

با حال خوب به استقبال ۱۴۰۱ برویم

# آرزوهای خوب برای سال نو

پستال

● دوره جدید ● شماره ۱۰۱

● ویژه نوروز ۱۴۰۱

● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی



توصیه های یک متخصص  
تغذیه برای ام اس ها

جشنواره طرح ها و رنگ ها  
یک راهنمای کامل برای استقبال از نوروز

قیمت داروهای ام اس  
کمر شکن شده است

# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

۳۶

معرفی ۵ فیلم خوش ساخت ۲۰۲۱  
زمان مناسبی برای  
دیدن بهترین ها



۷۰

استقبال از نوروز  
به رسم قجرها



# فهرست



۱۸

توصیه های یک متخصص تغذیه  
برای مبتلایان به ام اس  
رژیم غذایی معجزه آسا  
نداریم، اما...



۱۴

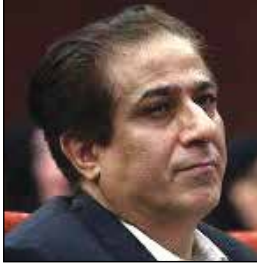
وقتی فضای مجازی به ضرر  
بیماران ام اس کار می کند  
هدف انجمن ام اس  
مطالبه و تسهیل گری است

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

**دبیر سرویس دارو:** دکتر هژیر سیکارودی  
**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  
کلاتنتری  
**مدیر هنری:** علیرضا کیوان  
**عکس:** خاطره کبیری  
**عکس جلد:** خاطره کبیری  
**آلتیه گرافیک و اجرا:** پیام ام اس  
**چاپخانه:** واژه پرداز اندیشه  
**دفتر مجله:** ویدا افتخاری  
**همکاران:** دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک  
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما  
هاشمی، فرانک کلاتنتری، ماهور نبوی نژاد  
**نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن:** تهران،

**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 صحرائیان، مجید قمی، دکتر  
رحمت ا. حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری  
**اعضای علی البدل هیئت مدیره:** دکتر  
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا  
**بازرسین:** بازرس اصلی: فرهاد چوداریان،  
بازرس علی البدل: سید محمود حسین  
علاقبند  
**شورای سیاست گذاری:** دکتر محمدعلی  
صحرائیان، 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

## پادداشت اول



## سال نو و آرزوهای خوب

» دکتر هژیر سیکارودی

سردبیر

جدی تر این موضوع امید بیشتری به یافتن روش‌های برای پیشگیری و شاید هم درمان بیماری ایجاد کرده است.

به علاوه ماهیه خوشحالی است که کماکان شاهد پیدایش داروهای جدید بوده‌ایم چنان که دارویی برای بیماران مبتلا به ام اس به نام اوبلیتو کسیماب در روند تایید شدن توسط سازمان غذا و داروی آمریکا قرار دارد و داروی دیگری برای بیماران مبتلا به بیماری ان ام او به نام اینبیلیزوماب (inebilizumab) مورد تایید قرار گرفته است.

در نهایت آرزو می‌کنیم که سال ۱۴۰۱ از آغاز تا پایان برای همه هم‌میهنان و برای عزیزان مبتلا به ام اس با سلامتی و اخبار خوب و خوشحالی همراه باشد.

خوشحالم که بار دیگر از طرف خود و همکاران ارجمندم در نشریه پیام ام اس امکان عرض تبریک سال جدید به عزیزان مبتلا به ام اس و یاورانشان را دارم.

اگرچه همه‌گیری ویروس کرونا برای دومین سال متوالی مشکلاتی برای همه ما ایجاد کرد اما خوشبختانه در اکثر موارد شاهد افزایش عوارض مهم در بیماران ام اس نبوده‌ایم و می‌توان گفت واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا هم نقش ارزشمندی در این زمینه داشته است.

همچنین اگرچه به هیچ‌عنوان این موضوع کشف جدیدی نیست و چند سالی است که به نقش احتمالی ویروس اپشتاین بار (EBV) در ایجاد بیماری ام اس پی برده شده بود، اما مطرح شدن



# آرزوهایی برای سال جدید

« دکتر محمدعلی صحراییان - نایب  
رییس انجمن ام اس ایران

## به نام خداوند جان و خرد

یک سال دیگر گذشت و سال نو با هزاران اتفاق نو در پیش است.

در سال گذشته تلاش برای مهار بزرگترین پاندمی و خطرناک‌ترین تهدید بشری ادامه داشت. با تلاش شبانه‌روزی دانشمندان و پژوهشگران و عزم عمومی در جهت انجام واکسیناسیون، مرگ و میر و ویروس منحوس کرونا کاهش یافت اما کماکان در طول سال شاهد بودیم بسیاری از هموطنان عزیز و بیماران مبتلا به ام اس با آن دست و پنجه نرم کردند.

در حوزه علمی در سال گذشته ردپای ویروس دیگری در بروز بیماری ام اس به اثبات رسید و دریچه‌ای جدید برای تلاش و مبارزه با این بیماری باز نمود. سالی که گذشت پر بود از یافته‌های جدید علمی که حاکی از مبارزه خستگی‌ناپذیر بشر برای کنترل بیماری‌های صعب‌العلاج مزمن است.

امید است سال نو نیز سالی پر از خبرهای خوش و دلگرم‌کننده در جهت کاهش آلام همه بیماران باشد. در سال گذشته تعداد دیگری از هموطنان عزیز به خانواده بزرگ ام

اس پیوستند و برخی شاید برای اولین بار بود که نام بیماری ام اس را شنیدند و مهم‌ترین پرسش‌شان این بود که چرا به بیماری مبتلا شده‌اند؟ متأسفانه این مهمان ناخوانده هر ساله افراد زیادی را در دنیا مبتلا می‌کند و تلاش‌های پیگیری برای کنترل آن وجود دارد. اما عصاره تمامی این تلاش‌ها در دو کلام خبرگان این حوزه خلاصه می‌گردد: آرامش و ورزش که در کنترل این بیماری نقش اساسی را دارند امید است سال جدید سالی پر بار همراه با آرامش درون و بیرون برای جامعه‌ی بزرگ ام اس باشد.

آرزو دارم بیماران عزیز ام اس و همه مردم عزیز ایران در سال ۱۴۰۱ کمترین تنش‌های اجتماعی و استرس‌های محیطی را تجربه نمایند.

از فرصت استفاده کرده مجدداً تأکید در انجام واکسیناسیون دوز سوم برای مبارزه با کرونا را دارم و از همه بیماران عزیزی که تاکنون واکسیناسیون دوز سوم را انجام نداده‌اند خواهش می‌نمایم که در صورت عدم وجود مشکل و مخالفت پزشکان خود این کار را انجام دهند.

برای همه بیماران عزیز ام اس و خانواده بزرگ آنان سالی پر از امید شادی و موفقیت را آرزو دارم

# آخرین اخبار ام اس از چهار گوشه جهان

## ارتباط آلودگی هوا با بیماری ام اس

ایسنا:

ذرات معلق؛ شامل ذرات با قطر ۱۰ و ۲.۵ میکرومتر هستند و می‌توانند از طریق تنفس در جریان خون، ریه‌ها و سیستم عصبی نفوذ کنند. اخیراً تعداد فزاینده‌ای از مطالعات اپیدمیولوژیک بر روی عامل خطر فرضی قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا و حساسیت به ام اس متمرکز شده‌اند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که بروز و عود ام اس، با غلظت بالاتر از ذرات معلق مرتبط است. با این حال، همه محققان یافته‌های قابل توجهی را کشف نکرده‌اند. به همین دلیل رابطه بین قرار گرفتن در معرض ذرات معلق و ام اس، هنوز غیر قابل پیش‌بینی است. به همین دلیل پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با انجام یک مطالعه سیستماتیک ارتباط مواجهه با ذرات معلق و بیماری ام اس را مورد بررسی قرار دادند. برای انجام این مطالعه مروری سیستماتیک و متاآنالیز، با جستجوی کلمات کلیدی مرتبط در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی مقالات مرتبط با این موضوع شناسایی و استخراج شدند. همچنین کیفیت این مقالات نیز توسط دو نفر از محققان مورد ارزیابی قرار گرفت. در نهایت ۱۰ مقاله‌ای که کیفیت لازم را داشتند، بررسی شدند. بررسی‌های این مطالعه فراتحلیل حاکی از این است که تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات، تأثیرات عصبی آلاینده‌های هوا مانند ذرات معلق را نشان می‌دهد. با این حال، به دلیل مطالعات محدود موجود، در حال حاضر نمی‌توان

یک نتیجه قوی در مورد ارتباط قرار گرفتن در معرض ذرات معلق و بروز و عود ام اس به دست آورد.

در این مرور سیستماتیک و متاآنالیز، ۱۰ مطالعه از شش کشور ارزیابی شد تا به طور کامل ارتباط قرار گرفتن در معرض ذرات معلق ۲.۵ و ۱۰ میکرون در بروز و عود ام اس بررسی شود. یافته‌های این بررسی نشان داد که قرار گرفتن در معرض ذرات معلق به طور قابل توجهی با بروز و عود ام اس مرتبط است. همچنین ارتباط بین ذرات معلق ۱۰ میکرون و ام اس، بیشتر از ۲.۵ میکرون بود. با این حال در یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز ارتباط بین اختلالات عصبی و ذرات ۲.۵ میکرون هم عنوان شده است که دلیل احتمالی آن، ممکن است تعداد کم‌تر مطالعات مربوط به ذرات ۲.۵ میکرون باشد.

بررسی‌های این مطالعه نشان می‌دهد که همه مطالعاتی که ارتباط ذرات معلق و ام اس بررسی کرده‌اند در اروپا، ایالات متحده آمریکا و کانادا انجام شده‌اند، در حالی که در کشورهای جهان سوم و خاورمیانه، سطوح بالاتر آلودگی وجود دارد. به همین دلیل، مطالعات بیشتری، به ویژه از کشورهای جهان سوم و خاورمیانه، برای ارزیابی دقیق‌تر اثرات نامطلوب قرار گرفتن در معرض ذرات معلق در بیماران ام اس مورد نیاز است. در مجموع نتایج این تحقیق حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض ذرات معلق، در بیماران ام اس با وقوع و عود بیماری مرتبط است. در انجام این تحقیق فاطمه لطفی، مرجان منصوریان، امید

میر معیب، سروش نژادقی، وحید شایگان نژاد و نفیسه اسماعیلی؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با یکدیگر مشارکت داشتند.

## استفاده از موش‌ها برای درمان بیماری ام اس

تسنیم:

در ایران میزان شیوع ام اس، ۱۵ تا ۳۰ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر است که اگرچه آمار بالایی در سطح خاورمیانه محسوب می‌شود اما در مقایسه با کشورهای اروپایی و آمریکایی، میزان ابتلای کمتری دارد. هم‌اکنون استان‌های اصفهان، تهران و قم، بیشترین شیوع بیماری ام اس را در کشور به خود اختصاص داده‌اند. شیوع این بیماری، در زنان ایرانی سه برابر مردان و بیش از میانگین جهانی است به طوری که این بیماری بین زنان سایر کشورها، شیوعی دوبرابر نسبت به مردان دارد.

با توجه به شیوع بیماری ام اس در ایران طی سال‌های اخیر، شبکه ملی مدل‌سازی حیوانی و تحقیقات درون تنی بر آن شد با بهره‌گیری از تجارب ارزنده متخصصان این امر در کشور و نیز همکاری با مرکز تحقیقات فناوری‌های نوین قلب و عروق، انستیتو پاستور ایران و پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست‌فناوری برای نخستین بار، موش‌های استاندارد دارای بیماری ام اس را در کشور تولید کند و در اختیار مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی و همچنین محققان کشور قرار دهد، رویکردی که کمک بزرگی به شناخت ابعاد

عصبی به مغز و نخاع می شود.

### ورزش درمانی بیماران ام اس

ایستا:

ورزش درمانی برای بیماری ام اس شامل تمریناتی برای تقویت عضلات و بهبود راه رفتن (نحوه راه رفتن) و تعادل و هماهنگی شماسست. همچنین شامل کشش برای کمک به شما در حفظ تحرک و جلوگیری از اسپاسم عضلات است. ورزش درمانی همچنین می تواند شامل آموزش نحوه استفاده از وسایل کمکی حرکتی مانند عصا، واکر یا ویلچر باشد. ورزش درمانی می تواند حتی در مراحل اولیه بیماری ام اس نیز مفید باشد. ورزش می تواند به شما در موارد زیر کمک کند: حمایت کنید و با آن کنار بیایید. از تشدید علائم جلوگیری کنید. قدرت و استقامت ایجاد کنید توانایی های خود را پس از عود بیماری به دست آورید.

بحث و گفتگو با یک متخصص پزشکی ورزشی می تواند به شما کمک کند درک کنید که با پیشرفت بیماری، بدن شما چگونه تغییر خواهد کرد. دریافت یک برنامه ورزش درمانی بیماران ام اس می تواند به شما کمک کند تا برای این تغییرات آماده شوید و به شما در حفظ یا بهبود یک سبک زندگی سالم کمک کند.

### ورزش درمانی در مراحل مختلف ام اس

#### در زمان تشخیص

در زمان تشخیص بیماری ام اس، مهم است که برای ارزیابی پایه با یک متخصص پزشکی ورزشی ملاقات کنید. این معاینه به متخصص اجازه می دهد تا ببیند بدن شما اکنون قادر به چه چیزی است، بنابراین آنها می توانند آن را با توانایی های آینده شما مقایسه کنند. همچنین می توانید درباره محدودیت های جسمی خود صحبت کنید و بفهمید که چه سطح از ورزش و فعالیت بدنی برای شما مناسب است. پس از معاینه

هزینه های دارو در کنار مشکلات بیماری، رنج بیماران ام اس را چندین برابر می کند. علی صالحی مقدم با یادآوری اینکه در حال حاضر ۹۶۰ بیمار در سطح استان زنجان تحت پوشش انجمن حمایت از بیماران ام اس هستند، افزود: برای اعضا علاوه بر ارائه خدمات در حوزه های مختلف در رشته های گوناگون ورزشی نیز برنامه هایی نیز اجرا می شود

### هشدار: مصرف گوشت قرمز با بیماری «ام اس»

مرتبط است

فارس

دانشمندان رژیم غذایی و باکتری های روده ۲۵ فرد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس را مطالعه کردند؛ مولتیپل اسکلروزیس یا بیماری ام اس یکی از شایع ترین اختلالات عصبی در جهان است. این بیماری بیش از یک میلیون نفر را در آمریکا و بیش از ۲.۱ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و بین زنان دو تا سه برابر شایع تر از مردان است. مطالعه ایالات متحده جدیدترین تحقیق علمی در مورد نقش گوشت بر سلامت ما است و نتایج آن نشان داد، افرادی که گوشت مصرف می کنند ممکن است بیشتر از گیاه خواران در معرض خطر ابتلا به ام اس باشند.

دانشمندان ارتباط بالقوه ای بین خوردن گوشت و ابتلا به این بیماری پیدا کردند و این یافته ها، نتایج به دست آمده از پژوهش های قبلی که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ام اس مصرف گوشت را توصیه می کرد، نقض می کند.

محققان تغییرات باکتریایی در روده را که ارتباط نزدیکی با سیستم ایمنی بدن دارد با بیماری خودایمنی مرتبط می دانند. این تغییرات مرتبط با مصرف گوشت، ممکن است باعث ایجاد یک واکنش زنجیره ای شود که می تواند به این وضعیت کمک کند یا آن را بدتر کند.

ام اس یک بیماری غیر قابل درمان است که در آن سیستم ایمنی به اشتباه باعث آسیب

مختلف این بیماری و توسعه پژوهش هادر این حوزه خواهد کرد.

### تلاش برای ارائه داروهای تخصصی بیماران ام اس در داروخانه هلال احمر زنجان

ایستا:

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان زنجان گفت: در تلاشیم تا داروهای تخصصی نیز در داروخانه هلال احمر استان برای بیماران ام اس ارائه شود.

سید قاسم موسوی در آیین افتتاح خانه هلال انجمن بیماران ام اس استان زنجان با بیان اینکه فعالیت انجمن خیریه بیماران ام اس در جهت حل مشکلات این بیماران بسیار ارزشمند است، تصریح کرد: برای کمک به بیماران ام اس علاوه بر تقویت ارتباطات با این انجمن نسبت به گذشته، هیچ مضایقه ای در خصوص کمک های دارویی و درمانی به این بیماران نداریم.

وی با بیان اینکه در تلاشیم تا داروهای تخصصی نیز در داروخانه هلال احمر استان زنجان برای بیماران ام اس ارائه شود، ادامه داد: با سوق بیماران به این داروخانه می توانیم در داروهای گران قیمت تا ۹۰ درصد هزینه را برای بیمار رایگان کنیم.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان زنجان با بیان اینکه هر سازمان و انجمنی پتانسیل ها و نقاط ضعفی دارد، گفت: می توان با هم افزایی خدمات بهتری را برای بیماران ام اس ارائه داد.

موسوی با بیان اینکه خانه هلال بهانه ای برای ارتباط بیشتر با انجمن ام اس است، متذکر شد: در همه خدمات امداد و نجاتی که در سطح کشور ارائه می شود هلال احمر رکن اصلی این خدمات به شمار می رود و خانه های هلال نیز نقش مؤثری در ارتقا سطح تاب آوری جامعه و ارائه آموزش های امدادی به جامعه هدف دارد.

مسئول انجمن حمایت از بیماران ام اس استان زنجان نیز در ادامه این مراسم با بیان اینکه در این مجموعه، کلاس های مختلفی برای بیماران تحت پوشش انجمن برگزار می شود، گفت: مسائل مالی از جمله



ورزش درمانی می تواند به شما در یادگیری صحیح نشستن، تقویت قدرت بالاتنه و حفظ توانایی استفاده از وسایل کمکی کمک کند.

#### درمان ام اس با کمک سلول های بنیادی خبرگزاری صداوسیما؛

اگر چه بیماری ام اس هنوز درمان قطعی ندارد، اما برخی نشانه های امیدوار کننده، از استعمال سلول های مزانشیمال در جهت بالابردن سیستم ایمنی بدن حکایت می کنند. از جمله اختلالات حرکتی ناشی از ام اس، احساس سنگینی، ضعف عضلانی، بینایی، سفتی و همچنین اختلالات حسی مانند درگیری سیستم بینایی، تاری دید، درد کره چشم، کوری، دوبینی، درگیری سیستم شنوایی، سرگیجه، عدم تعادل، تهوع و استفراغ، درگیری سیستم ادراری و تناسلی و از بین رفتن عملکرد مثانه و عملکرد جنسی است. ۲ مورد از هر ۳ مورد بیماری در سن بین ۲۰ الی ۴۰ سال اتفاق می افتد و زنان، بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. طی دهه اخیر، بیش از ۱۰۰۰ بیمار مبتلا

اگر مبتلا به این نوع ام اس هستید، از پزشک خود بخواهید بلافاصله شما را به یک متخصص پزشکی ورزشی ارجاع دهد. برای سلامتی و رفاه شما بسیار مهم است که ورزش درمانی را در اسرع وقت شروع کنید. ورزش درمانی می تواند به شما یاد دهد که چگونه تغییراتی را که تجربه می کنید جبران نمایید. همچنین ممکن است لازم باشد نحوه استفاده از ابزارهای کمک حرکتی مانند دستگاه ایستاده یا صندلی چرخ دار را بیاموزید.

#### ام اس پیشرفته

افراد مبتلا به ام اس پیشرفته علائم شدید ام اس دارند. در بیشتر موارد، افراد مبتلا به ام اس پیشرفته غیر حرکتی هستند. این بدان معناست که آنها نمی توانند بدون کمک شخص دیگری یا وسیله موتوری راه بروند یا رفت و آمد کنند. همچنین افراد در این مرحله خطر ابتلا به سایر بیماری های سلامتی مانند پوکی استخوان یا صرع را افزایش می دهند. افراد مبتلا به ام اس پیشرفته هنوز هم می توانند از ورزش درمانی بهره مند شوند. به عنوان مثال

اولیه، ممکن است نیازی به ادامه مراجعه به یک متخصص نباشد. اما اگر نوع ام اس تهاجمی و به سرعت در حال پیشرفت دارید، احتمالاً بخواهید با ورزش درمانی ادامه دهید.

#### در زمان عود

عود بیماری که شراره یا تشدید نیز نامیده می شود، دوره ای از بیماری است که علائم ام اس بیشتر یا شدیدتر است. در این دوره ممکن است در انجام امور معمول روزانه مشکل بیشتری داشته باشید. متخصص پزشکی ورزشی شما با انجام یک معاینه فیزیکی و مقایسه آن با ارزیابی اولیه شما، می فهمد که عود بیماری چگونه بر شما تأثیر می گذارد. درمان پس از عود به شما کمک می کند تا مقداری از نیروهای را که ممکن است در طی عود از دست داده باشید، به دست آورید.

#### ام اس پیش رونده اولیه

اگر به بیماری ام اس پیش رونده اولیه مبتلا هستید، عود مجدد ندارید. در عوض، بیماری شما به تدریج رو به افزایش است.





بگیرید. ورزش کنید: اگر مبتلا به ام اس خفیف تا متوسط هستید ورزش منظم می تواند به بهبود قدرت و تن عضلانی، تعادل و هماهنگی شما کمک کند، اگر گرما شما را اذیت می کند، شنا یا سایر ورزش های آبی گزینه های خوبی هستند، انواع دیگر ورزش های خفیف تا متوسط توصیه شده برای مبتلایان به ام اس شامل پیاده روی، ورزش های کششی، ایروبیک کم فشار، دوچرخه سواری ثابت، یوگا و تای چی هستند. خنک بودن بدن: علائم ام اس اغلب با افزایش درجه حرارت بدن در برخی از افراد مبتلا به ام اس بدتر می شود، جلوگیری از قرار گرفتن در معرض گرما و استفاده از وسایلی مانند شال یا جلیقه خنک کننده می تواند کمک کننده باشد. یک رژیم متعادل داشته باشید: از آنجا که شما باید برای حمایت از یک رژیم غذایی خاص وجود دارد، متخصصان یک رژیم غذایی به طور کلی سالم را توصیه می کنند، برخی تحقیقات حاکی از آن است که ویتامین D برای افراد مبتلا به ام اس ممکن است فواید بالقوه ای داشته باشد. از بین بردن استرس: استرس ممکن است علائم و نشانه های شما را تحریک یا بدتر کند، یوگا، تای چی، ماساژ، مدیتیشن یا تنفس عمیق ممکن است کمک کند.

مانند میوه و سبزی های تازه، حفظ متعادل سطح ویتامین D خون و داشتن روحیه شاد و اعتماد به پزشک از مهم ترین نکات تغییر سبک زندگی است. باید در نظر داشت از آنجا که روند درمان بیماری ام اس طولانی مدت است، این بیماری می تواند تا حدودی توانایی ما را در داشتن یک زندگی طبیعی محدود کند؛ اما این به معنی نداشتن یک زندگی طبیعی و معمولی نیست.

#### سبک زندگی مفید و درمان های خانگی

سبک زندگی یعنی دوری از دخانیات، رژیم غذایی سالم، تحرک و مبتلا نبودن به اضافه وزن می تواند در پیشگیری از بیماری ام اس مؤثر باشد؛ بنابراین باید برای تناسب اندام از یک رژیم لاغری مناسب استفاده کنید که مواد مغذی کافی به بدن شما برساند و به شما در پیشگیری از انواع بیماری ها و ارتقای سلامت کمک کند. برای کمک به تسکین علائم و نشانه های بیماری ام اس سعی کنید: زیاد استراحت کنید: به عادت های خواب خود دقت کنید تا مطمئن شوید که خواب کافی دارید. برای اینکه مطمئن شوید خواب کافی دارید ممکن است لازم باشد برای اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب ارزیابی شوید و تحت درمان قرار

به بیماری های خود ایمنی با کمک سلول درماتی و با سلول های مختلف مورد درمان قرار گرفته اند که در ۳۰ درصد آنها، بیماری وارد فاز خاموشی شد. از آنجا که سلول های مزانشیمال، خاصیت ضد التهابی در محیط درون کشتگاهی و درون جاننداری دارند، این سلول ها برای تنظیم سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می گیرند. به نظر می رسد این خاصیت در اثر فاکتور های هومورال و پاراکرین منطقه ای باشد. سلول های مزانشیمال مشتق از خون بندناف انسانی که در محیط آزمایشگاه تکثیر شده بودند، در فاز I مطالعات گوناگونی به کار رفته است که در این مطالعات، هیچ گونه پیشامد مغایر با انتظار و هیچ گونه تشکیل بافت اکتوپیک به چشم نخورد.

#### پیشرفت های درمانی ام اس

##### ایمنا

آنچه مسلم است تغییر در سبک زندگی در روند بهبودی بیماری ام اس مؤثر است. این تغییر شامل دوری از استرس و کار زیاد، پرهیز از دخانیات، انجام ورزش سبک و منظم که باعث خستگی نشود، داشتن یک رژیم متعادل که حاوی چربی، پروتئین و کربوهیدرات به میزان مناسب باشد، خوردن بیشتر مواد دارای آنتی اکسیدان



انجمن ام اس البرز به روایت مدیر انجمن

# تهیه دارو سخت شده است

« نازنین آریانهاد

بیمار از کدام شهر ستانها دارد؟  
انجمن ام اس البرز در سال ۱۳۹۱ توسط پزشکان متخصص نورولوژی البرز و تعدادی خیر تاسیس و به ثبت رسید. استان البرز حدود ۵۳۰۰ بیمار ام اس ثبت شده و دارای پرونده در معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز دارد که از این تعداد حدود ۴۹۰۰ نفر در سطح استان البرز عضو انجمن هستند. با توجه به اینکه شیوع بیماری

جریان مشکلات انجمن ام اس قرار گرفتم و از آن زمان به عضویت انجمن درآمد. در سال ۱۳۹۷ در انتخابات هیات مدیره انجمن شرکت کردم و رای آوردم و از همان سال تاکنون به عنوان هیات عضو هیات مدیره و مدیر عامل در انجمن مشغول به فعالیت هستم

انجمن ام اس البرز چه تعداد

از خودتان و نحوه آشناییتان با انجمن ام اس و اینکه از چه زمانی عضو هیئت مدیره هستید، بفرمایید؟

هدایتی هستم مدیر عامل انجمن ام اس البرز، ۲۱ سال است که مبتلا به ام اس هستم. پاییز ۱۳۹۶ به صورت تصادفی در



### هزینه های انجمن از کجا تامین می شود؟

از آنجایی که انجمن یک سازمان مردم نهاد است بودجه دولتی برای آن تعریف نشده است و تماما باید با کمکهای مردمی اداره گردد. متأسفانه با توجه به شرایط بد اقتصادی جامعه در این روزها انجمن شرایط مالی مناسبی ندارد و در تامین حداقل هزینه های خود با مشکلات عدیده ای روبرو است. پیش از این گاه شورای شهر کمک هزینه ای به انجمن تخصیص می داد که متأسفانه طی دو سال پاندمی کرونا این کمک هزینه هم قطع گردیده است.

### توزیع داروهای بیماران ام اس در استان مناسب است؟

توزیع دارو در استان البرز مستقیماً تحت نظارت معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز است و داروها تنها با داشتن حواله الکترونیکی معاونت درمان قابل تهیه است. دو داروخانه جهت توزیع دارو تعیین شده اند که با توجه به جمعیت آماری استان گاه مشکلاتی از قبیل شلوغی داروخانه و ... دامنگیر بیماران است. فکر می کنم در این بخش لازم است اشاره ای به مشکلی که بیماران در تهیه دفترچه بیمه سلامت ایرانیان دارند، بکنیم. طبق قانون بیمه

و انجام مشاوره های روانشناسی به صورت تماما رایگان ویژه اعضا انجام می شود. همچنین خارج از بسته حمایتی بیماران ام اس انجمن به صورت مجزا با مراکز درمانی و خدماتی متعددی تفاهمنامه هایی منعقد کرده که خدمات با درصد تخفیف های ویژه در دسترس اعضا باشد. همچنین به صورت موردی به اعضای مددکاری انجمن که از نظر معیشتی کم برخوردارتر هستند، کمک هزینه درمان و معیشت تخصیص داده می شود

### کدامیک از ارگان های دولتی با انجمن ام اس همکاری می کنند؟

در ابتدای امر به دلیل مشکلات متعددی که خیرنماهای عضو هیات مدیره اسبق انجمن پیش آورده بودند برقراری ارتباط با ارگان ها و جلب اعتماد آن ها کمی مشکل بود که خوشبختانه با تمهیدات خاص و با همیاری سفیران معتمد و متعهد شهر و پشتکار خود اعضا این موانع برطرف شد. در حال حاضر ارگان های متعددی همچون شورای شهر، شهرداری، دانشگاه علوم پزشکی البرز (بطور خاص معاونت درمان و معاونت بهداشت)، خانه مطبوعات استان البرز و به تازگی استانداری و فرمانداری انجمن را مورد حمایت های معنوی خود قرار داده اند.

در سنین جوانی است اکثریت اعضا قشر جوان جامعه بوده و بیش از ۷۰ درصد خانم هستند

### کمترین و بیشترین سن اعضای انجمن شما؟

در حال حاضر کمترین سن ثبت شده در انجمن ۱۰ سال و بیشترین ۹۲ سال است.

### انجمن ساختمان مستقل دارد؟

سال ۱۳۹۸ با رایزنی های مکرر انجمن و عنایت شورا و شهردار محترم وقت همزمان با روز جهانی ام اس ساختمانی با متر از ۴۵۰ متر به انجمن ام اس تخصیص داده شد که با توجه به شرایط مکانی مناسب قسمتی به فضای اداری و قسمتی هم به کلاس های آموزشی تئوری و عملی اختصاص یافت.

### انجمن چه خدماتی به بیماران ارائه می دهد؟

خدمات در بخش خدمات اداری از قبیل تسهیل امور اداری دارویی و درمانی (در زمینه بیمه، پیگیری و اجرای بسته حمایتی بیماران ام اس و ...) است، در جهت ارتقای سطح مهارت های اعضا هم برگزاری کلاس های کارآفرینی، اشتغال زایی، هنری، ورزشی، روانشناسی

سلامت برای بیماران خاص رایگان است ولی اگر بیمار زیر ۱۸ سال باشد و یا متاهل، کلیه اعضا خانواده بالاچار باید بیمه بشوند و حق بیمه پرداخت کنند و فقط بیمار معاف از پرداخت حق بیمه است که این امر هزینه سنگینی را به خانواده بیمار تحمیل می نماید.

مشکل دیگری که برخی از بیماران که متاسفانه تعدادشان هم کم نیست با آن مواجه هستند این است که بیماری که متاهل است و در شرف جدایی است در شکاش طلاق چنانچه همسر بر اثر اختلافات خانوادگی تن به بیمه کردن همسر خود ندهد، بیمار بیمه ای نخواهد داشت و عملاً امکان تهیه دارو را ندارد. همگی هم از تبعات عدم استفاده از دارو آگاه هستیم.

### پس از کرونا چه تغییری در روند فعالیت انجمن بوجود آمد؟

در این دو سال فعالیت های انجمن تا حدی محدود شد و گاه در شرایط قرمز به دور کاری هم کشیده شد و کلیه کلاس ها تعطیل شد که این ضربه بزرگی به بسیاری از بیماران چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی وارد کرد. خوشبختانه حدود دو ماه است که کلاس ها به صورت محدود و با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی در حال برگزاری است که این امر نشاطی دوباره به انجمن و اعضا بخشیده است.

### مشکلات اصلی بیماران ام اس از دید شما چیست؟

بیماری ام اس بیماری مزمن و صعب العالاجی است که متاسفانه در اوج جوانی فرد را درگیر کرده و سال ها با وی همراه خواهد بود. این فرایند مشکلات عدیده ای را سر راه بیماران و خانواده های شان به وجود می آورد. به طور مثال علیرغم هزینه بالای داروهای اصلی ام اس بیمار باید بطور مداوم از مکمل های دارویی و درمانی هم استفاده کند و در کنار این هزینه ها هزینه خدمات توانبخشی و غیره هم بار مالی

سنگینی را به خانواده ها تحمیل می نماید. معضل دیگری که سر راه بیماران ام اس وجود دارد، عدم آگاهی مناسب اجتماع از بیماری ام اس و نوع نگاه و دید جامعه به این عزیزان است. در بسیاری از موارد بر خورد جامعه با بیمار ام اس منجر به انزوا کشیده شدن این عزیزان می شود. همانطور که پیشتر اشاره کردم این بیماری در سنین جوانی و اوج سن کار بروز پیدا می کند و همین امر باعث شده بسیاری از این عزیزان در زمینه اشتغال دچار مشکل شوند. ما نیاز داریم جامعه به این باور برسد که ام اس ناتوانی نیست و این مسئله را کسانی که مستقیماً با بیماران ام اس برخورد کرده اند از نزدیک لمس نموده اند. در این خصوص نیاز به فرهنگ سازی داریم که خودباوری بیمار ام اس به باور جامعه تبدیل شود تا برای مثال با شنیدن نام بیماری ام اس کارفرما عذر کارمند بیمار خود را نخواهد.

در خصوص مناسب سازی خیابان ها نیز مشکلات عدیده ای گریبانگیر افراد کم توان است که این معضل شامل بیماران ام اس که محدودیت های حرکتی دارند، نیز می شود.

### اعضای انجمن دوز سوم واکسن را در یافت کرده اند؟

در خصوص واکسیناسیون کووید و آنفولانزا خوشبختانه با همکاری معاونت درمان و بهداشت البرز مشکل خاصی نداشتیم و جزو استانهای پیشتاز بودیم و به موقع اعضای ما واکسینه گردیدند. دوز سوم واکسن هم به موقع در دسترس اعضا بوده و هست.

### آیا افزایش قیمت دارو شامل داروهای ام اس هم میشود؟

متاسفانه افزایش قیمت دارو شامل داروهای ام اس هم بوده که این امر تهیه دارو را برای بسیاری از بیماران مشکل کرده است. همزمان با افزایش قیمت دارو در کشور بیمه ها هم سقف تعهدات خود نسبت به پرداخت هزینه بسیاری از دارو

های ام اس را کاهش داده و از سوی دیگر ارزش تخصیص یافته به واردات دارو به صورت آزاد در آمده که این خود باعث جهش چشمگیری در قیمت داروها به ویژه داروهای وارداتی است. بطور مثال دارویی که تا سال گذشته ماهیانه ۸۰۰ هزار تومان برای بیمار هزینه داشت حالا با مبلغ ۸ میلیون و پانصد هزار تومان باید تهیه شود که سبب بروز مشکلات عدیده ای در روند درمان بیماران گردیده است و عواقب آن دامنگیر خانواده ها و به طبع آن جامعه خواهد بود.

### برنامه انجمن شما برای سال آینده چیست؟

انجمن ام اس البرز در سال آینده نیز همچون سال های گذشته با تمرکز بر شعار «ام اس ناتوانی نیست» در راستای توانمند سازی بیماران و فرهنگ سازی اجتماعی گام خواهد برداشت. البته اولویت سال آینده اشتغال بیماران خواهد بود تا در کنار خودباوری و تامین هزینه های زندگی گام به گام در کنار سایر افراد در اجتماع حضور داشته باشند و در مسیر سلامت و سازندگی گام بردارند.

### در انتها سخن پایانی را بفرمایید

در پایان برای تمامی عزیزان آرزوی سلامتی و پویایی دارم. ابتدا باید خودمان در جایگاه بیمار ام اس باور کنیم ام اس ناتوانی نیست تا بعد بتوانیم جامعه را نیز مجاب به درک درست و صحیح از این بیماری بکنیم. خوشبختانه با ظهور داروهای جدید و متنوع این بیماری کاملاً قابل کنترل گردیده و زندگی بیمار ام اس به نسبت گذشته بسیار سالم تر و آسانتر گردیده و همگی امیدواریم با توجه به تحقیقات گسترده در سراسر دنیا به زودی خبرهای خوشی در زمینه درمان قطعی بیماری داشته باشیم. تا آن زمان لازم است که به بهبود کیفیت زندگی خود توجه بیشتری نشان دهیم.



مشکلات بیماران ام اس از زبان مدیر عامل انجمن مشهد

# قیمت داروها کمر شکن شده است

«نازنین آریانهاد»

دیگر هستند. تعدادی هم در انجمن‌های خود شهرستان‌ها ثبت‌نام کرده‌اند که البته عدد آنها به گفته دانشگاه علوم پزشکی مشهد ۴۵۰-۴۰۰ نفر بیشتر نیست. تقریباً در کل استان حدود ۴۹۰۰ نفر خواهند شد که ۴۵۰۰ نفر از آنها تحت پوشش مستقیم ما هستند و بیش از چهارصد نفر هم تحت پوشش ۴ شهرستان دیگر در استان هستند.

## مشکلات اصلی بیماران

متأسفانه افزایش قیمت دارو برای بیماران ایجاد مشکل کرده، هم داروهایی که در گذشته با دفترچه بیمه رایگان بوده و الان بخشی از آن رایگان نیست و بابت آن باید پول بدهند برای بیماران ایجاد مشکل کرده و هم داروهایی که اساساً وارداتی بوده و افزایش قیمت خیلی شدیدی

من سید سعید سیدزادگان مدیرعامل انجمن ام اس خراسان رضوی هستم. در خصوص بیماران تحت پوشش انجمن تا پایان بهمن‌ماه ۱۴۰۰، آمار بیماران ثبت شده در انجمن در مشهد، ۴۵۰۴ نفر است که ۳۹۹۹ نفر مختص خود مشهد هستند، ۵۰۵ نفر هم از شهرستان‌های

داشته است. چون بخشی از آن را بیمه قبول می کرده و دولت سوبسید می داد و الان هم سوبسید می دهد دولت ولی چون با ارز آزاد وارد می شوند، قیمت ها سرسام آور شده است. در هر دو شکل، بیماران دچار مشکل شده اند. آنهایی که به لحاظ سطح درآمد متوسط بودند و قبلاً مشکلات کمتری داشتند، الان آنها هم برای تهیه داروهایشان دچار مشکل شده اند. چون هر ماه باید مبلغ زیادی از درآمد و حقوقشان را برای دارو اختصاص بدهند که قبلاً یا کلارایگان بوده یا ارزان تر به دستشان می رسید.

باید توضیح بدهم که پوشش بیمه افراد مختلف است، تمام بیماران ام اس پوشش بیمه ای دارند و بعضی از بیمه ها خوب حمایت می کنند مثل بیمه بانک یا نیروهای مسلح، بعضی از بیمه ها مشکل دارند و کامل بعضی از داروهارا پوشش نمی دهند. ولی در مجموع همه بیماران بیمه هستند. یا بیمه سازمان دیگر، یا تأمین اجتماعی یا بیمه ایرانیان یا سلامت قدیم. نکته این است که کسانی که می خواهند بیمه سلامت یا ایرانیان شوند، باید تمام اعضای خانواده بیمه شوند و بیمه سالانه مبلغی را از آنها می گیرد. این برای کسانی که استطاعت مالی ضعیفی دارند، مشکل است. مثلاً یک خانواده ۴-۵ نفر ممکن است یکی از آنها ام اس داشته باشد، قانون بیمه این است که همه اعضای خانواده باید بیمه شوند تا برای بیمار ام اس رایگان باشد. ولی بقیه باید پول پرداخت کنند. این هم روندی دارد که یک زمان ۲ ماهه وقت می برد توسط بیمه با سازمان های دولتی دیگر که ببینند بیمار یارانه می گیرد یا نه و از این دست موضوعات که برای بیمار خاص به هر حال مشکل است.

#### همکاری آستان قدس با انجمن

خوشبختانه آستان قدس رضوی از گذشته نه تنها با ما، با همه مجموعه هایی که بیماران را تحت پوشش داشتند، تعامل

داشته و الان هم دارد. با انجمن ما، چند سال قبل به دستور تولیت آستان مرحوم واعظ طبسی، داروخانه امام که متعلق به آستان قدس رضوی است، درصدی را تخفیف گذاشته اند برای داروهای بیماران ام اس، و بیماران ما به آنجا مراجعه می کنند و تخفیف می گیرند. مسئولان داروخانه یکسری اختیاراتی دارند که تخفیف هایی را با هماهنگی با انجمن، برای بیمارانی که ضعیف تر هستند، قائل می شوند. تخفیف اولیه کلی است و نیاز به هماهنگی ندارد و این دستور در زمان تولیت های بعدی هم تمدید شده است. یعنی زمان آقای رئیسی و آقای مروی همگی این دستورات را تمدید کرده اند. با دارالشفای حضرت هم تعامل خوبی داریم که کنار حرم و نزدیک مجموعه ما است. در کنارش بحث سبدهای معیشتی هم هست که چند نوبتی مساعدت شده است. نمی شود توقع داشت که ما که در مشهد هستیم هیچ مشکلی نداشته باشیم و آستان قدس ما را صفر تا صد پوشش دهد. واقعاً چنین چیزی امکان پذیر نیست، ولی در عین حال مساعدت ها و همکاری های خوبی با انجمن داشته اند و در آینده هم خواهند داشت.

#### برنامه های سال آینده

برای سال ۱۴۰۱، دورنمای اهداف ما، بحث های رفاهی است. به دنبال این هستیم که بتوانیم درآمدهایی برای انجمن از طریق خیرین ایجاد کنیم که بخشی از خواسته های بیماران ضعیف را بیشتر پوشش بدهیم. متأسفانه تعداد بیماران ما زیاد است و بیمارانی هم که به لحاظ توان مالی ضعیف و خیلی ضعیف هستند، نسبتاً زیادند و خدمت رسانی به آنها خیلی مشکل است و توان ما هم محدود است. خصوصاً ۲ سالی که کرونا در کشور بود همه را کم کرده است و کسانی هم که کمک شایانی می کردند، نمی توان توقع داشت که الان هم کمک کنند. در کل کشور این طور است که

کمک ها کمتر شده است.

برای سال آینده تدابیری اندیشیدیم که با هماهنگی ها چند جلسه با خیرین و افراد بزرگوار برگزار کنیم و بتوانیم منابع درآمدی را برای انجمن ایجاد کنیم که یک مقدار از این که هست، پوشش دهیم. در حوزه خدمات درمانی، نسبتاً شرایط خوبی داریم، با بیش از ۶۷ مرکز درمانی بخش خصوصی، شامل درمانگاه، آزمایشگاه، فیزیوتراپی، ام. آر. آی، شنوایی شنجی، کاردرمانی، بحث های کورتن تراپی، آب درمانی و از این دست موضوعات را الان داریم. ۳۰ الی ۹۰ درصد بستگی به شرایط بیمار تخفیف می دهند. خیلی ها را با کارت و تعدادی را هم با نامه مستقیم و معرفی مستقیم تخفیف را اعمال می کنند. ولی باز هم کم است و باید در حوزه معیشت و رفاهی بیشتر بتوانیم حرکت کنیم. در حوزه درمان نسبتاً وضعیت خوب است. تلاش می کنیم در این حوزه در سال ۱۴۰۱ قدم های مؤثری برداریم که باقیات صالحات از خودمان به جا بگذاریم که اگر نبودیم مدیران بعدی که آمدند گرفتاری های ما رانداشته باشند.

#### ما و کرونا

در خصوص واکسیناسیون بیماران، تا جایی که من اطلاع دارم، اغلب دوز سوم را هم زده اند، مگر اینکه خودشان تمایل نداشته باشند. ما از طریق کانال خودمان و کلینیک بیمارستان قائم مشهد به بیماران اطلاع رسانی کردیم، چون بیماران آنجا می روند و ویزیت رایگان، یا ویزیت دولتی یعنی با قیمت حدود ۴۰۰۰ تومان انجام می دهند و چون پزشک به صورت رایگان بیماران را ویزیت می کند، اطلاع رسانی کردیم که واکسن را بزنند. بعضی از بیماران تماس گرفتند و اعلام کردند که واکسن نزدند که تعدادشان زیاد نیست. غالباً دوز اول و دوم زده اند چون با هماهنگی خودمان و علوم پزشکی مشهد این اتفاق افتاد و برای شهرستان ها هم

۱۴۰۱ را به همه خانواده بزرگ ام اس تبریک عرض می‌کنم، امیدوارم سال بسیار خوبی در پیش داشته باشند، سالی بدون کرونا، سالی همراه با موفقیت‌های چشمگیر در خصوص کنترل بیماری ام اس و انشالله خودشان و خانواده‌شان تندرست باشند و سالی پر از برکت و نعمت و رحمت و توأم با تندرستی و سلامتی برای تک‌تک عزیزان ام اس و خانواده‌های معظم و معزز آنها آرزومندم. حتماً اگر قابل باشم، مشهد نایب‌الزیاره همه بزرگواران هستم. هر وقت حرم حضرت رضا مشرف می‌شوم، چون فامیلی خیلی‌ها از بیماران و عزیزانی که در انجمن‌ها زحمت می‌کشند را بلد نیستم، می‌گویم حضرت آقا هر کس هر جای این عالم، گرفتار است، دلش با شماست، به هر دلیلی نمی‌تواند خدمت شما برسد، مشکلاتی دارد، شما امام مهربانی‌ها هستید، بزرگواری کنید، با نگاه رأفت و مهربانتان گره از کارشان باز کنید و نایب‌الزیاره همه بزرگواران هستم در مشهد، اگر قابل باشم.

و بارعایت خود مشهدی‌ها و مسافرانی که به مشهد می‌آیند برای سفر و زیارت امام رضا، هم سفر به آنها خوش بگذرد. هم آسیب نبینند و هم مردم مشهد بتوانند میزبان‌های خوبی برای مسافران باشند و برای خانواده‌هایشان هم مشکلی پیش نیاید.

باید بگویم از مطالبی که اخیراً دکتر صحراییان و دکتر عظیمی در خصوص عامل ویروسی دخیل در ابتلا به بیماری ام اس و آخرین پیشرفت‌های درمان ام اس فرمودند خوشحال شدم. انشالله اگر این موضوع اتفاق بیفتد و بتوان در خصوص عامل ام اس کاری کرد، و راهی برای پیش‌پیدا شود، نسل آینده دیگر ام اس وجود نداشته باشد و همین عزیزی که هستند را بتوانیم خدمتگزاری کنیم که بخشی از آلام و دردها و نگرانی‌ها و ناخوشی‌هایشان را حل کنیم که بتوانند راحت‌تر ادامه راه بدهند و زندگی خوش‌تری داشته باشند.

#### نایب‌الزیاره همه هستم

در اینجا پیشاپیش فرارسیدن سال

فرستاده شده که آنجا تزریق کنند. برای دوز سوم هم اطلاع‌رسانی کلی کردیم که هر جایی که واکسیناسیون انجام می‌شود دوز سوم را تزریق نمایند.

متأسفانه مشهد اخیراً پیک کرونای خیلی شدیدی را تجربه کرد. به چند دلیل، یک دلیل اینکه مسافر به مشهد زیاد می‌آید، خود مشهدی‌ها هم همه رعایت نمی‌کنند و تعداد مسافر هم زیاد شود، مزید بر علت می‌شود؛ لذا مشهد متأسفانه به مرحله قرمز رسید و در اواخر بهمن ماه شرایط خیلی بد بود، انشاالله دعا کنیم بیماری کم شود. البته نگران هستیم که ایام نوروز هم مشهد شلوغ خواهد شد، البته استاد کرونا خیلی پیگیر کارها است و بحث رعایت پروتکل‌های بهداشتی را در دستور کار گذاشتند و به پاساژها و مغازه‌ها و هتل‌ها سرکشی کامل می‌شود، ولی در هر صورت چون شدت سرایت اومیکرون زیاد است شاید نشود به صورت کامل جلوی آن را گرفت. یک هفته مانده به نوروز، این نگرانی وجود دارد که مشهد قرمز را رد کند، انشالله این‌طوری نباشد





وقتی فضای مجازی به ضرر بیماران ام اس کار می کند

# هدف انجمن ام اس مطالبه و تسهیل گری است

اردبیل از مناطق بسیار قدیمی ایران است و جاذبه های طبیعی و تاریخی آن باعث می شود در ایام مختلف سال، گردشگران بسیاری را جذب کند. در ویژه نامه نوروز ۱۴۰۱ با مدیر عامل انجمن ام اس استان اردبیل به گفتگو نشستیم

را به علت بعد مسافت با مرکز استان محل سکونت بیماران تحت پوشش قرار داده و به آنان خدمات ارائه می کند. میانگین سنی بیماران انجمن ام اس استان اردبیل ۳۶ سال و اعضا از هفده تا ۷۳ ساله هستند.

**انجمن شما چه خدماتی به بیماران ارائه می دهد؟**

انجمن ام اس استان اردبیل که جز آخرین انجمن های استانی تشکیل شده در ایران بود از ابتدا با مشکل عدم مراجعه بیماران جهت ثبت نام و تشکیل پرونده مواجه بود. قطعاً اگر به آمار و اطلاعات درمانی بیماران ام اس تحت پوشش دسترسی نباشد، نمی توان برنامه ریزی مدونی هم برای آینده انجام داد

جهت پیشبرد اهداف انجمن ام اس استان اردبیل استفاده کردم

**تعداد بیماران انجمن ام اس اردبیل چند نفر است؟**

هم اکنون تعداد بیماران ام اس ثبت نام کننده در انجمن ام اس استان اردبیل ۱۰۲۱ نفر است. انجمن ام اس استان جهت ارائه خدمات مطلوب به بیماران عضو در شهرستان های خلخال و مشگین شهر که بیشترین تعداد بیمار را بعد از شهرستان اردبیل دارند، اقدام به تأسیس شعبه کرده است. انجمن اردبیل برخی از بیماران ام اس شهرستان سراب در استان آذربایجان شرقی و شهرستان آستارا در استان گیلان

**لطفاً با معرفی خود، نحوه آشنایی و عضویت در هیئت مدیره انجمن ام اس اردبیل آغاز کنید؟**

صادق محرم زاده هستم. سال ۱۳۹۰ به ام اس مبتلا شدم و از این روی سال ۱۳۹۶ بازنشسته شدم؛ در همان سال بعد از بازنشستگی به علت نبود انجمن ام اس در استان اردبیل به همراه همسر و شماری از بیماران ام اس اقدام به تأسیس انجمن ام اس استان اردبیل کردیم. در مدت چهار سال فعالیتیم از نزدیک محضر همکاران تلاشگر و ساعی انجمن ام اس استان های آذربایجان شرقی، زنجان، قزوین، خراسان رضوی و شهرستان های آستارا، جهرم و مراغه رسیدم و از تجربیات گرانبهای آنان



به وجود آید سریعاً انعکاس و اقدام عملی برای رفع آن انجام گیرد. مدیریت درمان تأمین اجتماعی و بیمه‌های تأمین اجتماعی، سلامت و نیروهای مسلح و همچنین هلال احمر و معاونت غذا و دارو از دیگر نهادهایی هستند که به صورت مرتب تبادل نظر و تعامل وجود داشته و هر جایی بیمار دچار مشکل شد این ارگان‌ها به نحو مطلوب درخواست انجمن ام اس را پیگیری و در حد توان مرتفع می‌کنند.

تمامی دفاتر انجمن ام اس استان اردبیل نیز با مساعدت و تعامل استقرار یافته‌اند؛ دفتر مرکزی انجمن استان اردبیل با مساعدت مدیر محترم درمان تأمین اجتماعی در بیمارستان سیلان تأمین اجتماعی مستقر است. شعبه شهرستان خلخال با مساعدت دانشکده علوم پزشکی خلخال در بیمارستان امام خمینی (ع) خلخال و شعبه مشکین شهر هم با مساعدت اداره آموزش و پرورش شهرستان در یکی از مراکز خدماتی این مجموعه استقرار یافته است.

### هزینه‌های انجمن از کجا تأمین می‌شود؟

انجمن ام اس استان اردبیل در پایان هر سال تراز مالی خود را به مرجع صدور پروانه فعالیت ارسال می‌کند طبق همین تراز مالی در سال ۱۴۰۰ حجم قابل توجه منابع تأمین مالی انجمن از محل کمک خیرین بوده و قسمتی از آن نیز با تعامل برخی از شرکت‌های دارویی تأمین شده است.

### توزیع داروهای بیماران ام اس مناسب است؟

قبل از تأسیس انجمن ام اس در استان اردبیل داروهای رایگان بیماران ام اس تنها در داروخانه هلال احمر اردبیل توزیع می‌شد که بعد از شروع به فعالیت انجمن و پیگیری‌های مستمر داروخانه ۲۲ بهمن اردبیل و داروخانه هلال احمر شهرستان خلخال هم به آن اضافه شدند. یک ماه گذشته نیز با تعامل صورت گرفته با معاونت غذا و دارو در فاز اول دو داروی ام اس در

پزشکی و خیرین محترم رایگان دریافت می‌کنند و خدماتی همچون آزمایشگاه، سونوگرافی، ویزیت متخصص زنان و زایمان، توزیع مکمل‌های دارویی و خیلی از خدمات حمایتی همچون ایزی لایف و پرستاری در منزل و صدور اقساطی بیمه نامه خودرو و... را به صورت تخفیف قابل توجه دریافت می‌کنند. با هدف ترویج فرهنگ از دواج و تشکیل خانواده و اصلاح دید منفی مردم نسبت به ام اس در صورت بارداری بیماران ام اس در طول مدت بارداری سونوگرافی و ویزیت متخصص زنان و زایمان به لطف همکاری پزشکان خیر در این عرصه رایگان است.

### پس از کرونا چه تغییراتی در روند فعالیت انجمن به وجود آمد؟

کرونا باعث شد خیلی از روال‌های اداری انجمن در بستر مجازی اتفاق بیفتد و به نظرم این اتفاق باعث کاهش تردد بیماران به انجمن و تسهیل در دریافت خدمات درمانی شد. برای نمونه می‌توان به صدور معرفی به صورت مجازی برای MRI یا سونوگرافی اشاره کرد ولی به هر حال از نقطه ایده آل فاصله داریم.

### کدامیک از ارگان‌های دولتی با انجمن ام اس اردبیل همکاری می‌کنند؟

مجوز فعالیت انجمن ام اس استان از استانداری صادر شده است و بحمدالله در تعامل با تمامی ادارات و نهادهای زیر مجموعه استانداری مشکلی نداریم. بهترین تعامل انجمن ام اس با دانشگاه علوم پزشکی اردبیل است که نشأت گرفته از اعتماد متقابل و همکاری تنگاتنگ بوده و این تعامل باعث شده دانشگاه جهت تسهیل‌گری ارائه خدمات درمانی به بیماران ام اس، انجمن را متولی ارجاع و پیگیری امورات بیماران کند و انجمن هم با برنامه‌ریزی مدونی، امورات محوله را به گونه احسن انجام و باز خورد آن را به معاون محترم درمان دانشگاه انعکاس می‌دهد. این تبادل نظرات باعث شده اگر در سیر مراحل درمانی بیماران ام اس مشکلی

و تمامی طرح‌های خدماتی و حمایتی به صورت مقطعی اجرا و کسب اهداف بلند مدت غیر ممکن است. برای همین از ابتدای تشکیل انجمن ام اس استان اردبیل سعی کردیم تمامی مراکزی که به نوعی در حال خدمت رسانی به بیماران ام اس هستند به انجمن ام اس مرتبط کنیم. مراکزی همچون MRI، آزمایشگاه، سونوگرافی، فیزیوتراپی و... با انجمن ام اس مرتبط شدند و انجمن نقش تسهیل‌گری را برای ارائه خدمات درمانی و مراقبتی به بیماران ام اس عضو ایفا کرد. انجمن با این اقدام به سه هدف اصلی دست یافت:

اول اینکه با تسهیل‌گری و جمع‌آوری مجموعه‌ای از خدمات درمانی و مراقبتی از سردرگمی بیماران ام اس جلوگیری کرد تا بیماران به سهولت نیازهای درمانی خود را از یک کانال پیگیری و در کوتاه‌ترین زمان مرتفع کنند.

دومین هدف این بود تا سایر مراکز درمانی و مراقبتی را برای ارائه خدمات با تخفیف و عقد قرارداد همکاری با انجمن ام اس ترغیب کند چون وقتی مراکز، یک نظم ساختاری در معرفی و پیگیری امورات درمانی بیماران را مشاهده کنند قطعاً تشویق به همکاری می‌شوند و فرهنگ‌سازی نذر سلامت در بین پزشکان و مراکز درمانی نهادینه می‌شود.

و در آخر جذب بیماران ام اس برای مراجعه به دفتر انجمن و تشکیل پرونده به علت دریافت مجموعه‌ای از خدمات بود که سومین هدف انجمن بود و با این هدف بود که ظرف مدت ۴ سال فعالیت، آمار بیماران ام اس عضو در انجمن با دانشگاه علوم پزشکی یکسان شد و در ادامه این دانشگاه و شرکت‌های دارویی بودند که برای یکسان‌سازی آمار بیماران نیاز به تعامل و همکاری با انجمن ام اس داشتند

در حال حاضر بیماران ام اس استان اردبیل از طریق انجمن خدماتی همچون MRI، فیزیوتراپی، دندانپزشکی، چشم پزشکی و مشاوره حقوقی و... را به لطف همکاری و تعامل دانشگاه علوم پزشکی و اساتید محترم

داروخانه دکتر میکائیلی در مشکین شهر به صورت رایگان عرضه می شود و پوشش توزیع داروی ام اس در اردبیل و دو شهرستان خلخال و مشکین شهر که بیشترین بیمار ام اس را در سطح استان دارند به طور ویژه ای انجام می شود و اصلاحاتی هم در حال انجام است و برخی از داروها به سید توزیعی داروهای ام اس شهرستانها اضافه خواهد شد.

### مشکلات اصلی بیماران ام اس

#### چیست؟

حرفی که بنده در این زمینه می خواهم عرض کنم شاید به مذاق برخی خوش نیاید ولی به نظر حقیر بیماران ام اس بیشترین آسیب را از هموعان خودشان که فکر می کنند در حال کمک کردن هستند، می بینند. هر چند مدت یک بار بیماران ام اس شاهد حمله ای از مطالب ضد و نقیض و یا شایعه در فضای مجازی هستند که روان آنان را پریشان می کند در صورتی که مطالب ارائه شده در فضای مجازی اغلب بدون نظر کارشناسی بوده و بر پایه احساسات است. کمپین هایی برای کمک به بیمار ام اس و یا اعتراض به قیمت دارو تشکیل می شود که راهکار مناسبی برای رسیدن به اهداف نیست. مدتی قبل کمپینی در خصوص افزایش قیمت داروی ام اس در فضای مجازی تشکیل شد و حجم گسترده ای از تماس بیماران و خانواده های نگران به انجمن سرازیر شد. خانواده هایی که اصلاً از ماهیت موضوع اطلاع نداشتند و داروی مصرفی خود را همچنان رایگان می گرفتند؛ حدود ۹۷ درصد بیماران ام اس استان اردبیل داروی ایرانی مصرف می کنند و بحمدالله مشکلی ندارند ولی طوری در فضای مجازی به آن بال و پر داده شد که همه بیماران را درگیر خود کرد.

این در حالی است که یکی از گرانقیمت ترین و حیاتی ترین داروهای ام اس تحت پوشش بیمه قرار گرفت و خیر آن در بین همین کمپین ها گم شد. بیمار ام اس ما برای تأمین مبلغ ۴۵ میلیون تومان هزینه

دارو تمام زندگی خود را به حراج گذاشت ولی در حال حاضر این دارو با یک میلیون تومان در دسترس است پس چرا کسی برای این موضوع کمپینی تشکیل نداد؟ اینکه برخی از بیماران ابزاری در فضای مجازی دارند و به صورت سلیقه ای و از روی احساس انتقادهایی را روانه انجمن می کنند بی انصافی است و طوری تحلیل می کنند که انگار انجمن هیچ کار مثبتی انجام نداده است که دور از واقعیت است.

مبنای بنده در استان اردبیل به عنوان مدیرعامل انجمن ژنریک دارو است نه برند شرکت دارویی و تمام تلاشم را می کنم تا حداقل یک داروی ژنریک ام اس به سهولت و نازل ترین قیمت در دسترس بیماران قرار گیرد و به لطف خدا با این دید توانسته ایم بیماران را به درستی راهنمایی کنیم و اساتید محترم نورولوزی استان هم همکاری فوق العاده ای دارند تا بیماران در کنار تحمل آلام بیماری ام اس متحمل هزینه مضاعف نشوند.

### آیا افزایش قیمت دارو، شامل

#### داروهای ام اس می شود؟

قطعاً افزایش قیمت، همه داروها را تحت تأثیر قرار می دهد و داروی ام اس هم از آن مستثنی نیست ولی با همان دید ژنریک دارویی که انجمن ام اس استان اردبیل دارد سعی کردیم حداقل یک ژنریک از هر دارو به صورت رایگان برای بیماران عرضه شود. تنها دو ژنریک دارو در اردبیل به صورت پولی است که با تعامل انجام یافته با هلال احمر و معاونت غذا و دارو با نازل ترین قیمت عرضه می شود.

### برنامه انجمن شما برای سال

#### آینده چیست؟

برخی از بندهای بسته حمایتی ابلاغی وزارت بهداشت در استان اردبیل باقیمانده که نیاز به آماده سازی زیرساخت دارد و با تعامل در صد هستیم سال آینده عملی شود. حضور پزشک عمومی در دفتر انجمن برای تجویزهای چکاپ و ویزیت های عمومی

بیماران و خانواده محترم آنان در دستور کار است. با مراکز دیگری هم برای اعمال تخفیف در ارائه خدمات برای بیماران ام اس به تفاهم رسیده ایم و در سال آینده آن را اجرایی خواهیم کرد. توزیع مکمل های دارویی مورد نیاز بیماران ام اس که تحت پوشش بیمه هم نیستند با تخفیف ویژه امسال انجام شد ولی در نظر داریم برای سال آینده هدف دار اجرا کرده و برای بیماران ام اس شهرستانها هم از طریق ارسال مسوله پستی سهولت ایجاد کنیم

### آمار مبتلایان به کرونا در

#### اعضای انجمن شما چند نفر است؟

متأسفانه تا کنون ۲ نفر از بیماران ام اس استان را به علت کرونا از دست دادیم ولی در مقایسه با جامعه آماری ۱۰۲۱ نفر به نظرم انجمن توانسته مدیریت خوبی را در کنترل کرونا در بین بیماران ام اس ایفا کند. انجمن در اوایل شروع کرونا و کمبود پدالکل، ماسک و مواد ضد عفونی نسبت به تأمین آن اقدام و به بیماران متقاضی از طریق پست به درب منازل آنها ارسال شد تا از منزل خارج نشوند و از تردد بیماران جهت تریق دورهای دارو به بیمارستان جلوگیری به عمل آمد و با تأمین اتواینجکتور و مراجعه به منازل تزییقات انجام شد.

### سخن آخر؟

تمام سعی انجمن ام اس استان اردبیل مطالبه گری منطقی و تسهیل گری است، اعتقاد دارم انجمن ام اس خیریه نیست بلکه سازمان مردم نهاد است و باید به صورت تیمی و مشارکتی بر حمایت های تخصصی به جامعه هدف بکوشد، در این میان استفاده از خلاقیت ها و ظرفیت قانونی می تواند خیلی از مشکلات بیماران را حل کند. به شدت مخالف این هستم که انجمن ام اس را به صورت خیریه ای و کمیته امدادی اداره کنیم و باید به حدی انعطاف ساختاری داشته باشیم تا در مواجهه با هر مشکلی متناسب با شرایط، روشی جدید و خلاقانه را برای حل آن به کار ببریم.

# سلامت

- ۱۸ ◀ رژیم غذایی معجزه‌آسان داریم، اما ...
- ۲۱ ◀ بی توجهی به علائم حسی و درد
- ۲۲ ◀ با ورزش، ام اس را شکست دادم
- ۲۴ ◀ بهترین شروع برای سال جدید پاک‌سازی ذهن است
- ۲۶ ◀ چه زمانی‌هایی از خودمان می‌هراسیم؟
- ۲۸ ◀ مشکلات خواب در مبتلایان به ام اس شایع است
- ۳۰ ◀ تأثیر پاندمی کووید-۱۹ بر کیفیت زندگی مبتلایان به ام اس
- ۳۲ ◀ بهترین خدمات تخصصی درمانی را در خانه خودتان دریافت کنید



توصیه‌های یک متخصص تغذیه برای مبتلایان به ام اس

# رژیم غذایی معجزه آسا نداریم، اما...

دکتر مونا بوستیک متخصص تغذیه و رژیم غذایی است و سال‌ها است که در حوزه تغذیه در بیماری ام اس کار می‌کند و به نوعی متخصص در مراقبت از بیماری ام اس است. او که عضو تیم تحریریه نشریه انجمن ام اس آمریکا و عضو انجمن ملی تحقیقات ام اس در آمریکا است خودش هم به بیماری ام اس مبتلا است. او در این مصاحبه به سوالات مطرح شده از سوی خوانندگان سایت [multiplesclerosisnewstoday.com](http://multiplesclerosisnewstoday.com) پاسخ داده است

باید بگویم هیچ چیزی در حین تحصیلات من را شگفت‌زده نکرد. غافلگیری در زمانی که مشغول به کار شدم و در حوزه کار عملی منتظر من بود. واقعا از علاقه زیادی

اس، در حین تحصیل در رشته تغذیه، از فهمیدن چه چیزی در مورد ارتباط بین تغذیه و بیماری ام اس بیشتر متعجب شدید؟

ترجمه: سیما هاشمی  
منبع: ام اس نیوز

به عنوان یک فرد مبتلا به ام

## یا رژیم غذایی خاصی برای ام اس را تأیید می کنید؟

خیر. به دلیل تشخیص بیماری مولتیپل اسکلروزیس نمی توان یک رژیم غذایی خاص را برای فرد در نظر گرفت و فقط همان را تجویز کرد. البته سالم و خوب غذا خوردن ممکن است به دلیل روش غیر قابل پیش بینی که ام اس در زندگی شما ایجاد می کند و علائمی مانند درد، خستگی یا مشکلات شناختی دشوارتر باشد. اما به هر حال اصول تغذیه خوب یکسان است. «رژیم های غذایی» که به عنوان مفید برای بیماران ام اس تبلیغ می شوند، فاقد پشتیبانی تحقیقاتی هستند، بسیاری از این برنامه غذایی دچار این ویژگی های یکسان هستند: پیروی از آنها دشوار است، شامل مواد گران قیمت هستند، و پیشنهاد می کنند که غذاهای متعددی را از الگوی غذایی تان حذف کنید. در نهایت هم فرد تبلیغ کننده برای این رژیم غذایی پیشنهاد می کند که مکمل هایی را به شما بفروشد که ادعای کند فوق العاده هستند. من می گویم همه این رژیم های غذایی من در آوردی جادویی غیر علمی را رها کنید، فقط بر اساس این برنامه غذایی سفره خودتان را تنظیم کنید و این مواد را در برنامه غذایی تان جای دهید:

- طیف گسترده ای از سبزی ها و میوه های رنگارنگ
- انواع پروتئین های بدون چربی
- لوبیا، حبوبات، آجیل و دانه ها
- غلات کامل در حد متعادل
- چربی های غیر اشباع سالم برای قلب
- منابع غذایی کم چرب دارای کلسیم که برای سلامت استخوان ها مهم هستند
- در عین حال میزان چربی های اشباع شده، سدیم، قندهای اضافه شده، غذاهای فرآوری شده و فست فودها را در برنامه غذایی تان محدود کنید و چربی های ترانس را به طور کامل حذف کنید.

## آیا ویتامین ها یا مواد مغذی

فکر می کنم شایع ترین و تأثیرگذارترین تصور غلط در جامعه این تصور است که یک «رژیم غذایی» می تواند یک درمان جایگزین در میان درمان های ام اس باشد. تغذیه مانند سایر رشته های علوم شامل تحقیق و استفاده از روش های علمی برای پاسخ به سؤالات خاص است. تحقیقات در مورد نقش تغذیه در مولتیپل اسکلروزیس تاکنون بی نتیجه است.

باز هم باید بگویم هیچ نوع رژیم غذایی یا مداخله تغذیه ای وجود ندارد که بر روند درمان بیماری ام اس تأثیر بگذارد. با این حال، رژیم ها، شیوه ها و پروتکل های بسیاری در زمینه تغذیه وجود دارند که وعده های مبهم برای بهبود، غلبه بر یا معکوس کردن ام اس ارائه می دهند. در زمینه یک بیماری بدون علت شناخته شده و بدون درمان شناخته شده، این یک دروغ آشکار و کلاه برداری است. پیروی از بسیاری از این رژیم ها بسیار دشوار است و هنگامی که فردی که این نوع از «رژیم غذایی» را امتحان می کند احساس می کند که شکست خورده است. اما، در حقیقت، این آن «رژیم غذایی» است که به وعده های خود عمل نکرده است و شکست خورده است. باید به همه مبتلایان ام اس بارها گفت که با پیروی از این شیوه های مدعی درمان معجزه آسا و رژیم های غذایی سحرآمیز فریب نخورند تا بعد از آن احساس سرخوردگی و ناکامی نداشته باشند. تغذیه خوب و خوب غذا خوردن باید هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی برای فرد مناسب باشد. چنین نوع تغذیه ای سلامت عمومی شما را افزایش داده و ممکن است در کنترل و مدیریت برخی علائم ام اس هم نقش داشته باشد ضمن اینکه احساس خوبی هم به فرد منتقل خواهد کرد.

که در خصوص نقش تغذیه در مولتیپل اسکلروزیس وجود دارد، متعجب شدم، و همین طور از این موضوع که با وجود این همه اهمیت هنوز متخصصان تغذیه در تیم مراقبت های بهداشتی بین رشته ای ام اس گنجانده نشده اند یعنی نقش آن ها در این میان نادیده گرفته شده است.

در حالی که باید اذعان کرد که در علم چیزی به نام «رژیم غذایی ام اس» یا «رژیم غذایی معجزه آسای ام اس» وجود ندارد، اما همه می دانیم که تغذیه نقش بسیار مهمی در پیشگیری یا مدیریت بیماری های مزمن دارد و تغذیه نامناسب با پیامدهای سلامتی ضعیف در افراد مبتلا به این بیماری ها و البته بیماری ام اس همراه است. متخصصان تغذیه حرفه ای قطعاً می توانند در کمک به مدیریت بیماری ام اس و کمک به بیماران نقش مهمی داشته باشند.

## در طی این مدت با چه تصورات غلطی در مورد رژیم غذایی در ارتباط با ام اس مواجه شده اید؟

فکر می کنم شایع ترین و تأثیرگذارترین تصور غلط در جامعه این تصور است که یک «رژیم غذایی» می تواند یک درمان جایگزین در میان درمان های ام اس باشد. تغذیه مانند سایر رشته های علوم شامل تحقیق و استفاده از روش های علمی برای پاسخ به سؤالات خاص است. تحقیقات در مورد نقش تغذیه در مولتیپل اسکلروزیس تاکنون بی نتیجه است. هیچ مدرک معتبری وجود ندارد که تغذیه را به عنوان یک درمان جایگزین برای مولتیپل اسکلروزیس توصیه کند. باید این را بدانیم که «رژیم های غذایی» ممکن است درمانی نباشند اما به سلامت فرد کمک می کنند. یعنی نباید و نمی توان انتظار داشت که بشود با یک رژیم غذایی ام اس را درمان کرد

آیا رژیم های غذایی خاصی در بین مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس وجود دارد که باید نسبت به آن ها هشدار داد؟



همراه شما خواهند بود یا باید وعده‌های غذایی جداگانه تهیه کنید؟

● آیا با این برنامه غذایی احساس سختی و محرومیت می‌کنید؟  
● آیا غذاها و یا مکمل‌ها مقرون به صرفه هستند؟

● به راحتی در دسترس هستند؟  
● این برنامه غذایی شما را از شرکت در جشن‌ها یا برنامه‌های اجتماعی بازمی‌دارد؟  
● آیا این برنامه غذایی می‌تواند به رژیم غذایی طولانی مدت شما تبدیل شود؟ (یادتان باشد که رژیم‌های ۳۰ روزه هیچ مزیت ماندگار و مفید طولانی ندارند.)

در نهایت اینکه یک پیام مشخص برای همه مبتلایان به ام اس و نیز همه آن‌هایی که به دنبال داشتن یک برنامه غذایی سالم هستند، داریم: اغلب برنامه‌های غذایی و رژیم‌های غذایی سالم و تأثیرگذار، محدودکننده و گران نیستند. آنها معمولاً سخت و حتی بسیار خسته‌کننده هستند. دلیلش این است که برخلاف «رژیم‌های غذایی جادویی و شگفت‌انگیز»، آنها فاقد بودجه تبلیغاتی برای دلپذیر کردن خود هستند و تنها کسی که از اینها نفع می‌برد خود شما هستید. گول تبلیغات پرزرق و برق و ادعاهای بزرگ را نخورید و همیشه فکر کنید که برنامه غذایی سالم شما نباید برای افراد دیگر منبع درآمد باشد

خصوصاً تغذیه مشاوره می‌دهم و به نوعی با ذهنیت آن‌ها آشنا هستم. برای همین مدتی پیش فهرستی از سؤالات را درست کردم که به محض مراجعه فرد برای دریافت برنامه غذایی از وی می‌پرسم. این سؤالات عبارت‌اند از: در حال حاضر برنامه غذایی روزانه شما چگونه است؟ چه تغییراتی در برنامه غذایی تان مدنظر دارید و چرا؟ به چه نتایجی با داشتن برنامه غذایی امیدوار هستید؟

کلاً هم به همه بیماران ام اس توصیه می‌کنم که هنگام در نظر گرفتن هرگونه مداخله غذایی و در نظر گرفتن هرگونه رژیم غذایی حتماً باید از خودتان این سؤال‌ها را بپرسید:

● آیا فکر می‌کنید برنامه غذایی تان منجر به نتیجه‌ای خواهد شد که شما به آن امیدوار هستید؟ آیا شواهد معتبری وجود دارد که نشان دهد چنین خواهد شد؟

● آیا خطرات ناخواسته یا عوارض جانبی بالقوه مرتبط با این رژیم غذایی وجود دارد؟ (کمبود مواد مغذی؟ افزایش بودجه غذایی؟)

● آیا نتیجه مورد انتظار شما واقع بینانه است؟

● آیا غذاهای در نظر گرفته شده را دوست دارید؟

● آیا خانواده شما هم در برنامه غذایی

خاصی وجود دارد که افراد مبتلا به ام اس باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند؟

ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامت انسان مهم هستند و نقش مهمی در عملکرد انسان دارند. خوردن طیف وسیعی از غذاها راهی است برای اطمینان از اینکه غذایی که می‌خوریم مقادیر کافی از این مواد مغذی را فراهم می‌کند. اما برخی از ویتامین‌ها وجود دارند که به سختی می‌توان آنها را به طور کامل از طریق غذا دریافت کرد. ویتامین D یکی از آنها است. ویتامین D چندین نقش مهم در بدن دارد، از جمله نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ما. بسیاری از مادران دنیای مدرن احتمالاً دچار کمبود ویتامین D هستیم، از جمله افراد مبتلا به ام اس. اصلاح این کمبود مهم است و مکمل‌ها در اینجانشان نقش دارند، اما مهم است که به یاد داشته باشید که هر فردی ویتامین D را متفاوت جذب می‌کند و دوز مورد نیاز برای اصلاح کمبود بسیار شخصی خواهد بود. مکمل‌ها حتماً باید توسط پزشک و متخصص تغذیه شما برایتان تجویز شود

**فرد مبتلا به ام اس هنگام شروع یک رژیم غذایی جدید باید به چه نکاتی توجه کند؟**

من مدت‌ها است که به بیماران ام اس در

# بی توجهی به علائم حسی و درد

« نویسنده: دکتر رزالیند کالب،  
معاون انجمن ملی ام اس نیویورک

ام اس می تواند تغییرات حسی گوناگونی ایجاد کند که بیشتر آن ها آزار دهنده و ناراحت کننده هستند اما جدی و شدید نیستند. به عبارت دیگر، شاید اذیت کننده باشند اما نشانه پیشرفت بیماری نبوده و معمولاً ناتوان کننده نیستند. برای مثال، بی حسی و سوزن سوزن شدن در بازوها و پاها هر دو شایع هستند. از دیدگاه پزشک، هیچ نیازی به درمان این علائم نیست مگر این که خیلی در دسرساز باشند که در آن صورت یک دوره کوتاه تجویز دارو از سوی پزشک معالج می تواند سودمند باشد.

درد علامتی است که باید فوراً به آن توجه کرد زیرا می تواند مزاحم و فرساینده باشد. البته سال ها می گفتند ام اس باعث درد نیست، اما حالا گفته می شود ام اس درد دارد و ممکن است بر کیفیت زندگی، تأثیر چشمگیری داشته باشد. تقریباً ۵۰ درصد از مبتلایان به ام اس بالاخره درد را تجربه می کنند.

درد ام اس را می توان به دو نوع اصلی زیر تقسیم کرد:

درد اولیه: این درد که درد نوروپاتی هم نامیده می شود در نتیجه التهابات و میلین زدایی در طول مسیرهای حسی در مغز و نخاع ایجاد می شود. به عبارت دیگر، این نوع درد، پایه و اساس عصبی دارد. درد ثانویه: این نوع درد، پیامد غیر مستقیم

مشکلات دیگر است. برای مثال اگر حالت بدن در نتیجه ضعف یا سفتی در دست ها و پاها تغییر کرده باشد، ممکن است کم کم در کمر و لگن احساس درد ایجاد شود.

## درد اولیه

در نتیجه آسیب به اعصاب، ممکن است چند نوع درد متفاوت به شرح زیر ایجاد شود:

- اختلال حس، رایج ترین درد در ام اس و شامل احساس های درد و سوزشی است که معمولاً در بازوها، پاها یا بالاتنه شما بروز می کند. «آغوش ام اس»، احساسی عمیق و تنگاتنگ مانند باند پیچی محکم اطراف قفسه سینه یا میان تنه شماست.

- درد عصب سه قلو، درد نیشتری یا خنجری شدید در صورت (در ناحیه عصب سه قلو) است.

- برق گرفتگی یا وزوز که تعدادی از مبتلایان به ام اس به آن دچار می شوند. هنگامی که فرد سرش را به جلو خم می کند این حس به سمت پایین ستون مهره ها و درون پاهایش حرکت می کند.

داروها، درمان اولیه برای درد نوروپاتی هستند. فرایند درمان نیازمند چیزی مانند رویکرد امتحان و مشاهده است، زیرا درد تجربه ای فردی است و پاسخ افراد به داروها متفاوت است. راهکار معمول این است که با دوز پائینی از یک دارو شروع کنید و اندک اندک مقدار آن را افزایش دهید تا به یک مقدار مؤثر برسید.

مهم ترین مسئله یافتن مقدار دارویی است که بدون ایجاد خواب آلودگی بیش از اندازه یا سایر عوارض جانبی ناخوشایند، درد را آرام کند. متخصص مغز و اعصاب شما ممکن است مقادیر مصرف پایین تر و مصرف هم زمان بیش از یک دارو را توصیه کند تا ضمن به حداقل رساندن عوارض جانبی، تأثیر دارو را نیز به حداکثر برساند.

## درد ثانویه

درد ثانویه در ام اس نسبتاً شایع است زیرا ضعف، گرفتگی عضلانی و علائم دیگر ام اس می توانند تمام دستگاه عضلانی اسکلتی را تحت تأثیر قرار دهند. وقتی نوبت به مشکلات می رسد، گردن، قسمت پائینی کمر و زانوها مظنونین همیشگی هستند. بهترین شیوه برای غلبه بر چنین دردی این است که سعی کنید در درجه اول با ورزش های صحیح، توجه دقیق به حالت بدن در هنگام راه رفتن یا نشستن یا استفاده بهینه از وسیله کمک حرکتی مناسب (در صورت نیاز) جلوی آن را بگیرید. گروه توان بخشی ممکن است راهکارهایی را برای کمک به حفظ آسایش و انعطاف پذیری در اختیار تان قرار دهد. اگر زمانی در گردن، کمر یا زانوهایتان دچار مشکلات ثانویه شدید، مطمئن شوید که متخصص مراقبت بهداشتی درمانگر تان از ام اس شما و ارتباط آن با مشکلاتی که با آن ها دست به گریبان هستید، آگاه است.





داستان دختر جوانی که انگیزه خوبی برای جنگیدن دارد

# با ورزش، ام اس را شکست دادم

◀◀ مرجان متین

گلشیده در مورد علاقه شدید خودش به ورزش با توجه به بیماری اش به خبرنگار ماهنامه پیام ام اس گفت: «از ۱۶، ۱۵ سالگی علاقه خیلی زیادی به ورزش داشتم

شد، دست از علاقه خود به ورزش نکشیدم و رشته ای را که دوست داشتم را به صورت حرفه ای ادامه داد و به تازگی هم باشگاه کوچکی در شرق تهران دایر کرده است.

گلشیده چ دختر بیست و شش ساله ای است که بعد از آن که به بیماری ام اس مبتلا



فکر می‌کردم دیگر نمی‌توانم مانند دوستانم به کوهنوردی بروم، سفرهای طبیعت‌گردی داشته باشم و خیلی موارد دیگر. اما بعد از اولین حمله‌ای که به من دست داد عزمم را جزم کردم تا این بیماری را با ورزش شکست بدهم و از آنجا که دکترم به من گفته بود ورزش برای بیماران ام اس مفید است و در ضمن خاطرات خیلی از بیماران را خوانده بودم که همچنان بعد از گذشت سال‌ها، ورزش‌های سنگین البته زیر نظر پزشکان و متخصصان انجام می‌دادند

من کمتر به شاگردان درس بدهم اما نظارت‌م بیشتر از سایرین باشد. در مورد اجاره کردن باشگاه هم پدرم به قولش عمل کرد و یک خانه کوچک صدمتری در نارمک را در اختیارمان گذاشت. من به همراه‌مربیان توانستم آن‌جا را از نظر داخلی طراحی کنیم. یک اتاق را کلاس یوگا کردم و سالن‌را هم با چند وسیله ورزشی مناسب مجهز کردم و هر ماه هم با حقوقی که به دست می‌آوردم وسایل بیشتری برای باشگاه می‌خریدم. شاید برایتان جالب باشد که در باشگاه دونفر از شاگردهام اس دارند که هر دو هم در کلاس فیتنس شرکت می‌کنند و هم در کلاس یوگا.

این دختر پرنسری در انتها می‌گوید: «این بیماری را به راحتی می‌توان با هر علاقه و انگیزه‌ای شکست داد مثلاً یکی می‌تواند با نقاشی موفق شود، یکی با نوشتن، یکی هم مانند من با ورزش کردن. به جرئت می‌توانم بگویم اگر ام‌اسی در کار نبوده من موفق نمی‌شدم که بتوانم باشگاه ورزشی تأسیس کنم و الان هم در صدد این هستم که در سال آینده باشگاه بزرگ‌تری را اجاره کنم تا سایر ورزش‌های دیگر را هم در آنجا اضافه کنم و تعداد شاگردان را هم بیشتر کنم»

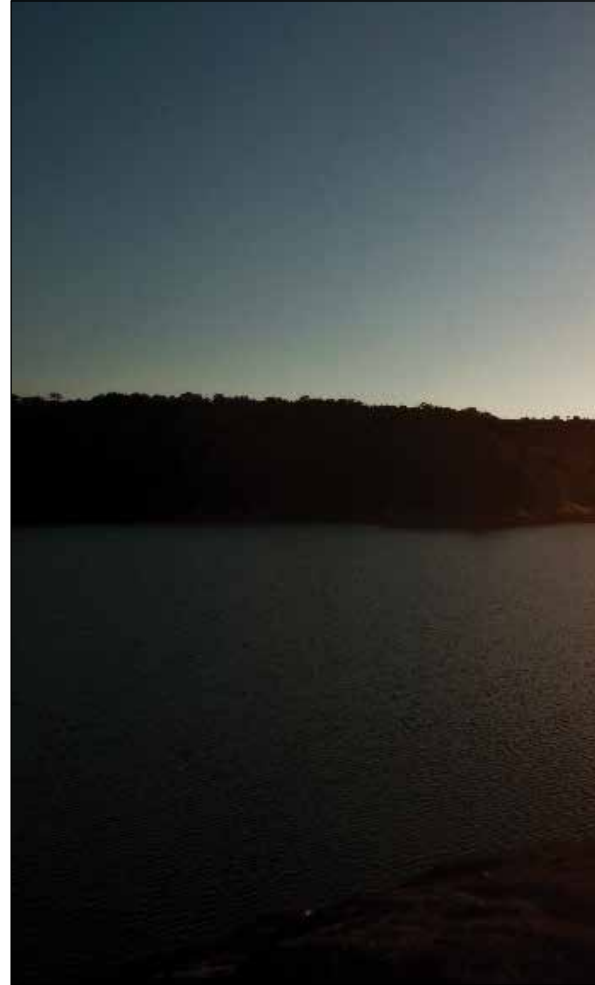
یکی از اقوام دور که دچار این بیماری بود. این روحیه شکست‌ناپذیر بودن را در خودم می‌دیدم اما نمی‌توانم بگویم که پس از ابتلا به بیماری افسرده و خشمگین نشدم. دائم فکر می‌کردم ام‌اس من را از ادامه زندگی به شیوه دلخواهم دور می‌کند. فکر می‌کردم دیگر نمی‌توانم مانند دوستانم به کوهنوردی بروم، سفرهای طبیعت‌گردی داشته باشم و خیلی موارد دیگر. اما بعد از اولین حمله‌ای که به من دست داد عزمم را جزم کردم تا این بیماری را با ورزش شکست بدهم و از آنجا که دکترم به من گفته بود ورزش برای بیماران ام‌اس مفید است و در ضمن خاطرات خیلی از بیماران را خوانده بودم که همچنان بعد از گذشت سال‌ها، ورزش‌های سنگین البته زیر نظر پزشکان و متخصصان انجام می‌دادند متوجه شدم که می‌توانم ورزش کنم. من هم برای آرامش خودم دوباره به سمت ورزش رفتم و البته یوگا را هم به عادت‌های روزانه‌ام اضافه کردم. با گذشت چند ماه روحیه‌م خیلی بهتر شد و در باشگاهی که ورزش می‌کردم، دستیار مربی شدم و این اتفاق برایم افتخار بزرگی بود.»

گلشیده در پاسخ به این سؤال که خانواده‌اش چقدر در داشتن روحیه مثبت و جنگنده‌اش نقش داشتند، گفت: «پدرم و مادرم در ابتدا با ورزش کردنم مخالف بودند اما وقتی پزشک من گفت ورزش مانعی ندارد، آن‌ها هم تشویقم کردند تا جایی که پدرم گفت اگر این آرزوی تو هست که مربی ورزش بشوی من همه کار می‌کنم که حتی خودت بتوانی باشگاه خودت را داشته باشی.»

این دختر جوان ادامه می‌دهد: «واقعاً باید بگویم این جمله پدرم برای من از صد قرص و کلاهمه داروهای ام‌اس مؤثرتر بود. چون بعد از آن که دستیار مربی شدم به تدریج در آن باشگاه متوجه توانایی‌های من شدم و شاگرد خصوصی به من می‌دادند و برای من این یک موفقیت محسوب می‌شد. به تدریج با یکی دونفر از مربیان دیگر در این باشگاه صحبت کردیم و قرار شد که یک باشگاه کوچک باهم راه‌اندازی کنیم. طی جلسهای با پدرم همه وظایف و نقش‌ها مشخص شد و قرار شد که

و علی‌رغم مخالفت خانواده، در رشته تربیت‌بدنی دانشگاه تهران، به تحصیل مشغول شدم. یک سال از تحصیلم در دانشگاه می‌گذشت که با علائمی چون گزگز کردن دست و پاهایم روبه‌رو شدم که خانواده‌ام می‌گفتند به دلیل ورزش است و من هم این موضوع را جدی نگرفتم تا اینکه بعد از اتمام دانشگاه، با وجود استمرار این نشانه، تاری دید به سراغم آمد که این بار با مشورت با پزشک متخصص داخلی، به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کردم و با انجام ام‌آر‌آی پزشکان متوجه شدند که دچار ام‌اس شده‌ام.»

وی در مورد وضعیت روحیه خودش بعد از اینکه متوجه بیماری‌اش شد، می‌گوید: «زمانی که متوجه شدم که به این بیماری مبتلا شده‌ام، تحقیقات خیلی کاملی در مورد این بیماری کردم از اینترنت تا گفت‌وگو با



در سال جدید این ۲۰ فکر سمی را دور بریز

# بهترین شروع برای سال جدید پاک سازی ذهن است

همه ما ممکن است افکاری در ذهن داشته باشیم و بر اساس آن‌ها عمل کنیم، اما خیلی از این افکار ممکن است اشتباه باشد. اولین قدم این است که افکار و باورهای اشتباهمان را بشناسیم و بدانیم که چگونه باید از آن‌ها دوری کنیم. شروع سال نو شاید بهترین زمان برای آغاز یک اقدام درست باشد. بیایید تصمیم بگیریم که در سال نو به افکار نادرست و اشتباه خودمان پروبال ندهیم و آن‌ها را تغییر دهیم. برای کمک به شما ما فهرستی از بیست اشتباه و فکر سمی را که به شما آسیب خواهند زد را فهرست کرده ایم.

## فرزانه متین

### ۱ جواب ابلهان خاموشی است:

در برابر افرادی که ناراحتان می‌کند، سکوت نکنید و با سکوت از کنار رفتارشان نگذریید. اگر با دوستان، همکاران و خصوصاً اعضای خانواده تان مشکلی دارید، مشکلاتتان را با آن‌ها در میان بگذارید. ابتدا مشکل را بگویید، سپس احساساتان را بیان کنید. کناره‌گیری دردی را دوانمی‌کند.

### ۲ مهربانی بر نامهربانی پیروز خواهد شد:

بدرفتاری هیچ کس را تحمل نکنید، اگر رفتار دیگران را دوست ندارید در برابر آن بایستید. به نامهربانی دیگران پاداش ندهید. وقتی کسی با شما بدرفتاری می‌کند، به او لبخند نزنید و وانمود نکنید که رفتارش ایرادی ندارد. با نامهربانی محکم برخورد کنید.

### ۳ همه باید آدم را دوست داشته باشند:

خیلی از افراد متولد می‌شوند که

دل همه را به دست آوردند چرا که بر این اعتقادند با این کارشان همه او را دوست خواهند داشت و به او احترام می‌گذارند. محتاج تأیید دیگران شدن، مخرب است. ارزش شما به عنوان یک انسان به تأیید دیگران بستگی ندارد. این را بدانید که کیفیت روابط، مهم‌تر از تعداد روابط است. آن که هستی و آن چه هستی و آن گونه که هستی را دوست داشته باش.

### ۴ برای خودت و دیگران،

قوانین روشنی وضع کن: هر چه باید و نبایدهای افراد بیشتر باشد، اطرافیان کمتر احساس خوشحالی خواهند کرد. یک فرد دارای شخصیت متناسب می‌تواند انعطاف و اعتدال داشته باشد. بهتر است به جای باید گفتن به خودت و دیگران، خواسته و تمایلات را به طور واضح و شفاف و صادقانه بیان کنی.

### ۵ تفریح، اتلاف وقت است:

از افراد فکری می‌کنند اگر بیش از حد کار کنند، خیلی پیشرفت خواهند کرد

در صورتی که رفته‌رفته از پا درمی‌آیند و فرسوده می‌شوند. شما به عنوان انسان به تفریح احتیاج دارید تا باطری خود را شارژ کنید. تفریح حق مسلم شما است و باید بدانید که حذف آن از زندگی به شما آسیب خواهد زد. کار باید برای زندگی باشد نه این که زندگی برای کار.

### ۶ زندگی باید عادل باشد:

ساده و پذیرش زندگی از گله‌گری و زاری و گوشه‌گیری بهتر است. عدالت و خوشبختی مطلق، افسانه است. این را بدانید که بی‌عدالتی دست کسی نیست اما احساس بدبختی دست شماست. زندگی عادل نیست ولی می‌توان آن را بهتر کرد. اینکه خودت را به چیزی که نمی‌دانی بسپاری و تلاش نکنی و جنگی قطعاً اشتباه است.

### ۷ هدف‌ت باید کمال باشد:

افراد می‌خواهند همه چیز ۱۰۰ درصد کامل باشد، انسان‌های واقع‌بینی نیستند. آن‌ها از خودشان توقع کمال دارند در حالی که آدم‌ها و چیزها به ندرت کامل هستند.

خود بیش از استدلالشان اعتماد می کنند. ما می توانیم به احساسمان اعتماد کنیم ولی بهتر است برای یک بار هم که شده به آن شک کنیم. مبنا قرار دادن احساسات، اصلاً کار عاقلانه‌ای نیست.

**۱۷** **تنبیه بهتر بن تربیت است:** تنبیه موقتاً می تواند رفتارهای ناخوشایند و آزاردهنده را سرکوب کند، ولی مشکلات را حل نمی کند و جلوی درگیری‌ها را نمی گیرد. در واقع تنبیه مشکلات جدی تری ایجاد می کند. به جای آن که رفتارهای را بد را تنبیه کنی، رفتارهای خوب را پیدا کن و به آن‌ها پاداش بده.

**۱۸** **به صلاح تو است که به خودت سخت گیری:** اگر دائم به خودتان سخت می گیرید، بپذیرید که هر انسانی جایز الخطاست و سعی کنید خودتان را تحمل کنید و بپذیرید. این فلسفه باستانی را همیشه دنبال کنید: «اگر خودم به فکر خودم نباشم، چه کسی به فکر خواهد بود؟» با خودتان و دیگران منصفانه رفتار کنید.

**۱۹** **احساسات را بروز نده:** اگر می خواهید با اعضای خانواده و دوستان روابط صمیمانه‌ای داشته باشید، با آن‌ها در مورد اعمال، احساسات و افکارشان حرف بزنید. احساسات را بروز بده تا اعتماد سازی و صمیمیت ایجاد کنی.

**۲۰** **وقتی کارها خوب پیش نمی روند، دنبال مقصر باش:** مقصر پیدا کردن و سرزنش کردن او، ریشه احساس گناه و ناراحتی‌های بسیاری از بیماران است. مقصر پیدا کردن سودی ندارد و فقط راه را برای راه‌حل‌های مخرب هموار می کند. به جای آن که دنبال مقصر بگردید، رفتارها را عوض کنید و دنبال راه‌حل باشید.

**۱۲** **پول و موفقیت، خوشبختی می آورد:** این جملات را به یاد داشته باشید: زندگی فقط پول در آوردن نیست، ثروت ضامن خوشبختی نیست، ثروتمند واقعی کسی است که عاشق خانواده و دوستانش باشد. ارزش واقعی افراد به ثروتشان نیست.

**۱۳** **قربانی همیشه قربانی است:** انتقاد از خود را کنار بگذارید و روی جنبه‌های مثبت خود تاکید کنید. گذشته‌ها گذشته است و باید آن‌ها را رها کنید، اگر می خواهید خودت را تحقیر نکنی، در حرف‌هایی که با خودت می زنی، تجدیدنظر کن و آن حرف‌ها را به حرف‌های مثبت تبدیل کن. شما می توانید خودتان را از دام ناراحتی‌های گذشته برهانید.

**۱۴** **اگر می خواهید کارها درست پیش بروند، خودت آن‌ها را انجام بده:** اولویت بندی کن، مسئولیت‌هایت را متعادل کن. کارهایی را که دوست داری و می توانی انجام بدهی را انجام بده و بقیه کارها را به دیگران محول کن.

**۱۵** **انتقاد، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است:** به جای حمله کردن به شخصیت افراد، از آن‌ها بخواهید رفتارشان را عوض کنند چرا که این کار هم به نفع خودتان و هم به نفع آن‌ها است. قبل از آن که بخواهی کسی را اصلاح کنی، اول بهترین راه اصلاح را پیدا کن. به جای آن که از دیگران ایراد بگیری دنبال راه‌حل باش.

**۱۶** **اگر به احساسات گوش بدهی، هرگز اشتباه نخواهی کرد:** انسان‌ها در بین موجودات زنده، با همه متفاوت هستند چرا که ظرفیت تعقل و استدلال بالایی دارند. با این حال خیلی از آن‌ها به واکنش هیجانی و احساسات

کمال گرایمی، یاس و ناکامی می آورد. دنبال مزیت باشید نه کمال.

**۱۸** **با همان اولین برداشت، می توانی آدم‌ها را بشناسی:** وقتی در مورد کسی حکم کلی می دهید و در مورد او عجولانه رفتار می کنید به احتمال زیاد اشتباه خواهید کرد. اگر می خواهید استنباط‌های درستی در مورد دیگران داشته باشید، باید رفتارشان را در موقعیت‌های مختلف زیر نظر بگیرید. این فکر سمی از این جمله ناشی می شود: «احساسات غریزی تو اشتباه نمی کنند.»

**۹** **با معذرت خواهی، همه چیز روبه راه می شود:** این را بدانید که کلمات باد هوا هستند. معذرت خواهی، اشتباهات را جبران می کند ولی ضررها را نه. این که کسی را مجبور کنیم معذرت خواهی کند، مهم نیست، اگر کاری کنیم رفتارشان را عوض کند، کار مهمی کرده ایم.

**۱۰** **خود خواه نباش، اول دیگران بعد خودت:** خیلی از افراد فرق خودخواهی (ارضای نیازهای خود به هر قیمتی) و منفعت طلبی آگاهانه (تأمین منافع خود بدون ضربه زدن به دیگران) را متوجه نمی شوند. باید خودت را به اندازه دیگران دوست داشته باشی و بدانی اگر نیازهای دیگران را به نیازهای خود ترجیح می دهی، نیازهای هیچ کدامتان برطرف نمی شود.

**۱۱** **به نفع دوست دیگران را کنترل کنی:** زندگی کن و بگذار زندگی کنند. اگر می خواهید با مردم کنار بیایید و دوست‌داشتنی و محترم باشید، از کنترل کردن آن‌ها صرف نظر کنید. اگر بخواهید دیگران را در مشتتان نگه دارید، طغیان خواهند کرد. در نهایت اگر می خواهید دیگران با شما کنار بیایند باید بدانید که نباید آن‌ها را کنترل کنید.



روان‌شناسی ترس و مقابله با آن

# چه زمان‌هایی از خودمان می‌هراسیم؟

« فرگس ضیایی بیگدلی - روان‌شناس عمومی

ترس یکی از مقوله‌های مهم در روان‌شناسی است که در روزگار فعلی بسیاری از افراد را درگیر خود کرده است.

کاترین پاندر در مورد ترس می‌گوید:

«جز تردید و ترس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و بزرگ‌ترین آرمان‌ها یا مرادهای دلش فاصله ایجاد کند. به محض این که آدمی بتواند بی‌هیچ دلهره‌ای آرزو کند، بی‌درنگ آن آرزو برآورده خواهد شد.»  
آیا شما ترسو هستید؟ آیا شجاع هستید؟ چقدر قربانی ترس خود باقی

مانده‌اید؟

برخی از افراد از پیری، علیلی، مرگ، تنهایی، جنگ، بیماری و غیره می‌ترسند. در واقع از چیزهایی می‌ترسند که تحت کنترل و اراده خودشان اتفاق نمی‌افتد.

بعضی دیگر از تصمیم‌گیری می‌ترسند، یعنی از چیزی که تحت کنترل و اراده

ذهنیات خود را به حساب درونیات خود نگذارید. اگر بین بخش آگاه درونی (که همان قدرت فعال و مطلقه است) و ذهنیات شما (که همان ضعف خلاقیت و پلاسیدگی فکری است) فاصله بیفتد، درون شما نمی تواند ذهنتان را تبدیل به تفکر کند. آن گاه شما از رویه ها و آرمان ها و مراد دلتان فاصله می گیرید، نیمه جان می شوید و زندگی خود را می بازیید. در این حالت و در این شرایط ترس اولین دشمن آدمی است.

فرار کنیم، با ترس خود یگانه شویم تا در ما تبدیل به شجاعت یعنی حرکت شود. می گویند شجاع ترین آدم ها آن هایی هستند که بیش از سایرین می ترسند. آن ها با هر موقعیت ترسناک و هراس آوری که مواجه می شوند، خود را در آن موقعیت قرار می دهند و بازمی یابند و موضوع را حل می کنند نه که از آن فرار کنند.

در موقعیت های ناشناخته و دشوار، غریزه ترس یکی از مکانیزم های روانی آدمی است. مراقبت، محافظت، خلاقیت، اقدام و استمرار به نوعی حاصل ترس هستند. ترس فقط یک مکانیزم دفاعی نیست. بلکه در شرایط فعال و عینی، معمولاً عامل یکپارچه کننده شخصیت و زمینه ساز است.

ترس عامل فعال شدن آگاهی است. پس اگر هنگام ترسیدن عمل را فرو بگذارید، در جهت بسته شدن برنامه درونی خود اقدام کرده اید. با انتخاب و اراده خودتان هنگام ترسیدن از امور فاصله نگیرید. اگر قبول کنید که هنگام ترسیدن اقدامی نکنید، برای خود مشکل درست کرده اید و می شود گفت برای خودتان یک شر کاذب و یک مشکل ثانویه آفریده اید.

بهره ببرید و اوضاع را اصلاح کنید. موضوع مهم این است که بدانید در هر موقعیتی امکان حرکت وجود دارد و در هر حرکتی برکتی است.

همه اینها وقتی مؤثر است که از حد جمله خواندن و جمله گفتن، یعنی از حدود ذهنی عبور کنیم و وارد مرحله عملی زندگی شویم.

ترس از خود مربوط به زندگی ذهنی است، نه عملی. ترس از خود وقتی است که از جملات کتاب ها انتظار نتایج عملی داشته باشیم؛ بنابراین ترس های ذهنی و غیر عملی ما تناسبی با شرایط واقعی زندگی ما ندارند.

ذهنیات خود را به حساب درونیات خود نگذارید. اگر بین بخش آگاه درونی (که همان قدرت فعال و مطلقه است) و ذهنیات شما (که همان ضعف خلاقیت و پلاسیدگی فکری است) فاصله بیفتد، درون شما نمی تواند ذهنتان را تبدیل به تفکر کند. آن گاه شما از رویه ها و آرمان ها و مراد دلتان فاصله می گیرید، نیمه جان می شوید و زندگی خود را می بازیید. در این حالت و در این شرایط ترس اولین دشمن آدمی است.

ترس از تنگدستی، شکست، بیماری، از دست دادن، ناامنی و غیره همگی مواردی هستند که اگر آن ها را مورد بررسی قرار دهید و در مورد آن ها تحقیق و پرسش کنید، نقطه مقابل خود را به شما نشان می دهند.

این ترس ها در صورت شناخته شدن قادرند شما را به آرمان هایتان نزدیک تر کنند نه دورتر!

اما نکته مهم و اصلی ترین اشتباه و خطا اینجا است که ما از ترس هایمان می گریزیم. ما نباید از ترس بترسیم بلکه باید با آن روبرو شویم. باید ترس را در موضوعات مهم و ضروریات زندگی مشاور و معاون خود قرار دهیم. حال که ترس ها هستند و درون ما را تحت تأثیر خود در می آورند باید با آن ها متفق شویم نه اینکه به آن ها پشت کنیم یا

خودشان اتفاق می افتد، می ترسند. برخی از تغییر شغل، دوست یابی و صمیمیت می ترسند و عده ای از ادامه تحصیل و دنبال کردن هدفی مشخص می ترسند.

به طور خلاصه برخی از ما، از دیگران می ترسیم و بعضی دیگر از خودمان هراس داریم.

بعضی ترس ها ارتباطی با شرایط زندگی ندارند. بلکه فقط سرو کارشان با ذهن ما است که بیشتر با حالات درونی شکل می گیرد. طرد شدن، شکست خوردن، آسیب دیدن و غیره همگی معلول شرایط درونی خود ما هستند. اینجاست که از خودمان می ترسیم. اندیشه های منفی آکنده از ترس ها و تردیدها از ذهن ما سرچشمه می گیرند. در واقع این ذهن ماست که می ترسد. همین الان که این مطالب را می خوانید ممکن است ترسی در ذهن شما پرسه بزند. نکنند این مطلب درست نباشد! نکنند سخت باشد و...

خود این حالت می تواند مانع مهمی در راه ارتباط فعال شما با هر مطلب آموزشی باشد و به نیروی استدلال خود اعتماد کنید. اصولاً هر جا ترسی هست، در نقطه مقابل آن، چیزی برای اعتماد کردن هم هست. هر جا چیزی منفی باشد در نقطه مقابل آن، مثبتی هم برای حرکت کردن وجود دارد.

اگر می ترسید نتوانید درست استدلال کنید، به نیروی جستجو و تحقیق خود اعتماد کنید. اگر می ترسید راهی طولانی باشد به استقامت خود اعتماد کنید. اگر از تصمیم گرفتن می هراسید به غلط گیری درونی خود اعتماد کنید. زندگی خود به خود شما را تصحیح می کند.

اگر از اشتباهات مکرر می ترسید، به واقعیات پی در پی اعتماد کنید. یعنی این که حتی اگر به دلایلی مکرر و پشت هم اشتباه می کنید، بدانید هر اشتباهی شرایطی را شکل می دهد که می توانید در آن از چیزی که پیش روی شماست



# مشکلات خواب در مبتلایان به ام اس شایع است

◀◀ مرجان نیک روح

منبع: <https://www.nationalms-society.org>

خواب نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. خواب به نوعی شارژ کننده جسم و روح انسان‌ها است و اگر خواب با کیفیت و مناسب به اندازه کافی نباشد انسان دچار مشکل می‌شود. خواب با کیفیت برای

## تعریف اختلالات خواب

اختلال خواب یک اصطلاح کلی برای طیف گسترده‌ای از علائم و اختلالات مرتبط با خواب است و می‌تواند شامل موارد زیر باشد. یک فرد می‌تواند یکی از این مشکلات یا چند مورد از این مشکلات را به طور همزمان داشته باشد:

● مشکل در شروع یا حفظ خواب که به نام بی‌خوابی نیز شناخته می‌شود

حفظ سلامت و تندرستی مهم است، اما گاهی اوقات به‌سختی می‌توان آن را به دست آورد. کمبود خواب آرام و عمیق می‌تواند باعث خواب‌آلودگی در طول روز شود و جدا از خطرات و مشکلاتی که برای افراد ایجاد می‌کند می‌تواند برخی از علائم ام اس را بدتر کند. مشکلات خواب در مبتلایان به ام اس بیشتر از جمعیت عادی است.

برنامه‌ریزی کنید که ورزشتان حدود ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب انجام شود. ورزش یک محرک است، بنابراین نزدیک به زمان خواب ورزش نکنید.

مصرف کافئین خود را به صبح‌ها محدود کنید.

مصرف الکل را کاملاً کنار بگذارید و از هیچ نوشیدنی الکلی استفاده نکنید.

ترک سیگار یا استفاده از سایر محصولات تنباکو. در این بین مصرف نیکوتین را نزدیک به زمان خواب محدود کنید.

یک مراسم قبل از خواب ایجاد کنید تا به بدن و ذهن سیگنال دهید که سرعت خود را کاهش دهند. لباس خواب را عوض کنید، حداقل یک ساعت قبل از خواب، دندان‌های خود را بشویید و مسواک بزنید. در آن ساعت آخر، با گوش دادن به موسیقی آرام، خواندن یا نوشتن آرام شوید.

قبل از خواب مایعات زیادی ننوشید. قبل از رفتن به رختخواب ادرار کنید. مطمئن شوید که اتاق خواب شما خنک، ساکت و تاریک است.

پس از خاموش شدن لامپ‌ها، یک تکنیک آرام‌سازی را که دوست دارید (تنفس، تصویرسازی یا آرامش عضلانی) امتحان کنید.

از اتاق خواب خود فقط برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. در رختخواب اصلاً مطالعه نکنید، تلویزیون تماشا نکنید، از تلفن همراه خود استفاده نکنید یا با تلفن صحبت نکنید.

اگر در عرض ۲۰-۱۵ دقیقه به خواب نرفتید دیگر تقلا نکنید. برخیزید. در رختخواب بنامید و ساعت را تماشا کنید. کاری خسته‌کننده و آرامش‌بخش انجام دهید (یک چیز سبک بخوانید یا یک فیلم قدیمی تماشا کنید یا راه بروید).

خلق و خوی خود را مدیریت کنید. اگر متوجه تغییرات عاطفی و مشکلات عصبی در خودتان شدید حتماً با پزشک خود صحبت کنید و مشاوره بگیرید.

اضطراب یا افسردگی سایر علائم ام اس از جمله پاهای بی‌قرار، درد، علائم ادرار یا روده و اختلال در تنظیم دما کمبود ویتامین D و سایر مواد مغذی هم ممکن است به برهم خوردن ریتم معمول خواب و مشکلات خواب بیانجامد.

### استراتژی‌هایی برای به دست آوردن خواب با کیفیت به میزان مورد نیاز

حتماً در مورد مشکلات خواب خود به پزشک متخصص مغز و اعصاب و پزشکان خود صحبت کنید و اگر لازم بود از متخصص طب خواب مشاوره بگیرید.

علائم ام اس که ممکن است باعث خواب‌آلودگی شود، را درمان کنید عوارض جانبی داروها را در نظر بگیرید و در مورد مشکلات خواب خود با پزشکان و داروسازان مشورت کنید.

قرص‌های خواب‌آور ممکن است حداقل برای مدت کوتاهی مفید باشند. با این حال، بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند که آنها را تنها به عنوان آخرین راه حل مصرف کنید، زیرا آن‌ها به سرعت اثر خود را از دست می‌دهند و به طور بالقوه اعتیادآور هستند.

یک نکته مهم: درمان شناختی رفتاری (CBT) می‌تواند به درمان بی‌خوابی کمک کند.

اقداماتی که می‌توانید برای بهبود کیفیت خواب خود انجام دهید عبارت‌اند از:

هر روز در ساعت معینی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید و در آخر هفته‌ها حداکثر یک ساعت بعد از این زمان مقرر به رختخواب بروید. باید بدانید که منظم بودن به تنظیم ساعت بیولوژیکی شما کمک می‌کند.

قبل از خواب ذهن خود را پاک کنید: آیا وقتی در رختخواب هستید مشکلات روز را دوباره تکرار می‌کنید یا نگران فردا هستید؟ نوشتن فهرستی از نگرانی‌های امروز و کارهایی که فردا باید انجام دهید، قبل از خواب ممکن است کمک کند.

● مشکل در خواب زیاد که به عنوان پر خوابی نیز شناخته می‌شود

● وقفه‌های غیر قابل کنترل در خواب و حمله خواب و به خواب رفتن کامل بدون هیچ آمادگی و هشدار که به نام نارکولپسی نیز شناخته می‌شود

● مشکلات تنفسی مرتبط با خواب، از جمله آپنه خواب

● حرکات غیر طبیعی در طول خواب، از جمله سندرم پاهای بی‌قرار بدن

● رفتارهای غیر عادی در طول خواب از جمله دیدن کابوس

● خواب‌آلودگی مفرد در طول روز به این سؤالات پاسخ دهید تا مشخص شود آیا شما کم خواب هستید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سؤالات زیر مثبت است، ممکن است خواب کافی و باکیفیت نداشته باشید.

آیا در بیشتر ساعات روز احساس خواب‌آلودگی، و همراه با آن عصبانیت و بدخلقی می‌کنید؟

آیا به محض برخورد سرتان به بالش به خواب می‌روید؟

آیا بیشتر شب‌ها کمتر از ۷ ساعت می‌خوابید؟

آیا حتی پس از ۸ ساعت خواب یا بیشتر همچنان احساس خستگی می‌کنید؟

### علل اختلال خواب در افراد مبتلا به ام اس

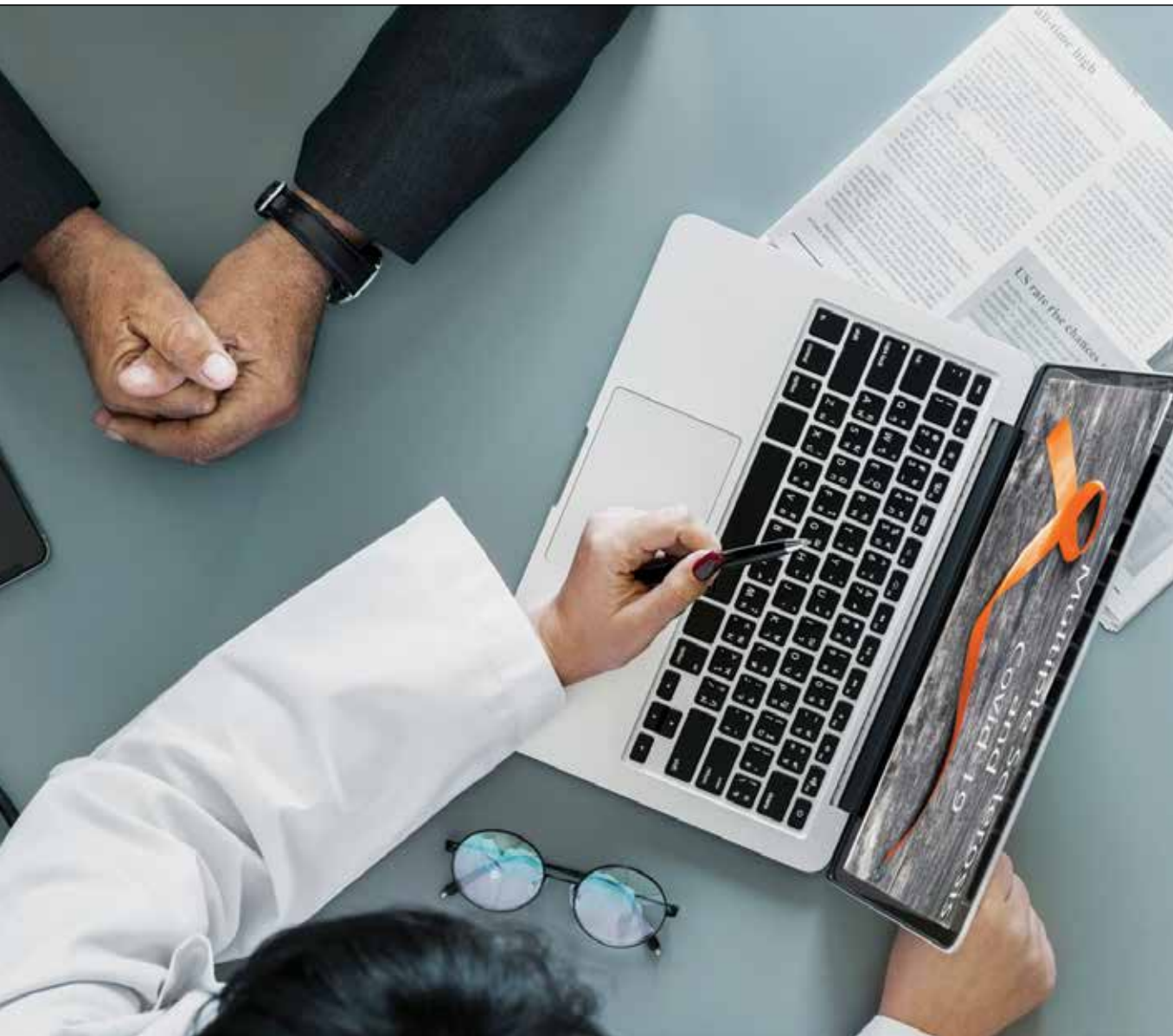
خواب در افراد مبتلا به ام اس به روش‌های مختلفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد از جمله: مشکلات ناشی از بیماری و درد و عوارض بیماری

عوارض جانبی داروهای ام اس از جمله درمان‌های اصلاح‌کننده بیماری، کورتیکواستروئیدها و داروهای محرک برای رفع خستگی

افزایش چرت زدن در طول روز به دلیل خستگی و عدم توانایی در به خواب رفتن در شب‌ها

کاهش فعالیت بدنی به دلیل خستگی و ناتوانی مرتبط با ام اس

تغییرات عاطفی از جمله استرس،



# تأثیر پاندمی کووید ۱۹ - بر کیفیت زندگی مبتلایان به ام اس

در این مطالعه موانع پیش آمده بر سر راه امور درمانی بخصوص توان بخشی بیماران و تأثیر آن بر کیفیت زندگی بررسی شده است. اگرچه نتایج این

ناشی از ویروس کرونا، تحقیقات مختلف بین المللی شرایط بیماران مبتلا به ام اس را در قبل و بعد از پاندمی کرونا مقایسه و نتایج آن را منتشر کرده است.

﴿ دکتر ناهید بلادی مقدم -  
متخصص مغز و اعصاب

با جهانگیر شدن (پاندمی) بیماری



تله مدیسین یا همان طبابت از راه دور و از طریق اینترنت، در طی این دوره افزایش یافت. اگر چه میزان کارآمدی این روش باید در تحقیقات استاندارد مورد ارزیابی قرار گیرد.

منظم داروهایی که نیازمند تزریق در بیمارستان است.)

البته یک ایراد که در بررسی‌های انجام شده در مورد کیفیت زندگی بیماران در زمان پاندمی وجود دارد این است که بیشتر اطلاعات از بیمارانی به دست آمده که در شبکه‌های مجازی مانند واتس‌آپ و تلگرام و فیس‌بوک فعال بوده‌اند و بیمارانی که از این ابزارها استفاده نمی‌کرده‌اند، کمتر مورد سؤال و بررسی قرار گرفته‌اند.

و اما در بررسی‌هایی که در این زمینه در ایران انجام شده، نتایج با تفاوت‌هایی نسبت به مطالعات دیگر کشورها همراه بوده است که البته باید در نظر داشت که شاید تفاوت‌های اجتماعی اقتصادی منشأ این نتایج بوده است. برای مثال نداشتن آگاهی از احتمال جدی بودن عوارض بیماری و یا اجبار بیماران برای خارج شدن از خانه برای کار کردن و تأمین هزینه‌های زندگی، می‌توانسته بر تفاوت‌های زندگی معمول مبتلایان ایرانی به ام اس قبل و بعد از کرونا اثر گذارد.

در مجموع این تحقیقات آشکار کرده است که لازم است حمایت روانی و اجتماعی از مبتلایان به ام اس و بخصوص آنانی که به کووید مبتلا شده‌اند تقویت گردد و سرویس‌های توان بخشی هم از لحاظ کیفی و هم کمی در جهت بهبود تحرک جسمی بیماران، افزایش یابند.

● شمار تحقیقات در حیطه بیماری ام اس، در طی همه‌گیری کاهش یافت.  
● میزان فعالیت‌های فیزیکی و تحرک جسمانی بخصوص در زنان، در برخی از گزارش‌ها کاهش بارزی داشته است. این خود زنگ خطری برای ابتلا به اختلالات دیگری است که مرتبط با افزایش وزن و کاهش تحرک هستند.

● تغییرات شرایط زندگی به دنبال پاندمی فقط بیماران را در بر نگرفت. اعضا خانواده‌های بیماران هم دچار خستگی، نگرانی، ترس، احساس ناامیدی و اختلالات خواب شده بوده‌اند.  
● به نظر می‌رسد تفاوت‌های زندگی در قبل و بعد از کرونا، در افراد جوان‌تر با سطح تحصیلات بالاتر و ثبات شغلی مناسب، بیشتر خود را نشان داده بود.

از میان مبتلایان به ام اس آنانی که به بیماری کووید دچار شدند، تغییرات بیشتری را در عادات غذایی، شغل، فعالیت‌های فامیلی و نحوه گذران روزهای تعطیل خود، تجربه کردند. احساس درد و ناخوشی شایع‌ترین شکایات این افراد بوده است. تعداد زیادی نیز بی‌خوابی را ذکر کرده‌اند. گستردگی و شیوع این تغییرات در مطالعات کشورهای مختلف، متفاوت بوده است. با در نظر گرفتن شدت ابتلا به کووید، زمان برگشت به کار این افراد هم تحت تأثیر قرار گرفت.

● دسترسی به داروها در پس از کرونا با محدودیت‌های چندانی مواجه نشده است؛ لذا قطع دارو به این دلیل کمتر رخ داده است. اگر چه خودداری برخی از بیماران برای ویزیت‌های منظم، می‌توانسته منجر به مختل شدن نظم مصرف داروها گردد.

● به دلیل اختصاص اغلب بیمارستان‌ها به بستری بیماران مبتلا به کووید، گاهی در مواردی که بیماران نیاز به بستری داشته‌اند، محدودیت‌های جدی وجود داشته است (خواه به صورت اورژانس و یا موارد بدون فوریت مثلاً برای تزریقات



مطالعات متفاوت بوده است ولی برخی از نتایج این تحقیقات در زیر آمده است:

● حضور بیماران در مراکز توان بخشی در طی همه‌گیری به طور مشخص کمتر از قبل از دوران همه‌گیری بوده است.

● اضطراب مرتبط با احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ افزایش یافته بود.

● تله مدیسین یا همان طبابت از راه دور و از طریق اینترنت، در طی این دوره افزایش یافت. اگر چه میزان کارآمدی این روش باید در تحقیقات استاندارد مورد ارزیابی قرار گیرد.



دکتر علیرضا عمومی مدیر مرکز خدمات تخصصی درمان در منزل دم

## بهترین خدمات تخصصی درمانی را در خانه خودتان دریافت کنید

« نازنین آریانهاد

مجموعه خدمات در منزل جهاد دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران «دم» یکی از قدیمی ترین و گسترده ترین مراکز در نوع خود است که به بیماران ام اس هم خدمات لازم را ارائه می دهد. برای آشنایی اعضای انجمن ام اس با مدیر این مرکز ارائه خدمات تخصصی گفتگویی داشتیم که در زیر می خوانید:

لطفا در ابتدا خودتان را معرفی کنید دکتر علیرضا عمومی مدیر مرکز خدمات تخصصی درمان در منزل جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران هستیم. این مجموعه از سال ۷۸ کار خودش را

شروع کرده و حدود ۲۳ سال است در زمینه ارائه خدمات تخصصی بالینی، درمانی، پزشکی، پیراپزشکی در منزل فعالیت دارد. این مرکز با مجوزهایی که از معاونت درمان و سازمان نظام پزشکی در زمینه ارائه خدمات بالینی در منزل دارد با داشتن مسئول فنی در شیفت های روز و شب فعالیت می کند.

شما چه مناطقی را تحت پوشش دارید و چگونه افراد باید از خدمات شما بهره مند شوند؟

حوزه فعالیت درمان در منزل «دم» مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران است. این خدمات شبانه روزی و مجهز به واحد

اپراتوری است که پاسخگوی تماس های شبانه روزی شهروندان در سطح تهران است. بیمارانی که نیاز به خدمات درمانی در منزل دارند می توانند با شماره ۵ رقمی ۶۴۰۶۴ هر نوع خدمت درمانی را درخواست کنند.

مجموعه درمان در منزل «دم» دارای ۳۰۰ نفر کادر درمانی، پزشکی و پیراپزشکی است. مجموعه خودش را به نوعی بیمارستان سیار می داند که Car Hospital Base Homecare را ارائه می دهد. اگر نیاز به اعزام پزشک متخصص از هر نوع تخصصی، باشد این مجموعه آمادگی انجام این کار را دارد. همچنین خدمات پرستاری، توانبخشی،

شود و متولیان تعرفه‌های به روز در نظر بگیرند تا هر چه پر توان تر و با کیفیت تر این خدمات را ارائه دهیم و دریافت کنندگان خدمت هم دچار سردرگمی نشوند که چه نوع خدمتی را با چه تعرفه‌ای دریافت خواهند کرد. مشابه تعرفه‌هایی که برای کلینیک‌ها و مراکز درمانی مصوب و ابلاغ و در محل آن‌ها نصب می‌شود این نوع ارائه خدمت هم باید تعرفه‌هایی مشخص و به روز داشته باشد تا ما بتوانیم به آنها استناد کنیم.

موضوع بعدی حمایت و تحت پوشش قرار گرفتن این خدمات برای بیمه است. در حال حاضر هیچ نوع خدمت درمان در منزلی در هیچ نوع بیمه‌ای مورد حمایت قرار نمی‌گیرد و در سبب هیچ بیمه‌ای نیست. بعضاً بیمه‌های تکمیلی درصد بسیار پایینی از هزینه‌ها را تقبل می‌کنند.

امیدواریم در آینده با توجه به این که جامعه ما به سمت سالمندی پیش می‌رود و این که سالمندان بخش زیادی از درمان‌های مورد نیازشان و بهبود شرایطشان و شرایط روحی مناسبشان با در کنار خانواده و خانه بودن است، بتوانیم این خدمات را بهتر و با کیفیت تر و با حمایت‌هایی در بیمه‌ها و تعرفه‌های گزاری‌ها برای بازنشستگان و سالمندان و از کارافتادگان در منزل ارائه دهیم.

مطمئن باشید که ارائه این خدمات با هر نوع تعرفه‌ای، اقتصادی تر و به صرفه تر از هر نوع مراجعه به مراکز درمان است. در این صورت ما می‌توانیم با ایجاد زیرساخت‌های مناسب و یک شبکه گسترده و جامع از لحاظ سخت افزاری و نرم افزاری، خدمات خودمان را جامع تر و کامل تر و با کیفیت تر از امروز حتی در خارج از مرزهای شهر تهران هم ارائه دهیم. ما می‌توانیم به واسطه وجود مراکز متعدد جهاد دانشگاهی در شهرهای دیگر کشور شعب زیادی از خدمات درمان در منزل «دم» در کشور داشته باشیم.

در شرایط پیک پاسخگوی بیماران نبودند، اتفاق افتاد این بود که توانستیم قرنطینه‌های خانگی برای بیماران ایجاد کنیم. در زمانی که پروتکل درمانی اجازه می‌داد که افراد در منزل قرنطینه شوند شرایط خوبی را با اعزام پزشکان و پرستاران برایشان پیاده کردیم.

### فرآیند کاری مجموعه شما چگونه است؟

اگر بخواهیم درباره فرآیند کاری توضیح بدهیم، بدین شکل هست که بعد از تماس بیمار با شماره تلفن ۶۴۰۶۴ توسط اپراتوری شرح حال اولیه، شماره تماس، آدرس و لوکیشن فرد گرفته می‌شود. بلافاصله پس از تماس به فراخور خدمات درخواستی با در مانگری که در منطقه هست در کمترین زمان ممکن (بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت) آن خدمت را به درمان خواه ارائه بدهیم. خدمات به این شکل است که اگر پزشک برای اولین خدمت درمانی حاضر می‌شود سایر خدمات به شکل دستور پزشکی در همان جا ثبت می‌شود که شامل تهیه پرونده بیمار هم هست. مجموعه مجهز به HIS است که اطلاعات بیماران به شکل محرمانه ثبت می‌شود. سایر خدمات بیمار هم پس از دستورات پزشکی قابل ارائه و اجرا در منزل هست.

### مشکلات اصلی شما در ارائه خدمت چیست؟

درباره مشکلات کاری در این نوع خدمت باید بگوییم که سالیان سال است که مراکز درمان در منزل در ایران فعالیت می‌کنند که مجموعه درمان در منزل «دم» یکی از اولین مراکز تاسیس شده است. در سال ۸۴ مجموعه دم به عنوان یکی از مجموعه‌های کارآفرین برتر معرفی شد. سالیان سال است که ما با تعرفه‌های مصوب دست به گریبان هستیم. باید تعرفه‌های منطقی برای این نوع ارائه خدمت در همه حوزه‌ها در نظر گرفته

گفتار درمانی، شنوایی سنجی، خدمات پاراکلینیک، سونوگرافی و دندان پزشکی برای مجموعه ما به واسطه تجربیات ۲۳ ساله قابل انجام است.

خدمات آزمایشگاهی در منزل مانند نمونه گیری، انجام تست‌های آزمایشگاهی، انجام تست PCR هم در آمادگی مجموعه هست. اعزام مراقب برای سالمندان در شرایط سونامی سالمندی از خدمات ما است، همچنین تغییرات سبک زندگی در دوران کرونا که بین بیماران ایجاد شده افراد را به این سمت رسانده که علاوه بر کسانی که زمینگیر و یا سالمند هستند، دیگران هم از خدمات در منزل استفاده کنند. این ملاحظه هم با توجه به کم بودن هزینه‌های خدمات در منزل نسبت به مراجعه حضوری، و عواملی چون ترافیک و خطرات حضور در یک مرکز درمانی از نظر کرونا بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. همه این‌ها کار را به صرفه تر می‌کند که خدمات درمانی را در منزل درخواست کنندگان ارائه دهیم. در زمینه تجهیزات پزشکی، مجموعه این آمادگی را دارد که همه تجهیزات پزشکی را مانند یک ICU در منزل پیاده کند.

### مرکز شما به مجموعه‌ها هم خدمات ارائه می‌دهد؟

جداً از تماس‌های روزانه به واسطه نام و اعتبار جهاد دانشگاهی و تجربه مجموعه، ما به شکل گروهی هم در خدمت سازمان‌های بزرگی مانند بنیاد شهید، خدمات درمانی نیروهای مسلح، بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشور، صندوق بازنشستگی صنعت نفت، همکاران در شهرداری، شهر سالم، انجمن ام اس و برخی بانک‌ها و بیمه‌ها هستیم.

### در دوران کرونا چه خدماتی ارائه دادید؟

یکی از کارهایی که در مجموعه درمان در منزل «دم» در زمان پاندمی کرونا در جهت کاهش بار بیمارستان‌ها که



## 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 ”

# فرهنگ و هنر

- ۳۶ ◀ زمان مناسبی برای دیدن بهترین ها
- ۴۱ ◀ زندگی را از چشم دیگران ببینیم
- ۴۶ ◀ چشمان بهاریه من
- ۴۷ ◀ علم نمی دانم
- ۴۸ ◀ آیه خستگی
- ۵۰ ◀ بهار دل کُش
- ۵۱ ◀ یکی بیش تر
- ۵۲ ◀ سلام
- ۵۳ ◀ خاطره بازی بادید و باز دیده ها
- ۵۴ ◀ کاش عید پایان باشد نه آغاز
- ۵۵ ◀ کرونا، تمام ایام مصیبت، ایام نوروز موهبت!

معرفی ۵ فیلم خوش ساخت ۲۰۲۱

## زمان مناسبی برای دیدن بهترین ها

در سالی که گذشت فیلم‌های زیادی از کارگردان‌های مختلف اکران شد اما ممکن است در میان انبوه عنوان‌ها، بعضی با سلیقه و حال و احوالمان جفت و جور نباشند. گاهی می‌طلبید فقط یک فیلم و خوش آب و رنگ با ریتم تند ببینیم گاهی دوست داریم پای فیلمی بنشینیم که مفاهیم عمیق تری را پی می‌گیرند. در میان اسامی متعدد فیلم‌ها که هر کدام نام کارگردان صاحب‌نامی را یدک می‌کشند این چند فیلم پیشنهاد ما به شما است.



کتاب غیرداستانی سارا گی فوردن اقتباس شده است، مسیری خوشایند را از صحنه مهمانی‌های بزرگ میلان دهه ۱۹۷۰ تا یک محاکمه برجسته قرن عاشقانه پاتریزیا و مائوریزیو گوچی را ترسیم می‌کنند که محکوم به فنا است. در نهایت این فیلم، داستان قتل جنون آمیزی را روایت می‌کند که در خاندان گوچی اتفاق افتاد و خاندان گوچی تا مرز ورشکستگی برد.

مائوریزیو گوچی که نوه مؤسس برند گوچی بود، یکی از مهم‌ترین اشخاص

جرمی آیرونز و جرد لتو به بر محور زندگی پاتریزیا رگیانی ساخته شده است که با نام‌های مختلف «لیدی گوچی» و «بیوه سیاه» شناخته می‌شود و به مرکز رسوایی دهه ۱۹۹۰ میلادی می‌رسد. لیدی گاگا برای بازی در این فیلم، نامزد دریافت جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره گلدن گلوب و انجمن منتقدان فیلم سنت لوئیس شده است.

خانه گوچی که توسط فیلم‌نامه‌نویسان بکی جانستون و روبرتو بنتیوگنا از



### خانه گوچی

### ریدلی اسکات

داستان فیلم House of Gucci خانه گوچی به کارگردان ریدلی اسکات و بازی لیدی گاگا، آدام درایور، آل پاچینو،

بازی مارلی متلینو برادر بزرگترش لئو با بازی اوگینو دربز همه آنها ناشنوا هستند. او به عنوان تنها عضو شنوای این خانواده تجربه‌های متفاوتی دارد. این محصول سال ۲۰۲۱ به نویسندگی و کارگردانی سیان هدر توجه مخاطبان و منتقدان سینما را به شدت جلب کرده است. فیلم داستان یک خانواده ناشنوا و متکی بودن زندگی شان به تنها فرد شنوای خانواده یعنی روبی را روایت می‌کند و نمایش زیبایی است از تصمیمات دختر نوجوان و تنها شنوای خانواده و چالش‌هایی که در دوراهی تصمیماتش با آن روبرو می‌شود.

فیلم موفق درام و خانوادگی کودا در برقراری ارتباط عمیق با مخاطبانی که آن را تماشا کرده‌اند بی نظیر ظاهر شده است. این فیلم نخستین بار در جشنواره فیلم سان‌دانس به نمایش درآمد و از همان زمان علاقه‌مندان زیادی پیدا کرده است.

از نظر صاحب نظران و منتقدان جشنواره سان‌دیس فیلم کودا تاثیرگذارترین عنوان را دریافت کرده است. این فیلم در فستیوال و جشنواره‌های مختلف موفق به کسب ۵ جایزه در عناوین متفاوت شده است. بخشی از موفقیت‌های این فیلم به دلیل درخشش امیلیا جونز در قالب شخصیت اصلی (روبی روسی) است. سیان هدر به خوبی نشان داده چه عناصر مهمی به‌غیر از دیالوگ می‌تواند روابط را زیبا جلوه دهد. حرکات چشم‌ها و به‌نوعی تله‌پاتی بین افراد خانواده ناشنوا به دقت و اثربخش تدوین شده است.

فیلم با تناقضی آشکار با داستان اصلی آغاز می‌شود. جایی که در بین عده‌ای ناشنوا موسیقی دل‌نشینی در حال پخش است و شخصیت اصلی فیلم که دختری ۱۷ ساله است و وزن کل فیلم

که این قضیه به اثبات رسید، خانواده رجیانی اظهار داشتند که او به دلیل بیماری خاص خود و تومور مغزی، توانایی تصمیم‌گیری درستی نداشت. آن‌ها اعتقاد داشتند که این بیماری موجب شده بود تا شخصیت پاتریز یا تا حد زیادی تغییر کند. البته این موضوع نتوانست نظر دادگاه را تغییر دهد و حکم خود را صادر کردند. همه این موارد بر نقد و بررسی فیلم تأثیر می‌گذارد.

نکته دیگری که برای نقد فیلم خانه کوچی باید بدانید، میزان حکم رجیانی برای زندان است. بنا بر حکم دادگاه در سال ۱۹۹۸، پاتریز یا رجیانی که بعد از این قضیه به بیوه سیاه معروف شده بود، محکوم به گذراندن ۲۹ سال زندان شد.

جرم او هم دستور و همچنین قتل مائوریتریو کوچی، همسر سابق خود بود. رجیانی بعد از گذشت ۱۸ سال و در سال ۲۰۱۶، از زندان آزاد شد و در حال حاضر زنده و کاملاً سر حال است.



## کودا

### سیان هدر

فیلم coda در حقیقت مخفف -Chil dren of Deaf Adults به معنای فرزند والدین ناشنوا است. فیلم به زندگی دختری به نام روبی با بازی امیلیا جونز می‌پردازد. او دختری هفده ساله است که تنها عضو شنوای یک خانواده ناشنواست. پدرش فرانک با بازی تروی کوتور، مادرش جنی با

این فیلم و داستان شمرده می‌شود. مائوریتریو و پاتریز یا که در سال ۱۹۷۳ با هم ازدواج کردند، به مدت ۱۲ سال زندگی تجمل‌گرایانه با هم داشتند.

این دو شخص بعد از مدتی بسیار مشهور شدند. بدین صورت که اکثر مردم جامعه، پاتریز یا را می‌شناختند و او به عنوان شخصیتی اجتماعی شناخته می‌شود. همچنین مائوریتریو نیز در خانه مد کوچی که برند خانوادگی آن‌ها بود، نام درخشانی داشت و اکثر افراد این دو شخص محبوب را می‌شناختند. از این رو، قدرت اجتماعی بالایی نیز داشتند.

نکته مهمی که در نقد فیلم «خانه کوچی» وجود دارد، زندگی نامه این زوج محبوب و شناخته شده است. بعد از اینکه زندگی مشترک آن‌ها به مدت ۱۲ سال به خوبی و خوشی گذشت، مائوریتریو مجبور به رفتن به یک سفر کاری شد.

مدت‌ها از این سفر وی گذشت اما هرگز بازنگشت. بعد از مدتی مشخص شد که مائوریتریو به سفر کاری نرفته است، بلکه این موضوعات همه بهانه‌ای بود برای خیانت کردن به پاتریز یا؛ زیرا مائوریتریو یک زن جوان‌تر را به همسر خود ترجیح داده بود.

بعد از اینکه این حقایق فاش شد، نزدیک به شش سال سخت و پرتلاطم بین این زوج رخ داد و در نهایت، منجر به طلاق آن‌ها شد. بعد از گذشت یک سال، مشخص شد که پاتریز یا به تومور مغزی مبتلا شده است و اوضاع خوبی ندارد.

این موضوع هم گذشت تا اینکه بعد از گذشت سه سال یعنی در سال ۱۹۹۵، مائوریتریو توسط شخصی ناشناس به قتل رسید. در نهایت نیز مشخص شد این شخص را پاتریز یا رجیانی استخدام کرده است تا انتقام خود را از شوهر سابق خود بگیرد. البته بعد از مدتی

بر دوش اوست، در حال همخوانی با آن موسیقی است.

بخشی از فیلم به ابعاد روان‌شناسانه معطوف است. جایی که روبی به دلیل ترس از مسخره شدن و همچنین ضعف در گفتار دوران کودکی ناشی از نداشتن پدر و مادری شنوا دچار اختلالات اجتماعی و روانی است. اساساً تلاش برای قرارگیری در جمع از طریق گروه کر مدرسه و ایجاد ارتباط با پسری که در خانواده‌ای نه‌چندان گیرا زندگی می‌کنند و دختر به او علاقه‌مند است اما جرئت بیان مستقیم آن را ندارد ناشی از همین رویکرد است و بخش دوم زندگی بازیگر اصلی فیلم معطوف به مبارزه برای کسب استقلال از خانواده و در عین حال حفظ بنیان‌های آن و گریز از انزوای اجتماعی است.

یکی دیگر از مهم‌ترین توصیفات فیلم مرتبط با مبارزه درونی دختر برای رسیدن به خواست فردی یا ایثار و همراهی با خانواده‌ای که زندگی آن‌ها بدون دخترشان برای آن‌ها دشوار است می‌شود.

در نیمه دوم فیلم روبی باید بین ماندن در کنار خانواده ناشنوا خود و یاد درس خواندن در یکی از بهترین دانشگاه‌های موسیقی جهان یکی را برگزیند.

از برجسته‌ترین سکانس‌های فیلم بخشی است که روبی پس از استعدادیابی توسط معلم موسیقی، برای خوانندگی در مراسم مدرسه به همراه پسر مورد علاقه‌اش مشغول به آواز خوانی می‌شود و خانواده در این مراسم حضور دارند و در این بین برای دقایقی به صورتی ناگهانی سکوت فیلم را فرامی‌گیرد و ما از دریچه جهان ناشنویان فیلم این صحنه‌ها را پیگیری می‌کنیم و این یکی از صحنه‌های بسیار تأثیرگذار و دیدنی فیلم است.



### فیلم اسپنسر پابلو لارائین

فیلم Spencer اسپنسر محصول ۲۰۲۱ و به کارگردانی پابلو لارائین نویسنده‌ی استیون نایت روایتی است از زندگی پرنسس دایانا که همیشه زندگی و مرگش در سایه‌ای از ابهام بوده و هست. پیش از دیدن فیلم بهتر است تایتلوگرافی مختصری از پرنسس دایانا را بدانید تا فیلم برایتان مفهوم پیدا کند بدو دانستن پیش‌زمینه فیلم بسیار گنگ و بی‌معنی است چرا که روایت کشمش درونی عروس ملکه با تضادهای اطرافش را روایت می‌کند. پرنسس دایانا چهارمین فرزند اسپنسرها یکی از خانواده‌های مهم بریتانیا بود که نسل‌های متمادی با خاندان سلطنتی رابطه نزدیک داشتند.

دایانا هشت سال داشت که پدر و مادرش، به خاطر خیانت مادر وی با فردی به نام «پیتر شاند کید» (ناپدری آینده دایانا)، از هم طلاق گرفتند. دایانا همیشه به‌عنوان آدمی کم‌رو در دوران رشدش شناخته شده ولی او هم در رقص و هم در آواز بسیار استعداد داشت. پس از اتمام تحصیلات در سوئیس، دایانا به لندن بازگشت. او کار با کودکان را آغاز کرد و به‌عنوان پرستار بچه در مدرسه جوانان انگلستان شروع به کار کرد.

شاهزاده چارلز در گذشته با خواهر بزرگتر دایانا، یعنی سارا، ارتباط داشت و پس از آن در اوایل سی‌سالگی تحت فشار شدید برای ازدواج قرار

گرفته بود. شاهزاده ولز سال‌های متمادی بالیدی دایانا آشنایی داشت، اما برای اولین بار در تابستان ۱۹۸۰ به‌طور جدی و به‌عنوان عروس خودش به او نگرسیست. نامزدی آن‌ها در ۲۴ فوریه ۱۹۸۱ رسماً اعلام شد. ازدواج آن‌ها در تاریخ ۲۹ ژوئیه ۱۹۸۱ در کلیسای جامع سنت صورت گرفت که هفتصد و پنجاه میلیون را پای تلویزیون نشان.

شهرت و محبوبیت دایانا و چارلز باعث شد تا کوچک‌ترین کارهای آنان نیز توسط رسانه‌ها و پاپ‌اتری‌ها پوشش داده شود و بسیاری از مسائل خصوصی آنان در مطبوعات منعکس گردد. از جمله آنان روابط عاشقانه که چارلز پیش از زندگی با دایانا داشت. در تمام این سال‌ها دایانا و چارلز از خیرسازترین افراد پادشاهی متحده بودند.

این دو از سال ۱۹۹۲ جدای از هم زندگی کردند اما سرپرستی فرزندان‌شان را به‌صورت مشترک برعهده داشتند. در همین حال چارلز نیز مجدداً رابطه‌اش را با کامیلا آغاز کرد و بعدها هم به داشتن رابطه عاشقانه با کامیلا اعتراف کرد. پرنسس دایانا در سال ۱۹۹۵ در یک برنامه تلویزیونی در بی‌بی‌سی پرده از نگرانی‌ها و مشکلات درونی خانواده برداشت و از فشارهای رسانه‌ای و اجتماعی که بر وی بود گلایه کرد. او علت به‌وجود آمدن این مشکلات را کامیلا پارکر بیان کرد و گفت که در این ازدواج سه نفر حضور داشتند. سرانجام دایانا و چارلز در ۲۸ اوت ۱۹۹۶ با پیشنهاد ملکه رسماً از هم طلاق گرفتند.

دایانا در اواخر عمرش تصمیم به ازدواج دوباره گرفته بود. کسی که وی می‌خواست با او ازدواج کند دودی الفاید نام داشت. این خبر حتی از مجرای رابطه دوباره چارلز و کامیلا



کارگردانان بزرگ از آن اقتباس کردند. فیلم تراژدی مکبث اثر رومن پولانسکی ساخته سال ۱۹۷۱ یکی از فیلم‌نامه‌هایی است که با اقتباس از این نمایشنامه به تصویر کشیده شد که البته وفاداری آن چنانی به نوشته‌های اصلی شکسپیر نداشت.

نمایشنامه مکبث داستانی یک اشراف‌زاده اسکاتلندی است که به گفته چند جادوگرو با کمک همسرش پادشاه کشور را به قتل می‌رساند و قصد دارد خود بر مسند حکومت بنشیند.

شکسپیر در این نمایشنامه به بهترین شکل ممکن، معیارهای اخلاقی ماندگار بشری، مانند وفاداری، پابندی به میثاق و احترام به حقوق دیگران و ارزش‌هایی جهانی چون عدالت، آزادی و دفاع از حق را یادآور می‌شود.

شاید بتوان گفت سال ۲۰۲۱ یکی از پرستاره‌ترین فیلم‌های تاریخ هالیوود نمایش داده شدند و کلکسیون‌های بهترین فیلم‌ها در این سال روی پرده رفتند. می‌توان گفت که تراژدی مکبث به لحاظ هنری نیز به اثری ماندگار در میان اقتباس‌های آثار شکسپیر تبدیل خواهد شد. بعد از اکران فیلم در جشنواره فیلم نیویورک، منتقدان به سرعت نظرات خود را منعکس کردند و این فیلم سیاه‌وسفید تابه‌حال توانسته نمرات بسیار خوبی را از طرف منتقدین دریافت کند. بسیاری از منتقدین از نقش آفرینی عالی دنزل واشنگتن و فرانسیس مک‌دورمند در نقش‌های اصلی این فیلم تجلیل کرده‌اند. در بین تمامی نمایشنامه‌های مشهور ویلیام شکسپیر، تراژدی مکبث را می‌توان یکی از مناسب‌ترین نمایشنامه‌های او برای اقتباس در نظر گرفت.

در طول چند سال گذشته، اقتباس‌های برجسته و فوق‌العاده‌ای

از میمیک چهره تا چشم‌های نگرانش گرفته تا نوع ادای دیالوگ، هویتی تازه‌ای به شخصیت پرنسس دیانا داده است. بازی در نقش پرنسس دیانا که سال‌ها سوژه خبرنگاران بوده کار راحتی نیست و چالشی است که هر بازیگر حرفه‌ای دوست دارد تجربه کند. کریستین استورات از این چالش سربلند بیرون آمده است.



### تراژدی مکبث جوئل کوئن

تراژدی مکبث یکی از فیلم‌هایی است که ممکن است تا سال‌ها بر سر زبان‌ها باشد. همکاری جوئل کوئن با دنزل واشنگتن و فرانسیس مک‌دورمند مشخص می‌کند با یک اثر تماشایی روبرو هستیم.

برادران کوئن برای بسیاری از علاقه‌مندان سینما کاملاً شناخته شده است. آن‌ها معمولاً در کنار یکدیگر به کارگردانی فیلم‌ها می‌پردازند. باین حال فیلم تراژدی مکبث، فقط توسط جوئل کوئن کارگردانی شده است. جوئل در کنار کارگردانی، نگارش فیلمنامه این اثر را هم انجام داده است.

نمایشنامه مکبث یکی از مهم‌ترین و زیباترین آثار شکسپیر است که بسیاری از دانشجویان هنرهای نمایشی اجرای آن را جزو اصولی‌ترین و بهترین کارهای خود می‌دانند. مکبث فارغ از یک اجرای تئاتر که به تعداد بسیار زیاد به نمایش درآمده، در سینما نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته است و

داغ‌تر بود زیرا اگر این ازدواج صورت می‌گرفت دایانا القاب سلطنتی‌اش را از دست می‌داد و دیگر عضو خانواده سلطنتی محسوب نمی‌شد. هر چند که این ازدواج هیچ‌وقت صورت نگرفت زیرا در ۳۱ اوت ۱۹۹۷، دایانا در یک تصادف شدید رانندگی درگذشت. وی آن شب به همراه نامزدش دودی الفاید و راننده‌اش برای فرار از دست عکاسان از در پشتی هتل خارج شد و قصد خروج از پاریس را داشت. بسیاری این تصادف را ساختگی می‌دانند و خانواده سلطنتی رامستول مرگ دایانا به حساب می‌آوردند.

پابلو لارین در آخرین ساخته خود یعنی فیلم اسپنسر، ما را به یاد یکی دیگر از فیلم‌های شاخص کارنامه خود یعنی Jackie می‌اندازد که رنج و تقلای درونی ناتالی پورتمن در نقش همسر جان اف کندی را به شیوه‌ای متفاوت در پرداخت ژانر بیوگرافی ارائه می‌کند.

لارین، با جدا کردن دایانا از تشریفات ابتدایی فیلم و قرار دادنش در مسیر نامعینی در جاده، در همان ابتدا ماهیت واقعی او را فاش می‌کند. دایانا همواره در حال فرار از این زندگی مصنوعی و رفتن به جایگاهی است که خود واقعی‌اش را نشان دهد و نمایش او در جاده‌ای که مقصدش را گم کرده است، دقیق‌ترین توصیف اوست. رفتن به بیرون از کاخ بدون محافظ، تمایل به فرار گرفتن در میان مردم عادی، دل‌تنگی برای زندگی گذشته‌اش که نام فیلم هم بر زندگی گذشته او تمرکز دارد و برای مخاطبی که او را شناسد، هیچ نشانی از شهرت دایانا را با خود ندارد و پیوند خوردن استعاره‌ای او به یک مترسک در ابتدای فیلم، همگی جزئیات دیگری را هم به این دوگانگی درونی دایانا اضافه می‌کنند.

بازی پر جزئیات کریستین استورات

از این نمایشنامه صورت گرفته که از جمله آن‌ها می‌توان به فیلم‌های کارگردانی شده توسط اورسن ولز، آکیرا کوروساوا، رومن پولانسکی و اخیراً فیلم اقتباسی جاستین کرزل از این نمایشنامه با نقش آفرینی مایکل فاسبندر و ماریون کوتیار اشاره کرد. فیلم کوئن نیز درست مانند این فیلم‌ها، اقتباسی متفاوت و خاص از نمایشنامه مشهور ویلیام شکسپیر است. کوئن توانسته درک عمیقی را از نمایشنامه مشهور ویلیام شکسپیر در این فیلم از خود نشان دهد. نسخه اقتباسی او از این نمایشنامه، بیشتر به جنبه شاعرانه بودن این داستان تکیه کرده در حالی که به جنبه کابوس‌وار بودن آن نیز پرداخت است. فیلم دست کمی از یک شاهکار ندارد



### دست خدا

#### پائولو سورتینو

فیلم The Hand of God به نویسندگی و کارگردانی پائولو سورتینو در بخش اصلی هفتاد و هشتمین دوره از جشنواره فیلم ونیز اکران شد. فیلم دست خدا همچنین نماینده سینمای ایتالیا در دسته بندی بهترین فیلم بلند بین‌المللی برای اسکار ۲۰۲۲ است و در تاریخ ۱۵ دسامبر ۲۰۲۱ میلادی از سرویس نتفلیکس منتشر شد. این فیلم به شیوه اتوبیوگرافی، اشاره‌هایی به دوران جوانی سورتینو در شهر ناپل ایتالیا دارد. در دهه

۱۹۸۰ میلادی، فابیتو بازی فیلیپو اسکاتی جوانی است که به همراه پدر و مادرش تونی سرویلو، ترزا ساپونانجلو در شهر ناپل کشور ایتالیا زندگی می‌کند؛ او دوستان زیادی ندارد، در بستر روایت فیلم دست خدا، دنیای او معمولاً با جزئیات زیادی چون مسائل خانوادگی، فرهنگی و یا گوش دادن به موسیقی و تماشای بازی‌های دیگو مارادونا برای تیم ناپولی، تحت تأثیر قرار گرفته است. پس از یک تراژدی خانوادگی اما جهان بینی فابیتو با بی‌رحمی تمام شکل می‌گیرد.

پائولو سورتینو بارها گفته است که این فیلم شخصی‌ترین فیلم کارنامه اوست. تقریباً در کارنامه هر فیلم‌ساز ایتالیایی معتبری می‌توان چنین اثری پیدا کرد، فیلمی شخصی که به مرور خاطرات دوران نوجوانی فیلم‌ساز و سرزمین مادری اش می‌پردازد. از سینما پارادیزو جوزپه تورناتوره گرفته تا آمار کورد فلینی، می‌توان ردپای چنین نگاهی را پیدا کرد و لابه‌لای این بازگویی‌ها، نگاهی موشکافانه و دقیق به زندگی یک نسل در دهه ۱۹۸۰ دارد و دست روی مسائل عمیق تری می‌گذارد. فابیتو و خانواده او را در دهه ۱۹۸۰ زندگی می‌کنند. همچون تمام خانواده‌های ایتالیایی، فابیتو هم خانواده‌ای شلوغ و پرجمعیت دارد و زندگی‌شان پر از شوخی و خنده و دورهمی‌های دوست‌داشتنی است. نوستالژی در تاروپود فیلم تنیده شده است. کاملاً مشخص است تمام آن مهمانی‌ها، شوخی و خنده‌ها، ناهارهای دورهم، آن شب‌های سرد کنار بندر، بخشی از خاطرات شخصی خود سورتینو هستند.

یکی از جنبه‌های مهم «دست خدا»، شخصیت دیگو مارادونا است.

باتوجه به این که تازه یک سال از مرگ مارادونا گذشته، می‌توان گفت که شاید اصلاً مرگ او باعث کلید خوردن این پروژه شده است. فیلم سورتینو به خوبی نشان می‌دهد که چرا باید مارادونا را متفاوت از هر فوتبالیست و ورزشکار دیگری در نظر گرفت و پذیرفت که باید دهه‌ها بگذرد تا ورزشکاری با تأثیرگذاری مارادونا دوباره وارد این جهان شود. حتی لیونل مسی هم با تمام سروصدایی که به پا کرده، هرگز نمی‌تواند جای پای مارادونا بگذارد. سورتینو در فیلم خود خیلی خوب دلیل این مسئله را توضیح می‌دهد.

مارادونا در تک‌تک بخش‌های زندگی فابیتو و کل مردم شهر ناپل وجود دارد. در بخش‌های ابتدایی فیلم که بیشتر بحث‌ها بر سر این است که آیا باشگاه ناپولی بالاخره با مارادونا قرارداد می‌بندد یا خیر. حتی لابه‌لای نظراتی که هر کدام از شخصیت‌ها درباره این خبر دارند، می‌توان به درکی تازه از آن‌ها رسید. در تمام اتفاقات فیلم، سایه مارادونا حس می‌شود. گویی او واقعاً دست خدا است که بر سر مردم این شهر کشیده است. وقتی پدر و مادر فابیتو می‌خواهند به خانه جدید بروند، فابیتو در همان خانه قدیمی می‌ماند، چرا که ناپولی فردا با آمپولی بازی دارد و به قول خودش، مارادونا منتظرش است.

بعد از تمام اتفاقات تلخ و شیرینی که برای فابیتو پیش می‌آید، مهم‌ترین اتفاق فیلم در اواخر آن رخ می‌دهد. جایی که او با آنتونیو کاپوتانو، فیلم‌ساز مطرح ایتالیایی آشنا می‌شود. فابیتو در نهایت به این نتیجه می‌رسد که باید فیلم‌ساز شود. کاپوتانو به او می‌گوید که فقط زمانی می‌توانی فیلم‌ساز شوی که حرفی برای گفتن داشته باشی، آیا حرفی برای گفتن داری؟

بهترین فرصت برای مطالعه

# زندگی را از چشم دیگران ببینیم

«فرانک کلانتری»

گاهی که برای انتخاب کتاب دچار تردید می شویم، بد نیست سراغ ژانرها برویم. ژانر پلیسی، ژانر ترسناک و دیگر دسته بندی هایی که معمولاً آثار ادبی در یک از آنها قرار می گیرد. یکی از ژانر هایی که خواندنشان خالی از لطف نیست کتاب هایی است که در دسته زندگینامه قرار می گیرند و گاهی شکل رمان دارند و گاهی پراکنده نویسی های نویسنده در باره خودش یا دیگران است. در این مطلب چند عنوان پر طرفدار این سبک را با هم مرور می کنیم:

به انگلیسی ترجمه و منتشر کرد. خواننده از جایی وارد فضای کتاب می شود که بوچانی درون قایقی همراه هم سفرانش اندونزی را ترک کرده است. در دل دریا او مختصر و کوتاه از مشقات چند ماهه آوارگی و گرسنگی در جاکارتا می گوید و سپس پای چند شخصیت فرعی را به داستان وامی کند. او نه چیزی از علل سفرش می گوید، نه نحوه ارتباطش با قاچاقچی ها. فقط ما را با خود به دل دریا می برد و شبی را به تصویر می کشد که قایق سوراخ می شود. تلاش نافر جام مردان ناخدا برای نجات قایق و سر نشینانش حاصلی ندارد. قایق های ماهیگیری سر می رسند و مردان و زنان شناور بر آب های تیره اقیانوس را نجات می دهند. باز هم با یک وقفه مواجه می شویم. اطلاعاتی در مورد چگونگی

رمان. بهروز بوچانی، فارغ التحصیل دانشگاه تربیت مدرس، روزنامه نگار کرد ایرانی است که تصمیم گرفت ایران را ترک کند و از راه دریا راهی استرالیا شود. درباره علت رفتنش از کشور در کتاب مطلبی عنوان نشده است. او نخست به اندونزی سفر کرد و پس از مدتی با قایق راه استرالیا را در پیش گرفت. در تلاش نخست قایق سوراخ شد و خطر غرق شدن تهدیدش کرد. اما او نجات یافت و برای بار دوم همان راه را برای رسیدن به استرالیا پیمود. این بار نیروی دریایی استرالیا او و همراهانش را بازداشت و راهی پناهگاه پناهجویان مانوس کرد. او متن کتاب را به صورت فایل از طریق پیام رسانی واتس اپ برای دوستش، امید توفیقیان در استرالیا ارسال کرد. توفیقیان متن را



هیچ دوستی به جز کوهستان

## بهروز بوچانی

بهروز بوچانی با جایزه ملی زندگینامه استرالیا در سال ۲۰۱۹ تیتراژ یک اخبار شد. او که یک پناهجوی ایرانی بود مدت شش سال در جزیره مانوس زندانی بود. کتاب او «هیچ دوستی به جز کوهستان» شرح روز هایی است که او در این پناهگاه سپری کرده، بنابراین این یک شرح حال خودنوشت یا اتوبیوگرافی است و نه

تلاش مجدد او برای ادامه مسیر در دسترس نیست. بوچانی در تلاش نخست به آب می افتد و تصور اینکه تمام دارایی اش را از دست داده دور از ذهن نیست. اما دو هفته بعد بار دیگر او را سوار بر امواج می بینیم. این بار اما پیش به استرالیا می رسد. ولی بلافاصله او را راهی جزیره ای استوایی به نام مانوس می فرستند. او شش سال در این جزیره می ماند و حتی برای دریافت جایزه ادبی اش اجازه خروج پیدا نمی کند. باقی کتاب شرح روزهای پرنجش در پناهگاه است. تلاش برای تحمل گرما، مبارزه با خطر مالاریا، ازدحام جمعیت، صف های طولانی، تفاوت فرهنگی و شرایط اجتناب ناپذیر پناهگاه، رفتار خشن مأموران پناهگاه، امیدهای واهی، ارتباطات انسانی گوشه ای از وقایعی است که می تواند توجه خواننده را جلب کند. این کتاب بیش از آنکه به روایتی منسجم شبیه باشد همانند دفتر خاطرات نویسنده است. اگرچه در گوشه هایی از کتاب نثر به اصطلاح روی غلتک می افتد و بافاصله گرفتن از فضای رئال، اعتقادات و مکنونات قلبی نویسنده را به خواننده عرضه می کند، اما این برهه کوتاه تمام تلاشی است که می توان از آن انتظار داشت.



### آخرین دختر

نادیا مراد - جنا کراچسکی

کتاب «آخرین دختر» اثر نادیا

مراد - جنا کراچسکی است که در آن زندگی تلخ و سخت نادیا مراد روایت شده است. نادیا مراد در سال ۲۰۱۸ به دلیل مبارزه علیه خشونت جنسی و استفاده از آن در جنگ ها به عنوان سلاح، برنده جایزه نوبل صلح شد. در قسمتی از سخنرانی جایزه نوبل صلح که متن آن در ابتدای کتاب نیز آمده است، نادیا اشاره می کند که:

به شخصه به مادرم فکر می کنم که توسط داعش کشته شد، به کودکانی که با آنها بزرگ شدم و به اینکه چه کاری باید انجام دهم که باعث افتخار آنها باشم. شکنجه و آزار اقلیت ها باید پایان یابد. باید با عزمی راسخ در کنار یکدیگر تلاش کنیم تا ثابت کنیم نه تنها این حملات پیاپی نسل کشی شکست خواهد خورد بلکه منجر به پاسخگویی مجرمان و اجرای عدالت برای بازماندگان خواهد شد. باید به بازسازی جوامعی که دچار این مصیبت نسل کشی شده اند متعهد بمانیم.

آخرین دختر که در سه بخش نوشته شده است با تاکید بر زندگی نامه نادیا مراد سرگذشت ایزدی های عراق را نیز بیان می کند. در بخش اول کتاب وضعیت کلی زندگی ایزدی ها بیان شده است که چه سختی هایی تحمل کرده اند. درباره خانواده نادیا، روستای محل زندگی آنها، کاری که انجام می دهد و دلیل دشمنی بقیه با ایزدی ها مطالبی بیان شده است که نشان می دهد خشونت علیه ایزدی ها چیز تازه ای نیست اما در کتاب متوجه می شویم که این خشونت در زمان داعش به اوج خود

می رسد. همچنین به صدام و دوران حکومت او نیز اشاره هایی شده است تا نشان دهد ایزدی ها در دوران حکومت او هم هیچ وقت زندگی راحتی نداشته اند.

سپس به حمله خلافت اسلامی به روستای نادیا در عراق می رسیم که فاجعه ای باور نکردنی است. داعش به روستای نادیا - کوچو - حمله می کند و در همان روز حمله نادیا مادر و برادرانش را می بیند که برای همیشه از او جدا می شوند و توسط داعش به قتل می رسند.

نادیا که زندگی آرامی داشت قصد داشت در آینده معلم تاریخ شود یا سالن زیبایی خودش را داشته باشد اما حالا او در سن ۲۱ سالگی اسیر داعش شده است. مادر و برادرانش را کشته اند پس از اسیر شدن او را به موصل می برند تا همراه با دیگر دختران اسیر به عنوان برده در بازار خرید و فروش شوند. جهنم زندگی نادیا که آغاز شده بود اکنون به اوج خود نزدیک می شود. نادیا توسط شبه نظامیان مختلف به اسارت گرفته می شود. او را خرید و فروش می کنند یا به عنوان هدیه به فرمانده دیگری تقدیم می کنند. نادیا در برابر خواسته این شبه نظامیان به روش های مختلف مقاومت می کند اما هر بار او را شکنجه می دهند و به زور به خواسته خود می رسند. زندگی نادیا روز به روز تاریک و تاریک تر می شود تا اینکه در موصل فرصتی برای نادیا پیش می آید که فرار کند. شانس با نادیا همراه است و خانواده ای مسلمان به او پناه می دهند. فصل های پایانی کتاب نیز ماجرای فرار و رفتن او به اروپا است.

چون رنج تنهایی می آورد و چون او خود درد و رنج بود و حاصل این یکی شدن، انقلابی درونی بود. انقلابی که مرز بین خیال و واقعیت و مرگ و زندگی را چنان یکی کرده بود که گویی حقیقتی جز آنچه او به تصویر می کشید وجود نداشت. حقیقتی که خود فریاد بود. حقیقتی که روح مکزیکی بود و نمایانگر ریشه های آبا اجدادی اش بود.



### بخت بیدادگر

#### هدا مار گولیوس کووالی

کتاب بخت بیدادگر با عنوان فرعی داستان یک زندگی، پراگ ۱۹۴۱ - ۱۹۶۸ زندگی نامه هدا مار گولیوس کووالی است.

هدا مار گولیوس کووالی داستان زندگی اش را از سال ۱۹۴۱ آغاز می کند: یعنی درست زمانی که آلمان نازی در اوج قدرت است و کشورهای مختلف اروپا از جمله پراگ را ضمیمه خود قرار داده است. روایت کتاب تا سال ۱۹۶۸ در پراگ ادامه پیدا می کند. بهار پراگ در همین سال اتفاق می افتد که نقطه عطفی در تاریخ این کشور است. اما سال های قبل از ۱۹۶۸ سال های سخت و پراز خفقان است که خواننده روایت مفصل آن را از دیدگاه نویسنده در کتاب خواهد خواند. کتاب بخت بیدادگر از مشهورترین کتاب ها درباره زندگی زیر سایه کمونیسم است. ولی قبل از

دو ختم شد که جریان زندگی این دو نقاش مکزیکی به شکل خلاصه در کتاب حاضر پرداخته شده است. البته ماجراها و داستان های زندگی فریدا بسیار بیشتر از چیزی است که در کتاب زنده باد زندگی آمده است اما در این کتاب به بخش های پررنگی از زندگی فریدا پرداخته شده است. فریدا در سال ۱۹۵۴ بر اثر انسداد جریان خون در گذشت.

پشت جلد کتاب چنین آمده است: آندره برتون فریدا را چنین توصیف می کرد: «یک بمب پیچیده شده در روبان ابریشم». رفتاری سرکشانه با افکاری ویرانگر. باجوری از زیبایی که برای هر کس قابل درک نبود. با صدای قوی و خنده های انفجاری و چشمانی نافذ و تا ابد زنده که هرگز بسته نمی شوند و به ما که اتوپرتره هایش را نگاه می کنیم، خیره مانده اند. همان طور که در دفترچه اش کمی قبل از سیزدهم ژوئیه ۱۹۵۴ نقاشی کرد که: «من به نوشتن برایت ادامه خواهم داد، همیشه»

این کتاب شبیه اتوبیوگرافی است با این تفاوت که نویسنده آن فریدا کالو نیست. پینو کاکوچی در کتاب زنده باد زندگی از زبان فریدا کالو از رنج ها و سختی هایی که کشیده می گوید. از رنج عشق و شاید مهم تر از هر چیز دیگری از نقاشی صحبت می کند. بخش دوم کتاب شامل مستندات بیشتری از زندگی و مرگ فریدا کالو است. در آخر نیز نویسنده به شکل خلاصه از رابطه خود و این نقاش مکزیکی و از انگیزه اش برای نوشتن کتاب می گوید.

فریدا توانست درد خود را به هنر تبدیل کند هر چند خود معتقد بود زبان قادر به بیان درد نیست. او معتقد بود صرفاً خود واقعی اش را به تصویر می کشد چون آدم با رنج تنهاست،



### زنده باد زندگی

#### پینو کاکوچی

کتاب «زنده باد زندگی» اثر بسیار کوتاه از فیلمنامه نویس و مترجم ایتالیایی پینو کاکوچی است درباره زندگی فریدا کالو، نقاش مکزیکی و یکی از زنان نامدار تاریخ هنر معاصر که به خاطر خودنگاره های هنرمندانه اش، مشهور است. نشر ثالث کتاب کامل تر و حجیم تر درباره زندگی این نقاش مکزیکی منتشر کرده است اما کتاب حاضر کمتر از صد صفحه است که شامل عکس ها و نقاشی های فریدا کالو هم هست. فریدا کالو در سال ۱۹۰۷ در مکزیکو سیتی به دنیا آمد و زندگی پرفراز و نشیبی را از سر گذراند. پدر فریدا از عکاسان مشهور مکزیکی بود که در دوران کودکی دخترش، عکس های زیادی از او گرفته است. اما حوادث زندگی به گونه ای باور نکردنی برای فریدا رقم خورد؛ فقط هجده سال داشت و در دانشگاه در رشته پزشکی تحصیل می کرد که در تصادف وحشتناک اتوبوس دچار آسیب های شدید بدنی شد. پس از این تصادف و بستری شدن بود که فریدا برای فرار از سکون بستر به نقاشی کشیدن روی آورد.

پس از حادثه تصادف، نامزد فریدا از ازدواج با او منصرف شد و این مسئله، زمینه ای شد برای آشنایی فریدا با دیه گوریا، نقاش معروف مکزیکی که در نهایت این آشنایی به ازدواج آن

رسیدن به دوران کمونیسم، کتاب از سختی های جنگ جهانی دوم و اردوگاه های مرگ نازی سخن می گوید. به نحوی می توان گفت، داستان کتاب، داستان زنی است که از سیاه نازیسیم جان به در برده و به چاه دیگری، یعنی زندگی زیر سایه کمونیسم، افتاده است.

**بخشی از کتاب:** چشم انداز زندگی مرا سه قدرت مختلف رقم زدند. اولی و دومی همان هایی بودند که نیمی از جهان را به ویرانی کشاندند. سومی بسیار خرد و نحیف و در واقع نامرئی بود: پرنده ای کوچک و کم رو، پنهان در قفس سینه ام، کمی بالاتر از شکم. این پرنده گاهی در نا منتظره ترین لحظات بیدار می شد، سرش را بالا می آورد و شیدا گونه بال و پر می زد. آن گاه من هم سرم را بالا می گرفتم، چون در آن لحظه کوتاه یقین داشتم که عشق و امید به مراتب قدرتمندتر از خشم و نفرت اند. می دانستم جایی فراتر از افق دید من، زندگی تباهی ناپذیر است و همواره پیروز.

اولین قدرت آدولف هیتلر بود و دومی ابوسیف و یسار یونوویچ استالین. آن ها از زندگی من خرد جهانی ساختند که تاریخ کشور کوچکی در قلب اروپا در آن خلاصه می شد. اما این قدرت سوم، یعنی همان پرنده کوچک، بود که مرا زنده نگه داشت تا این داستان را روایت کنم ...

به استناد همین جملات ابتدایی کتاب است که می توان بخت بیدادگر را کتابی در ستایش امید، عشق به وطن و هم وطنان دانست. هدا هیچ وقت خودش را فردی سیاسی نمی دانست و درگیر کارهای سیاسی هم نمی شد. اما واکنش طبیعی و

بیزار بودن از نازی ها باعث شد او و همسرش به سمت کمونیسم حرکت کنند و کمی بعد عضو حزب شوند. راوی خیلی سریع متوجه شد که نه تنها پیشرفتی در کار نیست بلکه در اولویت قرار دادن یک ایدئولوژی باعث از بین رفتن تمام همدلی ها و رفتارهای انسانی شده. اکنون دیگر مردم فقط می خواهند از دردسر دور بمانند. درباره بهار پراگ که در این کتاب نیز به آن اشاره شده است نیز می توان بسیار نوشت و صحبت کرد. اما هیچ چیز جای خواندنش را نمی گیرد. شما باید کتاب را مطالعه کنید تا به معنای واقعی کلمه علت نام گذاری بهار پراگ را متوجه شوید. یک چهارم پایانی کتاب حاضر به راستی «قدرت سوم، یعنی همان پرنده کوچک» را به خواننده نشان می دهد.



### خاطرات یک مترجم

#### محمد قاضی

کتاب خاطرات یک مترجم اثر محمد قاضی، مترجم بزرگ کشورمان است. کتابی که برای اولین بار ۱۳۷۱ منتشر و در سال ۱۳۹۷ توسط نشر کارنامه تجدید چاپ شد. این کتاب بیشتر از آنکه خاطرات یک مترجم باشد، خاطرات محمد قاضی است.

محمد قاضی رمان های زیادی ترجمه کرده است و هر کتاب خوانی

می داند که ترجمه های قاضی و کتاب هایی که او ترجمه کرده است قابل اعتماد است. از جمله رمان هایی که قاضی ترجمه کرده است می توان به: دن کیشوت، شازده کوچولو و زوربای یونانی اشاره کرد.

قاضی در یک برهه زمانی در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مشغول به کار شد و کتاب هایی برای کودکان و نوجوانان نیز ترجمه کرد. کانون پرورش فکری ماهانه مجله ای منتشر می کرد و قاضی چند باری در آن خاطرات خود را نیز به چاپ رساند. پس از چاپ خاطرات، مخاطبان مجله کانون بیشتر و بیشتر شد. قاضی در مقدمه کتاب درباره این موضوع می نویسد: کانون هر ماهه به چاپ بخش کوچکی از خاطرات من ادامه می داد و من نیز با علاقه به ادامه نوشتن بقیه آن مشغول بودم؛ و چون بیشتر از ماجراهایی یاد می کردم که مربوط به ترجمه هایم و مواجهه با ناشران بود، اسم نوشته ام را خاطرات یک مترجم گذاشتم.

کتاب از زمان کودکی محمد قاضی آغاز می شود. از تلاش های پدرش برای داشتن پسری که اسمش را محمد بگذارد. سپس سختی های دوران کودکی پس از فوت پدر و نحوه آمدن قاضی به تهران برای ادامه تحصیل بیان می شود. خاطرات دوران پرماجرایی کارمندی و در ادامه خاطراتی از ترجمه شاهکارهای ادبیات جهان و سفرهای خارجی بیان می شود. البته باید اشاره کنیم که خاطرات این کتاب تا سال ۵۷ است.

در پشت جلد کتاب نیز، قسمتی از متن کتاب در صفحه ۳۱۸ آمده

چگونه بوده کار آسانی نبود، ولی این کتاب را نوشتم چون احساس کردم لازم است. در نوشتن سرگذشتیم، در گفتن این حقایق راجع به بدنم، حقیقت خودم و فقط خودم را به اشتراک می‌گذارم. درک می‌کنم اگر آن حقیقت چیزی نباشد که دلتان بخواهد بشنوید. حقیقت من را هم ناراحت می‌کند. ولی همچنین می‌گویم، این کتاب قلب من است، چیزی که از قلبم باقی مانده. در این کتاب شدت گرسنگی‌ام را نشانانان می‌دهم. در این کتاب، سرانجام خودم را رها می‌کنم تا آسیب‌پذیر و انسان باشم. کتاب گرسنگی در سال ۲۰۱۷ نامزد بهترین کتاب سرگذشت نامه در سایت گودریذ شد و بسیاری از منتقدان و نویسندگان از جمله دیوید سداریس، گرسنگی را بهترین کتاب سال شمرده‌اند و کتاب در بین کاربران گودریذ و اینستاگرام سروصدای زیادی به راه انداخت. رگسان گی در ابتدای کتاب نیز چنین آورده است:

نوشتن این کتاب یک اعتراف است. این‌ها زشت‌ترین، ضعیف‌ترین، عریان‌ترین بخش‌های وجود من هستند. این حقیقت من است. این سرگذشتی است از من چون اکثر اوقات، داستان‌های بدن‌هایی مانند بدن من یا نادیده گرفته می‌شوند یا طرد می‌شوند و یا مسخره‌شان می‌کنند. مردم بدن‌هایی مانند بدن من را می‌بینند و برای خودشان فرضیه‌هایی می‌سازند. فکر می‌کنند دلیل چاقی‌ام را می‌دانند. نمی‌دانند. این داستان پیروزی نیست، بلکه داستانی است مستلزم گفته شدن و سزاوار شنیده شدن.

گروی نه است.»



### کتاب گرسنگی

#### رگسان گی

کتاب گرسنگی اثر رگسان گی، نویسنده، استاد دانشگاه، سردبیر و منتقد ادبی است. او با کتاب «فمینیست بد» به شهرت رسید و در رده نویسندگان پرفروش نیویورک تایمز قرار گرفت.

میعاد بانکی مترجم در مقدمه می‌نویسد: او در این کتاب درباره اینکه بدنش چه چیزهایی را تاب آورده صحبت می‌کند. رگسان گی خوانندگان را به مکان‌هایی تاریک و ناراحت‌کننده می‌برد. آسیب‌روحي و جسمی را به خوبی مورد بررسی قرار می‌دهد و به دلیل قلم صریح هیچ چیزی را پنهان نمی‌کند. این کتاب درباره افرادی است که شکسته‌اند و به هر دلیلی، فکر می‌کنند به هیچ دردی نمی‌خورند، هیچ چیزی نیستند. افرادی که در برابر خشونت سکوت کرده‌اند. افرادی که باید سکوتشان را بشکنند.

در قسمتی از پشت جلد کتاب رگسان گی، درباره کتابش چنین توضیح می‌دهد:

نوشتن این کتاب سخت‌ترین کاری است که تا به حال انجام داده‌ام. اینکه خودم را در معرض آسیب‌پذیری قرار دهم کار آسانی نبود. مواجهه با خودم و اینکه زندگی در بدنم

است. بخشی که در آن قاضی در بیمارستانی در لندن است. او که همسرش را برای انجام یک عمل مهم به لندن برده است متوجه می‌شود که امتیازهای ویژه‌ای در اتاق همسرش وجود دارد. مواردی که به نظر می‌رسد هزینه بیمارستان را بسیار بالا خواهد برد. قاضی از این مورد تعجب می‌کند و موضوع را با مدیر بیمارستان مطرح می‌کند:

کم‌کم از زبان پرستاران دریافتم که این خاصه‌خرجی‌های معمول در حق بیمار من هزینه‌های سنگین‌تری نیز به دنبال خواهد داشت. این بود که روزی به مدیر بیمارستان مراجعه کردم و با همان زبان نارسای خود به او حالی کردم که من آدم فقیری هستم و آن دکتر ایرانی که توصیه مرا به پروفیسور سراسل برآک کرده در سفارش نامه خود قید کرده است که استطاعت پرداخت هزینه‌های سنگین را ندارم. با تعجب گفت: «ولی به حسب توصیه همان دکتر ایرانی شما را آدم ثروتمندی می‌شناسیم زیرا او در نامه خود نوشته است که شما نویسنده هستید، و این می‌رساند که بسیار ثروتمندید.» بی‌اختیار خنده‌ام گرفت و گفتم: «از قضا اگر نوشته باشد - نویسنده است - این به آن معنی است که شخص مورد سفارش آدم فقیری است. شاید در کشور شما یا در کشورهای متمدن اروپایی نویسندگی مترادف با ثروت سرشار باشد، چون از کتاب یک نویسنده هر بار میلیون‌ها نسخه به چاپ می‌رسد و قهراً پول خوبی هم نصیب نویسنده آن خواهد شد، ولی در کشور ما نویسنده یا مترجم، و به‌طور کلی اهل قلم، یعنی آدم‌های فقیر و بی‌چیز که قلم صد تا یک‌غاز می‌زنند و همیشه هم هشت‌شان در

## چشمان بهاری من

« بارانا میرعزتی (باران) »

بهار در چشمان من است.  
در هر زمان و هر مکان.  
فرقی نمی کند سرد باشد یا گرم، روز باشد یا شب، اینجا باشد یا آنجا.  
هر کجا که می نگرم گلی می روید، سرخ رنگ، هم رنگ لبخند تمام مردمان دنیا.  
هر کجا می نگرم نسیمی در گوش برگی چیزی خوانده و برگی که می رقصد.  
در چشمان من تمام دنیا می رقصد، مانند بی شمار قطره چشمه و رود و دریا و مانند زمین و خورشید که هر روز دوستی شان را تکرار می کنند.  
این گونه است که هر روز صبح بهار می آید و چشمان من بهاری تر می شود.



## علم نمی دانم

« فرناز زارع

یک ماه مانده تا سال ۱۴۰۱، زمانی که اومیکرون باعث شد بعد از خوشحالی ما برای واکسن، تعداد افرادی که در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند نسبت به دو ماه گذشته سه برابر شود. البته ناگفته نماند که بیشتر افراد بستری از بین افراد واکسن نزده است که نمی دانم این مقاومت از کجاست و چرا؟

مقاومت علیه علم؟ علمی که دنیا را تغییر می دهد و زندگی بدون علم ممکن نیست. همان علمی که باعث شد «ام اس» برای ما بیماران تغییر هویت دهد و امروز «ام اس» جزو لیست کنترل شده ترین بیماری های مزمن قرار گیرد. بگذریم که باز این نوشته هارنگ و بوی گله به خود گرفت اما این بار این گله از مسئولین نبود بلکه گله مندم از خود هم نوعانم که چرا؟ چرا مقاومت در برابر سالارترین ابزار زندگی که همان علم است و بس؟

می خواهم آرزو کنم که سال جدید، سالی پر از خیر و موفقیت باشد و بس؛ اما به گمانم که این دعاها به تنهایی بوی شعار می دهند و باید چاشنی واقعیت موجود را به آن اضافه کرد. پس می گویم: آرزو می کنم تا سالی پر از خیر و موفقیت را رقم بزنید. بی شک که به وقوع پیوستن هر موفقیتی بی دلیل نیست و هر علتی معلولی دارد و البته که اگر بگویم تنها راه موفقیت تلاش است شاید همان علمی را که سنگش را به سینه می زنم نادیده گرفته‌ام.

شاید در اینجا مخالفت های سخنرانان انگیزشی بر من سرازیر شود اما واقعیت این کارگاه ها و همایش های انگیزشی نیست، واقعیت در تک تک ژنوم ما نهفته است و نمی شود که تأثیر ژنتیک را نادیده گرفت، نه تنها ژنتیک افراد بلکه افراد و محیطی که با آنها زندگی کرده ایم و نمی دانم چطور این انتخابات صورت می گیرد که چه کسی در چه خانواده و محیطی به دنیا آید و نمی دانم و نمی دانم. پس نمی گویم هر آنچه را که نمی دانم، اما می گویم که در سال جدید می توان بهترین خودت باشی و بس.

# آیه خستگی

﴿ فریبا فقیهی ﴾

- تو دقیقاً چه کار کرده‌ای که می‌گویی خسته‌ای؟
- یک ناهار درست کرده‌ای دیگر!
- پاشو یک کم خودت را تکان بده!
- کم راه می‌روی برای همین عضلاتت گرفته.

...

دیروز عصر سه سیب زمینی و دو هویج خرد کردم، تمام عضلات دست‌ها و پشت‌م گرفت. درد وحشتناکی امانم را برید. دیسک ناراحت گردن مزید بر «ام اس» شد و درد دست چپ آرام نمی‌شد. در همان احوال خواهرم زنگ زد و پرسید چرا بی حالی؟ موضوع را گفتم و جواب شنیدم: «تو دقیقاً چه کار کرده‌ای که می‌گویی خسته‌ای؟» درد این یکی تا شب موقع خواب در وجودم بود.

خستگی خانه‌داری را تا چند سالی خانه‌داری نکرده باشی نمی‌فهمی. تجربه یک‌روزه و یا یک‌ماهه آمار درستی نمی‌دهد. خستگی‌ای که هم جسمی است و هم ذهنی. خانه‌داری یک آماده‌باش ابدی است. همیشه باید حواست به همه چیز باشد. ایرادی اگر پیش بیاید، همین نزدیکان، همین ساکنان خانه می‌گویند همین یک کار را نتوانستی مدیریت کنی. زن خانه‌دار معمولاً میان هم‌خانه‌هایش هم تنه‌است. همه به سامانی خانه و خوردوخوراک را بدیهی و بلکه خودکار می‌دانند و توجهی به بار این کار ابدی که حتی شغل هم خوانده نمی‌شود، ندارند. ولی حالا که «ام اس» داری تنهاتری. حتی زن‌های خانه‌دار هم شاید متوجه نباشند هر لحظه باید چه محدودیت‌ها و چه ناهنجاری‌هایی را تاب بیاوری.

خستگی، ضعف و بی‌جان بودن مبتلایان به «ام اس» کبودی ندارد، با آمپول و یا عصاره رفع نمی‌شود، صدا ندارد، همین است که کسی یادش نیست یا باورش نمی‌کند. از آن رنج‌های خاموش که با طعنه عزیزان مثل خوره تو را می‌خورد و نمی‌توانی دم بر بیاوری.

دیروز غروب بعد از تلفن خواهرم از خودم می‌پرسیدم این همه کلام‌های امیدبخش و شعارهای جهان بدون «ام اس» و «ام اس» بیماری نیست و... گفته می‌شود ولی یکی نیست یک بار به ساحل نشستگان بگوید: «خستگی مبتلایان به «ام اس» را باور کنید.» آن‌ها باید بدانند لازم نیست کاری سنگینی کرده باشند، همین سیب زمینی خرد کردن یک وقتی می‌شود به سختی کوهی را کندن. یا برای ۱۰ قدم راه رفتن اندازه صد قدم شما انرژی صرف می‌کنند. مثل کودکی تازه پا هر قدم باید مراقب حفظ تعادل هم باشند، مشکل نیاز به دستشویی یکپهویی هم که نکو و نپرس. باید به آن‌ها بگویید که این‌ها برای یک کار عادی ۱۰ برابر شما انرژی مصرف می‌کنند. خرد کردن سیب زمینی برایشان مثل شکستن نارگیل با چاقو است، هر قاچ، یک نارگیل. باور نمی‌کنید، باشد، دستکم به زبان نیاورید که زخم زبان بسی دردناک‌تر از زخم شمشیر است.

«ام اس» بیماری نابکاری است. از سرطان نابکارتر. گمانم حتی تشخیصش هم از سرطان دشوارتر و دیرتر باشد. چون این دومی در ذهن خلایق رسماً باور شده ولی «ام اس» را کسی نمی‌شناسد. از رنج‌هایش خبر ندارد. خود این بیماری خاص است، با این متمم فوق‌بااهمیت که فقط افرادی خاص می‌دانند و یا باور دارند چه بر حال بیمار «ام اس» می‌گذرد. خود بیماری بد دردی است ولی از آن بدتر نبود همدلی و ناهم‌زبانی است. تنهایی است. انگار زبان درد زاپنی است و تو در آبادی ای پرتی کنار بیابانی در جزیره‌العرب زندگی می‌کنی. خودت هم زبان این بیماری را نمی‌دانی.

دشوار است ولی همان بهتر که نگویی خسته‌ای نگویی که نمی‌توانی، شاید بهتر است بگویی برایم خوب نیست. بگویی برای «ام اس» بد است. طعنه‌ها و اعتراض‌ها را تا جایی که می‌توانی تاب بیاوری مخصوصاً اگر زن باشی و علی‌الخصوص که خانه‌نشین باشی. کجا دانند حال ما سبک‌باران ساحل‌ها؟ گیریم که این روزها حال همه خراب است.

مخلص کلام:

ای کسانی که «ام اس» ندارید، به ما ایمان نیاورید ولی ما را قضاوت هم نکنید.

# بهار دل گش

مريم پيمان

یک، دو، سه.  
نفس عمیق می کشم. نفسم ۱۲ ساعت است که سنگین شده است. بالا نمی آید و بر که نیامده هیچ، فرو هم نمی رود. صدای بازدم سنگینم خانه را پر کرده است.  
دستانم بی جان اند و پاهایم دردناک. هر یکی دو ساعت شومینه را روشن می کنم و هوا آن قدر گرم و سنگین می شود که ناچار خاموشش می کنم. یکی دو ساعت بعد نشده سرما در جانم می نشیند و پتورا به خودم می پیچم و می لرزم و آرام که گرم می شوم مسکن اثر می کند و خوابم می برد. خواب که نه نیمی از جانم هشیار است. جهانم را رصد می کند و فکرهای هولناک را مرور می کند. ترس در من رخنه می کند؛ باز با خودم برای هزارمین بار شروع نکرده به کاری پایانش را تصور می کنم.  
این ناتوانی های تکراری بعد از تزریق، این عوارض کم نشدنی دارو، این زجرهای هر بار یک شکل بی تابم کرده اند باز. خسته ام باز. بی جانم باز.  
یک، دو، سه.

نفس می کشم عمیق. آرام نیستم. چیزی مثل دل شوره در جانم خانه کرده است.  
کارهای نوشته شده و مانده روی تخته اضطراب می دهند به جای نظم در کارها و زندگی. توان سامان به آنها نیست. همه چیز درهم پیچیده است. التهاب این نفس های سنگین کار اضافه می کند به فهرست. حافظه ام را چنان بازی می دهد که رمز ورود به بانک و سایت های روزانه را اشتباه می زنم و حالا باید در این شلوغی های روزهای آخر سال به بانک هم بروم و رمز مجددی بگیرم. کار روی کار باز، ترس روی ترس باز، ضعف پشت ضعف باز، بی تابی و بی نفسی مداوم باز.  
یک، دو، سه.

سه روز پیش حالم خوب خوب بود. به دوستی گفتم عجیب دردی ندارم و چنین است که حالا در میان انواع دردها دست و پا می زنم. سر و گردن و استخوان هایم به جای خود، چشم و دست و دلم نیز از فهرست بد دردها جانمی مانند. می دانی کمتر از یک ماه در سال بی دردی را تجربه کردن عوارض زمستان است و حالا با اولین نسیمی که بوی بهار می دهد من ذره ذره جان می دهم. ساعت را نگاه می کنم، دارد می گذرد عمر و دارد می آید؛ امروز و فردا باز، بهار و بهار باز، امسال و هر سال باز.

## یکی بیش تر

﴿ فریبا فقیهی ﴾

نوروز از راه می‌رسد، با آجیل کیلویی خدا تومان، با خانه‌تکانی پیش از نوروز، با دیدوبازدید نوروزی، با کرونا و با آغاز سده‌نو، سده پانزدهم خورشیدی، با ۱/۰۱/۰۱.

عجبا که عددها برای ما آدم‌ها آهنگ دارند، ریتم دارند. اعداد برای ما آدم‌ها نشانه دارند و در دامنه همین آهنگ و نشانه با ما، با ذهن ما بازی می‌کنند.

دستگاه شمارگان عربی، همین دستگاه ده‌دهی که صفرش به خودی خود مقدار ندارد، ولی کنار هر عدد که بیاید قدر و منزلتش را ده‌چندان می‌کند، مقدار خودش هیچ است ولی سرنشین اعداد است، و سر هر آغازی.

لازم نیست به حرف‌های بالا فکر کنیم تا با آغاز سال ۱۴۰۱ آغازی دوباره را حس کنیم.

قرن پانزدهم خورشیدی، به‌قرار سال شماری که از همین یکم فروردین از همین ۱/۰۱/۰۱ آغاز می‌شود. قرار است چه با خودش بیاورد؟ به گمان من هیچ. باورم این است که اعداد با ما هیچ قول و قراری ندارند. طبیعت هم آن‌هم با آن همه دست‌کاری و آلودگی که بشر به جان آب‌وخاک و هواپیش انداخته. سال ۱۴۰۱ بعدها که دیگران تاریخ را می‌خوانند آغاز سده پانزدهم است، و خلاصه احوالش در یک پاراگراف و شرحش می‌تواند در دو صفحه کتاب بیاید. اوضاع و احوالش کماکان مانند سال گذشته‌اش خواهد بود.

اما خود ما برای سال نو چه برای خودمان داریم؟

خود من آیا پیش از رسیدن سال نو ورزش را بالاخره شروع خواهم کرد تا با یک رهاورد تازه پا به ۱۴۰۱ بگذارم؟ آیا بهبودی در زود عصبانی شدن و صدایی که ناخودآگاه خیلی بلندتر می‌شود خواهم داد؟ آیا فروتن‌تر از امروزم خواهم شد؟ یا نظم و ترتیب را بیشتر رعایت خواهم کرد؟ از زودرنجی‌ام خواهم کاست؟

پاسخ همه این‌ها برای خودم یک واژه است: اعتدال.

در تاریخ ۱/۰۱/۰۱ بلندی شب و روز یکی می‌شود. سال نوی خورشیدی با یک اعتدال شروع می‌شود و با نظم و ترتیبی که تاکنون به هم نخورده، روزهای بعدی‌اش بلندتر خواهند شد؛ طلوع یک دقیقه زودتر و غروب هم یک دقیقه دیرتر.

یاد آن فیزیوتراپیست مهربان بیمارستان میلاد افتادم که می‌گفت این حرکات‌ها را انجام بده و روزی یک دانه بیشترشان کن. فقط یکی. شما شاهد باشید که تصمیم می‌گیرم هفته‌ای یک‌بار، عصبانی که شدم، نه خودم را بخورم و نه فریاد بزنم. تصمیم می‌گیرم هفته‌ای یک‌بار برای قانع شدن کسی خودم را به او توضیح ندهم. تصمیم می‌گیرم هفته‌ای یک‌بار ورزش کنم. تصمیم می‌گیرم هفته‌ای یک‌بار به خودم هشدار بدهم کم‌تر توقع داشته باشم. تصمیم می‌گیرم اگر خیریت می‌کنم به درستی‌اش اصرار نورزم و پیش خودم دست‌کم اعتراف کنم که این خیریت را دوست داشتم انجام بدهم و نه چون کار درستی بوده.

من به گواهی شناسنامه روز یکم فروردین زاده شده‌ام، ولی پیش از این‌ها گفته بودم که روز تولد واقعی‌ام چهاردهم فروردین است. به گواه شناسنامه، نوروز برای من روز آغاز نفس کشیدنم هم هست. ولی من هم مثل شما خیلی از قول و قرارهایم با خودم را به نوروز می‌اندازم.

نوروز بنا بر باور و قرار ملی همه‌ما که سالمان با آن آغاز می‌شود، آغازی و آهنگی و قراری نو برای زندگی است گیریم که برای همه‌ما که زادروزمان نخستین روز فروردین است، یک قرار بیشتر.

# سلام

﴿ شیدا

سلام حضور گرم خوانندگان مجله پیام ام اس  
سلام دوستان نارنجی  
تعجب نکنید من دوست دارم بچه‌ها رو به اسم نارنجی صدا کنم چون باید حتی اسمشونم متفاوت باشه، چون کلاً متفاوت هستیم. آرام هستیم. با تأمل کارهامون رو انجام می‌دیم و هیچ عجله‌ای نداریم برای اتمام کارمون.  
نزدیک عید است و در آستانه ورود به دومین سال قرن جدید و سال ۱۴۰۱ و ما همچنان درگیر کرونا هستیم نه فقط ما بلکه کل دنیا درگیر هستن و و پر از استرس‌های حاشیه‌ای کرونا، مثل اقتصاد مشاغل، دارو، بیمارستان، و ...  
متأسفانه هر بار با سوبه جدید غافلگیر می‌شویم و کرونا عرض اندام می‌کند. ترس و وحشت را برایمان تداعی می‌کند.  
اوایل کرونا خیلی وحشتناک بود؛ ترس بسیار از این ویروس ناشناخته همه رو درگیر کرده بود. به یک‌باره بیمارستان‌ها پر شدند از بیمارانی که هیچ شناختی درباره بیماری شون نبود و با هیچ دارویی کنترل نمی‌شد و پزشکان و پرستاران مستأصل بودند مگه می‌شه تو دنیای پر از علم متوجه نشد این چه بیماری هست که اینگونه جهان رو درگیر کرده؟  
وحشت و ترس سراسر دنیا رو در بر گرفته بود. محققان و دانشمندان دست به کار شدن تا بتونند حداقل این بیماری رو کنترل کنند. تلاش‌های بسیار زمان زیادی طول کشید که به ثمر رسید و واکسن تولید و تزریق شد. اوایل اصلاً استقبال نمی‌شد اما وقتی مردم دیدند مرگ و میر از حد گذشت راغب شدن به زدن واکسن و این ویروس تا حدودی کنترل شد و کم‌کم خیال مردم دنیا راحت شد. حالا دیگه وحشت و ترس کم شده بود اما کامل از بین نرفته بود.  
کرونا تمام نشده ولی وحشت و ترس کنترل شده چون مردم قبول کردن که این ویروس با ما هست و تمام نمی‌شه. مثل سرماخوردگی و آنفولانزا و تب و عفونت و خیلی بیماری‌های دیگه. پس یاد گرفتیم چطور با این ویروس کنار بیاییم که هم مبتلا نشیم و هم تا حد امکان مراقبت کنیم از خودمون و بهداشت فردی رو رعایت کنیم تا درگیر نشویم.  
خوشبختانه تزریق واکسن به دوز سوم رسید و بیماری تا حدودی مهار شد ولی ترس و وحشت بین مردم حاکم هست؛ نه به اندازه اوایل که هیچ شناختی نداشتند اما الان با این تفاوت که می‌دونند چیه و ناشناخته نیست و می‌دونند چه کار کنند که درگیر نشوند. هنوز تمام نشده اما ضعیف‌تر، کنترل شده‌تر، و اینکه اطلاعاتمون خیلی بیشتر شده و ناشناخته نیست. حالا راحت‌تر می‌تونیم باهاش مقابله و مبارزه کنیم تا بتونیم ریشه کن کنیم.  
به امید روزی که کلاً جهان پاک بشه از این ویروس نفرت‌انگیز  
سال پر از خیر و برکت همراه با سلامتی برایتان از خداوند آرزو دارم  
با احترام

## خاطر بازی بادید و باز دیدها

«مستانه پیرایش»

توپ سال نو را که در می کردند اولین زنگ که به صدا در می آمد او بود؛ کراوات زده و سه تیغه کرده دست زنش را گرفته بود و از شرق به غرب تهران به همه خواهرها و برادرهایش سر می زد و روز بعد راهی کرج می شد و روز بعدتر دیگر کار تمام بود و می نشست به مهمان داری.

ما هنوز از خواب صبح روز اول عید بیدار نشده بودیم و چای دم نکشیده بود که او به خانه خواهر یا برادر چهارم هم سرزده بود و چنان همان اول کاری لبخند می زد و صورتش گشاده بود که باورت نمی شد زمان سال تحویل و نیمه های شب هم بیدار بوده است. دایی کوچکمان بود و با همه متفاوت بود.

۱۳ هفته هم که از توپ سال نو گذشته بود باز هم صدای زنگ در خانه اش به صدا در می آمد؛ مهمان دار بود هر چند بزرگ نبود. هیچ جا نمی رفت و همیشه میز جلوی مبل های قدیمی و رنگ و رو رفته اش پر از شکلات و آجیل بود. چه عید بود و چه نبود. هر که در می زد در هر زمانی از سال می خواست از تنهایی و در تنهایی غافلگیرش کند اما او با مهمان قبلی یا ظرف های جمع نشده مهمان های قبلی غافلگیر می شد. می دانی آدم ها نمی رفتند تا او را ببینند و سری بزنند، می رفتند تا با مصاحبت با او به خودشان سری زده باشند و خلوتی کنند. هیچ وقت باورت نمی شد سکوت های طولانی او میان جمله های کوتاه او این گونه آرامت کند و به فکر بیاورد و راه دشوار انتخاب دوراهی ها را آسان و در چند دقیقه یافته باشی. بودن در خانه اش حجم سنگینی داشت که سبکی اش زمان را نادیده می گرفت و نمی دانستی چگونه روز به شب رسیده است و شب به صبح و رفتن دیر زمانی است دیر شده است. معلم تنهایمان بود و هیچ نسبتی با هم نداشتیم اما بیش از هر کسی در سال به او سر می زدیم. همان که با همه، همه چیزش متفاوت بود.

۱۳ سال هم که از توپ سال نو ۱۳۹۹ بگذرد باز هم یادم نمی رود دیگر صدای هیچ زنگی چند ماه در خانه نییچید. یادم نمی رود خلوت و سکوت خیابان های نوروزی کرونا که نه وحشت زده چگونه بود. یادم نمی رود چشم باز نکرده هر روز آمار مرگ ها را چک می کردیم و هر روز که نه اما هر هفته در میان فهرست رفتگان کسی از ما هم بود. یادم نمی رود دارو نبود، دکتر نبود و پرستار و پزشک جان دادند. یادم نمی رود چند بار صدای گریه ام تنها پژواک آرامش بخش و نشانه حیات در خانه ام بود. یادم نمی رود که آن عید، عید نبود و هنوز هم عید دیگر عید نیست که رفتگان زیادت را از توان فراموشی اند هنوز.

## کاش عید پایان باشد نه آغاز

◀◀ سمانه حیدری

امسال هم مانند سال قبل منتظر سال جدید با خبرهایی خوش هستیم ولی باز هم شروع فصل بهار با وجود خبرهای بد و بیماری کرونا که هر روز مردم بیشتری را آلوده می کند. مردم نمی دانند به کدام مشکل شان فکر کنند. به بیماری هایی که سال هاست از آن رنج می برند یا به بیماری کرونا.

موقعی که بیماری کرونا بر سختی های مردم جامعه افزود هیچ وقت فکرش را نمی کردیم که دو سال بگذرد و این بیماری ریشه کن نشود. حتی پزشک ها بر این باور بودند که بعد از دو سال این بیماری وحشتناک از بین مردم خواهد رفت ولی این چنین نشد.

نزدیک است که سال ۱۴۰۰ هم تمام شود و ما انتظار داشتیم با وجود واکسینه شدن مردم کم کم نفس راحتی بکشیم ولی متأسفانه این چنین نیست و روز به روز افراد بیشتری مبتلا می شوند.

مردمی که فقیر هستند در این شرایط گرانی و آشفتگی فقیرتر شده اند. از یک طرف بیماری کرونا و از یک طرف فقر و گرانی. آن طور که پزشک ها پیش بینی می کنند بیماری کرونا هیچ وقت از بین مردم نخواهد رفت و حتی با وجود تزریق واکسن هم این بیماری را خواهیم گرفت.

اعتقاد دارم این بیماری ساخته دست بشر است و یک سناریوی از پیش تعیین شده که شباهت زیادی به سریال مردگان متحرک دارد. در واقع دولت های بزرگ، بسیاری از اتفاقات و وقایع را قبل از وقوع در فیلم ها و انیمیشن ها نشان می دهند، مثل انیمیشن معروف سیمپسون ها. اتفاقاتی که حدود ۲۰ سال پیش در این کارتون نشان داده شد یکی دو سال پیش در واقعیت به وقوع پیوست.

سؤالی که در این روزها فکر ما را به خود مشغول کرده این است که آیا این ویروس ساختگی که هم خانه ما شده و هر روز نوع جدیدی از آن وارد جامعه می شود امیدی به نابودی اش هست؟ این اقیانوس نا آرام به آرامش خواهد رسید؟ یا وارد دنیایی سیاه تر از قبل خواهیم شد و بیشتر از هم رانده می شویم؟ اما بالاتر از سیاهی که دیگر رنگی نیست. این دنیا فانی است و هر انسان پایانی دارد. من هم ترجیح می دهم امیدوار باشم چون همیشه دلایل زیادی برای ادامه دادن هست تا پایان خوبی رقم زده شود. کاش عید امسال پایانی شود بر این ویروس که مناسب ترین لقب برای آن دشمن بشر است تا بعد از چند سال بتوانیم آزادانه نفس بکشیم و یکدیگر را در آغوش بگیریم.



# کرونا، تمام ایام مصیبت، ایام نوروز موهبت!

رضا کلبادی

به شخصه از محققین و دانشمندان عزیز تقاضا می‌کنم اگر می‌خواهید درمان قطعی کرونا رو کشف کنید لطفاً بندها را بنشین برای بعد عید!

ابتلا به «ام اس» معمولاً در ایام نوروز سختی‌های خودش رو داره؛ فکر کن دارو دریافت کردی، تب و لرز و سردرد و چشم درد و گر گرفتگی داری اونوقت دختر عمه مامان بزرگت میاد خونه تون عید دیدنی! تو هم به رسم ادب و احترام باید صاف بشینی جلوش و خاطرات حوصله سربرش رو با لبخندی ژکوند گونه نوش جان کنی! به همین سوی چراغ قسم سه سال پیش یکی اومده بود خونه مون دقیق نفهمیدم چه نسبتی باهام داشت، فقط وقتی خاطراتش رو گذاشتم کنار هم به این نتیجه رسیدم که یا بدون هیچ نسبتی فقط جهت پاکسازی ظرف آجیل از پسته اومده، یا دوست پسر عمه ام بوده.

به خدا دو ساله راحتیم! نه کسی می‌آد گریه زاری راه می‌اندازه که «آخی الهی بمیرم چرا باید گرفتار بیماری شی؟»، نه کسی می‌آد می‌گه: «من حس می‌کنم پانکراسم نبض می‌گیره، به نظرت «ام اسه»؟»، نه کسی می‌آد بیماری «ام اس» دیگه رو ردیف کنه جلوم بگه: «اینو ببین، اونو ببین، تو هم باید مثل اونا شی»، و هزار و یک رفتار و حرف رومخ دیگه که فقط از فامیلیای گل برمیاد.

یه موهبت دیگه کرونا در عید هم موندن تمامی آجیل و شیرینی‌ها واس خودمونه! سال اول ابتلا کلی رو بابام کار کردم تا متوجه شد که منظور از چربی مضر برای «ام اس» چربی‌های اشباع هست نه چربی‌های غیر اشباع مثل آجیل. البته چون می‌دونم اضافه وزن برای «ام اس» خوب نیست و آجیل‌ها هم کالری زیادی دارن در خوردن این دوست داشتنی‌های خوشمزه حد نکه می‌دارم که اندازه نکوست.

شیرینی هم کم می‌خورم، اونم بحث اضافه وزن و سلامت کلی هست. البته یه سالی درست قبل عید حمله بهم دست داد و ۵ گرم متیل پردنیزولون بهم تزریق کردن و ۳۵۰ میلی گرم هم پردنیزولون خوراکی دریافت کردم. اون عید اصلاً شیرینی نخوردم چون تازه این داروها رو دریافت کرده بودم و کمی ریسک بالا رفتن خطر ناک قند خون وجود داشت.

یادش بخیر وقتی به خاطر فعالیت «ام اس» و عوارض داروی بتا اینترفرون دچار افسردگی بودم اصلاً حوصله هیچ مهمونی رو نداشتم. همه‌اش بداخلاقی می‌کردم و می‌خواستم زودتر همه چی تموم شه و برم تواتا قدم بکشم. خیلی طول کشید تا بتونم بیماری ام رو قبول کنم و ورزش رو شروع کنم تا افسردگی ام رو کمتر کنم. دم خونواده‌ام گرم که تو اون شرایط در کم می‌کردن و مجبورم نمی‌کردن به خوش اخلاق بودن و مهمون نوازی امیدوارم همه بیماران مبتلا به «ام اس» که دچار افسردگی هستن توسط اطرافیان‌شون درک شن و مجبور به تظاهر به خوب بودن اوضاع روحی شون نشن.

و کلام آخر بازم روی صحبت‌م رو می‌برم سمت محققین، دوستان این تلاشی که دارین می‌کنین برای درمان کرونا و گرفتن این موهبت از ما در این شب عیدی رو لطفاً به مقدار کم کنین و به تلاشتون برای کشف درمان قطعی «ام اس» و درمان‌های ترمیم‌کننده اضافه کنین!

# 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 ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰

آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	توانبخشی آرمان شایان	۱۰
خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۳۲۷۳۱-۶۴۳۲۵۲۷۵ - ۶۴۳۵۲۵۷۵	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	بیمارستان رسول اکرم(ص)	۱۱
رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول	معرفی نامه با کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	۱۲
فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	کلینیک کاردرمانی شفق	۱۳
نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کلینیک کاردرمانی رهام	۱۴
کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کلینیک کاردرمانی مشیری	۱۵
شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	۱۶
شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد)	۱۷

### مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادیولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

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

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

## خدمات مغز و شناخت

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

## مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

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

## خدمات شنوایی و تعادل

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

## ارتوپدی فنی

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

# سبک زندگی

- ۶۰◀ به سوی خانه‌های راحت‌تر
- ۶۲◀ من طراح خدمات حوزه سلامت هستم
- ۶۴◀ فاکتور زیبایی مهم است یا فاکتور مراقبت؟
- ۶۶◀ سالم، ارزان، طبیعی
- ۷۰◀ استقبال از نوروز به رسم قجرها
- ۷۳◀ شیرینی‌های ساده و سالم برای عید نوروز
- ۷۸◀ آشپزی به روایت سرآشپز ام‌اسی



طراحان داخلی در سال جدید چه پیشنهادی برای شما دارند؟

## به سوی خانه‌های راحت‌تر

این دیگر جزئی از خون ما شده؛ این که دلمان می‌خواهد هم قدم با فرارسیدن بهار و نوشدن سال، دستی به سر و روی خودمان و خانه‌هایمان بکشیم؛ حسی از نوبی به خانه بیاوریم و حال تازه شدن به روحمان بدهیم. در فرهنگ ما، نوروز و سال نو چنان ریشه‌دار و پررنگ است که حتی پاندمی کرونا در سال‌های اخیر نتوانسته چیزی از عشقمان به نوروز کم کند. همگی، دیرتر و زودتر دست به کار خانه‌تکانی شدیم و در فکری که تغییری حتی جزئی و محدود در فضای خانه ایجاد کنیم تا حس و حالی از سال نو در خانه بیفتد. حالا که چنین فکری در سر دارید، نگاهی به جدیدترین ترندهای عرصه دکوراسیون و طراحی داخلی بیندازید و ببینید طراحان چه پیشنهادهایی برای امسال دارند. چه سبک و چه طرحی محبوب می‌شود و چه کارهایی رنگ فراموشی می‌گیرند. در این مطلب، ۱۰ پیشنهاد طراحان داخلی برای سال جدید را مرور می‌کنیم. پیشنهادهایی که در راستای راحتی‌تر شدن و آرامش بخش‌تر شدن فضای خانه‌هاست.

### ماهور نبوی نژاد

تخت اضافه کنید و با چند متر پارچه دلخواه خود فضایی متفاوت در اتاق خواب خلق کنید

#### ۲

مبلمان خانه به سمت منحنی شدن و گرد شدن در حال حرکت هستند. در مقابل جریان مینیمال‌گرایی که در سال‌های گذشته در دنیای طراحی داخلی

از نمونه‌های ساده که فقط یک چارچوب دارند تا تخت‌هایی که با حریر و تور تزئین شده‌اند. اگر قصد تغییر تخت را دارید، می‌توانید به این مدل تخت فکر کنید و به هیچ وجه سراغ پنل‌های بالای تخت لمسه‌دوزی و تزئین شده نروید که دورانشان به پایان رسیده است. اگر تخت چوبی دارید، ممکن است بتوانید با هزینه کمتری ستون‌های لازم را به بدنه اصلی

تخت‌های معروف به تخت سایبان دار علاوه بر کفی تخت، چارچوبی در بالای سر دارند. این مدل تخت‌ها بخشی از ترند امسال هستند و در کارهای طراحان، مدل‌های مختلف این تخت‌ها را زیاد خواهید دید.

از جنس کرم گرم رادر کارهای طراحان و دکوراسیون داخلی خانه بیشتر خواهید دید. اگر شما هم یکی از آن آشپزخانه‌های سفید قطبی دارید، می‌توانید با عوض کردن چند در کابینت به رنگ چوب یا اضافه کردن چند شلف چوبی، تغییرات خوشایندی در خانه خود ایجاد کنید.

## ۸

روزگاری در مبلمان مدرن، اشیاء قدیمی جایی نداشتند اما حالا این طور نیست. اگر بوفه، آینه، آباژور، مبل یا هر وسیله دیگری دارید که از پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها به شما رسیده است، بیرون بیاورید. دستی به سر و روی آن بکشید؛ لازم است برقی به آن بیندازید و جایی وسط همان مبلمان مدرن و امروزی خود جای دهید. تکه‌های آنتیک در میان فضایی مدرن، بخش دیگری از ترند امسال است که طراحان از آن برای متفاوت کردن و حس و روح دادن به فضاها استفاده خواهند کرد.

## ۹

نقطه آفتاب‌گیر خانه‌تان را بشناسید و بیشتر از آن استفاده کنید. مثلاً یک مبل راحتی با شال و کوسن در آن نقطه قرار دهید تا هر زمانی که خواستید بتوانید زیر نور آفتاب، حال و هوای دلتان را عوض کنید. اغلب ما عادت داریم، نقطه آفتاب‌گیر خانه را به گیاهان اختصاص بدهیم ولی امسال این فضا را با گلدان‌هایتان شریک شوید.

## ۱۰

اگر زمانی جریان مد در حوزه طراحی داخلی به این شکل بود که مثلاً مبلمان چرمی می‌آمد تا جای پارچه را بگیرد، یا مبلمان چوبی جای خودش را به مبلمان فلزی می‌داد و... امسال، سال تنوع مواد اولیه است. هیچ محدودیت و قانونی برای استفاده از یک نوع ماده اولیه وجود ندارد، چرم، رزین، فلز، چوب و... رادر کنار هم استفاده کنید.

دنیای دکوراسیون هم کاربرد دارد یعنی به نقش، طرح، اکسسوری یا... که علاقه دارید، در حجم و مقدار زیاد استفاده کنید. طراحان استفاده از این سبک را به شکل محدود پیشنهاد می‌کنند. ایجاد فضاهای دکوری چندلایه مثلاً دیواری با کاغذ دیواری که روی آن چند قاب قرار گرفته و در یک لایه جلوتر میزی که با مجسمه یا گلدان تزئین شده است. اگر دوست دارید بدون دست زدن به مبلمان، تغییری در خانه ایجاد کنید. ایجاد چنین فضاهای دکوری در گوشه‌ای از خانه انتخاب خوبی است.

## ۱

به واسطه آموزش و تبلیغاتی که در این سال‌ها برای محافظت از محیط زیست شده است، همه ما اطلاع بیشتری از آسیب‌هایی داریم که برای راحتی و ادامه حیات خود به محیط زیست وارد می‌کنم. جریان‌های مد پایدار و... برای کم کردن همین آسیب‌ها و کنترل کردن جریان مصرف‌گرایی شکل گرفته‌اند. به همین دلیل طراحان و تولیدکنندگان تجهیزات دکوراسیون داخلی به سراغ محصولات رفتند که پایداری و بقای بیشتری دارند؛ به سرعت از جریان مصرف خارج و تبدیل به زباله نمی‌شوند. دقت و توجه هر کدام ما به تهیه چنین محصولاتی، یک گام به سمت داشتن، محیطی سالم‌تر، زمینی بانشاط‌تر و آلودگی محدودتر است.

## ۱۱

با رواج جریان‌های موسوم به سبک مینیمالیستی در سال‌های گذشته، همگی، آشپزخانه‌های سفید، مبلمان و دکورهای خاکستری و سرمازده را تجربه کرده‌ایم که شاید در نگاه اول بسیار جذاب و خیره‌کننده باشد اما زندگی روزمره و دائم در چنین فضایی، خوشایند نیست. برای حل این مشکل و دلنشین کردن خانه‌ها، طراحان به سراغ رنگ و جنسی از دل طبیعت رفته‌اند. امسال محصولات چوبی آن هم

و دکوراسیون بسیار باب و رایج بود، جریان تازه‌ای ایجاد شده تا خانه‌ها روح و نشاط بیشتری داشته باشند. در همین راستا، خطوط صاف و خط‌کشی شده مبلمان مینیمال جای خودشان را به خط‌های نرم و منحنی می‌دهند. بر اساس پیش‌بینی طراحان داخلی در سال آینده خبری از زاویه‌های تند و شکسته نیست تا افراد در محیط خانه خود احساس راحتی و آسودگی بیشتری نکنند.

## ۳

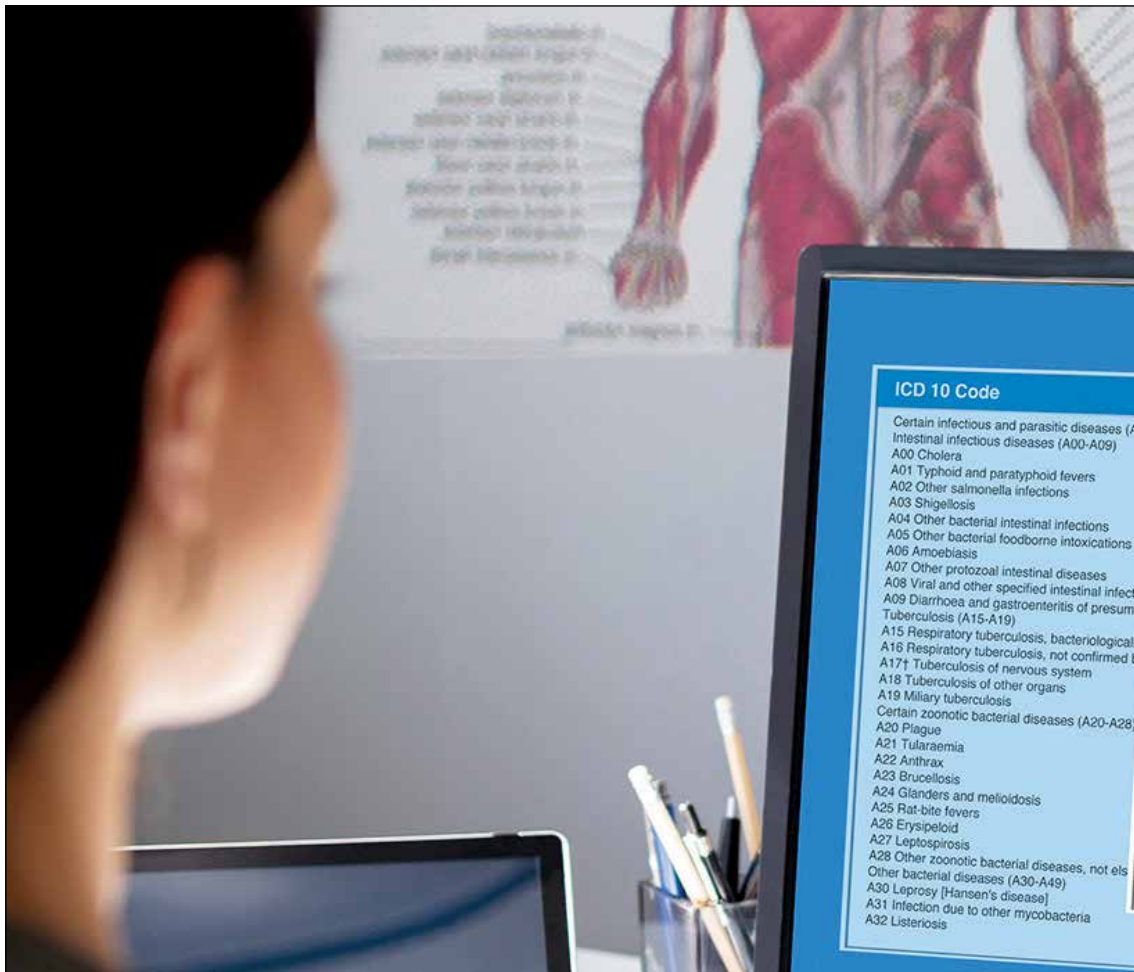
در ادامه همان جریان مینیمالیستی، استفاده از طیف رنگ خاکستری و رنگی مثل سیاه در دکوراسیون بسیار مرسوم شده بود اما امسال طراحان، رنگ‌هایی از جنس طبیعت را توصیه و در کارهای خودشان استفاده می‌کنند؛ به همین دلیل، روز به روز بیشتر شاهد حضور رنگ سبز در دکوراسیون داخلی خواهیم بود، البته سبز ملایم مثل سبز زیتونی روشن یا سبز - خاکستری. این سبزه‌ها در کنار رنگ‌های دیگری از طبیعت مثل آبی آسمانی، کرم قهوه‌ای و... می‌توانند فضای آرامش‌بخشی را به وجود بیاورند که در این روزهای بیشتر خانه‌مانند به آن احتیاج داریم.

## ۴

حالا دیگر، فاخر، چشمگیر و حتی لوکس بودن مهم نیست؛ راحتی اولویت است. با آنچه در این ۲ سال تجربه کردیم و توفیق اجباری به خانه‌مانند، به همه از طراح و کارشناس و خودمان ثابت شده که مهم‌تر از داشتن خانه‌ای با دکوراسیون چشمگیر، داشتن خانه‌ای راحت و کاربردی است. حالا، بیش از هر زمان دیگری، راحتی خودمانی بودن خانه برایمان مهم و پررنگ شده و شاید دلمان بخواد در راستای این راحتی، تغییراتی در فضای خانه ایجاد کنیم.

## ۵

حداکثر گرایی یک سبک است که در



# من طراح خدمات حوزه سلامت هستم

« فرناز زارع

ام اس داریم؟ آیا کسی این تحقیق را انجام داده است که علت را جست و جو کند؟  
من هیچگاه سکوت نکرده و نمی کنم!  
دارو گران شد و در اینجا و تنها جایی که مجال است صدایم در سکوت نبود. در این باره نیز به مدیرعامل شرکت دارویی

که پس از هر بار تزریق این دارو خود را یادآوری می کند تا بگوید: تزریق سه بار در هفته هایت به خاطر من است و من هستم. حال من می گویم: این همه عوارض چرا؟ آن هم عوارضی از جنس افکار خودکشی و نابودی.  
آیا آماری از خودکشی بیماران مبتلا به

من دختری پر از امید و تکاپو برای یافتن و ساختن، می نویسم درحالی که با افسردگی ناشی از عوارض رسیژن دست و پنجه نرم می کنم.  
ام اس به خودی خود تنها نامی است



یک طراح خدمات قبل از هر اظهار نظری با ذهنی باز و به دور از هر قضاوتی محاسبه‌های خود را شروع کرده و پس از تحلیل تحقیقات و محاسباتش ایده پردازی میکند و در هر مرحله از ایده پردازی آن را تست کرده تا از درستی راهکار اطمینان حاصل کند. پس خلاصه‌ای از طراحی خدمات را گفتیم که با این مهارت آشنا شویم و هم بدانیم که در پس هر خدمت نوآورانه‌ای که با آن ارتباط برقرار کرده‌ایم، چه کسی با چه تفکری آن را خلق کرده است.

شدیم. پس طراح رابط کاربری یا همان UX دیزاینر چه کسی است؟ تابه حال به این فکر کرده‌اید چرا کار کردن با برخی اپلیکیشن‌ها را دوست دارید اما برخی دیگر با همان کاربرد برایتان دلنشین نیستند؟

این همان تفاوت در یو ایکس دیزاین‌های آن محصولات دیجیتال است که آنها همانند طراح خدمات کاربران محصول دیجیتال را بررسی کرده و سپس دکمه‌ها و صفحه‌های یک نرم‌افزار را طبق خواسته و راحتی کاربران طراحی می‌کنند.

در این قسمت با این سه عنوان آشنا شدیم و از این پس در کنار آن هستیم تا از مسیر کسب و کار بیشتر و بیشتر بدانیم و با عنوان‌های دیگری نیز آشنا شویم. تاکنون نیز با تفکر دیزاین آشنا شدیم و عملکرد و روحیه کارآفرینانه را دانستیم؛ پس همچنان این همراهی ادامه دارد ... جهت دادن انگیزه بیشتر به من بازخوردهای مثبت و منفی تان را منتقل کنید تا داستان مرا برای نوشتن تقویت کند.

دل آن درد، درمان را. یک طراح خدمات قبل از هر اظهار نظری با ذهنی باز و به دور از هر قضاوتی محاسبه‌های خود را شروع کرده و پس از تحلیل تحقیقات و محاسباتش ایده پردازی میکند و در هر مرحله از ایده پردازی آن را تست کرده تا از درستی راهکار اطمینان حاصل کند. پس خلاصه‌ای از طراحی خدمات را گفتیم که با این مهارت آشنا شویم و هم بدانیم که در پس هر خدمت نوآورانه‌ای که با آن ارتباط برقرار کرده‌ایم، چه کسی با چه تفکری آن را خلق کرده است.

شاید این روزها با اوج گرفتن کسب و کارهای آنلاین آگهی‌های نیازمندی به UX دیزاینر یا طراح رابط کاربری و طراح محصول را دیده باشید، اما تفاوت این طراحان در چیست؟ این گونه بگویم که در ابتدای امر طراح خدمات مطالعات و تحقیقاتش را در فضایی به دور از هرگونه پیش فرض ذهنی تکمیل کرده و سرانجام به این می‌رسد که انسان‌های درگیر در آن کسب و کار چه می‌خواهند؟ آیا نیازمند خدمتی از جنس محصول یا جسمی فیزیکی هستند یا خدمتی ناملموس؟ حال اگر آن طراح در ایده پردازی خود به محصولی کارآمد دست یافت در اینجا طراح محصول وارد میدان می‌شود.

بگذارید مثالی بزنم تا این میث را در این فصل از مجله به تمام و کمال رسانده باشم: من به عنوان طراح خدمات به این نتیجه می‌رسم که افراد مورد نظر نیازمند وسیله‌ای هستند تا با آن تشنگی خود را رفع کنند.

پس ایده پردازی خود را شروع کرده و به آنها لیوان را پیشنهاد می‌دهم، حال این لیوان را به دست طراح محصول داده تا بررسی کند که کاربران دوست دارند دسته آن به چه شکل و بدنه آن از چه جنس و رنگی باشد. تا اینجا با دو عنوان طراح محصول و خدمات آشنا

پیام دادم و گزارش عوارض دارو را به ایشان منتقل کردم تا چاره‌ای ببینند و اینجانب نیز می‌گویم که شاید فکری شود به حال عوارضی که ممکن است به اتفاقات جبران ناپذیری منجر شوند و امید است که تحقیقات به این سمت روند یا چاره‌ای ببینند و ببیندیشیم. قرار بر صفحه کارآفرینی بود اما اگر چشم‌مان را بر مسائل موجود بیندیم چطور این چشم‌ها می‌تواند فرصت‌ها را ببیند و از خلق و ارزش آفرینی بگوید؟ بگذریم از حال افسرده و بگویم از این روزها که در تکاپوی فرصت‌ها و در سنجش ایده‌ها تک تک لحظه‌ها را به زنده بودن تا زندگی کردن فکر می‌کنم، جدا از لحظاتی که عوارض داروی لعنتی زانوهایم را به زمین می‌زند. هیچ چیز سخت‌تر از این نیست که اشک‌های حال خرابت اجازه شفاف دیدن رویاها را ندهد، از درون حال پرواز دارم اما با بالی شکسته و اشک‌هایی که نمی‌دانم چرا سرازیر می‌شوند. پس اشک‌ها را کنار می‌زنم و می‌خواهم از رؤیاها بگویم.

از کار طراحی خدمات حوزه سلامت که این روزها به طور رسمی می‌گویم؛ من طراح خدمات حوزه سلامت هستم تا خدمتی طراحی کنم که تمامی ذی‌نفعان از آن نفع ببرند. بیمار، پزشک، پرستار و تمامی کادر درمان که شبانه‌روز در تلاش‌اند تا خدمتی به بیماران ارائه دهند؛ اما سؤال اینجاست که چرا از پزشک تا بیمار پیام نارضایتی شنیده می‌شود؟! دلیل آن نفهمیدن نیاز و درد هر کدام از این ذی‌نفعان است. به اعتقاد پزشک حقوقش پایمال شده، البته که درست می‌گوید؛ پرستار و بیمار معتقدند که به آنها بها داده نمی‌شود، البته که اینان نیز حق دارند؛ پس چه کسی مقصر است؟ بی‌گمان که هیچ یک از ذی‌نفعان و تصمیم‌گیرندگان تقصیری ندارند، تنها قبل از ارائه هر خدمتی باید بی‌طرف به پای صحبت‌های هر کدام نشست و گوش سپرد تا دردی مشترک یافت و از



همه چیز درباره انتخاب گلدان مناسب برای خانه شما

# فاکتور زیبایی مهم است یا فاکتور مراقبت؟

زیادی بزرگ است. برخی از گیاهان مثل بنفشه آفریقایی زمانی گل می دهند که ریشه ها به دیوار گلدان برسند و تحت فشار قرار بگیرند؛ این اتفاق باعث گل دادن بنفشه های آفریقایی می شود؛ البته اگر آب، خاک و نور مناسب را دریافت کرده باشند.

اسفند، ماه رسیدگی به گل ها و گیاهان است. پیش از فرارسیدن بهار

پرورش گیاهی سالم و باطراوات باید این نکات را به دقت و مناسب با هر گیاهی دانست اما یک فاکتور کلیدی دیگر هم این وسط وجود دارد که شاید به اندازه آب، نور و خاک مهم نباشد اما می تواند رشد گیاه را متوقف کند چون گیاه دیگر فضای لازم برای رشد را ندارد یا می تواند مانع گل دادن برخی گیاهان مثل بنفشه آفریقایی شود چون گلدان

همیشه وقتی پای مراقبت و رسیدگی از یک گلدان گیاه سبز یا گل دار به میان می آید، به آب، نور و خاک به عنوان فاکتورهای حیاتی گیاه اشاره می شود. چه میزان نوری احتیاج دارد؟ از نور زیاد انرژی می گیرد یا نور مستقیم باعث از بین رفتن گیاه می شود؟ به چه نوع خاکی با چه نوع مواد مغذی احتیاج دارد؟ همه اینها مهم هستند و برای

فضای خاص نیستند.

### گلدان بلند یا کوتاه؟

به طور کلی، گلدان‌های بلند انتخاب بهتری هستند چون انتقال گازهای تولیدی بهتر و راحت‌تر انجام می‌شود اما در مقابل گیاهانی مانند کاکتوس و آنهایی که برگ‌های آبی دارند، به گلدان‌های کم عمق احتیاج دارند؛ پس بهتر است در مورد ارتفاع گل مناسب برای نوع گیاه خود هم تحقیق کنید.

### آیا سوراخ کردن انتهای گلدان ضروری است؟

بهتر است انتهای گلدان را سوراخ کنید تا زهکشی انجام و آب اضافی از انتهای گلدان خارج شود. در غیر این صورت باید میزان آبدهی به گیاه را با دقت زیر نظر داشته باشید تا باقی ماندن آب اضافی در گلدان باعث گندیدن ریشه نشود. هنگام پر کردن گلدان هم یادتان باشد، حدود ۲/۳ کف گلدان را باید به پوک اختصاص بدهید و ۲/۳ باقی را با خاک مناسب پر کنید.

### قطر دیوار گلدان هم مهم است!

گلدان‌هایی که دیواره ضخیم دارند مثل گلدان‌های سفالی، انتخاب خوبی برای گلدان‌هایی هستند که می‌خواهید در فضای بیرون خانه مثل حیاط و تراس نگهداری کنید. گلدان‌ها با دیواره ضخیم، سرما و گرمای محیط را کمتر به ریشه و خاک منتقل می‌کنند و مانع آسیب رسیدن به گیاه می‌شوند. گلدان‌های فایبرگلاس هم اغلب به صورت ۲ جداره ساخته می‌شوند تا این ویژگی را داشته باشند.

در مورد گلدان‌هایی که داخل خانه نگهداری می‌شوند، این نگرانی چندان وجود ندارد چون دمای به کمک دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی در تمام فصول به صورت متعادل حفظ می‌شود.

بنفش‌های آفریقایی که بوته‌های آنها نباید کنار هم قرار بگیرد و هر کدام به یک گلدان کوچک مجزا با شیوه آبرسانی غیرمستقیم احتیاج دارند. سبزه‌ساز ۲۵ تا ۱۵۰ سانتیمتر است. اگر قصد خرید گیاه و گلدان جدید دارید، این راهنمای کوچک می‌تواند به شما کمک کند:

● گلدان‌های ۲۵ سانتی برای یک بوته گیاه در سایز متوسط، در حد یک بوته توت‌فرنگی مناسب هستند.  
● در گلدان‌های ۳۵ سانتیمتری، می‌توان ۲ تا ۴ بوته را کنار هم قرار داد که بستگی به اندازه گیاه دارد.

● در گلدان ۴۰ سانتیمتری، یک درختچه مثل درخت پرتقال خانگی جای می‌گیرد.

اما فرمول کلی برای تعویض گلدان این است که گلدان جدید باید ۲-۱.۵ برابر گلدان قبلی باشد.

### آیا شکل گلدان مهم است؟

اندازه گلدان مهم‌ترین فاکتور است اما شکل گلدان هم بی‌اهمیت نیست مثلاً گلدان مربعی در مقایسه با گلدان دایره‌ای با اندازه یکسان، سطح بیشتری به شما می‌دهند که اگر قصد قرار دادن چند بوته گیاه را دارید، انتخاب بهتری است. در گلدان مربعی تغذیه و کوددهی خاک هم سریع‌تر و راحت‌تر انجام می‌شود.

به گلدان مستطیلی عنوان کارآمدترین گلدان داده می‌شود چون امکان چیدن گل‌ها در چند ردیف منظم را دارد؛ به همین دلیل است که برای گل‌های فصلی مثل بنفشه و پامچال بیشتر از گلدان‌های مستطیلی استفاده می‌شود. فقط نکته مهم این است که برای زهکشی گلدان مستطیلی باید چند سوراخ به جای یک سوراخ ایجاد شود.

گلدان‌های گرد، متداول‌ترین گلدان هستند چون بیشترین هماهنگی را با دکوراسیون خانه دارند و نیازمند یک

و وزیدن باد بهاری بر صورت گیاهان باید تغییرات لازم مثل هرس کردن، تعویض خاک، تغییر گلدان و ... انجام شود. گلدان اغلب گیاهان در فاصله ۲-۳ سال باید تعویض شود، اگر به طور طبیعی رشد خودش را انجام داده است اما پیش از شروع به این کار، اقدام به خرید گلدان و تعویض گلدان‌ها بهتر است یکسری اطلاعات کاربردی درباره گلدان‌ها بدانید تا انتخاب درست و مناسب را انجام دهید. جزئیات کوچکی در انتخاب گلدان می‌توان حال گیاه شما را زیر و رو کند.

### گلدان بزرگ‌تر یا کوچک‌تر؟

یکی از مهم‌ترین شواهد برای تغییر گلدان، متوقف شدن رشد گیاه است یعنی اگر گلدان شما چند وقتی است که برگ و ساقه‌های جدید اضافه نمی‌کند، می‌تواند نشانه نیاز گیاه به گلدان بزرگ‌تر باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انتخاب گلدان بزرگ‌تر برای گیاه تا ۴۰ درصد سرعت رشد آن را افزایش می‌دهد؛ به همین دلیل انتخاب گلدان بزرگ می‌تواند انتخاب خوبی باشد، به شرط این که از رسیدن آب و مواد مغذی به خاک مطمئن باشید. در واقع بین گلدان کوچک‌تر و بزرگ‌تر، داشتن گلدان بزرگ‌تر گزینه مطمئن‌تری است؛ به جز برخی گیاهان مثل بنفشه آفریقایی که در بالا اشاره کردیم. بیشتر گیاهان گلدان از این قانون تبعیت می‌کنند و برای گل دادن به فضایی تنگ احتیاج دارند اما بهتر است قبل از انتخاب گلدان، نیاز گل خودتان را بررسی کنید.

### اندازه گلدان

سایز گلدان‌های موجود در بازار بسیار متنوع است؛ فاکتور اصلی تعیین‌کننده سایز گلدان، اندازه گیاه است مثلاً کاکتوس‌های مینیاتوری به گلدان‌های کوچک احتیاج دارند یا همین‌طور



چگونه در خانه شوینده‌های طبیعی بسازید

# سالم، ارزان، طبیعی

نوع مواد شوینده است. دوم با قیمتی که این روزها انواع مواد شوینده پیدا کرده‌اند، شوینده‌های خانگی ارزان تر و مقرون به صرفه تر از نمونه‌های شیمیایی تمام می‌شوند. سوم خطرناک نیستند یعنی اگر به خوبی هم آبکشی نشوند، باقی ماندن آنها روی سطح نگران کننده نیست؛ به خصوص برای خانواده‌هایی که در خانه بچه کوچک یا حیوان خانگی دارند. چهارم اینکه احتمال آلرژی زایی نمونه‌های خانگی بسیار کمتر است و در کل، انتخاب خوبی به حساب می‌آیند؛ به خصوص در این روزهای پایانی سال و هنگام خانه‌تکانی که مصرف مواد شوینده افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. در این مطلب به شما یاد می‌دهیم چون با چند

شیمیایی را وارد چرخه زندگی خود می‌کنیم که بی‌ضرر و عوارض نیستند. نه فقط برای محافظت از محیط زیست بلکه برای خودمان هم که شده، بهتر است مصرف مواد شوینده را کمتر و کمتر کنیم. یکی از روش‌های پیشنهادی، استفاده از مواد شوینده خانگی است که خودتان در خانه با استفاده از مواد طبیعی یا میزان بسیار کمی مواد شیمیایی درست می‌کنید. استفاده از مواد شوینده خانگی با پایه طبیعی چند مزیت غیرقابل انکار دارد. در درجه اول، سالم تر هستند و آسیب کمتری به پوست، ریه و سایر اعضای بدن وارد می‌کنند که مهم ترین و قابل توجه ترین فایده این

بازار مواد شوینده و پاک کننده یکی از متنوع ترین بازارها است. شرکت‌های بزرگ و کوچکی در این حوزه فعالیت می‌کنند که پیوسته محصولات تازه‌ای را روانه بازار می‌کنند و می‌کوشند مصرف کنندگان را متقاعد کنند که این محصول تازه قدرت پاک کنندگی بالاتری نسبت به تمام نمونه‌های مشابه و پیش از این دارد.

در مؤثر و مفید بودن این مواد شوینده جدید در مقایسه آب و صابون کلاسیک تردیدی نیست اما می‌دانید برای تولید این مواد شوینده، چه میزان مواد شیمیایی مورد استفاده قرار می‌گیرد و هر کدام ما با خرید این محصولات، هفتگی، ماهانه یا سالانه چه میزان مواد

داخل فر و مایکروویو را داشته باشد، باید لیمو اضافه کنید. ۲ عدد لیمو را آب گرفته، از صافی رد کرده و به مواد اسپری همه کاره اضافه کنید.

#### مایع ظرف شویی

برای تهیه مایع ظرف شویی خانگی به مواد زیر احتیاج دارید:

آب: ۲ فنجان

صابون مایع: ۳ قاشق غذاخوری

گلیسیرین: ۲ قاشق چایخوری

سرکه: ۲ قاشق غذاخوری

رایحه دلخواه: به میزان دلخواه

کلیه مواد گفته شده را در آب حل کنید و داخل ظرف بریزید. این مایع شوینده برای سطوح آشپزخانه هم انتخاب مناسبی است.

#### شیشه شور

تمیز کردن شیشه و آینه ترفندهای خاص خودش را دارد تاردی بر جای نگذارد اما قدم اول می تواند تهیه یک مایع شیشه شور خانگی مناسب باشد. مواد زیر را به خوبی با هم ترکیب کنید، داخل اسپری شیشه شور بریزید و برای شیشه و آینه استفاده کنید.

سرکه سفید: یک دوم فنجان

الکل: یک چهارم فنجان

نشاسته ذرت: یک قاشق غذاخوری

آب گرم: ۲ فنجان

#### پودر لباسشویی

برای تهیه پودر لباسشویی، باید یک صابون جامد معمولی را رنده کنید. البته پودر صابون هم در بازار موجود است که برای شست و شوی لباس های نوزادان به کار می رود. به یک فنجان صابون رنده شده یا پودر صابون، یک فنجان جوش شیرین و یک دوم فنجان بوراکس اضافه و به خوبی ترکیب کنید. یک پیمانه کوچک، تقریباً معادل یک قاشق غذاخوری سر پر از این پودر برای شست و شوی لباس های نه چندان کثیف مناسب است.

عمل کنید:

● با ترکیب آب و جوش شیرین خمیری بسازید که شبیه خمیر دندان باشد. این خمیر را روی لک یا جرم قدیمی تر و سفت بمالید و بعد از چند ساعت بشویید.

● بوراکس نوعی نمک است که در ساخت مواد شوینده کاربرد فراوانی دارد. با افزودن نمک بوراکس به جوش شیرین اثربخشی این ماده چندین برابر می شود. یک قاشق غذاخوری بوراکس را با یک سوم فنجان جوش شیرین مخلوط و به خوبی ترکیب کنید.

● برای لکه های سخت، ابتدا کمی سرکه روی لکه بریزید، سپس جوش شیرین بپاشید، برس بکشید و بعد از چند دقیقه آبکشی کنید.

● با ترکیب صابون مایع و جوش شیرین، خمیری تهیه کنید. این خمیر برای تمیز کردن سطوح کاشی و سرامیک، شیر آلات و حتی لک لباس ها قابل استفاده است.

#### اسپری معطر همه کاره

اسپری های همه کاره به عنوان یک شوینده دم دستی، این روزها طرفداران زیادی دارند ولی نیاز به خرید نمونه های کارخانه ای این اسپری نیست، می توانید در خانه تهیه کنید. کافی است سرکه و آب را به نسبت ۲ به یک با هم ترکیب کنید، درون یک بطری بریزید و جایگزین همه کاره کنید. بوی تند سرکه خوشایند نیست و با اسپری کردن در خانه پخش می شود، برای حل این مشکل می تواند از روغن های معتبر استفاده کنید مثل روغن لاوندر، روغن لیمو یا... چند قطره از روغن دلخواهتان را داخل اسپری بریزید. از عصاره گیاهان هم می توانید برای معطر کردن شوینده های خانگی کمک بگیرید. عصاره ریحان، رزماری، نعنا یا هر سبزی دیگری که دوست دارید، قابل استفاده است.

#### اسپری گاز پاک کن

برای این که اسپری همه کاره شما، قدرت کافی برای از بین بردن چربی ها و تمیز کردن سطوح چرب مثل روی گاز،

ماده اولیه ساده در خانه انواع شوینده ها را بسازید.

#### مواد اولیه خانگی کدام اند؟

برای ورود به این کارگاه خانگی باید اول بدانید در خانه شما چه موادی قدرت پاک کنندگی دارند و می توانند به عنوان ماده اولیه برای تمیز کاری و از بین بردن لکه ها و جرم ها به کار گرفته شوند.

#### سرکه در خط مقدم

سرکه شناخته شده ترین پاک کننده خانگی است به طور معمول هم برای از بین بردن جرم دستگاہ های مثل چای ساز، قهوه ساز، سردوشی و حتی قوری به کار گرفته می شود اما سرکه را می توان بیشتر از اینها برای نظافت به کار گرفت. یادتان باشد، سرکه مورد استفاده برای شست و شو سرکه سفید است و هر جا در این متن به سرکه اشاره شد، منظور سرکه سفید است.

#### لیموی پر خاصیت

لیمو میوه پر خاصیتی است و از خاصیت های آن می توان به گندزدایی اشاره کرد. همیشه توصیه می شود برای تمیز کردن تخته های آشپزخانه از هر گونه باکتری از لیمو کمک بگیرید ولی باید از این خاصیت لیمو بیشتر استفاده کرد.

#### جوش شیرین از گذشته تا حالا

این روزها مصرف جوش شیرین بسیار محدود شده ولی قدرت بالایی در از بین بردن آلودگی ها دارد و بهتر است نقش بیشتر و پر رنگ تری در این عرصه در خانه به عهده بگیرد.

#### پودر تمیز کننده

جوش شیرین به تنهایی می تواند نقش پودر تمیز کننده را برای تمیز کردن سطوح بر عهده بگیرد، کافی است جوش شیرین را روی اسفنج یا ابر خیس بریزید، روی سطح مورد نظر بکشید. چند دقیقه صبر کنید و سپس با دستمال خیس تمیزی پاک کنید ولی برای ساختن ماده شوینده قوی تر به روش های زیر

آشنایی با لباس های سنتی گوشه و کنار ایران

# جشنواره رنگ ها و طرح ها

پهناور بودن کشورمان، تنوع عجیب و غریبی از فرهنگ ها، گویش ها و سنت ها را پیش رویمان گذاشته که تنوع گسترده آن در همه چیز می توان دید. در آیین ها، غذاها و البته لباس هایمان هر چند حالا دیگر در هر کجای ایران، کمتر کسی برای استفاده روزمره به سراغ لباس های سنتی و محلی می رود و بیشترمان متعلق به هر قومی هم که باشیم، اغلب با همان لباس های مراسم و پذیرفته شده در همه کشور رفت و آمد می کنیم ولی وقتی به هنگام مراسم، جشن ها و یا یکوبی ها، لباس های محلی و آئینی از کمدها بیرون کشیده می شوند، دنیایی از رنگ و زیبایی را خلق می کنند. به هر کجای ایران که سفر کنید، با طرح های تازه ای در لباس، نقش جدیدی در طرح ها و تکنیک متفاوتی در کارهای دست مواجه می شوید که خیره کننده و حیرت برانگیز هستند. حالا آماده شوید تا در این مطلب، دور تا دور ایران بچرخیم؛ البته نه در کوچه ها و خیابان ها بلکه در دنیای لباس هاییشان تا از این همه هنر و خلاقیت حتی پیش از تولد اصول طراحی لباس و طراحان مد و فشن لذت ببریم

طراحی لباس در ایران جدیت بیشتری پیدا کرد، گروهی از طراحان جوان سعی کردند پارچه ها و هنرهای دستی سنتی را در کارهایشان استفاده کنند. به همین دلیل شاهد خلق لباس هایی از مانند تا پیراهن و حتی اکسسوری هایی بودیم و هستیم که سوزن دوزی بلوچی روی آنها نقش بسته است. در مقابل لباس زنان بلوچی که دنیای رنگ است، لباس مردان بلوچ یک دست سفید است. پیراهنی بلند گشاد و شلوازی از آن گشادتر که به ۸ تا ۱۰ متر پارچه نیاز دارد. این لباس با «پاک»، عمامه ای که دور سر می بندند و «کلاه سوپی» کامل می شود. ویژگی طراحی این لباس مردانه، استفاده از نوعی بند به نام «سرین بند» برای بستن کمر شلوار است. سرین بند کمر بند پارچه ای است که دستی بافته می شود.

در جلوی پیراهن، دور آستین و دور مچ پا، سوزن دوزی ها خودنمایی می کنند. در این لباس روسری بزرگی دارند که به آن «سریگ» گفته می شود و اغلب از همان پارچه لباس است یا با آن ست می شود تا هماهنگی رنگ ها در کل لباس به هم نخورد. نکته جالب در لباس زنان بلوچی، وجود جیب است که به عنوان نمادی از شجاعت و دلآوری این زنان شمرده می شود. زنان بلوچی اهل اکسسوری هم هستند؛ مثلاً استوانه هایی فلزی به نام «مودیک» که وسط موی خود را می بافند. هنر سوزن دوزی زنان بلوچ، یکی از اولین هنرهای قومی و بومی ایران بود که مورد توجه قرار گرفت؛ به واسطه زن سوزن دوزی به نام مهتاب نوروزی که کارهای او روی لباس زنان مشهور زمان خود رفت و به دنیا معرفی شد. در سال های اخیر که رشته



## لباس بلوچی

لباس بلوچی به گران ترین لباس سنتی و محلی ایران شهرت دارد چون حجم زیادی از لباس سوزن دوزی شده است که روی پارچه های ابریشمی انجام شده است. از سوی دیگر، در دوخت آن دست و دل بازانه از پارچه استفاده می شود. تنوع رنگ، چه در پارچه و چه در گل دوزی ها خیره کننده و جذاب است. لباس بلوچی زنانه پیراهن بلندی است که در ۲ طرف چاک دارد و شلوار گشادی زیر آن پوشیده می شود.



### لباس محلی مازندران

مازندران یکی از متفاوت‌ترین و خلاقانه‌ترین ترکیب‌ها را دارد. دامنی کوتاه و پرچین به نام «شلیته» که با شلوار و پیراهنی رویش پوشیده می‌شود. سرپوش مفصلی هم شامل روسری گل‌گلی با رنگ‌های شاد، «مندل» یا همان سربند و کلاهی به نام «سراقوچ» هم دارند. در لباس مردان مازندرانی نکته متمایز استفاده از جوراب بلندی به نام «جرب» است که روی شلوار یا همان «تنبان مازندرانی» کشیده می‌شود. تن پوش‌های گرمی مانند «شولا» و «پستک» هم دارند که شولا پشمی است و پستک از جنس نمد. استفاده از این تن پوش‌ها بین چوپانان مازندرانی مرسوم بوده است.



### لباس محلی ایبانه

حالا که در استان‌های مرزی چرخیدیم، سری هم به قلب ایران و روستای ایبانه بزنیم؛ روستای تاریخی با لباس‌های زیبا و جذاب. لباس زنان ایبانه پیراهن، دامن و کت است. پیراهنی سوزن‌دوزی شده که تا بالای زانو است؛ شلیته دامنی تا زیر زانو و پرچین و «یل» که کتی از جنس ترمه یا تافته تزئین شده است. این لباس باروسری، سربند، جوراب و گیوه کامل می‌شود و پایان خوش‌رنگ و لعاب ماجرا، چادرشی گل‌گلی است که مثل شنل استفاده می‌کنند. مردان ایبانه هم شلوارهای بلند و گشاد مشکی را همراه با کت‌هایی که کار دست روی آنها شده به تن می‌کنند.

سرپوش قرار می‌گیرد یا «موره» که یک ردیف مهره‌های رنگی است و برای ثابت نگه داشتن کلاه استفاده می‌شده. گردنبند و سایر زیورآلات مرسوم زنانه هم در کامل کردن پوشاک زنان دیده می‌شود. لباس کردی مردانه، یک شلوار یک گشاد با پاچه‌های تنگ به نام «پاتول» است در کنار بالاتنه‌ای به نام «کوا»؛ یک شال کمر هم روی این‌ها بسته می‌شود و شبیه یک اورال به نظر می‌رسد. تنوع رنگی که در لباس‌های زنانه کرد دیده می‌شود در لباس مردان وجود ندارد و لباس‌هایشان به رنگ خاکی و قهوه‌ای است یعنی رنگ کلاسیک پشم که برای دوخت این لباس‌ها استفاده می‌شود.



### لباس گیلکی

لباس گیلکی از شرق به غرب گیلان تغییر می‌کند و متفاوت است. در غرب گیلان، لباس تالشی، مرکز گیلان رسوخی و شرق این استان، لباس قاسم‌آبادی، لباس محلی است. در میان اینها، ظاهر لباس قاسم‌آبادی برای ما آشنا تر است و به‌عنوان لباس گیلکی می‌شناسیم. لباس قاسم‌آبادی دامنی بلند و گشاد است که روی آن نوارهای رنگی دوخته شده، یک پیراهن اغلب از جنس ساتن با جلیقه‌ای برای بالاتنه اضافه می‌شود. سرپوش زنان قاسم‌آبادی شامل ۲ قسمت است: «مندیل» که با سکه تزئین شده و یک روسری تور دستبافت که روی آن می‌افتد. از نوع بستن مندیل و فاصله نوارهای روی دامن می‌توان به مجرد یا متأهل بودن زنان پی برد؛ تعداد نوارهای کار شده بانوان جوان تر بیشتر از بزرگ‌ترها است.



### لباس کردی

لباس کردی را می‌توان قدیمی‌ترین لباس محلی ایرانی معرفی کرد چون تحقیقات باستان‌شناسان در روی نقوش برجسته باقی‌مانده از دوره هخامنشی نشان می‌دهد، زنان و مردان لباسی شبیه لباس کردی به تن داشتند؛ این لباس در مناطق مختلفی از اورامان تا مریوان دچار تغییراتی می‌شود ولی در کل لباس کردی زنانه را می‌توان این‌گونه شناخت: پیراهن بلند و گشادی به نام «کراس» که با یک جلیقه به نام «سوخمه» روی آن آراسته می‌شود. سوخمه اغلب از جنس مخمل است و روی آن تزئیناتی دارد. در فصل سرد سال «کوا» هم به این مجموعه اضافه می‌شود؛ کوا قبایه بلند و جلو باز با چاک‌هایی در بغل است. زنان کرد هنگام کار از یک شلوار در زیر پیراهن استفاده می‌کنند که به آن «شووال» می‌گویند.

پوشش زنان کرد در ناحیه سرپوش تنوع چشمگیری دارد و «ره شتی»، «کلاتی»، «کلاوفس»، «کلاورز»، «لچک» و... را شامل می‌شود. کلاوفس و کلاورز، کلاه‌های دست‌دوزی هستند که در میزان تزئینات با هم فرق دارند و کلاورز به دلیل داشتن تزئینات بیشتر برای عروس‌ها و جوان‌ترها استفاده می‌شده است. لچک، یک روسری سه گوش نازک است که به کلاه وصل می‌شود. ره‌شتی یک شال بلند ۲ متری است که نقش شنل را دارد. کلاتی هم چهار گوش بزرگی است که استفاده از آن متداول نیست و بیشتر برای عروس کاربرد دارد.

زنان کرد از همان دوران هخامنشی تا امروز، در گروه علاقه‌مندان به اکسسوری و زیورآلات جای می‌گیرند و انواع زیورآلات خاص خودشان را دارند مثل «ولاگیره»؛ ولاگیره یک ردیف سکه است که روی



# استقبال از نوروز

## به رسم قجرها

نوروز بدون شک بزرگ‌ترین جشن ایرانیان از بدو پیدایش تاکنون به شمار می‌رود که می‌توان آن را بزرگ‌ترین جشن بهاری جهان به حساب آورد. جشن نوروز به‌ویژه در آغاز بهار نه تنها جشن نو شدن طبیعت که نو شدن اسطوره‌ای جهان است. روایت‌های متعددی در پیدایش جشن نوروز نقل شده است که بیشتر این روایات، پیشینه جشن را به جمشید در زمان جلوس بر تخت پادشاهی نسبت می‌دهند که مردم در آن روز شاد و مسرور بودند و آن روز را «روز نو» نامیدند. در دوران قاجار با ورود به ماه اسفند (حوت)، تمام هم‌وغم مردم ایران و تهران از غنی گرفته تا فقیر، تهیه وسایل عید، خانه‌تکانی، سبزه رشد دادن، می‌شد که هر کدام هم آداب و رسوم خاص خودش را داشت و در زیر به آن اشاره می‌کنیم:





## « فرزانه متین

تهیه وسایل عید مردم خریدن لباس و رخت برای خود و کودکانشان را مقدم بر همه چیز می دانستند. والدین برای خرید لباس عید کودکان، رنگ های سبز، سرخ، زرد و آبی انتخاب می کردند و بزرگ ترها نیز به سراغ گیوه، عبا، کلاه، چادر سیاه و چادر نماز می رفتند. زنان برای آن که در مهمانی های عید چشمگیر تر به نظر آیند، چادر سیاه براق آهاردار برای خود می خریدند و از دیگر رسومشان این بود که به هنگام تحویل سال نو و نشستن کنار سفره هفت سین، باید چادر نماز نو سر می کردند چرا که بر این اعتقاد بودند که اولین نماز سال نو را با جامه نو به جای آورند. در این روزها، دکان های البسه فروشی، خیاطی، ماهی فروش، آجیل فروش و سبزی فروش رونق بسیار داشت.

## خانه تکانی

بعد از آسوده شدن از خرید رخت و لباس، نوبت به خانه تکانی می رسید. خانه تکانی سنتی بود که در خانه هیچ اعیان و گدایی تعطیل پذیر نبود حتی اگر مسجد هم بود باید کل و جزء اسباب آن بیرون ریخته شده، پاکیزه، شسته و گردگیری می شد که با همین خانه تکانی ها بود که اشیای زائد بیرون ریخته و برای فروش به دوره گردها کنار گذاشته می شد.

## سبزه سبز کردن

بعد از خانه تکانی، نوبت به سبزه می رسید که بسته به سنگینی و سبکی دست سبزه کننده از ۲۰ تا ۱۰ روز مانده به عید، صورت می گرفت. به این ترتیب که زن خانه به تعداد جمعیت خانواده مشت مشت گندم، عدس یا ماش برداشته و در ظرفی سفالین می ریخت و با هر مشت، نیت سلامتی، تندرستی، خوشی و خوشبختی برای اهالی منزل می کرد. بعد از آنکه سبزه رشد می کرد، احوال

رشد، یکدست بودن یا نبودن، کم ریشه یا ریشه دار بودن آن ها خبر از احوال سال آینده می داد. اگر سبزه دیر سبز شده بود، دست سبزه کننده سنگین و کارهایش با معطلی به انجام می رسید و باید با دشواری دست و پنجه نرم بکند. اگر زود سبز شده یعنی امور خانواده در سال جدید به سهولت و سرعت انجام می گرفت و موفقیتش حتمی بود. اگر سبزه اش پر ریشه بود، مال، مکتب و روزی فراوان نصیب خانواده می شد و اگر ریشه ها کم و گندیده بود در آن سال، خانواده دچار در ماندگی می شد. در هر صورت پس از سبزه شدن سبزه ها، زن خانه روبان قرمزی را به دور ظرف سفالی پاپیون می کرد.

## چهارشنبه سوری

آخرین سه شنبه آخر سال را شب چهارشنبه سوری می گفتند شبی که امروزه فقط بته سوزانی از آن باقی مانده با سایر وسایل آتش بازی. این شب در دوران قاجار از حرمت بالایی برخوردار

مسی و قاشق چوبی به پشت در خانه‌ها می‌رفتند و قاشق را به طرف می‌کوبیدند و اهالی خانه مذکور در پیاله‌های آن شیرینی، پول، برنج و آجیل می‌گذاشتند

#### شب علفه

یک شب به سال تحویل مانده را شب علفه یا عرفه می‌گفتند که در این شب سبزی پلو با کوکوی سبزی، سیر تازه و ماهی همراه بود و در همین شب اغنیا، برنج، روغن، ماهی و تخم‌مرغ به در خانه‌های مستمندان می‌بردند.

#### شب سال نو - رشته پلو

شب سال نو یعنی شب بعد از تحویل، شب خوردن رشته پلو بود که با آن سر رشته کارها به دست می‌آمد مخصوصاً اگر خرما می‌مصلی هم لای آن گذاشته می‌شد.

#### هفت سین

آخرین آداب نوروزی، چیدن سفره هفت سین بود که برای ساعت تحویل آماده می‌شد و به آن اهمیت بسیاری می‌دادند تا آنجا که معتقد بودند با نچیدن آن خرابی روزگار و نگون بختی گریبان گیر آن خانواده می‌شود.

آداب پای سفره هفت سین

از این لحظه، تمام حس‌ها متوجه خیرطلبی و آینده‌جویی هر چه بهتر بود. در این لحظه اخم کردن، سخنان کدورت‌آمیز، بحث و مشاجره ممنوع بود. چهره‌ها همگی گشوده، لبخندها بر لب بود. همه اهالی منزل، مشغول دعا بودند. دعای سال تحویل را شخص سواددار و بزرگ‌تر خانواده می‌خواند و دیگران با آن هم‌زبانی می‌کردند.

#### و شرایط سال نو

مردم تا سیزده روز مخصوصاً در هفته اول سال نو از یکسری اعمال و رفتار دوری می‌کردند که شامل آوردن تلخی و سیاهی به خانه، قرض کردن و خوردن دوا بود. از این رو طبیعت و دوا فروش بدترین روزهای کساد خود را می‌گذراندند.

**غول بیابان، اسم افرادی بود که مانند حاجی فیروز و آتش افروز برای سرگرمی مردم به دور کوچه و گذرها راه می‌افتادند. چهره‌های خود را بسیار مهیب می‌کردند، ریششان را بلند می‌کردند و نیم‌تنه‌ای از پوست ببر یا پلنگ می‌پوشیدند و کاسه شاخ‌دار سر گاوی را بر سر گذارده و در اماکن شلوغ مانند قهوه‌خانه‌ها ظاهر می‌شدند و با نعره گوش خراش وسط مردم خود را غول بیابان صدا می‌زدند**

خارج می‌کردند. بته در این روز رواج بسیاری داشت و از ظهر شترها بار بته به شهر می‌آوردند و هر کسی بنا به وسعت مقداری بته می‌خرید بته‌ها را در وسط کوچه‌ها می‌گذاشتند و شروع به دویدن و پریدن با شعار «زردی من از توست» می‌کردند.

آتش‌بازی باروتی، از دیگر رسومی بود که در اواخر دوران قاجار شکل گرفت در این شب ترقه فروشی‌ها با نمایش گذاشتن اسبابشان، دل کودکان را آب می‌کردند و بزرگسالان تن به خرید آن می‌دادند. این نوع آتش‌بازی از زمان ناصرالدین شاه و توسط فرانسوی‌ها شناخته می‌شد. آجیل شب چهارشنبه‌سوری نیز یمن داشت که شامل نخودچی، کشمش، توت، انجیر، خرما، کرک، قیسی و باسلق بود. فال گوش از دیگر رسوم این شب بود که با فال گوش ایستادن و گوش دادن به سخنان رهگذران، سرنوشت و آینده سال جدید معلوم می‌شد و این کار را اغلب دختران دم بخت انجام می‌دادند.

قاشق‌زنی یکی از دیگر کارهای این شب محسوب می‌شد که به وسیله زن‌ها و دخترها انجام می‌گرفت، دو سه ساعتی که از شب می‌گذشت و تردد کم می‌شد زنان چادر به سر همراه با پیاله

بود و به شب برآمدن حاجات و روا شدن نیات و استجابات خواسته‌ها معروف بود. در آن ایام عقیده داشتند در این شب بود که شعاع نور ربوبیت در کوه طور بر موسی ظاهر می‌شود. در این شب بوده که آتش نمود بر ابراهیم خلیل (ع) گلستان می‌شود. در این شب بوده که آهن در دست داوود نبی نرم می‌شود. در این شب بوده که با خوردن سم اسب طهمورث به سنگ و جهیدن آذرخش از آن کشف آتش می‌شود و در نهایت در این شب بوده که زرتشت به پیغمبری رسیده است. اولین آداب آن ریختن سرکه و زغال در حوض‌های خانه که آبش را خالی کرده بودند، به نیت بیرون ریختن سیاهی و ترشی و چرک دلی از خانواده بود که به کوچه‌ها می‌ریختند. سپس آب تازه را وارد حوضچه‌ها می‌کردند به نیت روشنایی و صفای تازه. دومین آداب این شب، خریدن اسباب بزرگ بود سفیداب و سرخاب. آداب دیگر این بود که زنان سیاه بخت و دختران در خانه مانده برای ابطال سحر و کارگشایی به حمام جهودها می‌رفتند و آب از چهار گوشه حمام جمع می‌کردند و خودشان را با آن آب غسل می‌دادند و خشک نکرده، لباس می‌پوشیدند...

غول بیابان، اسم افرادی بود که مانند حاجی فیروز و آتش افروز برای سرگرمی مردم به دور کوچه و گذرها راه می‌افتادند. چهره‌های خود را بسیار مهیب می‌کردند، ریششان را بلند می‌کردند و نیم‌تنه‌ای از پوست ببر یا پلنگ می‌پوشیدند و کاسه شاخ‌دار سر گاوی را بر سر گذارده و در اماکن شلوغ مانند قهوه‌خانه‌ها ظاهر می‌شدند و با نعره گوش خراش وسط مردم خود را غول بیابان صدا می‌زدند.

اما آتش افروز نام نمایش دهندگان دیگر آخر سال بود که برای چنین روزی ظاهر می‌شدند. لباس سرخ بر تن می‌کردند و کلاه منگوله‌داری بر روی سرشان می‌گذراند و به دور کوچه محله‌ها راه می‌افتادند و از دهانشان شعله آتش



## شیرینی‌های ساده و سالم برای عید نوروز

### مافین موز و جو

برای تهیه این شیرینی به قالب  
مافین احتیاج دارید.

#### مواد لازم:

موز له شده: ۳ عدد  
جو دوسر: ۲ پیمانه  
تخم مرغ: یک عدد  
شیر: ۱/۲ پیمانه  
بیکنینگ پودر: یک قاشق  
مرباخوری  
وانیل: یک قاشق چایخوری  
دارچین: ۱/۲ قاشق چایخوری  
نمک: سر قاشق چایخوری

#### طرز تهیه:

- ۱- کلیه مواد را به کمک مخلوط‌کن با هم به خوبی ترکیب کنید.
- ۲- مواد را داخل ۱۲ قالب مافین بریزید و داخل فر با دمای ۲۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۴۰ درجه سلیسیوم قرار دهید.
- ۳- بعد از ۳۰ دقیقه چک کنید و اگر لازم داشت ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید.
- ۴- در صورت دلخواه می‌توانید از شکلات هم استفاده کنید. در آخرین مرحله، چیپس شکلات را به مواد اضافه کنید، هم بزنید و بعد داخل قالب بریزید.



## کوکی آلمانی

### مواد لازم:

کره: ۱/۲ پیمانه  
 آرد: ۲ و ۱/۲ پیمانه  
 پودر دارچین: ۱/۲ قاشق  
 چایخوری  
 جوز هندی: ۱/۲ قاشق چایخوری  
 میخک: ۱/۲ قاشق چایخوری  
 بیکینگ پودر: ۱/۲ قاشق  
 چایخوری  
 زنجفیل: ۱/۲ قاشق چایخوری (در  
 صورت علاقه)  
 شکر قهوه‌ای: ۱/۲ پیمانه  
 شیر خرما، انگور یا توت:  
 ۱/۲ پیمانه  
 تخم مرغ: یک عدد  
 وانیل: ۱/۲ قاشق چایخوری  
 خاک قند: یک پیمانه

### طرز تهیه:

- ۱- مواد جامد شامل آرد، ادویه‌ها و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کنید.
- ۲- کره، شکر قهوه‌ای و شهد را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.
- ۳- در مرحله آخر، تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. خمیر نسبتاً خشکی به دست می‌آید.
- ۴- مواد را به ۱۸ قسمت تقسیم کنید.
- ۵- هر قسمت را توپ کرده و روی سینی فر که کاغذ روغنی گذاشته‌اید، بچینید. دقت کنید، توپ‌های کوکی با هم فاصله داشته باشند.
- ۶- فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سلسیوس از قبل روشن کنید.
- ۷- کوکی‌ها را برای ۱۰-۱۵ دقیقه داخل فر قرار دهید.
- ۸- بعد از خارج کردن از فر، صبر کنید تا خنک شود.
- ۹- هر کوکی را داخل خاک قند بغلتانید و در ظرف پذیرایی قرار دهید.

## کاپ کره بادام زمینی

برای تهیه این شیرینی به قالب مافین یا هر مدل قالب کوچک احتیاج دارید.

### مواد لازم:

کره بادام زمینی ساده (بدون شکر و نمک): ۱/۳ پیمانه  
شهد انگور، شکر یا توت یا سیروپ  
کارامل: ۲ قاشق چایخوری  
خاک قند: یک قاشق چایخوری  
پودر هل یا دارچین: ۱/۲ قاشق چایخوری  
وانیل: ۱/۲ قاشق چایخوری  
شکلات تخته‌ای با میزان شیرینی و تلخی دلخواه: ۲۵۰ گرم  
نمک: سر قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

- ۱- در یک ظرف، کره بادام زمینی، سیروپ یا شهد، خاک قند، وانیل و ادویه را به خوبی مخلوط کنید.
- ۲- مواد آماده را به ۱۸ قسمت تقسیم کنید. هر کدام را گرد کنید و روی سینی بچینید. کمی فشار دهید تا سطح آن صاف شود.
- ۳- قطر این مواد باید به اندازه‌های باشد که داخل قالب شما جای بگیرند.
- ۴- شکلات را به روش بن ماری آب کنید یعنی ابتدا شکلات‌ها را خرد کنید. ۳/۲ آنها را داخل ظرف نشکن روی حرارت آب در حال جوش قرار دهید و هم بزنید تا آب شود. بعد از چند دقیقه بقیه شکلات‌ها را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شوند.
- ۵- مرحله را باید با سرعت انجام دهید. داخل هر قالب مافین یک قاشق شکلات مایع بریزید. یک عدد از کره بادام زمینی‌های آماده شده قرار دهید و سپس روی آن شکلات بریزید.
- ۶- برای ۲ الی ۳ ساعت داخل یخچال قرار دهید و سپس از قالب خارج کنید.



## طرز تهیه:

- ۱- فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سلیسیوم روشن کنید تا گرم شود.
  - ۲- آرد بادام، پودر نارگیل، بکینگ پودر و شیرین کننده استویا را با هم مخلوط کنید.
  - ۳- کره و وانیل را اضافه کنید و ورز دهید. اضافه کردن پوست لیمو رنده شده به دلخواه شماست.
  - ۴- خمیر را با وردنه صاف کنید و قالب بزنید. بیسکویت‌ها را با فاصله روی سینی فر که کاغذ روغنی انداخته‌اید، قرار دهید.
  - ۵- برای ۸ تا ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید. صبر کنید تا خنک شود و سپس در ظرف بچینید.
- نکته: برای رژیم کتونیک لازم است که از شیرین کننده استویا استفاده کنید. در غیر این صورت می‌توانید، یک قاشق غذاخوری شکر اضافه کنید.

## بیسکویت بادام

## مواد لازم:

آرد بادام: یک پیمانه	بکینگ پودر: ۱/۲ قاشق چایخوری
پودر نارگیل: ۱/۳ پیمانه	کره: ۱/۲ پیمانه
شیرین کننده استویا: یک قاشق چایخوری	وانیل: یک قاشق چایخوری
چایخوری	پوست لیمو: ۱/۲ قاشق چایخوری

این بیسکویت برای کسانی که رژیم غذایی کتونیک دارند هم مناسب است.





## شکلات بار

### مواد لازم:

شکلات: ۳۵۰ گرم (نوع شکلات، تلخی و شیرینی آن به سلیقه شما بستگی دارد)  
کرنبری خشک: ۱/۳ پیمانه  
پسته: ۱/۳ پیمانه (یا هر مغزی که دوست دارید مثل بادام، فندق و...)  
پودر نارگیل: ۱/۳ پیمانه  
نمک دریا: سر قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

- ۱- شکلات را به روش بن ماری کنید. برای این کار، شکلات را خرد کنید، داخل ظرف نشکن بریزید و روی حرارت غیرمستقیم آب جوش قرار دهید.
- ۲- دلیل انتخاب روش بن ماری برای آب کردن شکلات این است، شکلات نباید حرارت بسیار بالایی ببیند. به همین دلیل مرتب از روی حرارت بردارید، هم بزنید و دوباره روی حرارت بگذارید.
- ۳- وقتی کمی خنک شد، سایر مواد را اضافه کنید.
- ۴- مواد را به شکل دلخواه، روی سینی فلزی بریزید و در یخچال بگذارید تا سفت شود.

۱- شکلات را به روش بن ماری کنید. برای این کار، شکلات را خرد کنید، داخل ظرف نشکن بریزید و روی حرارت غیرمستقیم آب

## طرز تهیه:

پیاز را درون کره با یک قاشق روغن مایع تفت دهید، تا سبک شود. سیب زمینی خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید و بعد با آب مرغ اجازه دهید تا بپزد. عدس و دال عدس را جداگانه بپزید تا کاملاً آب آن کشیده شود و بعد به سیب زمینی پخته اضافه کنید و سپس با گوشت کوب برقی کاملاً میکس کنید. زرده تخم مرغ باز شده را به مواد بالا در حین استفاده از گوشت کوب برقی با مخلوط کن اضافه کرده و سپس آب لیمو ترش و نمک و فلفل بهار را اضافه کرده و زمانی که حرارت را خاموش کردید، خامه را اول در کاسه با کمی سوپ مخلوط کنید و بعد با مابقی سوپ مخلوط کنید. نوش جان

## آشپزی به روایت سر آشپز ام اسی

محبوبه تیز قدم

## پتاز عدس

## مواد لازم:

کره: ۵۰ گرم	سیب زمینی متوسط: یک عدد
پیاز متوسط: یک عدد	عدس: ۱۵۰ گرم
زرده تخم مرغ: یک عدد	دال عدس: ۱۵۰ گرم
خامه صبحانه: ۳/۲ پیمانه	آب گوشت یا مرغ: سه لیتر معادل
نمک و فلفل بهار و آب لیمو ترش:	عصاره مرغ: ۳ عدد
به مقدار لازم	







## نان پوچای جیبی

### مواد لازم:

شیر ولرم: یک لیوان  
 آب ولرم: یک و یک دوم لیوان  
 شکر: یک قاشق سوپ خوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 مایه خمیر فوری: یک قاشق سوپ خوری  
 روغن مایع: یک دوم لیوان  
 آرد: شش تا هفت لیوان

### طرز تهیه:

داده و بعد روی آن را با مخلوط زرده تخم مرغ و کمی زعفران رومال کرده و کمی کنجد بپاشید و درون فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم شده تا زمانی که روی آن طلایی شود، در طبقه وسط فر، قرار دهید.

**نکته:** بعد از سرد شدن نان می توانید با هر ماده غذایی درون نان راز قسمت هلالی شکل پر کنید.

نوش جان

ورز دهید و بعد با کمک ترازو به چهارده قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را با کمک وردنه به اندازه یک پیش دستی باز کنید و روی سطح خمیر با برس روغن مایع بمالید.

خمیر را به صورت نیم دایره از وسط، تا کرده و دوباره روی سطح آن روغن مایع بزنید و دوباره از وسط تا کنید. بعد داخل سینی که از قبل کاغذ روغنی انداخته با فاصله گذاشته و نیم ساعت استراحت

شیر ولرم و شکر و نمک و مایه خمیر را با هم مخلوط کرده و سپس آرد را کم کم تا جایی که خمیر به دست نچسبد، به کمک الک به مواد اضافه کنید (آب ولرم هم در این مرحله و کم کم اضافه می شود). سپس روی خمیر پارچه انداخته و در جای نسبتاً گرم یک ساعت استراحت دهید. سپس خمیر دوباره شده را کمی

طراح: مریم سرافراز

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
			■		■									۲
			■		■									۳
■			■		■		■			■			■	۴
■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	۵
							■							۶
				■	■			■						۷
	■			■	■	■	■	■			■			۸
	■			■	■						■			۹
		■	■	■	■			■	■					۱۰
			■	■	■	■		■				■		۱۱
			■			■		■		■		■	■	۱۲
			■			■		■	■	■	■	■	■	۱۳
	■	■	■		■	■						■	■	۱۴
■					■				■					۱۵

افقی

- ۲- جمله شادباش نوروزی - یار بوسه  
 ۳- گفتگوی صمیمانه با خداوند - همراه سیمان  
 ۴- مردود - روستا - مه وارونه  
 ۶- قاره ای است - عالم  
 ۷- تاریخ نگار یونانی شهری است - اولین رقم اعداد  
 ۸- سر - نشان جمع عرب  
 ۹- عددی نه اول و نه مرکب - ده - فلزی است  
 ۱۰- شهر عاشقان دل - آوای درد - ضمیر وزین  
 ۱۱- خوردنی حرام - پله وارونه شد  
 ۱۲- راه بند - واحد دارو  
 ۱۳- نشان مفعولی - تیر و پیکان  
 ۱۴- نشان نفی  
 ۱۵- آگاه - باغ مدینه - عبادت و پرستش

عمودی

- ۲- عیب - ابلیس  
 ۳- محبوب - کشوری آفریقایی  
 ۴- سارق - شب نیست - از اجرام هندسی - سه کیلو  
 ۵- درخت انگور - دست - آموختنی لقمان - حرف اضافه  
 ۶- ریسمان - نوشته و رساله - نوشیدنی گوارا  
 ۷- کوچکترین بخش قرآن - سازی سنتی  
 ۸- نشان مفعولی - کوهی در شمال تهران  
 ۹- آرایش وارونه - ماه زمستان - آب منجمد  
 ۱۰- راز  
 ۱۱- وطن ما - لباسی زنانه  
 ۱۲- شکاف و بریدگی  
 ۱۳- قمر - مدرسه قدیم - نشانه  
 ۱۴- واحد مقاومت - توان - اندوهگین  
 ۱۵- زدنی دردناک - پزشک پردرآمد

# TRIGIO<sup>®</sup> 14

## Teriflunomide



تریجیو<sup>®</sup> 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