتری‌ها با دستفروش‌ها با لذت گوش بدهم. شرمگین از اینکه بلد نیستم به گیلکی حرف بزنم، به فارسی بدون لهجه‌ای بیرسم سبزی‌ها دسته‌ای چند؟ و همین که زن دستفروش با فارسی نیم‌بندش جای گشتیز و شنبلیله بگوید ام‌نا و خرفه، وجودم غرق شعف بشود، بس که شیرین است حرف‌زدنش.

با حسرت به زلنگ و اناریجه و اوجی و سیرسیم، سبزی‌های کناره‌ی دریای خزر، که با ساقه‌ی کاه در دسته‌های کوچک بسته شده‌اند نگاه کنم و بگذرم. عطرشان را در خاطر مرور کنم و حسرت بخورم. حتی لمس سبزی تازه راستی راستی روحم را جلا می‌دهد. ولی آخر نسبت جور کردنشان را برای مرغ‌ترش و سوسه‌کباب و یا کوکوسبزی بلد نیستم، با دست سبزی خرد کردن را هم بلد نیستم، بی‌خود این دُرّ و گوهرهای سبز و یشمی معطر را حرام می‌کنم...

اوه! تا کجا رفتم بدون پلاک گردن! دکتر یک کلمه گفت می‌خواهد آمپولم را عوض کند و همین حرفش «ببین کجاها ما رو بُرد». حکایت شتر و خواب پنبه‌دانه شد. یک راه‌رفتن ساده در حالت عادی آنقدر من را خسته می‌کند که هر پنج قدم یک بار، باید بایستم و نفس تازه کنم. من کجا و این حرف‌ها کجا. حسرت نمی‌خورم، گله‌ای هم ندارم. بیماری مال تن است و تن از آن خاک. خوشامن که به وقت عافیت تن از خوشی‌های کوچک روزگار غافل نبودم و حالا حتی وصفشان حالم را خوش می‌کند. اردیبهشت سال ۹۹ معجزه هم اگر بشود...

## ۱۳+۱

## شمعدونی

سال ۱۳۹۸ هم تمام شد.

دو هفته دیگر چهل و هشت سالگی ام تمام می شود و پامی گذارم به چهل و نه.

به پشت سرم نگاه می کنم و راهی پرچاله چوله و دست انداز می بینم. مسیر را از نقطه اولین خاطره تا امروز، آخرین یکشنبه سال ۹۸ خورشیدی به ثانیه ای در خاطر م مرور می کنم. نخستین خاطره: یک قاب با چهار زن. در ششم فروردین ۱۳۵۳ که از پنجره اتاق به حیاط آجر فرش قشنگ مان نگاه کردم مادرم و مادر بزرگم (مادر بابا) را دیدم، گمانم یکی دو نفر دیگر هم بودند، شاید هم نه. صدای مادر بزرگ هنوز توی گوشم است که می گوید «مادرت از بهشت برایت یک خواهر آورده.»

از بهشت! هنوز به وضوح می بینم یک چیز سفید کوچولو را توی بغل مادرم. صورت خودش را ولی یادم نیست. بیست و دوم اسفند روز تولد مادرم است. زنی که در بطن و سپس در دامانش پرورش یافتیم. مادر امروز با خفتگان خاک هم نشین است. مادر بابا سه سال بعدش از دنیا رفت و روز تولدش را هم نمی دانم. یکم فروردین ولی روز تولد زمین است و چهاردهم فروردین، یعنی فردای سیزده به در، تولد من. حوالی سالگرد تولد زمین، تمام زن های هم خون من (مادرم و هر دو خواهرم) پا به این کره خاکی نهاده اند. از بهشت؟ شاید.

پشت سرم، از اولین خاطره در سه سالگی تا امروز، مسیری پر نشیب و فراز می بینم. از ۱۴ فروردین ۱۳۵۰ که «بهشت» را نهادم و سر از این دنیا در آوردم، از خامی نوزادی در قنடاق رسیده ام به امروز دارای یک فرزند بیست ساله، یک سند ازدواج که ۱۰ سال پیش سند طلاق به آن ضمیمه شده، خرده سواد برای ترجمه، چند تار فیک که هنوز از اخلاق ناهموارم نبریده اند، و یک عصا که همدم روزگار پسا «ام اس» من شده است. چهل و هشت سال از گار زندگی با یک خروار کامروایی و ناکامی و تلخکامی توأمان. و البته یک خروار ذکاوت و خریّت، در هم.

در نشانه شناسی اعداد، عدد ۱۲ را عدد کمال می دانند. غایت خیلی چیزها در فرهنگ بشر با همین عدد نشان داده می شود. بعدش ۱۳ می آید که ویرانی است، زوال هر چیزی است که به کمال و پختگی رسیده و در یک کلام «رسیده» است، و نه خام و نارس. نوزایی رسم آفرینش است و عدد ۱۳ نشانه ای است بر پلاسیدن توشه گذشته و آغاز رویش و زایش نو. ۱۳ مرگ گذشته است و آغاز حرکت از نقطه بلوغ پیشین به بلوغی دیگر. عدد ۱۴ آن هم وقتی به معنای فردای سیزده به در باشد، برای من یک نفر عبارت است از دو تاهفت بار خامی و سر به هوایی و از یک سوراخ چند بار گزیده شدن.

۱۲ ماه سال که می گذرد، نوروز می آید، همه چیز طبیعت از اول می شود. امروز که هم زمان با اندیشیدن به نوروز و به رویش دوباره طبیعت در بهار به فرسنگ ها راه پیموده خودم در این ۴۸ سال می اندیشم، می دانم که ترک بهشت ارزش همه خامی ها، پختگی ها و سوختن ها را داشت. با مرور گذشته، از سر گذراندن چهار دور دوازده ساله، کامم تلخ، و بلافاصله گس و بعدش شیرین می شود. آگاهی به گمانم باید همین مزه ای باشد؛ طعم زیتون بدهد.

# آمپول یا کپسول مسأله این است

«مریم پیمان»

ترسیده است. به همین سادگی. دخترک مغرور و قوی. همان که به همه بیماران مبتلا به «ام اس» روحیه می داد و از «سادگی» مبارزه با بیماری همیشه حرف می زد و خود را همیشه توانا دیده بود.

این چهره او را کسی نه می شناسد، نه دیده است و نه حق دارد به روی مبارک او بیاورد. داستان تنها غرور نیست. قصه بافتن غصه ای ۲۰ ساله است که اگر به یاد او بیاوری اش، خودش را می بازد و می ترسد و بیماری جان می گیرد و او را دوباره از پامی اندازد و راهی بیمارستان می کند.

داستان ۲۰ سال فراز و نشیب بی سرانجام است و منزل سرگشتگی این روزهای او. هنوز یک سال نشده است. همین امسال نوروز بود که باز کم بینایی را تجربه کرد و روانه بیمارستان شد. طفلک جان کنده است تا طاقت بیاورد و امسال دیگر بستری نشود. کم نیست یک سال مراقبت به قیمت تنها شدن و در خانه ماندن و کم کردن سرگرمی ها و کارها و حتی نان شب. وقتی با او حرف می زنی خم به ابرو نمی آورد و از قدرت می گوید و اینکه کار نکند و پولش را به بیمارستان ندهد بهتر از بی حوصلگی در خانه است. اما من که می دانم داستان چیست. من در آینه نشسته می دانم او از سرگشتگی و بی پاسخی سر از غار در آورده است این روزها. خودش با ذره ذره ایمان این غار را ساخته است به امید بهبود.

همین آخرین بار رفت و دکترش را دید. دیگر دفتر چه و بیک و دوست برای نوشتن داروهایش نفرستاد. خودش رفت. نرفته و نشسته گفت که در سر چه دارد و نالید که چرا دکتر دارو را عوض نمی کند و تجربه یک هفته قطع داروی ۱۰ ساله اش را برای دکتر مرور کرد و التماس کرد شاید داروی دیگری باشد و از دست این عوارض کسل کننده و دردناک شاید برهد. باورش نمی شد. دکتر گفت که راهی هست و کپسول به جای آمپول هر چند هم گران باشد «هست» و جز قیمت آن هیچ مسأله ای ندارد. فقط باید هر ماه هم آزمایش خون بدهد و حواسش به دارو باشد. پیش خودش گفت گران است و نمی زند اما رفت و دید خیلی هم گران نیست. حالا من می دانم. من می دانم که ترسیده است. همین که در آینه روبه روی من ایستاده است از هر عارضه و تغییری ترسیده است. حتی اگر آن تغییر رؤیای سلامتی باشد. حق دارد. ۱۰ سال پیش وقتی دارو را به او تزریق کردند تا چند ماه عوارض چنان حاد بود و حال او چنان دگرگون که هیچ کس تاب دیدنش را نداشت. چند سال هم بیشتر نشد که خودش تاب بودن با دیگران را نیاورد و تنهایی را برگزید. ۱۰ سال پیش مجبور بود دارو را بپذیرد با همه دردسرهاش، اما این بار چه کند با رؤیای نبود عارضه ها؟ چه کند با تنهایی به سر بردن و ابهام پس از داروی جدید؟ چه کند با «ام اس» خانه کرده در جان؟ چه کند با آمپول و قرص و کپسول؟

# Roche

## "کارگاه رزومه نویسی و آمادگی برای مصاحبه جهت اشتغال بیماران ام اس"

### این کلاس آموزشی برای چه کسانی مناسب است:

تحصیلات: حداقل فوق دیپلم، آشنایی کار با رایانه، آشنایی مقدماتی با زبان انگلیسی،  
چونینده کار در سازمانها  
این آموزش به هیچ درس پیش نیاز دیگری احتیاج ندارد و برای کسانی طراحی شده است که یا در جستجوی شغل در سازمانها و یا تغییر شغل فعلی خود هستند.

### نحوه آموزش:

ما آگاهی که مخاطب هدف ما لزوماً علاقهای به روش سخنرانی‌های دانشگاهی ندارد. ما زمان زیادی را صرف طراحی تمرینها و فعالیت‌هایی کرده‌ایم که به فهم هر چه بهتر مطالب از راههایی آسان و عملی کمک می‌کند.

### تست «ام بی تی آی»:

علاوه بر واحد آموزشی ارائه شده، همکاران ما در این پروژه به شما یک کد دسترسی رایگان برای انجام تست «ام بی تی آی» هدیه خواهند کرد.

### تست «ام بی تی آی» چیست؟

تست شخصیت شناسی (MBTI) Myers-Briggs یک پرسشنامه خود شناسی است که هدف آن مشخص کردن نحوه درک افراد از جهان پیرامون و روش تصمیم گیری آنها در موقعیت های مختلف است.

### مشاوره تخصصی:

همچنین 15 جلسه مشاوره تخصصی که شامل 3 جلسه برای 5 شرکت کننده می‌باشد به شرکت کنندگان انتخاب شده توسط انجمن ام اس ایران اهدا خواهد شد.

بسیار مفتخریم که در راستای اهداف خیرخواهانه شرکت دارویی رش پارس و در امتداد مسئولیت اجتماعی این شرکت، با برنامه ریزی و اجرای پروژه «راهکار»، گامی در راستای حمایت از شما عزیزان برای موفقیت هرچه بیشتر در بازار کار امروز برداریم.

موفقیت در دنیای کار پر چالش امروز مستلزم آگاهی از توانمندی‌هایمان و همچنین آمادگی برای ارائه این توانمندی‌ها و تجربیات می‌باشد. یکی از اصلی‌ترین مشکلاتی که چویندگان کار با آن مواجه هستند، کمبود تجربه عملیاتی یا نداشتن رزومه کاری مناسب است که بر آینده شغلی آنها اثرات بسیار زیادی خواهد گذاشت. یکی از گام‌های برنامه راهکار این است که با اجرای کارگاه رزومه‌نویسی شما را در موفقیت هر چه بیشتر در این زمینه یاری کند.

شرکت در این کارگاه این امکان را به شما می‌دهد تا حین انجام کار و یادگیری تخصص مورد نظر خود، رزومه‌ای مناسب تهیه کرده و به بهترین نحو ممکن، تجربیات و توانمندی‌های خود را ارائه فرمایید.

### آن چه در این جلسه آموزشی خواهید آموخت:

1. انتخاب ساختار رزومه: انتخاب بهترین ساختار براساس تجربه‌های کاری مرتبط و اطمینان از اینکه مهارت ها و توانمندی‌های خود را به درستی معرفی کنید.
2. چه مطالبی را در رزومه خود بنویسیم: دانستن آنکه چه مطالبی داخل بخشهای مختلف رزومه ذکر شود، فارغ از ساختاری که برای رزومه انتخاب کرده اید.
3. ارائه رزومه کاری: آشنایی با اشتباهات رایج در رزومه‌نویسی و چگونگی اجتناب از این اشتباهات جهت اطمینان از این که رزومه شما به بهترین شکل ممکن ارائه می شود.
4. کلماتی که استفاده می‌کنید: آگاهی یافتن از اینکه چه عباراتی را چگونه بنویسیم تا توانمندی‌های خود را به درستی برای مخاطب نمایان کنید.
5. تمرین عملی رزومه‌نویسی: آموخته‌های خود را به عمل در آورید!

www.TashGroup.com

محل برگزاری: متعاقباً اعلام خواهد شد.  
تاریخ برگزاری: متعاقباً اعلام خواهد شد.  
هزینه آموزش رایگان

مدت زمان ارائه دوره آموزشی: 3 ساعت  
استاد حمیدرضا جعفری  
مری همراه حمید طاهری

لطفاً در صورت تمایل به شرکت در این دوره حداکثر تا تاریخ 1/10/1398 از طریق تماس با انجمن ام اس ایران، سرکار خانم رجایی به شماره تلفن 88216502 ثبت نام فرمایید.

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

## مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

## مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

| ردیف | نام مجموعه               | نوع همکاری  | آدرس  |
|------|--------------------------|---|---|
| ۱    | مرکز فیزیوتراپی فرح بخش  | روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب<br>روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر<br>فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸ | خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی<br>شیرینی ناتلی واحد ۴             |
| ۲    | بنیاد بیماری های خاص شرق | با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی  | سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲                     |
| ۳    | مرکز شهدای جلالی پور     | با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز  | خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی<br>۵-۵۵۶۱۵۶۲۳                       |
| ۴    | بیمارستان امام حسین(ع)   | با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز   | میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱   |
| ۵    | دانشکده توانبخشی ش بهشتی | با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی  | خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱   |
| ۶    | بیمارستان فیروزگر        | کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز   | خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ<br>حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰ |
| ۷    | فیزیوتراپی خانه کارگر    | جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان<br>از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴  | خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹   |
| ۸    | بیمارستان شریعتی         | کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک   | خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱   |
| ۹    | بیمارستان رفیده          | فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز  | قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۱۲۰-۲۳۵۷۰<br>۲۳۵۴۰۱۲۰                                    |

|  |  |                                   |    |
|--|--|-----------------------------------|----|
| آیت ا.ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸ | با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز  | توانبخشی آرمان شایان              | ۱۰ |
| خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۳۲۵۲۷۳-۶۴۳۲۵۲۷۵ - ۶۴۳۵۲۵۷۵  | با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی) | بیمارستان رسول اکرم(ص)            | ۱۱ |
| رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول                        | معرفی نامه با کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز  | کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان) | ۱۲ |
| فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵                                   | معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز  | کلینیک کاردرمانی شفق              | ۱۳ |
| نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶          | با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف  | کلینیک کاردرمانی رهام             | ۱۴ |
| کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳  | با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف  | کلینیک کاردرمانی مشیری            | ۱۵ |
| شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲                                    | با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز   | مرکز فیزیوتراپی بهروزی            | ۱۶ |
| شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶                               | کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه   | خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد) | ۱۷ |

### مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

| ردیف | نام مجموعه                    | نوع همکاری  | آدرس   |
|------|-------------------------------|---|--|
| ۱    | تصویربرداری بیمارستان فیروزگر | معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز                        | خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه                         |
| ۲    | تصویربرداری ولیعصر            | ۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران | بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱ |
| ۳    | مرکز تصویربرداری دکتر اطهری   | ۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید | خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۳۰۳۲۶          |
| ۴    | رادیولوژی ماد                 | با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد   | خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱              |

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

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

## خدمات مغز و شناخت

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

## مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

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

## خدمات شنوایی و تعادل

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

## ارتوپدی فنی

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



# سبک زندگی

- ۶۰ ◀ نوروژ با تهران تا کردستان
- ۶۴ ◀ رازهای یک پاکیزگی ماندگار
- ۶۶ ◀ حال نو، سوغاتی روز نو
- ۶۹ ◀ دیدار با تاریخ در کاخ - موزه‌ها
- ۷۲ ◀ شیرینی پزان نوروزی عید با خوشمزه‌های ایرانی
- ۷۷ ◀ مهمان زیبای بهاری
- ۷۸ ◀ خانواده نوروزی ما خانواده شیک
- ۸۰ ◀ جدول سوژه سال نو



سفری از دل جاذبه‌های تاریخی، طبیعی و فرهنگی سه استان

# نوروز با تهران تا کردستان

حکمتی می‌شناسند که یکی از باغ‌های زیبا و خاص استان همدان است که در آن از گردشگران خارجی و داخلی پذیرایی می‌شود. معماری باستانی زیبا، فضای سبز مناسب و دلنشین از ویژگی‌های اصلی این باغ است که حدود ۳/۵ هکتار مساحت دارد.

**آرامگاه بوعلی سینا:** یکی دیگر از معروف‌ترین جاذبه‌های گردشگری همدان آرامگاه طیب و فیلسوف مشهور ایرانی یعنی شیخ الرئیس بوعلی سینا است که به نماد و سمبل شهر همدان تبدیل شده است. آرامگاه ابوعلی سینا در مرکز شهر همدان و در وسط میدانی به همین نام قرار گرفته و مسافران در مسیر بازدید از جاذبه‌های دیگر می‌توانند از این آرامگاه زیبا و

همدان، پایتخت تمدن ایران محسوب می‌شود و سالیانه گردشگران زیادی به استان همدان سفر کرده و از جاذبه‌های گردشگری و تاریخی این شهر دیدن می‌کنند. مکان‌های تاریخی در شهر همدان به قدری گسترده است که بازدید از همه آن‌ها در طول یک روز ممکن نیست.

**غار علیصدر:** غار شگفت‌انگیز علیصدر به گفته بسیاری طولانی‌ترین مسیر قایقرانی درون غار در جهان را دارد. این غار حدود ۷۵ کیلومتری شمال غربی شهر همدان قرار گرفته و برای بازدید از آن باید به روستای علیصدر در شهرستان کبودرآهنگ استان همدان بروید.

**باغ ایرانی همدان:** این باغ را به باغ

پیشنهاد ما به شما دوستان عزیز در ایام نوروز، سفر به استان زیبا، کوهستانی و کردنشین کردستان است که در این مسیر شما با چندین شهر آشنا می‌شوید و از جاذبه‌های فرهنگی، تاریخی و طبیعی این شهرستان‌ها لذت ببرید. بهترین مسیر از تهران تا مریوان: همدان، سنندج، سقز و سرانجام مریوان



استان همدان



استان کردستان

از آن جا که مسیر نهایی شما سنندج، سقز و مریوان است باید از همدان به سنندج با مسافت ۱۷۴ کیلومتر مربع (۲ ساعت و ۳۰ دقیقه) در راه باشید تا به شهر زیبای کردنشین سنندج برسید.

**سنندج:** در واقع اگر به کردستان سفر کنید و سری به این شهر زیبا با مردمان واقعا مهربان آن نزنید، ضرر کرده‌اید. مردم کرد این شهر با مهمان نوازی خود، خاطراتی خوش را برای شما رقم خواهند زد. سنندج جزء شهرهای کوهستانی ایران است. بنابراین، در زمستان‌ها آب و هوایی سرد و در تابستان هوایی معتدل و مطلوب دارد. وجود دو کوه آبدیدر و سنگ سیاه در دو طرف شهر، زیبایی این شهر را دوچندان کرده است. برای آنکه چند روزی را در این شهر مهمان نواز اقامت داشته باشید و بتوانید به شهرستان‌های سقز و مریوان بروید، پیشنهاد ما به شما اقامتگاه‌های بوم گردی است با این حال می‌توانید از پیش هتل رزرو کنید.

**مسجد جامع سنندج:** مسجدی زیبا که از نظر هنر معماری جز زیباترین مسجداستان و با ارزش‌ترین نمونه‌های معماری اسلامی و از جمله جاذبه‌های گردشگری کردستان است. مسجد جامع سنندج در دوران پرفراز و نشیب قاجار ساخته شده است.

**مجموعه تفریحی فرهنگی آبدیدر:** مهم‌ترین تفرجگاه سنندج که بر بلندای کوهی به همین نام قرار گرفته است. به دلیل ارتفاع این پارک از سطح شهر، می‌توانید چشم اندازی زیبا از شهر سنندج را از فراز این پارک نظاره کنید. مجموعه آبدیدر که دارای چندین چشمه، باغ و باغ وحش است، از گذشته مهم‌ترین منطقه تفریحی

آبشار گنجنامه: یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری همدان یک آبشار زیبا است که باز هم در منطقه تفریحی و خوش آب و هوای گنجنامه قرار گرفته است. آبشار گنجنامه در مسیر صعود به قله الوند و در نزدیکی کتیبه‌های باستانی قرار گرفته است و ۱۲ متر ارتفاع دارد. این آبشار در فصل بهار و تابستان باعث خنک شدن و تلطیف هوا می‌شود و در زمستان‌ها هم کل این آبشار به قندیل‌های کوچک و بزرگ بسیار زیبایی تبدیل می‌شود.

**حمام تاریخی قلعه:** قدیمی‌ترین حمامی است که به سبک معماری ایرانی اسلامی ساخته شده است. این حمام که تا چندین سال پیش هنوز استفاده می‌شد اکنون به موزه و بخشی از آن به رستوران سنتی تبدیل شده و در مرکز شهر همدان و در یکی از محله‌های قدیمی به نام قاشق تراشان قرار گرفته است.

**گنبد علویان:** گنبد علویان در بلوار علویان همدان و در نزدیکی میدان امامزاده عبدالله قرار گرفته و یکی از شاهکارهای معماری و تاریخی دوره سلجوقیان است. این گنبد توسط خاندان علویان و در ابتدا به عنوان مسجد ساخته شده و بعدها قسمت سرداب این بنا به مقبره‌ی خاندان تبدیل شده است. گنبد علویان در مسیر آرامگاه باباطاهر و تپه تاریخی هگمتانه قرار دارد و به دلیل موقعیت و دسترسی آسانش بازدیدکنندگان زیادی را به سمت خود جذب می‌کند.

**مجسمه شیر سنگی:** مجسمه شیر سنگی به سنگ شیر هم شهرت دارد یک تندیس سنگی به شکل شیر است که امروزه در گوشه‌ای از میدان سنگ شیر قرار گرفته است. تا قبل از حمله اعراب به ایران این تندیس شیر به همراه قرینه‌اش در دروازه شهر همدان قرار گرفته بود و اعراب هنگام فتح همدان آن را باب الاسد به معنای دروازه شیر نامیدند.

سرسبز هم دیدن کنند.  
**آرامگاه باباطاهر:** آرامگاه باباطاهر در میدانی مستطیل شکل و مشجر در شمال غربی شهر قرار گرفته است. باباطاهر یکی از شعرا و عرفای بزرگ قرن چهارم و پنجم است و امروزه دوبیتی‌های مشهورش که با لهجه لکی سروده زبانزد خاص و عام است. گنبد هشت ضلعی و فیروزه‌ای بسیار زیبای این آرامگاه در سال ۱۳۴۴ ساخته شده و ترکیبی هنرمندانه از معماری‌های قرن هفت و هشت و معماری مدرن است.

**تپه هگمتانه:** هگمتانه پایتخت پادشاهی مادها و بعدها پایتخت تابستانی هخامنشیان بوده و در کتب یونانی از آن به اکباتان نام برده شده است. شهر هگمتانه نخستین پایتخت ایران بوده و یکی از معدود شهرهای کهن باستانی است که هنوز هم مهم و پابرجا باقی مانده است. تپه هگمتانه در قسمت شمالی و در بافت قدیمی و بازار همدان، در انتهای خیابان اکباتان قرار گرفته و شهری زیرزمینی به قدمت سه هزار سال را در خود جای داده است. کاوش‌های باستان‌شناسی مختلف که در طول سالیان مختلف انجام شده ابعاد بیشتری از این شهر بزرگ و باستانی را کشف کرده و آثار و اشیاء به دست آمده از این حفاری‌ها در موزه هگمتانه در معرض نمایش عموم قرار دارند که می‌توانید از آن‌ها دیدن کنید.

**دهکده توریستی گنجنامه:** دهکده توریستی تفریحی گنجنامه پروژه‌ای عظیم است که از سال ۱۳۷۸ و طی ۱۶ سال در منطقه تفریحی و خوش آب و هوای گنجنامه و در کنار کتیبه‌های هخامنشیان و همین‌طور آبشار گنجنامه ساخته شده است. این دهکده از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است که شامل شهر بازی، تله کابین گنجنامه، سورتمه ریلی، غار آکواریوم، بانجی جامپینگ، رنجر و ... می‌شود.

سنندج بوده است و محبوبیت زیادی در میان مردم این شهر دارد.

**بازار سنندج:** اگر دلتان برای یک مکان سنتی با مردمانی قدیمی با لباس‌های رنگ و وارنگ تنگ شده، حتما باید سری به بازار قدیمی شهر سنندج بزنید زیرا از جاذبه‌های گردشگری کردستان است. اینجا شاید کمی شبیه به نقش جهان اصفهان باشد چون مانند آن پلانی مستطیل شکل دارد و در دوران صفویه ایجاد شده است.

**عمارت آصف سنندج (کرد):** خانه کرد یکی از باشکوه‌ترین و قدیمی‌ترین بناهای ساخته شده در سنندج است. این مکان دارای گچ‌بری‌ها و آجرکاری‌های زیبای صفوی است که بعدها در دوران قاجار و پهلوی هم گچ‌بری‌های زیبایی به آن اضافه شده است. خانه کرد بزرگترین موزه مردم شناسی مربوط به یک قوم، و از با ارزش‌ترین گنجینه‌های فرهنگی کشور به حساب می‌آید.

**دریاچه سد قشلاق:** تجربه تفریحات آبی در دریاچه سد قشلاق راز دست ندهید، این دریاچه که یکی از محبوبترین جاذبه‌های طبیعی سنندج به شمار می‌رود، در مسیر جاده سق، در ۲۰ کیلومتری شمال سنندج قرار گرفته است. این دریاچه از هتل شادی و مهمانسرا مجتمع جهانگردی سنندج حدود ۳۱ کیلومتر فاصله دارد. از جمله جاذبه‌های گردشگری مهم دیگر شهر سنندج می‌توان به موزه سنندج، عمارت وکیل، عمارت مشیر دیوان، حمام خان و بسیاری آثار و جاذبه‌های دیگر اشاره کرد.



شهرستان سقز

مسیر سنندج به سقز مسافتی حدود ۱۹۰

کیلومتر است و حدوداً ۲ ساعت طول می‌کشد. در بسیاری از کتاب‌های تاریخی، از تپه‌ای به نام زیویه که امروزه سقز خوانده می‌شود، نام برده‌اند. این تپه باستانی در دوران باستان محل زندگی مردمی از اقوام مانا بوده است. در حال حاضر این شهر یکی از مهم‌ترین شهرهای کردستان است که جاذبه‌های بسیار زیادی مخصوصاً از نوع تاریخی را در خود جای داده است.

**حمام حاج صالح:** حمام حاج صالح در بافت قدیمی سقز و در مجموعه بازار این شهر به سبک اصفهانی ساخته شده و مجموعه کاملی است که تمام ویژگی‌های یک حمام را دارا است و شامل بخش‌های مختلفی همچون بینه، سربینه، گرمخانه، خزینه، خلوتی‌ها، تون انبار (مخزن سوخت حمام)، سیستم آبیاری و فاضلاب است. قدمت این حمام به دوران صفویه بازمی‌گردد اما بخش‌هایی از آن در دوران زندیه به بنا الحاق شده است.

**بازار قدیمی سقز:** با توجه به اینکه از بازار اصلی و قدیمی شهر سقز بقایای زیادی موجود نیست اما آثار کاروانسرای تاجوانشیر نشانگر اهمیت این بازار در گذشته بوده است. تنها آثار به جای مانده از بازار قدیمی سقز بقایای راسته‌های آن است که در طی چند دهه گذشته به کلی از نظر معماری دگرگون شده است.

**مسیر سقز - مریوان:** مسافت بین سقز تا مریوان، ۱۳۹ کیلومتر حدود ۲ ساعت و نیم است که در حین رانندگی این جاده زیبا شما می‌توانید از چند مکان دیدنی و تاریخی بازدید کنید.

پل تاریخی گاران: این پل در فاصله ۱۰ کیلومتری به سمت مریوان و در مسیر سقز قرار گرفته است. این پل تاریخی که بر روی رودخانه ی گاران قرار گرفته است از جاذبه‌های دیدنی کردستان است که ساخت آن به دوران صفویان بازمی‌گردد

**آبشار گویله:** این آبشار در مسیر سقز به مریوان قرار گرفته است و با جاده در حدود ۱ کیلومتر هم فاصله دارد. این آبشار در

فصل بهار در پر آب ترین حالت خود است و جلوه‌های بسیار زیبایی را به وجود می‌آورد.



شهرستان مریوان

مریوان، یکی از شهرهای زیبا و مرزی کشور، در استان کردستان است که با قرارگیری در مجاورت دریاچه‌های زیبا و شگفت‌انگیز «زریوار» یا «زریبار» و «اورامان» و نیز به دلیل برخورداری از طبیعتی بکر، فوق‌العاده، چشم‌اندازهای حیرت‌انگیز کوهستانی و آب و هوایی مناسب و مطلوب، امروزه به یکی از مقاصد مهم و ارزشمند گردشگری در غرب کشور تبدیل شده است.

**قلعه مریوان:** یکی از جاذبه‌های تاریخی در شهرستان مریوان، بنایی است کههن و متعلق به اواسط قرن ۱۰ هجری قمری که در فاصله ۳ کیلومتری از جنوب شرقی شهر، قرار دارد. «قلعه‌ی مریوان» نام این میراث تاریخی کشور است که به نظر می‌رسد در دوران حکومت «سرخاب بیگ اردلان»، بر فراز کوهی احداث شد. متأسفانه به دلایلی بخش اعظمی از این میراث کههن از بین رفته و تنها آثاری از پله و آب انبار آن باقی مانده است.

**ملاقویی:** در واقع «ملاقویی» منطقه‌ای است که در آن فردی به همین نام دفن شده که از گذشته تا به امروز به عنوان زیارتگاه و مکانی مذهبی مورد توجه و احترام مردم قرار می‌گیرد. حضور درختان جنگلی فراوان، طبیعتی سرسبز و چشمه‌های متعدد، مناظر و چشم‌اندازهایی زیبا و منحصر به فرد را در این منطقه ایجاد کرده که آن را به یکی از مکان‌های دیدنی و جاذبه‌های گردشگری استان کردستان، تبدیل کرده است.



## دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

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

**\*780\*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

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

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”



۱۳ + ۱ نکته برای خانه تکانی رویایی

## رازهای یک پاکیزگی ماندگار

شیشه بپاشید و سپس خشک کنید. اگر در شهرهای بزرگ و به ویژه مناطق شلوغ شهر زندگی می کنید لازم است قبل از این مرحله غبار و چربی را با کمک مواد شوینده پاک کنید و در پایان برای برق انداختن شیشه از آب گرم کمک بگیرید. برای تمیز کردن شیشه و آینه به صورت سنتی، روزنامه و دستمال توالی پیشنهاد می شوند ولی انتخاب های خوبی نیستند چون دستمال توالی پرز بر جای می گذارد و روزنامه جوهر روی آینه و شیشه پخش می کند که به مرور زمان باعث سیاه شدن و از بین رفتن کیفیت آینه می شود. بهترین انتخاب دستمال های میکروفایبر

هم با مواد شیمیایی سروکار نداشته باشید بهتر است. اما با این وجود نمی شود خانه را نتکاند و نو نکرد. حتی یک بار خانه تکانی سالیانه هم حال روح آمدی را خیلی خوب می کند.

نکات ما به شما کمک می کنند تا راحت تر به تمیزی دلخواه خود برسید.

برای از بین بردن رگه های برجای مانده روی شیشه، احتیاج به هیچ ماده شوینده شیمیایی یا حتی غیر شیمیایی مثل سرکه ندارید. آب گرم به تنهایی بهترین تمیز کننده است. یک بطری با سر اسپری دار را بعد از خالی شدن نگه دارید و آب گرم را با استفاده از آن روی

نوروز ایرانی پر از آداب و رسوم زیبا و پر معنی است. مثلاً خانه تکانی رسم قشنگی است؛ زدودن غبار کهنگی نه فقط از روی وسایل خانه بلکه از عمق جانشان، روح خود آدم را هم تازه می کند. گمشده ها و فراموش ها از انتهای کمد بیرون کشیده می شوند و کلی خاطره زنده می کنند. می شود از خانه تکانی به مانند یک رسم شاد و سرزنده لذت برد، اگر راه و رسم خانه تکانی را به خوبی بلد باشید و آن را از کاری سخت و انرژی بر به امری لذت بخش تبدیل کنید. یادتان باشد که یک مبتلا به ام اس نباید خودش را خسته کند و نباید فشار جسمی یا روحی را تحمل کند. زیاد

راه آب فاضلاب سینک بریزید. بعد از چند دقیقه دوباره یک پارچ آب گرم بریزید. در مرحله دوم از لیموترش کمک بگیرید. یک لیمو را خرد کنید به حدی که از سوراخ‌های راه آب عبور کند. لیموها را کف سینک و روی آنها یخ بریزید و صبر کنید تا یخ‌ها بتدریج آب شوند.

برای تمیز کردن تخته‌های آشپزخانه، چه چوبی و چه پلاستیکی هم از جوش شیرین کمک بگیرید. از ترکیب جوش شیرین با آب گرم، خمیری درست کنید، روی سطح تخته بمالید و پس از چند دقیقه با آب گرم آبکشی کنید.

لوله‌های فاضلاب بخش پنهان خانه هستند اما نیاز به تمیز شدن دارند. برای این کار نصف فنجان جوش شیرین و به دنبال آن نصف فنجان سرکه را در راه آب بریزد. صبر کنید تا برائر واکنش این ۲ ماده، اسید فعال شود. سپس یک پارچ آب جوش داغ راه آب بریزید تا لوله تمیز شود. بد نیست این کار را هر ۳ ماه یک بار برای تمام لوله‌های فاضلاب خانه شامل آشپزخانه، حمام و دستشویی انجام دهید چون برخلاف مواد لوله بازکن شیمیایی آسیبی به لوله‌ها نمی‌زنند و از ایجاد بوی بد در لوله‌ها هم جلوگیری می‌شود.

پرده‌هایی که در خانه و ماشین لباسشویی قابل شست و شو هستند را بعد از جدا کردن از پرده و قبل از قرار دادن در ماشین لباسشویی، جارو برقی بکشید تا خاک روی پرده گرفته شود. در مورد پرده‌های روشن وجود این خاک باعث کدر شدن رنگ آنها می‌شود.

نکته آخر ابزار شماست. وسایلی که برای نظافت خانه استفاده می‌کنید. برای تعویض این وسایل منتظر خراب شدن آنها نباشید. برس، اسفنج و دستمال‌های شست و شو علی‌رغم شست و شومقداری از آلودگی را جذب می‌کنند و به همین دلیل بهتر است بعد از خانه تکانی این وسایل را دور بریزید تا از خروج کامل آلودگی‌ها از خانه خود مطمئن شوید.

برنامه شست و شو با بالاترین درجه حرارت آب قرار دهید.

یکی از سختی‌های خانه تکانی، شمع‌دان‌های شیشه‌ای است که به دلیل پارافین موجود در شمع، چرب هستند. برای شست و شوی راحت باید ابتدا شمع‌ها از شمع‌دان جدا کنید. برای این کار هم شمع‌دان‌ها را به مدت ۲ ساعت در فریزر قرار دهید. بعد از خارج کردن از فریزر شمع و پارافین به راحتی جدا شده و می‌توانید شمع‌دان‌ها را به خوبی تمیز کنید.

بلند کردن وسایل سنگین در ایام خانه تکانی عاقبت خوشی ندارد و اغلب به کمر دردهای آزاردهنده منتهی می‌شود. برای پیشگیری از این مشکل بهتر است وسایل سنگین را بکشید که آن هم موجب خط انداختن و آسیب کف می‌شود؛ به خصوص اگر پارکت یا چوب باشد. برای حل این مشکل، از حوله کمک بگیرید. یک سمت وسیله‌ای مانند کمد را بلند کنید، یک حوله زیر آن قرار دهید. همین کار را با سمت دیگر انجام دهید. حالا با کشیدن حوله‌ها به راحتی می‌توانید وسایل مورد نظر خود را جابه‌جا کنید. البته حتماً از افراد دیگر هم کمک کنید. شیشه‌های پارچه‌ای آباژور، منبعی برای گرد و خاک هستند و دستمال کشیدن روی آنها باعث چرک‌مرد شدن آنها می‌شود. برای تمیز کردن شیشه‌ها بهتر است از پرزگیرهای رولی لباس کمک بگیرید. پرزگیر را روی سطح شید بکشید تا گرد و غبار را به خود جذب کند. اگر لکی روی شید شما ایجاد شده، از خشک شویی کمک بگیرید.

سینک ظرفشویی نیازی به خانه تکانی ندارد چون اغلب روزی چند بار شسته می‌شود که به دلیل باکتری پرور بودن سینک لازم و ضروری است اما اگر بوی ناخوشایندی در سینک خود احساس می‌کنید، از جوش شیرین کمک بگیرید. ابتدا یک پارچ آب گرم در سینک بریزید. سپس، نصف فنجان جوش شیرین داخل

هستند که بعد از تمیز کردن هر آینه و شیشه، آن را فقط با آب و بدون استفاده از مواد شیمیایی بشویید.

برای شستن فضای داخلی یخچال، مطمئن‌ترین انتخاب ترکیب جوش شیرین با آب گرم است چون مواد خوراکی در یخچال نگهداری می‌شوند و در صورت تماس با این مواد نگرانی ایجاد نمی‌کند. هم چنین بوی مواد شیمیایی در فضای یخچال باقی نمی‌ماند.

فضاهایی مانند وان یا کاشی‌های حمام به غیر از شست و شوی همیشگی بهتر است هر چند وقت یک بار ضدعفونی شوند. اسپری‌های ضدعفونی کننده در بازار موجود هستند اما اگر از طرفداران محیط زیست هستید و تلاش می‌کنید هر چه کمتر از مواد شیمیایی استفاده کنید، از این ترکیب کمک بگیرید: یک فنجان جوش شیرین، ۲ قاشق چایخوری صابون، چند قطره روغن گیاهی ضدعفونی کننده مانند روغن درخت چسای یا رزماری را با هم مخلوط و کم کم آب اضافه کنید تا خمیری مثل خمیر دندان به دست بیاید. این خمیر را روی سطح وان یا کاشی‌ها بمالید. برای این کار بهتر است از مسواک کمک بگیرید. صبر کنید تا خمیر خشک شود و سپس با آب گرم آبکشی کنید.

اگر احساس می‌کنید سطوح چوبی خانه شما دیگر فقط با گردگیری ساده تمیز نمی‌شود، به جای همه کارها که به چوب آسیب می‌زنند از ترکیب آب گرم با مایع ظرفشویی کمک بگیرید. این ترکیب می‌تواند چربی ایجاد شده روی سطوح چوبی را از بین ببرد و برق‌نویی ایجاد کند. خانه تکانی وسایلی مانند ماشین ظرفشویی و لباسشویی به شستن دیواره و زیر آنها محدود نمی‌شود و باید فضای داخلی آنها جرمگیری شود. برای هر ۲ ، مواد مخصوص وجود دارد اما به جای آنها می‌توانید از قرص ماشین ظرفشویی کمک بگیرید. قرص را داخل ماشین لباسشویی یا محفظه مخصوص ماشین ظرفشویی قرار دهید و روی کاملترین



روش‌های ساده تزریق حال و هوای بهاری در خانه‌تان

# حال نو، سوغاتی روز نو

قبل از عید دست به کار شوید و شور و هیجان شروع سال جدید و رسیدن روزی نورابه خانه خودتان بیاورید. ما در اینجا فهرستی از کارهای نه چندان

رسیدن به این حال تازه و نشاط دوباره هم تنها با چیدن یک سفره هفت سین و نشستن سر سفره هفت سین میسر نیست برای همین بهتر است در همین روزهای

با سالی که پر از تلخی و اتفاقات ناگوار گذشت، بیشتر از هر سال نیاز داریم به استقبال بهار برویم و حس و حالی تازه را در خودمان زنده کنیم.



برای روی شومینه استفاده کنید مثلاً یک مجسمه.

به اصطلاح خودمانی، خانه تان رازمستانی، تابستانی کنید. نشانه های زمستانی را از گوشه و کنار خانه جمع کنید. پتوی اضافی کنار مبل، لباس های حجیم و سنگین زمستانی و... را جمع کنید و تازمستان آینده آن ها را راهی انباری کنید.

به اتاق خواب ها هم برای بهاری شدن فکر کنید. بهترین روش برای این کار سرویس خوابی است که در آن از رنگ های شاد بهاری استفاده شده باشد.

بهار را به خانه بیاورید. این کار با آوردن با گل و شکوفه به خانه به راحتی میسر است. گلدان های بلور و کریستالی که در انتهای کمد خاک می خورند را بیرون بیاورید و به خودتان قول بدهید که هر روز یا هر یک روز در میان با یک دسته گل به خانه بیاورید. گل های بهاری مثل شب بو، لاله و... را از قلم نیندازید. یک گلدان کوچک گل هم روی میز یا دراور اتاق خوابتان بگذارید و ببینید وقتی صبح اول از هر کاری چشمتان به یک گل خندان باز شود، چه قدر متفاوت و خوشایند روزتان را شروع خواهید کرد.

شمع هایی با رایحه لیمو، لوندرا یا گریپ فروت در خانه روشن کنید؛ اینها رایحه های بهاری دارند و در خانه رایحه خود را انتشار می دهند.

یک راه حل بدون هزینه هم، عوض کردن جای تابلوها در خانه است. مثلاً تابلوهای پذیرایی را به راهرو یا اتاق خواب بیاورید و برعکس. اگر تابلویی تازه هم تدارک ببینید که در ایجاد این تغییرات به شما کمک می کند خیلی خوب است. در انتخاب تابلو، داشتن حال و هوای بهاری و رنگ های شاد را لحاظ کنید.

تکنیک پتینه نقش تازه ای روی بوفه خود داشته باشید. انجام هیچ کدام از این کارها، احتیاج به مهارت خاصی ندارد. می توانید با خرید لوازم خودتان دست به کار شوید. کافی است چند ویدئوی آموزشی مرتبط در اینترنت را جستجو و تماشا کنید.

یکی از کم هزینه ترین روش ها برای ایجاد تغییرات چشمگیر در خانه، اضافه کردن کوسن یا تهیه روکش جدید برای کوسن هاست. اگر پارچه مبل شما طرحدار است سراغ کوسن های تک رنگ اما با رنگ های شاد بهاری بروید مثلاً برای یک مبل با رنگ کرم قهوه ای یا سبز، کوسن های زرد و نارنجی انتخاب خوبی هستند. برای مبلمان با رنگ خاکستری سراغ کوسن های سرخابی و صورتی بروید. اگر پارچه مبل شما نقوش هندسی دارند می توانید از کوسن هایی با همین طرح اما در رنگ های متضاد و شاد استفاده کنید.

نگاهی به توازن رنگ های تیره و روشن در خانه خود بیندازید. در فصل سرد سال، تمایل به استفاده از رنگ های تیره بیشتر می شود اما وقت آن رسیده که به ضیافت رنگ های روشن بروید مثلاً اگر پرده های کلفت تیره دارید، آنها را پایین بیاورید و فقط از یک تور یا پارچه کتان به رنگ روشن که مانع ورود نور به خانه نشود، استفاده کنید.

یک راه حل بدون هزینه هم، عوض کردن جای تابلوها در خانه است. مثلاً تابلوهای پذیرایی را به راهرو یا اتاق خواب بیاورید و برعکس. اگر تابلویی تازه هم تدارک ببینید که در ایجاد این تغییرات به شما کمک می کند خیلی خوب است. در انتخاب تابلو، داشتن حال و هوای بهاری و رنگ های شاد را لحاظ کنید.

اگر در خانه شومینه دارید، باید برای چند ماه تغییری در کاربری آن ایجاد کنید مثلاً فضای شومینه را با ترکیب گلدان های سبز و شمع پر کنید. اگر شومینه شما در نقطه تاریک و بدون نور خانه قرار دارد که باعث خراب شدن گیاه می شود از وسایل تزئینی

سخت و نه چندان پر هزینه تهیه کردیم. لازم نیست همه این کارها را انجام دهید و فقط چند تایی از این لیست را به عنوان برنامه تا بهار خود انتخاب کنید و سوار موج نوروزی شوید.

خانه تکانی را جدی بگیرید. شاید شما هم از افرادی هستید که هر چند وقت یک بار تمیز کاری اساسی در خانه انجام می دهید و در نتیجه حالا ضرورتی برای خانه تکانی احساس نمی کنید اما یادتان باشد سبکی و سرزندگی که بعد از خانه تکانی در خانه می شود احساس کرد با هیچ تکنیک دیگری میسر نیست. خانه تکانی مانع انباشت چیزهای اضافی در خانه می شود. از نگاه فنگ شویی، این انباشت چیزهای اضافی مانع حرکت انرژی در خانه می شود. تغییر ایجاد کنید حتی تغییرات کوچک به ایجاد تغییر حتی در حد تغییرات کوچک در دکوراسیون خانه فکر کنید نه تغییر اساسی و پرهزینه ای مثل تعویض مبلمان، رنگ کردن دیوارها و... تغییری کوچک مثل رنگ کردن یک دیوار هم حس تازه در خانه شما ایجاد می کند. برای انتخاب رنگ دیوار، سراغ رنگی بروید که در تضاد با رنگ غالب خانه شما باشد تا به چشم بیاید و تفاوت و تازگی در خانه ایجاد کند. انتخاب رنگی در زمینه رنگ همیشگی خانه شما، هر چند همان هزینه را بر دوش شما می گذارد اما تغییر محسوسی ایجاد نمی کند.

به تزئینات خانه اضافه کنید. کمی فکر کنید؛ شاید خیلی وقت است که به یک کتابخانه جدید، یک بوفه در کنج دیوار پذیرایی یا یک آبژور برای میز عکس ها و یادگاری ها یا اصلاً چند قاب عکس تازه برای عکس های جدید خانوادگی احتیاج دارید. همین روزها، همین روزهای پرشتاب آخر سال، وقت این کار است. باید دغدغه ای برای همراه شدن با موج بهاری برای خودتان بسازید. در نهایت اگر امکان چنین هزینه ای را ندارید، تغییری در لوازم قدیمی خانه ایجاد کنید مثلاً همان کتابخانه قدیمی را رنگ کنید یا یک



تهران در ایام نوروز بهترین هدف برای گردشگری است

## دیدار با تاریخ در کاخ - موزه‌ها

در ایام نوروز و در مقطع خلوت بودن پایتخت ایران، تهران به یک هدف عالی گردشگری برای افرادی که ساکن این شهر نیستند و نیز برای اهالی خود تهران که در سایر مقاطع سال نمی‌توانند شهرشان را بگردند تبدیل می‌شود. پیشنهاده ماهنامه ام اس به شما عزیزان این است که در سه روز مختلف، به بازدید از مجموعه‌های فرهنگی و تاریخی کاخ‌های سلطنتی تهران بپردازید و در آن‌ها گشت و گذار کنید و هم به تاریخ نگاهی بیاندازید و هم از زیبایی‌ها لذت ببرید:

### مجموعه فرهنگی تاریخی نیاوران

این مجموعه در باغ بزرگی به مساحت ۱۱ هکتار قرار دارد که از زیبایی و جذابیت طبیعی و تاریخی فراوانی برخوردار است. محمد شاه در همین باغ بنای کوچک و ساده‌ای بنا کرد و به دنبال او ناصرالدین شاه «کاخ صاحبقرانیه» را در این باغ ساخت. در زمان حکومت پهلوی دوم، برخی بناها تخریب شدند و کاخ نیاوران با سبکی مدرن جهت سکونت وی و خانواده‌اش ساخته شد. این کاخ و وسایلیش بسیار زیبا و دیدنی است.

### کاخ صاحبقرانیه

ناصرالدین شاه، حاج علیخان حاجب الدوله را مامور ساخت عمارت صاحبقرانیه کرد از آنجا که در زمان ناصری هر قرن، سی سال محسوب می‌شد به دستور شاه این بنا، صاحبقرانیه نام گرفت. عمارت خوابگاه، اندرون و حرمسرا در این بنا ساخته شد. حرمسرا شامل چهل تا پنجاه ساختمان بود. بعد از ناصرالدین شاه، صاحبقرانیه به دست فراموشی سپرده شد تا این که رضاخان در سال ۱۳۱۸ به هنگام ازدواج محمدرضا پهلوی و فوزیه تصمیم گرفت این کاخ را برای پذیرایی میهمانان خود آماده کند و چندین دستگاه عمارت دور کاخ را خراب کرد، مبللمان بنا کاملاً عوض شد و تعدادی از گرانبهاترین فرش‌های کاخ گلستان به این مکان انتقال

یافت. برای انتخاب پارچه‌ها و پرده‌ها از یک طراح خارجی استفاده شد. در زمان پهلوی دوم، تزیینات معماری داخلی صاحبقرانیه دوباره دستخوش تغییرات شد. این کاخ حالا یکی از زیباترین و منحصر بفردترین کاخ‌های ایران به شمار می‌رود که دیدنش قطعاً خالی از لطف نیست.

### کوشک احمدشاهی

این عمارت، اواخر دوره قاجار جهت خوابگاه بیلاقی احمد شاه در میان باغ نیاوران در دو طبقه ساخته شد. از ویژگی‌های عمده این بنا تزیینات و نمای آجری به کار رفته در سرتاسر نمای بیرونی است. این عمارت در دوره پهلوی دوم مرمت و تغییراتی در آن صورت گرفت و مبللمان داخلی آن به طور کامل عوض شد و به عنوان محل کار و سکونت رضا پهلوی مورد استفاده قرار گرفت.

### موزه جهان نما

جهان نما کامل‌ترین نامی است که به مکان نمایش آثار هدایی به خاندان پهلوی و با خریداری شده توسط آنان اختصاص داده شده است. این موزه در دهه پنجاه در بخش غربی کاخ صاحبقرانیه، برای نگهداری از این آثار آماده شده بود، زیرا این آثار از فرهنگ‌های مختلف جهان در قالب شی تاریخی یا اثر هنری از هنرمندانی بسیار مطرح چون پیکاسو، دالی رنوار،

گوگن و براک که در تاریخ مدرن جهان تأثیری ژرف به جای گذاشته‌اند و یا آثار هنرمندان ایرانی صاحب سبک و مطرحی همچون پرویز تناولی، سهراب سپهری و بهمن محمص در زیر یک سقف کنار هم گردآوری شده‌اند.

### موزه خودروهای اختصاصی

خودروهای خاندان پهلوی نیز از آثار به جای مانده‌ای است که قابلیت نمایشی دارند. ساخت موزه خودروهای اختصاصی با هدف در معرض دید عموم قرار دادن مجموعه‌ای از خودروهای کمیاب انجام شد. ایجاد ارتباط نسل رولزرویس فانتسم ۱۹۷۷، موتور هوندا ATC9 و بسیاری خودروهای دیگر در این مکان مهیا است

### کاخ سفید (کاخ ملت)

کاخ سفید بزرگترین کاخ سعدآباد است که به علت رنگ سفید نمای آن به این نام شهرت یافته بود. این بنا علاوه بر آنکه اختصاص به امور اداری و تشریفاتی داشته، اقامتگاه تابستانی محمدرضا پهلوی و فرح دیبا بوده است. ساخت بنای اصلی کاخ از سال ۱۳۱۰ آغاز و در سال ۱۳۱۵ به پایان رسید. در ساختن این کاخ هنرمندان و صنعتگران مطرح فراوانی مشارکت داشته‌اند. سقف زیبای کاخ سفید که برگرفته از اساطیر شاهنامه است، مورد توجه تمام بازدیدکنندگان قرار می‌گیرد.



**مجموعه فرهنگی تاریخی سعدآباد**

این مجموعه در کوهپایه‌های توچال و دره دربند با مساحتی حدود ۱۱۰ هکتار قرار گرفته است.

این منطقه در دوره قاجار محل استقرار، سکونت تابستانی و بیلاق شاهان این سلسله بوده که با کودتای رضاخان و خرید سایر زمین‌ها و الحاق آن به مجموعه اصلی، ۱۸ عمارت کوچک و بزرگ در آن ساخته می‌شود. این مجموعه پس از پیروزی انقلاب اسلامی تبدیل به موزه شده است.

**کاخ موزه سبز**

کاخ شهوند که اکنون کاخ موزه سبز نامیده می‌شود از زیباترین کاخ‌های ایران محسوب می‌شود و در قسمت شمال غربی مجموعه سعدآباد قرار دارد. تکمیل بنای آن از سال ۱۳۰۱ تا ۱۳۰۷ به طول انجامید که پیش از آن به شخصی به نام علیخان تعلق داشت که به قیمت ۷۰۰۰ تومان از وی خریداری می‌شود. معمار این کاخ «میرزا جعفر معمار باشی» بوده است. تالار آینه این کاخ بی نظیر است و به مدت ۴ سال آینه کاری‌های این سالن با دست انجام شده است. در نمای خارجی آن از سنگ‌های سبز صدفی کمیاب خمسه زنجان استفاده شده و وجه تسمیه کاخ نیز به همین سبب بوده است. رضاخان با همسر سومش در این کاخ سکونت داشته است.

**موزه و سرای چهره‌های ماندگار**

عمارت چهره‌های ماندگار از جمله بناهای دوره قاجاری در مجموعه سعدآباد است که رضاخان بعد از استقرار در کاخ سبز، برای خدمه ملکه عصمت الملوک دولت‌شاهی، آخرین همسرش در نظر گرفت. سرانجام این بنا با همکاری صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۸۶ با عنوان سرای چهره‌های ماندگار آغاز به کار کرد. تصاویر و سر دیس‌هایی از مشاهیر

و مفاخر ایران زمین در آن به نمایش در آمده است.

**موزه هنر ملل**

قسمت زیرین کاخ موزه ملت که در اصل بخش گلخانه کاخ بوده در خلال سال‌های ۱۳۴۵-۱۳۴۹ به دستور فرح پهلوی و با همت مهندسین فرانسوی به موزه هنر اختصاصی تبدیل شد و بعد از پیروزی انقلاب اسلامی با عنوان موزه هنر ملل نامگذاری شد. در این مجموعه آثار ارزشمندی از چهار گوشه دنیا خریداری یا اهدا شده است.

**موزه کتابخانه اختصاصی**

این موزه در سال ۱۳۵۵ در قسمت شمال شرقی مجموعه نیاوران در محیطی دنج به دستور فرح دیبا ساخته شد. ترکیب هوشمندانه شیشه و آینه توسط هنرمند آمریکایی «چارلز سویگنی» انجام پذیرفت. از عناصر شاخص تزئینی - کاربردی کتابخانه ترکیب حجمی بزرگی شامل ۴۳۵۶ استوانه شفاف است که روشنایی سقف کتابخانه را توسط روشنایی زیادی که در پشت آن قرار گرفته تامین می‌کند. در میان کتب سه رشته کتاب‌های مربوط به تاریخ ایران، ادبیات فرانسه و هنر نقاشی از غنای بیشتری برخوردار است. چاپ‌های اول بسیاری از سفرنامه‌های مشهور و معتبر جهان در این کتابخانه موجود است. کتب اهدایی نفیس و گرانبه‌ای از سران کشورها و نویسندگانی نامی چون پروین اعتصامی، علی نقی وزیری، منوچهر آتشی، جان اف کندی، والت دیزنی، جواهر لعل نهرو... در این کتابخانه جمع آوری شده است. از نظر قطع کوچکترین کتاب این مجموعه، قرآنی به قطع ۵ در ۸ سانتی متر و بزرگ ترین آن اطلسی به زبان لاتین در قطع ۵۷ در ۸۲ سانتی متر است.

**کاخ اختصاصی نیاوران**

در شمال شرقی باغ نیاوران، بنای کاخ

نیاوران با مساحتی در حدود ۹۰۰۰ متر مربع در دو طبقه و یک نیم طبقه قرار دارد. این کاخ در سال ۱۳۴۷ مورد بهره برداری قرار گرفت و محل سکونت خاندان پهلوی دوم شد و تا واپسین ساعات خروج خانواده پهلوی از کشور محل اصلی سکونت محمدرضا و خانواده‌اش بود. معماری داخلی آن الهام گرفته از معماری ایرانی با بهره گیری از فن آوری مدرن است. طبقه همکف آن شامل سرسرای بزرگی است که کلیه اتاق‌ها در اطراف آن شکل گرفته‌اند از جمله سینمای اختصاصی، اتاق غذاخوری، سالن پذیرایی و تالار آبی. مجموعه‌ای نفیس از تابلوهای نقاشی هنرمندان ایرانی و خارجی، ظروف چینی کارخانجات سور و رزنتال و اشیاء تزئینی و فرش مشاهیر در این کاخ قرار دارد. آنچه که این کاخ را از سایر کاخ‌ها مجزا و خاص می‌کند، سقف باز شوی آلومینیومی آن است که بر گرفته از معماری نور است. تمامی سنگ‌های کاخ هم از گرانبه‌ترین سیاه هستند.

**موزه برادران امیدوار**

این موزه در بخش شمال غربی مجموعه واقع شده و بنای آن متعلق به دوره قاجار است. این ساختمان در سال ۱۳۸۱ مرمت و بازسازی می‌شود و در هفته جهانگردی سال ۱۳۹۲ به نام اولین جهانگردان معاصر ایرانی افتتاح می‌شود. برادران امیدوار پس از چند سال مطالعه در سال ۱۳۳۲ با شور و عشق فراوان سفر خود را به منظور دیدن و ثبت نادیده‌های جهان با مبلغی حدود ۹۰ هزار دلار آغاز کردند و در سال ۱۳۴۳ از سفر ده ساله خود به دور جهان بازگشتند و هر چه گرد آورده بودند در این موزه در معرض بازدید قرار دارد.

**موزه نظامی**

بنای این ساختمان به دوران رضاخان باز می‌گردد که برای زن اولش، تاج الملوک آن را می‌سازد. در سال‌های

نمایش مجموعه تابلوها و برخی از اشیا اهدایی پادشاهان اروپایی به دربار قاجار اختصاص یافت.

#### تالار آینه

این تالار یکی از مشهورترین تالارهای کاخ گلستان است. در آغاز انتقال اشیا و آثار موزه قدیم به موزه جدید، این تالار محل نگهداری تخت طاووس و تاج کیانی اختصاص داشت. شهرت عمده تالار آینه علاوه بر تزیینات آن بیشتر به دلیل نقاشی معروفی است که کمال الملک از این تالار رسم کرده است.

#### تالار برلیان

این بنا در زمان پهلوی دومی جهت برگزاری جلسات رسمی با سران دولت‌های خارجی و مراسم تشریفات استفاده می‌شد.

یک نقاشی رنگ و روغن زیبا از آثار یحیی خان صنایع الملک غفاری تزیینات این اتاق را قبل از بازسازی نشان می‌دهد که به دستور مظفرالدین شاه انجام شده است.

#### مجموعه فرهنگی تاریخی کاخ گلستان

این مجموعه یادگاری به جای مانده از ارگ تاریخی تهران دوره صفوی است که در دوره کریمخان زند بازسازی شد و در دوره قاجار به محل سکونت قاجاریان تبدیل شد که تا به امروز همچنان پابرجاست.

#### تالار سلام

پس از اولین سفر ناصرالدین شاه به فرنگستان و دیدن موزه‌های بزرگ کشورهای اروپایی وی تصمیم گرفت موزه‌ای شبیه موزه‌های اروپایی در ارگ بنا کند.

او در جوار تالار عاج، بناهایی را ساخت که یکی از آن‌ها تالار سلام بود که تزیینات و چیدمان اشیا با نظارت مستقیم شاه صورت گرفت.

هنری ایران و جهان در این موزه در معرض دید عموم قرار دارد.

مجموعه فرهنگی تاریخی کاخ گلستان این مجموعه یادگاری به جای مانده از ارگ تاریخی تهران دوره صفوی است که در دوره کریمخان زند بازسازی شد و در دوره قاجار به محل سکونت قاجاریان تبدیل شد که تا به امروز همچنان پابرجاست.

#### تالار الماس

در سمت جنوبی محوطه کاخ گلستان تالار الماس قرار دارد. این بنا به مناسبت آیین کاری‌های داخلی به نام الماس خوانده شده است. دیوارهای تالار با انواع کاغذ دیواری‌های خاص وارداتی از اروپا پوشانیده شده است.

#### ایوان تخت مرمر

قدیمی ترین و یکی از زیباترین قسمت‌های کاخ گلستان، ایوان مرمر است که در این محل پادشاهان قاجار به مراسم موسوم به مراسم سلام می‌نشستند و طبقات مختلف مردم را در مواقع خاص بارعام می‌دادند. آخرین بار عام در این ایوان در زمان رضاخان در سال ۱۳۰۴ شمسی بوده است.

#### خلوت کریمخانی

در گوشه شمال غربی محوطه کاخ گلستان دیوار به دیوار تالار سلام، بنایی سرپوشیده و ستون دار به صورت یک ایوان سه دهنه وجود دارد که قبلادر میانه آن حوضی کوچک قرار داشت که آب قنات شاهی از آب نمای این حوض بیرون می‌آمد. معروف است که ناصرالدین شاه این گوشه کاخ گلستان را بسیار دوست داشته و جالب است که سنگ قبر وی نیز در همین محل قرار دارد.

#### حوضخانه

حوضخانه تالار عاج به تحقیق در دوره ناصر می ساخته شده است. این بنا در سال ۱۳۷۶ خورشیدی تبدیل به محل

۱۳۵۲، ۱۳۵۱ به شهرام پسر بزرگ اشرف هدیه و به نام کاخ شهرام معروف می‌شود. در سال ۱۳۶۰ به منظور انتقال موزه نظامی از دانشگاه افسری به این مکان تغییراتی در آن ایجاد می‌شود. این موزه تاریخ نظامی ایران، اسلحه، ساز ویرگ، البسه، عکس و سایر اشیا مربوط به امور نظامی را در معرض نمایش قرار داده است.

#### موزه مینیاتور استاد فرشچیان

این موزه در بخش مرکزی مجموعه سعدآباد قرار دارد و در سال ۱۳۸۰ با ۵۰ اثر نفیس از این هنرمند برجسته گشایش یافت و تماشای آثار گردآوری شده در آن واقعا توصیه می‌شود.

#### عمارت بادگیر

این عمارت در زمان فتحعلی شاه قاجار ساخته و به دستور ناصری بازسازی شد تا شکل امروزی خود را پیدا کرد. در زیر عمارت بادگیر یک اتاق تابستانی بزرگ قرار داشت که با جریان باد، چهار برج بادگیر و حوضخانه میانی که آب قنات شاهی در آن جریان داشت، خنک می‌شد. اتاق تابستانی پس از مرمت‌های عدیده به عکسخانه دوره قاجار مبدل گشت. تالار عاج، عکسخانه، کاخ ابیض، نگارخانه، موزه مخصوص و تالار ظروف از جمله سایر بناهایی است که بازدیدکنندگان می‌توانند از آن دیدن کنند.

#### موزه هنرهای زیبا

یکی از بناهای باشکوه تهران، ساختمان وزارت دربار بوده که از سال ۱۳۶۱ به عنوان موزه هنرهای زیبا مورد بهره برداری قرار گرفت. ساختمان این عمارت مربوط به پهلوی اول است و از آنجا که در بنای آن سنگ‌های مرمر سیاه رنگ از معدن ولی آباد چالوس به کار برده شده به کاخ اسود معروف بوده است. در حال حاضر تابلوهای بسیار زیبایی با شیوه‌ها و مکاتب گوناگون

# شیرینی پزان نوروزی عید با خوشمزهای ایرانی

## نان برنجی کرمانشاهی

### طرز تهیه:

قبل از شروع کار، روغن را از یخچال بیرون بگذارید تا هم دمای محیط شود و راحت تر با سایر مواد ترکیب شود. پودر قند را به روغن اضافه کنید و خوب هم بزنید. سپس زرده های تخم مرغ را دانه دانه به آنها اضافه کنید و با همزن هم بزنید.

هل را با آرد برنج مخلوط کنید؛ سپس آرد را چند بار الک کنید و بعد به مواد بالا اضافه کنید. گلاب و زعفران را هم به مواد اضافه کنید و آنقدر خمیر را ورز دهید تا یکدست شود. نان برنجی را می توانید ساده یا زعفرانی درست کنید.

خمیر را برای یک روز در یخچال استراحت دهید و قبل از آماده کردن نان برنجی ها، به مدت یک ساعت خمیر را در دمای اتاق قرار دهید.

خمیر را به اندازه گردوهای یک اندازه گرد کنید. هر گردو را روی دست یا کف سینی صاف کنید. می توانید از قالب های موجود در بازار برای نقش دادن سطح نان برنجی استفاده کنید. کف سینی فر کاغذ روغنی پهن کنید. نان برنجی ها را روی آن بچینید.

فر را روی دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و بعد از یک ربع گرم شدن، شیرینی ها را برای ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

می توانید از سیاه دانه یا زعفران برای تزئین روی نان برنجی ها استفاده کنید.

### مواد لازم:

روغن جامد یا روغن

کرمانشاهی: ۱۵۰ گرم

پودر قند: ۵۰ گرم

زرده تخم مرغ: دو عدد

زعفران: یک قاشق سوپ خوری

(برای تهیه نان برنجی زعفرانی)

آرد برنج: ۲۵۰ گرم

پودر هل: نصف قاشق چایخوری

گلاب: دو قاشق غذاخوری





## کلمپه کرمانی

### مواد خمیر:

زعفران دم کرده: یک سوم قاشق  
چای خوری  
بیکیکنگ پودر: ۱ قاشق چای خوری  
زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
ماست پر چرب: ۱۸۰ گرم  
آرد سفید: ۵۰۰ گرم  
روغن جامد: ۲۵۰ گرم

### مواد داخل خمیر:

دارچین: یک سوم قاشق چای  
خوری  
خرما: ۱۵۰ گرم  
گردو پودر شده: ۵۰ گرم  
پودر هل: نصف قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

آرد را با روغن در ظرفی خوب مخلوط کنید تا خمیر شود و سپس کنار بگذارید. در ظرف دیگری، ماست و بیکیکنگ پودر را با هم مخلوط کرده و هم بزنید. زرده‌های تخم مرغ و سپس زعفران را اضافه کنید. این مواد که به خوبی با هم ترکیب شدند، به خمیر آماده شده بیفزایید و مخلوط کنید. خمیر را نباید ورز بدید؛ روی سطح صافی آرد بپاشید، خمیر را زیر رو کنید تا جایی

که خمیر به دست نچسبد. بعد خمیر را در نایلون گذاشته و برای دو ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد از دو ساعت، خمیر را روی سطح آرد پاشی شده قرار داده و با وردنه باز کنید تا به ضخامت تقریباً نیم سانتیمتر برسد. خمیر را با قالب دایره قالب بزنید. برای این کار از دهانه لیوان هم می‌تونید استفاده کنید. برای هر شیرینی به دو تا خمیر گرد نیاز دارید. برای تهیه مواد داخل کلمپه، خرماها را پوست و هسته گرفته؛ با کمک قاشق له و سپس با دارچین، هل و گردو مخلوط کنید. مقداری از مواد را برداشته، داخل یک خمیر گرد بگذارید. یک لایه دیگر خمیر گرد دیگر روی آن بگذارید و قالب نقش انداختن را روی آن فشار دهید. کلمپه‌های آماده را در سینی فر بچینید و آنها را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. نباید رنگ این شیرینی هنگام پخت تغییر کند.

که خمیر به دست نچسبد. بعد خمیر را در نایلون گذاشته و برای دو ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد از دو ساعت، خمیر را روی سطح آرد پاشی شده قرار داده و با وردنه باز کنید تا به ضخامت تقریباً نیم سانتیمتر برسد. خمیر را با قالب دایره قالب بزنید. برای این کار از دهانه لیوان هم می‌تونید استفاده کنید. برای هر شیرینی به دو تا خمیر گرد نیاز دارید. برای تهیه مواد داخل کلمپه، خرماها را پوست و

## لوز نار گیلی

### طرز تهیه:

شکر را با یک لیوان آب در قابلمه بریزید و روی اجاق بگذارید. صبر کنید تا شکر حل شود؛ سپس برای نیم ساعت روی حرارت ملایم بگذارید تا قوام بیابد. کمی از آن را بین دو انگشتان بگیرید و اگر حالت مومی شکل داشت، می توانید مطمئن باشید که شربت آن آماده است.

سفیده تخم مرغ را با همزن روی دور تند بزنید تا سفید شده و پف کند. وانیل را هم در میانه زدن به سفیده تخم مرغ اضافه کنید

سفیده را به شربت اضافه کنید و فوراً از روی حرارت بردارید و هم بزنید. در میانه هم زدن، آبلیمو را اضافه کنید تا شربت شکرک نزند.

وقتی سفیده و شربت با هم خوب ترکیب شدند و کمی از حرارت افتادند، پودر نارگیل را هم اضافه کنید. سپس مواد را در ظرف دلخواه بریزید و برای دو ساعت در یخچال نگاه دارید.

ظرفی را انتخاب کنید که ضخامت لوز در آن از یک سانتی متر بیشتر نشود. وقتی خنک شد به صورت لوز یا مدل دلخواه خودتان برش بزنید. برای تزئین می توانید از پودر پسته، گل سرخ، زعفران یا ... استفاده کنید.

### مواد لازم:

شکر: ۲۵۰ گرم

سفیده تخم مرغ: دو عدد

پودر نارگیل: ۲۰۰ گرم

وانیل: یک چهارم قاشق

چای خوری

آبلیمو: یک قاشق سوپ خوری







## قطاب یزدی

### مواد لازم تهیه خمیر:

ماست کم چرب: نصف فنجان  
آرد: ۲ فنجان  
زرده تخم مرغ: دو عدد  
بیکیکنگ پودر: یک قاشق  
غذاخوری  
روغن جامد: ذوب کرده نصف  
فنجان

### مواد لازم برای داخل قطاب:

گلاب: چهار قاشق مرباخوری  
پودر هل: یک قاشق مرباخوری  
بادام: پودر شده نصف فنجان  
(می توانید از پودر پسته به جای  
بادام استفاده کنید)  
پودر قند: یک فنجان

### طرز تهیه:

ابتدا بیکیکنگ پودر را داخل ظرف بریزید و در مقداری ماست حل کنید. سپس زرده تخم مرغ و روغن جامد را که از قبل ذوب کرده‌اید به ماست و بیکیکنگ پودر اضافه کنید و آن‌ها را هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند.

آرد را به تدریج به مخلوط مواد قطاب اضافه کنید و هم بزنید تا مواد به شکل خمیر درآیند. سپس خمیر را در درون نایلونی قرار دهید و آن را یک ساعت و نیم داخل یخچال قرار دهید.

را روی سطحی صاف مقداری آرد بپاشید و خمیر را به کمک وردنه نازک کنید. با کمک قالب یا دهانه یک لیوان دایره‌هایی را روی خمیر صاف شده قالب بزنید. نیمی از پودر قند و سایر مواد گفته شده برای داخل قطاب را در یک کاسه با هم مخلوط کنید.

یک قاشق چای خوری از مخلوط مواد میانی قطاب را داخل هر دایره قالب زده بگذارید. دایره را به صورت نیم دایره در بیاورید؛ طوری که لبه‌های آن روی هم بیفتد و سپس لبه‌ها را چین دهید. مقداری روغن درون قابلمه بریزید و قابلمه

را روی حرارت گاز قرار دهید تا خوب داغ شود. سپس قطاب‌ها را درون روغن داغ بیندازید تا سرخ شوند و به رنگ طلایی در آیند. به جای سرخ کردن می‌توانید به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. اگر قطاب‌ها را سرخ کردید، روی دستمال بگذارید تا روغن آن گرفته شود و اگر در فر قرار دادید، صبر کنید تا خنک شود. قطاب‌های خنک شده را در پودر قند بغلتانید. برای تزئین هم از پودر پسته استفاده کنید.

مقداری روغن درون قابلمه بریزید و قابلمه

## باقلوای ۳ رنگ قزوینی

### مواد لازم:

زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
کره یا روغن جامد آب کرده: ۴  
قاشق سوپخوری  
آب ولرم: ۴ قاشق سوپخوری  
آرد: به میزانی که خمیر به دست  
نچسبد

### مواد لازم میانی:

پودر بادام: ۱ کیلوگرم  
پودر قند: ۵۰۰ گرم  
پودر هل سائیده: ۲ قاشق  
سوپخوری  
زعفران سائیده: ۲ قاشق  
سوپخوری  
پودر پسته: ۲۵۰ گرم  
کره یا روغن جامد آب کرده: ۶  
قاشق سوپخوری

### مواد لازم برای تهیه شربت باقلوا:

شکر: ۵۰۰ گرم  
گلاب: ۱۲۵ میلی لیتر  
آب: ۲۵۰ میلی لیتر

### طرز تهیه:

زرده تخم مرغها، روغن و آب را در ظرف مناسبی بریزید و مخلوط کنید. سپس آرد را کم کم اضافه و مخلوط کنید تا خمیر لطیفی حاصل شود که به دست نمی چسبد. حالا روی خمیر را با پارچه مرطوب بپوشانید و آن را ۲۰ دقیقه کنار بگذارید. ظرف مخصوص باقلوای قزوین را به قطر ۲۵ و ارتفاع ۳ سانتیمتر چرب و خمیر را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. یکی از خمیرها را روی سطح آردپاشیده، با وردنه، بسیار نازک باز کنید و آن را در تابه پهن کنید، به گونه‌ای که کف و دیواره تابه را بپوشاند. پودر بادام، پودر قند و هل را با هم مخلوط

و آن را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت از مخلوط بادام را در تابه، روی خمیر بریزید و کاملاً صاف کنید. زعفران را با ۴ قاشق سوپخوری پودر قند و بادام مخلوط کنید؛ روی لایه اول بریزید و فشار دهید. سپس دوباره قسمتی از مخلوط قند و بادام را روی لایه زعفرانی بریزید و قدری بفشارید. بعد از لایه بادام، پسته را روی آن بریزید و سپس باقیمانده مخلوط قند و بادام را نیز روی پسته بریزید و صاف کنید. به کمک گوشتکوب، روی باقلوا را به‌طور یکسان بفشارید و روغن آب کرده را رویش بریزید. سپس خمیر باقیمانده را روی سطح آرد پاشیده، نازک باز و روی باقلوا پهن کنید.

اضافه‌های خمیر را بگیرید و باقلوا را به کمک چاقوی تیز و چرب برش دهید. باقلوا را به مدت تقریبی ۲۰-۳۰ دقیقه یا تا زمانی که طلائی رنگ شود، در فر گرم کرده با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید. در این فاصله شربت باقلوا را درست کنید. برای تهیه شربت، شکر، گلاب و آب را در ظرف مناسبی بریزید و روی اجاق بگذارید تا شکر حل شود و بجوشد ولی قوام نیاید. بعد از پخت باقلوا، شربت را در ۳ نوبت روی باقلوا بدهید و هر بار روی باقلوا را بپوشانید تا شربت به خورد باقلوا برود و جذب شود. شربت باقلوا را هر ۸ ساعت یک بار رویش بدهید.



چگونه از لاله‌های تان مراقبت کنید؟

# مهمان زیبای بهاری

گل‌ها درست کنید، یادتان باشد لاله‌ها بسیار حساس هستند و هم جواری با سایر گل‌ها می‌تواند به آنها آسیب بزند.

## نگهداری لاله در باغچه

بهترین حالت برای کاشت لاله باغچه، کاشت پیاز آن قبل از شروع فصل سرما است تا با رسیدن بهار شروع به سبز شدن بکند. اگر حالا می‌خواهید باغچه‌ای از لاله‌های رنگی داشته باشید، باید گیاه کامل لاله شامل پیاز تا گل (ترجیحاً غنچه) را تهیه و با طرح دلخواه خود در باغچه بکارید. راز ماندگاری لاله در باغچه، خاک شامست. بهتر است خاک را از قبل زیر و رو کرده و کوددهی کنید.

## نگهداری لاله در گلدان خاکی

در انتخاب گلدان دقت کنید. گلدانی انتخاب کنید که در زیر آن سوراخ برای تبادل هوا و خارج شدن آب اضافی وجود داشته باشد. اگر می‌خواهید تعدادی لاله در یک گلدان بکارید، به فاصله میان لاله‌ها دقت کنید باید ۳ تا ۵ سانتیمتر بین هر گل لاله فاصله وجود داشته باشد. گلدان را در جای پر نور ولی دور از تابش مستقیم آفتاب قرار دهید. خاک باید رطوبت داشته باشد اما آبدهی بیش از اندازه اولین خطری است که لاله‌های گلدانی را تهدید می‌کند.

در انتهای ساقه ایجاد کنید تا گل بتواند به خوبی آب را جذب کند و تغذیه کند. لاله‌ها عاشق آب هستند؛ آب خنک و فاقد کلر. ۲ سوم گلدان را با آبی که از قبل کنار گذاشته‌اید تا کلر آن خارج شود، پر کنید و لاله‌ها را درون آن قرار دهید. پیشنهاد می‌کنیم یک روز در میان آب گلدان را عوض کنید و هر بار به دلیل که گفته شد، انتهای ساقه را برش بزنید. هم چنین می‌توانید از کود مایع مخصوص گل لاله استفاده کنید. بعد از هر بار تعویض آب چند قطره در گلدان بچکانید. اگر این کود را تهیه نکردید، چند قطره ابلیمو هم به حفظ شادابی و سرزندگی لاله‌ها کمک می‌کند.

تا زمانی که لاله‌های شما به نور واکنش نشان می‌دهند یعنی با تاریک شدن هوا بسته و با در آمدن آفتاب باز می‌شوند، آنها را در معرض تابش مستقیم نور قرار ندهید. مکان پر نور با نور غیر مستقیم برای لاله‌ها ایده آل است. در این شرایط ممکن است ساقه لاله کمی خم شده و به سمت نور حرکت کند که طبیعی است اما اگر به سمت دیگری خم شود، نشانه خوبی نیست. باید تغییری در مراقبت‌های خود ایجاد کنید مثلاً جای گلدان را تغییر بدهید یا از بدون کلر بودن آب مطمئن شوید. اگر می‌خواهید گلدانی از لاله در کنار سایر

شروع بهار یعنی شروع شکوفه‌ها و گل‌هایی که می‌توانند زیبایی خانه را دوچندان و طراوت بهاری را در خانه زنده کنند.

یکی از زیباترین گل‌های بهاری لاله است که می‌تواند عمر طولانی داشته باشد. لاله را چه در آب و چه در خاک نگهداری کنید، می‌تواند برای چند هفته مهمان خانه شما باشد؛ فقط کافی است توصیه‌های زیر را رعایت کنید تا نخستین هفته‌های بهاری را در حضور لاله‌ها در خانه تان جشن بگیرید.

## نگهداری لاله در گلدان آب:

گلدانی را انتخاب کنید که ارتفاع آن حداقل نصف قد ساقه‌های لاله باشد تا بتوانند به دیواره گلدان تکیه کنند. تعداد لاله‌هایی که در یک گلدان قرار می‌دهید مهم است چون لاله‌ها نباید به هم فشرده شوند. لاله‌ها دوست دارند فضای باز داشته باشند؛ به همین دلیل تعدادی لاله در یک گلدان قرار دهید که گلبرگ‌های گل‌ها تماسی با هم نداشته باشند. در واقع گلدان بزرگتر یعنی لاله‌های سر حال‌تر و ماندگارتر

برای حفظ نشاط و شادابی لاله‌ها لازم است که هر چند روز یک بار چند سانتیمتر از انتهای ساقه ببرید. این کار را با زاویه ۴۵ درجه انجام دهید یعنی یک برش مورب



پیشنهاد ست‌های نوروزی برای بزرگ و کوچک

# خانواده نوروزی ما

## خانواده شیک

مثل همه چیزها که این سال‌ها عوض شده، راه و رسم لباس پوشیدن نوروزی هم تغییر کرده است. پوشیدن لباس کاملاً رسمی در روزهای اول سال و نو و دید و بازدیدهای نوروزی بخش جدانشدنی مناسک عید بود که حالا خیلی کمرنگ‌تر شده است. می‌شود درگیر لباس‌های رسمی و دست و پاگیر نشد اما با آراستگی به استقبال سال نو و روز نورفت. در این مطلب لباس‌هایی را در کنار هم چیدیم که می‌توانند شیک پوشی، سادگی و آراستگی را در کنار راحتی برای شما تامین کنند و در ایام عید شما خوش لباس و احساس خوب را تجربه کنید.

پیشنهادهای زنانه



اگر حتی سرانگشتی پیگیر دنیای مد باشید، به خوبی می‌دانید جلیقه‌های بلند به جای انواع کاپشن، پالتو و... بخشی از جریان مد زمستان رفته بودند. همین سبک و شیوه را می‌توانید به عنوان ظاهر متفاوت نوروز خود انتخاب کنید. جلیقه‌ای بلند که می‌توان جای مانتو بهاری را برای شما بگیرد و در عین حال دست شما را برای تنوع لباس در روزهای نوروز باز بگذارد چون با تغییر رنگ بلوز و روسری می‌توانید ست‌های متنوعی خلق کنید. ما جلیقه و شلوار مشکی را انتخاب کردیم تا با دایره گسترده‌ای از رنگ‌ها قابل ست کردن باشد. رنگ‌های دیگری مثل سفید و خاکستری هم همین ویژگی را دارند.

## پیشنهادهای مردانه



لازم نیست با شلوار جین محبوب خودتان خداحافظی کنید؛ کافی است به جای تن پوش های اسپرت، آن را با یک کت چارخانه همراه کنید. به جای پیراهن یقه دار مردانه هم از پیراهن با یقه ایستاده استفاده کنید که با ست نیمه رسمی هماهنگی بیشتری دارد. ۳ بخش اصلی این ست یعنی کت، پیراهن و شلوار در یک رنگ انتخاب شده اند که در دنیای مد، ست مونوکروم گفته می شود و جلوه بصری جذابی دارد. ما با انتخاب یک کفش شتری رنگ شکستگی در ست مونوکروم ایجاد کردیم که به جذابیت آن بیفزاید.

## پیشنهادهای دخترانه

بچه ها باید شاد باشند و شادی شان با بازی ممکن می شود و برای بازی باید لباس شان راحت باشد. برای دختر بچه ها هم به این دلیل بهتر است که پیراهن های دست و پا گیر نرورزی را کنار بگذارید تا با یک سرهمی راحت، نوروز شادتری داشته باشند اما می توانید با کمی خلاقیت، ست لباس فرزندتان را متفاوت کنید مثلاً از دستمال گردن استفاده کنی یا هم رنگ تل و گل سر فرزند خود، کمر بند پارچه ای تهیه کنید و روی لباس ببندید. در چنین ست دخترانه ای، کت جین مناسب تر از هر کت دیگری است.



## پیشنهادهای پسرانه



حتی اگر دختر بچه ها بتوانند لباس رسمی را تحمل کنند، پسر بچه ها نمی توانند و طبیعی است که به دلیل باز یگوشی شان پسر بچه ها روابط بسیار بدی با لباس های رسمی دارند. ترکیب تی شرت و پیراهن می تواند تکنیک شما برای رسمی کردن ست لباس پسران باشد. در واقع مهم این است که به سلیقه شخصی آنها در انتخاب لباس هایشان توجه کنید تا همراهی بیشتری با شما نشان دهند مثلاً تی شرتی با تصویر شخصیت مورد علاقه شان تهیه کنید یا اجازه بدهید بخشی از این لباس مثل کفش یا شلوار با سلیقه خودشان خریداری شود. همین لباس های ساده زیبایی خاص خود را دارند و حال پسران را هم خوب خواهند کرد.

# جدول سوژه سال نو

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | 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 |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

طراح: مریم سرافراز

## عمودی

- ۱- قسمتی از دست - پسوند شباهت
- ۲- صوت تعجب - محل شستن لباس
- ۳- میان - صبح زود - الا
- ۴- پایانه - دیدنی
- ۵- ریش سربریده - اثر رطوبت
- ۶- قلم خارجی - محل درمان
- ۷- عضوی در صورت - سه یار هم قد - جزیره ای در هرمزگان
- ۸- خدای زرتشتیان - رویداد
- ۹- چاشنی - امروز نیست - اسب سرکش
- ۱۰- آبی خطرناک - یازده - نوعی ماشین
- ۱۱- طایفه ای در ایران - قوس و قزح
- ۱۲- واحد پولی است - منسوب به دینی است - ناجی وارونه
- ۱۳- روز نیست
- ۱۴- کاشف ایرانی - شبیه
- ۱۵- گوشت ترکی

## افقی

- ۱- بیماری ام اس
- ۲- آخرین چهارشنبه سال - ویتامین انعقاد خون
- ۶- خوردنی حرام - پرورش دام
- ۷- نشان بدن - گیاهی دارویی
- ۸- زمینه - بهشت زیر پای اوست - مخفف بگو
- ۹- سختی - وی - عنصر شیمیایی
- ۱۰- قرض - خسیس پس نمی دهد - ساز چوپان
- ۱۱- بالا پوش - بازی - دور کردن
- ۱۲- علم بدن شناسی
- ۱۳- کلمه استثناء - سردر گم
- ۱۴- وزین - شانه سر - صبحانه نخورده
- ۱۵- شیطان - وصله ناجور - گیاه

# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تیبازیو ۱۴ میلی‌گرم  
تری‌فلونومید  
۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg  
Teriflunomide

Batch No.  
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.  
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets



- داروی خوراکی خط اول درمان MS (جایگزین داروهای تزریقی)
- همراه با اثربخشی طولانی مدت بر حفظ توانایی بیمار