

شاید مهمترین خبر در تاریخ ام اس

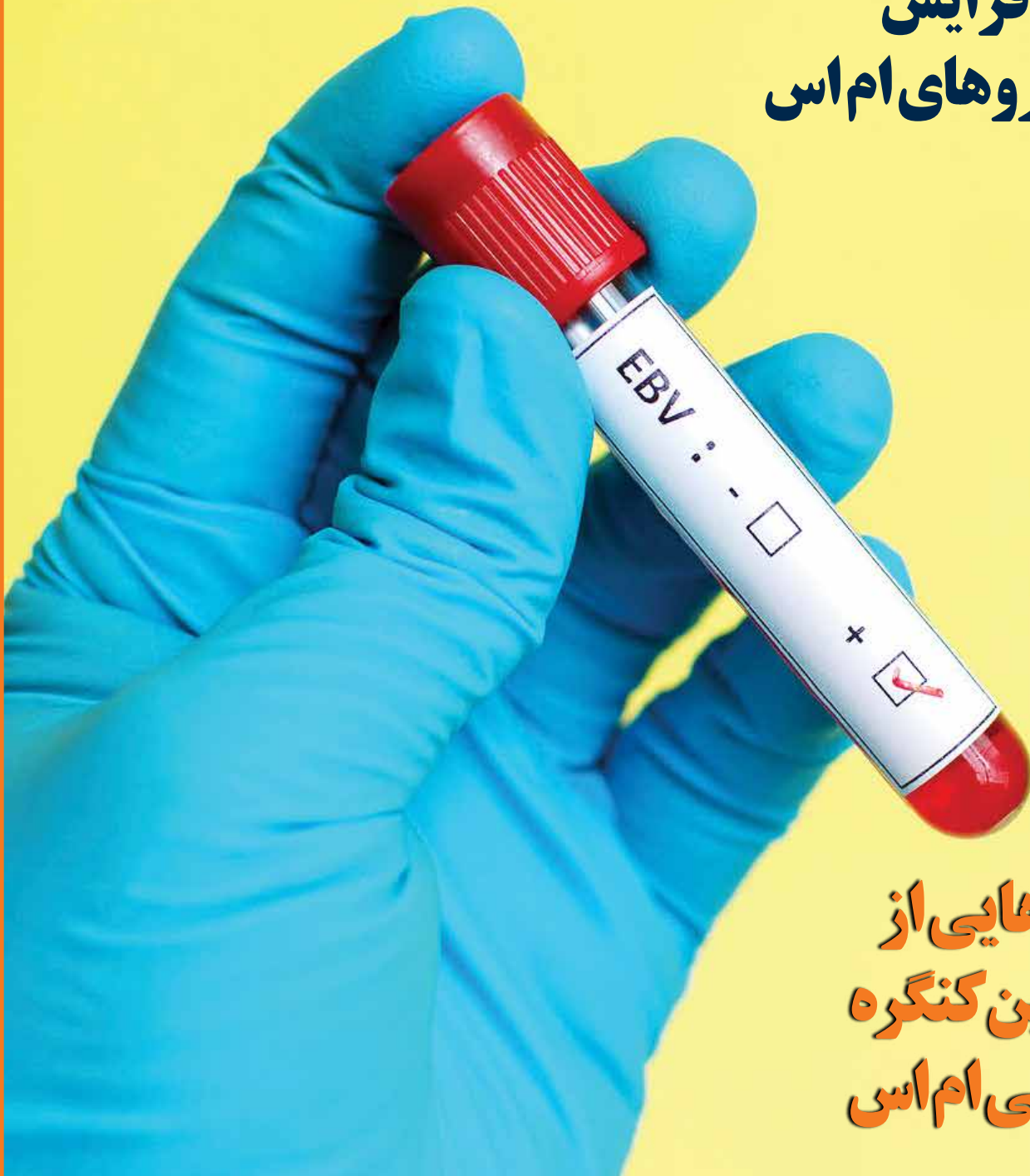
عامل ام اس یک ویروس است؟

پستالک

دوره جدید • شماره ۱۰۱
آذر دی ۱۴۰۰
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

نگرانی در سرتاسر ایران از افزایش قیمت داروهای ام اس



گزارش هایی از
هجدهمین کنگره
بین المللی ام اس

۵ نکته مهم در مورد واکسن های
کووید ۱۹ و داروهای ام اس

گفت و گو با دکتر فاطمه زارع
راهکارهایی برای پشت سر گذاشتن اندوه

مثلث فیبر، ویتامین
و آب یادتان بماند

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

۳۰

۱۰۰ فیلم برتر جهان که ارزش دیدن دارد - قسمت دوم
صد جادو



۷۰

۵۰ نکته تا چیدمان ایده آل



فهرست



۲۰

پای صحبت متخصصان در حاشیه کنگره بین المللی ام اس در تشخیص بیماری ام اس باید خیلی دقت داشته باشیم



۸

نوشته ای از خانم جلالی نسب سرپرست ورزش انجمن ام اس ورزشی مفید و لازم است

ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه کولبوند، بن بست ششم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲-۸۸۲۱۷۰۴۶

دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز اعتصام (روانشناس)

دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده رازقی

دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)

دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم نیا

دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم نجفی

دبیر سرویس سبک زندگی: ماهور نبوی نژاد

دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک کلاتری

مدیر هنری: علیرضا کیوان

عکس: خاطره کبیری

عکس جلد: خاطره کبیری

آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام اس

چاپخانه: واژه پرداز اندیشه

دفتر مجله: ویدا افتخاری

همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک روح

متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما هاشمی،

فرانک کلاتری، ماهور نبوی نژاد

نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، نرسیده به

چهارراه طالقانی، کوچه محمد شمس، شماره ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن: میدان

صاحب امتیاز: انجمن ام اس ایران

مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی

سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی

جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم

مدیر عامل انجمن ام اس ایران: عبدالحسین

هوشمند

اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن

ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر محمد

علی صحرایان، مجید قمی، دکتر رحمت...

حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری

اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر هژیر

سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازر سین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان

شورای سیاست گذاری: دکتر محمد علی

صحرایان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر ناهید

بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان محسنی نیا،

ابوالقاسم نجفی، عبدالحسین هوشمند، دکتر

امیررضا عظیمی، فاطمه سادات هاشمی، سید

خسرو صادق موسوی

رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر هژیر

سیکارودی

دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری

مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش

دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی



پادداشت اول



شاید مهمترین خبر تاریخ ام اس

» دکتر امیر صدری

سر دبیر

به «ام اس» سال‌ها مطرح بود اما امکان اثبات آن به دلیل شیوع زیاد این ویروس و بروز دیر هنگام علائم «ام اس» دشوار بود. علائم بیماری «ام اس» حدود ۱۰ سال پس از ابتلا به ویروس اپشتین-بار بروز می‌کند.

به گفته دانشمندان در دانشگاه هاروارد ابتلا به این ویروس احتمال ابتلای فرد به بیماری «ام اس» را ۳۲ برابر می‌کند.

نکته جالب دیگر این است خبر جالب دیگری منتشر شده که شرکت داروسازی مدرنا که این روزها نامش به دلیل تولید واکسن کرونا از سوی این شرکت بر سر زبان‌ها افتاده هفته گذشته اعلام کرد که آزمایش بالینی واکسن ویروس اپشتین-بار بر روی انسان را آغاز کرده است. این یعنی با ساخت واکسن موثر و قوی برای این بیماری احتمالاً از ابتلای میزان بسیار زیادی از افراد در آینده به ام اس جلوگیری خواهد کرد.

اما برای مبتلایان فعلی به بیماری این خبر ارزشی دارد؟ قاعدتاً با شناسایی این علت احتمال پیشگیری از بیماری در آینده نسبت به درمان آن بالاتر خواهد رفت، اما در عین حال شناسایی علت اصلی قطعاً اطلاعات زیادی در اختیار دانشمندان قرار خواهد داد و داشتن اطلاعات بیشتر یعنی پیدا کردن درمان‌های بیشتر و راه‌های درمانی موثرتر، از این به بعد تمام پژوهشگران و پزشکان دنیا متمرکزتر و دقیقتر بر بیماری ام اس و درمان آن متمرکز خواهند بود.

مهمترین خبر این روزها، و شاید این سال‌ها، و اصلاً شاید کل تاریخ «ام اس» خبری بود که چند روز پیش منتشر شد: گروهی از دانشمندان معتقدند علت اصلی ابتلا به بیماری ام اس را یافته‌اند.

پژوهش گروهی از دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد که بیماری «ام اس» به احتمال بسیار زیاد به دلیل ابتلا به ویروس اپشتین-بار بروز می‌کند.

این تحقیق که توسط پژوهشگران در دانشگاه هاروارد انجام شده و نتایجش در نشریه علمی و معتبر «ساینس منتشر شد» برای اولین بار بار بود که عاملی برای ابتلا به بیماری «ام اس» شناسایی کرد تشخیص ارتباط بین ویروس اپشتین-بار (Epstein-Barr) با ابتلا به «ام اس» می‌تواند نویدبخش کشف راه‌هایی برای درمان این بیماری در آینده باشد.

نتیجه بررسی دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد که حدود ۹۵ درصد از مبتلایان به بیماری «ام اس» به ویروس اپشتین-بار مبتلا هستند. این ویروس می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌های دیگر از جمله مونونوکلئوز عفونی یا تب غده‌دار نیز بشود.

دانشمندان آمریکایی نتیجه گرفته‌اند که ابتلا به ویروس اپشتین-بار یکی از شرط‌های ابتلا به بیماری «ام اس» محسوب می‌شود. این در حالی است که همه افرادی که به ویروس اپشتین-بار آلوده شده‌اند لزوماً به «ام اس» مبتلا نمی‌شوند.

فرضیه نقش آفرینی ویروس اپشتین-بار در ابتلا

مهمترین اخبار ام اس در هفته های اخیر

نگرانی سراسری از قیمت داروها

هوشمند: بیماران ام اس توان هزینه داروهای داخلی را هم ندارند



به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری دانشجو؛ عبدالحسین هوشمند، مدیرعامل انجمن MS ایران در مورد بحران دارو و بیماران خاص گفت: وضعیت اقتصادی حاکم بر کشور باعث شده بسیاری از مشکلات در هم گره بخورند، یکی از مشکلاتی که بیماران ام اس دارند این است که برخی داروهای خارجی که مصرف می کردند از زمانی که مقرر شده است با ارز نیمایی تأمین شود، به طور مثال دارویی که ۸۵۰ هزار تومان بوده است به حدود ۸ میلیون تومان افزایش یافته و یا دارویی که یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان بوده اکنون ۹ میلیون تومان شده است.

وی با بیان اینکه این باعث یک فشار روحی و روانی به بیماران ام اس شده، گفت: اکنون به برکت داروهای تولید داخل دسترسی به داروهای تولید داخل امکان دارد، ولی متأسفانه بیماران ام اس توان تأمین هزینه های داروهای داخلی را هم ندارند که انتظار بر این است که تأمین داروها بر اساس بسته خدمت رایگان انجام شود.

هوشمند ادامه داد: در کشور ماسه بیماری هموفیلی، تالاسمی، کلیوی بیماری خاص هستند. در اسفند ۹۶ در کمیسیون بهداشت مقرر شد بیماران ام اس هم در زمره بیماران خاص قرار بگیرند که به دلیل عدم تأمین بودجه خاص صرفاً قرار شد از مزایای دارویی بیماران خاص استفاده کنند.

تا قبل از این مصوبه بسته خدمتی برای بیماران ام اس تعریف نشده بود و با تعریف این بسته خدمتی، ۲۳ خدمت برای بیماران ام اس رایگان شد و حدود ۹ قلم داروهای مصرفی بیماران با فرانشیز ۹۰ درصد بر عهده بیمه ها قرار گرفت و خدمات آزمایشگاهی، عکس برداری و بستری هم در این بسته به صورت رایگان دیده شده است.

مدیرعامل انجمن ام اس ایران با بیان اینکه در حال حاضر ۹۰ درصد بیماران ام اس در کشور داروهای ایرانی مصرف می کنند، گفت: برخی بیماران MS داروهای خارجی مصرف می کنند و حساسیت هایی به داروهای ایرانی دارند، انتظار می رود تمهیداتی اندیشیده شود تا آن ها بتوانند داروهای مورد نیاز خود را تأمین و مصرف کنند.

وی با بیان اینکه اغلب بیماران ام اس میانگین سنی ۲۷ سال دارند و شاغل نیستند و وابسته به درآمد سرپرست خانواده بوده و سرپرست خانواده ها اغلب توانایی تأمین داروهای آن ها را ندارند گفت: بیماران ام اس در تمام استان ها برای دسترسی به داروها به لحاظ قیمتی تحت فشار هستند و حتی بعضی از داروهای تزریقی که ممکن است در سبب حمایتی بوده و رایگان باشد، ولی آن اتواینجکتور و خود تزریق باعث شده که گسستگی را از لحاظ قیمت در داروخانه های مختلف داشته باشد و در داروخانه ای اتواینجکتور ۲۰۰ هزار تومان و داروخانه دیگر ۴۰۰ هزار تومان توزیع شود.

هوشمند با بیان اینکه در حال حاضر ۵۶ مرکز ام اس در سراسر کشور وجود دارد از سازمان غذا و دارو درخواست کرد با توجه به اینکه بیماران ام اس در مراکز انجمن شناسایی شده هستند، اداره غذا

و دارو دانشگاه های علوم پزشکی را موظف کند همکاری با انجمن ام اس داشته باشند و مواردی این چنینی با کمک ادارات غذا و دارو و اعتباراتی که دارند فعلاً رایگان توزیع شود.



نور خورشید از ابتلا به ام اس در جوانان پیشگیری می کند

خبرگزاری مهر

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که در کودکان و بزرگسالان جوان، قرار گرفتن در معرض نور خورشید در فضای باز ممکن است از بیماری ام اس پیشگیری کند.

مطالعات قبلی نشان داده است که بین افزایش قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش خورشید در دوران کودکی و احتمال کمتر ابتلا به ام اس در بزرگسالی ارتباط وجود دارد.

در مطالعه فعلی، محققان دانشگاه کالیفرنیا ۳۳۲ شرکت کننده در رده سنی ۳ تا ۲۲ سال را که به طور میانگین هفت ماه به ام اس مبتلا بودند، مورد بررسی قرار دادند. مکان و میزان قرار گرفتن آنها در معرض نور خورشید از نظر سن و جنسیت با ۵۳۴ شرکت کننده بدون ام اس مقایسه شد.

در پرسش نامه هایی که شرکت کنندگان مبتلا به ام اس یا والدینشان پر کردند، ۱۹ درصد اظهار داشتند که در تابستان گذشته روزانه کمتر از ۳۰ دقیقه رادر خارج از منزل سپری کرده اند.

محققان دریافتند شرکت کنندگانی که به طور متوسط ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در

روز را در فضای باز سپری می کردند، ۵۲ درصد کمتر از افرادی که به طور متوسط کمتر از ۳۰ دقیقه در روز در فضای باز بودند، با احتمال ابتلا به بیماری ام اس مواجه بودند.

«امانوئل واوبانت»، عضو تیم تحقیق، گفت: «قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای افزایش سطح ویتامین D شناخته شده است. همچنین سلول های ایمنی پوست را تحریک می کند که نقش محافظتی در بیماری هایی مانند ام اس دارند. ویتامین D همچنین ممکن است عملکرد بیولوژیکی سلول های ایمنی را تغییر دهد و به این ترتیب در محافظت در برابر بیماری های خودایمنی نقش داشته باشد».

محققان خاطر نشان کردند هر چه مدت طولانی تر باشد، خطر ابتلا به بیماری ام اس کمتر است. حتی به نظر می رسد قرار گرفتن در معرض نور خورشید در اولین سال زندگی از ابتلا به ام اس بیشتر محافظت می کند. قرار گرفتن محدود در معرض خورشید و یا میزان پایین ویتامین D با بیماری های دیگری مثل پارکینسون، آلزایمر و سایر انواع زوال عقل، و همچنین اسکیزوفرنی و سایر بیماری های خودایمنی مانند دیابت نوع ۱، بیماری کرون و لوپوس مرتبط است.

داروهای «ام اس» ۱۳۰۰ درصد گران تر لاله سادات کوثری اشر آرنیوز:

بررسی های میدانی خبرنگار ما از نحوه توزیع و پخش دارو در بازار عرضه، از افزایش قیمت در برخی اقلام و نیز کمبود در گروهی دیگر از اقلام دارویی بیماری ام اس در شهر حکایت دارد. در این باره مسئولان بخش توزیع دارو در داروخانه هلال احمر مشهد اعلام کردند که «دی متیل فومارات» در داروخانه موجود نیست. بخش اطلاعات دارویی داروخانه امام (ره) نیز در پاسخ به پرسش خبرنگار ما درباره افزایش قیمت چندبرابری برخی داروهای خارجی، گفت: برخی داروهای

که به تازگی خرید شده، با افزایش قیمت روبه روست.

ادامه افزایش قیمت ها در سال آینده دبیر انجمن داروسازان خراسان رضوی نیز به خبرنگار ما گفت: چون ارز دولتی برای برخی داروهای خارجی برداشته شده است، بی شک سال آینده افزایش قیمت چندبرابری در عرضه داروها شاهد خواهیم بود.

محمد رضا افخمی با بیان اینکه برخی داروهای ام اس وارداتی است، افزود: آمپول های «بتافرون» و «آوونکس» وارداتی است و باید با ارز به کشور وارد شوند. در وضعیت کنونی که ارز حدود ۳۰ هزار تومان است، طبیعی است که افزایش قیمت در داروی وارداتی اتفاق بیفتد.

بیمه زیر بار افزایش قیمت داروی داخلی نمی رود

مدیرعامل انجمن ام اس خراسان رضوی در گفتگو با خبرنگار ما گفت: در بخش بیماری ام اس ۲ دسته داروی تولید داخل و خارج داریم. در گذشته بخش عمده ای از داروهای داخلی برای مبتلایان رایگان عرضه می شد.

سیدسعید سیدزادگان افزود: به تازگی در ارائه داروهای داخلی، شرکت های داروساز افزایش قیمت را لحاظ کرده اند و از سوی دیگر بیمه ها نیز زیر بار این افزایش قیمت ها نرفته اند. این موضوع باعث شد تا بیماران برای دریافت این نوع داروها که قبلاً رایگان عرضه می شد، مجبور به پرداخت هزینه شوند.

وی با بیان اینکه قیمت این داروها بعد از حذف ارائه رایگان از ۱۶۰ هزار تومان تا ۴۰۰ هزار تومان متفاوت است، افزود: بیمار هر ماه با توجه به وضعیتش باید مبالغ زیادی را برای تأمین دارو هزینه کند. برخی داروهای خارجی توسط شرکت هایی که در ایران نمایندگی داشتند، به بیماران عرضه می شد. این داروها در گذشته یارانه داشت، اما در وضعیت کنونی برخی یارانه ها برداشته شده است و این داروها با ارز آزاد وارد می شود. دارویی که پیش از این

با دفتر چه بیمه ۶۰۰ هزار تومان عرضه می شد، اکنون به رقم ۸ تا ۱۰ میلیون تومان رسیده است و این یعنی افزایش دست کم ۱۳۰۰ درصدی در برخی اقلام دارویی. قسمتی از این افزایش قیمت ها را بیمه ها می پردازند، اما بیمار دیگر نمی تواند این دارو را استفاده کند. چون هزینه اش زیاد است. بسیاری از بیماران از افسار آسیب پذیر هستند و علاوه بر آن، هزینه های جانبی بیماری ام اس هم زیاد است.

مدیرعامل انجمن ام اس خراسان رضوی گفت: در انجمن ام اس کار خیریه انجام می شود و ما بودجه دولتی نداریم. به طور میانگین در هر ماه بین ۳۰ تا ۴۰ نفر به تعداد بیماران ام اس در مشهد اضافه می شود. این بیماری در هیچ نقطه دنیا درمان قطعی ندارد. در کل استان بیشتر از ۴۰۰۰ نفر مبتلا به ام اس وجود دارند که بسیاری از آن ها تمکن مالی برای تهیه دارو ندارند.

وی با اشاره به اینکه افزایش قیمت ها حدود ۳ ماه است روی داروها اعمال شده است، بیان کرد: متوسط هزینه تأمین دارو برای هر بیمار مبتلا به ام اس پیش از گرانی دارو بین ۵۰۰ هزار تومان تا ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان برآورد شده بود، اما این رقم با این اوضاع چندبرابر شده است.

رتبه اول ام اس در بین بیماری های خاص در اردبیل

صادق محرم زاده در گفت و گو با خبرنگار مهر، اظهار کرد: انجمن ام اس در سال ۹۶ در اردبیل راه اندازی شده و در حال حاضر در درمانگاه بیمارستان سیلان تأمین اجتماعی مستقر است.

وی با اشاره به اینکه دفتر مرکزی انجمن ام اس در استان اردبیل دو شعبه در شهرستان ها دارد، تصریح کرد: این ۲ شعبه در شهرستان مشکین شهر و خلخال فعال هستند.

رئیس انجمن ام اس استان اردبیل گفت: در شهرستان مشکین شهر درمانگاه

تأمین هزینه‌های درمان و تأمین دارو مشکلات بیشتری دارند.

ام اس در دوران بارداری فروکش می‌کند



به گزارش ایلنا، «امیررضا عظیمی»، متخصص مغز و اعصاب در برنامه در انتهای الوند که از شبکه دوم سیما پخش شد اظهار کرد: تحقیقات نشان می‌دهد که وراثت در ام اس نقشی جزئی دارد و یک عامل محیطی ناشناخته در این زمینه مؤثر است و ۳ درصد تنها امکان دارد که فرزند یک بیمار ام اس، به این بیماری مبتلا شود. وی ادامه داد: بیشتر مبتلایان به ام اس خانم‌ها هستند و سه برابر مبتلایان به این بیماری در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. ما امروز نگرانی ناتوانی آینده نیستیم و می‌توانیم بیماری ام اس را کنترل کنیم.

متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: ۵۰ سال پیش بررسی کردند و دیدند که در بارداری بیماری ام اس فروکش می‌کند و سه ماه اول بعد از زایمان ریسک افزایش بیماری را داریم. در مجموع این موضوع در تحقیقات مشخص شد که بارداری در ام اس تأثیر منفی ندارد.

عظیمی ادامه داد: نگرانی ما ۳ ماه پس از زایمان است و از طرفی مصرف داروها نیز در زمان بارداری اهمیت داشت. اگر خانم مبتلا به ام اس می‌خواهد باردار شود بهتر است یک سال پس از مصرف دارو اقدام به بارداری کند.

وی توضیح داد: برخی داروهای ام اس هم در دوران بارداری مجوز مصرف دارند پس نگرانی برای قطع دارو در دوران بارداری از بین رفته است. این داروها که مجوز مصرف دارند به جنین آسیبی نمی‌رساند

باناتوانی و زمین‌گیری مطلق بیمار نیست بلکه اگر این بیماری زودتر تشخیص داده شود درمان آن نیز آسان و به‌سهولت انجام می‌شود. از یک هزار بیمار مبتلا به ام اس در اردبیل، تنها ۴۲ بیمار زمین‌گیر بوده و نیاز به مراقبت‌های خاص دارند که تقریباً ۴ درصد بیماران را شامل می‌شود که مقدار بسیار ناچیزی است.

رئیس انجمن ام اس اردبیل هزینه نگهداری این بیماران را گزاف اعلام کرد و افزود: هزینه‌های تأمین ایزی لایف، افزایش قیمت سوند و زیرانداز، هزینه‌های مراقبتی و... این بیماران برای خانواده‌ها بسیار سنگین است که در این زمینه دست یاری به‌سوی خیرین دراز می‌کنیم.

انجمن بیماران مبتلا به ام اس در کهگیلویه و بویراحمد راه‌اندازی شود

یاسوج - معاون سیاسی و امنیتی استانداری کهگیلویه و بویراحمد گفت: انجمن بیماران خاص سال‌های زیادی است که در استان ایجاد شده اما انجمن بیماران مبتلا به ام اس در استان فعال نیست و باید راه‌اندازی شود. سید جواد هاشمی ظهر دوشنبه در نشست ستاد بیماری‌های خاص کهگیلویه و بویراحمد افزود: انجمن‌های بیماران خاص، نیاز به توجه و نگاه ویژه‌ای دارد. فعال شدن انجمن بیماران خاص در استان ضروری است تا مشکلات آنها به نحو بهتری پیگیری و رفع شود.

هاشمی تصریح کرد: بیماران خاص کاستی‌ها و مشکلات زیادی دارند و باید متولیان ورود کنند تا از حجم مشکلات آنها کاسته شود. کمک به این بیماران توسط خیران سلامت باید در دستور کار قرار گرفته و گره از مشکلات این بیماران گشوده شود.

هاشمی اظهار داشت: بیمارانی که از توان مالی کمتری برخوردار بوده و تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی هستند در راستای

فرهنگیان و در شهرستان خلخال نیز در بیمارستان امام این شهرستان انجمن ام اس مستقر است.

محرم زاده با بیان اینکه با مراجعه یک بیمار خانم ۴۳ ساله به انجمن با وضعیت نامطلوب، تعداد این بیماران در استان اردبیل به یک هزار نفر رسید، افزود: از تعداد یک هزار بیمار مبتلا به ام اس در اردبیل ۲۷۶ نفر آقا و ۷۲۴ نفر خانم هستند که دو سوم بیماران را تشکیل می‌دهند. محرم زاده بیماران شهر اردبیل را ۶۵۹ نفر اعلام کرد و گفت: به ترتیب مشکین شهر و خلخال بعد از اردبیل دارای بیشترین بیمار مبتلا به ام اس هستند و به همین دلیل مجبور به استقرار شعبه انجمن در این ۲ شهرستان شدیم.

وی اصلی‌ترین وظیفه انجمن ام اس در استان اردبیل را وظیفه درمانی و پشتیبانی بیماران دانست و خاطر نشان کرد: تسهیلگری خدمات درمانی و مراقبتی برای بیماران از سوی انجمن و دانشگاه علوم پزشکی در رأس فعالیت‌های این انجمن قرار دارد.

محرم زاده در بخش دیگری از سخنان خود اضافه کرد: هدف انجمن تسهیل و تجمیع خدمات به بیماران ام اس در اردبیل است و در همین راستا خدمات مناسب و گسترده‌ای از سوی دانشگاه برای بیماران ارائه می‌شود. در اردبیل تمام خدمات درمانی اعم از ام. آر. آی، دندانپزشکی، فیزیوتراپی و... رایگان است و تمامی امکانات از طریق انجمن و به‌صورت تجمیع شده برای بیماران ارائه می‌شود.

وی همچنین اظهار کرد: دریافت ویتامین D برای بیماران، خدمات چشم‌پزشکی، سونوگرافی، تست‌های قلب، بیماری‌های زنان و زایمان و... از طرف پزشکان خیر حمایت شده و با تخفیفات ۳۰ تا ۵۰ درصدی به بیماران ام اس ارائه خدمات می‌کنند.

محرم زاده تصریح کرد: برخلاف جوسازی‌های رسانه‌ای در فضای مجازی و شبکه‌های مجازی بیماری ام اس مترادف

و اگر یک سال به طور مدام داروی ام اس مصرف شده باشد نگرانی‌ها بابت سه ماه پس از بارداری کمتر است. متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: اگر نوزاد از شیر مادر استفاده کند به فروکش کردن ام اس مادر کمک می‌کند. در شش ماه اول این شرایط حاکم است و پس از بارداری تا ۶ ماه هم می‌توان دارو استفاده نکرد. امروز البته آمپول‌ها نیز در دوره شیردهی مجوز دارد اما پس از شش ماه باید حتماً دارو مصرف شود. در کسانی که درگیر ام اس شدید هستند باید بلافاصله پس از ام اس دارو شروع شود و این افراد ممکن است نتوانند شیر به فرزندانشان خود بدهند.

عظیمی گفت: باورهای غلطی داریم که می‌گویند باردار نشوی که فلج می‌شوی این باورها اشتباه است با مصرف داروها بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند. مشکل ما برای کسانی است که یک سال مدام دارو را پیش از بارداری مصرف نمی‌کنند و یا اینکه پس از زایمان بر اساس شدت بیماری، دارو را مصرف نمی‌کنند. وی یادآور شد: بر اساس تحقیقات، خانم‌های مبتلا به ام اس که زایمان دارند نسبت به کسانی که زایمان ندارند شرایط بهتری در قبال این بیماری دارند و عاقبت بهتری در انتظار آن‌هاست. مراقبت بارداری برای خانم‌های مبتلا به ام اس و دیگر خانم‌ها فرقی ندارد و از نظر ما متخصص زنان در این باره می‌تواند در باره زایمان طبیعی یا غیرطبیعی نظر بدهد و مراقبت بارداری و نوع زایمان و تغذیه برای بیماران مبتلا به ام اس فرقی ندارد اما بیمار ام اس باید در آرامش دوران بارداری را طی کند. همچنین داروهای ام اس مشکلی را در پدر شدن ایجاد نمی‌کند.

انجمن حمایت از بیماران ام اس در آذربایجان غربی تعطیل شد؛ بیماران در بلا تکلیفی به سر می‌برند

۲۸ آذر ۱۴۰۰ - ۰۷:۲۲ اخبار استان‌ها
اخبار آذربایجان غربی
با تعطیلی انجمن حمایت از بیماران ام

اس در آذربایجان غربی، این بیماران در بلا تکلیفی و سردرگمی به سر برده و از مسئولان درخواست رسیدگی و حمایت را دارند.

اعزام تیم‌های مختلف روانپزشکی و مددکاری برای التیام بخشی از دردهای این بیماران، می‌تواند در این آشفته بازار اقتصادی کمک‌حال پرستاران این بیماران نیز باشد که شاید در سال‌های گذشته وجود انجمنی به انجمن بیماران ام اس کاهش دهنده آلام این بیماران بود ولی متأسفانه با تخته شدن درب این انجمن، دیگر از حمایت‌های گذشته خبری نیست و بیماران ام‌اسی در بلا تکلیفی به سر می‌برند.

«ن.ع» یکی از شهروندان ارومیه‌ای در خصوص مشکلات خود پس از مبتلا شدن به بیماری ام اس، گفت: ۶ سال است که ام اس دارم، در ابتدا یکی از پاهایم بی حس شد که با آزمایشات مربوطه، تشخیص دادند که باید داروی ام اس مصرف کنم. وی بیان کرد: مشکلات این بیماران زیاد است. اوایل این بیماری پدر و مادرم سالم بودند و با حمایت‌های انجمن ام اس به راحتی می‌توانستم با این بیماری کنار آمده و زندگی بدون دغدغه‌ای داشته باشم. متأسفانه دو سال پیش پدرم به دلیل کار سخت ساختمانی دیسک کمر گرفت و نتوانست کار بکند و بیماری‌ام به دلیل بالا بودن داروها شدت یافت، انجمن تنها مکانی بود که از بیماران ام‌اسی حمایت می‌کرد.

این بیمار مبتلا به ام اس، گفت: انجمن حمایت از بیماران ام اس تنها مکانی بود که از این بیماران حمایت می‌کرد که این مرکز نیز از سال گذشته به دلایل نامعلومی فعالیت ندارد و هیچ مسئولی هم جوابگوی این موضوع نیست.

«پدرام» دیگر شهروند ارومیه‌ای در خصوص به تعطیلی کشیده شدن انجمن حمایت از بیماران ام اس، عنوان کرد: همسرم ۱۳ سال است که با این بیماری

دست‌وپنجه نرم می‌کند. ام اس هزینه‌های درمانی بالایی دارد و نیاز است مراکز برای این بیماران آماده شود که هزینه کمتری از آنها بگیرد که متأسفانه هیچ حمایتی نمی‌شود.

وی بیان کرد: تا سال گذشته کم‌وبیش حمایت‌هایی از قبیل بسته‌های معیشتی و داروئی از سوی انجمن بیماران ام اس صورت می‌گرفت که با تعطیل شدن این انجمن مشکلات بیماران ام‌اسی نیز به باد فراموشی سپرده شده است. چندین بار به فرمانداری ارومیه در خصوص این موضوع مراجعه کرده‌ام که متأسفانه کارمندان فرمانداری با پر خاشاگری جوابم را داده‌اند!

آغاز فعالیت مجدد انجمن؛ به زودی

در این خصوص، «سول مقابلی» فرماندار ارومیه، با اشاره به تعطیلی انجمن حمایت از بیماران ام اس اظهار داشت: تاریخ اعتبار مجوز این انجمن سال گذشته تمام شده بود که مدیرعامل آن اقدام به تمدید نکرده بود و همین موضوع باعث تعطیلی انجمن شده بود.

وی افزود: طی روزهای آینده مجوز پروانه انجمن حمایت از بیماران ام اس تمدید شده و فعالیت این مرکز آغاز می‌شود.

افزایش مبتلایان به ام اس در خراسان شمالی

دکتر محمدرضا جمعه زاده در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: تاکنون ۴۲۵ نفر در استان به بیماری ام اس مبتلا شده‌اند و این عدد در بازه زمانی سال گذشته ۳۸۷ مورد بوده است.

وی دو بینی، احساس بی‌حسی در دست یا اندام‌ها، کندی حرکت و خستگی مفرط را از علائم مهم و بارز این بیماری اعلام و اضافه کرد: افراد با این علائم باید به پزشک مراجعه کنند تا اقدامات اولیه تشخیص بیماری انجام شود. وی ادامه داد: انواع داروهای تزریقی و خوراکی بسته به شرایط بیمار برای پیشگیری از عود بیماری تجویز می‌شود اما تغییر در سبک زندگی در روند

فیلد» در دانشگاه وین و سرپرست این بررسی گفت: «تصویربرداری با تشدید مغناطیسی از مواد شیمیایی عصبی امکان شناسایی تغییراتی در مغز بیماران مبتلا به اسکروز متعدد در مناطقی را می‌دهد که در ام آر آی معمولی دیده نمی‌شوند. این تغییرات مشاهده شده در نوروشیمی بافت ظاهراً عادی مغز با ناتوانی‌های بیماران تطبیق داشت.»

در حال حاضر ام اس را می‌توان با دیدن ضایعاتی در ماده سفید در تصویربرداری استاندارد ام آر آی شناسایی کرد. این ضایعات به از دست دادن غلاف محافظ اطراف رشته‌های عصبی به نام میلین مربوط شده‌اند. این آسیب بافتی با چشم غیر مسلح هم قابل دیدن است، اما یافتن آسیب‌های ناشی از این بیماری هنگامی در مرحله میکروسکوپی یا مرحله بیوشیمیایی است، می‌تواند به تشخیص زودرس این بیماری کمک کند.

به گفته این پژوهشگران یک تکنیک پیشرفته به نام «طیف‌سنجی تشدید مغناطیسی پروتون» می‌تواند مواد تولیدشده در جریان سوخت‌وساز را که ممکن است بالقوه با ام اس مرتبط بودند، شناسایی کند. این دانشمندان از این شیوه برای مقایسه تغییرات بیوشیمیایی در مغزهای ۶۵ نفر مبتلا به ام اس با ۲۰ فرد سالم استفاده کردند. آنها برای این تحقیق از یک اسکنر ام آر آی با قدرت مغناطیسی ۷ تسلا استفاده کردند.

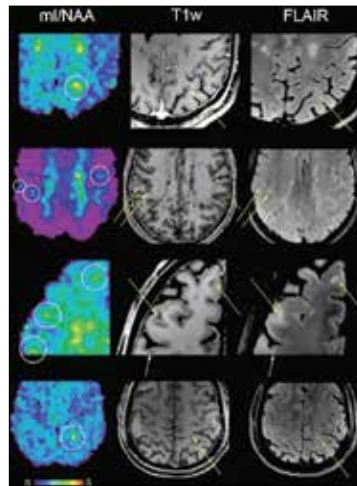
این پژوهشگران با این شیوه متوجه کاهش یک مشتق اسید آمینه به نام «ان استیل آسپاراتات» (NAA) در بیماران مبتلا به ام اس شدند. میزان پایین NAA به اختلال سلامت نورون‌ها در مغز مربوط شده است. همچنین افراد مبتلا به ام اس میزان بالای «میو-اینوزیتول» (MI)، یک ترکیب دخیل در پیام‌دهی سلولی را داشتند. میزان بالاتر این ماده می‌تواند بیانگر فعالیت عمده التهابی باشد.

البته پژوهش‌های بیشتری برای تأیید این نتایج باید انجام شود.

روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت در پاسخ به مصاحبه سهیلا پیدا رئیس انجمن بیماران ام اس خراسان شمالی بیان کرده بود: انواع اینترنت‌فرون مورد نیاز بیماران ام اس در داخل کشور به میزان کافی تولید می‌شود.

وی در پاسخ به خبر ایسنا خراسان شمالی مبنی بر «درد بیماری یا رنج گرانی دارو برای بیماران ام اس خراسان شمالی»، اظهار کرد: با این وجود، بنا به درخواست معاونت درمان تعداد محدودی از داروهای برند از جمله برندهای اینترنت‌فرون نیز سالیانه از طریق واردات تأمین می‌شود.

وی افزود: برآورد ارزبری برندهای وارداتی اینترنت‌فرون در سال ۱۴۰۰ با توجه به نیاز اعلامی معاونت درمان حدود ۱۲ میلیون یورو است. با توجه به کمبود منابع ارزی دولتی و اختصاص ارز دولتی فقط به داروهای فاقد تولید داخل و یا در موارد تکافوی تولید داخل، واردات داروهای برند ناگزیر به استفاده از ارز نیمایی است که این امر منجر به افزایش قیمت ریالی برندهای وارداتی می‌شود.



تکنیک جدید ام آر آی ممکن است به شناسایی زودتر ام اس کمک کند

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از وب‌ام‌دی این تکنیک می‌توان تغییرات شیمیایی در مغزهای افراد مبتلا به ام اس را در مراحل اولیه بیماری شناسایی کرد. ولفگانگ بوگنر از مرکز ام آر آی «های

بهبودی بیماری بسیار مؤثر است. سرپرست معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: بیماران مبتلا به «ام اس» با مراجعه به معاونت درمان و ثبت در فهرست بیماران خاص دفترچه بیماران خاص را دریافت کرده و می‌توانند داروهای این بیماری را رایگان یا با پرداخت هزینه‌هایی بسیار ناچیز دریافت کنند.

درد بیماری یا رنج گرانی دارو برای بیماران ام اس خراسان شمالی

سهیلا پیدار رئیس انجمن بیماران ام اس در خراسان شمالی نیز طی یک ماه گذشته در گفت‌وگو با ایسنا از افزایش تعداد بیماران مبتلا به ام اس در این استان خبر داده بود. وی با اشاره به اینکه متأسفانه تعداد بیماران مبتلا به ام اس در استان رو به افزایش است، اظهار کرد: در حال حاضر ۶۰۰ بیمار مبتلا به این بیماری خاص عضو این انجمن هستند که بیشتر بیماران مبتلا در این انجمن خانم‌ها هستند.

پیدا در ادامه یکی از مهم‌ترین مشکلات بیماران مبتلا به ام اس در این استان را قیمت داروهای بیان کرد و افزود: قیمت داروهای روند افزایشی داشته و تهیه آن‌ها برای بیماران بسیار سخت است.

وی با بیان اینکه داروهای بیماران خاص دو نوع خارجی و ایرانی است، ادامه داد: داروهای خارجی که در گذشته با قیمت ۷۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان تأمین می‌شد هم اکنون به هفت تا هشت میلیون رسیده و تهیه آن‌ها برای بیماران بسیار مشکل است. در گذشته داروهای ام اس ایرانی به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گرفت اما هم اکنون برای آن‌ها نیز قیمت درج شده و بهادار شده‌اند. داروهای ام اس ایرانی که به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گرفت هم اکنون باید با قیمت ۱۰۰ تا ۳۲۰ هزار تومان خریداری شود.

برآورد ارزبری برندهای وارداتی اینترنت‌فرون تا ۱۲ میلیون یورو

محمد هاشمی سرپرست مرکز



نوشته‌ای از خانم جلالی نسب سرپرست ورزش انجمن ام اس

ورزش مفید و لازم است

«نازنین آریانهاد»

مبتلا شده بودم ولی تشخیص داده نشده بود سال ۱۳۸۳ با ناباوری کامل به انجمن آمده و تشکیل پرونده دادم. از این تاریخ به بعد، در کلاس‌های مختلفی که در انجمن تشکیل می‌شد شرکت می‌کردم.

بعد از تشخیص قطعی شدن بیماری لازم است برای پیگیری درمان به انجمن ام اس مراجعه کنیم، و تشکیل پرونده بدهیم، همین کار را کردم. خاطر م هست ۲-۳ سال بعد از زمانی که

من منیره جلالی نسب هستم فوق دیپلم رشته مددکاری حرفه‌ای گرایش خانواده، من مثل همه دوستان همدرد خودم که

مسئلاً فعالیت‌های ورزشی برای همه افراد، خصوصاً من و دوستانم که با ام اس زندگی می‌کنیم، مفید، لازم و ضروری است. البته ورزش باید در صورت صلاحدید پزشک معالج و تحت نظر مربیان مجرب و آگاه به شرایط شرکت‌کننده باشد که در این چند سال شاهد بهبودی خیلی از اعضا از نظر روحی و جسمی هستیم.

از چیزی نترسند. نهایتاً اگر نتوانید فعالیت و رشته‌ای را ادامه بدهید، قطع کنید. ولی نترسید از اینکه یک رشته را شروع کنید. ام اس آن چیزی که گفته شده نیست. من و شما و امثال ما آن را درک کردیم و می‌دانیم توانایی ما خیلی قوی‌تر از این بیماری است و با روی آوردن به ورزش و فضای شاد بین دوستانمان بر این مسئله به طور کامل غلبه کنیم و در گوشه ذهن ما این دغدغه نباشد که چون بیمار ام اس هستیم نمی‌توانیم کاری را انجام بدهیم. ما هم می‌توانیم فعالیت ورزشی داشته باشیم و هم به زندگی عادی برگردیم در صورتی که خودمان بخواهیم و به توانایی‌هایمان ایمان داشته باشیم. مسلاً فعالیت‌های ورزشی برای همه افراد، خصوصاً من و دوستانم که با ام اس زندگی می‌کنیم، مفید، لازم و ضروری است. البته ورزش باید در صورت صلاحدید پزشک معالج و تحت نظر مربیان مجرب و آگاه به شرایط شرکت‌کننده باشد که در این چند سال شاهد بهبودی خیلی از اعضا از نظر روحی و جسمی هستیم.

انجمن ام اس متعلق به همه دوستان عزیز است که مبتلا به بیماری ام اس هستند و مایل و مشتاق به فعالیت‌های ورزشی هستند و می‌توانند باتوجه به وضع جسمی و حرکتی‌شان رشته‌ای را انتخاب و ادامه بدهند.

برگزاری است. جادار داز این طریق از مربیان دلسوز و باتجربه هر دو رشته ورزشی مثل سرکار خانم بر خوردار و خانم اخوان مربیان عزیز و مجرب رشته پیلاتس و سرکار خانم غلامی مربی رشته یوگا که سال‌هاست با بچه‌های عزیز ما مشغول به فعالیت هستند، سرکار خانم دکتر نوری، سرکار خانم ذوالفقاری که واقعاً در رشته یوگا زحمت می‌کشند و بچه‌ها مشتاقانه در کلاس‌هایشان حاضر می‌شوند (هر چند به طور مجازی) کمال سپاس و قدردانی را داشته‌باشم.

تا قبل از کرونا، به مناسبت‌های مختلف، مثل دهه فجر تلاش می‌کردیم بچه‌ها انگیزه بگیرند و برای همین مسابقاتی برگزار می‌شد که مقام‌آوران آن‌ها به مسابقات کشوری اعزام می‌شدند. در مسابقات کشوری، سه سال پی‌درپی به لطف خدا و حمایت جناب آقای عبدالحسین هوشمند، مدیرعامل انجمن ام اس ایران و زحمات بی‌دریغ جناب آقای مرتضی خرمی مدیر واحد ورزش انجمن ام اس که با انتخاب اساتید و مربیان شایسته و مجربی همچون خانم سیمیا کریمی در رشته پتانک، آقای علیرضا بغدادی استاد متواضع رشته دارت و خانم قربانی در رشته شطرنج به ما کمک کردند، شرکت کردیم. ضمن دریافت کاپ مقام اولی برای خانم‌ها و مقام دومی برای آقایان به رتبه‌های برتر در رشته‌های مختلف دست یافتیم که خود این باعث به وجود آمدن انگیزه و انرژی در شرکت‌کنندگان در مسابقات می‌شد. البته با تعطیل شدن کلاس‌ها و عدم برگزاری کلاس‌ها به هر حال افت روحی و جسمی دوستان را شاهد هستیم.

به عنوان حرف آخر شاید کوچک‌تر از آن باشیم که توصیه‌ای داشته‌باشم فقط نظر خودم را می‌گویم که خیلی دوست دارم باتوجه به اینکه با دوستانم مثل یک خانواده شدیم و خیلی دردهای مشترک داریم که ناگفته می‌توانیم همدیگر را درک کنیم، از همه مبتلایان خواهش می‌کنم که به انجمن بیایند و در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند

با دوستان خوبی هم آشنا شدم که پس از حدود ۱۸ سال مثل خانواده برای هم شده‌ایم. از سال‌های ۱۳۸۵-۱۳۸۶ جذب گروه اطلاع‌رسانی انجمن شدم و بعد هم به فعالیت‌های اطلاع‌رسانی ادامه دادم و در مراکز مختلفی که از طریق انجمن معرفی می‌شد حضور داشتیم و به کسانی که خیلی اطلاع از ام اس نداشتند اطلاعات می‌دادیم و بیماری و علائم آن را معرفی می‌کردیم. بعد کلاس‌های ورزشی شروع شد و در آنها شرکت کردیم و مسابقاتی برگزار شد من هم در کلاس‌ها شرکت‌کننده بودم و هم مقام کسب می‌کردم. بعد مسئولیت و سرپرستی در زمینه‌های مختلف اطلاع‌رسانی و گروه‌های ورزشی را به عهده گرفتم. فکر کنم بیشتر روزها را انجمن بودم.

به تازگی هم مدیر محترم ورزش، جناب آقای مرتضی خرمی بنا به دلایلی و به خاطر کسالتی که برایشان پیش آمد مدیریت ورزشی را به بنده محول کردند و البته من خودم را نماینده ایشان می‌دانم و بی‌صبرانه منتظر بازگشت ایشان هستم که با بازگشت خودشان همه ما را خوشحال می‌کنند.

در مورد برنامه‌های آینده باید بگویم متأسفانه کرونا باعث شد که کلاس‌های حضوری ورزشی تعطیل شود، ولی به دنبال آن هستیم که با رعایت پروتکل‌ها و فاصله‌گذاری و ایجاد فضای مناسب به شکل خیلی محدود فعالیت‌ها را شروع کنیم و این باعث تجدید روحیه بچه‌ها می‌شود و باتوجه به حجم بالای درخواست‌هایی که از دوستان داریم لازم بود تا بچه‌ها به کلاس‌ها برگردند. کرونا برای همه در سطح جامعه پیش آمده و یک مشکل عمومی است ولی برای افرادی مثل ما که انجمن ام اس برایمان مثل خانه است و ما امن‌امیدی داشتیم اینکه همیشه فقط در خانه باشیم و نتوانیم کلاس‌های را حضوری داشته‌باشیم بسیار سخت شده است.

در بین کلاس‌های ورزشی که قبلاً به طور حضوری یوگا، پیلاتس، دارت و شطرنج را داشتیم الان تنها کلاس پیلاتس و یوگا به طور مجازی و بسیار قدرتمند در حال



گفتگو با خانم دکتر نوری مدرس یوگا

پربارترین تجربه زندگی من یوگا با اعضای انجمن است

کاربرد بر اساس مقالات روز در حوزه یوگا و راهنمایی‌های استاد بزرگوارم خانم نیک افشان است. من در حوزه یوگا بار ویکرد رشته تحصیلی خودم یعنی روان شناسی شناختی پژوهش و تحقیق می‌کنم.

توجه و... بیماران ام اس است. همچنین بازده سال هست که در حوزه یوگا فعال هستم. از یوگا در جهت توان بخشی بدنی و شناختی و افزایش ظرفیت روانی در کمک به بیماران ام اس استفاده می‌کنم و این

معرفی کامل بفرمایید؟

من شب‌نم نوری شیرازی هستم و تحصیلاتم دکترای روان شناسی شناختی است. تخصص من ارزیابی و توان بخشی شناختی (توانمندی‌های ذهنی مانند حافظه،

نمی‌توان در کلاس‌های یوگا به صورت آنلاین داشت. در کلاس‌های یوگا امکان نظارت بر عملکرد تک‌تک افراد وجود ندارد. در کلاس آنلاین یوگا مربی باید حتماً در زمان ارائه تمرینات، احتیاط‌های لازم را متذکر شود و همه محدودیت‌های افراد را در نظر بگیرد و در طراحی تمرین تنوع لازم برای محدودیت‌های مختلف داشته باشد اما متأسفانه این امکان وجود ندارد که مربی به طور کامل در جریان کیفیت و صحت اجرای تمرینات توسط شرکت‌کنندگان قرار بگیرد.

یوگا چه تأثیراتی بر روی مبتلایان به ام اس دارد؟

یوگا یک علم و شیوه زندگی است که باعث ایجاد تعادل و سلامتی جسمی، روانی و ذهنی می‌شود. یوگا می‌تواند نوعی جایگزین برای افرادی باشد که دارای ناتوانی یا علائمی هستند و نمی‌توانند فعالیت بدنی لازم در انجام ورزش‌های دیگر را داشته باشند در این میان می‌توان به افراد مبتلا به بیماری ام اس اشاره کرد که طیف وسیعی از علائم را تجربه می‌کنند. این علائم عبارت‌اند از خستگی، عدم تعادل، اسپاسم، درد مزمن، مشکل در حرکت، اختلال عملکرد مثانه و روده، اختلال بینایی و گفتاری، اختلالات حسی، افسردگی و اختلال در عملکردهای شناختی. تحقیقات و مطالعات مختلف کنونی شواهد زیادی را در رابطه با فواید و نتایج مثبت تمرینات یوگا بر افراد مبتلا به ام اس ارائه داده‌اند که شامل کاهش افسردگی، کاهش درد، کاهش خستگی، افزایش ظرفیت ریه، بهبود عملکرد مثانه، افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری بدنی، کاهش سطح استرس، بهبود کیفیت زندگی و وانهادگی عضلات و کاهش فشار خون هستند.

آیا همه مبتلایان می‌توانند یوگا کنند؟

دانش و تجربه مربی تعیین می‌کند که مبتلایان ام اس با محدودیت‌های مختلف

یوگا ارسال می‌کنم.

به طور ساده می‌فرمایید یوگا چیست؟

یوگا در همه دنیا به عنوان یک درمان مکمل در نظر گرفته می‌شود و شامل اجرای وضعیت‌ها و تمرین‌هایی است که برای حفظ و افزایش سلامتی به کار برده می‌شوند. به طور کلی یوگا شامل تمرینات و آموزه‌هایی برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌ها، آرام کردن دردها و کاهش محدودیت‌های آناتومی و فیزیولوژیکی و مدیریت هیجانی و حفظ سلامت روان است. اساس تمرینات یوگا بر پایه آگاهی از تنفس، تکرار و اجرای آگاهانه، مدیریت و کنترل توجه، درک و تشخیص محسوسات بدنی است و توانمندی در این موارد منجر به افزایش آگاهی از بدن، روان و ذهن، خودمدیریتی و خودمراقبتی می‌شود و در نهایت یک یکپارچگی بین ذهن و بدن برقرار می‌شود و تطابق‌پذیری با شرایط زندگی حاصل می‌گردد. جهت حفظ روند و کارآمدی کلاس یوگا نیاز است که حتماً تمرینات در یک فضای پاکیزه با تهویه مناسب و نور مناسب اجرا شوند. محیط کلاس یوگا باید آرام باشد و افراد شرکت‌کننده باید در حفظ آرامش آن کوشا باشند و حتماً باید نظافت شخصی را رعایت کنند. معمولاً جهت سهولت اجرای تمرینات برای افرادی که محدودیت بدنی دارند ابزارهای کمکی مانند طناب و صندلی در کلاس یوگا تهیه می‌شوند.

یوگای آنلاین و حضوری چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟

قطعاً در کلاس حضوری یوگا مربی باید تک‌تک شرکت‌کنندگان را با دقت تحت نظر داشته باشد و در حین اجرا باید مراقب باشد که افراد تمرینات را اشتباه انجام ندهند و به خود آسیبی وارد نکنند، یا اگر شرکت‌کنندگان محدودیتی دارند تمرین‌ها را با راهنمایی مربی متناسب با شرایطشان انجام دهند. این شرایط را

نحوه آشنایی شما با انجمن ام اس چگونه بود؟

در سال ۱۹ با بخش مددکاری انجمن ام اس ایران همکاری را آغاز کردم. در سال ۳۹ با حمایت مدیریت بخش ورزش انجمن آقای خرمی پایان‌نامه ارشد خود را با عنوان «اثر بخشی تمرینات یوگا بر افزایش سطح توجه انتخابی و انعطاف‌پذیری شناختی زنان مبتلا به ام اس» در سالن اجتماعات انجمن اجرا کردم و به دلیل رضایت شرکت‌کنندگان همکاری من با بخش ورزش تا بهمن ۸۹، یعنی پیش از شروع همه‌گیری کرونا، ادامه پیدا کرد. در دوره کرونا هم نظارت بخش ورزش انجمن با برگزاری کلاس به صورت آنلاین همکاری اینجانب با انجمن ام اس همچنان ادامه دارد.

چقدر با بیماری و بیماران آشنا هستید؟

از آنجایی که هم در دوره کارشناسی ارشد و هم در دوره دکترا پژوهش‌های اینجانب به صورت تخصصی در زمینه تغییرات شناختی و روان‌شناسی بیماران ام اس بوده، در رابطه با اثرات شناختی و روان‌شناسی بیماری و ویژگی بیماران ام اس تقریباً آشنایی کامل دارم.

شما چه کارهایی برای اعضا انجام می‌دهید؟

معمولاً افراد مبتلا به ام اس که به کلاس‌های یوگا مراجعه می‌نمایند هم به دنبال انعطاف‌پذیری بدنی بیشتر هستند و هم نیاز دارند آرامش روانی کسب کنند. به منظور افزایش کارآمدی و اثربخشی یوگا هر سه ماه یک‌بار دوره‌های روان‌شناسی نیز برای اعضای کلاس‌های یوگا برگزار می‌گردد تا فضایی جهت گفتگو و اشتراک‌گذاری هیجانات ایجاد شود. در حال حاضر نیز که کلاس به صورت آنلاین برگزار می‌شود پیام‌های روان‌شناسی و تمرین‌های ذهنی را نیز در کنار تمرین‌های یوگا برای اعضای کلاس

یوگا یک علم و شیوه زندگی است که باعث ایجاد تعادل و سلامتی جسمی، روانی و ذهنی می شود. یوگا می تواند نوعی جایگزین برای افرادی باشد که دارای ناتوانی یا علائمی هستند و نمی توانند فعالیت بدنی لازم در انجام ورزش های دیگر را داشته باشند در این میان می توان به افراد مبتلا به بیماری ام اس اشاره کرد که طیف وسیعی از علائم را تجربه می کنند.

است که هرچقدر یوگای علمی و اصولی در میان عزیزان مبتلا به ام اس بیشتر معرفی شود و در این زمینه فرهنگ سازی درست و اصولی انجام گیرد، سطح بدن آگاهی و ذهن آگاهی افراد بالاتر می رود که این امر منجر به خودمراقبتی صحیح و آگاهانه شده و سطح کیفی زندگی افراد حفظ شده و یا بالاتر می رود. همچنین بنا بر مقالات و تجربیات اینجانب و مر بیان محترم یوگا با افزایش بدن آگاهی به واسطه یوگا افراد می توانند عوارض ناشی از دارودرمانی را مدیریت کرده و دارودرمانی خود را مؤثرتر سازند.

لازم است از خانم جلالی نسب که هماهنگی ها و مدیریت کلاس های یوگا را انجام می دهند تشکر ویژه داشته باشیم. همچنین از آقای هوشمند مدیر عامل محترم انجمن ام اس نیز بابت حمایت ها و همراهی ها و از همه مهمتر درک ارزش برقراری کلاس های یوگا برای عزیزان مبتلا به ام اس تشکر فراوان دارم و برای این بزرگواران آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون دارم، همچنین از آقای خرمی بابت تمام زحماتی که در شکل گیری و قوت گرفتن کلاس های یوگا انجام دادند تشکر می کنم.

مختلف و نوع اثربخشی آن ها بر علائم ام اس در کانال تلگرامی انجمن به صورت هفتگی ارسال کردیم. علاوه بر آن مطالبی در راستای معرفی یوگا و اثربخشی آن در ام اس به همراه یک نمونه تمرین در کتاب «تمرینات ورزشی برای بیماران ام اس» ارائه دادیم. در راستای معرفی یوگا و اثربخشی آن در ام اس نیز در شماره ۶۹ مجله پیام ام اس اطلاع رسانی کردیم.

اتفاق قشنگ تری که در دوران کرونا و به واسطه کلاس های آنلاین رخ داد پیوستن کلاس های یوگای انجمن های ام اس شهرهای بروجرد با هدایت خانم حجازی، زابل با هدایت خانم شهنازی و اصفهان با هدایت خانم آژ به کلاس های یوگای انجمن در تهران بود. این همگام شدن تجربه ارزشمندتری را برای من به همراه داشت به این صورت که با همراهی اساتید محترم و ملاحظات استاد بزرگوار یوگا خانم نیک افشان کم کم یک الگوی طراحی تمرین جامع تری شکل گرفت که مورد علاقه شرکت کنندگان در کلاس ها بود.

🌈 و چه بازخوردهایی گرفتید؟

از آنجایی که تمرین ها بر اساس منابع علمی بوده و متناسب با شرایط اعضای کلاس تنظیم می شوند هم در زمانی که کلاس های یوگا حضوری بود و هم در زمان حال که کلاس ها به صورت آنلاین برگزار می شوند، گزارش های چشمگیری از افراد چه در تهران و چه در شهرهای دیگر دریافت می کنیم. اکثر عزیزان گزارش می دهند که از نظر تحرک و فعالیت بدنی انعطاف پذیری بهتری پیدا می کنند، سطح انرژی آن ها بالاتر رفته و احساس آرامش ذهنی و روانی بیشتری تجربه می کنند.

🌈 و سخن آخر؟

باتوجه به تجربه و مطالعاتی که در حوزه کاربرد یوگا به عنوان یک روش بازتوانی بدنی، روانی و ذهنی دارم، اعتقادم بر این

می تواند از یوگا بهره مند شوند یا خیر. هرچقدر دانش و تجربه مربی در رابطه با علائم ام اس و ویژگی ها و محدودیت های افراد مبتلا بیشتر باشد و مطالعه و دانش به روز در رابطه با تمرینات یوگا و تنوع آن ها داشته باشد، می تواند به بیماران ام اس بیشتری با ویژگی ها و محدودیت های مختلف کمک کند. به جرئت می توانم بگویم که زیباترین و پربارترین تجربه زندگی من به واسطه یوگا با عزیزان مبتلا به ام اس بوده است. از اولین روز تشکیل کلاس های یوگا در انجمن تا به امروز که یوگا در میان بیشتر اعضای انجمن ام اس در تهران و اعضای انجمن های ام اس شهرهای دیگر شناخته شده و به صورت یک عادت زندگی درآمده، عوامل مختلفی دخیل بودند.

در مراحل اولیه شکل گیری کلاس حمایت و برنامه ریزی منظم مدیریت وقت بخش ورزش انجمن آقای خرمی باعث افزایش کلاس های یوگا با تنوع سبک و سطوح مختلف شد. در این شرایط بیماران این امکان را داشتند که متناسب با شرایط و علاقه خود کلاس مورد نظرشان را انتخاب کنند. مر بیان عزیزی که با دانش و تجربه خود توانستند این تنوع را ایجاد کنند و صادقانه با من همراهی کردند خانم غلامی و خانم ذوالفقاری بودند. با وجود تفاوت در نحوه اجرای تمرینات در سه کلاس یوگا، همگی تلاش کردیم تا از نظر علمی و اصول اخلاقی و رفتاری فضای کلاس ها را همگام با هم پیش ببریم. این فرایند باعث شکل گیری فرهنگ «زندگی با کیفیت تر با یوگا» در بین اعضای کلاس ها شد.

جهت ارزیابی میزان کارآمدی کلاس ها، در فاصله زمانی های مختلف از بیماران ارزیابی های شناختی و روان شناسی به عمل می آمد و نتایج ارزیابی ها به صورت گزارش عملکرد به مدیریت ارائه می گردید. همچنین جهت معرفی یوگا به دیگر اعضای انجمن که با یوگا آشنایی ندارند با همراهی همکاران محترم مطالبی در رابطه با ویژگی تمرینات

سلامت

- ۱۴ ◀ مثلث فیبر، ویتامین و آب یادتان بماند
- ۱۵ ◀ چگونه بارداری سالمی با ام اس داشته باشیم
- ۱۶ ◀ راهکارهایی برای پشت سر گذاشتن اندوه
- ۱۹ ◀ ۵ نکته مهم در مورد واکسن های کووید و داروهای ام اس
- ۲۰ ◀ در تشخیص بیماری ام اس باید خیلی دقت داشته باشیم
- ۲۲ ◀ کشف مهمی اتفاق افتاده امانه در باره درمان بیماری
- ۲۴ ◀ شناسنامه علمی مبتلایان به ام اس ایران
- ۲۶ ◀ زوج ام اسی هشتاد درصد ممکن است فرزند سالم داشته باشند
- ۲۸ ◀ کلیاتی در خصوص عفونت مجاری ادراری در مبتلایان به ام اس

در نظر گرفتن ام اس هنگام برنامه ریزی تغذیه‌ای

مثلث فیبر، ویتامین و آب یادتان بماند

«منیژه رحیمی - متخصص تغذیه»

ام اس یک بیماری سیستم عصبی است. اگر چه تغذیه در بروز آن نقش مستقیم ندارد اما قطعاً در مدیریت آن نقش دارد. متخصصان تغذیه علاوه بر داشتن رژیم غذایی متعادل، مصرف کم چربی و افزایش فیبر مصرفی و مصرف ویتامین‌ها توصیه‌ها و نکات مهم زیر را نیز مورد تأکید قرار می‌دهند:

تنظیم میزان غذای مورد نیاز بدن از طریق محاسبه مقدار کالری:

اگر بیش از کالری لازم برای بدنتان غذا بخورید، وزن‌تان افزایش خواهد یافت، به همین سادگی، ورزش در کنار فواید دیگری که دارد، کالری هم می‌سوزاند؛ بنابراین اگر به دلیل ابتلا به ام اس نسبت به گذشته تحرک یا فعالیت کمتری دارید، باید مقدار کالری‌های مصرفی را کاهش دهید تا دچار افزایش وزن نشوید.

بهترین راهکار برای محاسبه کل کالری مورد نیازتان این است که کالری‌های مورد نیازتان را از غذاهای مغذی بگیریید نه از دسرها و هله‌هوله‌های خوشمزه‌امانه‌چندان مغذی که به نفع اندازه دور کمر یا سلامتی شما نیستید. یادتان باشد که چاقی کل سلامت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کلسیم از استخوان‌های شما محافظت می‌کند:

همه انسان‌ها برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی به مقدار زیادی کلسیم نیاز دارند. با وجود این، فرد مبتلا به ام اس -

به ویژه زنان در دوران یائسگی یا نزدیک به آن و مردان و زنانی که تحرک کمتری دارند - به دلایل متعدد زیر، شاید بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار گیرند:

• مشکلات حرکتی، خستگی مفرط، ضعف و اسپاسم همگی می‌تواند باعث کاهش فعالیت جسمی، شامل ورزش‌های قدرتی و حرکات با وزنه شود که آن هم به نوبه خود می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود.

• کورتیکواستروئیدهای به کار برده شده در درمان عودهای ام اس ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهند.

• حساسیت به گرما، خستگی مفرط و کاهش تحرک ممکن است مدت زمانی را که در آفتاب می‌گذرانید، کاهش دهد. این امر بر تشکیل ویتامین D ضروری در جذب کلسیم تأثیر می‌گذارد.

برای زنان و مردان ۲۵ تا ۶۵ سال، ۱۰۰۰ میلی‌گرم و برای زنان پس از دوران یائسگی ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم روزانه توصیه می‌کنیم. از آنجاکه ویتامین D، جذب کلسیم را افزایش می‌دهد، اطمینان از دریافت مقادیر کافی ویتامین D از طریق تماس با آفتاب، غذاهایی که می‌خورید یا مکمل‌های غذایی، اهمیت دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مقدار ویتامین D در افراد عادی جامعه کم است و این باعث شده بسیاری از پزشکان و پژوهشگران به این باور برسند که شاید نیاز بزرگسالان به این ویتامین، بیشتر هم باشد. پس حتماً در زمان ویزیت توسط متخصص مغز و اعصاب یا سایر پزشکان حتماً با پزشکتان درباره انجام آزمایش خون به منظور بررسی مقدار ویتامین D خود صحبت کنید. مایعات به مبارزه با

عفونت‌های مجاری ادراری کمک می‌کند: کسانی که دچار مشکلات مثانه می‌شوند معمولاً برای پرهیز از ادرار پی‌درپی، مقدار مصرف مایعات را کاهش می‌دهند. در صورتی که کاهش مصرف مایعات می‌تواند، خستگی مفرط و یبوست را بدتر کند و خطر بروز عفونت‌های مجاری ادراری را افزایش دهد؛ بنابراین روزانه به طور متوسط هشت لیوان مایعات بنوشید. بی‌تردید آب بهترین نوشیدنی است. نوشابه‌های کم کالری، شیر بدون چربی، آب معدنی گازدار و چای خالص یا قهوه بدون کافئین در مرحله بعدی قرار می‌گیرند و بالاخره نوشابه‌های پر کالری و آب‌میوه‌ها مسلماً جایگاه سوم را به خود اختصاص می‌دهند.

در حضور فیبر کافی، هم دستگاه‌های بدن عملکرد خوبی دارند:

یبوست در ام اس مشکل رایجی است؛ بنابراین اگر فعالیت بدنی کمی دارید و به مقدار کافی مایعات نمی‌نوشید، احتمالاً مشکلاتتان بیشتر می‌شود. علاوه بر این، تعدادی از داروهای مصرفی برای درمان علائم رایج ام اس برای خستگی مفرط، باکلوفن برای گرفتگی عضلانی و داروهای مربوط به مثانه بیش فعال نیز ممکن است مشکل را بیشتر کند اما مصرف فیبر به مقدار کافی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. هدف شما باید دریافت حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر با مصرف غذاهایی مانند نان‌های تهیه شده از غلات کامل و غلات سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و پاستای تولید شده با آرد کامل، خشکبار، عدس، نخود، سبزی‌ها، میوه‌ها و مغزها باشد.

نکته در مورد بارداری و ام اس

چگونه بارداری سالمی با ام اس داشته باشیم

مرجان نیکروح متین

ام اس بیماری ای است که اغلب در جوانی تشخیص داده می شود. در واقع بسیاری از خانم ها در دهه ۲۰ و ۳۰ سالگی، سنی که ممکن است منجر به تشکیل زندگی و خانواده شود، مبتلا به ام اس تشخیص داده می شوند. از این رو سؤالات زیادی در مورد بارداری و ام اس برای زنان ایجاد میشود. در زیر به شش سؤال اساسی زنان مبتلا در زمینه بارداری پاسخ داده می شود:

۱. آیا بارداری اثرات طولانی مدتی بر بیماری من و کلاد سر نوشت ام اس من خواهد داشت؟

در مقاله ای که در ماه گذشته در نشریه علمی استرالیا منتشر شد، به بررسی اثرات طولانی مدت بارداری بر ام اس پرداخته شد. آن ها به این نتیجه رسیدند که باردار شدن در هنگام ابتلا به ام اس هیچ تأثیر منفی بر پیشرفت طولانی مدت ام اس شما ندارد. شواهدی از اثر محافظتی بارداری در برابر پیشرفت بیماری و در واقع به تعویق افتادن ناتوانی یافت شده است - به این معنی که زنان باردار متوجه شدند که پیشرفت علائم ام اس آن ها نسبت به بیماری در زنانی که باردار نشده اند سریع نیست اما برای تأیید این یافته به تحقیقات بیشتری نیاز است.

۲. آیا بارداری بر خطر ابتلا به ام اس تأثیر می گذارد؟

محققان آمریکایی و استرالیایی شواهد کمی پیدا کردند که نشان میدهد بارداری خطر ابتلا به ام اس را تا حدود اندکی کاهش می دهد. اما در این زمینه هنوز شواهد کافی نداریم که بگوییم بارداری واقعاً می تواند شروع ام اس را به تأخیر بیندازد. برخی از مطالعات نشان داده اند که زنان مبتلا به ام اس ممکن است کمتر

به بارداری فکر کنند و زنانی که فرزندان بیشتری دارند ممکن است کمتر به علائم ام اس مبتلا شوند. اما این ثابت نمی کند که بارداری می تواند شما را از ابتلا به ام اس باز دارد.

۳. آیا بارداری بر عودهای بیماری ام اس تأثیر می گذارد؟

ما قبلاً می دانستیم که زنان مبتلا به ام اس عودهای کمتر و خفیف تری را در دوران بارداری به ویژه در سه ماهه سوم بارداری تجربه می کنند و در سه ماه پس از زایمان، حدود یک سوم زنان با نرخ بالاتری نسبت به قبل از بارداری، یک عود بیماری را تجربه می کنند. اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که اگر کل سال قبل از بارداری را با کل سال بعد از زایمان مقایسه کنید، تفاوت کلی در تعداد عودهای بیماری وجود ندارد.

۴. چرا بارداری می تواند بر ام اس تأثیر بگذارد؟

علت این موضوع اگر چه مورد بررسی قرار گرفته اما هنوز مشخص نیست. برخی از محققان فکر می کنند که این امر می تواند به هورمون هایی مانند استروژن و پروژسترون مرتبط باشد. در دوران بارداری، سطح این هورمون ها در بدن زنان باردار به طور چشمگیری تغییر می کند که ممکن است بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد. در حال حاضر بنیادهای ام اس در حال تأمین مالی پروژه ای در دانشگاه آکسفورد هستند تا در این خصوص پژوهش شود. هدف این است که در این مورد اطلاعات بیشتری پیدا کنیم و متوجه شویم که چرا و چگونه بارداری بر ام اس تأثیر می گذارد.

۵. آیا می توانم داروهای ام اس خودم را در دوران بارداری مصرف کنم؟

محققان در این زمینه توافق دارند که برای

افراد مبتلا به ام اس مهم است که درمان را در اسرع وقت پس از تشخیص شروع کنند و دستورالعمل های جدید سیستم سلامت بریتانیا توصیه می کنند که زنان مبتلا به ام اس نباید شروع درمان را به تأخیر بیندازند، حتی اگر می خواهند در آینده باردار شوند. آنها همچنین به زنانی که باردار می شوند توصیه می کنند هیچ گاه بدون مشورت با متخصص مغز و اعصاب یا پزشک مخصوص خود، مصرف داروهای خود را قطع نکنند. برخی از زنان مبتلا به ام اس ممکن است بخواهند درمان خود را در دوران بارداری ادامه دهند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بخواهند به طور موقت درمان را متوقف کنند. دستورالعمل ها مشخص می کنند که کدام درمان ها در دوران بارداری بی خطر هستند (مانند کوپاکسون) و کدام ها بی خطر نیستند. اما قبل از ایجاد هر گونه تغییر در درمان خود حتماً با یک پزشک دارای تجربه مشورت کنید.

۶. آیا در دوران بارداری باید مکمل ویتامین D مصرف کنم؟

ما می دانیم که بین سطوح پایین ویتامین D و بیماری ام اس ارتباط وجود دارد، اما هنوز نمی دانیم که مصرف مکمل های ویتامین D می تواند به مدیریت یا پیشگیری از بیماری ام اس کمک کند یا خیر، در عین حال شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف دوزهای مناسب ویتامین D زیر نظر پزشک در دوران بارداری مضر است. بنابراین دستورالعمل های جدید سلامتی در آمریکا و بریتانیا به زنان مبتلا به ام اس که باردار هستند یا قصد باردار شدن دارند توصیه می کند که مکمل ویتامین D را مصرف کنند.



گفت و گو با دکتر فاطمه زارع

راهکارهایی برای پشت سر گذاشتن اندوه

آنچه مسلم است این است که همه ما در مقاطعی گرفتار دوران سختی خواهیم شد، سختی‌ها و غم‌ها بخشی از زندگی انسانی است و طبیعی است که برای همه از این اتفاق‌ها بیفتد. واکنش به از دست دادن فردی عزیز، بیماری، ترس‌ها و... بخشی از زندگی ما هستند و چگونگی واکنش ما به این رویدادها نه تنها بر توانایی مادر یافتن راهی برای رسیدن مجدد به احساسات مثبت تأثیر می‌گذارد بلکه بر توانایی مادر حفظ بالاترین حد سلامتی مان تأثیر می‌گذارد. در این خصوص با خانم دکتر زارع گفتگویی داشتیم تا بدانیم چگونه باید از این روزهای سخت عبور کنیم و به شرایط مناسب‌تری برسیم

به شما یاد دهد. مطمئن باشید، آنچه تجربه می کنید، طبیعی است و نباید به خاطر حرف دیگران فکر کنید که مشکل دارید.

در این زمان، فرد عملکرد دفاعی از خود نشان می دهد؟

تا زمانی که به مرحله پذیرش نرسد، بلکه عملکرد دفاعی دارد و حتی در سیستم دفاعی بدن تأثیرات خودش را بر جا می گذارد. تنش های مزمن بیش از هر چیز موجب کاهش تأثیرگذاری سیستم دفاعی بدن می شود. انباشتن اندوه در فرد منجر به بیماری می شود.

غیر از مراحل سوگواری، چه پیشنهاداتی برای اینکه فرد دچار مشکل و بیمار نشود، ارائه می دهید؟

پیشنهادهای من را می توان در چند بعد زیر به صورت فهرست وار و اجمالی و خلاصه ارائه داد:

رها کردن احساسات: احساسات خود را هیچ گاه نگه ندارید، اجازه دهید آزادانه ابراز شود.

حمایت اجتماعی: ارتباطتان با جامعه از دست ندهید. شما می توانید جاهایی که انتظار ندارید و از افرادی که ممکن است به خوبی شناسایی، ولی تجربه مشابهی داشته اند، کمک بگیرید.

گفت و گو: مشاوره انفرادی یا درمان گروهی می تواند بسیار مفید باشد

لمس: من ماساژدرمانی را خیلی در این مواقع توصیه می کنم.

داوطلب شدن: وقت و تلاشتان را برای کمک به دیگران اختصاص دهید این کار باعث می شود، اعتماد به نفستان به شما باز گردد و بتوانید هدف پیدا کنید.

نوشتن: حتما احساسات و افکار و فعالیت های خودتان را یادداشت کنید. نوشتن می تواند برای شما هم حکم تسکین را داشته باشد و حتی شاید بشود گفت گاه می تواند نقش درمان را هم بازی کند.

ممکن است مثلاً در یک فرد یک مرحله غالب شود و مدت زیادی پایدار بماند و مراحل دیگر با هم ادغام شوند. هیچ نسخه دقیق و قابل کاربرد برای همه یا مدت زمان مشخص صحیح و غلطی وجود ندارد. گذر شما ممکن است به طور طبیعی و در همان بازه زمان معمول اتفاق بیفتد یا اینکه این اتفاق نیفتد که توصیه ما این است که اگر در مرحله ای از اندوه گرفتار شدید و باقی ماندید، می توانید از مشاور کمک بگیرید.

بله کاملاً این بستگی به خود فرد دارد و به روش های متفاوتی می توان این مراحل و فرایند سوگواری را پشت سر گذاشت. ممکن است مثلاً در یک فرد یک مرحله غالب شود و مدت زیادی پایدار بماند و مراحل دیگر با هم ادغام شوند. هیچ نسخه دقیق و قابل کاربرد برای همه یا مدت زمان مشخص صحیح و غلطی وجود ندارد. گذر شما ممکن است به طور طبیعی و در همان بازه زمان معمول اتفاق بیفتد یا اینکه این اتفاق نیفتد که توصیه ما این است که اگر در مرحله ای از اندوه گرفتار شدید و باقی ماندید، می توانید از مشاور کمک بگیرید.

تا چه حد خانواده و نزدیکان و اقوام در گذراندن این مراحل کمک می کنند؟

دوستان یا اقوام ممکن است حرف های نسنجیده ای نظیر «تا حالا باید فراموش کرده باشی»، «برایت خوب نیست که خاطرات گذشته را زنده کنی» یا «باید به زندگی خود ادامه بدهی» بزنند. هیچ کس از دید من نمی تواند به غیر از خود شما در گذشتن از این مراحل کمک کند و یا این که چگونه سوگواری کردن را

فرزانه متین

شما برای پشت سر گذاشتن اندوه چه راهکاری را ارائه می دهید؟ با توجه به اینکه در این دو سال سختی که داشتیم، بسیاری از ما عزیزان و نزدیکان خود را به دلیل ویروس منحوس کرونا از دست داده ایم سعی من بر این است که در این مطلب به مراحل پشت سر گذاشتن سوگواری اشاره کنم که البته در مورد بیماری، از دست روابط، جدایی و سایر ناراحتی ها نیز همین شیوه ها کاربردی است. به هر حال در این بخش، از دست دادن عزیز بیش از هر چیز ما را با فناپذیر بودنمان روبه رو می کند و اندوه بخش قابل ملاحظه ای از واکنش احساسی طبیعی نسبت به این قضیه است و بهبود زمانی اتفاق می افتد که شما از مراحل سوگواری عبور کنید.

در کل و از لحاظ روانپزشکی سوگواری شامل چه مرحله ای می شود و آیا رتبه بندی دارد؟

بله مراحل آن شامل اولویت بندی است که من متداول ترین مرحله ای را که در این سال ها گزارش شده و من هم انجام داده ام و بر روی مراجعانم جواب خوبی گرفته ام، ذکر می کنم. این مراحل عبارتند از:

- ۱- خشم
- ۲- اضطراب و وحشت
- ۳- معامله (معامله کردن با خدا یا جهان که عزیزتان را در عوض انجام کار خیری از مرگ بازگرداند)
- ۴- جوشش احساسات (گریستن)
- ۵- باور نکردن (انکار)
- ۶- احساس ملال و افسوس خوردن به حال خود
- ۷- احساس گناه
- ۸- بی حسی و کرختی
- ۹- حسرت
- ۱۰- پذیرش و پشت سر گذاشتن موضوع

مرحله ای که برشمردید در طی چه مدتی، فرد را درگیر می کند؟ یعنی ممکن است در یک فرد کوتاه مدت و در دیگری دراز مدت باشد؟



نتایج دو تحقیق جدید مرتبط با بیماری ام اس

مواردی که ممکن است محافظ کودکان و جوان ترها در برابر ابتلا به ام اس باشند

« دکتر ناهید بلادی مقدم –
متخصص مغز و اعصاب

یک تحقیق جدید نشان داده که نور آفتاب ممکن است برای کودکان و نوجوانان حفاظتی در برابر ام اس باشد.

در این تحقیق ۳۳۲ فرد مبتلا به بیماری ام اس در مورد میزان در معرض آفتاب بودن مورد سؤال و پرسش قرار گرفتند و با ۵۳۴ فرد بدون ابتلا به ام اس که از نظر سن و جنسیت مشابه بودند مقایسه شدند. البته سایر عوامل مستعد کننده شناخته شده برای ام اس مانند مصرف سیگار، از این مطالعه کنار گذاشته شده بودند.

در نهایت این مطالعه نشان داد آن گروه از

افراد که در فصل تابستان بین نیم تا یک ساعت در خارج از ساختمان و در معرض آفتاب بوده اند ۵۲ درصد ریسک کمتری برای ابتلا به ام اس را داشته اند. اما علت چه می تواند باشد؟ شاید آفتاب از طریق پوست با تحریک سلول های ایمنی نقش محافظتی خود را انجام می دهد. از سوی دیگر احتمال دارد آفتاب باعث تغییر عملکرد بیولوژیک سلول های ایمنی می شود. منطقی به نظر می رسد که به وابستگان درجه یک بیماران ام اس توصیه شود حداقل نیم ساعت از وقت روزانه خود را در معرض آفتاب باشند.

ملاتونین ممکن است کیفیت خواب در
مبتلایان به ام اس را بهتر کند

یک مطالعه جدید نشان داد استفاده از

ملاتونین در ام اس ها، کیفیت خواب آنان را بهتر می کند.

ملاتونین هورمونی در بدن است که دوره های خواب و بیداری فرد را تنظیم می کند. این هورمون می تواند طول مدت خواب را نیز افزایش دهد. این نکته را در نظر داشته باشید که با افزایش سن، مدت زمان خواب روزانه کاهش می یابد. این موضوع از سوی دیگر به آن معنی است که افراد جوان تر مبتلا به ام اس پاسخ بهتری به درمان با ملاتونین نشان می دهند.

گفته می شود که احساس خستگی شدید در مبتلایان به ام اس هم احتمال دارد با ملاتونین کاهش یابد.



۵ نکته مهم در مورد واکسن های کووید ۱۹ و داروهای ام اس

◀◀ دکتر ناهید بلادی مقدم - دبیر
تحریریه نشریه پیام ام اس

سیستم ایمنی هنوز می تواند به واکسن پاسخ دهد.

● هنوز نمی دانیم سطحی از پاسخ ایمنی که بدن ما نیاز دارد تا حفاظت مؤثری در برابر ویروس کرونا داشته باشد، چقدر است؟ اما اخیراً گفته شد که ۲ دوز واکسن تا ۷۴ درصد در پیشگیری از بروز علائم ابتلا به ویروس کرونا در گروهی از بیماران باضعف سیستم ایمنی مؤثر بوده است.

● به نظر می رسد زمان بین دریافت دارو و تزریق واکسن نیز در ایجاد تفاوت در پاسخ ایمنی دریافت کنندگان در مصرف کننده های برخی از داروهای ام اس، مؤثر باشد. به نظر می رسد اگر بین زمان دریافت اکریلیومب و واکسن فاصله بیشتری وجود داشته باشد، آنتی بادی بیشتری در بدن فرد تشکیل می شود. این فاصله طولانی تر از تزریق دارو، منجر به افزایش بیشتر سلول های لنفوسیت بی، در بدن فرد شده و این گونه متعاقب واکسن آنتی بادی بیشتری در بدن فرد ایجاد می گردد.

بدن را کم می کنند (مانند لنفوسیت های بی B) مصرف کند، ممکن است متعاقب واکسیناسیون کرونا آنتی بادی کمتری در بدن او بر علیه ویروس کرونا تشکیل شود. ● با بیشتر داروهای ام اس پاسخ تولید آنتی بادی مشابه دیگر افراد دریافت کننده واکسن که دارویی مصرف نمی کنند، است. اما در بیمارانی که داروهای فینگولیمود و اکریلیومب دریافت می کنند پاسخ ها متفاوت است و میزان تولید آنتی بادی بر علیه ویروس کرونا در آنها کمتر خواهد بود. این نتایج هم با واکسن فایزر و هم آسترانکا به دست آمده است.

● آنتی بادی ها تنها راه مقابله با ویروس نیستند و سلول های ایمنی دیگر مانند لنفوسیت های تی (T) نیز در ایجاد ایمنی نقش دارند. در مطالعه ای جدید نشان داده شد که در بیماران با مصرف اکریلیومب، سلول های لنفوسیت تی، نقشی قاطع در ایجاد ایمنی بر علیه بیماری کرونا داشتند؛ بنابراین حتی بدون وجود آنتی بادی هم

بسیاری از مبتلایان به ام اس با اضطراب و دلهره واکسن های کووید ۱۹ را تزریق کردند و حتی شمار معدودی از آنها هنوز این واکسن ها را تزریق نکرده اند. این مطلب نکات مفیدی در خصوص واکسن های کرونا برای مبتلایان به بیماری ام اس دارد.

● مطالعات انجام شده در مورد اثربخشی واکسن های کووید ۱۹ بدون در نظر گرفتن شرایط بیماری ها و از جمله بیماری ام اس، بوده است؛ بنابراین مهم است که تأثیر آنها در مبتلایان به ام اس که داروهای مختلف با تأثیرات متفاوت بر سیستم ایمنی مصرف می کنند، مورد بررسی قرار گیرد. در یک سال گذشته به تدریج مطالعات مختلفی در این زمینه شکل گرفت. مثلاً مشخص شده است که اگر فرد مبتلا داروهایی که سلول های خاص ایمنی دارای نقش در تشکیل آنتی بادی در



پای صحبت متخصصان در حاشیه کنگره بین‌المللی ام اس

در تشخیص بیماری ام اس باید خیلی دقت داشته باشیم

﴿ فاطمه امیری

اس دارند، ارائه شد و در نتیجه معیارهای تشخیص ام اس دوباره به چالش کشیده شد. در حاشیه این کنگره با چند نفر از اساتید شناخته شده حوزه تخصصی ام

اطلاعات جدید و به‌روز شده در حوزه درمان و دارو و از همه مهم‌تر تشخیص بیماری ام اس و تشخیص افتراقی آن از بیماری‌های دیگری که علائم مشابه ام

هجدهمین کنگره بین‌المللی ام اس باشکوه برگزار شد. در این کنگره

وی افزود: اینکه سن ابتلا به ام اس پایین آمده درست نیست باید گفت میزان شیوع به ام اس بالا رفته و البته اختلاف در نسبت ابتلا زن و مرد تغییراتی داشته است جمعیت زنان مبتلا به ام اس سه برابر مردان بود و حالا می بینیم ابتلای مردان سرعت بیشتری گرفته است. ناگفته نماند بخشی از این افزایش آمار می تواند به دلیل رجیستری و ثبت پیشرفته تر اطلاعات بیماران ام اس باشد.

وی در خصوص وضعیت کودکان مبتلا به ام اس اظهار کرد که حدود پنج تا ده درصد بیماران ام اس را افراد زیر هجده سال تشکیل می دهند و بیشتر این افراد بالای یازده سال هستند. آمار ابتلا به ام اس در زنان سه برابر نسبت به مردان بیشتر است در مورد کودکان می توان گفت که همین نسبت ابتلا سه برابری دختران به پسران؛ در کودکان بالای ده سال هم صدق می کند.

دکتر صنعتی متخصص ژنتیک هم گفت: به تازگی باور بر این است که یک عامل یا عوامل محیطی در افرادی که مستعد هستند این استعداد را بیدار می کند. ام اس در رده بیماری های ژنتیکی به رسمیت شناخته نشده است، زمانی که ما از بیماری ژنتیکی صحبت می کنیم منظور بیماری هایی است که از نسلی به نسل دیگر به ارث می رسند؛ ام اس بنا به این تعریف بیماری وراثتی محسوب نمی شود.

اما تازه ترین یافته ها حاکی از آن است که فاکتورهایی در ژنتیک وجود دارد که این فاکتورها در نهایت می تواند منجر به بروز ام اس شود؛ این فاکتورهای محیطی می توانند ویروس یا آلودگی های سمی و سنگین و یا تشعشعات و استرس باشد. او در ادامه گفت: ما هیچ راهی برای پیشگیری از این بیماری نداریم. اما می توان گفت هر چه افراد از عوامل مضر برای بدن انسان جلوگیری کنند احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می دهند.

به تازگی باور بر این است که یک عامل یا عوامل محیطی در افرادی که مستعد هستند این استعداد را بیدار می کند. ام اس در رده بیماری های ژنتیکی به رسمیت شناخته نشده است، زمانی که ما از بیماری ژنتیکی صحبت می کنیم منظور بیماری هایی است که از نسلی به نسل دیگر به ارث می رسند؛ ام اس بنا به این تعریف بیماری وراثتی محسوب نمی شود

حاضر با شرایطی روبه رو هستیم که بسیاری از داروها گران شده است و از آن سو داروهای مختلفی وجود دارند که قابلیت جایگزین شدن دارند. نمی توان برای همه بیماران یک نسخه را تجویز کرد. بهتر است بیمارانی که دچار چنین مشکلاتی می شوند با پزشک خود مشورت کنند تا آنها راهکار مناسبی را پیش پای آنان بگذارند.

دکتر سید مسعود نبوی در حاشیه این کنگره گفت: در ابتدای اپیدمی کرونا ما بسیار نگران بودیم که ام اس یکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به کرونا باشد. اما حالا بعد از گذشت دو سال و جمع آوری آمار و اطلاعات در ایران و سایر کشورها می توانیم بگوییم که خوشبختانه بیماران ام اس در مورد ابتلا به کرونا نسبت به افراد سالم دارای هیچ ریسک بالاتری نیستند اما برخی از بیماران ام اس با وجود شرایطی ممکن است در صورت ابتلا به کرونا حالت شدیدتری از این بیماری را تجربه کنند اما این شرایط همان ریسک فاکتورهایی مثل کهولت سن، بیماری زمینه ای و یا مصرف داروهای خاصی است که برای افراد سالم هم وجود دارد.

اس صحبت کردیم:

محمدعلی صحرائیان نایب رئیس انجمن ام اس در این خصوص گفت: یافته های جدیدی در رابطه با درمان بیماری ام اس با داروهای نوین و از همه مهم تر تشخیص افتراقی های جدیدی که نباید با بیماری ام اس اشتباه شود. در این کنگره به اشتراک گذاشته شد. در شرایط کنونی باید مراقب بود که تشخیص بیش از اندازه بیماری ام اس نداشته باشیم همچنین در این کنگره معیارهای تشخیصی ام اس دوباره به بحث و چالش کشیده شد.

به گفته وی مباحثی مانند اپیدمیولوژی ام اس و همچنین برخی از چالش های تشخیصی و درمانی در بین حاضران در کنگره مطرح شد. صحرائیان یادآور شد: در این کنگره همچنین به نحوه استفاده از داروهای جدید ام اس، گایدلاین های مرتبط با کووید ۱۹ و ام اس نیز پرداخته شد.

نایب رئیس انجمن ام اس همچنین با بیان اینکه ام اس بیماری ای نیست که قابل پیشگیری باشد، تأکید کرد: علی رغم غیرقابل پیش بینی و پیشگیری بودن این بیماری، می توان جلوی حملات آن را گرفت که این امر از طریق دارو و تغییر سبک زندگی حاصل می شود.

وی همچنین در رابطه با تأثیر استرس بر بیماری ام اس نیز گفت: هنوز کسی نمی داند که آیا استرس عامل ام اس است یا خیر اما اگر کسی ام اس داشته باشد استرس می تواند این بیماری را تشدید کند.

صحرائیان در پاسخ به این پرسش که در حال حاضر مهم ترین مشکلات بیماران ام اس چیست؟ گفت: مهم ترین مشکلات بیماران در حال حاضر مشکلات دارویی، مشکلات ارائه خدمات توان بخشی و کاردرمانی و توان بخشی در منزل است.

وی همچنین در رابطه با تأثیر گرانی دارو بر بیماران ام اس گفت: در حال



توضیحات دکتر صحرائیان در خصوص
ویروس ایشتاین بار و نقش آن در بیماری ام اس

کشف مهمی اتفاق افتاده امانه درباره درمان بیماری

در چند روز گذشته مقاله‌ای در مجله ساینس به چاپ رسید که سؤالات بسیاری را مطرح کرد که لازم است به آنها پاسخ داده شود.

اصل این مقاله در مورد شناخت عوامل خطرزا و عواملی که در به وجود آمدن

ویکی از عوامل خطرزا است. بسیاری از بیماران از ما می‌پرسند با این چیزی که کشف شده آیا اگر ما داروی ضد ویروس استفاده کنیم باعث می‌شود بیماری ام اس بین برود؟ خیر به هیچ‌عنوان چنین چیزی نیست. این مطالعه، در حقیقت یک مسیر جدید را برای ساخت واکسن باز می‌کند. بعضی از شرکت‌ها از قبل و با مطالعات قبلی دنبال واکسن بودند. اینکه چقدر واکسن می‌تواند شیوع ام اس را در جامعه کم کند، هنوز مشخص نیست. اینکه آیا واکسن در بیماران مبتلا شده هم بتواند کمک کند هنوز مشخص نیست و همه اینها سؤالاتی هستند که باید به آنها در آینده پاسخ داده شود.

امیدواریم که این مسیر جدید بتواند مثل گذشته راه‌هایی را برای پیشگیری از بیماری ام اس باز کند. گفته می‌شود اگر در یک جامعه سیگار را حذف کنیم، ۱۵ درصد بیماری ام اس کاهش پیدا خواهد کرد و اگر ویروس ای بی وی را کاری کنیم که پخش نباشد، ۸۵ درصد از شیوع بیماری ام اس کاهش پیدا می‌کند.

این مطالعه، یک مطالعه همه‌گیرشناسی یا اصطلاحاً اپیدمیولوژی بود. تأیید کرد برخی از عفونت‌ها که مشخص‌ترین آنها ای بی وی است می‌تواند بر ایجاد ام اس مؤثر باشد. فاکتورهایی مثل کمبود ویتامین دی و سیگار هنوز نقش خودشان را دارند و در کنار ای بی وی می‌توانند ریسک را افزایش بدهند.

در نهایت اینکه آیا این مطالعه کار ما را در آینده آسان‌تر خواهد کرد؟ بله قطعاً در زمینه ساخت واکسن و اینکه شیوع بیماری ام اس را در جامعه کم کنند، احتمالاً کمک‌ها زیادی را خواهد کرد ولی در حال حاضر باید کمی صبر کنیم و منتظر مطالعات بیشتر در خصوص ابعاد مختلف موضوع بیماری ام اس در آینده باشیم.

شده بود، بررسی شده و نتیجه در مجله ساینس به چاپ رسید. در طول یک دوره بیست‌ساله از ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۳ نمونه‌های خون آنها گرفته شده و در طول این بیست سال دیدند چند نفر از این افراد مبتلا به ام اس می‌شوند.

از بین ۱۰ میلیون نفری که جمع کرده بودند، ۹۵۵ نفر مبتلا به ام اس شدند و جالب است از این تعداد ۹۵۵ نفر ۸۰۱ نفر از آنها، نمونه خون برای انجام آزمایشات داشتند. ۸۰۱ نفری که مبتلا به ام اس شده بودند، به جز یک نفر، ویروس ای بی وی در آنها شناسایی شده بود.

این مطالعه نشان داد افرادی که مبتلا به ای بی وی شده‌اند ۳۲ برابر بیش از کسانی که مبتلا نشدند احتمال دارد بیماری ام اس در آنها بروز کند. یادمان باشد همه کسانی که ای بی وی می‌گیرند، ام اس نمی‌گیرند. تنها تعداد کمی از افرادی که ای بی وی گرفته‌اند مبتلا به ام اس می‌شوند؛ بنابراین این ارتباط ۱۰۰ درصد نیست. ویروس ای بی وی یک ویروس شایع است و همه ممکن است با آن درگیر شوند، و این به این معنی نیست که هر کس ویروس اپشتاین بار گرفت مبتلا به ام اس خواهد شد.

اینکه چرا در بعضی‌ها سیستم ایمنی به این ویروس پاسخی می‌دهد که ایجاد خودایمنی می‌کند هنوز مشخص نیست و مطالعات بیشتری باید صورت بگیرد. اما این مطالعه کار ما در زمینه ساخت واکسن و اینکه بتوانند در جامعه شیوع ام اس را کمتر کنند کمک‌هایی خواهد کرد و باید منتظر مطالعات بعدی باید باشیم. اما در کنار آن، خبرگزاری‌ها یکسری نکات و مسائلی را مطرح کردند که به نظر نمی‌رسد از این مطالعه چنین چیزی برداشت شود: اینکه درمان ام اس در حال کشف شده، خیر الان این به عنوان درمان ام اس نیست بلکه به عنوان یک فاکتور مستعدکننده



بیماری ام اس نقش دارند، است. در گذشته مسائلی مثل کمبود ویتامین دی و چاقی در زمان سنین نوجوانی و سیگار بسیار مطرح بود و یکی از مسائلی که در گذشته مطرح بود، ویروس اپشتاین بار یا ویروس (ای.بی.وی) بود که این ویروس بعد از اینکه فرد را مبتلا می‌کند ممکن است سیستم ایمنی را دست‌کاری کرده و ایجاد بیماری‌های خودایمنی و ام اس کند.

اما این مطالعه بزرگی که انجام شد، بر روی ۱۰ میلیون سرباز امریکایی که در طول ۲۰ سال خدمت سربازی و بعد از آن تحت نظر بودند انجام شده بود. همان اول نمونه‌های خون آنها گرفته



مصاحبه پیام ام اس با دکتر اسکندریه متخصص اپیدمیولوژی و مدیر اجرایی سیستم ثبت ام اس در ایران

شناسنامه علمی مبتلایان به ام اس ایران

یکی از موضوعاتی که در کنگره بین المللی ام اس امسال به تفصیل به آن پرداخته شد موضوع رجیستری و راه اندازی سیستم ثبت ام اس در ایران بود. نیاز به این سیستم که می تواند اطلاعات فوق العاده مهمی را ثبت و ضبط کند از مدت ها پیش حس شده بوده و حالا به همت بسیاری از پزشکان و همکاری انجمن ام اس و نیز واحدهای انجمن ام اس در سرتاسر ایران یکی از بهترین سیستم های ثبتی در ایران است که آمار و اطلاعات منسجم آن در حوزه تشخیص، درمان و پژوهش خدمات کارآمدی به بیماران و پزشکان ارائه خواهد کرد. دکتر اسکندریه متخصص اپیدمیولوژی استادیار دانشگاه تهران و مدیر اجرایی سیستم ثبت ام اس در ایران در این خصوص توضیحاتی را در مصاحبه با نشریه پیام ام اس ارائه کرد.

﴿﴿﴿ فاطمه امیری

شکست می خورند، این برای ما موفقیت بزرگی بود.

اطلاعات و محتوای این

سیستم چیست؟

این سیستم شامل اطلاعات شخصی بیماران ام اس، سابقه فامیلی بیمار، تمام تشخیص ها، درمان و داروها، تشریح پیشرفت یا تثبیت بیماری، تغییر پزشک بیمار و به طور کلی رصد اوضاع و احوال

سیستم های ثبت موجود در دنیا را به دقت بررسی کردیم البته تا سال نود و نه با شش استان به صورت آزمایشی شروع کردیم و چون سیستم موفق بود ما توانستیم در پایان سال ۱۳۹۹ ده استان دیگر را به این سیستم اضافه کنیم این در حالی است که ما در دوران آزمایشی جزء سه سیستم ثبت برتر کشور شدیم در شرایطی که بسیاری از سیستم های ثبتی در مرحله آزمایشی به

لطفاً بفرمایید سیستم ثبت ام اس چیست و از چه سالی این سیستم راه اندازی شده است؟
سیستم ثبت سال ۱۳۹۶ به دستور مستقیم وزیر بهداشت وقت راه اندازی شد.
ما برای راه اندازی این سیستم کل

معمولی کم تر بود. از ۴۸۰ نفری که در این مورد بررسی کردیم تنها یک فوتی داشتیم. یکی از علت‌ها شاید این بود که بیماران ام اس خود را بیشتر قرنطینه کردند و کمتر مبتلا شدند و شاید در صورت ابتلا میزان ویروس کمتری وارد بدن آن‌ها شد.

سیستم ثبت ام اس در زمان اپیدمی کرونا توانست شرح حال بیمارانی که کووید ۱۹ را تجربه کردند به صورت جزئی تر رصد کند؟
بله پا گرفتن این سیستم هم‌زمان شد با اپیدمی کرونا و ما توانستیم سؤالاتی مربوط به کرونا را به سیستم اضافه کنیم اتفاقاً مقاله‌ای هم مبتنی بر همین اطلاعات استخراج شده نوشته شده و به‌زودی منتشر می‌شود. تمام جزئیاتی که بیماران ام اس در دوران ابتلا و پس از آن تجربه کردند ثبت شده است. اینکه هر کدام چه علایمی داشتند، چند روز بستری شدند، چه دارویی مصرف کردند، ام‌آر‌آی آن‌ها تغییراتی داشته است یا خیر و در نهایت پس از آن وضعیت جسمی آنها چه تغییراتی داشته است.

چکیده محتوایی و یافته‌های

این مقاله چیست؟

یکی از نگرانی‌های ما با توجه به کاهش عملکرد سیستم ایمنی بیماران ام اس به دلیل استفاده از داروها، این بود که مبتلایان به ام اس نسبت به افراد سالم بیشتر در معرض ابتلا به کرونا قرار بگیرند، یا پس از ابتلا بیماری شدیدتری را تجربه کنند، اما یکی از یافته‌های ما این بود که به‌هیچ‌عنوان بیماران ام اس ریسک بیشتری نسبت به افراد سالم برای ابتلا به ام اس ندارند و می‌توانند با رعایت پروتکل‌های عمومی به امور روزمره خود بپردازند. موضوع دیگر در خصوص چگونگی راه‌اندازی سیستم در ایران است که به تفصیل در مقالات بین‌المللی به آن پرداخته شده است.

سیستم شما ثبت شده است؟
ما در زمان کوتاهی توانستیم ۱۷ هزار پرونده ثبت کنیم و در حال حاضر یازده انجمن ام اس در ۱۶ استان ثبت بیمار انجام می‌دهد.

تازه ترین یافته‌های شما در خصوص آمار ابتلا به ام اس در کشورمان چیست؟

ما بر اساس اطلاعاتی که از سیستم ثبت ام اس ایران و سایر منابع اطلاعاتی که استخراج می‌کنیم می‌توانیم بگوییم متأسفانه آمار ابتلا به بیماری ام اس هر ساله روبه افزایش است. امسال ما به آمار بالای صد و پنجاه نفر ابتلا در هر صد هزار نفر رسیدیم که بالاترین آمار در کل آسیا گزارش شده است، در یک دهه اخیر با اینکه ابتلا زنان همچنان سه برابر بیشتر از مردان است در عین حال ابتلا مردان بارشد زیادی در حال افزایش است.

باتوجه به جامعه آماری در دسترس شما، نسبت درگیری بیماران ام اس به کرونا چقدر بوده است؟

ما در ابتدای اپیدمی کرونا بسیار از این موضوع نگران بیمارانی بودیم که کورتون مصرف می‌کنند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند به این بیماری مبتلا شوند و دچار مشکلات شوند. اما با آخرین تحقیقاتی که انجام دادیم خوشبختانه متوجه شدیم افراد مبتلا به ام اس ریسک بیشتری در ابتلا به کرونا از سایر افراد نداشتند مگر در صورت دارا بودن فاکتورهای دیگری مثل کهولت سن یا مصرف داروی خاص و یا وجود بیماری زمینه‌ای دیگری که برای عموم افراد ریسک محسوب می‌شود.

نسبت مرگ و میر در دوران کرونا بین بیماران ام اس و افراد سالم چطور بود؟

جالب این است که آمار فوتی‌ها در بیماران ام اس از سایر افراد و جامعه

بیمار حین شروع به درمان و پس از آن است.

چه کسانی قابلیت دسترسی به این پلتفرم را دارند؟

دسترسی به این پلتفرم منحصر به متخصصان مغز و اعصاب (نورولوژیست‌ها)، مطب‌ها و کلینیک‌ها و انجمن‌های ام اس است البته ما در مطب‌ها و کلینیک‌ها تنها به یک نفر و در انجمن‌های ام اس به رئیس انجمن قابلیت دسترسی به سیستم را می‌دهیم.

چه کسانی می‌توانند از اطلاعات این سیستم استفاده کنند؟

برای مثال شرکت‌های دارویی می‌توانند برای اطلاع از این که بیشترین داروهای مصرفی چیست و عوارض داروها تاکنون چه بوده است از این اطلاعات استفاده کنند. مدیران و سیاست‌گذاران در این عرصه همه می‌توانند از این اطلاعات استفاده کنند ما بر اساس این جامعه آماری می‌توانیم برآورد کنیم که به چه میزان پزشک نورولوژیست و تخت برای این بیماران در بیمارستان‌ها احتیاج داریم.

می‌توان گفت رویکرد این سیستم یک رویکرد پژوهشی برای جامعه پزشکی است؟

خیر هدف اصلی این سیستم ارتقاء خدماتی است که به بیماران ارائه می‌شود به طور مثال اگر بیمار پزشک خود را تغییر دهد دیگر نیازی به تشریح وضعیت خود ندارد چرا که پزشک قبلی شرح حال بیمار را به صورت جزئی در سیستم ثبت کرده است و پزشک می‌تواند با توجه به سابقه درمانی ثبت شده بهترین تصمیم را در خصوص شیوه درمان و انتخاب دارو برای بیمار اتخاذ کند.

در حال حاضر چند پرونده در



دکتر محمد حسین صنعتی چهره تأثیر گذار بیوتکنولوژی کشور

زوج ام اسی هشتاد درصد ممکن است فرزند سالم داشته باشند

﴿ فاطمه امیری

معرفی گردیده است. ما در حاشیه
برگزاری کنگره بین المللی ام اس با
دکتر صنعتی درباره تأثیرات ژنتیک بر
بروز و ظهور بیماری ام اس گفتگویی
داشتیم که در زیر می خوانید

ملی به عنوان تأثیر گذارترین چهره
بیوتکنولوژی کشور معرفی شد. دکتر
صنعتی به عنوان انتخاب نهایی جامعه
نخبگان بیوتکنولوژی کشور به عنوان
چهره تأثیر گذار این حوزه در کشورمان

دکتر محمد حسین صنعتی متخصص
ژنتیک است که در سومین همایش
بین المللی و یازدهمین همایش

تنها نکته جالب یا اگر بتوان گفت استثنا این است که احتمال ابتلا فرزند پسر از مادر مبتلا به ام اس در صورتی که پدر سالم باشد تقریباً صفر است. گزارش چنین موردی بسیار مهم و قابل بررسی است. همین نکته که هر چه ژنوم فرد مبتلا رقیق‌تر شده و نسبت خویشاوندان نسبی دورتر شود؛ درصد احتمال ابتلا کاهش پیدا می‌کند خود موبد نقش ژنتیک در این بیماری است.

کردن این استعداد ژنتیکی اشاره کردید چه عوامل محیطی ممکن است مؤثر در بروز و ظهور این بیماری باشد؟

در مورد ام اس هیچ راهکار قطعی برای پیشگیری وجود ندارد حتی با منع از ازدواج دو فرد مبتلا به ام اس تضمینی وجود ندارد چرا که فرد سالم یا فرزند فرد سالم بدون هیچ سابقه خانوادگی و با ریسک کمتر ممکن است به ام اس مبتلا شود. از آنجا که عوامل محیطی در بروز ام اس تأثیرگذار است اگر عوامل مضر محیطی را به حداقل برسانیم (مثل تشعشعات و امواج مختلف که بدون استثنا روی بدن تأثیرگذار هستند تابش‌های ایکس و رادیواکتیو، آلودگی‌های محیطی با عواملی مثل قارچ و باکتری و انگل از دیگر عوامل مضر محیطی به شمار می‌روند) شاید احتمال بروز کمتر شود. استرس یکی از قوی‌ترین کاندیدهای ما برای بروز ام اس است. دوری از استرس نه فقط در مورد ام اس بلکه می‌تواند از بروز بسیاری از بیمارها جلوگیری کند.

کردیم اما در مورد ام اس چنین نیست.

احتمال ابتلا برای افرادی که سابقه خانوادگی در این زمینه دارند، بیشتر است؟

بله؛ امروزه ثابت شده است که احتمال خطر ابتلا بستگان درجه یک (مادر، پدر، خواهر، برادر و فرزند) به ام اس نسبت به باقی افراد جامعه حدود سی برابر بیشتر است؛ در بستگان درجه دوی فرد مبتلا (عمه، خاله، دایی، عمو، خواهرزاده، برادرزاده، نوه، پدر بزرگ و مادر بزرگ) میزان احتمال ابتلا اینها ده برابر بیشتر از سایر افراد جامعه است. تنها نکته جالب یا اگر بتوان گفت استثنا این است که احتمال ابتلا فرزند پسر از مادر مبتلا به ام اس در صورتی که پدر سالم باشد تقریباً صفر است.

گزارش چنین موردی بسیار مهم و قابل بررسی است. همین نکته که هر چه ژنوم فرد مبتلا رقیق‌تر شده و نسبت خویشاوندان نسبی دورتر شود؛ درصد احتمال ابتلا کاهش پیدا می‌کند خود موبد نقش ژنتیک در این بیماری است.

آمار در خصوص افراد مبتلا به ام اس با سابقه خانوادگی در دست دارید؟

بله حدود پانزده تا بیست درصد افراد مبتلا به ام اس یک سابقه تاریخی در خانواده دارند که آمار قابل توجهی از بیماران را تشکیل می‌دهد. این گزاره بسیار مهمی برای بررسی نقش ژنتیک در این بیماری است.

از دواج دو فرد مبتلا به ام اس ریسک ابتلا فرزند را نسبت به آمار که گفتید بیشتر می‌کند؟

از دواج زن و مرد مبتلا به ام اس تا بیست درصد احتمال بروز ام اس وجود دارد اما هشتاد درصد احتمال دارد که فرزند سالمی داشته باشند.

به عوامل محیطی در بیدار

طی سخنرانی تان در کنگره ام اس به تفصیل در خصوص تأثیر ژنتیک بر بیماری ام اس توضیحاتی ارائه دادید؛ حالا از نظر شما آیا می‌توانیم بگوییم ام اس یک بیماری ژنتیکی است؟

ام اس به عنوان یک بیماری ژنتیکی وراثتی شناخته نمی‌شود، زمانی که ما در مورد بیماری ژنتیکی صحبت می‌کنیم منظورمان بیماری‌هایی است که از نسلی به نسلی به ارث می‌رسد و بسته به نوع بیماری ممکن است الگوی وراثتی متفاوتی داشته باشد ولی ام اس به این عنوان یک بیماری ژنتیکی شناخته نمی‌شود اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد، عوامل و فاکتورهای ژنتیکی وجود دارد که باعث می‌شود فرد برای این بیماری مستعد شود یعنی فاکتورهای محیطی که می‌تواند به طور مثال ویروس یا آلودگی سمی و سنگین و تشعشعات و استرس در افرادی که به نوعی فاکتورهای ژنتیکی را دارا هستند منجر به بروز این بیماری می‌شود در این مورد تردیدی نداریم و این نظریه مورد تأیید قرار گرفته است.

می‌توان گفت ژنتیک عاملی قطعی در بروز بیماری ام اس نیست اما در بروز آن تأثیرگذار است؟

بله؛ تحقیقات بسیاری در این مورد انجام شده و چیزی در حدود ۲۳۳ منطقه بر روی ژنوم انسان شناسایی شده است که اینها با بیماری ام اس مرتبط بوده‌اند از این ۲۳۳ منطقه ۳۲ منطقه به ژن‌های مربوط به سیستم ایمنی بدن و یک منطقه به کروموزوم ایکس مربوط بوده است و به همین دلیل آمار ابتلا به ام اس در خانم‌ها بیشتر از آقایان است اما هیچ‌کدام از این‌ها عاملیت قطعی در ابتلا به ام اس نیست. مثلاً مادر تالاسمی یا در بیماری دوشن و اس ام ای و حتی ناشنوایی ژن‌های عامل را شناسایی



کلیاتی در خصوص عفونت مجاری ادراری در مبتلایان به ام اس

ترجمه: مرجان متین

عفونت مجاری ادراری، از لحاظ تعریف عفونتی در یک یا چند بخش از دستگاه ادراری است که اگر درمان نشود می تواند مشکلات زیادی را برای سلامتی فرد ایجاد کند. این عفونت ها در بیماری ام اس شایع هستند، در واقع آن قدر شایع که هر زمان علائم بیماری باعث ناراحتی تان می شوند، پزشکتان در ابتدای آن را بررسی خواهد کرد. هر فردی که مشکل تخلیه ادرار داشته باشد در خطر ابتلا به عفونت مجاری ادراری است زیرا تجمع ادرار باعث تجمع باکتری می شود. زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به عفونت ادراری هستند.

عفونت ادراری خفیف شاید حداکثر، باعث افزایش احساس فوریت دفع و تکرر ادرار شود. از آنجایی که در تعدادی از مبتلایان به ام اس حس ناحیه مثانه از دست می رود، این گروه شاید به سختی متوجه علائم شوند. البته در عفونت شدیدتر ممکن است هنگام ادرار کردن دچار سوزش یا ناراحتی شوید یا ادرار بدبو داشته باشید. شاید در ادرار تان خون و بلغم نیز ببینید.

از آنجا که سایر مشکلات مثانه نیز ممکن است باعث بسیاری از علائم عفونت مجاری ادراری شوند، پزشک برای یافتن باکتری ها نمونه ادرار را کشت می دهد. پس از شناسایی باکتری ها، پزشک می تواند آنتی بیوتیک مناسب را تجویز کند. اگر به دلیل عفونت ادراری تحت درمان با آنتی بیوتیک هستید

حتماً داروهایتان را در زمان مقرر و به تعداد روزهای تجویز شده مصرف کنید زیرا اگر عفونت ادراری به طور کامل درمان نشود، امکان بازگشت آن وجود دارد. بدتر اینکه عفونت ادراری درمان نشده ممکن است تهدیدی جدی برای سلامتی شما باشد و می تواند منجر به ایجاد عفونت منتشر در بدن شود.

پیشگیری از عفونت های مجاری ادراری

بهترین روش برای غلبه بر عفونت های مجاری ادراری در درجه اول، پیشگیری از آن ها است. در اینجا راهکارهایی برای این مشکل ارائه می شود: مثانه خود را کاملاً خالی کنید (اگر می توانید با ادرار کردن و اگر نمی توانید به روش ISC): تخلیه دومرحله ای نیز ممکن است، کمک کننده باشد. برای مثال، پس از اینکه عمل دفع ادرار تمام شد، چند دقیقه صبر کنید، اگر نشسته بودید، بایستید و اگر ایستاده بودید کمی جابه جا شوید و سپس دوباره سعی کنید تا ادرار باقی مانده تان را تخلیه کنید. حرکت و جابه جایی می تواند فرایند دفع ادرار را تحریک کند.

مایعات فراوان بنوشید:

بسیاری از مبتلایان به ام اس سعی می کنند مثانه مشکل دار را با کاهش مصرف مایعات کنترل کنند. این فلسفه و این جمله معروف «اگر مایعات ننوشم، دیگر اتفاقی هم نخواهد افتاد» بسیار غلط و حتی گاهی خطرناک

است. کاهش مصرف مایعات باعث تغلیظ بیش از اندازه ادرار می شود که خطر ابتلای شما به عفونت و حتی عفونت های گسترده را به طور چشمگیری افزایش می دهد. از آنجا که مصرف مایعات به شسته شدن مواد زائد، رسوبات مواد معدنی و باکتری ها از دستگاه ادراری کمک می کنند، نوشیدن روزی شش تا هشت لیوان آب را توصیه می کنیم. سایر مایعات نیز قابل قبول است اما به خاطر داشته باشی، کافئین، اسپارتام موجود در آب های گازدار و الکل، محرک های مشهور مثانه هستند که احساس ضرورت دفع و تکرر ادرار را افزایش می دهد. در واقع اگر مثلاً قهوه زیاد می خورید بدانید که فنجان ها و لیوان های قهوه حجم مایعات مصرفی تان را بالا نمی برد و حتی به نوعی ممکن است پایین بیاورد.

ادرار تان را تا حد ممکن اسیدی نگه دارید: ادرار اسیدی با باکتری ها سر ناسازگاری دارد. با افزایش مصرف روزانه پروتئین، زغال اخته (آب زغال اخته)، گوجه سبز، آلو و کاهش مصرف مرکبات و آب مرکبات، شیر و لبنیات، نوشابه ها یا آنتی اسیدهای حاوی کربنات سدیم یا بی کربنات سدیم و انواع سیب زمینی، می توانید حالت اسیدی ادرار را افزایش دهید. این نسخه های طبیعی حتی مورد تأیید پزشکان جدید و فارغ التحصیلان دوره های مدرن هم هستند.

منبع: دکتر زاکال و پروفیسور باربارا گیسر /
وب ام دی

فرهنگ و هنر

- ۳۰ ◀ صد جادو
- ۳۶ ◀ زمستان با چاشنی فیلم
- ۴۴ ◀ حال خوش نیست همه ما نام بهار را به خاطر داریم
- ۴۵ ◀ دل گرم
- ۴۶ ◀ لاف گزاف!
- ۴۸ ◀ از پل‌های سخت تر هم عبور کرده‌ایم
- ۴۹ ◀ آرزوهای محال
- ۵۰ ◀ به خدادست ما نیست
- ۵۱ ◀ بیماران «ام اس» مشکل دارو دارند
- ۵۲ ◀ به حرف‌های بچه‌های «ام اس» گوش بدهیم
- ۵۴ ◀ خیلی دور خیلی هم نزدیک

۱۰۰ فیلم برتر جهان که ارزش دیدن دارد - قسمت دوم

صد جادو



۱۱

گلادیاتور

فیلمی حماسی و افسانه‌ای به کارگردانی ریدلی اسکات با بازی درخشان راسل کرو.

۱۶

روز گراندهاگ

این فیلم درباره یک گزارشگر هواشناسی تلویزیون است که برای تهیه گزارش روز دوم ماه فوریه یا

۱۳

داستان وست ساید

در واقع فیلم تئاتری موزیکال آمریکایی از کتاب آرتور لوران است. این نمایش برگرفته از رومئو و ژولیت است.

۱۴

مری پاپینز

فیلم موزیکال محصول کمپانی والت دیزنی است.

۱۵

گاو خشمگین

فیلمی در ژانر درام ورزشی بر اساس زندگی جیک لاموتا مشتمل بر معروف آمریکایی.

۱۲

شیر شاه

انیمیشنی حماسی و موزیکال محصول سال ۱۹۹۴ شرکت والت دیزنی است.

مشهور ساکن اتریش موتزارت و سالیبری در قرن هجدهم می‌پردازد.

۶۹

ارباب حلقه‌ها، یاران حلقه

فیلمی در ژانر ماجراجویی فانتزی و حماسی به کارگردانی پیتر جکسون است که در سال ۲۰۰۱ منتشر شد. این فیلم بر اساس رمان یاران حلقه نوشته جی. آر. آر. تالکین ساخته شده است. این فیلم نخستین قسمت از سه‌گانه ارباب حلقه‌ها به‌شمار می‌رود.

۷۰

روانی

فیلمی در ژانر وحشت روان‌شناختی و دلهره‌آور به کارگردانی آلفرد هیچکاک محصول سال ۱۹۶۰ کشور آمریکا است. این فیلم یکی از برترین فیلم‌های ژانر وحشت و از برجسته‌ترین آثار تاریخ سینما شمرده می‌شود.

۷۱

خوب بد زشت

این فیلم در ژانر اسپاگتی حماسی و وسترن است و به‌عنوان بهترین فیلم وسترن تاریخ سینمای جهان از آن یاد می‌شود.

۷۲

حرام‌زاده‌های لعنتی

حوادث فیلم در زمان جنگ جهانی دوم رخ می‌دهد و کارگردان پایان جنگ و رایش سوم را در یک ماجرای کاملاً خیالی به تصویر کشیده است.

۷۳

هفت

دیوید میلز (برد پیت)، که به تازگی انتقالی گرفته و ویلیام سامرست (مورگان فریمن)، که بزودی بازنشسته

کوهستان بروکبک

فیلمی رمانتیک و البته سنت‌شکن و منحرفانه محصول سال ۲۰۰۵ است.

۷۳

همه مردان رییس جمهور

فیلمی از آلن جی پاکولا درباره تقلب انتخاباتی در زمان ریچارد نیکسون که به رسوایی واترگیت مشهور شد و استعفای نیکسون را از ریاست جمهوری آمریکا در پی داشت.

۷۴

زین‌های شعله‌ور

فیلمی طنز در سبک وسترن و کمدی محصول آمریکا

۷۵

در بارانداز

فیلمنامه فیلم با اقتباسی آزاد از رویدادهای واقعی، توسط باد شولبرگ از داستان خودش نوشته شده است با بازی درخشان مارلون براندو

۷۶

پل رودخانه کوای

این فیلم که داستانی در ارتباط با جنگ جهانی دوم دارد در سال ۱۹۵۷ بر پایه رمان «پلی بر روی رودخانه کوای» اثر پیر بول ساخته شده است.

۷۷

شکارچیان روح

فیلمی کمدی ۱۰۰ دقیقه‌ای به کارگردانی ایوان ریتمن با بازی بیل مری و سیگورنی ویور محصول سال ۱۹۸۴ آمریکا است.

۷۸

آمادئوس

فیلم به زندگی دو موسیقی‌دان

روز دوم موش خرما به شهر کوچکی می‌رود. هر سال در این روز مردم منتظر بیرون آمدن موش خرمایی هستند که به آن‌ها می‌گویند آیا زمستان تمام می‌شود یا تا ۶ هفته دیگر ادامه خواهد داشت. گزارشگر به طرز معجزه‌آسایی می‌بیند که در یک حلقه زمانی گیر افتاده و هر روز در حال سپری کردن روز گراند هاگ است

۷۹

جاده مال‌هاند

یک فیلم خاص که اکشن هست و نیست از دیوید لینچ

۸۰

راشومون

فیلمی درام و جنایی اثری ژاپنی است.

۸۱

مانتی پیتون و جام مقدس

شاه آر تور به همراه شوالیه‌های باوفای خود به دنبال یافتن جام مقدس به موانع زیادی برمی‌خورند. این فیلم نیز مانند سایر کارهای گروه مانتی پیتون هجویه‌ای است بر اخلاق و جوامع انسانی که در زمان ساخته شدنش انتقادهای زیادی را برانگیخت.

۸۲

فرانکشتاین جوان

فیلمی بر اساس رمان فرانکشتاین است.

۸۳

تقریباً مشهور

فیلمی درام آمریکایی محصول سال ۲۰۰۰ است.

۸۴

می شود هر دو کار آگاه‌های جنایی هستند که عمیقاً درگیر پرونده یک قاتل سریالی دگرآزار می شوند. قاتلی که قتل‌های خود را به دقت بر طبق هفت گناه کبیره طرح‌ریزی کرده است: شکم‌پرستی، طمع، تنبلی، خشم، غرور، شهوت و حسادت.

۵۴

جان سخت

فیلمی آمریکایی به سبک اکشن با بازی بروس ویلیس که اولین قسمت از سری مجموعه فیلم‌های جان سخت است.

۵۵

ممنتو

فیلمی نئو نوآر و روانشناسانه به کارگردانی کریستوفر نولان و محصول سال ۲۰۰۰ است. نولان فیلم‌نامه را بر پایه داستان کوتاهی از برادرش، جانانان نوشته است. ممنتو شامل سکانس‌های سیاه و سفید و سکانس‌های رنگی که وقایع به صورت برعکس (از آخر به اول) در آن‌ها روایت می‌شود. در آخر داستان این دو نوع روایت‌ها به هم پیوند می‌خورد.

۵۶

دیوودلبر

انیمیشنی مشهور و قدیمی از والت دیزنی است.

۵۷

راکی

فیلم درام و ورزشی آمریکایی ساخته شده در سال ۱۹۷۶ به کارگردانی جان جی. آویلدن و نویسندگی سیلوستر استالونه است که نخستین فیلم از مجموعه فیلم‌های راکی است.

۵۸

ارباب حلقه‌ها: بازگشت سلطان
این فیلم آخرین قسمت از سه‌گانه ارباب حلقه‌ها است.

۵۹

بالا

انیمیشن آمریکایی محصول سال ۲۰۰۹ با زمینه کم‌دی درام توسط استودیو پیکسار ساخته شده است.

۶۰

برخورد نزدیک از نوع سوم

فیلمی در ژانر تخیلی در مورد این است که از کلود لاکومب یوفوشناس فرانسوی خواسته شده تا گزارش هواپیماهای جنگی در باره ناپدید شدن تی.بی.ام آنجر در مأموریتی در سال ۱۹۴۵ و یافته شدن دوباره آن در بیابان سونورا را بررسی و بازبینی کند.

۶۱

شکارچی گوزن

این فیلم در ژانر جنگی داستانی است که با نام رولت روسی معروف است.

۶۲

بانی و کلاید

فیلمی آمریکایی، به کارگردانی آرتور پن، محصول سال ۱۹۶۷ است. این فیلم بر اساس ماجرای واقعی در رابطه با یک زوج بانک‌زن به نام‌های بانی پارکر و کلاید بارو که در دهه ۱۹۳۰ توجه رسانه‌ها را به خود جلب کرده بودند، ساخته شده است.

۶۳

دکتر ژیاگو

فیلم به ظاهر داستان زندگی پزشکی

شاعر به نام یوری ژیاگو و عشق جاودانه‌اش لارا است اما در واقع آینه‌ای از جامعه روسیه درگیر انقلاب در نیمه اول قرن بیستم است. مصائبی که ژیاگو دچار آن می‌شود، درد و رنجی است که طبقه متوسط روسیه در دوران زمامداری استالین و پس از انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ به آن مبتلا می‌گردد.

۶۴

سگ‌های انبازی

فیلمی جنایی، دلهره‌آور محصول سال ۱۹۹۲ آمریکا است.

۶۵

فارس گامپ

فیلم آمریکایی در ژانر کم‌دی درام، به کارگردانی رابرت زمکیس محصول سال ۱۹۹۴ پارامونت پیکچرز است. فیلم بر پایه رمانی به همین نام که توسط وینستون گروم در سال ۱۹۸۶ نوشته شده بود ساخته شده است. این داستان چندین دهه از زندگی فارس گامپ (با بازی تام هنکس) را نشان می‌دهد، مردی کند ذهن اما مهربان از آلاباما که شاهد چندین رویداد تاریخی مشخص در ایالات متحده در سده بیستم است و ناخواسته بر آنها تأثیر می‌گذارد.

۶۶

هزار توی بن

فیلمی است در ژانر خیال‌پردازی تاریک به زبان اسپانیایی محصول سال ۲۰۰۶ میلادی که گی. برمو دل تورو نویسنده و کارگردانی آن را به عهده داشته است. این فیلم محبوب منتقدان و تماشاگران بسیاری بوده است.

۹۷

آرواره‌ها

فیلمی دلهره‌آور است. داستانی از حمله‌های یک کوسه بزرگ به انسان‌ها و تلاش‌های یک افسر پلیس برای نگاهبانی از مردم در برابر این کوسه است. آرواره‌ها بر اساس رمانی به همین نام نوشته پیتربنچلی ساخته شده است.

۹۸

چه کسی از ویرجینیا وولف می‌ترسد؟

شاید پردیالوگ‌ترین فیلم جهان با بازی درخشان الیزابت تیلور و ریچارد برتون است.

۹۹

اسپار تاکوس

فیلمی در ژانر درام حماسی محصول سال ۱۹۶۰ به کارگردانی استتلی کوبریک است. در این فیلم کرک داگلاس تهیه‌کننده بود و در عین حال نقش اصلی فیلم یعنی اسپار تاکوس را نیز بازی می‌کرد. فیلمی بر اساس زندگی فردی به همین نام ساخته شده است، اسپار تاکوس هم نزد مردم و هم نزد منتقدان یکی از بهترین و ماندگارترین آثار حماسی محسوب می‌شود.

۱۰۰

بن هور

فیلمی حماسه‌ای درام به کارگردانی ویلیام وایلر محصول سال ۱۹۵۹ است. بن هور، یکی از پرآوازه‌ترین و باشکوه‌ترین فیلم‌های تاریخ سینما به‌شمار می‌رود. فیلم اقتباسی از رمانی به همین نام نوشته لو والاس است. بن هور از جانب بنیاد فیلم آمریکا به عنوان دومین فیلم برتر ژانر حماسی تاریخ سینما معرفی شد.

کارول رید ساخته شده در سال ۱۹۴۹ است. جوزف کاتن، آلیدا والی و اورسن ولز بازیگران اصلی فیلم هستند.

۹۲

لورنس عربستان

فیلمی حماسی بر پایه زندگی توماس ادوارد لورنس محصول ۱۹۶۲ انگلیس است.

۹۳

چه زندگی شگفت‌انگیز

داستان فیلم در مورد جرج بیلی (جیمز استوارت) مرد مهربان و مردم‌دوستی است که پس از ورشکست شدن تصمیم به خودکشی می‌گیرد؛ اما فرشته‌ای به نام کلارنس مأمور می‌شود به روی زمین برود و زندگی او را نجات بدهد...

۹۴

اینک آخرالزمان

فیلمی حماسی، ماجراجویی و جنگی واقع شده در جنگ ویتنام است.

۹۵

آنی‌ها

این فیلم از وودی آلن و از بهترین آثار وی به‌شمار می‌رود. بسیاری شیوه‌ارائه تضادها بین نیویورک و لس‌آنجلس، کلیشه‌های تفاوت بین جنسیت‌ها و عناصر روانکاوانه و مدرنیسم را از نقاط قوت آن دانسته‌اند.

۹۶

اتوبوسی به نام هوس

این فیلم از روی نمایشنامه‌ای به همین نام ساخته شده است. مارلون براندو با بازی در این فیلم به‌عنوان یک ستاره شناخته شد.

۸۷

هفت سامورایی

فیلمی حماسی به کارگردانی آکیرا کوروساوا و محصول سال ۱۹۵۴ شرکت ژاپنی توهو است. عموماً از آن به‌عنوان یکی از بهترین فیلم‌های تاریخ سینما یاد می‌شود. داستان این فیلم در فیلم هفت دل‌آور با بازی بول براینر و استیو مک کوئین، مورد اقتباس سینمای هالیوود قرار گرفته است.

۸۸

ریو براوو

فیلم وسترن آمریکای غربی است و داستان درباره کلانتر شهر ریو براوو نگزاس است که برادر یک راننده محلی قدرتمند را برای کمک به معاون مست خود بازداشت می‌کند.

۸۹

راه‌های افتخار

فیلمی ضدجنگ است که به‌خاطر ترسیم چهره منفی از ارتش فرانسه، تماشای آن در این کشور ممنوع شد.

۹۰

داستان توکیو

پدر و مادر مسنی تصمیم می‌گیرند در یک تابستان گرم به توکیو سفر کنند تا فرزندان خود را ملاقات کنند. اما فرزندان آنها به‌خاطر مشغله‌های روزمره توجه چندانی به آنها نمی‌کنند. در این سفر تنها یکی از عروس‌های این پدر و مادر به آنها محبت می‌کند که از قضا شوهر او یعنی پسر این پدر و مادر سال‌ها پیش مرده است.

۹۱

مرد سوم

فیلمی در ژانر فیلم نوآر به کارگردانی

رمان پلیسی، گزینه همیشه جذاب

قتل‌هایی از ژاپن

«فرانک کلانتری»

یکی از گروه‌ها و ژانرهایی که همیشه مورد علاقه کتاب‌خوان‌های حرفه‌ای و به اصطلاح کرم کتاب‌ها بوده، ژانر پلیسی - معمایی یا مثلاً کتاب‌های کارآگاهی است. خواندن رمان معمایی که عموماً هیجان و تعلیق بالایی دارند، همیشه سرگرم‌کننده و دلچسب است و می‌تواند همیشه یک گزینه خوب روی میز باشد. در این یادداشت دورمان مورد توجه این سال‌ها در این حوزه را مرور می‌کنیم. البته این دو کتاب یک نقطه اشتراک دارند و آن هم این است که هر دو ژاپنی هستند. احتمالاً برایتان جالب است چرا که شاید توقع داشتید کتاب‌های کارآگاهی و پلیسی آمریکایی یا انگلیسی را برایتان معرفی کنیم، اما مطمئن باشید این دو کتاب ارزش یک‌بار و حتی بیشتر از یک‌بار خواندن را دارند.

رمان بدخواهی دو روای دارد و شامل یادداشت‌های دو شخصیت از روند بررسی این قتل است: اسامو نونوگچی (دوست مقتول) و کیوچیرو کاگا (کارآگاه پرونده). در این کتاب مسئله اصلی این نیست که قاتل کیست؛ این سؤال اساسی که هیداکا را چه کسی به قتل رسانده به سرعت حل می‌شود؛ اما سؤال اصلی اینجاست که انگیزه این قتل چیست؟ چرایی انجام کار در این کتاب بسیار بیشتر مورد توجه است.

نکته جالب این‌که کارآگاه کاگا از هم‌کلاسی‌ها و هم‌مدرسه‌ای‌های قاتل است، او شناخت خوبی نسبت به او دارد و همین شناخت در نهایت به وی در کشف حقیقت کمک می‌کند. البته حل معما و پی بردن به انگیزه قتل به این سادگی‌ها نیست. کارآگاه برای پی

ژاپن. اگر کتاب‌های ژانر معمایی - پلیسی را دنبال کنید، احتمالاً می‌دانید که نویسندگان ژاپنی در این زمینه کتاب‌های برجسته‌ای نوشته‌اند. کیگو هیگاشینو یکی از نویسندگان برتر رمان‌های معمایی در ژاپن است.

بدخواهی تقریباً شبیه هیچ‌کدام از داستان‌های پلیسی - معمایی که تا به حال خوانده‌اید، نیست. داستان کتاب این‌گونه است که کونییهیکو هیداکا، رمان‌نویس معروف ژاپنی، شب قبل از مهاجرت در خانه خودش به قتل می‌رسد. اسامو نونوگچی، دوست مقتول که خودش هم یک نویسنده است، جسد را پیدا می‌کند و داستان از اینجا شروع می‌شود و به تدریج بسط می‌یابد.



بدخواهی

کیگو هیگاشینو

ژاپن فرهنگ عجیب و متفاوت و خاصی دارد به طوری که بعضی از آداب و رسومشان برای هم‌نژادانشان هم قابل درک نیست این فرهنگ عجیب ادبیاتی متفاوت و رمزآلود را در پی داشته که در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه مخاطبان کشور‌های دیگر قرار گرفته است. به خصوص ادبیات جنایی و پلیسی

بردن به واقعیت سعی می کند همه جوانب را بسنجد، حسادت، رقابت عشقی، جایگاه اجتماعی و... کار آگاه کاگا، روابط بین قاتل و مقتول را به طور عمیق بررسی می کند و به گذشته و کودکی این شخصیت ها سرک می کشد تا جواب های قانع کننده و درستی پیدا کند؛ بنابراین خواننده با داستانی معمایی - جنایی روبه روست که در آن رفتار، دوران کودکی، خاطره ها و بسیاری از موارد دیگر مهم هستند و به نوعی داستانی روانکاوانه نیز محسوب می شود.

بدخواهی، شرح حال رنجش و کینه توزی عمیق چندساله است که خود را در قالب نیت شوم و شیطانی قتل نمایان می کند. در این کتاب نه تنها به روان شناس قتل پرداخته می شود بلکه نقشه ماهرانه قاتل بر جذابیت روایت داستان می افزاید. در قسمتی از داستان می خوانیم: «روزهای متمادی این احساس را داشتم که دفعه دیگر که کار آگاه کاگا به دیدن من در بیمارستان بیاید، همه جواب هایی را که در جست و جویشان بود، به همراه خودش می آورد. طبق آنچه که تابه حال از کارش دیده ام: آدم دقیق، با فکر و به طرز وحشتناکی سریع است. هر بار که چشم هایم را می بندم، می توانم صدای قدم هایش را تصور کنم که دارند به سرعت نزدیک می شوند. وقتی به رابطه هاتسومی و من پی برد، تقریباً در برابر آنچه داشت اتفاق می افتاد، تسلیم شدم. چشم هایش برنده تر از آنچه انتظار داشتم، بود. من به ندرت می توانم در مورد دیگران قضاوت کنم، اما فکر می کنم تصمیم درستی گرفت که از تدریس دست کشیدم...»



برای N میناتو کاناته

برای N چهارمین اثر بلند میناتو کاناته، نویسنده محبوب و پرفروش ژاپن و برنده جوایزی نظیر هونتایشو، شرلی جکسون و جایزه ادبی الکس است. این کتاب که همچون دیگر آثار میناتو کاناته در زمره پرفروش ترین ها در ژاپن قرار گرفته و بلافاصله سریالی تلویزیونی از روی آن ساخته شد، در ژانر معمایی؛ روایتگر قتل زن و شوهری است. همچون اثر دیگر میناتو کاناته، یعنی رمان تاوان، این رمان نیز از منظر چهار راوی روایت می شود. چهار جوان توسط پلیس بازجویی می شوند و هر کدام برای قانع کردن پلیس دروغی می گویند. اما به چه دلیل حقیقت را نگفتند؟ کلید معمای دروغ هر یک را باید در تجارب گذشته آن ها پیدا کرد. چه کسی برای حفاظت کدامشان دروغ گفته است؟ در ابتدای کتاب با چهار اعتراف روبرو می شویم که از زبان چهار جوانی روایت می شود که در صحنه قتل حاضر بوده اند. آنها دلایل خود را برای ورود به خانه مجلل آقای نوگوجی که مدیر یکی از شرکتهای بزرگ است، بیان می کنند. در نهایت نیشیزاکی، پسری خوش چهره که به داشتن روابط غیراخلاقی با همسر آقای نوگوجی متهم بوده، به عنوان قاتل راهی زندان می شود.

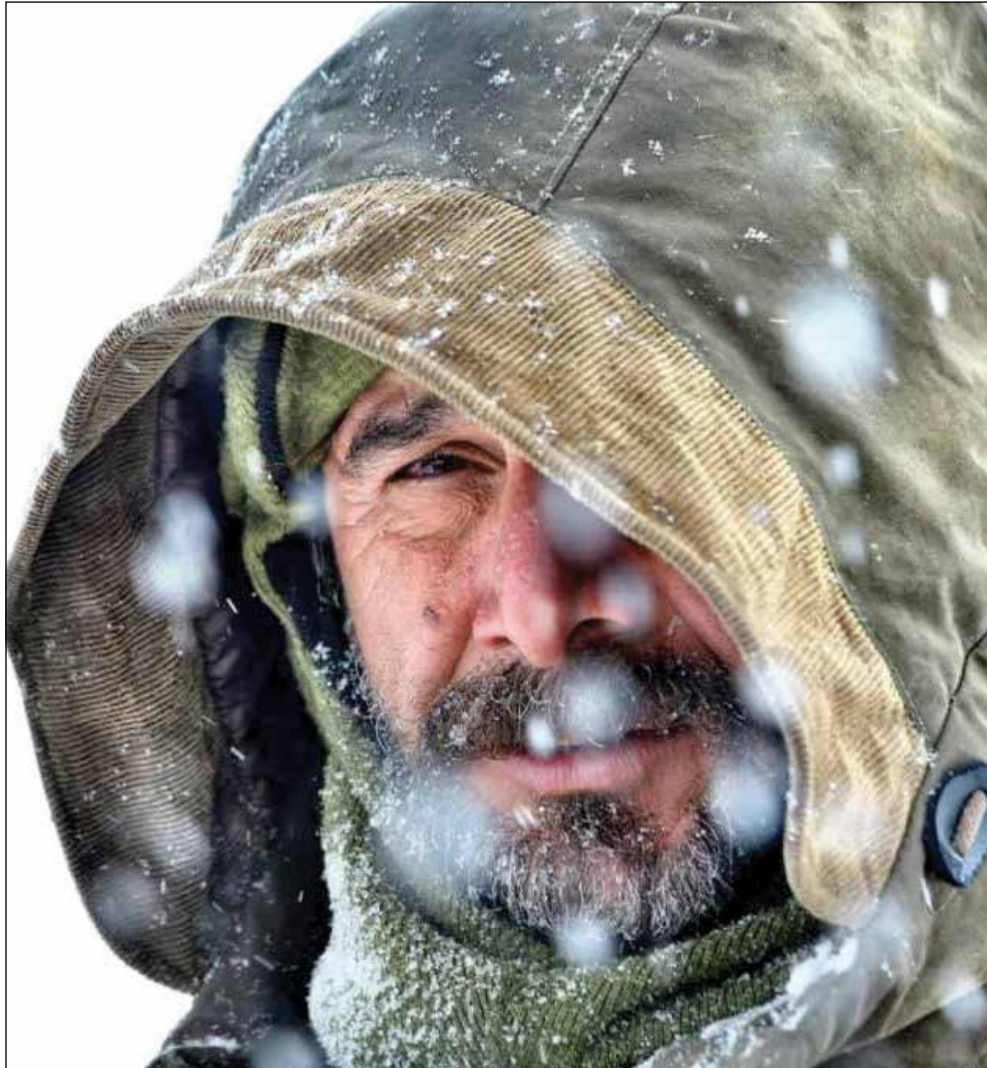
اما آیا این تمام داستان است؟ نه، در پس این روایت ساختارمند و سازماندهی شده، حقایقی نهفته که با گذشته این چهار نفر درهم آمیخته است. حقایقی که باظرافت به هم بافته شده اند و تار و پودی پلیسی - روان شناسانه به این کتاب داده اند و آن را بدل به کتابی عمیق و چندوجهی کرده اند.

میناتو کاناته یک نویسنده اهل ژاپن است. او در دوران جوانی از طریق آثار آگاتا کریستی، ادوگاوا رانپو و موریس لوبلان با دنیای ادبیات ارتباط برقرار کرده و استعداد خود را در ژانر رمان های معمایی پرورش داد. او در سال ۲۰۰۸ اولین رمان بلند خود را به نام اعترافات منتشر کرد که با استقبال چشمگیری روبرو شد و او را در زمره بزرگ ترین نویسندگان معاصر ژاپن قرار داد. ناکاشیما تنسویا یکی از برجسته ترین سینماگران کنونی ژاپن اعترافات را بازسازی سینمایی کرده و به روی پرده برد. علاوه بر جوایز نفیس ادبی ژاپنی که این اثر بزرگ کسب کرد، همچنین باید به جوایز بین المللی نظیر جایزه ادبی شرلی جکسون و همچنین جایزه آلکس اشاره کرد. از ویژگی های بارز ادبیات میناتو کاناته، پیش بردن داستان با چند راوی گوناگون و از دیدگاه های متفاوت است که هر یک بر اساس جایگاه، احساسات و شخصیت پرداز می عمیق و روان شناسی عمیق خود، اهدافی را دنبال کرده و اجزای داستان را در کنار هم می گذارند. یکی دیگر از ویژگی های میناتو کاناته پرکاری و خستگی ناپذیری اوست. او پس از اعترافات به طور متوسط در هر سال دو اثر بلند را نگارش و منتشر کرده است.

زمستان با چاشنی فیلم

« فرانک کلانتری

همیشه گرما در سرما لذت بخش و جذاب است و شاید یکی از لطف‌های زمستان هم در پناه بردن به گرمایی است که سالن سینما می‌تواند، برایمان به ارمغان بیاورد. بیا بید همه با هم دعا کنیم دوباره به دوران قرنطینه و انزوای ناراحت کننده و قرنطینه سخت بازنگردیم و روز به روز آمار بیماران کرونا کمتر و کمتر شود تا بتوانیم کنار عزیزانمان از شادی‌های اندکی که از دیدن فیلم و غرق شدن در قصه‌ها نصیبمان می‌شود، محروم نشویم و روزهای بهتری را پیش رو داشته باشیم. با هم چند فیلم روی پرده را مرور می‌کنیم:



دارند و با وجود اینکه موقعیت‌ها پتانسیل بازی‌های اغراق آمیز را در خورد دارند، اما هیچ یک از بازیگران از محدوده نقش خارج نمی‌شوند و بازی غلو آمیزی ارائه نمی‌دهند. پرویز پرستویی بهترین بازی چند سال اخیر خود را به نمایش می‌گذارد و هدیه تهرانی ارائه‌ای پخته و دوست‌داشتنی از نقشش به نمایش می‌گذارد.

هادی حجازی فر، باران کوثری، مهتاب نصیر پور، بابک کریمی، فرید سجادی حسینی، پدرام شریفی از دیگر ستارگان فیلم بی‌همه چیز هستند.



صحنه زنی علیرضا صمدی

فیلم صحنه زنی دومین ساخته بلند سینمایی صمدی محسوب می‌شود. او پیش از فیلم صحنه زنی در سال ۱۳۹۵ اولین فیلم خود را با عنوان بی‌نامی کارگردانی کرد.

دغدغه‌مندی فیلمساز نسبت به اجتماع به شکلی دراماتیک در فیلم به تصویر درآمده است، به گونه‌ای که هم یک زخم برآمده از فقر را نشان می‌دهد هم آسیب‌شناسی آن را از خلال پیگیری یک مددکار اجتماعی ثبت می‌کند ولی در عین حال شعاری و مستقیم نمی‌شود. همین زاویه نگاه که جهان فیلم از درون زخم و آسیب موجود،

است. بی‌همه چیز از هر لحاظ چه قصه چه پرداخت فیلمی کلاسیک است. فیلمی است که همه عناصرش باهم در توازن و بالانس هستند. فیلم با زمان نسبتاً طولانی‌اش فرصت کافی برای شخصیت‌پردازی و ته‌نشین کردن اتمسفر و فضای مورد نظرش را در ذهن مخاطب دارد و بین سکانس‌های هم‌نمای بسیار آشنایی برای سینمای خارجی دوستان به یادگار گذاشته که ذهن را ناخودآگاه به داگ ویل یا مالنا یا نظایر آنها پیوند می‌زند. فیلم در اجرا یکی از بهترین نمونه‌های تولید در سینمای چند سال اخیر به شمار می‌آید. در مقایسه با متن مورد اقتباس، خبری از لحن خاص و کمدی سیاه دورنمات نیست و همه چیز در قالب یک درام جدی برگزار شده است. در بعضی جنبه‌ها نیز مانند پایان‌بندی شاهد تغییر هستیم، تغییراتی که موجب شده اثر نهایی از نظر ایده و نگاه کلی تا حدود زیادی از متن فاصله بگیرد و حتی عقب‌تر باشد. به نوعی که می‌توان بی‌همه چیز را اثری در نقد جامعه و مردمانش ارزیابی کرد که همین نگاه نیز خود جای نقد و بحث دارد.

فیلم بی‌همه چیز فیلمی پر کاراکتر است و داستانش را از طریق تقابل مردم روستا با دو شخصیت اصلی پیش می‌برد. فیلم در به تصویر کشیدن جمعیتی که نیروی پیش‌برنده درام هستند موفق عمل می‌کند و اتمسفر روستا و طرز تفکر آن‌ها را به روشنی به بیننده منتقل می‌کند.

بازیگران فیلم بازی‌های یکدستی



بی‌همه چیز محسن قرایی

فیلم بلند داستانی بی‌همه چیز اقتباسی است از متن «ملاقات با بانوی سالخورده» اثر فردریش دورنمات. این فیلم داستان مردم شهری که سال‌ها پیش زنی را به اتهام فاحشگی از شهر بیرون انداخته‌اند، روایت می‌کند. حالا زن بازگشته تا انتقامش را از مردم شهر به خصوص امیر که معتمد مردم است، بگیرد. داستان فیلم بی‌همه چیز در روستایی در دوران قبل از انقلاب جریان دارد.

«بی‌همه چیز» به‌عنوان سومین تجربه کارگردانی محسن قرایی در سال ۱۳۹۸ در شهر گرمسار با ژانر اجتماعی ساخته شد. محسن قرایی کارگردان این فیلم پیش از بی‌همه چیز دو فیلم «خسته نباشید» و «سد معبر» را ساخته و برای نوشتن فیلمنامه «قصر شیرین» به صورت مشترک با محمد داوودی برنده سیمرغ بلورین شده بود. فیلم اخیر این کارگردان جذاب و قصه‌گو است و صحنه‌پردازی جذابی دارد. فیلم‌الگویی کاملاً کلاسیک دارد، الگویی که بسیاری از سریال‌های چند سال اخیر از آن پیروی می‌کنند. آمدن یک غریبه به شهر و به هم ریختن ظاهر آرام شهر و روشن کردن مشکلاتی که همه سعی در انکارش داشتند. این الگو متعلق به سینمای کلاسیک

ترسیم شود و نگاه یک مددکار از بیرون، آن را تعدیل و تکمیل کند و فینالی تأثیرگذار از تلاقی این دوسویه رقم بخورد، فیلم را عمیق و دردمندانه و درعین حال دراماتیک تر کرده است.

بهرام افشاری که با نقش های کمدی محبوب شد در این فیلم به کارهای اولیه کارنامه اش بازگشته و به سراغ فیلم های جدی رفته است. بهرام افشاری در نقش اسد رئیس گروه خلاف کار، با ظاهری رعب آور و خوفناک کمتر از بقیه حرف می زند و کارش تهدید کردن است. او شخصیتی پیچیده دارد که ناشی از زندگی سختی است و می خواهد با پول این کار به هدفش یعنی پیدا کردن دخترش برسد.

داستان باند خلاف کاری که کارشان ایجاد صحنه های دروغین تصادف و گرفتن پول از شرکت بیمه است محور اصلی داستان است. داستانی که حتی در حد حرف هم به حد کافی تلخ و گزنده است. فیلم داستان تلخی است که تلاش می کند از سرنوشت آدم هایی بگوید که نتیجه شرایط نامساعدی هستند که در آن رشد یافته و زندگی کرده اند و البته در نقطه مقابل همین نگاه، اصرار بر به دنیا آمدن نوزادی دارد که به دلیل فقر و شرایط نامناسب زندگی مادرش ممکن است در نهایت آینده ای بهتر از شرایط فعلی آدم های فیلم در انتظارش نباشد.

شخصیت سبزواری با بازی «مجید صالحی» یا مستر با بازی «پیام احمدی نیا» کاملاً تیپیکال در فیلم ظاهر می شوند.

نکته قابل تامل آن است که این ترکیب سه نفره نقطه مرکزی فیلم هستند و شخصیت پردازی لازمه آن هاست در حالی سایر شخصیت ها عملاً کارکرد خاصی ندارند.

شخصیت مددکار با بازی «مهتاب کرامتی» یکی از کاراکترهایی است که معلوم نیست وجود او چه پیشبندی برای داستان دارد. شخصیتی فرعی که تنها وظیفه او داشتن نقش وجدان اخلاقی برای کاراکتر اسد است که به او بیاوراند که از سقط جنین یک مادر بدهکار گذر کند. سقط جنینی که یکی از پیچیدگی های درون فیلم است که اما باعث آن شده تا داستان فیلم از یکدستی خارج شود.

مهتاب کرامتی، بهرام افشاری، پیام احمدی نیا، لیندا کیانی، محمد نادری، فرزانه سهیلی، مجید صالحی، امید روحانی، سیامک ادیب، آتش تقی پور، غزاله جزایری منفرد و حمیدرضا نعیمی در این فیلم بازی کرده اند.



آتابای

نیکی کریمی

«آتابای» فیلمی به زبان ترکی به کارگردانی نیکی کریمی است. آتابای در واقع پنجمین فیلم سینمایی نیکی کریمی پس از «یک شب»، «چند روز بعد»، «سوت پایان» و «شیفت شب»

است. فیلم کند و آرام است و به زبان ترکی ساخته شده است. داستان فیلم هم مانند ساختارش داستانی آرام است درباره عشقی که به با سکوت و گذر زمان زیر لایه هایی از درد پنهان شده است. آتابای را هادی حجازی فر نوشته که خودش نقش اصلی فیلم را نیز ایفا کرده است. فیلمی در نزدیکی شهر خوی فیلم برداری شده و قرار است عاشقانه ای تلخ را بر بستر بومی این منطقه روایت کند. نیکی کریمی کارگردان «آتابای»، سعی کرده تا با گرفتن نماهای باز از منطقه ای که فیلم در آن فیلم برداری شده، حال و هوای بومی آن محل را به فیلم اضافه کند.

در آتابای با داستان چندان پرتنش رویه رو نیستیم. کاظم که به اسم آتابای در روستای خود معروف است، از معدود افرادی در روستا است که به قول اهالی این قریه، یک آدم حسابی شده است. او از ژاپن برگشته و با تشکیل تورهایی و آوردن یک سری توریست داخلی و خارجی به این روستا، کاری کرده که اهالی منطقه سروسامان بگیرند و از همین رو در میان همه محبوب است. کاظم اما زندگی تلخ و تیره ای در گذشته خود دارد که رفته رفته رازهای آن برملا می شوند. خواهر او یعنی فرخ لقا در گذشته ای نسبتاً دور خودسوزی کرده و باغ خانوادگی که این اتفاق شوم در آن افتاده، حالا توسط شوهر این مرحومه به فروش رفته است و یک مرد پول دار با دو دختر خود آنجا را خریداری کرده است.

تزریق جزئیات داستانی در فیلم

قصه و روایت کاستی‌هایی دارد، مثلاً همان اوایل فیلم صحنه‌ای وجود دارد که قهرمان مرد فیلم، قادر، به اطرافش نگاه می‌کند و دنیایی که در عرض نصف روز زیرورو شده است. این فیلم ساخته شده تا عواطف انسانی مخاطبش را هدف قرار بدهد. تقریباً یک ربع بعد از شروع فیلم پشت سرهم ضرب‌های عاطفی به تماشاگر وارد می‌شود. بازی درخشان پیمان معادی فیلم درخت گردو را به اثری قابل‌اعتنا از لحاظ بازیگری بدل کرده است و حضور مهران مدیری در یک نقش جدی در فیلمی به این شدت دراماتیک جسارت مهدویان را می‌رساند.

درخت گردو به لحاظ سینمایی یک فیلم آخرالزمانی درخشان است و به لحاظ احساسی فیلمی ملی که می‌کوشد مردم را به هم نزدیک کند.

ما در چشیدن رنج جنگ شریک بوده‌ایم و این فیلمی علیه فراموشی است. سینمای دفاع مقدس همواره مورد توجه فیلمسازان ایرانی بوده. اما در میان فیلم‌های سینمای دفاع مقدس آثاری که به بمباران‌های شیمیایی و اثرات مخرب آن بر روی رزمندگان و مردم غیرنظامی پرداخته‌اند، بسیار کم هستند. درخت گردو تلاش می‌کند این جای خالی را پر کند اما اگر در وضعیت روحی مناسبی به سر نمی‌برید دیدن این فیلم و صحنه‌هایی که می‌دانیم ریشه در واقعیت دارند و بخش دردناکی از تاریخ ما را رقم می‌زنند را به روزی موکول کنید که حال روحی بهتری دارید.

مورد توجه رسانه‌ها و نهادهای حقوق بشری جهان قرار نگرفت اما ابعاد دردناک این ماجرا برای مردم ایران آن قدر بزرگ بود که مانند زخمی عمیق تا ابد در تاریخ ما باقی خواهد ماند.

مهدویان با هوشمندی و براساس سرگذشت تکان‌دهنده مردی به نام قادر مولان پور، قصه را از درون سردشت بیرون می‌برد و از درخت گردویی در حاشیه یکی از روستاهای اطراف، روایت خود را آغاز می‌کند. فیلمنامه «درخت گردو» که توسط ابراهیم امینی و حسین حسینی نوشته شده است. محمدحسین مهدویان در دو اثر قبلی خود یعنی ماجرای نیمروز نیز با پیروی از همین فرمول، یک داستان تریلر، پلیسی را وارد تاریخ معاصر ایران کرد و با استفاده از تکنیک‌های سینمایی بی‌نظیر و گروه بازیگری عالی، توانست کار خود را به درستی پیش ببرد. برخلاف گریم بی‌نظیر بازیگران و زحمت جالب توجه تیم چهره‌پردازی، باید گفت جلوه‌های ویژه میدانی نیز در فیلم به‌مانند دو اثر قبلی مهدویان نیست. با این وجود در آوردن تهران قدیم و فیلم‌برداری در مناطق روستایی در زمان جنگ و به‌طور کلی، طراحی صحنه و لباس در فیلم در جایگاه مطلوبی قرار دارد. در مجموع در این فیلم هم مهدویان تلاش می‌کند با همان فرمول قدیمی مسیرش را پیش بگیرد تا موفقیت دو فیلمش را تکرار کند.

هرچند مهدویان در زمینه کارگردانی و بازسازی صحنه‌های مستند بسیار موفق و درخشان عمل کرده است اما فیلم از نظر

آتابای سبک خاص خود را دارد و با اینکه در ابتدای امر کمی تا قسمتی سردرگمی با خود به همراه می‌آورد، اما بعد از گذشت یک‌سوم ابتدایی فیلم، مخاطب را با شخصیت‌های خود همراه می‌کند. لایه‌های پنهانی که در داستان وجود دارند، یکی یکی باز می‌شوند و هر بار که مخاطب حس می‌کند داستان را تمام و کمال فهمیده، راز دیگری برای او برملا می‌شود و کشش فیلم بیشتر می‌شود. این موضوع البته به منزله هیجان‌انگیز بودن فیلم نیست، بلکه فیلمساز صرفاً می‌تواند تا لحظات پایانی فیلم حرف‌هایی برای گفتن داشته باشد؛ البته باید مجدداً تاکید شود که «تا لحظات پایانی فیلم» چرا که در یک سوم پایانی فیلم، آتابای نمی‌داند باید چه کند تا موثر تمام شود.



درخت گردو

محمدحسین مهدویان

«درخت گردو» روایت بمباران شیمیایی سردشت است که از فجایع شاید تا حدی فراموش شده جنگ به شمار می‌رود و بر اساس یک داستان واقعی ساخته شده است. موضوعی که شاید این روزها کمتر به یادش باشیم. اگرچه ابعاد تراژیک ماجرا و تعداد قربانیان این جنایت بزرگ تاریخی در حد و اندازه بمباران شیمیایی حلبچه نبود و چندان

کاغذهایی که هنوز نفس می کشند

مجله های زنده

«فرانک کلانتری»

اینکه با پیام ام اس صد شماره دوام آوریم فوق العاده است، واقعاً این همه سال بودن با همه مشکلاتی که بر سر راه مطبوعات آن هم از جنس کاغذی اش است، جای خوشحالی دارد. به پیشنهاد سردبیر و به شکرانه صد شماره رفاقت بین ما و شما تصمیم بر این شد تا این در این بخش مجله های کاغذی ای که هنوز سر با هستند و خواننده بیشتری دارند را معرفی کنیم شاید شما هم به دوستدارانش بپیوندید. در بین نظرسنجی هایی که انجام شد مجله هایی که معرفی می کنیم طرفداران بیشتری داشتند:

مسائل و مشکلات زنان ایران را در حوزه های اجتماعی، فرهنگی، علمی، ادبی و هنری، به منظور اطلاع رسانی و توانمندسازی آنان و حساس سازی جامعه نسبت به مسائل زنان منعکس می کند.

مطالب تخصصی در حوزه زنان، گفت و گو با متخصصان این عرصه و فعالان شاخص و گزارش رویدادهای مرتبط، محتوای این نشریه را در نسخه چاپی، سایت و شبکه های اجتماعی آن تشکیل می دهد. زنان امروز بر پایه مسئولیت اجتماعی خود و به گواهی نتایج نظرسنجی هایی که از مخاطبان خود داشته، بیشترین نیازهای ضروری زن و خانواده را در جهت ارتقای دانش و کیفیت زندگی روزمره تامین کرده است.

زنان امروز با تیراژی قابل توجه در سراسر کشور توزیع می شود و در کشورهای بزرگ دنیا مشترک دارد. این نشریه ابزاری است برای ارتباط با زنان ایران که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می دهند و مباحث نظری و راهکارهای تخصصی و کاربردی آن دستمایه تصمیم سازی هادر حوزه زنان است زنان امروز با مدیریت و سردبیری

علی میرفتاح سردبیر این هفته نامه درباره اسم این مجله می گوید: «آرامش و متانتی که در کرگدن به عنوان یک حیوان بزرگ جثه وجود دارد، مثال زدنی است. یکی دیگر از خصوصیات او این است که خیلی دشمن ندارد و خودش هم دشمن کسی نیست»

کرگدن همین قدر شیرین و مثال زدنی است. سیاست اصلی کرگدن ایجاد فضا برای نویسندگان است تا قصه ها و روایت هایشان خواننده داشته باشد. کرگدن به موضوعات مختلف



زنان امروز

زنان امروز مجله ای تخصصی در حوزه مسائل زنان و از پر فروش ترین مجلات در ایران است که از خرداد ۱۳۹۳ در تهران منتشر می شود. این نشریه



کرگدن

مجله کرگدن، مجله ای است درباره فرهنگ و هنر و اجتماع و کمی هم سیاست که در ابتدا هر هفته و این روزها به دلیل مشکلات هر دو هفته یک بار منتشر می شود مجله ای صمیمی و دوست داشتنی است که هم دانشجوی می خواند و هم استاد دانشگاه. کرگدن یکی از طرفدارترین مجله های جوان این روزهاست که با سردبیری سید علی میرفتاح توانسته در شرایط فعلی و با وجود موانع مختلف در مدت زمان ۲ سال به شماره بالای ۱۰۰ برسد؛ اما چیزی که این مجله را از بقیه مجلات که رویکردی مشابه دارند متمایز می کند، تحریریه خوش فکر و حرفه ای آن هاست.

نامش در ابتدا آدم را به یاد داستان کرگدن اوژن یونسکو می اندازد اما سید

تاگور، گونتر گراس، اوسپ ماندلشتام، پتر هانتکه، امبر تو اکسو، هانا آرنه، هوشنگ ابتهاج، وبر جینیا وولف، بهرام بیضایی، محمدعلی موحد و... نام برد. بخارا از نوشته‌های نویسندگانی چون داریوش شایگان، شفیع کدکنی، ژاله آموزگار و عبدالحسین آذرنگ به صورت مستمر منتشر می‌کند.

شب‌های بخارا مجالسی در بزرگداشت بزرگان فرهنگ و هنر ایران و گاهی غیر از ایران است که مجله بخارا برگزار می‌کند. این شب‌ها موضوعات متنوعی را در بر می‌گیرد و تاریخچه‌ای از تحولات فرهنگی سال‌های اخیر است که بیشتر با ایران ارتباط دولتی عرصه تفکرات جهانی را نیز در نور دیده است.

نخستین شب از این شب‌ها به ۲۲ دی ۱۳۸۴ بر می‌گردد که در خانه هنرمندان برگزار شد و به بزرگداشت رابیندرانات تاگور، شاعر بزرگ هند و برنده جایزه نوبل اختصاص داشت. شمارگان این نشست‌ها زمانی ارزش پیدا کرده‌اند که هر کدام نشان‌دهنده یک رویداد مهم فرهنگی و معرفت‌شناسی بر جسته بوده‌اند.

شناساندن بزرگان و آثار آن‌ها به نسل جدید هدف برگزاری این شب‌هاست.

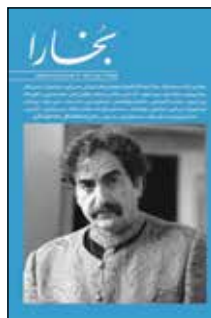


آنگاه

فصلنامه‌ای برای تمام فصول آنگاه مجله‌ای فرهنگی هنری است که هر شماره آن به یک موضوع اختصاص دارد. آنگاه می‌کوشد با بهره‌گیری از چهره‌های برجسته و

در گذشته نویسنده و هنرمند را کسی می‌دانستند که از قدرت تخیل بالایی برخوردار باشد؛ یکی که می‌تواند تصویرهایی بکر و جذاب برای مخاطب خلق کند و هر چه بیشتر از واقعیت فاصله بگیرد؛ اما این روزها کمتر نویسنده‌ای را می‌توان یافت که ناداستان ننوشته باشد و به مواجهه بی‌واسطه با واقعیت نرفته باشد.

هر شماره مجله به موضوع خاصی می‌پردازد و روایت و ناداستان‌های حول محور آن موضوع خاص می‌چرخد شماره ۱۲ که شماره آخر این ماهنامه بود به موضوع خانواده می‌پرداخت. عشق، تهران، اعتیاد و زندگی دیجیتال از جمله موضوعاتی است که ناداستان در شماره‌های مختلف به آن پرداخته است.



بخارا

دوماهنامه فرهنگی و هنری به مدیریت مسئولی و سردبیری علی دهباشی است که در آن مقالات، نقدها و خبرهای مربوط به ایران‌شناسی، ادبیات و هنر ایران و جهان منتشر می‌شود. انتشار بخارا از مرداد و شهریور ۱۳۷۷ آغاز شده است. مدیر مسئول، صاحب‌امتیاز و سردبیر آن علی ده‌باشی است که پیش‌تر سردبیر مجله کلک به صاحب‌امتیازی و مدیر مسئولی کسری حاج سید جواد تا ۹۴ شماره بود. در بخارا ویژه‌نامه‌هایی درباره نویسندگان بزرگ جهان منتشر شده است که می‌توان از ویژه‌نامه‌های رابیندرانات

شهبلا شرکت، از چهره‌های فعال امور زنان، با سی سال تجربه مدیریت رسانه منتشر می‌شود. او کار مطبوعاتی خود را در سال ۱۳۵۸ با خبرنگاری در مجله راه‌زینب به سردبیری زهرارهنورد آغاز کرد و در سال ۱۳۶۰ سردبیری مجله «زن‌روز» را به عهده گرفت. در سال ۱۳۷۰ شخصاً مجوز انتشار ماهنامه زنان را گرفت و این نشریه را به مدت ۱۶ سال منتشر کرد. مجله «زن‌ان» نیز در مورد مهم‌ترین مسائل حوزه زنان فعالیت داشته و از قدیمی‌ترین نشریات بعد از انقلاب است که بر اصلاح یا تغییر قوانین مدنی مربوط به زنان و خانواده



ناداستان

مجله ناداستان به سردبیری محمد طلوعی داستان‌نویس بر پایه غالب ادبی ناداستان بنا شده است. این ماهنامه ادبی که حول چیزهای زندگی امروز ما می‌گردد و آن را از منظر ادبیات دوباره نشانمان می‌دهد. ناداستان آن ادبیات خالص است که همه چیز را می‌پالاید، ادبیاتی که از زندگی نسخه‌های قابل تحمل‌تر برای ما می‌سازد. ناداستان (Nonfiction) قالبی ادبی است که ریشه در واقعیت دارد. روایت‌های مستندی مثل زندگی‌نگاره، سفرنامه و... که با اتفاقات روزمره پیوند می‌خورند و برای خیلی‌ها از داستان جذاب‌ترند. تجربه‌هایی که با تکنیک‌های داستان‌گویی روایت می‌شوند اما به خاطر واقعی بودن، واضح و جسورانه‌اند.



سینما ادبیات

فصلنامه تخصصی سینما از تابستان سال ۹۱ آغاز به کار کرد و برخلاف انتظار، ویژگی‌های ظاهراً متضاد را طوری به هم آمیخت که توانست برای دیده شدن از همه آن‌ها به خوبی بهره ببرد. قطع کتابی و فاصله فصلی انتشار «فیلم‌خانه» می‌گفت قرار است خواننده با مطالبی وزین‌تر و طولانی‌تر مواجه شود در حالی که گرافیک شاداب و چاپ رنگی و عکس‌های ناب از فیلم‌ها، هر رهگذر عامی را که از کنار پیشخوان دکه می‌گذشت وامی‌داشت که دستی به این مجله بکشد و آن را تورق کند. حجم بالای ترجمه از منابع کمیاب در ایران باعث می‌شد اطلاعات و تحلیل‌های فیلم‌خانه مختص به خودش باشد و مشابه آن در بازار دیگری یافت نشود. اگر خود را مخاطب تخصصی سینما می‌دانید، فیلم‌خانه برای شماست. مجله فیلم، سینما ادبیات و دیگر مجلاتی که به سینما می‌پردازند هم وجود دارند که اغلب سینما دوستان با آن آشنا هستند اما فیلم‌خانه کمی تخصصی‌تر به سینما می‌پردازد و تاکنون سعی کرده فارغ از ارزش‌گذاری‌هایی مثل سینمای مستقل، هنری، تجاری و آلترناتیو به سینما در کلیت آن و در تمام ابعاد هنری و صنعتش بپردازد و نمونه‌های خوب هر نوع سینمایی را به بحث بگذارد.



ترجمان

فصلنامه‌ای تخصصی که ترجمه‌های مقالات مهم و به‌روز دنیا در علوم انسانی، ادبیات و هنر، اقتصاد و جامعه، تاریخ و سیاست و علم و فلسفه را در بردارد. تازه‌ها و یافته‌های به‌روز علوم انسانی، از روان‌شناسی و ادبیات و علوم اجتماعی گرفته تا فلسفه، اقتصاد و ... برایتان جذاب است؟ بهترین و مطرح‌ترین مقالات این حوزه‌ها را در ترجمان علوم انسانی بخوانید. هدف ترجمان برقرار کردن ارتباط فکری میان زبان فارسی و دیگر زبان‌های زنده دنیا است؛ اما چنین کاری در زمان حاضر که دوران فراوانی ترجمه و مترجم در میان فارسی‌زبانان است، چه اهمیتی دارد؟ دست‌اندرکاران ترجمان معتقدند هر متنی ارزش ترجمه ندارد، اما هستند متون کمتر شناخته شده و جریان‌های به حاشیه رانده شده‌ای که ترجمه آن‌ها دریچه تازه‌ای در جهان اندیشه امروز ایران می‌گشاید. فعالیت‌های ترجمان در دو بخش «انتشارات ترجمان علوم انسانی» و «سایت ترجمان» تعریف می‌شود. در سایت ترجمان مقاله، نوشتار، بررسی کتاب و گفت‌وگوها را قرار داده می‌شود و سپس مجموعه مقاله‌ها را در قالب کتاب منتشر می‌شود. در انتخاب مقالات، حداکثر تلاش بر این است تا تنها متون دست‌اول، از اندیشمندان اصلی جریان‌های مهم فکری و نظری ترجمه شوند

نویسندگان رشته‌های گوناگون نگاهی همه‌جانبه به سوژه‌های خود داشته باشد. آنگاه می‌خواهد حداقل فصل مجله و کتاب باشد؛ امتداد سنتی که حاصلش مجله‌هایی بودند که به جای فراموش شدن، در کتابخانه علاقه‌مندانشان ماندگار شدند. مجله فرهنگی و هنری آنگاه به صاحب‌امتیازی و سردبیری آرش تنهایی در هر فصل به ابعاد مختلف یک موضوع با مقاله، گفتگو، خاطره، داستان و پژوهش می‌پردازد. شماره یک آنگاه آذر ۱۳۹۵ در تهران منتشر شد. این نشریه نخستین مجله ایرانی است که با جلدسخت گالینگور و در قطع کتاب منتشر می‌شود. این مجله با تنها چهار شماره با استقبال خوبی مواجه بوده و دو شماره اول آن بعد از تجدید چاپ نیز دیگر نایاب شده‌اند. آرش تنهایی در سرمقاله نخستین شماره می‌نویسد: آنگاه مجله‌ای است که خود را در قفسه‌های کتابخانه می‌بیند و فکر می‌کند قرار است آرشیو شود؛ دو ماهنامه‌ای که رسالتی میان مجله و کتاب برای خود قائل است؛ می‌خواهد تجربه و دانش گذشتگانی چون کتاب هفته، اندیشه و هنر و ... را در راهی نو به کار بندد و اثبات کند که «خواستن، توانستن است» و هنوز مجله خوب خواننده دارد. گفتگو با ابراهیم گلستان، ناصر فکوهی، یار علی پورمقدم، لیلی گلستان، احمد محیط طباطبایی، اسماعیل عباسی، نیکزاد نجومی، ابراهیم فروزش، مصطفی رحمان دوست، بهروز غریب پور، سید محمد بهشتی، پرویز تناولی، بهرام دبیری از گفتگوهای مهمی بودند که در آنگاه منتشر شد. گرافیک خاص مجله که توسط ایمان صفایی طراحی شده است از نکات قابل توجه این مجله تاکنون بوده است.

حالم خوش نیست

«مستانه پیرایش»

بیش از دو ماه گذشته است. روز اول شوک برانگیز بود و حالا در خبرها و صفحه‌ها اثری از آن نیست. حتی گروه‌های تخصصی هم پا پس کشیده‌اند. فقط آیدا دنباله کار را گرفته است یا حسین گهگاهی پیامی از نتیجه پیگیری‌ها می‌دهد. یکی از دوستان نویافته که اصلاً سر همین ماجرا مرا یافته بود، می‌گفت که مجبور است به زودی دارو بگیرد و نمی‌داند اختلاف هفت میلیون تومانی دارو را چگونه تأمین کند. اما من که مجبور شده‌ام با قیمت جدید دو بار دارو را بخرم. با خودم فکر می‌کنم اگر روزی ناچار به مصرف آن دارو شوم چه خواهم کرد و آن روزها احتمالاً عذاب این هزینه بیش از ثمر تزریق خواهد بود. خودم رامی شناسم هر جا بیماری بخواهد رخ بنماید و عرض اندامی کند دست و پایم می‌لرزد و لپ‌هایم گل می‌اندازد از ترس اما خودم را از تک‌وتا نخواهم انداخت و ادای مسلط‌ها را آن قدر درمی‌آورم که واقعا مسلط شوم بر این غول بی‌شاخ و دم.

می‌گویند نه که بگویی، از مسئولیت که فرار کنی، نجات یافته‌ای و راحتی اما من نه گفته‌ام و حالم خوش نیست. آیدا گفت که گروهی ساخته‌اند و برای اعتراض به قیمت‌های جدید داروها اعتراضی راه می‌اندازند و من هم گفتم فرصت بودن در گروه را ندارم. بچه‌ها دست نمی‌کشند. برای نفس کشیدن درد می‌کشند و این نمی‌گذارد نه از اعتراض دست بکشند و نه از نفس. هر قدر هم مسئولان امر را توجیه شده و قیمت‌ها را اقتصادی در شرایط کنونی گمان کنند اما حیات و چگونگی آن مناقشه‌ای است که نمی‌توان از مذاکره و تلاش بر سر آن پا پس کشید حتی اگر عزرائیل آن سوی میز مذاکره باشد چه رسد به چهار مسئول رفتنی روی صندلی‌های اداره تأمین غذا و دارو.

اما من پا پس کشیده‌ام به همین راحتی و من که برای مطالبه از جان و مال و آبرو مایه می‌گذارم ناامید شده‌ام و حالم خوش نیست. جوابی برای همه آنها که به هر شکلی صدایشان را به گوشم رساندند ندارم و حالم خوش نیست. هر کدام به داروخانه رفتن که کارشان می‌کشد پیامی می‌دهد و من حالم برای تک‌تک آنها حالم خوش نیست. می‌دانی با خودم می‌اندیشم اگر روزی این بلا بیش از این بر سرم نازل شود زندگی آرامم را چه می‌شود. می‌ترسم از روزی که داروی من هم از گران‌ترین‌ها بشود و من هم توان پرداخت را نداشته باشم. آن وقت باید چه کرد؟ آن وقت با هر «وقت ندارم» شنیدن چه بلایی سرم خواهد آمد؟ آن وقت ناامیدی «ام اس» چه شکلی به زندگی ام خواهد داد؟ آن وقت هم حالم خوش نیست؟

همه مانام بهار را به خاطر داریم



« بارانامیر عزتی

اگر قرار بود زمستان همیشگی باشد،
کسی نام بهار را به یاد نمی آورد.

زمستان است.

من و تمام درختان خشک شده ایم.

زمستان است.

من و تمام قناری ها سکوت کرده ایم.

زمستان است.

باغ پر از زاغ است.

چشمه

یخ بسته

تکان نمی خورد.

دیروز، خورشید که رفت همه جا تاریک شد.

سرد سرد، سرد بود که خوابیدم اما خواب بهار را دیدم:

باغ بود و قناری و شقایق ها و من که می دویدم تا همه بهار را ببینم.

بهار را دیدم چقدر آشنا بود.

هر دو خندیدیم و لبخند زان بیدار شدم؛ دیدم شب رفته و خورشید دوباره می تابد.

لبخند زدم و دانستم زمستان هم می رود و من لبخند زان منتظر بهار می مانم.



دل گرم

« بارانامیر عزتی

حال من شبیه پاییز است
برگ می ریزد ولی زیباست
سوز می آید ولی دل، گرم

دشت خوابیده است، آسوده
در دلش صد دانۀ امید

دشت خوابِ بهار را دیده

این زمستان همیشگی هم نیست
آری، آری، بهار می آید
من بهار را دوباره خواهم دید.

لاف گزارف!

﴿ فریبا فقیهی ﴾

تمام هفته گذشته را به دل شوره گذرانده بودم، در مشاوره‌های تلفنی با پزشک خانواده از درد کلیه شکایت کرده بودم. گفت یا سنگ کلیه است و یا عارضه ناشی از مشکلی در ستون فقرات. سونوگرافی و ام آر آی لازم است. ام آر آی چند ماه پیشم از ساییدگی چند دیسک گردن و پاره شدن یکی از آن‌ها خبر داده بود. باید جراحی کنم. ولی سنگ کلیه؟ ترسیده بودم، خیلی.

آدم انتظار دارد حالا که «ام اس» گرفته دیگر مرض دیگری سراغش نیاید. زهی خیال باطل. سلامتی هیچ قراردادی با آدم ندارد. یک وقت هست تمام اصول بهداشت و سلامتی بدن را رعایت می‌کنی، ورزش هم می‌کنی ولی یکهو یک جای بدن سرکشی می‌کند و گرفتار بیماری می‌شوی. آن وقت در شوک رسیدن این خبر تازه باید منطقی باشی و فکر کنی که این همه رعایت کرده‌ای تا بیماری امروزت را تاب بیاوری و زنده بمانی. منطقی به وقت هراس؟ از آن حرف‌هاست! امید به زنده ماندن! جادوی زندگی کردن! و پرسش سهل و ممتنع چرا باید زندگی کرد؟ راستی چرا و به چه قیمت؟ این چه رازی است که مغز آدم تصمیم می‌گیرد در سخت‌ترین شرایط، مثلاً زندگی نباتی، همچنان سامانه بدن را به کار بگیرد و بخواهد ادامه بدهد؟

مغز که می‌فهمد کل بدن از کار افتاده است، چرا ادامه می‌دهد؟ چرا؟

به پسر و خانواده‌ام وصیت کرده‌ام حتی یک روز هم مرا در چنین حالتی زنده نگه ندارند.

به آن‌ها گفته‌ام که اگر آن‌گونه شد، هیچ نکنند، هیچ دستگامی، هیچ جراحی‌ای انجام ندهند، وصیت کرده‌ام به اهدای اعضا رضایت دارم ولی تصمیم با خودتان است بخواهید اهدا کنید یا نکنید یا حتی بفروشیدش.

انتخاب من است که در آن شرایط زنده نمانم. همه اعتراض می کنند عمر دست خداست و کسی حق ندارد در آن دخالت کند. من ولی با یکی از دوستانم قرار گذاشته ایم اگر هر کدام به این روز افتادیم آن یکی با آمپولی خلاصمان کند. پسرم که شنید داد زد: «مامان این قتله! می فهمی؟ قتل!» می گویم: «من حق دارم نخواهم در آن شرایط زنده بمانم، این انتخاب من است!» خلاصه حرفش را می زنم، وقتش که برسد، نه حق انتخابی هست و نه یارای اعتراضی! هفته گذشته هفته پر تنشی بود. یکی از آشنایان عزیزم که چهل و یکی دو سالش است با توموری به اندازه یک توپ بیسبال پشت بصل النخاع در آی سی یو بستری شده است، همسرش سه ماه پیش از کرونا فوت شده و پسری چهارده ساله دارد. می گویند جراحی آن ۱۰ درصد امکان موفقیت دارد که پس از آن هم احتمالاً زندگی ای نباتی در انتظارش است. خانواده پریشانند و می خواهند جراحی بشود بلکه بهبودی حاصل شود، من فکر می کنم آیا زنده ماندن در آن شرایط ستم نیست؟ رنج نیست؟ آیا پذیرش بلا تلخ تر ولی آسان تر نیست؟ کسی چه می داند؟ کسی چه خبر دارد از حال خانواده ای که دختر ته تغاری اش به این بلا گرفتار شده؟ کسی چه نظری دارد بدهد وقتی امیدواری تنها ریسمانی است که در این پریشانی می توان به آن چنگ زد؟ چرا پذیرفتن اینقدر دشوار است؟ چرا تلخی بی پایان اغلب بر پایانی تلخ غلبه دارد؟

دیروز وقت سونوگرافی داشتیم. دکتر گفت: «کلیه و کبد و مثانه و پانکراس و صفرا همگی سالم اند. «ام اس» داری که داری، وقتی بپذیری اش دیگر تمام است.» گفتم: «دکتر طول کشید ولی پذیرفته امش، بعد «ام اس» تازه رفتم کنکور ارشد دادم و با کسانی سر کلاس ارشد نشستم که بعد از دیپلم من به دنیا آمده بودند. الان هم خواستم خودم را لوس کنم که گفتم «ام اس» دارم.»
و من لاف می زنم که از مرگ نمی هراسم.

از پل‌های سخت‌تر هم عبور کرده‌ایم

◀◀ سمانه حیدری

گاهی اوقات باید بیندیشیم که کیستیم و به چه دلیل در این جهان زندگی می‌کنیم. ما انسان‌ها همیشه در گزینش زندگی مان آزاد هستیم و بایستی بهترین گفتار را بشنویم و بیاندهشیم و مسیر خویش را در زندگی برگزینیم.

مانمی‌توانیم تنها به خود فکر کنیم و باید شرایط خوشبختی دیگران را فراهم سازیم تا در وجود خویش نیز احساس خوشبختی کنیم.

هر انسانی باید با خود فکر کند که آیا تا به حال این کارها را انجام داده‌ام یا خیر؟

اگر جواب، منفی است. پس بهتر است از همین حالا شروع کنیم

هیچ موقع دیر نیست. لبخند را همیشه بر چهره خود جاری سازیم و انسان‌های اضافی را از زندگی خود پاک کنیم و جای آن را با تلاش و وجود خداوند پر کنیم.

هر موقع به مشکلی برخورد کردیم، باید بیندیشم که از پل‌های سخت‌تر هم عبور کرده‌ایم و آن زمان است که شرایط آسان می‌گردد و بهترین زندگی آن است که نیک اندیشیدن و پارسایی را سرلوحه آن قرار دهیم.

آرزوهای محال

◀ سمانه حیدری

دلگیرم از دیدن درختان بی برگ. دلگیرم از تقدیر. تقدیری که باعث شده به آینده فکر کنم. آینده‌ای که غیرقابل پیش بینی است ولی فکری که همیشه غمگینم می کند تنهایی است.

دلگیرم از بی عدالتی بین انسان ها، از دنیایی که برای بعضی آدم ها به جز عذاب چیزی به ارمغان ندارد. دلگیرم در این فصل سرد و تاریک زیرا که پدر بزرگم دیگر در این دنیا نیست تا هر روز به دیدن او برویم و او با لبخند شیرینش به استقبال ما بیاید و شب های بلند زمستان را در کنار آنها سپری کنیم. امسال دیگر باید حسرت سال گذشته را بخوریم که او در کنارمان بود. حتی باور کردنش برایم سخت است که پدر بزرگم ما را ترک کرده و در بینمان نیست و حالا تمام ذهنم پر شده از خاطراتی که از او به یادگار دارم.

به یاد دارم دوران کودکی ام را که همیشه دوست داشتم در خانه با صفا و قدیمی آنها بمانم و با بقیه بچه های فامیل خوش باشیم. خیلی دلتنگم برای آن باغ زیبا که با بچه ها در آنجا مشغول به بازی می شدیم؛ از انارهای باغ که هنوز نرسیده و ترش بودند می چیدیم و گاهی هم در بازی دعوایمان می شد و اینجا بود که پدر بزرگم با مهربانی با ما صحبت می کرد و حالا نه پدر بزرگم را دارم، نه دوران کودکی و نه آن باغ سرسبز و زیبا که یادآور خاطراتم باشد.

کسی که از شنیدن صحبت هایش هیچ وقت سیر نمی شدم. آن اشعار زیبایی که برایم می خواند و من برای خودم یادداشت می کردم تا هیچ وقت فراموش نکنم.

کاش قدر آن روزها را بیشتر می دانستم و قدر آن گل های نرگسی که برایم می چید. الان که فکرش را می کنم خانه پدر بزرگم بهشتی بود که در آن از غم و غصه و دل شوره خبری نبود. آرزویم این است به آن روزها برگردم. به روزهایی که در سرمای زمستان به خانه گرم و باصفای پدر بزرگم می رفتم. افسوس که خانه او دیگر آن گرم را ندارد.

به خدا دست مان نیست

فریبا فقیهی

می گویم: «حمله عصبی دارد می آید.»

می گویند: «استرس نداشته باش!»

این حرفی است که زیاد می شنوم.

همه مان می شنویم وقتی از حمله عصبی بی حس و کرخت می شویم و درعین حال تمام بدنمان می افتد به گزگز.

هفته پیش را در تشویشی چندگانه سپری کرده بودم. سه روز آخر منگ بودم. هیچ چیزی نمی فهمیدم. پا توی کفش

نورولوژیست ها می کنم و می گویم مغزم یا باید این تنش را می گرفت و با اضطراب پروده اش می کرد و می افتاد به جانم یا که باید

می رفت توی حالت استندبای. مغزم این بار دومی را انتخاب کرد. منگی و کرختی. خلاصه این جور ی جان به در بردم.

این وقت ها همه می گویند: «استرس نداشته باش! چیزی نیست که!»

کسی که در ساحل نشسته چه خبر دارد از حال کشتی شکسته ای؟ این وقت ها فقط پسر م است که به یاد می آورد «مامان قبل

از اینکه حمله عصبی دست بدهد، آن قرص بی غیرتی را بخور.»

اسم قرص را نمی آورم که تبلیغ بی جان شود و کسی سر خود قرص نخورد. من هم از پزشک اجازه دارم موقع حمله های عصبی از

آن کمک بگیرم. کار این قرص هم همین است، حساسیت گیرنده های مغز را کم کند که اصلاً تنش را دریافت نکند که بخواهد

به تکاپو بیفتد.

ولی اینکه بگویند استرس نداشته باش شاید مفت ترین حرفی است که می شود به یکی مثل ما زد. انگار ما دنبال تنش هستیم،

انگار دلمان می خواهد حمله مغول به خاک ایران را در ذهن و تنمان تجربه کنیم. به همان خدایی که می پرستید دست مان نیست،

این حمله دست مان نیست. دست کم ماهایی که دنبال تنش نیستیم و سعی نمی کنیم همه چیز زندگی مان را درست و درمان

بکنیم، نقص ها و کاستی ها را می بینیم و سعی می کنیم مته به خشخاش نگذاریم و جاخالی بدهیم. همه مان این کار را بلدیم،

مگر وقت هایی که با احساس مسئولیت و حس رسالت پیامبران بخواهیم به نجات و رستگاری از مصیبت فکر کنیم.

نمی شود! نمی شود همه چیز مان درست باشد تا آبی خوش گلویمان پایین برود، نه دست کم در این جغرافیا و در این شرایطی

که ما این روزها را می گذرانیم نمی شود تنش ندید و تنش نداشت. شگرد معظم «جاخالی دادن» اگر یادمان نباشد، اگر به موقع

یادمان نیاید، با آن شاخ به شاخ می شویم و آن وقت فقط باید خدا به داد برسد که حمله عصبی ختم به حمله «ام اس» نشود و قوز

بالای قوز نیاید. و گر نه دست مان نیست، تجویز مفت نفر مایید، حرف نزدن هم هنری است، این وقت ها به ما از این حرف ها نزدیک

و خشم شنیدن حرف مفت و دم بر نیاوردن را بر ما روا ندارد.

من عاشق این ضرب المثل آذری هستم: «حرف زدن بلد نیستی، حرف نزدن هم بلد نیستی؟» دور تان بگردم، حالمان که بد

می شود، چیزی نگویید، اگر خواستید بغلمان کنید یا دستی به شانه مان بزنید یا دستمان را بگیرید و به ما لبخند بزنید و فوقش

بگویید: «می دانم که واقعا داری اذیت می شوی.»

این بهتر است تا بگویید سپاه مغول حمله نکند! چنگیز و تیمور به فرمان مان نیستند که سپاهشان را بر سرمان هوار نکنند. زبانتان

را به فرمان خود بگیرید، گاز بگیریدش و فرمایش مفت نفر مایید. مرسی، آه!

بیماران «ام اس» مشکل دارو دارند

« فرناز زارع

گاهی سکوت بلندترین فریادی است که می توان سر داد، اما در مورد بیماری و دفاع از حقوق هم نوع، این سکوت از جنس فریاد نیست بلکه بوی بی تفاوتی می دهد؛ من امروز اینجا هستم تا بنویسم بیماران «ام اس» مشکل دارو دارند.

یادم است که دیروز اینجا نوشته شده بود: «بیماران «ام اس» مشکل دارو دارند.»

امیدم به فردایی است که نوشته نشود: «بیماران «ام اس» مشکل دارو دارند.»

امیدم به فردایی است که کلمات بهبود احوالات را گزارش دهند و نگاهم به فردایی است که سکوت بیماران، حال خوش آنها را گزارش دهد و دیگر در اینجا فریاد من خاموش شود.

قرار بر این بود که از زمستان بنویسم؛ از یلدایی که یک دقیقه را بیشتر زنده ایم تا زندگی کنیم، از فلسفه جشنی که به خاطر تنها یک دقیقه دیرتر به استقبال فردا رفتن که با نماد انار و هندوانه آن را به شبی ماندگار تبدیل می کنیم تا عکس هایش بماند در گالری گوشی ها و خاطراتش در ذهن های خسته و سر حال آن جمع به ثبت برسند. اما آیا ثبت لبخندها و اوقات خوش افراد را در فضای مجازی نمی بینم؟ آیا تعریف من از رؤیایی شیرین حال بیماران «ام اس» را دگرگون می کند؟ می دانم که مثبت اندیشیدن و خواندن جملات شیرین و رؤیایی، احوالات تلخ را از وجود تک تک ما دور می کند. همه اینها را می دانم و اما من به دنبال حل مسئله ام؛ حداقل فریاد مسائلی که می تواند به دست مسئول و عزیزی حل شود.

ابتدای صحبتیم را با فریاد مشکلات دارو آغاز کردم و انتها را نیز با همین مسئله که بیمار «ام اس» مشکلات نبود و گرانی دارو را نباید به دوش بکشد به پایان می رسانم.

امید است تا مسئولین عزیز و کسانی که دستی بر حل مسائل موجود دارند صدای فریاد من را که معنای سکوت ۸۰ هزار بیمار مبتلا به «ام اس» هست بشنوند و دریابند ما بیمارانی را که آرامش در روند درمانمان حداقل حقی است که می توان آن را مطالبه کرد.

به حرف‌های بچه‌های «ام اس» گوش بدهیم

◀◀ مریم محبی

روزی دوباره برای نوشتن. من نویسنده نیستم و اصلاً بلد نیستم بنویسم ولی سعی می‌کنم به زبان ساده و عامیانه خودم تا جایی که می‌شه اتفاقاتی که در زندگی روزمره رخ می‌ده و تجربه‌های شخصی ام به روی کاغذ بیاورم و با قلم زندگی برای بچه‌های «ام اس» به نگارش در بیاورم تا بتوانم از تجربه‌های خودم بهشون کمک کنم تا انگیزه‌های باشد برای آنها و بتوانند در این راه را با انگیزه‌های بهتر به زندگی ادامه دهند و با خواندن تجربه‌های شخصی خواندن مطالب من از فکر این بیماری رها باشند و در باز یابی حالات روحی روانی خود موفق تر باشند.

هر چند می‌دانم همه بچه‌ها در این زمینه مطالعه و اطلاعات کافی رو دارند. این بار از تجربه خودم می‌نویسم که چطور در فضای مجازی با دوستان زیادی آشنا شدم: حدود سه سال پیش همین طور که مثل همه مردم من هم داشتم توی فضای مجازی می‌گشتم با پیج‌هایی در مورد «ام اس» برخورد کردم و واسم جالب بود. پیش خودم گفتم من هم می‌تونم یه پیج داشته باشم، پس دست به کار شدم و یه پیج درست کردم. اول مثل همه من هم در مورد «ام اس» می‌نوشتم و پست می‌داشتم و استقبال هم شد. بعد دیدم همه اطلاعات کافی در مورد این مسئله دارن منظورم تغذیه و دارو و عوامل محیطی هست.

پس تصمیم گرفتم متفاوت باشم تو پیج؛ پس دست به کار شدم. سعی کردم با بچه‌ها ارتباط بگیرم و شنونده خوبی باشم چون ما نیاز داریم که دیده بشیم و حرف‌هامون شنیده بشه. خدا رو شکر تا حدودی موفق شدم و شنونده خوبی شدم تا بتونم به مسائلی که به بچه‌ها فشار می‌آره رو متوجه بشم. بعد از گفت‌وگو با بچه‌ها متوجه شدم خانم‌های مجرد ترس از ازدواج دارن و متاهل‌ها ترس از تنها شدن و آقاییون که «ام اس» دارند بیشتر در نقطه این مرکز قرار دارند که کار درآمد و پوشش دهی خانواده براشون

سخت تر از بانوان بود و اکثر آقایون با طلاق همسرانشون مواجه شدن و این خیلی سخت بود. بماند که این مسئله توی روند بیماری شون خیلی تأثیر داشت. البته فرقی نمی‌کنه هر دو وقتی در تهاجم طلاق قرار می‌گیرند چه خانم و چه آقا مشکلات عدیده‌ای به سراغشون می‌آد و اولین ضربه روحی که بهشون وارد می‌شه توی روند بیماری و حمله جدید بی تأثیر نیست و کنار اومدن با این موضوع بر اشون سخت می‌شه. بعد که باهاشون صحبت کردم دیدم حملاتشون بیشتر شده؛ عدم تعادل و تکلم و تمرکز توی این افراد بیشتر شده. اعتماد به نفسشون پایین اومده و گاهی بیماری پیشرفت داشته و دیگه نتونستن انتخاب برای زندگی دوباره داشته باشن.

من تجربه و علم پزشکی نداشتم و ندارم اما تجربه‌های شخصی خودم رو می‌تونستم بهشون بگم و روحیه بدم و مشوقشون باشم برای ادامه زندگی که با وجود «ام اس» هم می‌شه و امکان پذیره که البته تا حدودی هم موفق شدم و خدا رو شکر می‌کنم. بهشون گفتیم زندگی ادامه داره و متوقف نمی‌شه و اسمون. پس می‌شه نقطه ضعف هامون رو کم رنگ کنیم و با امید و انرژی ادامه بدیم. البته ناگفته نماند که خیلی‌ها هم زندگی خوب و قابل تحسین دارند که مکمل خوبی کنار هم هستند و یا بچه‌هایی که هر دو «ام اس» دارند ولی زندگی کاملاً خوبی دارند خدا رو شکر. حتی تونستم توی این راه کمک کنم که ازدواج هم بکنن بچه‌هایی که از ازدواج گریزان بودن با انتخاب درست و آگاهانه زندگی مشترک شروع کنن و موفق هم هستند. من در مورد بعضی از این بچه‌ها که دچار مشکل شدن حرف می‌زنم نه همه. فقط خواستم بگم بچه‌های «ام اس» نیاز به شنیده شدن و دیده شدن دارن تا بتونن راحت تر با این موضوع کنار بیان.

پس سعی کنیم بچه‌های «ام اس» رو ببینیم و به حرفاشون گوش بدیم. تحقیر نکنیم. ترحم نکنیم. زندگی گذشته شون رو بهشون. سرکوفت نزنیم. آنها خودشون مشکلات دارن یادآوریش درد دی‌دوانمی‌کنه فقط روحیه شون رو ضعیف تر می‌کنه. خیلی ساده حرف زدیم. امیدوارم اساتید فن و نویسندگان من رو بیخشن و همین طور پزشکان محترم. من هیچ وقت نخواستم و نمی‌خوام در کار و حرفه و علمشون دخالت کنم یا خدایی نکرده بی‌احترامی کنم. من فقط حالات روحی - روانی یک بیمار رو به زبان آوردم چون خودم بیمار «ام اس» هستم.



قسمت اول

خیلی دور خیلی هم نزدیک

« تلخیص: فریبا فقیه‌هی

پس با اینکه خلاف قانون بود، در دسرسش را به خودم هموار کردم و خبر ندادم چون می خواستم در کارم - که برایم مهم بود - موفق باشم و مورد اعتماد. آن زندانی از این موضوع خبر داشت و اصلاً برای همین با چاقو وارد جلسه شد. اگر خبر می دادم رابطه‌ام تا همیشه با زندانی‌ها خراب می شد و حالا که خبر ندادم تبدیل شدم به مهره این زندانی سایکوپت که حالا هر روز درخواست ملاقات با من را داشت و هر دفعه یک تقاضا. در واقع وارد یک بازی دو سر باخت شده بودم.

دکتر هیر می گوید اولین روز کاریم به عنوان روانشناس (مشاور) زندان بود. یک زندانی درخواست بازدید داشت. آمد حرف زد و وسط حرف یکپهو یک چاقو از جیبش در آورد که با این چاقو می خواهم فلان زندانی را بکشم. پشت سرم یک دکمه قرمز برای شرایط اضطراری بود. فکر کردم اگر دکمه را فشار بدهم طرف را دستگیر می کنند و چاقو را از من می گیرند و چند روز راهی انفرادی می کنند ولی عوضش رابطه من با همه زندانی‌ها خراب می شود و دیگر هیچ کس به من اعتماد نمی کند

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

دروغ‌های مختلف با جزئیات بگو بالاخره مردم تعدادی‌اش را باور می‌کنند. ویژگی اصلی؟ ترسی از اینکه دروغ‌هایشان برملا بشود ندارند. بعد از برملا شدن لبخند می‌زنند و شروع می‌کنند به دروغ گفتن. مهم‌ترین نقصشان این است که نمی‌توانند به نتایج کارهایشان فکر کنند و از رسوایی و گرفتاری‌ها نمی‌ترسند. اصولاً نه بخش ترس در وجودشان هست و نه متوجه عواقب کارهایشان هستند.

نویسنده که تخصص روان‌شناسی جنایی است و موضوع کارش سایکوپت‌ها هستند به کنفرانسی برای سخنرانی دعوت می‌شود و قرار است علاوه بر لوح تقدیر به او پانصد دلار هم هدیه بدهند. شش ماه از کنفرانس می‌گذرد و پولی واریز نمی‌شود. تماس می‌گیرد و می‌فهمد رئیس کنفرانس را دستگیر کرده‌اند و زندانی است. طرف یک سابقه پروپیمان از انواع جرم و جنایت‌ها داشته. در کنفرانس همه متخصص‌های روان‌شناسی جنایی را به کنفرانس دعوت کرده و خودش را هم متخصص روان‌شناسی معرفی کرده و با ایشان حرف زده، ناهار خورده و راجع به سخنرانی‌هایشان نظرات تخصصی داده و هیچ‌کدام از آن متخصص‌ها نفهمیده بودند که طرف سایکوپت است و هیچ تخصصی ندارد. نویسنده می‌گوید طرف به قدری آدم موجه و قابل اعتمادی بود که اگر بعد از ناهاری که با هم خوردیم از من تقاضا می‌کرد بهش پول قرض بدهم، قرض می‌دادم.

اما از هر ۲۰۰۰ سایکوپت یک نفرشان قاتل می‌شود. اکثریت قریب به اتفاقشان بین مردم زندگی عادی می‌کنند و مقدار قابل توجهی جرم و کلاهبرداری انجام می‌دهند ولی هیچ‌وقت دستگیر یا زندانی نمی‌شوند. این‌ها علامت‌های ظاهری چندانی ندارند که راحت شناسایی بشوند. اما معمولاً در هیچ کاری به طور تخصصی نمی‌توانند تحصیل کنند چون خسته می‌شوند. معمولاً هر چیز را نصفه و نیمه یاد می‌گیرند و رها می‌کنند.

دکتر؟ بعد بدون ترس و یا خجالت ادامه داد. وقتی با خنده گفتم تو دستیارم بودی؟ موضوع بحث را عوض کرد و حرف‌های دیگری زد. از تک‌وتا نیفتادن، نمونه رفتار تیپیکال سایکوپت‌هاست.

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

کتاب از فردی دیگر گفته که نامزد انتخاب مرد سال شده بود. عضو کمیته اجرایی حزب جمهوری خواه در شهر کوچکی بود. ده سال بود خودش را دارای دکترای روان‌شناسی از برکلی معرفی می‌کرد. یک خبرنگار محلی کنجکاو راجع به مدرکش تحقیق می‌کند متوجه می‌شود بزرگوار هرگز دانشگاه نرفته. کل ارتباطش با دانشگاه گذراندن درس‌های اختیاری در دوران حبسش بوده. کلاس‌ها هفته در ارتش خدمت کرده و اخراج شده ولی بعدش خودش را قهرمان نیروی هوایی معرفی و از افتخاراتش استفاده می‌کرده. سه زن و چهار بچه دارد و از سرنوشت هیچ‌کدامشان خبر ندارد. در مصاحبه اعلام می‌کند که حزب جمهوری خواه به خاطر خدماتش پشتش خواهد ایستاد که همین‌طور هم شد.

فلسفه فکری سایکوپت‌ها؟ این قدر

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

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

بعد از مدتی شغل مشاوره زندان را رها کردم تا دکترای بخوانم. قبل از رفتن از یکی از کادر زندان ماشینش را خریدم و طبق امکانات زندان می‌شد رنگ‌کاری‌اش آن را بدهی بخش تعمیرات. در مسیر برگشت ماشین دو سه بار خراب شد. بار آخر توی سرازیری ترمز خالی کرد. بازرسی‌های بعدی نشان داد که ترمز ماشین دست‌کاری شده بود. مطمئن بودم کار خودش است ولی نمی‌شد اثبات کرد.

چند سال بعد استاد روان‌شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا بودم که شنیدم یک نفر به دانشجویان جدید می‌گوید من در زندان دستیار دکتر فلانی بودم و کارهایش را انجام می‌دادم و خیلی به من اعتماد داشت. یکپهو خشکم زد. سرم را بالا آوردم دیدم خودش است. لبخندی زد که چطور می‌

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

مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین (ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۱۲۰-۲۳۵۷۰ ۲۳۵۴۰۱۲۰
۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۴۴۰۲۲۳۲ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸

۱۱	بیمارستان رسول اکرم(ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۲۵۲۷۵ - ۶۴۳۵۲۷۵
۱۲	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول
۱۳	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۱۴	کلینیک کاردرمانی رهام	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶
۱۵	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۶	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۷	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آراد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۸۳۰۲۳۶
۴	رادپولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

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

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان سنول واحد ۸ تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارند ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (دسترچه بیمه)	خ امام خمینی تقاطع کارون پ ۱۰۲۶ تلفن
۵	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۶	آزمایشگاه تشخیص پزشکی سیمرغ	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۳۰٪ تخفیف از مبلغ فرانشیز روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ مشاوره رایگان در خصوص ایمولوژی می باشد	م انقلاب خ کارگر شمالی خ نصرت غربی (بین کارگر و جمالزاده) پ ۳۷ تلفن: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۷	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح) خ ابوذر غربی . روبروی کانون ابوذر. جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۸	آزمایشگاه ارامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۹	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با دفترچه ۲۰٪ فرانشیز آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶
۱۱	آزمایشگاه پاتوبیولوژی آینده	با کارت انجمن ۵۰٪ تخفیف	ورامین روبه روی بیمارستان ۱۵ خرداد
۱۲	آزمایشگاه مهر	با کارت انجمن ۵۰٪ تخفیف	ورامین میدان امام خیابان شهدا ساختمان پزشکان محمدی ۳۶۲۵۶۴۱۵
۱۳	آزمایشگاه بیمارستان رسالت	با کارت انجمن ۲۰٪ تخفیف	ابتدای پل سیدخندان نبش خیابان ابوذر غفاری ۲۲۸۵۲۶۵۸

خدمات شنوایی و تعادل

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	معرفی نامه یا کارت انجمن میانگین ۳۰٪ تعرفه (بدون بیمه)	ولیعصر روبروی بیمارستان دی ساختمان پزشکان دی ط ۷ واحد C تلفن: ۹- ۸۸۸۷۰۹۲۸
۲	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	کارت یا معرفی نامه انجمن ۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری انتهای بن بست دلفانف پ ۵ واحد ۱۹ ت: ۸۸۳۴۳۵۸۴

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۰ ◀ ۱۰۰ نکته باریک تراز مودر آشپزی (دوم)
- ۶۴ ◀ ۱۰۰ نکته کاربردی برای این که خانه‌ای سبز داشته باشید (قسمت دوم)
- ۶۷ ◀ ۱۰۰ نکته در مورد مد فشن و استایل (قسمت دوم)
- ۷۰ ◀ ۵۰ نکته تا چیدمان ایده‌آل
- ۷۴ ◀ کشف حقیقت درون
- ۷۶ ◀ زمانی برای آشپزی متفاوت پیش غذا سوپ بروکلی و سیب زمینی
- ۷۷ ◀ غذای اصلی مک اند چیز
- ۷۸ ◀ دسر
- ۷۸ ◀ مافین
- ۷۸ ◀ شکلاتی خیس
- ۷۹ ◀ کباب کوبیده
- ۸۰ ◀ تحت العیش



۱۰۰ نکته

باریک ترازمودر آشپزی (دوم)

می شوند.

۱۳ تخته آشپزخانه هم می تواند تبدیل به محل انتقال باکتری ها شود.

۱۴ بهترین ماده برای ازبین بردن رسوبات ناشی از آب سرکه است. سرکه را شب تا صبح در کتری بریزید. صبح بجوشانید؛ رسوبات به راحتی جدا

۱۵ اسکاچ می تواند یکی از آلوده ترین وسایل آشپزخانه باشد. برای تمیز کردن اسکاچ، آب را داخل یک کاسه آب داخل مایکروویو بگذارید.

تازه به آن بزینید. طعم تازه تری خواهد داشت.

۶۸ اگر گل کلم می پزید کمی شیر و نمک هم به آب آن اضافه کنید تا سفید باقی بماند.

۶۹ با یک لیست به مرکز خرید نروید. سری به بازار روز بزینید و محصولات تازه و باکیفیت را با خود به خانه بیاورید و بر اساس آنها غذا بپزید.

۷۰ اگر می خواهید با یک دستور ساده مرغی خوشمزه بپزید. یک ساعت قبل از پخت، مرغ را حسابی نمک سود کنید. وقتی می خواهید سرخ کنید، مرغ را کاملاً خشک و سرخ کنید.

۷۱ برای داشتن یک سوپ خوشمزه، ابتدا هویج، پیاز و گوجه فرنگی را همراه کمی روغن زیتون یا کره تفت بدهید و بعد مایعات مثل گوشت یا مرغ را اضافه کنید.

۷۲ هر چه قدر در دنیای آشپزی دستتان برای خلاقیت باز است. در دنیای شیرینی پزی بهتر است دستور پخت را موبه مواجرا کنید.

۷۳ دمای مواد در شیرینی پزی مهم است. وقتی کنار هر ماده غذایی نوشته شده، دمای محیط جدی بگیرید و رعایت کنید.

۷۴ اندازه ها در شیرینی پزی خیلی مهم هستند. اگر می خواهید تجربه های خوشایندی در ایمن حوزه داشته باشید، یک سری پیمانه دقیق لازم دارید.

۷۵ بعد از قرار دادن کیک و شیرینی

نمک روی تخته بپاشید. از پخش شدن سبزیجات جلوگیری می کند.

۷۲ برای این که در آشپزی به نتیجه بهتری برسید، تخم مرغ و کره را در دمای محیط قرار دهید و وقتی هم دما شد، استفاده کنید.

۷۳ کسانی که می خواهند مرغ بدون روغن تهیه کنند اما وسایل گریل ندارند، از پیاز کمک بگیرند. کف ماهیتابه روغن ریخته و یک ردیف پیاز خرد شده بچینید. مرغ را روی پیازها قرار دهید. پیاز تمام روغن را به خودش جذب می کند و مرغ بدون روغن پخته می شود.

۷۴ از شخصی سازی دستورهای آشپزی نترسید. غذاهای جدید به همین روش ساخته می شوند. هنگام درست کردن دستور غذای جدید، به حس خودتان برای جایگزینی ادویه ها و ... اعتماد کنید.

۷۵ اگر قصد سرخ کردن گوشت را دارید، قبل از قرار دادن گوشت در ماهیتابه، گوشت را با کمک دستمال خشک کند. اگر رطوبت گوشت زیاد باشد باعث بخارپز شدن به جای سرخ شدن آن می شود.

۷۶ وقتی پاستا را آبکشی کردید و درون سبد ریختید، وقتی هنوز داغ است، مقداری پنیر پارمسان پودر شده روی آن بپاشید و بعد به هر نوع سسی که تدارک دیده اید، اضافه کنید. طعم لذیذتری خواهد داشت.

۷۷ اگر برای طعم دار کردن ماهی قبل از سرخ کردن یا کبابی کردن به آن لیمو می زنید، اشتباه است. وقتی از روی آتش با درون ماهیتابه برداشتید، چند قطره لیمو

توصیه اول این است که هر برای هر نوع ماده غذایی مثل گوشت، سبزیجات و... از یک تخته مجزا استفاده کنید.

۷۴ تخته گوشت را بعد از استفاده با کمک نمک و لیموترش، ضد عفونی و تمیز کنید.

۷۵ اسکاچ و دستمال آشپزخانه را بعد از هر بار استفاده جایی قرار دهید که آب آن خارج و خشک شود. مرطوب ماندن این وسایل به تکثیر باکتری ها کمک می کند.

۷۶ هنگام سرخ کردن هر چه قطعات مواد غذایی کوچک تر باشد باید از حرارت بالاتری استفاده کنید و برعکس.

۷۷ نزدیک به گاز، جای خوبی برای نگه داری ادویه ها نیست. رطوبت و دمای ناشی از گاز، عطر و طعم ادویه را از بین می برد. ادویه ها را در جایی خشک و خنک نگه دارید.

۷۸ آب باقی مانده از مرغ یا گوشت پخته شده را دور نیندازید. فریز کنید تا درست کردن یک سوپ سریع برایتان میسر باشد.

۷۹ برای از بین بردن بوی سیر روی دست باید به روش پیاز عمل کنید یعنی دستتان را روی صفحه فلزی مثل چاقو بمالید.

۸۰ اگر در وسط سرخ کردن باید روغن اضافه کنید، گوشه ماهیتابه بریزد تا به تدریج تا رسیدن به وسط ماهیتابه گرم شود.

۸۱ موقع خرد کردن سبزیجات کمی

در داخل فر، حداقل ۲۵ دقیقه در فر را باز نکنید؛ مانع پف کردن کیک می شود.

۷۶ برای تزئین کردن کیک یا شیرینی، صبر کنید تا کاملاً خنک شود.

۷۷ اقدامات کوچکی مثل از صافی رد کردن آرد، تغییرات بزرگی در نتیجه کار ایجاد می کند.

۷۸ اگر می خواهید بیسکویت های یک شکل و هم اندازه ای داشته باشید، به چشم خودتان اعتماد نکنید. از قاشق بستنی کمک بگیرید. یک اسکوپ بستنی را معیار قرار دهید.

۷۹ به محض این که دور بیسکویت ها سفت شد، آنها را از فر خارج کنید تا کوکی نرمی داشته باشید.

۸۰ برای تهیه خمیر پای باید کره سرد استفاده کنید ولی برای رسیدن به نتیجه مطلوب سعی کنید با کمترین تماس دست کره و آرد را مخلوط کنید تا حرارت دست باعث گرم شدن کره نشود.

۸۱ زمان استفاده از همزن برقی به جای همزن کاسه را بچرخانید. مواد بهتر و دقیق تر مخلوط می شوند.

۸۲ خمیر بیسکوئیت را می توانید برای ۳ روز در یخچال و یک ماه در فریزر نگه دارید.

۸۳ از نمک نترسید. اضافه کردن کمی نمک به خمیر و مایه کیک و شیرینی لازم و نتیجه بخش است.

۸۴ برای تهیه کیک ترجیحاً از

میوه های فصل استفاده کنید و سراغ میوه های فریزی نروید. اگر مجبور به استفاده از میوه فریزی شدید. صبر کنید تا یخ آن کاملاً باز شود؛ در سبد بریزید تا آب آن کشیده شود.

۸۵ برای تازه نگه داشتن بیسکویت ها بعد از پختن در ظرف، یک تکه سیب در ظرف بگذارید.

۸۶ برای رنگ دادن بهتر زعفران، مقدار مورد نیازتان را به همراه یک تکه یخ به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو بگذارید.

۸۷ برای لطیف شدن بافت کباب تابه ای، یک قاشق مایونز به مواد آن اضافه کنید.

۸۸ اگر می خواهید کوفته شما هنگام پخت و انروود، گوشت آن را مخلوط گوساله و گوسفند انتخاب و ۲ بار چرخ کنید.

۸۹ اگر برنج ته و بوی سوختگی گرفت، یک پیاز را نصف کنید و در ۲ طرف قابلمع برنج قرار دهید.

۹۰ بوی سوختگی برنج را می توانید با کمک آبلیمو هم از بین ببرید. یک دستمال کاغذی را آبلیمو بزنید و روی برنج قرار دهید.

۹۱ ذغال هم از بین برنده بوی قوی است. چند تکه را داخل دستمال بگذارید. وسط قابلمه برنج ته گرفته، حفره ای ایجاد کنید و دستمال حاوی ذغال را داخل آن قرار دهید.

۹۲ اگر غذای شما شور شد، یک

سیب زمینی را پوست بگیرید، چند قطعه کنید و داخل غذا قرار دهید. نمک را به خودش جذب می کند.

۹۳ اگر پایان پخت غذا متوجه شوری آن شدید. یک تکه نان خشک داخل آن قرار دهید و قبل از سرو خارج کنید.

۹۴ در مورد برنج، اگر قبل از آبکش کردن متوجه شوری شدید، یک سیب زمینی همراه برنج در قابلمه بیندازید. اگر بهنگام آبکش کردن متوجه شدید، روی برنج آب بگیرید.

۹۵ یک قاشق پودر جو به خورشت اضافه کنید؛ هم خورشت غلیظ تر می شود و هم خاصیت زیادی به دلیل داشتن ویتامین B دارد.

۹۶ هنگام پخت باقالی پلو، کف روی برنج را جمع کنید و یک قاشق چایخوری زردچوبه اضافه کنید تا باقالی ها تیره نشوند و خوش رنگ باشند.

۹۷ اگر غذای شما ندانسته تند شد، قبل از سرو کمی آبلیمو اضافه کنید. طعم تند را کمی کاهش می دهد.

۹۸ زمان نمک زدن در مرغ گوشت قرمز متفاوت است. مرغ را همان ابتدا نمک بزنید تا خوشمزه شود و گوشت قرمز را بعد از پخت نمک بزنید تا سفت نشود.

۹۹ اگر می خواهید همبرگر خانگی شما طعم لطیفی داشته باشد، یک قاشق پنیر خامه ای به مواد آن اضافه کنید.

۱۰۰ برای معطر کردن لوبیا پلو و ته چین از هل و دارچین استفاده کنید.



دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

***733*4*2223#**

***780*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”



۱۰۰ نکته کاربردی برای این که خانه‌ای سبز داشته باشید (قسمت دوم)

می‌شود.

۸۸ دمای آبی که پای بنفشه آفریقایی می‌ریزد هم اهمیت دارد؛ از آب سرد یا گرم استفاده نکنید و حتماً صبر کنید تا آب هم‌دمای اتاق شود.

۸۹ از آب شیر برای آبیاری بنفشه آفریقایی استفاده نکنید؛ کلر و سایر املاح موجود در آب گیاه را از بین می‌برد. بهترین گزینه استفاده از آب تصفیه شده است؛ اگر دستگاه تصفیه در اختیار ندارید، آب شیر را ۲۴ ساعت در ظرفی بگذارید تا مقداری از املاح آن آزاد شود و سپس برای آبیاری بنفشه استفاده کنید.

۹۰ روش ایده‌آل برای آبیاری بنفشه آفریقایی استفاده از گلدان‌های آبیاری خود کار است. این گلدان‌ها محفظه‌ای برای نگهداری آب و محفظه‌ای برای خاک و ریشه گیاه دارند که از طریق یک رشته نخ به هم متصل می‌شوند؛ با این تکنیک ساده، خاک

سبز شدن می‌کنند.

۹۱ مهم‌ترین نکته در نگهداری بنفشه آفریقایی نحوه آبیاری آن است. خاک بنفشه آفریقایی نباید هیچ‌وقت به صورت مستقیم آبیاری شود چون برگ‌های بنفشه آفریقایی که اصولاً روی سطح خاک آن را پوشانده‌اند، نسبت به تماس مستقیم با آب حساس هستند و با این اتفاق به سرعت از بین می‌روند.

۹۲ زیر گلدان اصلی بنفشه آفریقایی باید زیر گلدانی ارتفاع داری گذاشته شود که کار آبرسانی بنفشه آفریقایی را انجام دهد. یعنی آب مورد نیاز برای گل را در داخل زیر گلدانی بریزید تا خاک آب مورد نیاز خودش را از طریق سوراخ‌های زیر گلدان جذب کند.

۹۳ زیر گلدانی نباید همیشه مملو از آب باشد چون خاک بنفشه آفریقایی باید در فواصل آبیاری خشک شود و همیشه مرطوب بودن آن باعث گندیدن ریشه گیاه

۹۴ اگر گلدان ارکیده شما فاقد گل است یعنی حتماً مشکلی وجود دارد. محتمل‌ترین مشکل، نداشتن نور کافی است. به برگ‌های ارکیده خود نگاه کنید، باید سبز متوسط باشد اما اگر سبز تیره است یا به زردی می‌زند یعنی نور کافی دریافت نمی‌کند.

۹۵ مناسب نبودن گلدان و انجام نشدن منظم کوددهی هم از دلایل سر حال نبودن و گل ندادن ارکیده است.

۹۶ اگر در خانه پنجره با نور جنوبی دارید یا آشپزخانه نور فلورسنت وجود دارد، می‌توانید سبزیجاتی مانند ریحان، نعنا، رزماری، شوید و... را در گلدان‌های کوچک و بزرگ بکارید.

۹۷ بذر اصلاح شده گیاه مورد نظر خود را تهیه کنید. در گلدان بکارید و مرتب آبیاری کنید. باتوجه به نور و خاک شروع به

برگ‌هایشان ذخیره کنند، در برابر بی‌آبی مقاوم هستند. برای تزئین یک فضای کوچک مثل پشت پنجره آشپزخانه بهترین انتخاب هستند.

۳۳ بامبو گیاه مناطق استوایی است که به رطوبت و دمای بالا احتیاج دارد ولی نگهداری آن در خانه، هم در خاک و هم در آب میسر است؛ با رعایت اصولی که سخت هم نیست.

۳۴ ظرف و گلدانی که بامبو در آن نگهداری می‌شود، باید هر چند ماه یک‌بار شسته شود چون حالت لجنی پیدایمی‌کند.

۳۵ بامبو، گیاه مناسبی برای داخل خانه است چون به نور زیاد و مستقیم احتیاج ندارد اما اگر نور خوبی دریافت کند، سرعت رشد آن افزایش پیدایمی‌کند؛ البته هیچ‌وقت بامبو را در معرض نور مستقیم قرار ندهید، فقط کافی است در اتاقی پر نور باشد.

۳۶ بامبو را در آب و خاک می‌توان نگهداری کرد. اگر بامبو شما در آب است، حتماً با آبی که ۲۴ ساعت کنار گذاشته‌اید، آبیاری کنید.

۳۷ میان آب داخل گلدان بامبو، باید همیشه به قدری باشد که ریشه‌ها در آب قرار بگیرند.

۳۸ اگر بامبو خود را در خاک نگهداری می‌کنید از زهکشی آن مطمئن شوید. بامبو خاک مرطوب را دوست دارد اما خیس ماندن خاک باعث خراب کردن ریشه‌های بامبو می‌شود.

۳۹ با هویج می‌توانید گیاهان خود را تقویت کنید. پوست یک هویج را در نیم لیتر آب بریزید. ۲۴ تا ۴۸ ساعت صبر کنید و سپس، با آب به دست آمده گیاهان خود را آبیاری کنید. این کار را هر ۳ ماه یک‌بار می‌توانید انجام دهید.

سرمایشی متوجه شدید که میزان گل‌های گلدان بنفشه شما در حال کم شدن است یا برگ‌ها رشد و افزایش همیشگی خودشان را ندارند، بدانید بنفشه شما وارد شوک سرما شده و باید به محیطی گرم‌تر منتقل شود.

۴۰ بنفشه گیاه بومی افریقا است و محیط مرطوب بهترین فضا برای نگهداری آن محسوب می‌شود؛ به همین دلیل در زمستان که رطوبت هوا کاهش پیدایمی‌کند، بد نیست از دستگاه‌های بخور استفاده کنید که رطوبت را افزایش می‌دهند.

۴۱ قاشقی یا پیرومیا یکی از راحت‌ترین گیاهان برای نگهداری در خانه است. نور کم یک اتاق با پنجره شمالی برای ادامه حیات این گیاه کافی است و آبیاری‌اش هم نیاز به نظم خاصی ندارد؛ هر وقت خاک آن خشک شد، آبدی کنید.

۴۲ میخک سوئدی بنفش، رشد خوبی دارد و حساسی در برابر شرایط سخت مقاوم است. اگر به آویزان کردن گیاه به جای قرار دادن آن روی میز ... علاقه دارید، این گیاه عالی است. آن را پشت پنجره آویزان کنید چون عاشق آفتاب است.

۴۰ عنوان مقاوم‌ترین گیاه می‌رسد به گیاه شامادور چون از بین رفتن آن غیر ممکن است. نور کم، بی‌آبی و در کل بی‌توجهی و عدم مراقبت برای شامادور آزاردهنده نیست.

۴۱ در افسانه‌ها به شفلرا، چتر هاوایی می‌گویند و معتقدند شانس و اقبال را با خودش به خانه می‌آورد. مهم‌ترین نکته این است که با هر میزان نور خودش راهمانگ می‌کند یعنی حتی نور مصنوعی اتاق برای شفلرا کافی است.

۴۲ گیاهان مینیاتوری گوشتی هم در مدل‌های مختلفی موجود هستند و چون این امکان را دارند که آب را در

آب مورد نیاز خودش را از طریق نخ به تدریج دریافت می‌کند. این گلدان‌ها را می‌توانید از تمام مراکز فروش و نگهداری گل تهیه کنید.

۴۱ بنفشه آفریقایی هم باید در فضایی روشن و نور غیر مستقیم نگهداری شود اما تشخیص میزان نور صحیح کار آسانی نیست و باید به تجربه مکان مناسب در خانه برای قرار دادن گلدان‌های بنفشه آفریقایی را پیدا کنید.

۴۲ اگر بنفشه آفریقایی شما گل‌هایش را از دست بدهد یا برگ‌های آن شروع به زرد شدن بکنند یعنی در جایی قرار دارد که نور کافی و مورد نیاز خودش را دریافت نمی‌کند اما اگر لکه‌های قهوه‌ای رنگ روی برگ‌ها ظاهر شوند یعنی نور محیط بیش از حد مورد نیاز بنفشه آفریقایی است.

۴۳ بهترین مکان برای بنفشه آفریقایی پشت پنجره‌هایی است که نور غیر مستقیم دریافت می‌کنند. هر چه بنفشه آفریقایی در طول روز، مدت‌زمان بیشتری نور دریافت کند، پر گل‌تر خواهد بود؛ به همین دلیل روزهای بلند تابستان فرصت شکوفایی بنفشه‌های آفریقایی است.

۴۴ اگر می‌خواهید گلدان‌های بنفشه آفریقایی شما همیشه پر گل باشند باید از نور موضعی در بالای گلدان‌ها استفاده کنید که بعد از نور طبیعی روز، کار نوردهی را به گلدان‌ها انجام دهند.

۴۵ بنفشه آفریقایی در باره دمای محل نگهداری خود سواس و حساسیت بالایی ندارد؛ اگر دمای خانه به گونه‌ای است که خود شما احساس راحتی، نه سرما و نه گرما می‌کنید، بنفشه هم می‌تواند به حیات خودش ادامه دهد.

۴۶ بنفشه آفریقایی نسبت به سرما بسیار حساس‌تر از گرم است. اگر در نیمه دوم سال یا در تابستان باروشن شدن دستگاه‌های

۸۰ وقتی گیاهی را قلمه می‌زنید و در آب می‌گذارید تا ریشه بدهد، یک تکه ذغال هم بیندازید. ذغال از قارچی شدن آب جلوگیری می‌کند.

۸۱ مقداری ذغال را پودر کنید و ۲-۳ قاشق پودر ذغال روی هر گلدان بریزید. این ترکیب از رشد علف هرز و آفتی شدن گیاه جلوگیری می‌کند.

۸۲ خاک گیاهانی که مستعد قارچی شدن هستند مثل کاکتوس را با ذغال ترکیب کنید تا مانع رشد قارچ شود.

۸۳ برای از بین بردن شیشک آرد آلو گیاهان که دانه‌های ریز سفیدی است؛ یک قاشق پودر زنجفیل را در یک لیتر آب حل کنید، از صافی رد و روی گیاه اسپری کنید.

۸۴ زاموفیلیا، گیاهی بسیار مقاومی است که با وجود نور کم رشد خوبی دارد. هر چند نور بیشتر سبب رشد بیشتر آن می‌شود.

۸۵ در تابستان، چند تکه یخ روی سطح خاک گلدان قرار دهید. گیاهان، آب خنک را در تابستان دوست دارند ولی آب خنک به ریشه شوک وارد می‌کند، در حالی که آب شدن تدریجی یخ، همانی است که گیاهان دوست دارند.

۸۶ برای افزایش عمر گل‌های شاخه‌ای، هر ۲ روز یک بار، ۲-۳ سانتیمتر از انتهای ساقه گل ببرید.

۸۷ یک جبه قند در گلدان گل‌های شاخه‌ای بیندازید تا مواد مغذی مورد نیازشان را تامین کند.

۸۸ برای آب گل‌های شاخه‌ای از آب خیلی خنک استفاده کنید، باعث افزایش

عمر گل می‌شود.

۸۹ قرص آسپرین از شیوع بیماری‌های قارچی در گیاهان جلوگیری می‌کند، برای همین اسپری آن هر ۲ الی ۳ هفته یک بار بد نیست. برای این کار یک عدد آسپرین را در ۲ یا ۳ لیتر آب حل کنید و سپس به برگ‌ها اسپری کنید.

۹۰ آب برنج یک کود بی‌هزینه است. با آب باقی‌مانده از آبکش کردن برنج، گیاه را آبیاری کنید. آب برنج به دلیل داشتن مواد معدنی و ویتامین‌های گروه ب یک تقویت‌کننده راحت و بی‌دردسر است.

۹۱ قرص آهن هم برای گیاهان توصیه می‌شود. یک یا ۲ قرص آهن را در یک و نیم لیتر آب حل کنید و هر ۲ یا ۳ ماه یک بار به گیاهان بدهید.

۹۲ قرص ضد بارداری ۱d هم برای گیاهان مفید است. برای این کار ۱ یا ۲ قرص را در یک و نیم لیتر آب حل کنید.

۹۳ گندمی گیاهی ارزان و مقاوم برای آپارتمان است که تصفیه‌کننده هوا هم محسوب می‌شود. این گیاه به نور کمی احتیاج دارد و با آبیاری ۲ بار در هفته در تابستان و یک بار در زمستان سر حال باقی می‌ماند.

۹۴ آگلونما گیاه متداولی در خانه‌های ماست و گیاه مناسبی برای آپارتمان هم محسوب می‌شود، فقط باید نشانه‌های مریضی آن را بشناسید و سریع درمان کنید مثلاً خشک شدن برگ‌ها نشانه کم‌آبی است.

۹۵ در آگلونما، لوله شدن برگ‌ها هم متداول است که نشانه کم بودن رطوبت فضا است و بهتر است اسپری آب در اطراف گلدان انجام دهید. زرد شدن برگ‌ها هم

نشانه آبیاری زیاد و سرد بودن محیط گیاه است که اغلب با ورود فصل سرد برای این گیاهان اتفاق می‌افتد.

۹۶ اگر آپارتمانی با نور کم دارید، سانسوریا، برگ عبایی، زامفیلیا، بامبو، پتوس، گندمی، لیندا و آگلونما، انتخاب‌های خوبی هستند.

۹۷ بگونیا به دلیل مدل برگ‌هایش، گیاه جذابی است ولی چون برگ و ساقه آن قدرت نگهداری آب را دارند، به آبیاری زیاد احتیاج ندارد. عاشق آفتاب و نور خورشید است اما غیر مستقیم.

۹۸ مراقب از بن سالی عجیب‌تر از بقیه گیاهان است. انگشت خود را به اندازه یک سانتیمتر در خاک فرو ببرید. برای آبیاری مجدد خاک باید مقداری از رطوبتش را از دست داده باشد اما به طور کامل هم خشک نشده باشد. اگر روز خاصی را برای آبیاری گلدان‌های خود اختصاص داده‌اید، بن سالی را از این قانون مستثنی و شرایط آن را به صورت انحصاری بررسی کنید.

۹۹ کود دهی مداوم گیاه بن سالی در فصل رشد، راز حفظ نشاط و بقای عمر این گیاه است. در ختان بن سالی که در باغچه کاشته می‌شوند، می‌توانند با گسترش ریشه‌ها، مواد مورد نیاز خود را دریافت کنند اما نمونه‌های خانگی که در گلدان نگهداری می‌شوند، باید کود دهی شوند. بن سالی به نیتروژن، فسفر و پتاسیم احتیاج دارد. فصل رشد بن سالی از بهار تا پاییز است، یعنی باید ۹ ماه از سال کود دهی شود. در بهار بهتر است با کودی که نیتروژن بیشتری دارد، کود دهی شود.

۱۰۰ از میان گل‌ها، یاس، یلانگ یلانگ، مریم‌گلی، اسطوخودوس، رز و بنفشه، بیشترین کاربرد را در صنعت عطرسازی دارند.



به مناسبت شماره صد

۱۰۰ نکته در مورد مد فشن و استایل (قسمت دوم)

۶۱ کشیده دارند، عینک‌ها با شیشه و فریم بزرگ پیشنهاد خوبی است.

۶۲ کسانی که صورت بیضی دارند، با خیال راحت می‌توانند هر مدل عینک و فریمی را انتخاب کنند.

۶۳ افرادی هم که صورت گرد دارند باید عینک‌های مستطیلی را انتخاب کنند تا گردی صورت را بشکنند و تناسب را به چهره برگردانند.

۶۴ کسانی که گودی کمر کمی دارند، می‌توانند از شلوارهای فاق بلند یا کوتاه استفاده کنند. این افراد نیازی به شلوار جین‌های برش دار مخصوص خانم‌ها هم ندارند.

۶۵ خانم‌هایی که گودی کمر زیادی دارند، بهتر است شلوار جین‌های فاق کوتاه را انتخاب کنند. اگر هم اصلاً گودی کمر

عینک‌ها چه قدر شیک و جذاب هستند و به این ترتیب خلبانی ری بن وارد بازار شدند.

۶۶ یکی دیگر از مدل‌های عینکی که شرکت ریبن طراحی کرد و در دنیای رنگارنگ ماندگار شد، ویفر است. عینک‌های ویفر حرکت مارپیچ‌ظهور و سقوط را در دهه‌های مختلف تجربه کرده‌اند. این مدل عینک‌ها در دهه ۵۰ و ۶۰ بازار گرمی داشتند و در دهه ۷۰ به فراموشی سپرده شدند. یک دهه بعد با حضور در فیلم‌های سینمایی به روزهای اوج برگشتند. این بازی رفت و برگشت برای عینک ویفر تا امروز ادامه داشته است.

۶۷ اگر صورت قلبی شکل دارید، عینک با فریم گرد و گربه‌ای بهترین انتخاب‌ها برای شما هستند.

۶۸ برای کسانی که صورت باریک و

۶۹ برای لاغرتر به نظر رسیدن، بافت پارچه لباس هم مهم است. هر چه بافت ریزتر و ظریف‌تری داشته باشد شما را لاغرتر نشان می‌دهد و در مقابل بافت درشت باعث حجیم‌تر نشان دادن شما می‌شود.

۷۰ نقش و طرح روی لباس را هم دست‌کم نگیرید. طرح‌های درشت می‌توانند شما را حجیم‌تر و لباس‌ها با طرح‌های ریز و ترجیحاً بدون طرح و نقش می‌توانند شما را لاغرتر نشان دهند.

۷۱ در صدر لیست قاب عینک‌ها باید از عینک‌های معروف به خلبانی حرف زد. عینک‌هایی که در سال ۱۹۷۸ توسط شرکت ری بن خلق شدند و اولین بار برای خلبانان نیروی هوایی آمریکا طراحی شدند تا چشم آن‌ها را به بهترین شکل محافظت کنند اما یک سال بعد از تولید عینک‌های خلبانی مردم عادی هم کشف کردند که این

ندارید، سراغ شلوار جین های فاق کوتاه بروید چون این مدل در ترکیب با گودی کمر زیبایی پیدای می کند.

۱۱ اگر در ناحیه شکم و پهلو، چاقی موضعی ندارید، پس از انتخاب شلوارهای فاق کوتاه نگرانی نداشته باشید ولی در مقابل، اگر شکم و پهلو دارید، سراغ شلوارهای فاق بلند بروید که پهلو را جمع می کند و چاقی این ناحیه را کمتر نشان می دهد.

۱۲ خانم هایی که چاقی موضعی در ران پا دارند، باید دور شلوار جین های تنگ و کششی را خط بکشند یا اگر اصرار به پوشیدن این مدل شلوار جین دارند، از بلوزهای بلند استفاده کنند.

۱۳ در انتخاب مدل شلوار جین به سایزتان دقت کنید. اگر سایز شما بین ۳۴ تا ۳۸ است، دستتان برای انتخاب هر مدل شلوار جینی باز است. اگر سایز شما ۴۰ به بالاست، سراغ شلوار جین کشی نروید، به خصوص اگر در ناحیه ساق پا، چربی انبوه شده دارید چون شاید چاقی بالای پا را بتوان با بلوزهای بلند پوشاند ولی راه فراری برای چاقی این نقطه بدن وجود ندارد.

۱۴ هنگام انتخاب مدل شلوار جین باید به قد خودتان هم دقت کنید. اگر قد معمولی یا بلند دارید، تمام مدل ها به شما لبخند می زند اما اگر کوتاه قد هستید، دور شلوار جین بوت کات را خط بکشید چون شما را کوتاه تر از آنچه هستید، نشان می دهد.

۱۵ چون آقایان با مسئله ای به نام گودی کمر مواجه نیستند، انتخاب شلوار جین هم برایشان به مرتب کار ساده تری است. اگر اضافه وزن ندارند، می توانند از بین تمام مدل ها انتخاب کنند. اگر چاق هستند سراغ مدل های آزاد و راستا بروند. مدل های بوت کات هم برای فصل زمستان مناسبتر است چون همان طور که از آسمش پیداست، روی انواع بوت و پوتین قیافه بهتری دارد.

۱۶ آقایان بهتر است هنگام خرید شلوار جین بیشتر از سایز خودشان به کاربرد شلوار نگاه کنند مثلاً اگر در محیط های کارگاهی کار میکنند، سراغ شلوار جین با رنگ تیره بروند چون لک ناشی از چربی های صنعتی تن ها لکی است که از روی شلوار جین پاک نمیشود. اگر شغل نیمه رسمی دارند و گاهی باید کت بپوشند، سراغ شلوار جین راسته بروند که در ترکیب با کت های اسپرت، برای موقعیت های نیمه رسمی مناسب است.

۱۷ اگر می خواهید در ست کردن لباس هایتان همیشه موفق عمل کنید، علاوه بر آشنایی با مدل های لباس، باید چرخه رنگ را بدانید و رنگ های ابتدایی، ثانویه، خنثی و ... را بشناسید. اگر هم وقت برای یادگیری پایه ای و اساسی ندارید، باید اصول کلی را بدانید.

۱۸ می توانید ست لباستان را از رنگ های مکمل انتخاب کنید. سبز و قرمز، بنفش و زرد و آبی و نارنجی، نمونه هایی از رنگ های مکمل هستند. در چرخه رنگ، رنگ های مکمل رنگ هایی هستند که در مقابل هم قرار می گیرند.

۱۹ برای یک ست شیک، سراغ رنگ های مشابه بروید. ۲ یا ۳ طیف از یک رنگ را انتخاب و با هم ترکیب کنید. در چرخه رنگ، این رنگ ها کنار هم قرار می گیرند. ست هایی که مونو کروم گفته می شوند، با استفاده از همین روش چیده می شوند.

۲۰ ترکیب ۳ گانه رنگ ها، روش مورد استفاده طراحان است. آن ها چند رنگ که در چرخه رنگ، فاصله برابری با هم دارند را استفاده می کنند که شاید در نگاه اول، عجیب باشد ولی چشمگیر و جذاب هم هست مثلاً سبز و صورتی در کنار اکسسوری های آبی.

۲۱ هنگام انتخاب رنگ لباس خود، به رنگ پوستتان هم دقت کنید. اگر رنگ پوست روشن دارید، سراغ رنگ های سرد

بروید مثل آبی ملوانی، سبز و ... ولی اگر سبزه هستید، رنگ های گرم هم برای شما مناسب است. رنگ هایی مثل قهوه ای، عسلی، قرمز و ...

۲۲ سفید، مشکی و خاکستری رنگ های خنثی به حساب می آیند یعنی با هر رنگ قابل همراهی و ست شدن هستند.

۲۳ کرم، بژ، خاکی، قهوه ای هم هر چند در اصل رنگ خنثی نیستند اما در این گروه قرار می گیرند و می توانید در کنار تمام رنگ ها استفاده کنید.

۲۴ ما به طور سنتی یاد گرفتیم، عطر را روی مچ دست بزنیم و ۲ مچ دست را به هم بمالیم ولی این کار غلط است. مالیدن عطر باعث می شود رایحه اولیه آن به سرعت از بین برود. باید اجازه دهید عطر آرام آرام جذب پوست شود و به طور تدریجی به رایحه اصلی خودش برسد.

۲۵ عطر را روی قسمت هایی از بدن که نبض دارد، بزنید مثل مچ دست، پشت گوش، پشت زانو، داخل آرنج.

۲۶ به جای اسپری کردن عطر روی پوست بدن، می توانید آن را در هوا اسپری کنید و از داخل تونل عطری که ساختید، رد بشوید.

۲۷ حمام به دلیل رطوبتی که دارد، جای مناسبی برای نگهداری عطر نیست چون باعث تغییر رایحه می شود. آفتاب مستقیم همین کار را با عطر می کند. برای نگهداری عطر خود جایی تاریک، خشک و خنک پیدا کنید.

۲۸ کمی از عطر را روی لباس هم بزنید. جایی مثل پشت یقه که در صورت لک شدن مشکلی ایجاد نکند. این کار به ماندگاری بوی عطر کمک می کند.

۲۹ اگر می خواهید خوش سلیقگی خود را در عطر هم ثابت کنید، باید عطری مناسب روز و عطری هم برای شب داشته

را بیشتر دوست دارید؟ چرا؟ نکته مشترک در لباس هایی که دوست دارید، چیست؟ علایق خودتان را بشناسید تا هنگام خرید آشفته نشوید و گزینه های اشتباه را انتخاب نکنید

۹۶ نگاهی به عکس های چهره ها و افراد مشهور بیندازید. لباس پوشیدن و انتخاب لباس کدام را دوست دارید؟ عکسی از مدل هایی که بیشتر از همه شما را تحت تأثیر قرار می دهد، نگه دارید و ببینید چه در این استایل هست که در کمد شما نیست. در فرصت خرید تهیه و سعی کنید استایل مطلوب را برای خودتان بسازید. شاید اولین تجربه نتیجه خوبی نداشته باشد اما به مرور موفق می شوید.

۹۷ اگر می خواهید برای یک قرار کاری آماده شوید، بهترین انتخاب یک ست کلاسیک است مثلاً کت و شلوار. می توانید چیزی از مد این روزها مثل شالی بلند یا شلوار ی به روز به آن اضافه کنید تا فردی به روز و امروزی هم نشان داده شوید.

۹۸ نکته مهم در قرار کاری، ساده پوشی در اکسسوری هاست. استفاده شلوغ در اکسسوری ها، شاید در یک مهمانی قابل پذیرش باشد ولی در یک قرار کاری اصلاً به ساعت، یک انگشتر و نهایت یک گوشواره بسنده کنید.

۹۹ لباس هایی انتخاب نکنید که در آن ها راحت نیستید و در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. کفش پاشنه دار شاید با توجه به محیط کار، انتخاب خوبی باشد اما نه به قیمت استرس. می توانید کفشی لژ دار اما واگس خورده و تمیز انتخاب کنید.

۱۰۰ امروزه، تیپ اسپرت بیش از سایر تیپ ها محبوب و پر طرفدار شده است. بیشتر آدم ها برای رفت و آمد روزمره از کفش ورزشی و اسپرت استفاده می کنند ولی محبوبیت عمومی مجوز خوبی برای استفاده از آن در یک قرار کاری نیست.

جذابی برای شما می سازند.

۸۸ مژده به طرفداران لباس اسپرت، هودی و شلوار گرمکن یک رنگ هم جزئی از مد پاییز امسال است؛ نه فقط برای اهالی ورزش بلکه برای هر کسی که علاقه مند تیپ اسپرت به عنوان استایل روزمره است.

۸۹ در میان چرم ها، چرم سفید سخت ترین مراحل تولید را دارد و دستیابی به آن پیچیده تر از سایر رنگ های چرم است؛ به همین دلیل محصولات چرم سفید رنگ، قیمت بالاتری دارند.

۹۰ چرم از آن دسته مواد اولیه است که همیشه در دنیای پوشاک، جای دارد. به جز کیف و کفش، انواع کت های پاییزی و زمستانی چرم برای خانم ها و آقایان همیشه شیک و جذاب است.

۹۱ ویژگی چرم، طبیعی بودن و در عین حال مقاوم و مستحکم بودن آن است. چرم امکان بازگشت به طبیعت را دارد و در نتیجه از مواد اولیه ضد محیط زیست محسوب نمی شود.

۹۲ امکان ست شدن با انواع استایل های اسپرت، کژوال و حتی رسمی، ویژگی دیگر چرم است که در سایر پارچه ها دیده نمی شود.

۹۳ سعی کنید استایل شخصی خودتان را داشته باشید. مد تاریخ دارد اما استایل بدون تاریخ انقضاست. با داشتن استایل شخصی همیشه جذاب و منحصر به فرد هستید.

۹۴ داشتن استایل شخصی به معنی دور از مد لباس پوشیدن نیست. سراغ لباس های مد هر فصل هم می روید اما قسمتی که با استایل شخصی شما هماهنگی دارد.

۹۵ برای پیدا کردن استایل شخصی خود، نگاهی به کمد لباس خودتان بیندازید. کدام لباس ها خوشحالتان می کنند؟ کدام ها

باشید. رنگ روز رايحه سبک تری دارد و رنگ شب بوی سنگین تری. عموماً از بسته بندی عطرها هم می توان به روز یا شب بودن آن ها پی برد. جعبه عطرها ی روز، رنگ روشن دارد و عطرها ی شب از رنگ های تیره مثل بنفش، آبی نفتی، قرمز و... انتخاب می شوند.

۹۰ یکی از بهترین زمان های عطر زدن، بعد از حمام است؛ وقتی پوست هنوز گرم است ولی خشک شده چون منافذ پوست باز هستند و عطر را به خوبی جذب می کنند.

۹۱ اگر قصد عطر زدن دارید، در حمام از شامپو بدن رایحه دار استفاده نکنید چون ترکیب این رایحه با عطر، بوی عطر را خراب می کند.

۹۲ عطر را با فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر روی پوست، اسپری کنید.

۹۳ در مد پاییز و زمستان امسال، بافتنی ها دوباره محبوب شدند. یک پلیور بافتنی از همان هایی که مامان ها و مامان بزرگ ها می بافتند در رنگی تند و خاص بخشی از ترند امسال است.

۹۴ ست های یک رنگ و یک طرح. کت و شلوار یا کت و دامن هایی از یک رنگ، یک پارچه و یک طرح، بخشی از مد پاییز امسال هستند.

۹۵ در دنیای شلوارها، شلوارهای تنگ هنوز محبوبیت خود را احیاناً کردند و در پاییز امسال همچنان شلوارهای راستا و از بالا گشاد محبوب و پر طرفدار هستند.

۹۶ جلیقه های بافتنی روی شومیزهای ساده، هر چند ترکیبی کلاسیک است اما بخشی از مد پاییز امسال هم هست. آن شومیز سفید ساده که به عنوان لباسی کلاسیک برای هر کمدهای پیشنهاد می شود، اینجا هم به کار می آید.

۹۷ کیف های کاپشنی هم بخش دیگری از مد پاییز ۱۴۰۰ هستند. کیف های پفکی و سبک که در کنار کاپشن و چکمه، ست



۵۰ نکته تا چیدمان ایده آل

- ۱. انتخاب پرده یکی از کلیدی ترین مراحل در شکل و قیافه دادن به یک اتاق است یک اتاق خواب کوچک تا سالنی بزرگ همگی با پرده مناسب شکل می شوند.
- ۲. دسته اول پرده های پارچه ای که در رنگ، اندازه و جنس پارچه متنوع هستند و تقریباً برای هر فضایی قابل استفاده. از پرده های نیمه کوتاه برای آشپزخانه تا پشت پرده ها که کافه ای هم گفته می شوند. نحوه نصب این مدل پرده نصب حلقه هایی در بالای پرده است که میله از داخل آنها رد می شود. برای این مدل اغلب از پارچه های ظریف و سبک استفاده می شود.

۱۱ طبق اصول فنگ شویی، در اصلی خانه، نقش مهمی در بهبود شرایط خانه دارد. بهتر است بیرون و داخل در اصلی خانه، از گل و گلدان استفاده کنید. کمدهای برای کفش، کت و مانتو در نظر بگیرید تا انباشت آنها در ورودی خانه مانع انتقال انرژی نشود.

۱۲ فنگ شویی با شلوغی خانه در تضاد است؛ به همین دلیل اتاق نشیمن خود را با مبلمان و وسایل مختلف شلوغ نکنید تا مانع حرکت انرژی نشوند. از آینه و گلدان‌های گل برای دکوراسیون اتاق نشیمن استفاده کنید.

۱۳ طبق دانش فنگ شویی سینک ظرف‌شویی و گاز بخت و پز نباید روبه روی هم قرار بگیرند چون باعث رودرویی ۲ نیروی آب و آتش می‌شوند. نکته مهم در فضای آشپزخانه، محل قرارگیری گاز است. بهترین جایگزین این است که گاز در زیر یک پنجره باشد اما اگر این امکان وجود نداشته، حواستان باشد، مقابل در آشپزخانه یا در ورودی قرار نگیرد.

۱۴ ایده اصلی در فنگ شویی کمک به جریان سیال انرژی است؛ پس نحوه چیدمان مبلمان اتاق نشیمن را به شکلی در نظر بگیرید که هیچ دری مسدود نشود. بهتر است بزرگ‌ترین کاناپه خود را در مقابل یک دیوار قرار دهید تا مسیر انتقال انرژی را مسدود نکند و در گوشه اتاق یک آباژور قرار دهید تا انرژی‌ها را فعال کند.

۱۵ میز غذاخوری و محل قرارگیری آن در فنگ شویی اهمیت زیادی دارد چون نقطه‌ای است که شما روی غذا خوردن خود تمرکز می‌کنید و داشتن فضایی مثبت نقش مهمی در سلامت جسمی شما دارد. بهتر است در مقابل میز غذاخوری خود یک آینه قرار

هستند اما به جای حرکت چپ و راستی از پایین به بالا جمع می‌شوند. معروف‌ترین مدل شید، پرده رومنسه که متناسب با ارتفاع پرده در چندطبقه بسته می‌شوند.

۱۶ کرکره‌ها از لحاظ جنس متفاوت‌اند و می‌توانند از جنس چوب، بامبو، آلومینیوم و... باشند. ویژگی کرکره‌ها، امکان تنظیم میزان ورود نور از کم تا متوسط و زیاد است.

۱۷ اگر خانه یا اتاق کوچکی دارید که امکان قراردادن کمد و بوفه ندارد، با نصب شلف از دیوارها کمک بگیرید. می‌توانید جعبه‌های شیکی انتخاب کنید تا به جز وسایل دکوری، خرده‌ریزها را هم سروسامان دهید.

۱۸ در انتخاب وسایل خانه به انباری‌های کوچک و مخفی فکر کنید مثل مبل یا میزی که فضای خالی در زیرشان وجود دارد. چنین وسایلی در خانه‌های کوچک بسیار کارآمد هستند.

۱۹ اگر در خانه به فضای کار احتیاج دارید و جایی برای قراردادن یک میز کار نیست، باز از شلف کمک بگیرید اما این بار شلف باید به جز اتصال به دیوار، پایه‌هایی روی زمین داشته باشد.

۲۰ در خانه‌های کوچک به در کمد و کابینت هم رحم نکنید. وسایلی حرفه‌ای برای اتصال به درها و قراردادن وسایلی مختلف وجود دارد.

۲۱ فنگ شویی تکنیکی برای چیدمان خانه است؛ نه بر اساس زیبایی بلکه با این هدف که سطح انرژی مثبت موجود در محیط را افزایش دهیم. فنگ شویی به معنی آب و باد است. بر اساس این اعتقاد باد انرژی را حرکت می‌دهد و آب آن را جذب می‌کند.



۳ رایج‌ترین مدل پرده، دراپه است. پرده‌های پارچه‌ای که با کمک میله، گیره و نوار پرده نصب می‌شوند و از پارچه‌های سبک مثل حریر تا نمونه‌های سنگین مثل مخمل قابل استفاده هستند. پرده‌های دراپه برای اتاق خواب و سالن‌هایی که می‌خواهید فضای لوکس داشته باشند، پیشنهاد می‌شود.

۴ شیدها هم از جنس پارچه

دهید؛ به طوری که میز غذاخوری در آن منعکس شود و قابل دیدن باشد. سعی کنید همیشه میز را با یک دسته یا گلدان گل تازه تزئین کنید.

۱۶ اگر می خواهید خواب خوبی داشته باشید، در اتاق خواب از رنگ های طبیعی استفاده کنید. رنگ های تند و سنگین می توانند انرژی های مثبت را دور کنند در کنار تخت از آباژور یا نور شمع استفاده کنید تا انرژی عاطفی اتاق را ارتقاء دهد.

۱۷ در حمام و دستشویی را بسته نگه دارید چون بر اساس اصول فنگ شویی وجود رطوبت در این بخش، باعث ثابت شدن انرژی می شود. اگر بتوانید گلدانی در دستشویی یا ورودی آن قرار بدهید، تا حد زیادی از این اتفاق جلوگیری می شود چون گلدان رطوبت را به خودش جذب می کند

۱۸ اولین قدم در انتخاب وسایل و چیدمان اتاق خواب، انتخاب رنگ است تا بدانید وسایلتان را در چه مایه ای انتخاب کنید؛ برای این که اتاق خواب، آرامش شما را تأمین کند، سراغ رنگ های طبیعی بروید. رنگ هایی که برگرفته از طبیعت هستند و به همین دلیل تندی آزار دهنده ای ندارند. سراغ رنگ های خیلی روشن مثل زرد یا نارنجی هم با وجود طبیعی بودن نروید. این رنگ ها باعث کاهش خواب و آرامش شما می شوند.

۱۹ مهم ترین نکته در انتخاب تخت نه مدل و شکل آن، بلکه هماهنگی آن از نظر اندازه با فضای اتاق خواب شماست. قرار دادن یک تخت بزرگ و مفصل در اتاق خواب باعث می شود تا اتاق کوچک و همیشه شلوغ به نظر برسد. سایز تخت باید به گونه ای باشد که از هر دو سوی تخت امکان رفت و آمد مهیا باشد.

۲۰ از کاغذ دیواری متناسب با رنگ اتاق و تابلوهای نقاشی برای دیوارهای اتاق خواب استفاده کنید؛ حتی به دلیل خصوصی بودن فضا می توانید سراغ عکس های خانوادگی و نقاشی های فرزندانان هم برای تزئین بروید.

۲۱ برای اتاق خواب پارکت و فرش کف پوش مناسب تری نسبت به سنگ یا سرامیک است چون گرمای بیشتری دارد و این حس را به فضا هم منتقل می کند.

۲۲ اگر اتاق خواب ایده آل شما، اتاقی است که در آن کمد، دراور، میز توالیت و ... گنجانده شده باشد، قبل از خرید تمام این وسایل به ترافیک اتاقتان فکر کنید. در اتاق خواب و در میان وسایل باید راهرویی به عرض ۶۰ سانتیمتر برای رفت و آمد وجود داشته باشد. با حفظ این اصل، وسایل را گلچین کنید و در اتاق قرار دهید.

۲۳ رنگ پرده ای که برای اتاق خود انتخاب می کنید، اهمیت زیادی دارد. اگر دیوارهای اتاق به رنگ روشن هستند، سراغ پرده تیره بروید و اگر دیوارها تیره هستند، پرده روشن را انتخاب کنید.

۲۴ اگر اتاق خواب شما نورگیر است، پارچه ای ضخیم انتخاب کنید که در طول روز هم امکان محدود کردن نور را داشته باشد. اگر پرده از رنگ روشن است، شاید لازم باشد، پرده ۲ لایه را انتخاب کنید. اگر اتاق شما نورگیر نیست، دست شما برای انتخاب پارچه باز است و می توانید سراغ نمونه های نازک مثل حریر بروید.

۲۵- قرار دادن یک لوستر اصلی در وسط سقف انتخاب درستی برای هیچ اتاقی نیست و برای اتاق خواب، انتخاب

غلطی است. از نورهای جانبی مثل چراغ خواب در کنار تخت یا نور موضعی کنار میز توالیت به جای یک نور مرکزی استفاده کنید تا امکان کم وزیاد کردن نور با توجه به نیاز و آرامش شما وجود داشته باشد.

۲۶ دقت کنید هوای اتاق خواب شما ساکن نباشد؛ حتماً در طول روز، برای نیم ساعت پرده ها را کنار بزنید، در و پنجره را باز کنید تا تبادل هوا در اتاق خواب صورت گیرد.

۲۷ هنگام انتخاب رنگ یک اتاق یادتان باشد، ایجاد تناسب میان رنگ های سرد و گرم، حرف اول را میزند. رنگ های گرم، رنگ هایی از پایه رنگ قرمز، نارنجی، زرد و زرد - سبز هستند. این رنگ ها حسای از صمیمیت و نزدیکی ایجاد میکنند. این رنگ ها هم چنین باعث میشوند که یک فضای کوچک، کوچکتر و یک خانه بزرگ، جمع و جور تر نشان داده شود.

۲۸ در چرخه رنگ، رنگ های سرد در مقابل رنگ های گرم قرار دارند و رنگ هایی از طیف بنفش و آبی را شامل میشوند. اتاقی که با این رنگ ها دکوراسیون میشود، بزرگتر و در عین حال سردتر احساس میشود. به همین دلیل انتخاب رنگ های سرد برای اتاق های نورگیر بسیار هوشمندانه است. ترکیب گرمای نور و سرمای رنگ دکوراسیون، تعادلی ایجاد میکند که حضور در این فضا، حتی در نورگیرترین ساعات روز خسته کننده نخواهد بود.

۲۹ ایجاد تناسب میان رنگ های سرد و گرم باعث چهار فصله بودن دکوراسیون خانه می شود. خانه ای که فقط با رنگ های سرد دکور شود، در فصول سرد سال، سردی دوچندان دارد که میتواند باعث ایجاد افسردگی و یاس

اغلب نور سقفی برای آن پیش بینی شده اما با ۲ چراغ دیواری در ابتدا و انتهای راهرو می توانید فضای آن را متفاوت کنید.

۳۳ روی یکی از دیوارها، یک آینه قدی بزرگ نصب کنید تا راهرو بزرگ تر دیده شود.

۳۴ دیوار انتهایی راهرو را از رنگی تیره تر نسبت به دیوارهای ۲ طرف انتخاب کنید. این کار باعث می شود راهرو بازتر نشان داده شود.

۳۵ برای دیوارهای ۲ طرف راهرو از روشن مثل کرم، خاکستری روشن استفاده کنید تا راهرو دلگیر و خفه نشان داده نشود.

۳۶ برای این که راهرو دلگیر به نظر نرسد، یک نقطه توجه در آن ایجاد کنید مثل یک تابلو بزرگ یا رنگ خاص و متفاوت مثل نارنجی.

۳۷ اگر هوس تغییر و تحول در فضای آشپزخانه را دارید ولی در عین حال امکان انجام هزینه زیاد را ندارید، می توانید ایده های کم هزینه اما چشمگیری را انجام دهید مثلاً در چند کابینت را عوض کنید و رنگی در تضاد با رنگ اصلی آشپزخانه خود انتخاب کنید.

۳۸ بخشی از فضای کابینت های آشپزخانه را به شلف اختصاص بدهید. این کار شما را صاحب آشپزخانه جدیدی می کند.

۳۹ روی یکی از دیوارها، یک تخته نصب کنید و هر روز برای خودتان جملات انرژی بخش بنویسید.

۴۰ یک دیوار را کاغذ دیواری کنید.

رنگ انتخاب می کنند که سردی و گرمی رنگ ها متعال شده است و رنگ ها شباهت زیادی به هم دارند.

۳۶ پالت آبی شامل ۲ آبی کم رنگ و یک آبی پررنگ که گرم باشد، برای اتاق خواب مناسب است. اگر فضای مورد نظر شما کوچک است، آبی آسمانی را در رنگ های تان قرار بدهید و بیشتر استفاده کنید تا فضا روشن و باز شود.

۳۷ پالت صورتی می تواند ۴ صورتی کم رنگ مایل به سفید، کرم، گل بهی و طوسی باشد اما یک سرخابی هم باید اضافه کنید. نکته کانونی اتاق مثل کاناپه را به سرخابی اختصاص بدهید.

۳۸ استفاده از طیف زرد به روشن تر کردن فضا کمک می کند و احساس شادی در محیط به وجود می آورد. برای نکته کانونی از زرد کلاسیک، نه لیمویی و نه زرد و کرم استفاده کنید.

۳۹ پالت مشکی محبوب خیلی هاست ولی به دلیل تیرگی زیاد سراغش نمی روند ولی فقط کافی است مشکی را با میزان درستی از خاکستری و سفید ترکیب کنید.

۴۰ از نگاه بسیاری از ما، راهرو یک فضای رفت و آمد بین قسمت های مختلف خانه است ولی می توانید با دکوراسیون و طراحی هوشمندانه این فضا را تبدیل به فضای زیبا و خاصی از خانه بکنید مثلاً مبلمان قرار بدهید و یک نیمکت با عرض مناسب که رفت و آمد را مسدود نکند و یک محفظه کمد دار به شما بدهد.

۴۱ نورپردازی راهرو مهم است و

فصلی شود. در مقابل، خانه هایی که با رنگ گرم دکوراسیون شده اند در تابستان، گرمای آزار دهنده ای دارند که در این مورد شکستن گرمی فضا چندان آسان نیست و بهتر است از ابتدا به تناسب رنگ های سرد و گرم دقت کنید.

۳۰ طراحی مینیمال و مدرن، این روزها بسیار محبوب و پرطرفدار است و حتی در بخش هایی از خانه مثل حمام و دستشویی هم می شود، سراغ این سبک در طراحی رفت.

۳۱ استفاده از سنگ ماربل که از دسته سنگ های مرمریت است و در رنگ های سفید، مشکی و خاکستری دیده می شود، از نمادهای طراحی مدرن در حمام و دستشویی است.

۳۲ استفاده از پارکت های ضد آب هم در طراحی های مدرن حمام و دستشویی مرسوم است که به آن سبک کالیفرنایی گفته می شود و با کف پوش های خاص کامل می شود.

۳۳ به کاربردن متریال متفاوت مثل بتون و گچ هم از ابتکارات طراحان مدرن و امروزی است که اغلب با اضافه کردن چند گلدان، سردی فضا را می شکنند.

۳۴ می دانید نسل جدید کاغذ دیواری، در حمام و دستشویی هم قابل استفاده است.

۳۵ مونوکروم یا استفاده از یک رنگ در طراحی داخلی می تواند یک فضا را خیلی خاص و جذاب کند. طراحان فقط از یک رنگ استفاده نمی کنند چون تعادل سردی و گرمی فضا بر هم می خورد؛ برعکس، یک پالت رنگی از رنگ های مشابه شامل ۳ الی ۵



کشف حقیقت درون

« فرناز زارع

یادآوری سال ۱۳۹۴

عجب سال‌هایی گذشت!

سالی پر از امید و ترس توامان، شاید ترسناک‌ترین سالی که جمله «اگر نشود چه؟» هر روز یادآور ترس و ابهام

بود. ابهام! چه واژه‌آشنایی برای ام اس. شب‌ها قبل از خواب، خانه‌به‌خانه آن روزشماری که پشت در اتاقم یادآور نزدیک شدن به روز سرنوشت‌ساز است را رنگی می‌کردم. پس از هر بار رنگ‌آمیزی در آئینه پشت سر، فرناز نگران از چهار ساعت سرنوشت‌ساز و فرناز هیجان‌زده بود. ابهام! چه واژه‌آشنایی برای ام اس. شب‌ها قبل از خواب، خانه‌به‌خانه آن روزشماری که پشت در اتاقم یادآور نزدیک شدن به روز سرنوشت‌ساز است را رنگی می‌کردم. پس از هر بار رنگ‌آمیزی در آئینه پشت سر، فرناز نگران از چهار ساعت سرنوشت‌ساز و فرناز هیجان‌زده

از نزدیک شدن به آینده‌ای که بالاک قرمز بر آئینه‌اش نقش بسته بود، را می‌دیدم. آن چهار ساعت سرنوشت‌سازی که در ایران آن را به اسم کنکور می‌شناسند، و شاید شبیه کابوس باشد. نمی‌دانم که برای اولین بار چه کسی ایده تعیین

زندگی را زندگی کردن هنری است که مکملی بر کنترل بیماری ماست، گاهی خودم را غرق در این هنر کرده و گاهی هم من بی هنر ترین آدم دنیا هستم. قطعاً اگر در آن روزهای کنکوری که روزها و شب‌هایش را با استرس پشت سر می‌گذاشتم، حقیقت درونم را دیده بودم، کمی بیشتر زندگی را زندگی می‌کردم.

اوایل کسی این دنیا را جدی نمی‌گرفت اما این روزها تعداد سرمایه‌گذارانی که تمایل به سرمایه‌گذاری بر روی استارت‌آپ‌ها را دارند روبه‌شد است؛ چرا که جهان فهمیده است دنیا را نوآوران تغییر می‌دهند و بس. پس من در سن ۲۴ سالگی حقیقت درونم را یافتم، البته که من هنوز در حال تکمیل پازل چند صد هزار تکه‌ای هستم که شاید تا پایان عمرم هم تکمیل نشود اما بر اساس آنچه دریافته‌ام، تکمیل همین پازل، خود زندگی است. مطلب این ماه را می‌خواهم تنها با کشف حقیقت درون به پایان برسانم تا تک تک بیمارانی که برخلاف میل و انتظارشان، روبانی نارنجی به دور دستشان بستند، بتوانند با کشف آهنربای درونشان کمی از استرس‌ها و اضطراب‌هایشان کم کنند و زندگی را واقعاً زندگی کنند. نشانه‌ها را دنبال کن تا بفهمی وجودت تو را به کدام سمت می‌کشد؟ آهنربای درونت با بیمار شدنت تغییری نکرده، تنها فرق تو با دیگران این است که شاید نیاز به تاب‌آوری بیشتری در این مسیر کشف باشد که همراه با ام اس و دردهایش کشش‌های درونی را دنبال کنی.

آن روپوش سفید مال من نبود، شاید مشکل این است که تصور می‌کنیم تنها راه موفقیت همان است، در واقع می‌توان این‌گونه گفت جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم چاره‌ای جز به تن کردن آن نگذاشته بود.

بارها دیگران از من پرسیده‌اند که چطور استعدادم را کشف کنم؟ من از کجا بدانم که چه چیز می‌خواهم؟ من هیچ‌وقت نتوانستم پاسخ صحیحی به این پرسش‌ها بدهم چرا که فهمیدن جواب این سؤالات نیازمند دنبال کردن کلیدواژه‌هایی است که در طول روز جان و دلت می‌گوید و تو بی‌توجه به آنها از کنارش گذر می‌کنی؛ من تنها همین را به تو بگویم که نشانه‌ها را دنبال کن. یادت نرود که هیچ عجله‌ای نیست، دنبال کردن نشانه‌ها برای یافتن پاسخ معمای وجودی، همان زندگی است حتی اگر سال‌ها به طول انجامد، تو باز هم زندگی کردی. در واقع با یافتن و کشف کردن و ساختن و دوباره جستجو کردن است که زندگی می‌کنی.

زندگی را زندگی کردن هنری است که مکملی بر کنترل بیماری ماست، گاهی خودم را غرق در این هنر کرده و گاهی هم من بی‌هنرترین آدم دنیا هستم. قطعاً اگر در آن روزهای کنکوری که روزها و شب‌هایش را با استرس پشت سر می‌گذاشتم، حقیقت درونم را دیده بودم، کمی بیشتر زندگی را زندگی می‌کردم.

من نشانه‌ها را دنبال کردم و امروز با افتخار می‌گویم که آهنربای درونم مرا به سمت خلق و نوآوری می‌کشد و همین مرا به نوشتن و اداشت تا شاید با کشف حقیقت، بتوانم کاری کنم که افراد بیشتری زندگی کردن در دل زندگی را بیابند.

در نوشته‌های قبلی در مجله پیام ام اس از دنیای استارت‌آپ‌ها گفتم و از جهانی تازه متولدشده در دل دنیای کسب و کارها که حرف از نوآوری می‌زد،

سرنوشت در مقطع زمانی چهارساعته را به اجرا درآورد، هر که بود و یا هست قطعاً نمی‌دانست که استعدادها و نواخ با یک آزمون تستی قابل تشخیص نیستند.

از آینده‌ای که بلاک قرمز بر آینه به خط شده بود گفتم؛ خطی که نوشته بود: «من دانشجوی پزشکی سال ۱۳۹۴ هستم»، زمانی که به آینه نگاه می‌کردم فرناز را پزشکی می‌دیدم که از کودکی به او و سایر کودکان دیکته شده بود که اگر می‌خواهی فرد موفق شوی، تنها راه رسیدن به آن، تحصیل در رشته پزشکی و پزشک شدن است.

نشد و چه خوب که نشد آن اتفاق بیافتد. اما جسم و روح من از همه آن استرس‌ها و اضطراب‌هایی که اجازه یک شب خواب راحت به آنها ندادند، شاکی‌اند، به چه کسی؟ این شکایت به کجا می‌رسد؟ آیا ام اس امروز من، نتیجه همان روزهای پرتنش است؟ آیا جسم من امروز با ام اس شکایتش را بیان کرده است؟

اما از آن طرف چه خوب که نشد! این جمله یک جمله دلگرم‌کننده نیست، چرا که امروز من از استعدادها، ذوق و علاقه می‌دانم، می‌دانم و به توی خواننده می‌گویم که وجودت منحصر به فرد آفریده شده و تنها تو توان کشف کشش آهنربای وجودت را داری.

آهنربای وجود من به کدام سمت کشیده می‌شود؟ پس آن سال‌هایی که در آینه، فرناز پزشکی را می‌دیدم که از سال ۹۴ فرار است به کشف درمان‌ها برود چه شدند؟

به سمت «کشف درمان‌ها»!

امروز می‌دانم که این یک کلیدواژه از سمت و سوی آهنربای درون من بود، نه پزشک بودن. امروز می‌دانم که اگر کشش درونی من به سمت طیب شدن بود، فرناز رؤیایم با روپوش سفیدش در حال تشخیص و طبابت بود، نه کشف و خلق و ساختن. پس حال می‌دانی که چرا نوشتم: «نشد و چه خوب که نشد»؛

زمانی برای آشپزی متفاوت

پیش غذا سوپ بروکلی و سیب زمینی



مواد لازم:

کره: ۴۰ گرم
پیاز خرد شده: یک عدد کوچک
سیر خرد شده: ۲ حبه
آرد: یک سوم پیمانه
شیر: ۲ پیمانه
آب مرغ: ۲ پیمانه
آب: ۲ پیمانه
نمک: یک قاشق چایخوری
فلفل: نصف قاشق چایخوری
سیب زمینی خرد شده: ۸۰۰ گرم
بروکلی خرد شده: ۵ پیمانه
پنیر رنده شده: یک پیمانه
بیکن برای تزیین روی سوپ در صورت دلخواه

طرز تهیه:

۱- کره را داخل یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز و سیر را اضافه کنید و برای ۳ دقیقه تفت دهید تا پیازها نرم شوند.

۲- آرد را اضافه کنید و حدود یک دقیقه دیگر تفت دهید.

۳- شیر را به آرامی اضافه کنید و همزمان هم بزیند تا آرد در شیر حل شود. بعد آب مرغ و آب را اضافه کنید.

۴- وقتی به جوش آمد، سیب زمینی را اضافه کنید و روی حرارتی قرار دهید که از جوش نیفتد. به طور کلی، بعد از ۸ تا ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها پخته خواهد شد ولی با توجه به نوع سیب زمینی مطمئن شوید که سیب زمینی ها پخته شده است.

۵- بعد بروکلی را اضافه کنید. ۵ دقیقه پخت برای بروکلی کافی است؛ مگر این که بخواهید کاملاً نرم شود.

۶- نمک و فلفل را اضافه و اندازه کنید. سوپ شما آماده است.

غذای اصلی

مک اند چیز

مواد لازم:

ماکارونی شکل دار: ۲۵۰ گرم
کره: ۱۵ گرم
مواد روی مک اند چیز: ۴۰ گرم
آرد سوخاری + ۳۰ گرم کره +
یک چهارم قاشق چایخوری نمک

مواد سس:

کره: ۶۰ گرم
آرد: ۵۰ گرم
شیر: ۳ پیمانه
پنیر رنده شده: ۲ پیمانه

طرز تهیه:

- ۱- ماکارونی‌ها را برای ۲-۳ دقیقه داخل آب جوش بیندازید. سپس آبکش کنید. داخل یک قابلمه بزرگ برگردانید و کره را به آن اضافه کنید.
- ۲- کره را داخل یک ماهیتابه بیندازید و برای یک دقیقه همراه با آرد تفت دهید.
- ۳- آرام آرام شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. بگذارید برای ۵-۸ دقیقه روی حرارت باشد تا غلیظ شود.
- ۴- از روی حرارت بردارید، پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا پنیر آب شود.
- ۵- پنیر را به ماکارونی‌ها اضافه و به خوبی مخلوط کنید و سپس داخل مخصوص فر بریزید.
- ۶- مواد روی مک اند چیز را به خوب با هم مخلوط کنید و روی سطح مواد بپاشید.
- ۷- برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید تا سطح آن طلایی شود.

دسر

مافین
شکلاتی خیس

مواد لازم:

آرد: یک و ۳ چهارم پیمانه
 بیکنینگ پودر: یک و یک چهارم
 قاشق چایخوری
 پودر کاکائو: ۶۰ گرم
 نمک: نصف قاشق چایخوری
 پودر نسکافه: یک قاشق غذاخوری
 (طعم نسکافه ایجاد نمی کند، باعث
 تازه ماندن شکلات می شود)
 شیر داغ: سه چهارم پیمانه
 روغن: نصف پیمانه
 شکر قهوه‌ای: ۲۰۰ گرم
 وانیل: یک قاشق چایخوری
 خامه ترش: سه چهارم پیمانه
 تخم مرغ: یک عدد بزرگ
 چیپس شکلات: یک و یک دوم
 پیمانه

طرز تهیه:

۱- آرد، بیکنینگ پودر و نمک را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.
 ۲- در کاسه دیگری، شیر، پودر کاکائو و نسکافه را مخلوط کنید و هم بزنید. روغن، شکر، وانیل، خامه و تخم مرغ را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید.

۳- مواد کاسه دوم را به کاسه اول اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید.
 ۴- چیپس های شکلاتی را اضافه کنید. می توانید مقداری را برای روی مافین ها کنار بگذارید.
 ۵- مواد آماده شده را در ۱۲ ظرف مخصوص مافین تقسیم کنید و روی هر کدام چند

چیپس شکلات بگذارید.

۶- ابتدا برای ۵ دقیقه داخل فر بادمای ۲۱۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. بعد دما را به ۱۹۰ درجه کاهش دهید و ۲۰ دقیقه دیگر صبر کنید.

۷- مافین ها برای ۵-۴ روز حالت خیس و تازه خود را حفظ می کنند.





آشپزی زیر نظر سرآشپز ام اسی

کباب کوبیده

« محبوبه تیز قدم

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده
(قلوگاه گوسفند و راسته)
گوساله نصف به نصف و ۲ بار چرخ
شده): یک کیلو
پیاز درشت رنده شده و
آب گرفته: ۲۵۰ گرم
نمک: ۱۰ گرم
فلفل سیاه: ۵ گرم

طرز تهیه:

پیاز را بعد از رنده کردن درون صافی ریخته و با پشت انگشتان دست کمی فشار دهید تا آب آن کامل گرفته شود. سپس آن را یک تا دو ساعت درون یخچال گذاشته تا تلخی آن از بین برود. بعد با مابقی مواد مخلوط کرده و ورز دهید تا زمانی که ته ظرف و لابه لای انگشتانتان کمی چربی گوشت بنشیند و چند بار هم مواد را برداشته و به درون ظرف بکوبید. سپس یک ساعت در یخچال استراحت داده و سپس چانه های ۸۰ تا ۹۰ گرمی (از نارنگی متوسط کمی بزرگ تر) برداشته و سیخ را از بغل وارد گوشت کنید و با دستی که مدام داخل کاسه آب خیس می شود روی سیخ گوشت را باز کنید. سروته گوشت را روی سیخ کمی فشار دهید و روی منقل یا کباب پز بگذارید و مدام بچرخانید تا همه جای آن خوب پخته شود اما مواظب باشید که بیش از حد حرارت نبیند و نسوزد. در نهایت نتیجه خوشمزه را نوش جان کنید

آشپزی زیر نظر سرآشپز ام اسی

تحت العیش

محبوبه تیز قدم

مواد لازم:

برنج: ۳ پیمانه
فیله مرغ: ۳۵۰ گرم
پیاز متوسط: ۲ عدد
سیب زمینی: ۳ عدد
ماست: ۳/۱ پیمانه
روغن زیتون: ۵ قاشق سوپ خوری
رب انار: ۱ قاشق سوپ خوری
پودر هل: حدوداً ۲ قاشق سوپ خوری

پودر پاپریکا: ۱ قاشق چایخوری
زردچوبه: نصف قاشق چایخوری
پوست لیمو ترش و آب لیمو ترش:
شیرازی نصف یک عدد
عصاره مرغ: ۱ عدد
زعفران دم کرده: ۲ قاشق
سوپ خوری
نمک و فلفل سیاه: به مقدار دلخواه
فلفل قرمز: ۱ پینچ

طرز تهیه:

عصاره مرغ را در ۱/۴ پیمانه آب جوش حل کرده و کمی که خنک شد؛ ماست، رب انار، روغن زیتون و تمامی ادویه‌ها و زعفران دم کرده را اضافه کنید.

برنج را آبکش کرده اما کمی زودتر بردارید. کف قابلمه کمی روغن ریخته و بعد سیب زمینی‌های حلقه شده به ارتفاع یک سانت را بچینید و روی آن پیاز حلقه شده و بعد فیله‌های مرغ را گذاشته و در آخر برنج را روی مواد ریخته، کمی فشرده کنید و با شعله کم به مدت یک ساعت دم بگذارید. بخار که افتاد، روی برنج روغن بریزید.

نکته:

مقدار ادویه‌ها دلخواه است اما ماهیت غذا کمی تند و عطر هل غالب است. می‌توانید از عصاره مرغ استفاده نکنید. سس مازاد را با کمی برنج مخلوط کرده و روی فیله مرغ‌ها بریزید. بهتر است فیله‌های مرغ اول با کمی زعفران مزه‌دار شده و بعد درون سس کمی بماند.



TRIGIO[®] 14

Teriflunomide



تریجیو[®] ۱۴
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

 **ZAHRAUI**
PHARMACEUTICAL CO.

فراتر از مقایسه



فینگولیمود داروسازی دکتر عبیدی

با فناوری سینتون هلند

داروی خوراکی موثر و با کیفیت در درمان ام اس