

به مناسبت روز جهانی ام اس

# بیاید همبستگی را در عمل نشان دهیم

پستال

● دوره جدید ● شماره ۱۰۳  
● فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۱  
● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی



ایران سرای من است

همبستگی ملی برای درک درست و واقعی از ام اس



# گام ام اس



نهم خرداد ۱۴۰۱  
روز جهانی ام اس

استفاده از هنر  
برای ام اس

در زمینه تهیه دارو  
به بیماران کمک کنید

با خودتان و جهانتان  
ارتباط برقرار کنید

# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو 14 میلی‌گرم  
تری‌فلونومید  
۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg  
Teriflunomide

Batch No.  
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.  
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

۳۲

سفر کردن را از کتاب خواندن  
آغاز کنیم  
معرفی سه  
سفر نامه متفاوت



۶۲

۶ اشتباه متداولی که در مراقبت از  
گیاهان آپارتمانی انجام می دهیم  
بچه های سبز  
و ساکت خانه



# فهرست



۲۲

نوشتاری از پرپرسا گلکاریان -  
دکترای روانشناسی  
برای مواجهه با چالش های  
احساسی چه کار باید کرد؟



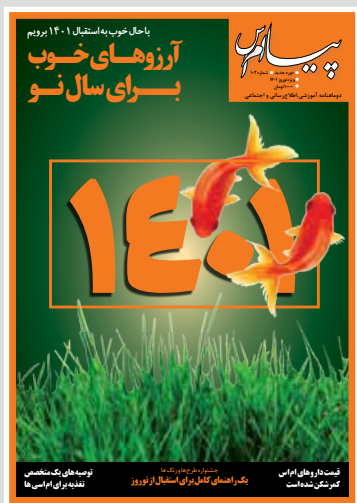
۱۰

مدیر انجمن ام اس چهارم در  
مصاحبه با پیام ام اس  
در زمینه تهیه دارو به  
بیماران کمک کنید

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  
کاغذ این شماره به لطف انتشارات عهدالست  
(دژنیشن) به این نشریه اهدا شده است

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: ماهر نبوی  
نژاد  
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک  
کلاتری

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 صحراییان، 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  
شورای سیاست گذاری: دکتر محمدعلی  
صحراییان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر  
ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان  
محسنی نیا، ابوالقاسم نجفی، عبدالحسین  
هوشمند، دکتر امیررضا عظیمی، فاطمه  
سادات هاشمی، سید خسرو صادق موسوی  
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر  
هژیر سیکارودی  
دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری  
مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش  
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی  
دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز



مدیر هنری: علیرضا کیوان  
عکس: خاطره کبیری  
عکس جلد: خاطره کبیری  
آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام اس  
چاپخانه: واژه پرداز اندیشه  
دفتر مجله: ویدا افتخاری  
همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک  
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما  
هاشمی، فرانک کلاتری، ماهر نبوی نژاد  
نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،  
خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،  
نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد

دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز

## پادداشت اول

## اهمیت ارتباطات برای مبتلایان به ام اس



» دکتر امیر صدری  
دبیر تحریریه

بود و تقریباً تمامی فعالیت‌های حضوری انجمن ام اس را تعطیل و مانع از برگزاری رویدادها و برگزاری فعالیت‌های آموزشی و هنری می‌شد، اما حالا و با فروکش کردن امواج بیماری، می‌توان دوباره در کنار هم ایستاد و با هم فعالیت‌های مختلف انجام داد و روحیه خود را بالا برد.

تم امسال روز جهانی ام اس connections (ارتباطات) و شعار انتخاب شده امسال هم شعار I Connect, We Connect (من ارتباط برقرار می‌کنم، ما ارتباط برقرار می‌کنیم) است. این تم و شعار در واقع اهمیت برقراری ارتباطات و حضور فعال اجتماعی را به مبتلایان به ام اس یادآوری می‌کند.

اما اینکه چرا این انتخاب‌ها صورت گرفته خیلی ساده می‌توان گفت ارتباط مناسب یک فرد مبتلا به بیماری با خود، خانواده، سایر بیماران، تیم پزشکی و مراقبتی و نیز سایر مردم قطعاً در شرایط روحی و جسمی او تأثیرات مثبتی خواهد گذاشت و این گونه به مقابله با بیماری و کنترل مناسب آن کمک شایانی خواهد کرد.

روز نهم خرداد روز جهانی ام اس است، روزی که در سرتاسر جهان سازمان‌های مردم‌نهاد از آن استفاده می‌کنند تا رویدادهای عمومی با حضور حداکثری افراد جامعه برگزار کنند و این گونه هم سطح اطلاعات جامعه در خصوص بیماران ام اس و نیازهای شان را بالا می‌برند و هم به جمع‌آوری کمک‌های مالی می‌پردازند.

در ایران هم انجمن ام اس سال‌ها است از این فرصت استفاده می‌کند تا توجه عمومی را نسبت به وضعیت خاص مبتلایان به ام اس جلب کند و بیماران را هم به حضور در اجتماع و کنار هم بودن و انجام فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و اجتماعی ترغیب کند.

در دو سال و چند ماهی که همه‌گیری کرونا کشورمان را به سختی دربر گرفته بود، جامعه مبتلایان به ام اس روزهای سخت‌تری را هم پشت سر گذاشت. ترس از ابتلا به این بیماری، با توجه به اخبار منتشر شده در خصوص مقاومت بدنی کمتر مبتلایان به ام اس در صورت ابتلا به بیماری، هراسی دوچندان در جامعه مبتلایان ایجاد کرده

## بیا بید همبستگی را در عمل نشان دهیم

« دکتر محمدعلی صحرائیان  
نایب‌رئیس انجمن ام اس



داروهای داخلی، خوشبختانه افزایش قیمت واضحی نداشتیم و این گروه از داروها شامل حدود ۸۰-۷۵ درصد داروهای مصرفی بیماران هستند که البته ممکن است با تغییرات قیمت ارز برای تولید، افزایش قیمت وجود داشته باشد. در مورد داروهای خارجی، متأسفانه افزایش قیمت واضحی وجود داشته است. در این زمینه مکاتبات و پیگیری‌هایی با نمایندگان محترم مجلس شده، جلساتی هم با سازمان غذا و دارو برگزار شده که امیدواریم همه این تلاش‌ها به نتیجه برسد. متأسفانه مسائل اقتصادی و مشکلات ارزی، باعث شده یکسری از بیماران نتوانند داروهای خودشان را به‌ویژه داروهای خارجی را استفاده کنند. امیدواریم تلاش‌های انجمن ام اس و خود بیماران به نتیجه برسد و قیمت این داروها تا حدی تعدیل شود تا بیماران بتوانند از داروهای خودشان استفاده نمایند. امیدواریم این تغییرات به شکلی باشد که بیماران کمترین آسیب را ببینند. حتی نگرانی این تغییرات هم باعث اضطراب و افزایش حملات در بیماران می‌شود. خواهش می‌کنم این نگرانی‌ها سریع‌تر توسط دولت محترم برطرف شود. در زمینه پیشرفت‌های دارویی در سال‌های اخیر باید گفت داروهای مختلفی در طی سال‌های اخیر وارد چرخه شدند. این داروها، با مکانیزم‌های متفاوت ام اس را کنترل می‌کنند. متأسفانه هنوز در زمینه ریشه‌کن کردن بیماری موفق نشده‌یم. عمده داروها، بیماری را کنترل می‌کنند. ولی قدرت داروها در خصوص خود بیماری افزایش پیدا کرده است. اگر ۲۰ سال پیش، داروها در حد ۳۰ درصد می‌توانستند بیماری را کنترل کنند، امروز داروهایی وجود دارد که قدرتشان به حدود ۸۰ درصد رسیده و این خبر خوبی است که به بیماران ام اس می‌توانیم بدهیم.

در زمینه تحقیقات انجام شده در مورد علت بیماری ام اس، باید اشاره کنم که بحث نقش داشتن ویروس ای بی وی در این زمینه در سال گذشته مطرح شد که می‌تواند پنجره خوبی را برای درمان باز کند و در این زمینه تحقیقات ادامه دارد. امیدواریم هر چه زودتر، بتوانیم این خبر را بشنویم که درمان قطعی بیماری ام اس از نظر دارویی امکان‌پذیر شده است و بتوانیم این مزه را به همه مبتلایان به ام اس بدهیم.

چند سال است که شعار روز جهانی ام اس با عنوان «همبستگی» اعلام شده که مفهوم بسیار ویژه‌ای دارد. همبستگی در بین بیماران و پزشکان، بیماران و محققان، و خود بیماران، در همه این موارد می‌تواند نمود پیدا کند تا گره از مشکل و معضل دیگری از بیماری ام اس در دنیا باز شود. طی سال‌های اخیر همبستگی‌های علمی و اجتماعی و عاطفی باعث شده بسیاری از مشکلات بیماران، بخصوص در مناطق مختلف دنیا حل شود. در کشور ما هم این شعار انتخاب شده تبلیغ می‌شود و من از بیماران ام اس می‌خواهم در بین خودشان همبستگی داشته باشند. ما طیف وسیع از بیماران داریم که شرایط اجتماعی و اقتصادی خوبی دارند و می‌توانند به سایر بیماران که به‌خاطر بیماری یا شرایط اقتصادی توان هزینه کردن و پرداخت هزینه‌های درمان خودشان را ندارند، کمک کنند. این همبستگی در زمینه‌های اقتصادی و کمک‌های اجتماعی و ایجاد اشتغال و همیاری هم می‌تواند باشد.

امروز بسیاری از کارآفرینان ما، بیماران مبتلا به ام اس هستند. اشکالی ندارد یک کارآفرین مبتلا به ام اس یا خانواده‌ای که یک فرد مبتلا به ام اس دارد و مثلاً پدر کارخانه‌دار یا کارآفرین است و فرزندش مبتلا به ام اس، سهمیه‌ای از کارگران را برای مبتلایان به ام اس اختصاص بدهد. یا در جاهای مختلف، هر کس می‌تواند قدمی برای ام اس بردارد، به احترام بیمار نزدیک، دوست یا آشنای مبتلا به ام اس خود، برای همه بیماران ام اس این قدم را بردارد و همبستگی باعث شود سطح زندگی و کیفیت زندگی کل بیماران ام اس در کشور ما افزایش پیدا کند.

امیدوارم همه ما در سال جدید ۱۴۰۱ این همبستگی را در ذهن داشته باشیم و با خودمان تکرار کنیم: «ای که دست می‌رسد کاری بکن»

در این شرایط خاص هر کس دستش می‌رسد که برای بیماران ام اس کاری انجام بدهد، باید آن کار را بکند، چه در زمینه علمی، آموزشی و یا اقتصادی.

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بیماران ام اس بحث تهیه داروها است و نگرانی از گران شدن و نایاب شدن داروها، در زمینه



## روایتی از چالش‌های مبتلایان به «ام اس» / همه سختی‌های خاص بودن

عنوان بیماری‌های خاص برای اولین بار با شکل‌گیری یک نهاد مردمی و غیردولتی به نام بنیاد امور بیماری‌های خاص و برای بیماری‌های تالاسمی، هموفیلی و بیماری نارسایی کلیه (بیماران نیازمند به دیالیز) به کار برده شد. این بنیاد در ادامه همراهی مجلس را جلب کرد تا به دنبال آن دولت موظف به پرداخت هزینه‌های درمانی این بیماران شود. در چند سال اخیر بیماری‌های صعب‌العلاج سرطان، «ام اس» و «ای بی» نیز تحت حمایت درمانی و آموزشی بنیاد امور بیماری‌های خاص قرار گرفتند. از آنجا که بنیاد امور بیماری‌های خاص فعالیت خود را از ۱۸ اردیبهشت سال ۱۳۷۵ آغاز کرده، این روز در تقویم ملی ما به نام «بیماری‌های خاص» ثبت شده است. به همین مناسبت نگاهی داشته‌ایم به مشکلات و چالش‌های مبتلایان به «ام اس» مشهد که بخش کوچکی از بیماران خاص شهرمان هستند.

### حسین بیات | شهر آرنیوز

#### انزوای بیمار با برخورد بد جامعه

خانم هدایتی یکی از کسانی است که سال‌هاست با این بیماری می‌جنگد. نخستین معضلی که او بر سر راه

به منزوی شدن بیمار می‌شود. نیاز به فرهنگ‌سازی داریم تا جامعه به این باور برسد که ام اس ناتوانی نیست.

او اضافه می‌کند: بیماری ام اس بیماری مزمن و صعب‌العلاجی است که متأسفانه در اوج جوانی فرد را درگیر

بیماران ام اس می‌بیند و به آن اشاره می‌کند، نبود آگاهی مناسب اجتماع از بیماری ام اس و نوع نگاه و دید جامعه به مبتلایان است.

او می‌گوید: در بسیاری از موارد برخورد جامعه با بیمار ام اس منجر

سال مشهدهی شایع است. البته در موارد معدودی خارج از این بازه سنی هم دیده می شود، اما نکته مهم در مشهد - که در همه کشور و جهان هم صادق است - این است که خانمها سه برابر آقایان به این بیماری دچار می شوند؛ از این رو بهتر است خانمهای مشهدهی درباره بیماری ام اس آگاهی کافی پیدا کنند.

سعیدی معتقد است همه گیری کرونا در دو سال گذشته برخی بیماران ام اس را با چالش روبه رو کرده است. او می گوید: اگرچه بعضی از داروهای ام اس در درمان کووید مؤثر بودند و کمک کردند، اما بعضی از داروهایشان نیز که سیستم ایمنی را دچار وقفه می کردند، بیمار را برای عفونت های مختلف از جمله کرونا مستعد می کردند.

#### دشواری مضاعف کرونا برای بیماران

دکتر ناهید بلادی مقدم، متخصص مغز و اعصاب، نیز به نقش همه گیری کرونا در تغییر شرایط بیماران مبتلا به ام اس اشاره می کند و می گوید: حضور بیماران در مراکز توان بخشی در طی همه گیری به طور چشمگیری کاهش یافته است. خودداری برخی از بیماران برای ویزیت های منظم، شرایط آنها را حادثر کرده است؛ ضمن اینکه به دلیل اختصاص اغلب بیمارستان ها به بیماران مبتلا به کووید، در مواردی هم که بیماران نیاز به بستری داشتند، محدودیت های جدی وجود داشت.

او به کم شدن فعالیت فیزیکی و تحرک جسمانی، به خصوص در زنان بیمار هم اشاره می کند که خود زنگ خطری است برای ابتلا به اختلالات دیگر بلادی مقدم اضافه می کند: تغییرات شرایط زندگی به دنبال همه گیری فقط بیماران را در بر نگرفت، بلکه اعضای خانواده های بیماران هم دچار خستگی، نگرانی، ترس، احساس ناامیدی و اختلالات خواب شده بودند؛ لذا لازم است از

ام اس را کاهش دادند. این گرانی سبب بروز مشکلات متعددی در روند درمان بیماران شده است.

#### عضو فعال جامعه بمانیم

گلشیده دختر ۲۶ ساله ای است که بعد از آنکه به بیماری ام اس مبتلا شده ابتدا افسرده، خشمگین و منزوی شده، اما خیلی زود با حمایت های خانواده و اطرافیانش به زندگی برگشته است. او می گوید: زمانی که متوجه شدم که به این بیماری مبتلا شده ام، شکستم، اما خدا را شکر که خانواده ام نظری خلاف من داشتند. ایستادگی آنها به خصوص پدرم که اطلاعات خوبی درباره این بیماری داشت باعث شد تا من هم بایستم و در نهایت با ورزش این بیماری را مهار کنم.

او نحوه مواجهه اجتماع با بیماران خاص را در بهبود آنها مؤثر می داند و تأکید می کند: اگر جامعه بیمار را همچنان به عنوان عضو فعال خود بپذیرد، نه تنها از پیشرفت بیماری او جلوگیری می کند که در مواردی حتی سبب درمان او نیز خواهد بود.

برای همین از بیماران ام اس می خواهم که به هر شکلی که می توانند عضو فعال جامعه بمانند.

#### خانمها بیشتر مراقب ام اس باشند

دکتر مرتضی سعیدی، متخصص مغز و اعصاب، بالارفتن اطلاعات جامعه را در پیشگیری و درمان این بیماری مؤثر می داند و می گوید: اگر اطلاعات و رعایت مردم برای بیماری بیشتر باشد، زودتر برای درمان مراجعه می کنند و متعاقب آن بیماری زودتر تشخیص داده می شود و راه های پیشگیری را آموزش می بینند.

او که چندین سال سابقه مداوای بیماران دارای ام اس مشهد را دارد، تغییری را در کیفیت و شدت بیماری ام اس نمی بیند و می گوید: بیماری اغلب بین شهروندان بیست تا چهل



می کند و سال ها با وی همراه خواهد بود. این فرایند مشکلات عدیده ای را سر راه بیماران می گذارد. بیمار علاوه بر هزینه بالای داروهای اصلی ام اس باید به طور مداوم از مکمل های درمانی و خدمات توان بخشی هم استفاده کند که همین ها بار مالی سنگینی را به خانواده بیمار تحمیل می کند.

#### گرانی دارو، بادشواری درمان

احسان دولت آبادی نیز همچون هدایتی به افزایش قیمت داروها اشاره می کند و می گوید: همین مسئله تهیه دارو را برای بسیاری از بیماران مشکل کرده است.

این بیمار ۳۸ ساله ادامه می دهد: با حذف ارز تخصیص یافته به واردات دارو جهش چشمگیری در قیمت داروها، به ویژه داروهای وارداتی داشتیم. به طور هم زمان با افزایش قیمت دارو بیمه ها هم سقف تعهدات خود برای پرداخت هزینه بسیاری از داروهای

استرس مزمن با بیماری روحی و جسمی مرتبط است و رویدادهای استرس زا می توانند باعث شعله ور شدن بیماری در افراد مبتلا به ام اس شوند. مساله ناشناخته بزرگ این است که آیا تجربیات آسیب زا در دوران کودکی ممکن است سال ها بعد خود را با افزایش خطر ابتلا به بیماری ام اس نشان دهد؛ بیماری که مانند بسیاری از بیماری های خودایمنی اغلب به درستی تشخیص داده نمی شوند و تشخیص آن دشوار است.

ام اس سبب بروز علائم عصبی مانند اختلالات حسی، مشکلاتی در راه رفتن و نگه داشتن بدن و اختلال در بینایی می شود. در حال حاضر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد و درمان های موجود، میزان عود بیماری و علائم آن را کاهش می دهد. حال تیمی تحقیقاتی در مؤسسه کارولینسکا در سوئد روشی را ابداع کرده اند که شناسایی «سلول های T» که به «مولکول های هدف خاص» (اتوانتی ژن) واکنش نشان می دهند را امکان پذیر می سازد. «Hans Grönlund» از محققان در این پژوهش می گوید: روش ما این امکان را فراهم می کند که این اتوانتی ژن ها را به گونه ای بکار گیریم که ما را قادر سازند سلول های T را که به این اتوانتی ژن ها واکنش نشان می دهند، شناسایی کرده و سپس آن ها را غیرفعال کنیم.» وی همچنین می گوید: زمانی که مشخصات اتوانتی ژن بیمار مشخص شد، یک نوع درمان برای وی طبق این مشخصات تشخیص داده می شود. او همچنین می گوید: بیشتر

مقصر بروز هیچ یک از این آسیب ها نبوده اند. به تازگی مطالعه ای روی نزدیک به ۷۸ هزار زن در نروژ انجام گرفته که نشان می دهد: تجربیات دوران کودکی به ویژه قرار گرفتن در معرض سوء استفاده های عاطفی و جسمی ممکن است در خطر ابتلا به بیماری ام اس که یک بیماری خودایمنی ناتوان کننده است و میلیون ها نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند، نقش داشته باشد. گروهی از متخصصان در نروژ اظهار داشتند: سوء استفاده، بی توجهی و مشکلات خانوادگی انواع شدید استرس هستند. استرس مزمن با بیماری روحی و جسمی مرتبط است و رویدادهای استرس زا می توانند باعث شعله ور شدن بیماری در افراد مبتلا به ام اس شوند. مساله ناشناخته بزرگ این است که آیا تجربیات آسیب زا در دوران کودکی ممکن است سال ها بعد خود را با افزایش خطر ابتلا به بیماری ام اس نشان دهد؛ بیماری که مانند بسیاری از بیماری های خودایمنی اغلب به درستی تشخیص داده نمی شوند و تشخیص آن دشوار است.

#### یافته های جدید محققان در خصوص

##### درمان ام اس

##### ایرنا

محققان سوئدی موفق به کسب پیشرفت هایی در درمان بیماری «ام اس» شدند. در حال حاضر درمان هایی که برای «ام اس» وجود دارد، دقیق نبوده و به عوارض جانبی جدی بدل می شوند. محققان در «مؤسسه کارولینسکا» (Karolinska) در سوئد روش جدیدی را برای شناسایی سلول های ایمنی درگیر در بیماری های خودایمنی ابداع کرده اند و چهار مولکول هدف با اهمیت بالقوه برای درمان ام اس در آینده را شناسایی کرده اند.

مبتلایان به ام اس و به خصوص آنانی که به کووید مبتلا شده اند حمایت روانی و اجتماعی ویژه ای صورت بگیرد.

#### بیماران TMS آذربایجان غربی بواسطه

##### تعطیلی انجمن در مضیقه اند

##### ایسنا

عضو هیئت مدیره انجمن ام اس آذربایجان غربی گفت: تعطیلی انجمن ام اس استان دوساله شد. سمیه زارع با اشاره به تعطیلی این انجمن بخاطر مسایل داخلی و مدیریتی انجمن می گوید: با وجود رایزنی ها و با وجود اینکه ۶ ماه از نامه ای که برای فرمانداری ارومیه در جهت تسریع در بازگشایی انجمن ارسال شده میگذرد، اما متاسفانه پاسخی دریافت نشده است. رئیس انجمن ام اس آذربایجان غربی با اشاره به اینکه هیچ کدام از بیماران خاص از لحاظ مالی وضعیت مطلوبی ندارند، گفت: شرایط جامعه به گونه ای است که قیمت اکثر داروها گران شده، بطوری که داروی که تا سال قبل در انجمن رایگان در اختیار بیماران قرار می گرفت اکنون هر ورقه ۳۰۰ هزار تومان برای هر بیمار هزینه می شود. به گفته عضو هیئت مدیره انجمن ام اس آذربایجان غربی: استان از نظر آمار ام اس رتبه ۵ کشوری را دارد و این تعطیلی به هیچ وجه به نفع بیماران اس نیست باید سریع اقدام به بازگشایی انجمن شود تا شرایط برای بیماران سهل شود. زارع گفت: طبق آخرین آمار ۳۵۰۰ بیمار ام اس در استان شناسایی شده است.

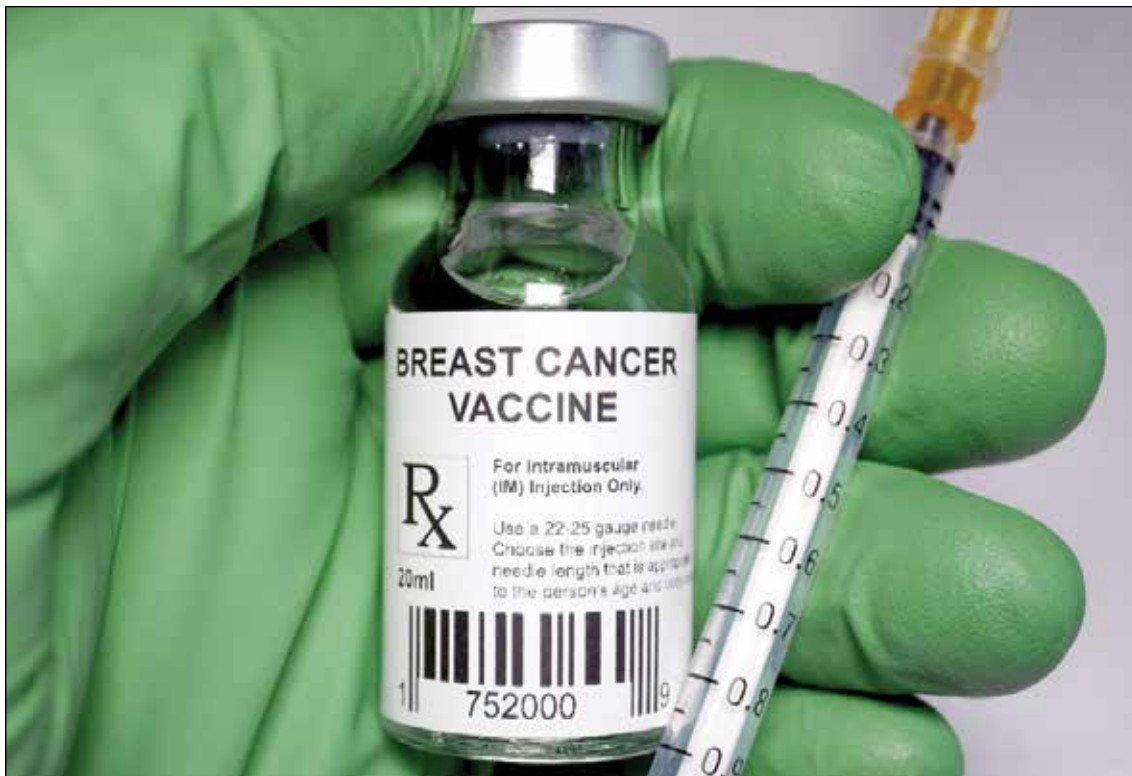
#### تاثیر آسیب دوران کودکی بر خطر

##### ابتلا به «ام اس»

##### ایسنا

تاثیر آسیب های دوران کودکی می تواند تا آخر عمر باقی بماند و قربانیان سوء استفاده نیز با درد غیر قابل تصور و پیامدهای سلامتی بسیار واقعی روبرو هستند و این در حالیست که خودشان،





طول می‌انجامد. به گفته‌ی نابل، علاوه بر این، اپشتین بار اولین ویروس انسانی بود که ارتباطش با سرطان‌ها، در درجه اول سرطان لنفوم و سرطان معده مشخص شد. این ویروس هر ساله باعث ابتلای بیش از ۲۰۰ هزار نفر به سرطان می‌شود. به تازگی نیز محققان دریافته‌اند که خطر ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس در صورت آلوده شدن به ویروس اپشتین بار ۳۲ برابر افزایش می‌یابد. بر اساس گزارش جدیدی که در روز ۴ مه در مجله‌ی Science Translational Medicine منتشر شد، این واکسن‌ها موفق به ایجاد پاسخ‌های آنتی‌بادی قوی در موش‌ها و میمون‌ها شدند. نابل می‌گوید که محققان امیدوارند بتوان آزمایش‌های بالینی این واکسن‌ها در انسان را ظرف یک سال آینده آغاز کرد. با این حال، توجه به این نکته مهم است که نتایج به دست آمده از مطالعات حیوانی همیشه در انسان به دست نمی‌آید.

آن‌ها در داخل بدن ریشه می‌دواند را مسدود می‌کنند. نابل می‌گوید: پیشگیری از ویروس اپشتین بار دشوار است زیرا این ویروس در دو نوع سلول مستقر می‌شود. سلول‌های ایمنی B که آنتی‌بادی تولید می‌کنند و سلول‌های اپیتلیال یا پوششی که سطوح داخلی و خارجی بدن را می‌پوشانند. نابل افزود: این واکسن‌های جدید به گونه‌ای مهندسی شده‌اند که باعث ایجاد یک واکنش ایمنی برای مسدود کردن مسیر عفونت هر دو نوع سلول می‌شوند. به گفته‌ی محققان در حال حاضر هیچ واکسن تایید شده‌ای وجود ندارد که از ویروس اپشتین بار که بیش از ۹۵ درصد از بزرگسالان را در سراسر جهان آلوده کرده است محافظت کند. نابل می‌گوید: این ویروس، سلول‌های B که تولیدکننده آنتی‌بادی هستند را آلوده می‌کند و باعث تکثیر غیرعادی آن‌ها می‌شود. ایجاد التهاب زیاد باعث ابتلا به اختلالات سیستم ایمنی می‌شود که درمان آن چندین ماه به

بیماری‌های خود ایمنی بوسیله سلول‌های T ایجاد می‌شوند و اگر ما راهی را پیدا کنیم که این سلول‌ها را در بیماری‌هایی مانند «ام اس» هدف قرار دهیم، می‌توانیم مسیر را برای درمان‌های دقیق‌تر سایر بیماری‌های خود ایمنی با عوارض جانبی کمتر هموار سازیم.

#### نتایج امیدوارکننده واکسنی برای سرطان وام اس

بر طبق یک مقاله جدید، ۲ واکسن تجربی در برابر عفونت به ویروس که به عنوان یک محرک بالقوه برای بیماری مولتیپل اسکلروزیس در نظر گرفته می‌شود، نتایج امیدوارکننده‌ای در حیوانات نشان داده‌اند. دکتر گری نابل، محقق ارشد، رئیس و مدیر عامل شرکت "ModeX Therapeutics" که یک استارت‌آپ زیست‌فناوری کوچک است، می‌گوید این واکسن‌ها که تاکنون فقط روی حیوانات آزمایش شده‌اند، دو مسیری که ویروس اپشتین بار بوسیله



مدیر انجمن ام اس زاهدان

# باید از وضعیت منفی شرایط مثبت بسازیم

عبدالرضا درانی مدیر انجمن ام اس زاهدان که خود نیز به این بیماری مبتلا است در مصاحبه‌ای به مناسبت روز جهانی ام اس به تشریح مشکلات افراد مبتلا به ام اس در شهر خود پرداخته و گزارشی از عملکرد انجمن را ارائه داده است

## انسیه ابراهیمی

### چه مدت از فعالیت شما در انجمن ام اس می‌گذرد و چرا این فعالیت را انتخاب کردید؟

از سال ۹۲ به صورت رسمی فعالیت خود را در قالب انجمن ام اس زاهدان، و با مجوز استانداری شروع کردیم. دامنه فعالیت‌های ما استانی است و بهانه تشکیل انجمن هم بیماری خودم بود. من در سال ۹۰ مبتلا به ام اس شدم. آن زمان انگار یک سونامی وارد زندگی من شد و خیلی چیزها را به هم ریخت و من حداقل ۶ ماه با خودم کلنجار رفتم که چه باید بکنم چون اطلاعاتی راجع به این بیماری و آینده آن نداشتم، مثل خیلی از افرادی که در جامعه دارند زندگی می‌کنند و این اطلاعات را ندارند. ولی به فضل خدا و تلاش خودم، سعی کردم از شرایط منفی، شرایط مثبت بسازم. اولین گام من این بود که

زمینه‌ها، خصوصاً در زمینه بهداشت و سلامت تناقض دارد. بنا به دلایلی برخی از بیماران خودشان را معرفی نمی‌کنند و یا در مناطق دورافتاده‌ای هستند که نمی‌توانیم آنها را شناسایی کنیم ولی چیزی که تا این لحظه شناسایی کردیم، ۱۳۹۳ بیمار است که ۷۳۲ نفر خانم و ۳۶۱ نفر هم مرد هستند. متأسفانه این تعداد بیش از استانداردهای تعریف شده برای بیماری است که باید در این محدوده جغرافیایی می‌داشتیم و این موضوع نگران کننده است.

مهم‌ترین مشکلات و چالش‌هایی که بیماران ام اس در شهر شما با آن مواجه هستند چیست؟

بحث دارویی، و بستری در بیمارستان، اینکه بیمارستان‌ها گاهی اوقات همکاری نمی‌کنند. مثلاً یک بخش اعصاب در

هم گروهی‌ها و افرادی که مثل خودم بودند را شناسایی کنیم تا اینکه یک جمع ۱۵-۱۰ نفره تشکیل دادیم و نشست غیررسمی در پارک‌ها داشتیم. زمانی که تعدادمان زیاد شد و بیشتر همدیگر را شناسایی کردیم، تصمیم گرفتیم به صورت قانونی، با مجوز در قالب یک انجمن گرد هم بیاییم. این کار یک‌روند زمان بر بود، با توجه به اینکه در منطقه‌ای که زندگی می‌کنیم، یک مقدار سنی نشین‌تر است ولی خوشبختانه اکثر بیماران ما ارتباط گرفتند و اعتماد به نفس خودشان را زیاد کردند. کار گروهی خیلی سخت بود ولی ما این کار را کردیم.

آمار دقیقی از تعداد افرادی که پرونده در انجمن ام اس شهر زاهدان دارند دارید؟ تعداد آقایان و خانم‌های مبتلا چقدر است؟ بخش‌های آماری در کشور مادر همه

به ام اس بعد از گرفتن مشاوره شرایطش فرق می کند و خودش را در یک وادی مثبت می بیند، و این بزرگ ترین کار ماندگار برای تک تک افراد است. ولی به طور کلی، ما دو شعبه در شهرهای زابل و ایرانشهر داریم که هر کدام ۵-۶ شهر را پوشش می دهند و برای همه بیماران ما تشکیل پرونده دادیم و کارت شناسایی صادر کردیم. برگزاری کارگاه های روان شناسی، مراسم دورهمی و موسیقی درمانی، برگزاری جشن روز جهانی ام اس، جشن پایان سال و یلدا و... اقدامات مهم ما بوده است. کار شاخص ما، ساخت سه فیلم و مستند بلند بود. تهیه فیلم آهستگی توسط یکی از کارگردان های مشهور و تیم حرفه ای شان، به مدت سه سال طول کشید که برنده جایزه سیمرغ بلورین جشنواره فجر در حوزه سلامت شد. این فیلم خیلی خوب بود و فیلمنامه آن هم از زندگی خود من نوشته شده بود.

### در پایان بفرمایید سال ۱۴۰۱ چه برنامه مهمی در انجمن برای بیماران ام اس دارید؟

سونامی کرونا، خیلی از فعالیت های اجتماعی را در حوزه های مختلف، تحت الشعاع خودش قرار داد و انجمن ها هم به همین شکل چون عمده کارشان فعالیت گروهی بود، دچار اختلال شدند. بیشتر کارهای ما فعالیت های گروهی بود و مثلاً برای مبتلایان کار درمانی انجام می دادیم، اما در دوران کرونا نتوانستیم کار گروهی داشته باشیم. اما با این وجود با هم در ارتباط بودیم. از این به بعد، با رخت بستن این ویروس، امیدواریم بتوانیم جمع های قبلی را داشته باشیم و با قدرت و تجربه بیشتر به جلو برویم و این معضل را با کمک دانشمندان که در علم پزشکی فعال هستند، ریشه کن کنیم تا نگرانی های جامعه را در این حوزه پایین بیاوریم. در نهایت و به عنوان حسن ختام از همه دوستان، بیماران ام اس، خواهش دارم حضور گروه های درمانی و دوستی که باعث انتقال تجربه بین اعضا می شوند را فراموش نکنند. مطمئن باشند که کار گروهی حتماً نتیجه خوبی خواهد داشت.

### به نظر شما دید کلی جامعه و نیز دید ساکنین در زاهدان، نسبت به بیماری ام اس چگونه است؟

متأسفانه در کل ایران، مردم دید خوبی ندارند و در زاهدان شاید این دید شدیدتر هم باشد. رشته من هنر است و خیلی روی این موضوع حساس هستم، یادم است چند سال پیش، با همکاری صداوسیما، یک برنامه تلویزیونی ساختیم. یک گزارش خیابانی از مردم گرفتیم که چقدر اطلاعات از بیماری ام اس دارند. تعداد زیادی اصلاً اطلاع نداشتند. تعداد کمی افرادی بودند که با ام اس آشنا بودند که عموماً با یک فرد ام اس در خانواده یا دوستانشان به صورت سطحی آشنا بودند. البته ما با مشارکت صداوسیما استان که مدیر کل این نهاد بسیار با ما همکاری کردند، توانستیم چندین برنامه در همین رابطه ضبط کنیم و مراسم و جشن های زیادی هم برگزار کردیم. اطلاع رسانی در خصوص بیماری در قالب بروشور و پوستر کردیم. آخرین کار هم همایش سراسری انجمن ام اس کل کشور بود در زاهدان در دوران قبل از کرونا که بُرد خبری خیلی خوبی داشت و توانستیم بهره برداری خوبی بکنیم. از ۶ ماه قبل، هماهنگی های خود را انجام دادیم و گفتیم حضور نمایندگان تمام استان ها الزامی است. به برخی از افراد و حتی برخی از بیماران هم فرصت صحبت دادیم و نظراتشان را عنوان کردیم. باید از طریق انجمن ها حساسیت ایجاد شود که مشکلات را تا حدودی حل کنند.

### این گردهمایی ها خیلی کمک می کند، چون یک حالت اتاق فکر دارد که در آن در زمینه فرهنگ سازی قدم های مثبتی برداشته می شود. به نظر خودتان کار ماندگاری که در طول فعالیت خود در انجمن ام اس شهرستان زاهدان انجام داده اید، چیست؟

مهم ترین کار این است که وقتی کسی که کار خیر انجام می دهد، آوردن لبخند و امید روی لب یک فرد دیگر را می بیند، مثلاً یک مبتلا

بعضی بیمارستان های زاهدان بیشتر نداریم. در حالی که زاهدان مرکز استان است و بیماران از شهرستان های دیگر به اینجا مراجعه می کنند و مشکل دارند. یک دستگاه ام آر آی بیشتر در زاهدان نیست و نوبت گرفتن برای آن هم خیلی سخت است. بسیاری از بیماران به دلیل اینکه حواشی بیماری زیاد است گاه اصل بیماری را فراموش می کنند. برای خانواده ها و اطرافیان بیماران هم این شرایط خیلی سخت است. بعضی از بیماران، وقتی مراجعه می کنند به دلیل اینکه همسرشان از این بیماری را خبر ندارند، دچار مشکل می شوند و در نهایت بیماری باعث جدایی و فاصله بین آنها می شود. همین طور خانم هایی که در شرایط ازدواج قرار می گیرند، نمی دانند که باید بیماری خود را به همسر آینده شان عنوان کنند یا نه این یک دغدغه خیلی بزرگ است. ولی به هر حال همه اینها مانع نمی شود از تلاش خودمان دست بکشیم یا اینکه بی تفاوت باشیم. ما تلاش خودمان را می کنیم.

### مهم ترین درخواست شما از دولت و مسئولان برای اینکه بتوانید شرایط را در شهرتان در جهت خدمت رسانی به بیماران ام اس بهتر کنید چیست؟

سازمان های مردم نهاد، بازوهای خیلی قوی دولت در جامعه هستند. ولی در حوزه سلامت، بیشتر از اینکه نهادهای دولتی جنبه حمایتی داشته باشند، یک مقدار جنبه نظارتی آنها نسبت به دیگر ابعاد بیشتر است. این موضوع بخصوص برای جامعه مبتلایان به ام اس که بسیاری از آن ها نیازمند و محروم هستند و نیاز به توجه دارند، سخت است. متأسفانه کم لطفی هایی در تمام زمینه ها در حق بیماران وجود دارد، ولی من تلاش خودم را می کنم و برای گرفتن امتیاز برای جامعه هدف خود که بیماران ام اس است، جلسات مشترک با صداوسیما، بهزیستی و دیگر جاها داریم.



مدیر انجمن ام اس جهرم در مصاحبه با پیام ام اس

# در زمینه تهیه دارو به بیماران کمک کنید

کامبیز سهرابی، مدیر انجمن ام اس جهرم نزدیک به سه دهه است مبتلا به ام اس است، اما نه تنها روحیه اش را از دست نداده بلکه کلی اتفاقات خوب را برای اعضای انجمن خود رقم زده است. به مناسبت روز جهانی ام اس پای صحبت های این فعال پر تلاش نشستیم

هدف من این بود که تلاش کنم بیماران دغدغه کمتری در مورد مشکلات دارو و دیگر مشکلات مربوط به ام اس داشته باشند. روح و روان بیمار روی این بیماری

من مدت ۲۹ سال است که بیمار ام اس هستم و از نظر روحی و روانی این بیماری را به خوبی لمس کرده ام. به همین خاطر هم شروع به فعالیت در انجمن ام اس کردم و

در ابتدا بفرمایید چه مدت از فعالیت شما در انجمن ام اس شهر جهرم می گذرد؟ و چرا انجمن ام اس را برای فعالیت انتخاب کردید؟

در حال حاضر ۷۰ درصد هزینه دارو را بیمه تقبل می کند و مابقی را بیمار پرداخت می کند. با این وجود هزینه تهیه دارو بالا است. در تعداد اعضایی که ما داریم، شاید نزدیک به ۲۰۰ بیمار شرایط مالی مناسبی ندارند و ما باید حتی در خصوص آن ۳۰ درصد هزینه پرداختی توسط بیماران به آن ها کمک کنیم.

درباره این بیماری اطلاع کافی ندارند. حتی نمی دانند فرد مبتلا به ام اس سال های سال این بیماری را دارد و درد و عذاب می کشد. به هیچ عنوان درباره ام اس دیالوگ عمیق اجتماعی و فرهنگ سازی نشده است.

### پس به نظر شما نیاز به فرهنگ سازی هست؟

این مسئله کمبود شناخت و نداشتن آگاهی کافی از بیماری باعث افسردگی خود بیماران هم شده است. چون از طرف دیگران درک نمی شوند. شاید فقط کسی که ام اس دارد می داند بیمار دیگر چه درد و احساسی دارد.

### برای انجمن ام اس جهرم در سال ۱۴۰۱ چه برنامه ای دارید؟

هدف من این است که بچه ها را شاد کنم. اجرای برنامه های آموزشی و روان شناسی، کلاس های مهارت های زندگی، اجرای برنامه های طنز و موسیقی و نمایشی برای بالابردن روحیه بیماران در نظر گرفته ایم. مبتلایان به ام اس فقط به روحیه مناسب نیاز دارند چون از نظر من دارو و درمان بدون داشتن روحیه مناسب اثر ندارد.

را بیمه تقبل می کند و مابقی را بیمار پرداخت می کند. با این وجود هزینه تهیه دارو بالا است. در تعداد اعضایی که ما داریم، شاید نزدیک به ۲۰۰ بیمار شرایط مالی مناسبی ندارند و ما باید حتی در خصوص آن ۳۰ درصد هزینه پرداختی توسط بیماران به آن ها کمک کنیم.

### درخواست شما از دولت و مسئولان چیست؟

مهم ترین درخواست ما این است که ارز دولتی را از روی داروها بردارند. یا این که سازمان های بیمه کننده نرخ های مشخص برای پرداخت داشته باشند نه این که یک روز بگویند ۳۰ درصد را قبول می کنند و روز دیگر ۷۰ درصد. یکی از مشکلات من این است که باید هر روز به دانشگاه علوم پزشکی بروم و صحبت کنم و بپرسم که نرخ داروها چرا نوسان دارد. بیمار نباید دغدغه هزینه داشته باشد.

### برای بیماران ام اس هم مسئله آرامش روانی بسیار مهم است و همین این هزینه ها عامل استرس است.

همین طور هم هست. خیلی از بیماران می گویند ما به خاطر گرانی دارو نمی خریم و من خودم هزینه آن ها را تقبل می کنم تا دارو را تهیه کنند.

### در ابتدای بحث هم گفتید که برخی افراد برای عضویت در انجمن مراجعه نمی کنند چون از نگاه جامعه نسبت به خودشان و عواقب احتمالی می ترسند. به نظر شما دید جامعه نسبت به بیماری ام اس چگونه است؟

برای تغییر دید مردم نسبت به برخی بیماری ها و معلولیت ها، کار فرهنگی مناسبی نشده است. وقتی به افراد می گوئیم ام اس داریم اکثر مردم

مؤثر است و من دوست دارم بیماران به غیر از دارو و درمان، دغدغه دیگری نداشته باشند.

### چه کار ماندگاری در انجمن ام اس شهر جهرم توسط شما ثبت شده است؟

روزی که من انجمن را تحویل گرفتم تنها نزدیک به ۱۶ بیمار ثبت شده بودند. شروع به صحبت با بیماران و همین طور دانشگاه علوم پزشکی کردم و توانستم از این طریق تعداد بیماران ثبت شده را افزایش دهیم. من زمینی به مساحت ۶۰۰ متر مربع داشتم و سعی کردیم با کمک خیرین ساختمان انجمن را در ۴۰۰ متر زیر بنا بسازیم. داخل ساختمان یک سالن اجتماعات ۲۰۰ نفره، اتاق معاینه، تخت برای معاینه بیماران، اتاق مشاوره، بخش اداری، انبار، آشپزخانه و سرویس بهداشتی تعبیه شده است. در سال ۱۳۹۵ این ساختمان افتتاح شد و اکنون هم ۵۶۰ بیمار ثبت نام شده داریم. البته تعداد بیماران ام اس شهر جهرم نزدیک به ۸۰۰ نفر است که تعدادی از آن ها در انجمن عضو نیستند. جهرم شهر کوچکی است و اکثر این افراد نگران اند دیگران اطلاعی از بیماری آنها پیدا کنند و برای همین ثبت نام نمی کنند. از ۵۶۰ عضو هم ۵۴۰ نفر خانم و ۲۰ نفر آقا هستند.

### بزرگ ترین مشکلات بیماران ام اس شهر جهرم را چه مواردی می دانید؟

مردم جهرم مرفه و اصطلاحاً پول دار نیستند و مبتلایان این شهر به خاطر تهیه دارو در مضیقه هستند. تنها تقاضای حمایتی من در زمینه تهیه دارو است و آن هم نه همه داروها بلکه فقط بعضی از داروها.

### در حال حاضر آیا داروهای بیماری ام اس شامل بیمه می شوند؟

در حال حاضر ۷۰ درصد هزینه دارو

دکتر مریم عرب مدیر انجمن ام اس کرمان

# برنامه‌های ویژه در دیار کریمان

خانم دکتر عرب مدیر انجمن ام اس کرمان به سبک و سیاق شهر غنی از ادبیات و تاریخی کهن و پرافتخار خود که به دیار کریمان شهرت دارد، سخن می‌گوید. این پزشک نوع دوست امیدوار است تا با همراهی و همکاری کلیه نهادهای و مسئولان و نیز مردم نوع دوست دیارش گام‌هایی بلند و ماندگار برای مبتلایان به ام اس در این حیطه اجتماعی بردارد. به امید موفقیت ایشان و مجموعه‌شان و کلیه زحماتشان جامعه ام‌اسی‌های سرتاسر ایران زمین

زنجیروار دستانی برای برداشتن قدم‌های خیر برداشته شد که احساس می‌کنم می‌تواند باز هم کرمان الگوساز بشود و با تدابیر ویژه و ایده‌های نو این الگوی خاص که در شهر ما وجود دارد، سبب‌ساز خیر ماندگار و ثبت‌نام‌های ماندگار و خاطرات ماندگار در اذهان بشود.

**مشکلات و چالش‌های عمده‌ای که بیماران ام اس در شهر شما با آن مواجه هستند کدام موارد هستند؟**

جامعه عادی در زندگی چه مشکلاتی را تجربه می‌کنند؟ جامعه مبتلایان به ام اس بخشی از جامعه کلی است و از مشکلات اقتصادی که ستون فقرات یک خانواده و کشور است رنج می‌برد و می‌شود گفت تمام نیازهای درمانی و معیشتی، فرهنگی، اجتماعی و این

آرامش بیشتری پیدا کنم و هم موثق و کاربردی‌تر در جامعه حاضر شوم.

**در این مدت زمان فعالیت در انجمن ام اس شهر کرمان، آیا کار ماندگاری در این انجمن انجام شده که بخواهید برای ما نام ببرید؟**

دیار کریمان دیر زمانی است که در همه عرصه‌ها حرف‌هایی برای گفتن داشته است. خدمات ویژه‌ای به شکل پلکانی زده شده، از کلنگ‌هایی که زده شده و پیش‌کسوتانی که در عرصه درمان و خیرین سلامت حضور یافته‌اند و تمام مسئولینی که در دوره‌های مختلف در استان و شهر کرمان خدمت کردند همگی قدم‌های بسیار خوبی برداشته‌اند که این تاریخچه ثبت شده است. اما درس‌آموزی که این مسیر شده، این است که همدلانه اشخاصی به هم رسیده‌اند و

**در ابتدا بفرمایید چه مدت است در انجمن ام اس فعالیت دارید و چرا این انجمن را انتخاب کردید؟**  
من پزشک هستم و سال‌هاست که همراهی با این عنوان دارم. بدون تعارف با گشودن پنجره‌ای برای کسانی که مدتی است سایه‌ام اس بالای سرشان سنگینی کرده؛ بدیهی است پذیرش واقع‌بینانه و صلح زودهنگام با بیماری به نفع این گروه خواهد بود و من هم احساس دین کردم. مدیرعامل اصلی انجمن کرمان طبیبی حاذق از متخصصان مغز و اعصاب کرمان هستند که بنا بر حق استادی ایشان در یک بخش مهم از طب، این احساس دین را به گروه داشتم و برای هموار کردن مسیر درمان جلو آمدم و گاهی که من را برای کاری فراخواندند، در حد وسعم سعی کردم باشم و با حضورم و اشتراک گذاشتن تجاربم هم



این که در جامعه باشند و حفظ روال عادی زندگی و موقعیت کاری شان و به عبارتی خودمراقبتی و تحقق امر مشارکت آن‌ها برای رسیدگی به دیگران و این که در اجتماع اعتماد به نفس و امید به زندگی شکوفاتر شود. به روزرسانی هر گونه فناوری‌های نوین در این مسیر قطعاً به نفع بیماران خواهد بود و این تکنولوژی‌ها برای افزایش قوای مفیدی است که می‌توانند داشته باشند. با احترام به پیش‌کسوتان می‌خواهیم با تبادل تجربه و به روزرسانی ادامه مسیر، الگوهای سازنده و کاربردی‌تری در دسترس داشته باشیم. این هم مستلزم این است که اشخاص توانمند و باتجربه با همفکری هم و در کنار هم این دیار کریمان را که همیشه شهره بوده با قدم‌های خیر خواه خود تاریخ‌سازی کنند.

یکی است اما باید هر کسی از این اعضا بنا به سطحی که از بیماری دارد به شکل ویژه‌ای دیده شود. بسیاری از افراد این گروه دارای تحصیلات عالی هستند و می‌توانند خوش بدرخشند. با توجه به سطح‌بندی این گروه و بسته خدمات درمانی که در دانشگاه علوم پزشکی و مراکز خدمات درمانی وجود دارد، کسانی که در حوزه مدیریتی کار می‌کنند می‌توانند در متن مسائل باشند و هر کاری را به‌اندازه لازم انجام دهند. چالش‌هایی که وجود دارد بیشتر در زمینه اقتصاد است و در موازی کاری‌ها ممکن است حق به حق دار نرسد.

**مهم‌ترین برنامه شما در انجمن ام اس شهر کرمان برای سال ۱۴۰۱ چیست؟**  
کمک به گروه مبتلایان به ام اس برای

قبیل نیازهایی که در جامعه عادی وجود دارد در جامعه ام اس به شکل ویژه‌تر، بر اساس هر شخص وجود دارد، چون هر شخصی منحصر به فرد است مانند اثر انگشت هر فرد که منحصر به فرد است؛ بنابراین با توجه به گروه‌بندی که اعضا دارند نیازهای متفاوتی دارند و پرداختن به نیازها به توجه به بسته جامع خدماتی که در کل جهان نوشته شده و در جامعه خودمان هم بنا بر ساختاری که گروه بیماران دارند نوشته شده را می‌توان به شکل پلکانی و به تدریج توسط هر مجموعه برطرف کرد. ان شاء الله با تعاملاتی که انجمن‌ها با گروه مؤثر و کاربردی در سطح جامعه دارند، از دانشگاه علوم پزشکی، استاندار، شهر، امام جماعت و خیرین جامعه گرفته و پل‌های ارتباطی که می‌تواند به شکل مفید وجود داشته باشد، همه این نیازها به‌مرور زمان برطرف خواهد شد. این هم مستلزم این است که افراد جامعه هر کدام به‌اندازه توان خود آن‌ها خودباوری و خودکنترلی که دارند، اگر در رسته مدیریتی نشسته و حرف‌هایی برای گفتن دارند جلو بیایند تا این نیازها را به‌مرور زمان برطرف کنند؛ بنابراین چالشی که در مسیر این گروه وجود دارد این است که باید به مرحله‌ای برسد که بنا به حرف مقام معظم رهبری دغدغه ما فقط درد و آلام این مسیر باشد. درست است که این دیدگاه ایده‌آل طلبی است که نمودی آرمانی دارد اما به تدریج می‌توانیم به این تصویرسازی خوب نزدیک شویم و باعث خیر شویم.

**الآن مهم‌ترین درخواست شما از دولت و مسئولان چیست؟**

مسئولان اجرایی مملکت چقدر خوب است قدم جلو بگذارند و به متن جامعه بیایند و بالمس مستقیم نیازهای جامعه، ایرانی لایق تمام ما ایرانی‌های صبور و با شخصیت به‌مرور زمان ساخته شود. نیاز جامعه ام اس با نیاز سایر افراد جامعه



## دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

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

**\*780\*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”



# سلامت

- ۱۶ ◀ برای ام اس، بدوید
- ۲۰ ◀ چگونه از جستجوی آنلاین بهترین استفاده را بکنیم
- ۲۲ ◀ برای مواجهه با چالش‌های احساسی چه کار باید کرد؟
- ۲۴ ◀ با خودتان و جهان‌تان ارتباط برقرار کنید
- ۲۶ ◀ یک یافته ژنتیکی که شاید به کار درمان ام اس بیاید



رویدادهای ورزشی به مناسبت روز جهانی در سه قاره جهان

# برای ام اس، بدوید

در روز جهانی ام اس و هفته جهانی ام اس مناسبت‌هایی برای افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی عمومی و البته جمع‌آوری کمک برای مبتلایان به ام اس، رویدادهای متعددی برگزار می‌شود که برخی از آن‌ها رویدادهای ورزشی هستند. در این مطلب چندین مورد از رویدادهای شاخص ورزشی در چند کشور جهان و اهداف آن‌ها را به عنوان نمونه، معرفی می‌کنیم.

روز جهانی ام اس توسط نهادهای کشوری یا منطقه‌ای در آمریکا برگزار می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها رویدادهای پیاده‌روی و دو میدانی، دوچرخه‌سواری و شنا

مناسبت روز جهانی ام اس حدود سی سال است در شهرها و ایالت‌های مختلف آمریکا انجام می‌شود و بسیار هم محبوب است. برنامه‌های ورزشی متعددی به مناسبت

﴿﴿﴿ سیما هاشمی

آمریکا

برنامه سراسری دویدن و راه رفتن به

ملی ام اس اطلاع رسانی در مورد بیماری به افراد دیگر است.

در برنامه با ام اس راه برسو کمپین های تبلیغاتی با هدف اطلاع رسانی در خصوص این بیماری و وضعیت بیماران هم در فضای واقعی و هم در فضای مجازی منتشر می شود و کلیه شرکت کنندگان در برنامه و حامیان رویدادها هم جزوهای در خصوص بیماری دریافت خواهند کرد. انجمن ملی ام اس آمریکا افتخار دارد که در طی سال های برگزاری برنامه های مختلف توانسته است سطح آگاهی جامعه نسبت به این بیماری را به طرز قابل توجهی افزایش بخشد.

برنامه حمایت های مالی جذب شده توسط افراد و تیم های مختلف شرکت کننده در برنامه با ام اس راه برسو در سال ۲۰۲۲ (برترین ها معرفی شده اند)

#### استرالیا

در سال ۲۰۲۲ برنامه مسابقات دو و پیاده روی به مناسبت روز جهانی ام اس در چهار شهر مختلف برگزار خواهد شد. بیش از بیست سال است که برنامه های ورزشی، فستیوال و برنامه های فرهنگی و نیز برنامه های علمی به مناسبت روز و هفته جهانی ام اس در این کشور برگزار می شود و حالا این برنامه ها در رشته دومیدانی در چهار شهر و برنامه های فرهنگی و فستیوال ها در هشت شهر در سال ۲۰۲۲ برگزار خواهد شد. استقبال از این برنامه ها سال به سال افزایش یافته است و برای سال ۲۰۲۲ برگزار کنندگان این برنامه قصد دارند تا یک میلیون دلار کمک توسط برنامه های دومیدانی و دوچرخه سواری و یک میلیون دلار هم توسط برنامه های فرهنگی و جشن ها جمع آوری کنند.

سال به سال بر تعداد شرکت کنندگان در این مسابقات افزوده می شود و حالا شهرداری ها، نیروهای پلیس و آتش نشانی و نیروهای بهداشتی و درمانی حمایت کامل از برگزاری این مسابقات به عمل

#### با هم ما قوی تر از ام اس هستیم

Walk MS افراد پرشور از سراسر کشور را گرد هم می آورد تا دنیا را برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تغییر دهد. ما با هم تلاش می کنیم تا بتوانیم برای دستیابی به چشم انداز خود در مورد جهانی عاری از ام اس پیش برویم. تا به امروز، شرکت کنندگان، داوطلبان و اهدا کنندگان برنامه با ام اس راه برسو در طی سال ها بیش از ۱ میلیارد دلار جمع آوری کرده اند تا با بیماری مقابله کنند و جلوی پیشرفت ام اس را بگیرند، همه آن ها می کوشند آنچه را که از دست رفته بازگردانند و در نهایت روزی برای همیشه به ام اس پایان دهند. در اینجا فقط چند روش را که برنامه با ام اس راه برسو باعث ایجاد تفاوت می شود را ذکر می کنیم:

#### پشتیبانی

انجمن ملی ام اس آمریکا شبکه ای از رویدادها و برنامه های علمی را ایجاد می کند تا به افراد مبتلا به ام اس کمک کند تا زندگی اجتماعی فعال تری داشته باشند و کمتر منزوی شوند، و بتوانند علمی تر عمل کنند و اوقات آگاهانه و شادتر داشته باشند - به هر حال این موفقیتی کم نظیر است که حالا هر سال بیش از ۱۰۰۰۰ نفر برای برنامه با ام اس راه برسو پیش قدم می شوند.

#### جمع آوری کمک ها

برنامه های روز جهانی ام اس با حمایت ها و همراهی افراد، تیم ها و جوامع که از انجمن ملی و بیماران ام اس حمایت می کنند، به اهداف خود دست می یابند. میزان مشارکت عمومی در این برنامه سال به سال افزایش یافته است و میزان کمک های مالی جمع آوری شده در این برنامه ها در جهان بی سابقه و رکورد شکن بوده است.

#### آگاهی بخشی به جامعه

یکی از اهداف اصلی برنامه های انجمن

است اما محبوب ترین برنامه ها همین برنامه پیاده روی و دومیدانی است که در شهر های مختلف با مسافت های متفاوت برگزار می شود و افراد می توانند حتی با واکرو روی ویلچر هم در آن شرکت کنند. در معرفی برنامه های امسال دویدن و پیاده روی در شهر های مختلف آمریکا در سایت انجمن ملی ام اس آمده است:

هر یک از ما قدرت دستیابی به پیشرفت، کشف راه حل ها و کمک به ایجاد جهانی عاری از ام اس را داریم. فقط باید به توان خود باور داشته باشیم و در کنار دیگران قرار بگیریم.

برنامه «با ام اس راه برسو» یا Walk MS زمان و مکانی است که می توانید در سفری با ام اس خود احساس قدرت کنید و با دیگرانی که داستان مشابهی دارند ارتباط برقرار کنید. برنامه زندگی با ام اس - با حمایت مالی در سطح ملی شرکت دارویی سانوفی - با پیوند دادن شما به منابع، ابزارها و افراد و جامعه ای که برای داشتن بهترین زندگی خود به آن ها نیاز دارید، تاب آوری افرادی را که با این بیماری زندگی می کنند، تجلیل و گرامی می دارد و می کوشد در ابعاد مختلف به آن ها کمک کند.

#### فقط برای شما

برنامه با ام اس راه برسو در واقع روز شماست، و ما می خواهیم به عنوان بخشی از این برنامه با یک برنامه ریزی مناسب، توان و قدرت شما را به سبک خود شما جشن بگیریم.

در روز رویداد، حتماً از غرفه «زندگی با ام اس» بازدید کنید تا در مورد برنامه ها و اهداف و تأمین منابع انجمن، از جمله گروه های خودیاری و برنامه راهنماهای ام اس اطلاعات کسب کنید. حامیان ما همچنین غرفه هایی برای ارتباط شما به راهنمایان و کارشناسان و به روزرسانی های تحقیقاتی خواهند داشت تا به شما کمک کنند تا در زندگی با ام اس احساس تنهایی نکنید.

یکی از اهداف اصلی برنامه‌های انجمن ملی ام اس اطلاع‌رسانی در مورد بیماری به افراد دیگر است. در برنامه با ام اس راه برو کمپین‌های تبلیغاتی با هدف اطلاع‌رسانی در خصوص این بیماری و وضعیت بیماران هم در فضای واقعی و هم در فضای مجازی منتشر می‌شود و کلیه شرکت‌کنندگان در برنامه و حامیان رویدادها هم جزوه‌ای در خصوص بیماری دریافت خواهند کرد.

روز جهانی ام اس در شهر هیوستون آمریکا یکی از رویدادهای قدیمی است که به مناسبت روز جهانی ام اس و برای کمک به جامعه مبتلایان به ام اس برگزار می‌شود.

این رویداد که به نام ام اس ۱۵۰ برگزار می‌شود امسال سی و هشتمین سال برگزاری خود را جشن می‌گیرد و برگزارکنندگان آن انتظار دارند حدود ۷۵۰۰ دوچرخه‌سوار در این سفر دوازده با دوچرخه از هیوستون تا شهر کالج شرکت کنند.

برنامه دوازده دوچرخه‌سواری که هم برای مبتلایان به ام اس و هم برای مردم عادی است یکی از ۶۰ برنامه دوچرخه‌سواری ام اس در سراسر آمریکا احتمالاً بزرگ‌ترین آن‌هاست.

امسال دوچرخه‌سواران ۱۸۰ مایل را طی دو روز رکاب خواهند زد، در ۳۰ آوریل از شهرهای هیوستون و آستین حرکت کرده و در تاریخ ۱ می از خط پایان در کایل فیلد در کالج عبور خواهند کرد. با چندین گزینه مسیر متفاوت در هر دو روز، مسافت پیموده شده برای دوچرخه سواران می‌تواند از ۱۵۳ تا ۱۸۰ مایل متفاوت باشد.

مبتلایان به ام اس برگزار می‌شود و در وبسایت آن نوشته شده است:

برای شرکت در این چالش آسان جمع‌آوری کمک مالی، تنها کاری که باید انجام دهید این است که فرم چالش مسافتی «Miles for MS» خود را تکمیل کنید و برای حمایت از افرادی که مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس هستند، حمایت مالی کنید. حتی راه رفتن شما هم بدون کمک مالی به جمع‌آوری کمک برای مبتلایان به ام اس خواهد انجامید؛ چه نیم مایل باشد، چه ۱۰۰ مایل، شما تصمیم می‌گیرید تا کجایی خواهید بروید، و آن را به روش خود انجام دهید. شما می‌توانید راه بروید، بدوید، پارو بزنید، شنا کنید، دوچرخه‌سوار شوید و خیلی چیزهای دیگر... انتخاب با شماست! شما مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید، چرا یک تیم را دور هم جمع نکنید؟ می‌توانید همکاران، دوستان یا خانواده خود را نیز درگیر کنید.

پیام ما برای مبتلایان به ام اس این است: ما معتقدیم که فعال ماندن برای سلامت جسمی و روانی مبتلایان به ام اس بسیار مهم است، بنابراین امیدواریم درگیر شدن در چالش Miles for MS به شما انگیزه برای ادامه حرکت بدهد!

سال گذشته، ستارگان مایلز برای ام اس، ۱۹۰۰۰ مایل شگفت‌انگیز را با هم طی کردند و بیش از ۹۰۰۰۰ پوند جمع‌آوری کردند. امسال پنجمین سال رویداد مایلز برای ام اس است و ما دوست داریم افراد بیشتری درگیر این موضوع شوند. پس همین امروز ثبت‌نام کنید تا امروز بخشی از مایلز برای ام اس باشید!

این یک رویداد جمع‌آوری سرمایه واقعاً قابل‌دسترس است، زیرا شما می‌توانید فاصله و سرعت خود را بر اساس علاقه خودتان تعیین کنید.

#### دوچرخه‌سواری در امریکایک به مناسبت روز

#### جهانی ام اس

رویداد دوچرخه‌سواری به مناسبت

می‌آوردند و بسیاری از نهادها و ادارات دولتی و شرکت‌های خصوصی به صورت گروهی کارمندان خود را در این مسابقات شرکت می‌دهند.

#### انگلستان

برگزاری مراسم دویدن و راه‌پیمایی توسط جامعه ام اس انگلستان یا افراد علاقه‌مند به کمک به جامعه ام اس سابقه‌ای نزدیک به پنجاه سال دارد و حالا در بسیاری از شهرهای انگلستان در طی چند ماه قبل و بعد از روز جهانی ام اس مسابقات و رویدادهای متعددی برگزار می‌شود.

مهم‌ترین و قدیمی‌ترین این رویدادها مسابقه دومیدانی ده کیلومتر لندن است که هر ساله با حضور هزاران نفر برگزار می‌شود. جالب است که برای حضور در این مسابقه باید مبلغ ۲۵ پوند بپردازید. برای اسپانسر این مسابقه حداقل هزینه ۱۵۰ پوند دریافت می‌شود و این گونه هر ساله مبلغ زیادی برای کمک به جامعه ام اس جمع‌آوری می‌شود. شعار مجموعه برگزارکننده این مسابقه البته این است: «هر یک پوند پولی که پرداخت می‌کنید، برای مبتلایان به ام اس تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند.»

جدا از مسابقه دو و پیاده‌روی ده کیلومتر که روز دهم جولای در لندن برگزار می‌شود، سایر مسابقات و رویدادهای مرتبط با روز جهانی ام اس در انگلستان که در طی چند ماه برگزار می‌شوند، عبارت‌اند از: مسابقه ماراتون لندن، مسابقه دوی بزرگ شمال، مسابقه دوهای ده و بیست و پنج کیلومتری منچستر، مسابقه نیمه ماراتون کاردیف ولز، مسابقه راه‌پیمایی و دویدن بزرگ جنوب انگلستان و جشنواره دویدن و راه‌پیمایی ادینبوروی اسکاتلند.

یکی دیگر از رویدادهای ورزشی خیریه‌ای که در انگلستان به مناسبت روز جهانی ام اس برگزار می‌شود، رویداد مایلز یا مایل‌ها دویدن برای ام اس، است. این رویداد برای جمع‌آوری کمک‌های خیریه برای



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

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

www.iranms.ir

سایت:

@iranmSociety

تلگرام:

iranmss

اینستاگرام:

@sanaye\_dasti\_MS

تلگرام فروشگاه:

\_sanayedasti

اینستاگرام فروشگاه:



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

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

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



آیا اینترنت را می توان به چشم یک پزشک خوب نگاه کرد؟

# چگونه از جستجوی آنلاین بهترین استفاده را بکنیم

برای افراد را مورد سؤال قرار می دادند. اما از آنجایی که در دنیای امروز مردم برای همه چیز به سراغ جستجو می روند و حالا حتی واژه «گوگل کردن» عملاً وارد فرهنگ زبان همه مردم جهان شده است. شاید شرایط به گونه ای است که حالا پزشکان نیز

پیشرفت های تکنولوژی سهم برده است. حالا بسیاری از وبسایت ها پر از مطالب و مشاوره های پزشکی است اما آیا می توان به آن اعتماد کرد؟ در ابتدا پزشکان از تشخیص های آنلاین بسیار نگران بودند و میزان اثرگذاری و احتمال گمراهی

ترجمه: فرزانه متین

تکنولوژی خیلی چیزها را در زندگی انسان تغییر داده است، طبیعی است که حوزه سلامت هم به عنوان یکی از مهم ترین حوزه های مرتبط با زندگی انسان از این

من تنها ۵ تا ده دقیقه برای دیدن بیماران و ویزیت هر بیمار زمان دارم؛ بنابراین بهتر است که آنها با داشتن اطلاعات کافی به من مراجعه کنند. برنامه‌های تشخیص بیماری‌ها برای جایگزین شدن با مراجعه به پزشک و ویزیت واقعی راه‌اندازی نشده‌اند و قرار نیست توصیه‌های پزشکی با نسخه درمان و دارو ارائه کنند اما خوشبختانه آنها می‌توانند برای داشتن مکالمه‌های سازنده‌تر میان پزشک و بیمار، کمک کننده باشند.»

جستجو هم به فرد توصیه می‌شود حتماً به پزشک مراجعه کند و حتی در برخی موارد به فرد توصیه می‌شود به صورت اورژانسی به پزشک مراجعه کند.

#### سوالات خود را آماده کنید

در ضمن این نکته هم مهم است که اگر افراد پیش از مراجعه به پزشک، علائم خود را به صورت آنلاین جستجو کرده باشند، می‌توانند دلایل احتمالی بیماری خود را حدس بزنند و با جستجو این بیماری‌ها، سؤالات مهم خود را پیش از دیدن و ویزیت توسط پزشک آماده کنند. دکتر میشل اسمیت در این باره می‌گوید: «من تنها ۵ تا ده دقیقه برای دیدن بیماران و ویزیت هر بیمار زمان دارم؛ بنابراین بهتر است که آنها با داشتن اطلاعات کافی به من مراجعه کنند. برنامه‌های تشخیص بیماری‌ها برای جایگزین شدن با مراجعه به پزشک و ویزیت واقعی راه‌اندازی نشده‌اند و قرار نیست توصیه‌های پزشکی یا نسخه درمان و دارو ارائه کنند اما خوشبختانه آنها می‌توانند برای داشتن مکالمه‌های سازنده‌تر میان پزشک و بیمار، کمک کننده باشند.»

سپس از پزشکان مختلف نیز خواستند که تشخیص خود را در این مورد اعلام کنند. تنها در نیمی از موارد، یکی از سه تشخیصی که آزمون‌های آنلاین عنوان کرده بودند با مشکل اصلی و تشخیص درست مطابقت داشت. به عبارت دیگر در مقایسه با تشخیص پزشکان، آزمون‌های آنلاین تنها در ۴۳ درصد موارد توصیه صحیحی در رابطه با مراجعه به پزشک یا بیمارستان کرده بودند.

#### فایده‌های فضای مجازی

با این حال، این پزشک و برخی پزشکان سرشناس دیگر به طور کامل سیستم‌های آنلاین را بی‌فایده نمی‌دانند: «مردم باید کاملاً در تفسیر اطلاعاتی که به صورت آنلاین به دست می‌آورند محتاطانه عمل کنند، اما این امر به این معنا نیست که به هیچ وجه نباید از این ابزارها استفاده کرد. استفاده از آنها بهتر از بی‌اطلاعی و نداشتن آگاهی از موضوعات مربوط به سلامت است؛ بنابراین مردم باید به آن‌ها به عنوان روشی دیگر و یک روش تکمیلی برای کسب اطلاعات از موضوعات مربوط به سلامتی نگاه کنند.»

البته این ابزارها روز به روز در حال پیشرفت هستند. به طور مثال مدیران همین سایت وب ام دی اخیراً آزمون بررسی علائم و تشخیص بیماری خود را به روز رسانی کرده‌اند تا دلایل احتمالی برخی نشانه‌ها و مشکلات عمومی را که در بالا ذکر شد، محدود کنند. این سایت دارای الگوریتمی است که با پرسیدن سن و جنسیت فرد و با استفاده از آمار مقایسه‌ای تلاش می‌کند تا مرتبط‌ترین گزینه‌ها را مطرح کند و از مطرح کردن گزینه‌هایی که احتمال اندکی دارند، اجتناب کند. اگر کاربری نشانه‌ای معمول و بسیار فراگیر مانند سردرد را جستجو کند ابزار سایت به او پاسخ می‌دهد که نمی‌توان قویاً علت مشخصی را ذکر کرد و فرد را تشویق می‌کند تا علائم بیشتری را شرح دهد تا بتوان به تشخیص محتمل‌تری دست یافت. البته در تمام موارد

از موضع خود کوتاه آمده‌اند و می‌دانند که بیمارانشان علی‌رغم مخالفت پزشک معالج باز به سراغ اینترنت می‌روند اما خبر در این میان مهم است که در اینترنت مطالب علمی توسط افرادی که صلاحیت آن را دارند منتشر شود تا سطح سواد سلامت عموم مردم بالاتر برود.

#### دانش قدرت است

دکتر مایکل مونگر، رئیس آکادمی پزشکان خانواده آمریکایی گویند: «ما متوجه شدیم که دانش، قدرت است، در بسیاری موارد این اطلاعات به دست آمده در جستجوی اینترنتی به تنظیم رابطه بیمار و پزشک و درک یکدیگر و شیوه‌های مراقبتی کمک می‌کند. به نظر من مشکل اصلی در خصوص دریافت اطلاعات نادرست از اینترنت به این نکته برمی‌گردد که بعضی از منابع آنلاین موجود خوب هستند و بعضی نیستند. مشکل دیگر این است علائمی که مردم جستجو می‌کنند اغلب علائم کلی و مبهم هستند، مشکلاتی که می‌تواند نشانه اختلالات و بیماری‌های مختلفی باشد که تنها یک پزشک قادر به تشخیص آنها و افتراق بین تشخیص‌ها است. بیشترین واژگان جستجو شده یا همان بیشترین علائمی که بنا بر گفته مدیران سایت بسیار پر مراجع و مرجع پزشکی وب ام دی WebMD در این سایت جستجو شده است، شامل نفخ، سرفه، اسهال، سرگیجه، خستگی مفرط، تهوع و سردرد و بیماری‌های مزمن است.»

#### فقط ۵۱ درصد تشخیص درست

زمانی که محققان این مراجع، تشخیص بیماری آنلاین را به وسیله جست‌وجو در فضای مجازی به آزمون گذاشتند، تنها ۵۱ درصد از یافته‌های آنان صحیح بود. یکی از پروفیسوران دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و همکارانش ۴۵ نمونه را مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها نشانه‌های فرضی یک بیماری را با ۲۳ آزمون تشخیصی آنلاین بررسی کردند و



نوشتاری از پریسا گلکاریان - دکترای روانشناسی

# برای مواجهه با چالش‌های احساسی چه کار باید کرد؟

ترجمه: گیتا سلطانی

قادر می‌سازد انتخاب‌های بهتری داشته باشید.

طبیعی است که بررسی چالش‌های عاطفی حل نشده و واکنش هوشیارانه نسبت به آن‌ها سود شما است. هر کسی در مسیر خود با خطرات غیرمنتظره

حتماً باید مطلع باشید که مکانیزم‌های دفاعی ظریف می‌توانند مانع هوشیاری کامل شما در عملکرد، احساسات و یا گفته‌هایتان شوند. آن‌ها به نوبه خود مانع تفکر واضح و تأمین منافع‌تان هستند. هوشیاری نسبت به احساسات، شما را

مسائل عاطفی حل نشده‌ای که روی آن‌ها کار نکرده‌اید، می‌توانند کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهند و حتی مختل کنند.



سرکوب احساسات منجر به طیفی از مشکلات مانند اعتیاد به الکل، انزوا و بیگانگی احساسی می شود.

#### فراکنی احساسات دیگران

فراکنی زمانی اتفاق می افتد که احساسات را برای خودتان مجاز نمی دانید ولی آن ها را به شخص دیگری نسبت می دهید و یا دیگران را به خاطر داشتن آن ها سرزنش می کنید. برای مثال از شامی که فرار است با افراد خانواده تان بخورید، خشمگین هستید اما نامزدتان را به خاطر مخالفت با این موقعیت و عدم تمایل به حضور در آن متهم می کنید، یا این که همکار تان را به دلیل غیرقابل اعتماد بودن و عدم حضور در جلسه با ارباب رجوع سرزنش می کنید در حالی که در واقع این شما بودید که در جلسه قبل حاضر نشدید و از آن بابت احساس گناه می کردید.

فراکنی نوعی مکانیزم دفاعی ذهن است. شما فراکنی می کنید تا از احساس ناراحتی به خاطر داشتن احساسات و عکس العمل های تان به صورت مستقیم اجتناب کنید.

برای اجتناب از فراکنی، باید توانایی نظارت و پذیرش عکس العمل های احساسی تان به رخداد های زندگی را پرورش دهید. هرگاه مشاهده کردید که بعد از یک موقعیت احساسی دچار نوعی انقباض درونی می شوید یا به اصطلاح حالت بسته می شوید، از خودتان بپرسید احساسات من چه هستند؟ آیا ناراحتم؟

#### آیا مضطرب هستم؟

حتماً باید راهی بیابید تا احساساتتان را بشناسید و آن ها را ابراز کنید. فراکنی نوعی مکانیزم دفاعی است و تلاشی است برای محافظت از آسیب پذیری احساسی شما محسوب می شود. پذیرش این واقعیت که احساسات شما نسبت به دیگران، فراکنی خود شما است گام مهمی برای حل مشکلات است.

اجتناب گر به معنای آن هستند که شما از حقیقت طفره می روید.

رفتار های اجتناب گر، شکل های فراوانی به خود می گیرد. به عنوان مثال ممکن است از گفت و گو با شریک زندگی تان یا اعضای خانواده خود پرهیز کنید، چون می دانید که در نهایت با برخورد سختی روبه رو خواهید شد.

برای بررسی این مورد تحقیق کنید چه موقعی به طور خاص احساساتتان را انکار می کنید. سپس تأثیر آن را در زندگی خود و اطرفیان تان بررسی کنید. برای یافتن احساسات انکار شده، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

هنگامی که جلوی احساسات شدید خود را می گیرم، از لحاظ جسمی چگونه خواهم بود و چه احساسی در بدنم دارم؟ آیا دلخور می شوم؟ در چه موقعیت هایی؟ آیا اعمال خود را تغییر می دهم یا از یک بحث صادقانه اجتناب می کنم؟ احساساتم را به طور مشخص از چه کسی پنهان می کنم؟ و...

در نهایت اگر پی بردید که به طریقی از شیوه انکار استفاده می کنید از خود بپرسید که انکار چگونه بر رفتار شما تأثیر می گذارد.

#### صحبت کنید

خودداری از ابراز احساسات برای شما و سایرین هزینه بر است.

ممکن نیست که دیگران بتوانند به چیزهایی توجه کنند که شما آن ها را از وجود این چیزها مطلع نکرده باشید. عکس این موضوع نیز صادق است؛ بنابراین باید بدانید که شما مسئول در میان گذاشتن احساسات خود با دیگران هستید تا بتوانید با هم بهتر کار کنید و احساسات را به اعمال مثبت تبدیل کنید. توانایی بهبود احساسات بستگی به صداقت با خود درباره احساساتتان دارد. دخیل کردن دیگران همیشه ضروری نیست اما شواهد به ما می گوید که

زندگی روبه رو خواهد شد و باید مخاطرات احساسی فیزیکی را تشخیص دهید. احساسات، مکانیزم بقای شما هستند. آن ها اعلام خطر می کنند و به همین دلیل، بسته به تازه بودن وضعیت یا تکراری بودن آن، باید با این علائم همسو باشید و بررسی کنید که آن ها درباره چه مسئله ای هستند.

توانایی درنگ و تفکر این امکان را به شما می دهد که ببینید آیا آن خطر جدی است یا خیالی و شما در مورد آن چه اقدامی باید بکنید. اگر در وضعیت واکنش خود کار باقی بمانید ناخواسته به واکنش های ناخودآگاه باز خواهید گشت.

#### کنار آمدن با انکار

انکار یک مکانیزم دفاعی روان شناختی است که به صورت مانعی در برابر ابراز صادقانه احساسات عمل می کند.

ممکن است ناخودآگاه سدی ایجاد کنید تا از دیدن موقعیت ها یا احساسات دردناک خاص که ارزش های فرهنگی یا خانوادگی شما اجازه بیان آزادانه آن ها را نمی دهند، اجتناب ورزید.

برای مثال انکار نشان می دهد که شما مسائل ناراحت کننده مربوط به خودتان را بیان نمی کنید. در حالی که در این بخش «اجتناب از احساسات» را به طور دقیق بررسی می کنیم، ممکن است موضوعی مهم را انکار کنید. انکار، اجتناب و فراکنی معمولاً زمانی اتفاق می افتد که شما از بی پرده صحبت کردن بسیار هراس دارید. ممکن است حتی زمانی که واقعاً مشکلی دارید، اصرار کنید که در این مورد مشکلی ندارید زیرا از بیان مشکل خود بیمناک هستید.

#### اجتناب از احساسات

انکار احساسات می تواند به رفتار های اجتناب گر منجر شود که شکل اعمال آگاهانه یا ناآگاهانه است که برای فرار از مشکل یا عملی که گویا وجود ندارد، انجام می دهید. آگاهانه یا ناآگاهانه، رفتار های



روز جهانی ام اس، با کدام هدف؟

# با خودتان و جهانتان ارتباط برقرار کنید

﴿ سیما هاشمی

بین شروع بیماری و برخی ژن‌های خاص یا اختلال عملکرد سلول عصبی ارتباطی وجود داشته باشد. هنوز هیچ درمان دائمی و قطعی برای این بیماری وجود ندارد اما شاید در آینده نزدیک درمان قطعی بیماری کشف شود. علائم بیماری را می‌توان با استفاده از مجموعه‌ای مناسب از درمان‌های غیر دارویی و داروها کاهش داد.

آن پوشش‌های عایق سیستم عصبی (میلین) آسیب می‌بینند. ام اس به عنوان آنسفالومیلیت منتشر نیز شناخته می‌شود و علائم آن شامل ضعف عضلانی، دوبینی و مشکلات جسمی است. هنوز علل دقیق آن به‌طور کلی ناشناخته است هر چند به نظر می‌رسد یک عفونت ویروسی شعله‌ور کننده این بیماری باشد. البته بسیاری از دانشمندان بر این باورند که ممکن است

مراسم روز نمادینی که به نام روز جهانی مولتیپل اسکلروزیس که در سرتاسر جهان هر ساله در روز ۳۰ مه برگزار می‌شود، در واقع دعوت به گفتگو در مورد این بیماری است.

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری مزمن پیش‌رونده است که در

۳. ترویج خودمراقبتی بهتر و داشتن سبک زندگی سالم با ام اس  
۴. تأثیر گذاری و ارائه مشورت به سیاستگذاران و تصمیم گیرندگان کلان جامعه برای ارائه خدمات بهتر و درمان های مؤثر تر و حمایت بیشتر برای افراد مبتلا به ام اس  
۵. برقراری ارتباط بیشتر افراد مبتلا به ام اس با مراکز تحقیقات و پژوهش درباره ام اس

می پوشاند. غلاف های آسیب دیده میلین با ضایعات یا پلاک ها پوشانده می شوند و این همان جایی است که بیماری نام خود را می گیرد - «مولتیپل اسکلروزیس» به معنای «اسکارها (زخم های) متعدد» است علائم شامل اسپاسم عضلانی، مشکلات گفتاری و بلع، مشکلات هماهنگی و تعادل، افسردگی، نوسانات خلقی و غیره است.

### کمپین MS Connections

موضوع روز جهانی ام اس در فاصله سال های ۲۰۲۳-۲۰۲۰ «ارتباطات و اتصالات» است. این کمپین همه چیز در مورد ایجاد ارتباطات اجتماعی، برقراری ارتباط مناسب با خود و ارتباط کیفیت مراقبت با کیفیت ارتباطات مناسب با خود و دیگران را در بر می گیرد.

شعار این کمپین - I Connect, We Connect (من ارتباط برقرار می کنم، ما ارتباط برقرار می کنیم) و هشتگ کمپین #MS-Connections است. هدف اصلی این کمپین این است که موانع اجتماعی را به چالش بکشد که باعث می شوند افراد مبتلا به ام اس احساس تنهایی و انزوا کنند. این روز فرصتی است برای حمایت از خدمات بهتر و با کیفیت تر، جشن گرفتن داشتن ارتباطات اجتماعی و شکل دادن شبکه های پشتیبانی و حمایت از خودمراقبتی.

### ابعاد مختلف کمپین

MS Connections یک موضوع انعطاف پذیر و گسترده است. چه به صورت فردی یا به صورت سازمانی می توانید هنگام روز جهانی ام اس روی زوایای مختلفی تمرکز کنید، از جمله:

۱. موانع اجتماعی چالش برانگیز و انگ زنده به بیماران که می تواند افراد مبتلا به ام اس را از جامعه طرد کند و باعث شود احساس تنهایی و انزوا کنند.

۲. ایجاد جوامعی که از افراد مبتلا به ام اس حمایت کنند و با آنها همکاری کنند.

در مجموع مبتلایان به ام اس باید تا حد امکان ارتباطات اجتماعی و شغلی و دوستانه خود را حفظ کنند و زندگی فعالی داشته باشند. روز جهانی ام اس فرصتی است برای یادآوری اهمیت این نقش ها به مبتلایان به ام اس و در عین حال یادآوری این نکته به تک تک افراد جامعه که می توانند نقش های مهمی در بهبود جسمی و روحی مبتلایان به ام اس بازی کنند.

### تاریخچه روز جهانی مولتیپل اسکلروزیس

اولین روز جهانی مولتیپل اسکلروزیس در سال ۲۰۰۹ توسط فدراسیون بین المللی ام اس (MSIF) جشن گرفته شد.

فدراسیون بین المللی ام اس که شناخته شده ترین نهاد بین المللی این بیماری در جهان است، به طور رسمی در سال ۱۹۶۷ به عنوان یک نهاد که با سازمان های ملی ام اس متعلق به بسیاری از کشورها مانند استرالیا، ترکیه، اسلواکی، هند و ایالات متحده هماهنگ می شود، تأسیس شد. هدف این فدراسیون افزایش آگاهی عمومی و اطلاع بخشی عمومی در خصوص بیماری ام اس و تحقیقات علمی مرتبط با آن است.

موضوع روز جهانی مولتیپل اسکلروزیس امسال واژه connection یا «اتصال (ارتباط)» است. این موضوع که از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ ادامه دارد، بر گرد هم آوردن جهان از طریق ایجاد ارتباط با یکدیگر و همچنین ارتباط بهتر با خود به خاطر مراقبت بهتر تمرکز دارد. فدراسیون بین المللی ام اس به تمام اعضای خود اطلاع داده است که در کل سال و بخصوص تمام ماه مه و اوایل را صرف گسترش آگاهی و امیدبخشی در مورد ام اس از طریق کمپین های موضوعی خود کنند.

سالانه حدود ۲.۸ میلیون نفر به بیماری ام اس مبتلا می شوند. این بیماری مربوط به غلاف های آسیب دیده میلین است که سیستم عصبی را در نخاع و مغز

### جدول زمانی روز جهانی مولتیپل

#### اسکلروزیس

قرن ۱۴-۱۳: مؤلفه ژن وایکینگ در ام اس  
دانشمندان دو مورد مجزای ام اس را از قرن سیزدهم و چهاردهم شناسایی کردند و به این نتیجه رسیدند که یک شکل خاص از ژن ها موسوم به «ژن وایکینگ» ممکن است عاملی در پشت تشخیص ام اس باشد.

### ۱۹۶۷: تأسیس MSIF

فدراسیون بین المللی مولتیپل اسکلروزیس برای گرد هم آوردن سازمان های جهانی ام اس به منظور افزایش آگاهی در مورد این بیماری ایجاد شد.

### ۲۰۱۰: شایع ترین بیماری سیستم عصبی

در این سال مشخص شد که ام اس شایع ترین اختلال خودایمنی سیستم عصبی مرکزی است که بیش از ۲.۵ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند.

### ۲۰۱۷: تست های پیچیده با تشخیص دشوار

به رغم تمام پیشرفت ها در این سال تأیید شد که هنوز هیچ آزمایش مشخصی نمی تواند ام اس را در افراد به طور دقیق تشخیص دهد، مبتلایان باید آزمایش های متعددی را انجام دهند تا پزشکان بیماری را تشخیص دهند.

# یک یافته ژنتیکی که شاید به کار درمان ام اس بیاید

ترجمه: سعیده کاشانی فر  
منبع: نیچر

یک تیم بین‌المللی از محققان کشف کرده‌اند که یک نوع سلول در سیستم عصبی مرکزی به نام الیگودندروسیت ممکن است نقشی متفاوتی (نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد) در شکل‌گیری مولتیپل اسکلروزیس داشته باشد. این یافته‌ها می‌تواند رویکردهای درمانی جدیدی را برای ام اس ممکن کند.

بیماری ام اس با حمله سلول‌های ایمنی به الیگودندروسیت‌ها و میلینی که این سلول‌ها تولید می‌کنند، رخ می‌دهد. میلین یک لایه عایق است که سلول‌های عصبی را پوشش می‌دهد، و به نوعی محافظ این سلول‌ها است و از بین رفتن آن باعث آسیب عملکردی سیستم عصبی می‌شود.

در واقع این حملات جریان اطلاعات در مغز و نخاع را مختل می‌کند و باعث آسیب‌های عصبی می‌شود که باعث ایجاد علائم مرتبط با ام اس مانند لرزش و ضعف عضلانی و در موارد شدید پیش‌رونده باعث از دست‌دادن حالت طبیعی راه رفتن می‌شود.

درک اینکه کدام مکانیسم‌ها بر خطر ابتلا به ام اس تأثیر می‌گذارند، برای یافتن درمان‌های مؤثر ضروری است. مطالعات ژنتیکی قبلی مناطقی را در ژنوم انسان پیدا کرده‌اند که حاوی جهش‌های موسوم به (پلی مورفیسم‌های تک نوکلئوتیدی) هستند که مرتبط با افزایش خطر ابتلا به ام اس است. بسیاری از این نواحی در نزدیکی ژن‌هایی هستند که در شکل‌دهی و فعالیت سلول‌های ایمنی فعال هستند.

## رمزگشایی ژنوم

در این مطالعه، محققان در موش‌ها و نمونه‌های مغز انسان نشان دادند که الیگودندروسیت‌ها و سلول‌های پیشین آن‌ها دارای شکل‌بندی مشابه از ژنوم در نزدیکی ژن‌های ایمنی و در مناطق مرتبط با خطر ام اس دارند.

این نشان می‌دهد که جهش‌های ژنی که می‌تواند خطر ام اس را افزایش دهد ممکن است در فعال‌سازی ژن‌های مجاور در الیگودندروسیت‌ها و اجداد آن‌ها نقش داشته باشند، به این معنی که می‌توانند نقش مهم‌تری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد در ایجاد بیماری

ام اس داشته باشند. دکتر گونسالو کاستلو برانکو، استاد بخش بیوشیمی و بیوفیزیک پزشکی، در مؤسسه کارولینسکا، می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که خطر ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس ممکن است با عملکرد نادرست سلول‌های ایمنی، بخصوص الیگودندروسیت‌ها و سلول‌های پیش‌ساز آنها نیز آشکار شود. این مطالعه در مجله معتبر «نورون» با نویسندگان اول مندی مایجر، دانشجوی دکترا، و انریس آگیره، یک پژوهشگر حوزه ام اس، منتشر شده است.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که این سلول‌ها همچنین می‌توانند برای رویکردهای درمانی ام اس مورد هدف قرار گیرند تا از عملکرد نادرست ناشی از این جهش‌های ژنی جلوگیری شود. ترکیب این یافته‌ها همراه با اطلاعاتی که در مورد نقش عفونت با ویروس اپشتاین بار در افزایش احتمال ابتلا به ام اس به دست آمده امیدواری برای یافتن راه‌هایی مؤثر برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و نیز یافتن درمان‌هایی مناسب و مؤثر برای بیماری ام اس را افزایش داده است.



# فرهنگ و هنر

- ۲۸ ◀ متفاوت‌های سینمایی
- ۳۶ ◀ همیشه‌هست
- ۳۷ ◀ روز وحشت
- ۴۴ ◀ روز جهانی «ام‌اس»
- ۴۵ ◀ درست مثل سکانس فیلم‌های درام...
- ۴۶ ◀ غلبه بر ام‌اس با نقاشی
- ۴۸ ◀ از پيله‌هايتان بيرون بياييد، وقت پرواز است
- ۵۱ ◀ مشغول باشيد تا به بيماري فکر نکنيد
- ۵۲ ◀ هر روز را واقعاً زندگی کن

معرفی ۴ فیلم که در اسکار امسال به آن‌ها توجه شد

# متفاوت‌های سینمایی

اسکار معتبرترین جایزه سینمایی جهان است، و تفاوت آن با اکثریت جوایز دیگر سینمایی در سطح جهان این است که بر اساس رأی چند هزار نفر اهدا می‌شود و برای همین نمی‌توان برندگان را سلیقه‌ای دانست. اما در عین حال همین موضوع باعث می‌شود نتوان برندگان را برترین‌های سینمایی از لحاظ «هنری» دانست، اما به هر حال انتخاب بسیاری از علاقه‌مندان سینما برای تماشای فیلم‌ها برنده شدن اسکار است. چهار فیلم را که اخیراً در مراسم اسکار مورد توجه بوده‌اند را به شما معرفی می‌کنیم تا اگر دوست داشتید وقت بگذارید و تماشا کنید.



چیز معنا پیدا می‌کند. او در نهایت می‌خواست با ساخت فیلم‌هایی چندان مورد سلیقه‌اش نبود بودجه «بلفاست» را تأمین کند و آن را بسازد و به نظر می‌رسد بلفاست ارزش این انتظار را داشت. برانای برای تعمیم‌پذیر کردن جهان شخصی فیلمش، دست روی موضوعی گذاشته که شاید برای هر جامعه‌ای قابل لمس است. دوقطبی مذهبی تنها یک شکل از دوقطبی‌های فراوانی است که می‌تواند در هر برهه حتی جان بسیاری از آدم‌ها را بگیرد. همچنین در ادامه این فضای دوقطبی، دغدغه مهاجرت آدم‌هایی که قربانی این نزاع‌ها در کشور خود می‌شوند و باید بین رفتن و ماندن یکی را انتخاب کنند نیز از دیگر برگ برنده‌های فیلم است که می‌تواند برای هر مخاطبی قابل درک باشد.



### چشمان تامی فیر مایکل شوالتر

مایکل شوالتر فیلم چشم‌های تامی فی را از مستندی به همین نام را اقتباس کرده است، مستندی که در سال ۲۰۰۰ درباره تامی فی ساخته شد و از او شخصیتی متفاوت ساخت. فیلم‌نامه نسخه جدید را ایب سیلویا نوشته و مایکل شوالتر کارگردانی کرده است؛ و زندگی، دو مجری پرحاشیه

خانواده‌های کاتولیک همسایه، به محله آن‌ها حمله می‌کند. در همان لحظه درب سطل زباله که او از آن به عنوان سپر اسباب‌بازی استفاده می‌کرد، ناگهان به یک قطعه حفاظتی حیاتی در برابر سنگ‌های پرنده تبدیل می‌شود. کنت برانا، با الهام از زندگی واقعی خود، واقعاً یکی از بهترین فیلم‌هایش را ساخته است که فیلمی زیبا و تأثیرگذار در مورد بزرگ شدن است، بزرگ شدنی که با پس‌زمینه درگیری‌های ایرلند شمالی همراه است. در حالی که اکثر سینما دوستان برانا را به عنوان یک بازیگر توانا می‌شناسند، اما او هم‌زمان فیلم‌ساز کاملاً ماهری است و از سی سال پیش که عملاً در هالیوود شروع به کار کرد، فیلم‌های زیادی را کارگردانی کرده است. کارهای اولیه برانا به عنوان یک فیلم‌ساز شامل فیلم‌های تحسین‌شده‌ای مانند «هنری پنجم»، «مرگ دوباره»، «هیاهوی بسیار برای هیچ»، «فرانکنشتاین» و «هملت» است.

برانای فیلم‌های استودیویی و پرهزینه بزرگی مانند «ثور»، «جک رایان: استخدا سابه»، «سیندرلا»، «قتل در قطار سریع‌السیر شرق» و «آرتمیس فاول» را کارگردانی کرده است. ممکن است تعجب کنید که چرا برانا در مدت زمان نسبتاً کوتاهی این همه فیلم استودیویی را کارگردانی کرد؛ اما بعد از دیدن «بلفاست»، جواب را خواهید یافت. کنت برانا در جشنواره فیلم تورنتو گفت که بیش از سی سال است که در تلاش برای ساخت این فیلم است و اینجاست که همه



### بلفاست کنت برانا

«بلفاست» بدون شک شخصی‌ترین فیلم کنت برانا تا به امروز است، اما مطمئناً طنزین جهانی نیز خواهد داشت. این فیلم دوران خشونت‌آمیز و پرفراز و نشیبی را در تاریخ ایرلند شمالی به تصویر می‌کشد، اما این کار را از طریق چشمان بی‌گناه و پرشور پسری نه‌ساله انجام می‌دهد.

کنت برانا با در این فیلم با یادآوری روزهای جوانی‌اش در محله‌ای جزیره‌ای در شهر معروف بلفاست، فیلمی صمیمی و بلند پروازانه ساخته است که ناخودآگاه به دلیل تشابه لوکیشن با فیلم «روما» شاهکار آلفونسو کوارون مقایسه می‌شود.

در این فیلم ما شاهد وقایع تابستان ۱۹۶۹ از منظر بادی کودک شیرین با بازی جود هیل هستیم و چیزها را همان‌طور که بادی انجام می‌دهد، می‌بینیم و می‌شنویم: در قطعه‌ها و زمزمه‌ها، از پنجره‌های باز و درهای ترک‌خورده، در راهروهای باریک و اتاق نشیمن تنگ، در فضایی که در اغلب اوقات فیلم «پیش‌تازان فضا» در تلویزیون پخش می‌شود، غرق می‌شویم. هنگامی که بادی مشغول خیال‌پردازی‌های کودکانه‌اش است او باش و افراطی‌های پروتستان برای ابراز خشونت و به قول خودشان پایان دادن به وجود

تلویزیون، تمی فی و همسرش جیم بیکر را روایت می‌کند.

تامی فی باکر، مبلغ معروف مسیحی، همسر جیم باکر، مجری و کلاهدار تلویزیون، با این مستند، به نوعی رستگاری دست یافت. او به دلیل شجاعتش در حمایت از جامعه دگر باشان و افراد مبتلا به ایدز در دهه ۸۰ و به چالش کشیدن هم جنس گرا هراسی بخصوص از سوی گروه راست مسیحیان در آمریکای رونالد ریگان، مورد ستایش قرار گرفت. این فیلم به نوعی تامی فی را از آشفتگی شوهرش، جدا کرد. عنوان فیلم به خط آرایش به خصوص چشم او اشاره می‌کند.

این مستند اکنون به یک فیلم سینمایی با بازی جسیکا چستین تبدیل شده است که در نقش تامی فی نقش آفرینی می‌کند. او یک زن جوان مسیحی مؤمن است که در کالج کتاب مقدس عاشق جیم جذاب با بازی عالی اندرو گارفیلد می‌شود. آن‌ها برنامه‌های تلویزیونی راه می‌اندازند؛ و راه و روش زندگی مسیحی را اشاعه می‌دهند. جیمی بیکر و تامی فی صاحب دو فرزند می‌شود، اما زندگی شان دوامی ندارد. داستان فیلم چشمان تامی فی در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ می‌گذرد.

این فیلم همچنین به طرز متقاعد کننده‌ای نشان می‌دهد که کشیش جری فالول واعظ مشهور تلویزیونی عمداً شعله‌های رسوایی رسانه‌ای را سبب می‌شود تا بتواند به امپراتوری رسانه‌ای بیکر را نابود کند.

یکی از مواردی که فیلم چشمان تامی فی را به فیلمی خاص و ویژه

تبدیل می‌کند، حضور جسیکا چستین است. او بازیگری فوق العاده است و این فیلم یکی از درخشان‌ترین فیلم‌های کارنامه‌اش خواهد بود که به خاطرش بهترین بازیگر زن نقش اصلی اسکار را هم دریافت کرد.

فیلم چشمان تامی فی برنده دو جایزه اسکار برای بهترین گریم و بهترین بازیگر زن نقش اول شده است. جسیکا چستین به عنوان بهترین بازیگر زن نقش اول این اسکار را دریافت کرده است.



### دختر گمشده مگی جیلنهایل

دختر گمشده با یکی از قدیمی‌ترین تابوهای فرهنگی ما روبرو می‌شود. این فیلم اولین تجربه کارگردانی مگی جیلنهایل که برگرفته از رمان کوتاه النافرانته است.

فیلم درباره لدا یک پروفیسور انگلیسی ۴۸ ساله است که برای تعطیلات کاری به جزیره‌ای در یونان سفر کرده است. او بلافاصله پس از سفرش با نشانه‌های شومی مواجه می‌شود: مه غلیظ، کاسه میوه پوسیده، یک حشره روی بالش و در کنار همه این‌ها البته یک خانواده‌ای ایتالیایی آمریکایی پرهیاهو که آرامش او را در کنار ساحل مختل می‌کنند.

دختر کوچک یکی از اعضای زیبا

خانواده ایتالیایی توجیه لدا را به خود جلب می‌کند. آن دختر برای مدت کوتاهی ناپدید می‌شود، لدا به این خانواده کمک می‌کند تا کودکشان را پیدا کنند و این جستجو خاطرات جوانی لدا و تجربه مادری کردن را برایش تداعی می‌کند.

هسته اصلی دختر گمشده به یکی از ماندگارترین و البته شاید کمتر مورد توجه قرار گرفته‌ترین تابوهای فرهنگ در همه نقاط دنیا می‌پردازد: مادری خودخواه، بی توجه که از نقش مراقبتی‌اش لذت نمی‌برد غیرطبیعی است. مادری که نه تنها خشمگین می‌شود بلکه از فرزندانش نیز رنجیده خاطر است. این فیلم به شکل ظریف و غم‌انگیزی مخاطرات طبیعی و البته شاید ترسناک که مادر شدن به طور طبیعی برای زنان به ارمان می‌آورد را روایت می‌کند.

کتابی که فیلم از روی آن ساخته شده است کاملاً در مونولوگ درونی لدا نوشته شده است و جیلنهایل با کمک بازی روان کولمن و باکلی، آن را از طریق دیالوگ‌های فشرده و سکانس‌های فلاش‌بک منتقل می‌کند.

دختر گمشده، مانند بسیاری از آثار دیگر فرانسه جرئت می‌کند درباره این موضوع حرف بزند که مادر شدن ممکن است زندگی طبیعی یک زن را غارت کند، به خصوص اگر کسی مثل لدا در حالی که خودش هنوز به سختی بالغ شده بود، اولین فرزندش را به دنیا آورد، ۲۳ سال داشت و زمان به دنیا آمدن برای دومین فرزندش تنها ۲۵ سال داشت.



«آنتون چخوف» را، اجرا کند. به‌عنوان بخشی از کار، او باید با داشتن یک راننده موافقت کند، شرطی که یوسوکه تمایلی به آن ندارد.

ماشین یوسوکه در خیابان‌ها و بزرگراه‌ها، معبده‌ی آزادی و تنهایی است، تجسم بازگشت و خروج. در سکوت آن فضای متحرک است که صدای اوتواز طریق بلندگوها ماشین یک راه نجات به او پیشنهاد می‌کند. آنچه او می‌خواند ممکن است از متنی کلاسیک باشد، اما در آن جغرافیا و زمان هم تجلی پیدا می‌کند و روایتی نرم از وضعیت اسفناک درونی یوسوکه ارائه می‌دهد.

میساکی راننده شخصی او زن جوانی است که به نوبه خود از گناه بزرگ خود فرار می‌کند که به‌نوعی در ویرانه‌های زندگی قبلی مدفون شده و تلاش می‌کند فاصله‌اش را با یوسوکه حفظ کند. در حین مشاهده تمرین‌های روزانه یوسوکه با بازیگرانش، رابطه نزدیک آن دو نفر به آرامی ساخته می‌شود تا درد مشترکشان را با هم فریاد بزنند. این فیلم پر از ارتباطات انسانی است که البته به شکل معمول پا نمی‌گیرند و البته به شکل معمول هم روایت نمی‌شوند و تنها قطعاتی کوتاه از این ارتباطات و حس‌های متقابل انسانی را شاهد هستیم و باید جاهای خالی را در ذهن خود بسازیم و بتوانیم بر اساس نشانه‌ها و شواهد احساس و افکار شخصیت‌های فیلم را تصور و درک کنیم.

سه‌ساعته ریوسکه هاماگوچی کارگردان ژاپنی، «ماشین من را بران»، چرخ‌های یک ماشین به حلقه‌های چرخان نوار کاست در یک ضبط کات می‌خورد به‌گونه‌ای که گویی صدای ضبط شده آن دستگاه به‌عنوان سوخت خودرو عمل می‌کند. این نوعی پیام پنهان است چراکه آن صدا شبیح مانند نوار صوتی لحظه‌به‌لحظه راننده را همراهی می‌کند.

ایده اولیه فیلم از یکی از داستان‌های کوتاه هاروکی موراکامی مشهور در مجموعه «مردان بدون زنان» برداشته شده است. فیلم ژاپنی «ماشین من را بران» که به‌عنوان برای بهترین فیلم بلند بخش بین‌المللی اسکار انتخاب شد قصه یوسوکه کافو کو بازیگر و کارگردان تئاتر و همسرش، اوتو، فیلمنامه‌نویسی را روایت می‌کند که روشی خاص برای ایده‌پردازی دارند.

آن‌ها در حال پرداختن به فیلمنامه دختر نوجوانی هستند که شیفته یکی از هم‌کلاسی‌هایش شده است که یک تراژدی در زندگی شخصی خودشان اتفاق می‌افتد. «My Car» مانند اغلب نوشته‌های موراکامی، درباره تنش‌های درونی انسان است. تنش‌هایی که شاید به‌ندرت شکل بیرونی آن قابل رویت باشد.

دو سال پس از این تراژدی یوسوکه همراه با رنج‌های حل نشده، به هیروشیما نقل مکان می‌کند تا در آن شهر با تاریخ غم‌انگیز، نسخه جدیدی از «عمو وانیا» اثر

لدا در بخش‌هایی از فیلم در درس‌ساز و جاهایی تأثیرگذار است، او مظهر نوعی از زن است که به‌ندرت به نیازهایش در فیلم‌های رایج آمریکایی پرداخته می‌شود. ما می‌توانیم او را دوست نداشته باشیم، اما هرگز مجاز نیستیم که او را سرزنش کنیم. نگاه همدلانه فیلم و بازی تند و دل‌خراش کولمن - تماشاگر درخشش او در یک صحنه شام دوست‌داشتنی در حالی که خاطرات صمیمی خود را با ویل به اشتراک می‌گذارد - تماشاگر را با خودش همدل می‌کند. در هر صورت، لدا نیازی به محکومیت ما ندارد. او بیش از حد خودش مشغول سرزنش و آزار خودش است.

جیلنهال به طرز ماهرانه‌ای با این مضامین برخورد می‌کند و در اولین کارگردانی‌اش، تأثیر زیادی بر جای می‌گذارد. لدا به عروسک می‌چسبد، نمادی از انتظارات نسلی از مادر شدن که به دختران کوچک منتقل شده است. در حالی که ممکن است دلایل این کار را متوجه نشود، دختر گمشده پرتراهی فراموش‌نشده‌ی، پیچیده و ظریف از لدا را ترسیم می‌کند.



ماشین من را بران  
ریوسکه هاماگوچی

در ابتدای فیلم حیرت‌انگیز

سفر کردن را از کتاب خواندن آغاز کنیم

# معرفی سه سفرنامه متفاوت

«فرانک کلانتری»

یکی از موضوعات جذابی که می‌تواند ما را سر ذوق بیاورد تا کتاب تازه بخوانیم خواندن سفرنامه است. سنت نوشتن سفرنامه از زمانی که بشر نوشتن را اختراع کرد مرسوم بوده تا به امروز. قبل از آن هم که این داستان‌ها مکتوب شوند قصه‌گویان و خنیاگرانی بودند که سینه‌به‌سینه قصه‌ها و روایت‌ها را از قومی به قوم دیگر منتقل کرده‌اند؛ اما امروز هم که به مدد تکنولوژی‌های جدید و فضای مجازی به نوعی فاصله دیگر معنایی ندارد خواندن سفرنامه‌ها جذابیتش را از دست نداده و ژانر سفرنامه از ژانرهای مهم روایت مستند است که از گذشته در فرهنگ‌های مختلف توجه زیادی به خود جلب کرده است. با هم چند سفرنامه خاص را با هم مرور می‌کنیم.





### مجموعه پنج جلدی تماشای شهر

#### علی شیروانی

این کتاب از مجموعه «تماشای شهر» است که نشر اطراف آن را منتشر کرده است تا از خلال سفرنامه‌های موجود، نگاه جالب مسافران دوره قاجار را به شهرهای بزرگ جهان بازگو کند. به قولی این اقدام را می‌توان گامی مؤثر در انتقال لذت سفرنامه‌خوانی دوره‌های تاریخی دانست. این حرکت منتج به ارائه مجموعه کتاب‌هایی تحت عنوان تماشای شهر شده است. در این مجموعه، با رعایت وفاداری به متون معتبر سفرنامه‌های مرجع، از به کارگیری قاب دانشگاهی و تحقیقی برای ارائه مطالب کتاب به نفع رضایتمندی متن‌ها اجتناب شده تا خواننده‌ای که با اهداف پژوهشی به سراغ کتاب‌ها نیامده هم بتواند از این نوشته‌های شیرین لذت ببرد و رخدادهایی را که این متون روایی در پی توصیف و بازنمایی‌اش هستند، تجربه کند. مجموعه «تماشای شهر» دارای پنج کتاب با عناوین زیر است: پاریس از دور نمایان شد، قهوه استانبول نیکو می‌سوزد، آسمان لندن زیاده می‌بارد، سن پترزبورگ موزیکانچی دارد، بمبئی رقص الوان است.

بهتر و معنی‌دارتر و روایتی جالب و گیرا از سفری حماسی که او برای دست‌یابی به هدف در پیش گرفت. کتاب در ۳ فصل و ۲۴ بخش نوشته شده است و هر فصل به یکی از مراحل سفر نویسنده اشاره دارد. در فصل اول نویسنده داستانش را از آشنایی با سازمانی خیریه که هدفش ریشه کردن فقر و بیماری و تخریب محیط زیست در ماداگاسکار و همچنین ساخت مدرسه برای کودکان است، شروع می‌کند؛ و در ادامه به شرح برنامه‌ریزی دوساله برای طی کردن طول کره زمین، آشنایی با استیو همسفرش، حمایت‌های مالی و معنوی که از خودش و هدفش می‌شود و تمرین‌های مختلف و آزمایشی، می‌پردازد. فصل دوم که نویسنده سفرش را از شمالی‌ترین نقطه اروپا (نور کاپ نورژ) شروع می‌کند، بخش آسان و نسبتاً بی‌درد سفر است که به شرح عبور از نروژ، فنلاند، روسیه، آذربایجان و ایران اختصاص دارد و شامل توصیف جاده‌ها و آب‌وهوای شهرهای در مسیر و مهمان‌نوازی آدم‌های مختلف است.

در فصل سوم، نویسنده ضمن اینکه به روایت عبورش از کشورهای مصر، سودان، اتیوپی، کنیا، نایروبی، تانزانیا، زامبیا، زیمبابوه و آفریقای جنوبی می‌پردازد به سخت‌ترین بخش‌های سفر اختصاص دارد. مثلاً نویسنده به جاده‌ای نزدیک مرز کنیا اشاره می‌کند که بدترین جاده عالم است. یا از روزهایی سخن می‌گوید که مبتلا به بیماری مالاریا شده بود ولی با همان حال مجبور می‌شود سفرش را در بیشتر از صد روز به پایان برساند.



### از کاپ تا کیپ رضا پاکروان

از کاپ تا کیپ عنوان دیگری هم دارد. عنوان فرعی سفر به آخر دنیا. پاکروان در این سفرنامه خودش را به چالش می‌کشد. او زندگی روزمره و آسایش را در لندن کنار می‌گذارد تا با دوچرخه هفده هزار و هفت صد کیلومتر را در مدت صد روز رکاب بزند؛ و از این راه پول لازم را برای ساخت مدرسه‌ای در کشور فقیر ماداگاسکار و برای مردم فقیر این کشور فراهم کند.

در پشت جلد کتاب از کاپ تا کیپ می‌خوانیم: رضا پاکروان زندگی راحت و آسوده لندن را رها می‌کند و با دوستش استیو از نور کاپ در شمالی‌ترین نقطه اروپا به راه می‌افتد تا ۱۷۷۰۰ کیلومتر را تا شهر کیپ‌تاون در آن سوی کره زمین رکاب بزند. سفر بی‌پشتیبان آن دو برای طی مسافت و دستیابی به رکورد جهانی به مسابقه با زمان تبدیل می‌شود. این سفر مهیج و زورآزمایی طاقت‌سوز با زمین و جاده‌های ناهموار، آب‌وهوای خشن و مالاریا، مسمومیت غذایی و گرم‌زدگی، آن‌ها را با برخی از مسحورکننده‌ترین به‌یادماندنی‌ترین و متغیرترین مناطق جهان رویه‌رو می‌سازد. این داستانی عمیقاً فردی از رسالت مردی است برای خلق یک زندگی



### جلد چهارم: سن پترزبورگ موزیکانچی دارد

سال ۱۲۵۲ خورشیدی ناصرالدین شاه قاجار برای نخستین بار به اروپا می‌رود و نخستین سفرش به سن پترزبورگ، یکی از شهرهای مهم روسیه بعد از مسکو را آغاز می‌کند. ناصرالدین شاه، جزئیات سفرش به این شهر را به کمال بیان می‌کند: «رودخانه نیوا از سمت شمال سن پترزبورگ به طرف مابین جنوب و مشرق جاری و خیلی رودخانه عظیمی است که کشتی بخار بزرگ در آن کار می‌کند. هر روز پارچه‌های یخ زیاد مانند کوه از شمال می‌آورد که بسیار صاف و خوب مثل یخ توچال البرز است. می‌گویند آب نیوا سالم نیست. امپراتور هم ما را از آشامیدن آن منع کردند. یک طرف رودخانه عمارتی است که منزل ما است و طرف مقابل قلعه کهنه است که در ایام پطر کبیر ساخته‌اند. کلیسایی در وسط قلعه است مناره و میل بلندی از طلا دارد مقبره سلاطین روز در آنجاست. کوچه‌های سن پترزبورگ با گاز روشن می‌شود.» او به‌غیر از بیان شرح حال و توصیف جزئیات مکان‌هایی که می‌رود، به افراد شاخص نیز به‌وضوح اشاره می‌کند و در نهایت اینکه آن روزگار را که

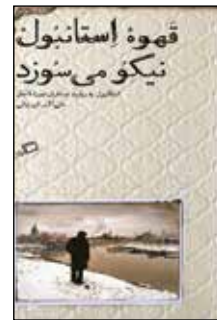
تصویر دلپذیر و مطبوع از شهر استانبول ارائه کرده‌اند.



### جلد سوم: آسمان لندن زیاد می‌بارد

این کتاب روایت مسافران قاجاری به کشور انگلستان در صدسال پیش است؛ و تصویرشان از شهر شلوغ و بارانی لندن را در کتاب آسمان لندن زیاد می‌بارد روایت می‌کند. از میان ویژگی‌های مختلفی که در لندن به روایت مسافران دوره قاجار به چشم می‌خورد، ویژگی نزاکت و آداب‌دانی آنان بسیار برجسته‌تر از سایر موارد خودنمایی می‌کند. در کنار این ادب و نزاکت، خصایص دیگری همچون اهل مطالعه بودن و به‌تبع آن داشتن کتابخانه‌های بزرگ و پرزرق‌وبرق، کوشا بودن اهالی لندن در کسب و کار و جدی بودن نسبت به مسئله اشتغال و در عین حال پرداختن به موقع، به تفریحات و خوش‌گذرانی نیز از صفاتی است که در یادداشت‌های مسافران اولیه ایرانی لندن، به آن اشاره شده است. نحوه برخورد این مسافران با پیشرفت‌های صنعتی شهر لندن در آن دوره و حس شگفتی و تحسینی که از دیدن این شهر به آن‌ها دست می‌داده نیز از دیگر قسمت‌های جالب این سفرنامه است.

جلد اول: پاریس از دور نمایان شد روح شهر کلاف پیچیده‌ای از عناصر دیدنی و نادیدنی است و در شکل‌گیری این روح، روایت مسافران سهم انکارناپذیری دارد. تصویری خیالی که از پاریس در ذهن همه ما نقش بسته از توصیفات و غافلگیری‌هایی پدید آمده که ایرانی‌های پیشین سوغات آورده‌اند. گزارش اولین مواجهه با شهر، موضوع این کتاب است.



### جلد دوم: قهوه استانبول نیکو می‌سوزد

آنچه علی‌اکبر شیروانی در کتاب قهوه استانبول نیکو می‌سوزد گردآوری کرده، مجموعه‌ای است از خاطرات دو پادشاه قاجار یعنی مظفرالدین شاه و ناصرالدین شاه، چند صاحب‌منصب و شاهزادگانی از همین سلسله و همچنین سفرنامه‌هایی که سیاحان، تاجران و دیگر مسافران ایرانی از خود بر جای گذاشته‌اند. به این ترتیب مطالعه این کتاب، دید نسبتاً خوبی از استانبول در آن مقطع تاریخی، از دریچه نگاه ایرانیانی که فرصت دیدن این شهر معروف از نزدیک را داشته‌اند، می‌دهد. عمده تمرکز کتاب بر مشاهدات مسافران متمرکز شده و اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها یک

اعلیحضرت امیر اتور الکساندر دوم پادشاه کل ممالک روسیه باکمال گرمی و دوستی آن‌ها را پذیرفتند را مقابل دیدگان مخاطب می‌آورد.



### جلد پنجم: بمبئی رقص الوان است

آخرین جلد این کتاب تجربه سفرهای آن دوره به سرزمین پررمز وراز و زیبای هند است. خواندن یک پاراگراف از این کتاب می‌تواند حال و هوای آن را برایتان روشن کند. «قلعه بمبئی مستحکم‌تر و بزرگ‌تر از قلعه کلکته است، یک سمت آن به بحر پیوسته است و طرف‌های دیگر سه خندق عمیق که آب بحر در آن‌ها انداخت دارد. دیوار قلعه و برج‌ها تمام بر وضع قلعه کلکته اندرون خاکریز است و از دو جانب خاکریز دیواری از خشک و گچ به جهت محافظت خاک از باران کشیده، سر هر دو به هم آورده‌اند. در میان این شهر و قلعه میدانی است برای قواعد سپاهیان و تفرج مشی کنندگان که یک و نیم میل طول و همین قدر عرض داشته باشد جایی بافضاست، تمام ساله سبز و خرم می‌نماید. یک جانب آن پهنای بحر هند در مدنظر است و جانب مقابل آن تپه‌های کوه سبز و دو جانب دیگرش شهر و قلعه مذکور واقع شده. دروازه‌ها تمام از تخته پل است که چون

بردارند دروازه می‌شود. این قلعه بنای فرنگیان پر تعالی است که در عهد اقتدار خود در هند ساخته بودند و به یکی از سلاطین انگلند در جهاز عروس داده، از آن باز که در دست انگلیس است بسیار چیزها و حکمت‌ها بر بنای اول افزوده شده.»



### چای نعنا

#### منصور ضابطیان

منصور ضابطیان روزنامه‌نگار و برنامه‌ساز تلویزیونی تاکنون چندین سفرنامه نوشته و منتشر کرده است. او سبک و حال و هوای مخصوص به خودش را در این سفرنامه‌ها دارد و چای نعنا، شرح سفر بیست‌روزه‌اش به مراکش است. به گفته خود نویسنده این کتاب بیشتر شامل بخش‌های مرکزی و شمالی مراکش است و سفر به بخش‌های جنوبی این کشور حدیث دیگری دارد. تجربه خواندن سفرنامه‌های منصور ضابطیان به قدری دلپذیر است که خواننده حس می‌کند تمام مسیر، شهر به شهر با او هم‌سفر بوده، وزش نسیم از کناره اقیانوس اطلس و دریای مدیترانه صورتش را نوازش کرده، غذای محلی خورده، صوت مؤذن را بر مناره به گوش جان شنیده، در پیچ‌وپیچ‌های مدینا گم شده و لذتی وافر از این سفر برده است. ضابطیان همچنین، یک راهنمای خوب و قابل اعتماد است

به طبع کتاب‌هایش هم یک مرجع گشت‌وگذار در آن کشورها به حساب می‌آیند. منصور ضابطیان در مقدمه کتاب چای نعنا می‌نویسد:

در این کتاب هم سعی کرده‌ام نگاهم بیشتر اجتماعی باشد و آدم‌ها حضور پررنگ‌تری نسبت به ساختمان‌ها و جاهای دیدنی داشته باشند. همچنان معتقدم که اطلاعات مربوط به موزه‌ها و قصرها و باغ‌ها و... را می‌توان در منابع اینترنتی و مکتوب به دست آورد. آنچه جایش در بین سفرنامه‌ها خالی است، تجربه‌های شخصی نویسنده در برخورد با آدم‌هایی از فرهنگ دیگر است.

بخشی از کتاب را در زیر بخوانید: صبحانه‌های هتل‌ها هیچ‌وقت تصویری از شهر به تو نشان نمی‌دهند و همه جای دنیا تقریباً شبیه هم هستند. بر اساس ستاره‌های هتل یا سلیقه اداره کنندگانش، اینکه در یک هتل سینی‌ات را برداری و چندتکه نان توی آن بگذاری و یک نیمرو برایت آماده کنند و یک بسته کره کارخانه‌ای و یک قالب پنیر برداری، چیزی از هویت شهری که در آن هستی را باز نمی‌نمایاند. مربای توت‌فرنگی یا هلو همه جای دنیا طعمی مشابه دارند و تقریباً در بانکوک و نیویورک و نیشابور شبیه همدیگر است. اگر غذا را به طور عام و صبحانه را به طور خاص بتوان بخشی از فرایند شناخت رفتار اجتماعی دانست، چاره‌ای نداری جز اینکه وقتی از اتاقت بیرون می‌آیی، به جای آنکه دگمه طبقه رستوران هتل را فشار بدهی، دگمه لابی را بزنی و بعد هم یک راست بروی به دل شهر.

## همیشه هست

«مریم پیمان»

سال‌ها است خبرها را نمی‌خوانم؛ تلخی‌ها را چه بخوانم و چه نخوانم از ضمیمه‌ترین دیوارها هم می‌گذرند و به گوش می‌رسند. خوشی‌ها هم که مدت‌هاست در قباب زندگی دیگران در صفحه‌های شبکه‌های اجتماعی جاودان نشسته‌اند.

اما اگر دارویی برای ام اس کشف شود یا روش درمانی جدیدی جلوی پای بیماران گذاشته شود، حتماً که نه اما قطعاً یکی از این هزاران کانتکت یا مجازی برایم می‌فرستد و صحت و سقم آن را از من طلب می‌کند و من هم با یکی دو تا فوروارد کردن پیام به پزشکان معتمد آب پاکی و ناامیدی را روی دست خودم و خودش می‌ریزم که این هم سوسوی امیدی بود و کور شد.

در بین این همه نخوندن‌ها، روزهای جهانی و معروف و حتی تعطیل که جای خود دارند؛ از روز آغوش و لبخند و آرزو گرفته تا روز بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج و روز دختر و دانشجو و خبرنگار و معلم و حتی این یکی «روز جهانی ام اس».

ایرانی و خارجی و عربی‌اش هم فرقی ندارد وقتی هنوز دل خوش نیست و یافت هم نمی‌شود. اما می‌دانی که می‌دانم که گشته‌اند و نبوده است دل خوش در این روزگار سخت‌تر از زهر، اما من ناچار به بودنم. ناچار به جست‌وجوگری و ناچار به امید به همان اندازه ناچار به تنهایی.

دیگر آن قدر «ام اس» بوده است که حرف زدن درباره آن بی‌معناست برای من.

هست دیگر. هست. همیشه و همه‌جا و با همان مختصات زهرآگینش برای شادی یک زندگی، برای آرامش یک جسم، برای توانایی یک حیات.

در این میان من و داروها و دیدار به اجبار یکی دو ماه یک‌بار پزشک و آزمایشگاه و قصه همیشگی «ام اس» پابر جاست. چه باشد روزی به نام «ام اس» در تقویم و چه نباشد.

## روز وحشت

محمد پارساپور

فقط یک بار کلمه «ام اس» را در هر شبکه اجتماعی یا موتور جست و جویی بنویسید و نتایج را بخوانید و دنبال کنید، قطعاً وحشت شما را فرا خواهد گرفت.

گاهی فکر می کنم چه خوب است که سال ها پیش به این بیماری مبتلا شدم و این حجم از هجوم اطلاعات در فضای مجازی درباره آن وجود نداشت.

اگر امروز به آن مبتلا شده بودم در بین روش های درمانی گیاهی و حیوانی و شیمیایی و هزار شیوه ارائه شده توسط شیادان چگونه می خواستم و می توانستم راهی را برای درمان انتخاب کنم؟ گل سرخ باید دم می کردم یا به نیش زنبور پناه می بردم یا اسیر عکس های سلبریتی های مبتلا به «ام اس» می شدم؟ شاید هم باید فکر از دواج و بچه دار شدن را از سر بیرون می کردم؟ نمی دانم به بودن داروهای جدید این روزها ایمان بیاورم یا به نبود دانش عمومی و عامه همان ۲۰ سال پیش و سکوت و وحشت همگانی در برابر و از نام «ام اس»؟

واقعاً برایم سؤال است آیا این میزان از دانش عمومی درباره یک بیماری آن هم بیشتر به غلط آیا به بیماران کمک می کند؟ این وضع هر روز شبکه های اجتماعی است حالا خدا رحم کند خردادماه را و ایام روز جهانی «ام اس» را که هر شبکه و برنامه ای هم می خواهد از صف تولید کنندگان دانش دور نماند و به این میزان علم جهانی می افزاید و می بینی این وسط خاله خانم هم زنگ می زند و جوشانده جدیدی را تجویز می کند و شماره پزشکی را می دهد که یک شبه دختر همسایه را درمان کرده است و تو اما اسیر ۲۰ ساله این مطب و آن مطبی.

خسته ام. خسته از اینکه یک روز جهانی دیگر «ام اس» هم به زودی از راه می رسد و هزار راه و صد توصیه و ده ها و ده ها حرف و حدیث تکراری و غیر علمی سمت من روانه خواهد شد و از میان آنها متأسفانه یکی هم راه درمان و خلاصی قطعی نیست.

# روز جهانی «ام اس»، نیشگونی ظریف از مسئولینی که جلیقه ضد گلوله دارند!

رضا کلبادی

همه جای دنیا روز جهانی «ام اس» رو بهانه‌ای می‌کنن برای صحبت در مورد مشکلات و مسائلی که افراد مبتلا به این بیماری باهاش دست و پنجه نرم می‌کنن و هدف هم اینه که مسئولین و افراد تصمیم‌گیرنده بتونن در راستای بهبود کیفیت زندگی این بیماران قدم‌هایی رو بردارن ولی متأسفانه در کشور ما طبق معمول همه چی یه جور دیگه است! اینجا ما بیماران «ام اس» کلی در فضای مجازی در مورد مشکلاتمون می‌گیم، و عملاً هیچ مسئولی حتی زحمت اهمیت دادن نمادین رو هم به خودش نمی‌ده!

عجیبه، ولی اینجا خود «ام اس» بزرگ‌ترین مشکل ما بیماران نیست!

ما برای دریافت دارو مون آن قدر باید این اداره و اون اداره بریم که در کنار «ام اس» دچار ساییدگی کشکک زانو و کشیدگی رباط صلیبی هم می‌شیم! تازه اگر شانس بیاریم و همه چی درست پیش بره و بتونیم دارو رو بگیریم! بعد مرحله تأمین هزینه دارو شروع میشه، و خدا رو شکر این مرحله خیلی هیجان‌انگیزه! دارو رو اگه این ماه رایگان تحویل بگیری ماه بعد ممکنه یهو چنان قیمتی بهت بگن که از شدت تعجب هیپوتالاموست یه سر تا مثانهات بره پایین سگ سگ کنه برگرده! این از مشکلات دارویی، به نظر تون مشکل بزرگ بعدی مرتبط با «ام اس» چیه؟

خیر! حدس تون اشتباه بود. مشکل بزرگ بعدی آگاهی کم جامعه نسبت به شرایط ماست.

هنوز هستن آدمایی که تا می‌فهمن «ام اس» داری جلوی دماغ و دهنشون رو می‌گیرن که ازت «ام اس» نگیرن! هنوز هستن آدمایی که تا می‌فهمن «ام اس» داری از اینکه داری راه می‌ری تعجب می‌کنن! هنوز هستن آدمایی که تا می‌فهمن «ام اس» داری فکر می‌کنن مشکل روانی داری و ازت می‌ترسن! اصلاً چرا راه دور بریم، جامعه عمومی که سهله، هنوز خیلی از اطرافیان و نزدیکان ما رفتار مناسب با بیمار «ام اس» رو بلد نیستن! او مهم‌ترین دلیل این موضوع همین اطلاعات و آگاهی کمه. یعنی برادر من تعرفه بیمه شخص ثالث نشیمن گاه جنیفر لوپز رو می‌دونه چقدره، ولی نمی‌دونه این «ام» و «اس» لعنتی توی اسم مرض من مخفف چیه! بریم سراغ بحث شیرین رسانه، تا حالا شده یه برنامه تلویزیونی بیاد از زبون بیماران «ام اس» مشکلاتشون رو بیان کنه؟ خود بنده سال ۹۹ مهمان برنامه مکث از شبکه ۲ بودم، و دوستان از ۵۰ دقیقه مصاحبه و حرفای من فقط نزدیک ۲۰ دقیقه رو پخش کردن! بنده اون همه در مورد امید به تغییر شرایط صحبت کردم، ولی در عوض مجری برنامه اصرار داشت نشون بده که همسر من فداکاری بزرگی کرده که با من ازدواج کرده!

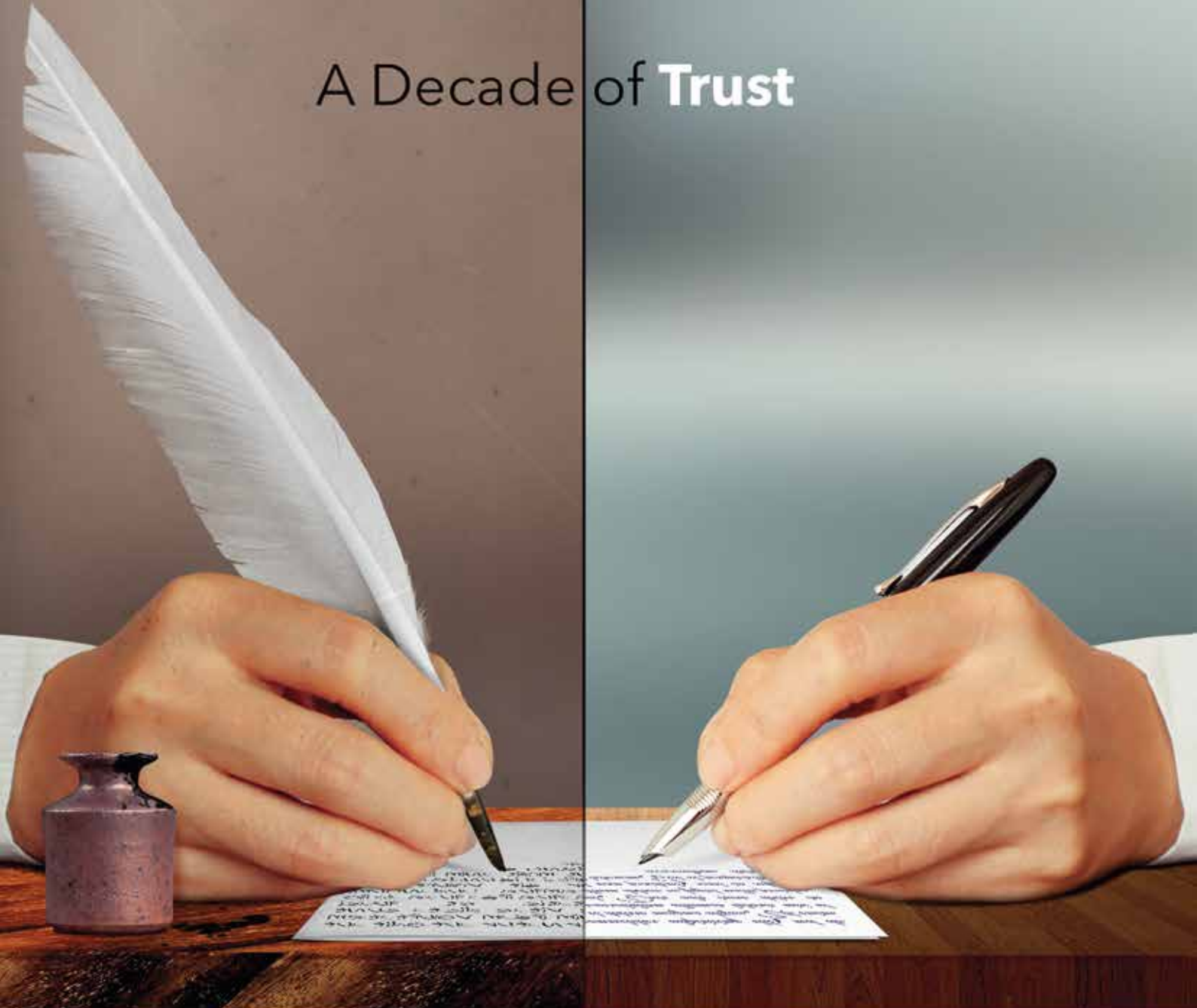
البته دوستان لطف کردن و فیلم و سریال‌های زیادی تولید کردن که توش کاراکتر مبتلا به «ام اس» وجود داشته، ولی خب یه مشکلی بوده همیشه، اون هم این بوده که طرف همیشه بیماریش به چنان درجه‌ای از پیشرفت رسیده که خود فلوشیپ‌های «ام اس» هم انگشت به دهن می‌مونن! یعنی طرف فقط ابروی سمت چپش تکون می‌خوره، اون هم آخر فیلم می‌فهمی چون طرف قرار بوده در اثر بیماری فوت کنه با ابروش داشته لوکیشن دیار باقی رو مسیریابی می‌کرده!

هیچی آقا هر چی بیشتر می‌نویسم بیشتر ناامید می‌شم از تغییر این شرایط. این مطلب رو هم هیچ مسئولی قرار نیست بخونه، این رو مطمئنم! این دوستان مجله پیام «ام اس» نمی‌خونن، اینا فقط کاتالوگ فشن و مد بردای مختلف رو مطالعه می‌کنن که حواسشون باشه غرب بی‌تربیت از چه منافذی ممکنه به فرهنگ ما نفوذ کنه!



**Cinno****vex**<sup>®</sup>  
INTERFERON BETA - 1a

A Decade of **Trust**





**Dal fyra 10**  
Fampridine

No Man Shall Stand Still



# Life Is Here



Without MS



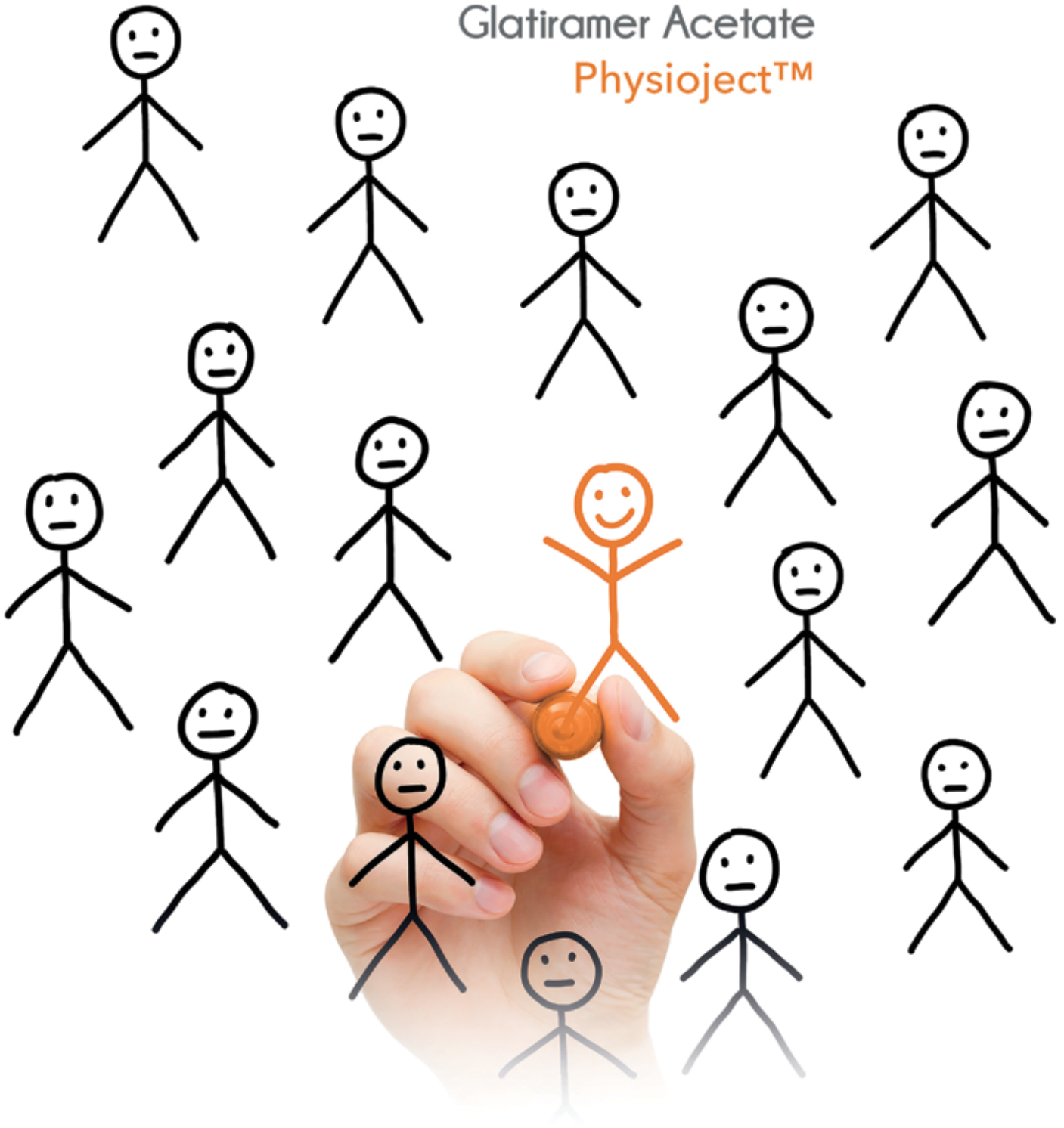
MS + Xacrel

**Xacrel**<sup>®</sup>  
Ocrelizumab  
*DreaMS Come True*

# Cinnomer<sup>®</sup> 40

Glatiramer Acetate

Physioject<sup>™</sup>



Simplicity  
Reliability  
Safety

شرکت سینازن  
CinnaGen

  
Orchid Pharmed  
Sky's the Limit

## روز جهانی و ما

◀◀ سمانه حیدری

برای ما بیماران مبتلا به «ام اس» اواخر ماه مه یادآور روزی خاص است، یعنی؛ روز جهانی «ام اس». ۱۶ سال پیش که به این بیماری مبتلا شدم شناخت عموم در مورد بیماری «ام اس» به قدری اندک بود که وقتی کسی اسم این بیماری را می شنید خیلی تعجب می کرد و باید ساعتی را صرف توضیح در مورد این بیماری می کردم. به خاطر همین تمایلی نداشتم کسی از بیماری ام آگاه شود ولی حالا به دلیل اطلاع رسانی های فراوان بیماری «ام اس» در کنار بیماری های دیگر کاملاً شناخته شده است.

به یاد دارم در سال ۹۹ جشنواره ادبی با عنوان «ما «ام اس» داریم» توسط انجمن «ام اس» ایران به مناسبت روز جهانی «ام اس» برگزار شد تا فرصتی باشد برای ما که آثار خود را به این جشنواره ارسال کنیم و با هیجان زیاد منتظر نتیجه بمانیم که چه کسانی برای جشنواره انتخاب می شوند.

در آن روزها از دارویی استفاده می کردم که قیمت آن تا چند برابر افزایش پیدا کرد و پزشک معالجم مجبور شد دارو را تغییر دهد و این داروی جدید به بدنم سازگار نبود. به خاطر همین نمی توانستم از آن استفاده کنم. همین قطع دارو باعث شد که بیماری ام کنترل نشود و روز به روز پیشرفت کند. تا جایی که برای راه رفتن به کمک اطرافیان نیاز داشتم یا از عصا استفاده می کردم. برای جلوگیری از پیشرفت بیشتر بیماری باید در بیمارستان بستری می شدم.

در طول آن مدتی که نمی توانستم هیچ دارویی مصرف کنم و برای حرکت کردن مشکل زیادی داشتم همیشه فکر می کردم تا یک سال دیگر قطعاً توان راه رفتن نخواهم داشت ولی برای من این گونه بوده که هیچ وقت آن طور که فکرش را می کنم اتفاق نمی افتد.

مثلاً در مسائلی برای رسیدن به هدفی تلاش می کردم ولی آن طور که در ذهنم می پروراندم به وقوع نمی پیوست و جای خود را به بدترین اتفاق می داد. حالا این تفکر برعکس شد یعنی اتفاق ناخوشایندی که فکر می کردم در آینده رخ می دهد جای خود را به یک اتفاق خوشایند داد چون می توانستم بدون استفاده از عصا حرکت کنم و مسافت بیشتری را پیاده روی می کردم. بنابراین هیچ گاه نباید در مورد موضوعی که در آینده ممکن است اتفاق بیفتد بدبین باشیم و این جمله درست است که می گویند خوش بینی آهنربای خوشبختی است.

افکار مثبت باعث می شود اتفاقات مثبت به سوی ما جذب شوند، پس می توان با داشتن امید از سد «ام اس» گذشت.

با کوچه ها قدم می زنم شب ها/ تا نبینند خستگی پاهایم را

با کوچه ها حرف می زنم تنها/ تا نفهمند رازهای نگفته ام را

هیچ گاه به تنهایی ندادم بها/ به بدی های وجودم ندادم جلا

خراب شد جلوی چشم هایم این بنا/ اما آجرهای این امید هنوز پابرجا

## روز جهانی «ام اس»

﴿ مریم محبی ﴾

«ام اس» مهمان ناخوانده‌ای که سال‌هاست بسیاری از مردم دنیا و برخی از هم‌وطنان عزیزمان را به خود مشغول کرده است. هر ساله با نزدیک شدن به روز جهانی «ام اس» در نهم خردادماه بیماران «ام اس» هم خود را آماده می‌کنند که این روز را جشن بگیرند به امید اینکه روزی دنیای بدون «ام اس» را فریاد بزنند.

«ام اس» بیماری التهابی است که میلین را از بین می‌برد. از بین رفتن میلین بر عملکرد اعصاب جهت انتقال تکانه‌های الکتریکی به مغز تأثیر می‌گذارد که به صورت عامیانه به «ام اس» معروف است که برای ما مهمان ناخوانده تلقی می‌شود. درست است که این مهمان ناخوانده زندگی افراد مبتلا و خانواده‌های آنها را به چالش کشیده است ولی باز هم خیلی‌ها هستند که با وجود همه ناملازمات کمترین تأثیری از این بیماری را گرفته و به جای یأس و ناامیدی بیماری را مدیریت می‌کنند.

چند سال قبل با ابتکار فدراسیون جهانی «ام اس» این روز نام‌گذاری و ثبت شد که الان بچه‌های «ام اس» بتوانند یک روز در سال را به همراه خانواده‌هایشان و گروه پزشکی و درمان و سایر اقشار با دست در دست هم دادن یک هدف واحد یعنی دنیای بدون «ام اس» را فریاد بزنند.

این روز جهانی فرصت مناسبی است که افراد شناخت بیشتری از این بیماری پیدا کرده و برای شناخت آن در سراسر دنیا کوشش کنند. شاید هنوز خیلی از افراد جامعه یا دنیا شناخت مناسبی از این بیماری نداشته باشند. حداقل این روز فرصت را غنیمت بشماریم و شناخت مردم را بیشتر کنیم قبل از آنکه خودش را با یکی از عزیزانمان آشنا کند.

روز جهانی «ام اس» روز فریاد زدن این شعار است که ما همه با هم دست در دست هم می‌دهیم و یک صدا فریاد می‌زنیم که چیزی به نام شکست وجود ندارد و «ام اس» را شکست خواهیم داد.

«ام اس» پایان زندگی نیست. به امید روزی هستیم که همه افراد جامعه شناخت مناسبی از این بیماری و مبتلایان آن داشته باشند و جامعه این قدر آگاهی داشته باشد که دائم رفتارها و قابلیت‌های این بیماران را به اشتباه قضاوت نکند؛ به امید روزی که معابر برای افراد دارای اختلالات حرکتی □ تعادلی مناسب‌سازی شود تا بیماران بتوانند بدون استرس تردد کنند.

به امید روزی که درمان قطعی و درمان‌های ترمیم‌کننده «ام اس» پیدا شود.

روز جهانی «ام اس» را مغتنم می‌شماریم و برای همه بیماران و به‌خصوص برای بیماران عزیز «ام اس» آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

## درست مثل سکانس فیلم‌های درام...

«فرناز زارع»

قدم می‌زنم اما مقصدی ندارم. نمی‌دونم کجا باید برم، حتی نمی‌دونم چرا آن قدر پریشونم؛ فقط می‌دونم گمشده‌ای دارم نه در دنیا و نه در بین آدم‌ها، بلکه در درونم به دنبال چیزی می‌گردم که ندارم و نیست. شاید هست و من پیدااش نمی‌کنم! با صدای بوق ماشین به خودم می‌آیم که دارم می‌رم وسط خیابون و حواسم به مکان و زمان نیست. فارغ از دنیا اما پاهایی که در زمین دنیوی قدم می‌زنه.

یک لحظه به خودم اومدم و از درونم صدایی شنیدم که می‌گفت: فرناز چته؟ چی شده؟ چی باعث شده آن قدر پریشون حال در خیابان‌ها بدون مقصد قدم برداری؟!

نمی‌دونستم چی باید جواب بدم، شاید دقیقاً همین ندونستن‌ها باعث و بانی این حاله. در جواب پرسیدم: من کی‌ام؟ اصلاً چرا زنده‌ام؟ زنده تا به کجا برسم؟ اصلاً قراره به جایی رسید؟

در جوابم گفتم: ای بابا باز من کمال‌گرایی لعنتی سروکله‌اش پیدا شده، مثل اینکه قرار نیست بذاره یه آب خوش از گلوت پایین بره. کمال‌گرایی که هر از چند وقتی سروکله‌اش پیدا می‌شه و مدام غرغر می‌کنه که چی شد؟ چرا کاری نمی‌کنی؟ چرا هیچی نداری؟ چرا الان تو رئیس اون شرکت نیستی؟ تو چقدر بی‌عرضه‌ای و ...

این کمال‌گرایی بی‌ملاحظه حتی خستگی‌های ناشی از «ام اس» رو هم درک نمی‌کنه، فقط کافیه یه روز خسته باشی و بخوای بخوابی، درست روز بعد سروکله‌اش پیدا می‌شه و چنان تناقصی بین واقعیت و درون به پا می‌کنه که نتیجه‌اش چیزی جز قدم‌زدن‌های بی‌هدف و بی‌مقصد نیست. واقعاً که خیلی بی‌انصافی می‌کنه و رفیق فابریک خودسر زنشای‌های درونی‌ام شده. شدن مثل یک مفهوم در دو کلمه، کارشون فقط عذاب دادن منه، ای کاش می‌دید و می‌فهمید که من دستاوردهای امروزم رو به تنهایی و بدون هیچ بازوی کمکی یکی یکی از قعر دریا بیرون کشیدم، کیلومترها شنا کردم تا طعمه کوسه‌ها نشوم. اون وقت این قدر من رو به این حال نمی‌انداخت و جز ایول کلامی رو نمی‌شنیدم.

اون صدا دوباره گفتم: می‌بینی؟ می‌بینی چقدر بی‌انصافه؟ حالا تو هی به حرفاش گوش کن و بذار نادیده‌ات بگیره. تو حتی اگر رئیس اون شرکتی که تو رویاهات ساختی هم بودی بازم بهت می‌گفت چرا ایلان ماسک نیستی. این بی‌انصاف رو باید بکشی تا بذاره یه آب خوش از گلوت پایین بره و بذاره زندگی روزندگی کنی.

من به خودم قول دادم که بالاخره مفهوم زندگی رو پیدا کنم، اون وقته که «ام اس» به خوابی فرومی‌ره که دیگه صداشو نمی‌شنوم.



مصاحبه با هنرمندان ام‌اسی به مناسبت روز جهانی ام‌اس

# غلبه بر ام‌اس با نقاشی

با هنر هم می‌شود با ام‌اس مقابله کرد، اصلاً با هر چیزی که حالت را خوش کند می‌توان روحیه مثبت ایجاد کرد و روحیه مثبت هم بهترین سلاح برای مقابله با این بیماری است. خانم الهام صالحی هنرمند مبتلا به ام‌اس معتقد است که خود بیماری ام‌اس مشکل‌چندان حادی نیست و فقط باید روحیه خود را حفظ کرد و اقدامات لازم از جمله دارو و درمان‌ها را زیر نظر پزشکان متخصص با تجربه انجام داد.

دلیل مشکلاتی که در زندگی ام‌اتفاق افتاده دچار این بیماری شدم. الان هم حدود ۴ سالی است که بیماریم تشخیص داده شده است، ولی حدوداً ۱۰ سالی است که درگیر این بیماری هستم یعنی علائم بیماری را خیلی قبل داشتم اما تشخیص بیماری تنها چهار سال

و برای انجمن ام‌اس هم کار کرده‌ام و همین‌طور برای انجمن توانمندی یک کتاب داستان نقاشی کرده‌ام. زمانی که نقاشی را دوباره به صورت تخصصی شروع کردم، زمانی بود که سمت راستم کلاً درگیر بود و حتی قدرت این را نداشتم که یک مداد نگه دارم! به نظر خودم به

**خودتان را معرفی می‌کنید؟**  
من الهام صالحی هستم، لیسانس گرافیک دارم. الان ۸ سالی است که تقریباً به طور تخصصی شروع به نقاشی با سیاه‌قلم و مدادرنگی کرده‌ام. تجربه این را داشتم که تدریس در آموزشگاهی داشته باشم. خودم مبتلا به ام‌اس هستم



پیش داده شد.

### نقاشی چه تأثیری بر وضعیت

#### بیماری و کار شما داشته است؟

نقاشی خیلی به من کمک کرده. زمانی که اصلاً قدرت این را نداشتم حتی مدادی دست بگیرم و نوشته‌ای بنویسم، نقاشی توانست به کمک کند که برگردم و دوباره بتوانم آن حس قشنگ مداد دست گرفتن و خلق کردن و احساس‌های دیگر را داشته باشم.

### آموزش هم می‌دهید؟

پیش از این در شمال کشور و شهر ساری زندگی می‌کردم. آنجا یک کلاس داشتم؛ ولی الان به خاطر کرونا با کسی کار نمی‌کنم. یعنی کسی برای آموزش نمی‌آید. فقط اگر کسی درخواستی داشته باشد، کاری از دستم بریاید برایش انجامش می‌دهم.

### چه سبکی کار می‌کنید؟

تخصصم سیاه‌قلم و مدادرنگی است، نقاشی کودکان هم انجام می‌دهم.

### در خصوص آن کتابی هم که

#### گفتید توضیح می‌دهید؟

کتاب درباره آموزش کامپیوتر بود. بچه‌ای که پدرش برای هدیه یک کامپیوتر برای او خریده بود. بعد چون با این وسیله بلد نبوده کار کند، بر اساس تخیلاتش آمده با کیس، کیبورد، مانیتور و اسباب‌بازی‌های در اتاقش حرف زده. همه بر اساس تصوراتش بود. من هم نقاشی‌ها را بر اساس تصورات یک کودک انجام دادم.

### کلاً نگاهتان به بیماری ام اس

#### چیست؟

خیلی خوب با این بیماری کنار آمدم. یعنی اصلاً مشکلی ندارم با این بیماری. فقط چون سمت راستم بیشتر درگیر است، گاهی این وضعیت مرا اذیت

می‌کند. اگر بتوانم بدون عصا در خیابان راه بروم خیلی خوب است و باعث خوشحالی من می‌شود، ولی متأسفانه یک مقدار از نظر اینکه ورزش کنم و بتوانم راحت تر راه بروم، تنبلی می‌کنم. این باعث شده با عصا راه بروم. اگر بتوانم این مشکل را حل کنم، دیگر اصلاً هیچ مشکلی با بیماری ام ندارم. یعنی باهم دوستیم، رفیقیم.

### تجربه خودتان را می‌شود در

#### بر خورد با این بیماری به ما بگویید؟ که بچه‌هایی که مصاحبه شما را می‌خوانند از تجربه شما استفاده کنند و یاد بگیرند.

به نظر من این بیماری هیچ مشکلی ندارد. یعنی از نظر من درمان این بیماری فقط آرامش است. آن چیزی را که می‌خواهی و دوست داری باید انجام دهی. حالا با نقاشی آرام می‌شوی، با یک هنر دیگر یا کار و شغلی و خلاصه هر چیزی که دوست داری و آرام می‌شوی، یا با مسافرت، این‌ها را باید انجام بدهی و خیلی خوب است که انجام بدهی؛ و گرنه بیماری ام اس هیچ مشکلی ندارد. چون علم ما در این زمینه خیلی پیشرفت کرده است. برای همین هم پزشکان ما خیلی به بیماران کمک می‌کنند. الان پزشک خودم به عنوان روان‌شناس من هم هست. یعنی هم روان‌شناسی می‌کند و هم طبابت که در این بیماری تأثیر زیادی دارد.

### پزشکتان کیست؟

خانم دکتر من واقعا تشکر می‌کنم از پزشکم. چون روحیه مثبتی دارد. هر وقت می‌روم مطبش واقعا انرژی مثبتی به من می‌دهد. واقعا با بیمار انسان دوست است. این باعث می‌شود کمک زیادی به بیماران بکند. حتی شده بارها به من گفته «الهام خوب شو دیگه. چقدر طولانی شده مریضی‌ات. چرا خوب نمی‌شی!» به بیماران ام اس هم توصیه

می‌کنم که حتماً اول روحیه داشته باشند. دوم اینکه ورزش را فراموش نکنند و مثل من تنبل نباشند.

### نکته دیگری می‌خواهید

#### بگویند؟ درباره خودتان، هنرتان، کارتان.

من نقاشی را خیلی خیلی دوست دارم. اصلاً عاشقش هستم. دوست دارم آن قدر ادامه دهم تا کارم فوق‌العاده شود. یک چیز دیگر هم بگویم و اضافه کنم آدم خیلی عجولی‌ام. برای همین هم همیشه دلم می‌خواهد به هر چیزی که می‌خواهم برسم، خیلی با سرعت برسم. دوست ندارم پله پله بالا بروم. این باعث شده یک مقدار در کارهایم کند شوم.

### به شعر و موسیقی هم علاقه

#### دارید؟

به موسیقی علاقه دارم. بیشتر در سبک سنتی موسیقی دوست دارم گوش دهم. اگر زمان انجام کارم یا موزیک ملایم باشد یا آهنگی که سنتی خوانده می‌شود، بیشتر دوست دارم. پیانو هم خیلی دوست دارم، ولی نمی‌زنم. دوست دارم دخترم پیانو را به صورت حرفه‌ای یاد بگیرد.

### از دواج کرده‌اید و بچه دارید؟

بله. از دواج کرده‌ام. یک دختر هفت‌ساله دارم. زندگی‌ام را خیلی دوست دارم. عاشق همسر و بچه‌ام هستم، از زندگی‌ام هم راضی‌ام.

### خانواده و همسرتان چطور با

#### این بیماری برخورد کردند؟

پدر و مادر خودم به رحمت خدا رفته‌اند، برادر و خواهرم هم چیزی نبوده ناراحت شوند. خانواده همسرم خیلی خوب با این موضوع برخورد کردند، مخصوصاً روزهای اولی که بیماری‌ام تشخیص داده شد آن‌ها خیلی کمک کردند و خیلی به من روحیه مثبت می‌دادند.



مصاحبه با هنرمندان ام اس به مناسبت روز جهانی ام اس

# از پيله‌هايتان بيرون بيايد، وقت پرواز است

با طراحی طلا و جواهرات می توان بر ام اس غلبه کرد؟ سوال عجیبی است اما یک نفر هست که فکر می کند می شود و برای حرف خودش دلیل هم دارد: خودش  
این مصاحبه را بخوانید تا انتها و سپس به پاسخ سوالی که بیشتر طرح کردیم فکر کنید.

## « نازنین آریانهاد

### ● لطفا در ابتدا خودتان را معرفی کنید؟

من سهیلا همتی هستم، متولد ۱۳۶۷، فارغ التحصیل رشته نقاشی، گرایش هنرهای تجسمی. حدود ۳ سال است که به صورت حرفه‌ای طراحی طلا و جواهر انجام می‌دهم و توانسته‌ام در این حیطه مقام‌های بین‌المللی و داخلی را کسب کنم.

### ● از چه زمانی دچار بیماری ام اس شدید؟

من از سال ۱۳۹۲ مبتلا به ام اس شدم و در این ۸ سال تحت درمان بودم. خدا را شکر در این ۳ سال توانستم با طراحی طلا و جواهرات بیماری ام اس را بهبود ببخشم.

طراحی طلا و جواهرات خیلی به روحیه‌ام کمک کرد و توانستم دو مورد از داروهای کمکی خودم را کلا کنار بگذارم. این کار برایم یک حس آرامش و مسکن خیلی قوی‌ای است.

### ● چه زمانی از دواج کردید؟

حدود ۱۰ سال است که از دواج کرده‌ام. در این مدت همسرم هم در زمینه بیماری ام اس و هم در زمینه طراحی و فعالیت‌م کنارم بودند و کمک خیلی زیادی برای فعالیت‌هایم داشتند.

### ● بیماری ام اس را چگونه می‌بینید؟

کلا از نظر من مسکن و درمان بیماری خود ما انسان‌ها هستیم. من درمانم را طراحی طلا و جواهر می‌دانم. از سال ۱۳۸۲ طراحی انجام می‌دهم و این ۳ سال به صورت خیلی حرفه‌ای کار می‌کنم. باز هم می‌گویم این حرفه در بیماری ام اس واقعاً تأثیرگذار بوده است و من توانستم خودم را درگیر چالش‌هایی کنم که این چالش‌ها باعث شد به

مریضی ام فکر نکنم. این بزرگ‌ترین امتیاز طراحی برای من بود. مقام‌هایی را هم که در این مدت کسب کردم، بیشتر به خاطر این چالش بود و حتی موقعی که برای مسابقات فعالیت می‌کردم کمتر به مریضی فکر می‌کردم. از نظر من انسان باید کلاً درمانش را پیدا کند. درمان اصلی، خود ما هستیم. خدا را شکر من در این ۳ سال توانستم به واسطه این کار، درمانم را پیدا کنم و امیدوارم به جایی برسیم که به واسطه این طراحی درمانم کامل شود.

یک طرح خاص را به مناسبت همین بیماری‌های ام اس طراحی کردم و ساختم، چون برایم از نظر روانی خیلی مقدس بود.

از نظر من انسان مثل یک پروانه است که مریضی آن را احاطه کرده و باعث شده که نتواند هیچ فعالیتی داشته باشد. باید از این پیله خودت را رها کنی و حرکت کنی و به امید و آرزوهایت فکر کنی و بررسی. حالا این امید و آرزو می‌تواند موسیقی باشد یا طراحی یا ورزش.

### ● در خصوص نگاهتان به این

بیماری بیشتر توضیح می‌دهید؟ من ام اس را دوستانه دیدم. اصلاً همان لحظه اول که قرار بود درمان شوم از طریق تزریق دارو بود و ما دوستانه باهم کنار آمدیم. دوستانه من به این صورت است که وقتی تزریق دارم، در یک اتاق آرام و ساکت به دور از استرس تزریقم را انجام می‌دهم.

گاهی اوقات موسیقی ملایم می‌گذارم. اوایل درمانم با تزریق با آن سرنگی که داشتم عکس می‌انداختم. یعنی درمان جزئی از زندگی ام شده بود.

### ● یعنی به نظر شما روحیه در شکست دادن بیماری خیلی تأثیر دارد؟

روحیه و هدف. اینکه آدم از زندگی دقیقاً چه می‌خواهد بسیار مهم است.

به نظر من ما برای هیچ فعالیتی محدودیتی نداریم.

واقعاً اگر آدم بخواهد، می‌تواند. دوستان و هم‌کلاسی‌هایی دارم که اصلاً به ام اس مبتلا نیستند، ولی به اندازه من نتوانستند موفقیت کسب کنند. پارسال مسابقه‌ای داشتیم در تایلند که ۶۰ نفر شرکت کردند و من توانستم جزء ۴ نفر اول باشم و فینالیست شوم؛ در حالی که دوستان دیگر هم بودند که به ام اس مبتلا نبودند.

من کلاً مسابقات را چالش می‌دانم. به نظرم می‌شود حتی با چالش، ام اس را درمان کرد. یعنی می‌شود با داشتن هدف، درمان کرد. هیچ محدودیتی نمی‌بینم که شما که ام اس داری، نمی‌توانی تلاش کنی! تلاش من شبانه‌روزی است. به هدفم رسیده‌ام و می‌دانم که با توجه به طراحی می‌توانم ام اس ام را درمان کنم.

### ● به مناسبت روز جهانی ام اس چه پیامی برای دوستانتان دارید؟ کسانی که عضو انجمن هستند.

دوستان زیادی هستند که من از راه دور توانسته‌ام با آن‌ها ارتباط بگیرم، حس طراحی را به آن‌ها انتقال دهم و رویشان تأثیر بگذارم. پیامم به همه دوستان این است که اصلاً به این فکر نکنند که ام اس دارند. آن را به عنوان یک دوست کنارشان بدانند، نه دشمن. چون آدم صرفاً بخواهد با بیماری دشمنی کند، خیلی ذهنش درگیر می‌شود که چگونه این دشمن را شکست دهد. به همه دوستانم که مبتلا هستند توصیه می‌کنم دنبال هدفشان بروند و برای آن بجنگند و تلاش کنند. ما به هیچ وجه محدود نیستیم.

اصلاً هیچ محدودیتی برای ما وجود ندارد. می‌توانیم مرزهای بین‌المللی را بشکنیم و به آن چیزی که می‌خواهیم برسیم.

وقتی می نشینم و طراحی می کنم، ذهنم درگیر می شود و به هیچ وجه به درد و سنگینی فکر نمی کنم. به نظرم خوب است که انسان بتواند برای خودش یک هدف و یک مسکن پیدا کند. چون مسکن فقط رفع لحظه ای است. شما لحظه ای حالت خوب می شود، ولی آن هدف و چیزی که می خواهید همیشگی است و همراهت هست.

داشته باشیم و ما باید همیشه همراه خودمان داشته باشیم. از آن به بعد یاد گرفتیم شناختمان را کامل تر کنیم. حال و احوالی که ممکن است برای بیمار به وجود بیاید، آن ها را سعی کردیم یاد بگیریم. در کنار آن هم کم کم شروع کردیم کارهایی بکنیم برای بهبود حال همسر. همیشه سعی کردم همراهش باشم. تا آنجایی که می توانم شرایطش را درک کنم. روزهایی که تزریق دارد، روزهایی که خستگی همراهش است، همراهی اش کنم. روزهایی که ممکن است یک مقدار پرخاشگری داشته باشد، سعی می کنم با ملایمت و سعه صدر بتوانم همراهی اش کنم. حالا به عنوان همسر، که یک اسم است، ولی سعی کردم به عنوان یک دوست در کنارش و همراهش باشم تا آنجایی که گاهی ممکن است فراموش کند که این مریضی را دارد. این طوری سعی کردم به او کمک کنم و بتوانم در همه مراحل پیشرفت او و زمان انجام کارهایش در کنارش باشم به شکلی که هم خودش لذت ببرد و هم من و از زندگی مان لذت ببرم.

ام اس واقعاً محدودیت نیست. راحت می توانی از آن پیله ای که برای خودت درست کردی بیرون بیایی. به نظر من همه چیز اطراف آدم به ذهن آدم بستگی دارد. آن چیزی که در ذهنت است و تو برای خودت پیش می آوری. همه این ها دست به دست هم می دهد و اراده الهی و کائنات هم باعث می شوند پیله بیشتر دور تو بچرخد. وقتی خوب به خواستهات فکر کنی و آن لحظه ای که به آن رسیده ای را تصور کنی، حتماً این اتفاق می افتد.

به نظرم از پیله خودتان بیرون بیایید و مثل یک پروانه شروع کنید به پرواز کردن. چون آسمان و زمین خدا آن قدر وسیع است که شما بتوانید در هر جای دنیا خودتان را مطرح کنید.

به نظرم اصلاً به ام اس فکر نکنید. آن را به عنوان یک دوست ببینید، نه دشمن. یکی از کارهایی که طراحی کرده ام و ساخته شد، پروانه نارنجی من بود. اما چرا این عنوان را بهش دادم؟ چون گویای شعر مولانا است که می گوید: پیلهات را بگشای، تو به اندازه پروانه شدن زیبایی. بیماری ام اس مثل یک پیله می ماند برای ما که باید خودمان با هدف هایی که داریم، با آن امیدهایی که در دلمان ایجاد می کنیم، این پیله را باز کنیم.

باید شروع کنیم به پرواز کردن. چون زمین و آسمان خدا آن قدر وسعت دارد که می توانی هر جای دنیا بدرخشی و پرواز کنی.

**همسر خانم همتی هم در انتهای این مصاحبه صحبت هایی داشتند که در زیر می خوانید**  
آن سالی که این اتفاق افتاد که برای همسر من تشخیص بیماری گذاشته شد هم برای خودم و هم همسر من خیلی شوکه کننده بود، ولی سعی کردیم با این موضوع کنار بیاییم و یاد بگیریم که این بیماری همیشه با ما هست و قبولش

**یعنی می توانند تمام کارهایشان را انجام دهند، حتی بهتر از زمانی که ممکن است بیمار نباشند؟**

وقت هایی هست که من احساس سنگینی می کنم. سمت چپ بدنم شروع می کند به سنگینی یا از نظر روحی حالم خوب نیست. در چنین شرایطی طراحی را مسکن خودم می دانم. وقتی می نشینم و طراحی می کنم، ذهنم درگیر می شود و به هیچ وجه به درد و سنگینی فکر نمی کنم.

به نظرم خوب است که انسان بتواند برای خودش یک هدف و یک مسکن پیدا کند. چون مسکن فقط رفع لحظه ای است. شما لحظه ای حالت خوب می شود، ولی آن هدف و چیزی که می خواهید همیشگی است و همراهت هست.

من جوری وابسته طراحی شده ام که اگر طراحی هم نکنم باید وسیله هایم را با خودم ببرم. چون این مسکن باید همیشه همراهم باشد. اصلاً طراحی را به عنوان یک مسکن برای خودم می بینم.

**بعضی از بیماران هستند که خیلی افسرده شده اند و ناراحت اند از اینکه بیمار هستند. این ناراحتی باعث می شود که هم بیماری شان تحت الشعاع قرار بگیرد و هم زندگی شان. برای این دوستانی که بیمار هستند و فعالیتی نمی کنند چه صحبتی دارید.**

به نظر من واقعاً این گروه از دوستان برگردند به درون خودشان و آن چیزی که آن ها را آرام می کند پیدا کنند. پیامم به دوستانی که فکر می کنند ام اس آن ها را محدود کرده این است که مثل همان پیله پروانه که آن ها را بسته و نمی توانند هیچ فعالیتی کنند هستند و باید خارج شوند.



مصاحبه با هنرمندان ام‌اسی  
به مناسبت روز جهانی ام‌اس

# مشغول باشید تا به بیماری فکر نکنید

کشوری را به دست آوردم، امسال هم دوم شدم. همین به من نیرو داد که دوباره بنشینم و کار را شروع کنم. خانواده خیلی مؤثر است. اینکه نگذارند آدم در لاک خودش باشد و زیاد فکر و خیال کند. بالأخره مسافرت و این طرف و آن طرف میرویم، تنهایم نگذاشتند و دلداری دادند که چیزی نیست و خیلی‌ها بدتر از این وضعیت هستند. آدم امید داشته باشد حالش بهتر می‌شود. واقعاً اگر نبودند نمی‌توانستم آن مرحله را بگذرانم. شاید روز به روز هم بدتر می‌شدم، ولی خدا را شکر به خاطر اینکه دوباره درس خواندم، حالم خیلی بهتر است. اگر آدم بتواند منبع استرس را از زندگی‌اش بیرون کند، حالا با یوگا، مدیتیشن، کار هنری، کتاب خواندن، جدول حل کردن، یا با هر چیزی که حال آدم را خوب می‌کند، حتی تفریح و پارک رفتن، در بهبود بیماری‌اش خیلی مؤثر است یا حداقل اینکه بیماری عود نکند. باید بتوانیم استرس را از خودمان دور کنیم. در کلاس یوگای انجمن ام‌اس هم شرکت کردم که خیلی مؤثر بود. یعنی آن زمانی که یوگا انجام می‌دهم، هر چقدر هم فکر و خیال داشته باشم، حالم خیلی خوب است.

از ام‌اس یاد می‌کنم. خدا را شکر تا الان هم زیاد اذیتم نکرده است و جزئی از زندگی‌ام شده و آن‌هایی هم که اطرافم بودند و مبتلا دیدم که خیلی راحت دارند زندگی خودشان را می‌کنند و می‌گویند اگر راحت بگیری، راحت می‌گذرد. خانواده‌ام هم خیلی کمک کردند، مخصوصاً مادرم و برادرانم. من درس خوانده بودم، ولی آن‌ها دوباره مرا فرستادند دانشگاه درس بخوانم تا کمی بیماری را فراموش کنم. همین تحصیل کردن و سرگرم بودن با بچه‌هایم باعث شد به بیماری عادت کنم و راحت بگیرم. هر چقدر آدم به مریضی فکر کند، انگار حالش بدتر می‌شود. روزهایی که کار یا کلاس نداشته باشم و مشغول‌لیاتم کمتر باشد احساس کمرختی بیشتری می‌کنم. حس می‌کنم دارد بهم غلبه می‌کند، ولی وقت‌هایی که مشغول و درگیرم و خانه نیستم، حالم بهتر است. سال ۱۳۸۲ به کلاس‌های فنی و حرفه‌ای رفتم. رشته دبیرستانم هنرهای تجسمی بود و یک مقدار با تهذیب آشنایی داشتم و خیلی هم علاقه داشتم، دوره‌ای را گذراندم و امتحان دادم. هر از گاهی حوصله‌ام که سر می‌رفت کار می‌کردم. پارسال در جشنواره قرآن و عترت علمی کاربردی مقام سوم

من مینو موحدی هستم و ۳۷ سال دارم. از سال ۱۳۹۶ متوجه شدم به بیماری ام‌اس مبتلا هستم. رشته‌ای که تحصیل کردم مدیریت بیمه است. دو فرزند پسر دارم که یکی پانزده ساله و دیگری ده ساله است. آن موقعی که متوجه شدیم که بیمار هستیم، به فرزندمان موضوع را نگفتم. خانواده‌ام، مادرم، برادرانم خیلی ناراحت شدند و تا سال اول همگی نمی‌توانستیم این قضیه را قبول کنیم. آزمایش‌هایم را می‌فرستادند این کشور و آن کشور، با این دکتر و آن دکتر صحبت می‌کردند که فقط بگویند نه چنین چیزی نیست؛ ولی متأسفانه بود. خدا را شکر که در فاز اول بیماری متوجه شدیم و زیاد درگیر نشده بودم. الان هم صبح و شب دارم و مصرف می‌کنم. خدا را شکر حالم خوب است و می‌توانم راه بروم، ولی آن خواب‌رفتگی و خستگی همیشه همراهم هست. سال اول که اصلاً نمی‌توانستم بیماری را قبول کنم. با هر کسی صحبت می‌کردم فقط گریه می‌کردم، ولی کم‌کم به این وضعیت عادت کردم. چون چند نفر از دور و اطرافم و دوستانم بیمار بودند و با کسانی هم آشنا شدم که ام‌اس داشتند، یک مقدار توانستم کنار بیایم و الان با راحتی



زندگی با مولتیپل اسکلروزیس

# هر روز را واقعا زندگی کن

خانم دوبلینی که در ۲۰ سالگی به بیماری ام اس مبتلا شده است، داستان الهام بخش خود را به اشتراک می گذارد. یک زن دوبلینی که در تولد ۲۰ سالگی اش به مولتیپل اسکلروزیس مبتلا شده است، می گوید سعی می کند از هر روز زندگی اش بهترین استفاده را کند، و در این راه از تمام فرصت ها استفاده می کند، حتی کار کردن به عنوان یک نیروی کمکی در شهر بازی. کارن هینز، ۴۱ ساله، بیش از دودهمه با ام اس زندگی کرده است و می گوید که از محدودیت های خود بسیار آگاه است، اما «وقت برای منفی نگاه کردن به زندگی» ندارد.

زد و شما را به زمین کوبید، خودتان را از زمین بلند کنید و حرکت از نو آغاز کنید.» البته کارن اعتراف کرد که وقتی برای اولین بار متوجه علائم بیماری ام اس شد، تا حدود زیادی وحشت کرد. او گفت: وقتی ۱۹ ساله بودم ناگهان احساس سوزش و سوزن شدن در پای چپم کردم این احساس از سمت چپ

نیمه خالی لیوان نگاه کنید.» وی گفت: «این لیوان نیمه پر است زیرا شما بدون در نظر گرفتن سن خود، بقیه عمر خود را برای زندگی در اختیار دارید. یعنی هنوز سال های زیادی برای زندگی پیش روی تان هست. شما باید قدر این فرصت را بدانید و از آن استفاده کنید. حتی هنگامی که بیماری به شما پشت پا

ترجمه: پرستو غنی زاده

وی در مصاحبه با برنامه اس آر لایو گفت: «همیشه می گویم که بیماری ام اس حکم زندان ابد را دارد، اما نقطه مثبت اینجا است که ام اس مثل یک مجازات اعدام نیست. بنابراین وقتی می شنوید که این بیماری را دارید، لازم نیست که به

باگذشت سال ها، بیماری ام اس کارن پیشرفت کرده و علائم وی بدتر شده است. «بیماری من در حال پیشرفت ثانویه است، بنابراین مقابله با آن سخت تر است. موارد مختلفی مانند خستگی بدتر است. من کمی بیشتر از لحاظ شناختی تحت تأثیر قرار می گیرم. ضعف و مشکل بیشتر با هماهنگی و عدم تعادل دارم، پاهای من ممکن است کمی بدتر از قبل باشند، کمی سفت تر و حتی عضلات ساقم بگیرند.»

داوطلب می شد. علاوه بر این، او یک نیروی کمکی در شهر بازی است که واقعاً از این کار لذت می برد. او می گوید: «کار داوطلبانه در شهر بازی واقعاً سرگرم کننده است.» وی گفت: «کودکان و نوجوانانی که به شهر بازی می آیند واقعاً دوست داشتنی هستند و اگر بخواهم با چوب پیاده روی خود یا عصا یا هر چیز دیگری راه بروم، هیچ مشکلی نیست. من واقعاً این کار را دوست دارم.»

توصیه کارن برای هر کسی که به ام اس مبتلا شده است این است که در ایرلند با انجمن MS Ireland و در سایر نقاط جهان با موسسات و انجمن های مردم نهاد ام اس تماس بگیرند و آن ها شخص را با گروه پشتیبانی محلی خود در تماس قرار دهند. وی گفت: «همه افراد در این گروه ممکن است در حد شما نباشند، اما آن ها دقیقاً می دانند که چه اتفاقی برای شما رخ می دهد. وقتی تشخیص بیماری ام اس به من داده شد وحشت زده شدم، نمی دانستم چه انتظاری باید از بیماری و سال های آینده داشته باشم. اما اکنون می گویم زندگی برای زندگی است و من هر روز آن را به خوبی زندگی می کنم.»

و چطور با شرایط کنار بیاییم، هیچ کمک موثری به ما صورت نگرفت. «از آن زمان تاکنون واقعا خدمات زیادی برای افراد مبتلا به ام اس ارائه نشده است و من می خواهم چیزهای بیشتری را برای خودمان ببینم.»

وی گفت: «مرکز مراقبت از بیماری ام اس در پارک بوشی جای امن من بوده است، من شش یا هفت سال است هر هفته و هفته ای چند بار به آنجا می روم. در آنجا می توانم با افرادی که مانند من و در همان فضای ذهنی و عملکردی هستم، علائم من را درک می کنند، خجالت نمی کشند یا مشکلاتی مثل من دارند به راحتی ارتباط برقرار کنم.»

باگذشت سال ها، بیماری ام اس کارن پیشرفت کرده و علائم وی بدتر شده است. «بیماری من در حال پیشرفت ثانویه است، بنابراین مقابله با آن سخت تر است. موارد مختلفی مانند خستگی بدتر است. من کمی بیشتر از لحاظ شناختی تحت تأثیر قرار می گیرم. ضعف و مشکل بیشتر با هماهنگی و عدم تعادل دارم، پاهای من ممکن است کمی بدتر از قبل باشند، کمی سفت تر و حتی عضلات ساقم بگیرند.»

وی افزود: «خستگی چیزی است که من یاد گرفته ام که خودم را با آن تطابق دهم و سعی کنم محدودیت ها را بردارم و بهترین عملکرد را داشته باشم. من محدودیت های خود را گاهی اوقات از راه و روش سخت یاد گرفته ام، بهتر است آماده باشم در غیر این صورت می توانم سقوط کنم و حتی لحظه های شرم آوری پیش بیاید. من می دانم که نمی توانم دو مایل در روز قدم بزنم - ده دقیقه پیاده روی ممکن است حداکثر من باشد. اگر خسته باشم، زود به خانه خواهم آمد و چرت می زنم.»

در سال ۲۰۱۴، این زن دوبلینی مجبور شد شغل خود را در بانک ترک کند زیرا کار بیش از حد او را خسته کرده بود، اما او مرتباً برای جمع آوری اعانه و اقدامات خیریه از صندوق های ام اس ایرلند

بدنم بالا می آمد و در نهایت به احساس بی حسی یک سمت بدنم به صورت کامل منجر می شد.

وی می گوید: من سعی می کردم در مقابل پدر و مادرم خوب رفتار کنم، زیرا من از خانه خانوادگی مان بیرون رفته بودم و تنها زندگی می کردم و می خواستم آن ها ببینند که من واقعا مستقل هستم و مشکلی ندارم، اما خب همیشه نگران بودم.

وی گفت: «متوجه شدم که وقتی با توبوس به سرکار می رفتم، ایستگاه اتوبوس فقط سه دقیقه با خانه من فاصله داشت، اما مجبور بودم در نیمه راه را توقف و استراحت کنم. خیلی از اوقات باید جایی برای نشستن و استراحت کردن پیدا می کردم زیرا پیاده روی و حتی راه رفتن برایم مشکل می شد و پام سنگین می شد.»

سرانجام مادر کارن متوجه شد که او هنگام مراجعه به خانه، پای خود را به سمت عقب می کشد و اصرار کرد که وی به پزشک مراجعه کند.

پس از ویزیت ها، آزمایش ها و اسکن های بی شمار، پزشکان تشخیصی را که کارن از آن می ترسید، به او ارائه دادند. او گفت: «این بیستمین سالگرد تولد من بود - همان طور که تصور می کنید این بیماری بهترین کادوی تولد نیست. اولین واکنش من این بود، من نمی توانم ام اس داشته باشم، من روی ویلچر نمی نشینم.»

وی گفت: «هیچ کس انتظار ندارد که در سن جوانی دچار بیماری ام اس شود، من هنوز خودم را یک نوجوان احساس می کردم. احساس کردم این غیر ممکن است و همه پزشکان اشتهاب کرده اند. آنقدر ترسیده بودم که توان صحبت نداشتم.»

کارن و خانواده وی گفتند که آن ها هیچ تصویری از برخورد با این بیماری ندارند و احساس می کردند اطلاعات زیادی از پزشکان دریافت نمی کنند. وی ادامه داد: «این به خودم و خانواده ام بستگی داشت که چقدر خودمان را آموزش دهیم

# 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 جوادالانمه	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	افسریه ۱۵ متری دوم ک ده (شهید زالی):ت: ۳۳۱۵۲۳۳۳
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 یا فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی نانلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهستی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱-۸۴۹۰
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۱۲۰-۲۳۵۷۰ ۲۳۵۴۰۱۲۰
۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دوانگران) ۶-۴۴۰۲۲۳۲ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸



۱۱	بیمارستان رسول اکرم(ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۵۲۵۷۵
۱۲	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول
۱۳	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۱۴	کلینیک کاردرمانی رهام	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶
۱۵	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۶	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۷	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آراد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶
۱۸	استخر آب درمانی ورزشگاه آزادی	با معرفی نامه یا کارت انجمن هر جلسه ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	میدان المپیک ورزشگاه آزادی ۰۹۱۰۹۲۳۸۳۴۳-۴۸۰۲۲۳۹۷

### مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادپولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱
۵	مرکز پزشکی هسته‌ای آرین تندرست	با معرفی نامه یا کارت انجمن ۳۰٪ تخفیف نسبت به تعرفه	میدان رسالت، خیابان فرجام، چهارراه حیدرآباد بازار میوه و تره‌بار پلاک ۸۳۷ ۷۷۱۸۵۶۵۳-۴

### 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
۴	مرکز درمان در منزل (بصیر-شفیع)	با معرفی نامه یا کارت انجمن ۳۰٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شعبه امیرآباد، پیروزی، غرب تهران، جنوب تهران ۰۹۱۲۶۸۹۷۷۹۷-۵۵۴۸۴۳۳۳

## 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 (دفرچه 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٪ فرانشیزو آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶

## خدمات شنوایی و تعادل

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک تخصصی شنوایی و 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

- ۵۸ ◀ خانه‌های راحت‌تر خانه‌های سبزتر
- ۶۰ ◀ راز بزرگ خوش پوشی: ترکیب رنگ‌ها
- ۶۲ ◀ بچه‌های سبز و ساکت خانه
- ۶۴ ◀ شگفت‌انگیز است جنوب...
- ۶۶ ◀ باغ میوه در آپارتمان شما
- ۶۸ ◀ ماساژ درمانی زندگی من را تغییر داد
- ۷۰ ◀ چند دستور ساده و خوشمزه بالذیذترین میوه بهاری



طراحان دکوراسیون برای خانه‌های شما چه ایده‌هایی دارند؟

# خانه‌های راحت‌تر خانه‌های سبزتر

«ماهور نبوی نژاد»

چون موجی این بازارها را هم در بر می‌گیرد. با این تفاوت که مد در دنیای دکوراسیون ماندگاری نسبتاً طولانی‌تری دارد و هر چند مدهای سالانه هم در این حوزه دیده می‌شوند اما اغلب جریان‌های مد دکوراسیون، چند سالی رونق و رواج خودشان را دارند و به آرامی و آهستگی به سمت خاموشی و فراموشی می‌روند.

معرفی طرح‌های نو و ایده‌های تازه باشند. سال نو بهانه خوبی است تا طراحان و صاحبان ایده، مجموعه‌ای از طرح‌ها و نقش‌های تازه خود را روانه بازار کنند. این تغییر سالانه، در دنیای پوشاک، پررنگ‌تر و ملموس‌تر از سایر حوزه‌هاست اما مد در بقیه عرصه‌ها مثل طراحی داخلی و دکوراسیون هم وجود دارد و

سال نو برای ما ایرانی‌ها به معنای نو شدن است و انگار عادت داریم در ماه‌های اولیه سال نو با نو شدنی در همه حوزه‌ها همراه باشد؛ همین نیاز به نو شدن و تنوع است که باعث می‌شود طراحان و صاحبان ایده در هر حوزه، پیوسته در حال خلق و

دکوراسیون و به عنوان بخشی از وسایل خانه در نظر می گیرند. در طراحی های جدید می توانید شاهد گوشه هایی از یک سالن باشید که یک گلدان بزرگ جایگزین یک مجسمه می شود. طراحی و تولید گلدان های خاص با مواد اولیه متفاوت هم به این جریان کمک کرده است.

### ۶. وسایل دکوری جدید

در طراحی های جدید، دیگر بوفه های بلند و کوتاه که ردیف ظرف های کریستال و... در آنها چیده شده و فضاهای دکوری خانه محسوب می شدند، جایگاهی ندارند. حالا و در مدهای جدید بار دکوری و تزئینی خانه برای ایجاد زیبایی برعهده بخش های دیگری مانند لوستر افتاده است. به همین دلیل در فروشگاه های لوستر، شاهد لوسترهایی هستید که طراحی خاص و متفاوت آنها خیره کننده و چشم نواز است.

### ۷. یادگاری های کرونا

واقعیت این است که ۲ سال درگیری با همه گیری کرونا، با وجود کم رنگ تر شدن آن در ماه های اخیر، تأثیری فراموش نشدنی در زندگی همه گذاشته است، از جمله کم و کیف حضورمان در خانه. طراحان داخلی هم به کمک ما آمده اند تا حضور طولانی مدت همه اعضای خانواده در خانه سخت نباشد و از سوی دیگر، امکان کار کردن و تحصیل و تدریس در خانه برای همه اعضا مهیا شود. به همین دلیل در طراحی های خود به فضاهایی با قابلیت تغییر کاربری فکر می کنند مثلاً میز کانتر آشپزخانه که قابل تغییر و تبدیل شدن به میز کار است یا بوفه ای که با باز شدن، یک میز کار فراهم می کند. ایده پردازی طراحان در خلق چنین وسایلی یا فضاهایی کمک می کند تا خانه ها چندمنظوره باشند یعنی ضمن داشتن فضایی برای استراحت و آرامش، امکان کار را هم داشته باشند.

از پوشاک تا دکوراسیون است. با آگاهی به دست آمده و اطلاع رسانی های اخیر، امروز طراحان سعی می کنند از وسایل نامرغوب دور شوند و برعکس سراغ وسایلی بروند که با مواد اولیه با کیفیت طبیعی و با روش های اصولی و حرفه ای ساخته شده اند مثلاً یک میز چوبی با ساختی استادانه که بارها بارها قابل تعمیر، تغییر رنگ و اصلاح است. این ها تغییراتی است که در مواد اولیه غیرطبیعی مثل نئوپان، ام دی اف و... نمی توان ایجاد کرد. در نتیجه، این روزها طراحان داخلی شیفته وسایلی با مواد طبیعی و بخصوص چوب هستند.

### ۳. سایه های مشکی

طراحی مینیمال در سال های اخیر، طراحی غالب در دنیای دکوراسیون بوده است. در این سبک طراحی، برای مبلمان اصلی و بزرگ خانه از رنگ های روشن و طبیعی مثل کرم، خاکی، سفید و... استفاده می شد مثل یک کاناپه بزرگ سفید در مرکز اتاق نشیمن اما امسال طراحان سایه هایی از مشکی را به این رنگ ها اضافه کرده اند مثلاً کوسن مشکی روی همان کاناپه بزرگ روشن یا آباژور مشکی روی میز کنار مبل. تضاد رنگ های تیره و روشن می تواند جلوه خاص و تنوعی جالب به دکوراسیون خانه بدهد.

### ۴. راحت و شیک

بازار پارچه مبلمان هم این روزها در انحصار پارچه های بافت دار مانند مخمل، بوکله و تدی است. پارچه هایی که به دلیل بافت دار بودن، شیک و لوکس هستند اما در عین حال حس راحتی و صمیمیت و گرما را در فضای خانه ایجاد می کنند.

### ۵. سبز تر و سبز تر

نقش گلدان های گل و گیاه در خانه ها پررنگ تر و جدی تر شده است. طراحان در طول پروسه طراحی یک فضا، گلدان در اندازه های مختلف را برای کامل کردن

در این مقاله نگاهی داریم به ترندها یا جریان های مدی که به تازگی در دنیای دکوراسیون شکل گرفته اند، و در سال جدید هم حضور پررنگی خواهند داشت و تا تاریخ انقضای خود فاصله دارند.

### ۱. استفاده از وسایل قدیمی

تا چند سال پیش، وسایلی که رنگ و بوی کهنگی می گرفتند، از چشم می افتادند و جلوهای نداشتند؛ مگر گروهی از وسایل که تحت عنوان آنتیک و عتیقه شناخته می شدند اما نگاه جدید به وسایل خانه و دکوراسیون باعث محبوبیت وسایل قدیمی شده است. تغییر نگاه ما به محیط زیست و تاکید کارشناسان این حوزه به تولید کمتر، استفاده بیشتر و طولانی تر از تولیدات مختلف در شکل گیری این دیدگاه مؤثر بوده است. حالا دیگر همه می دانیم که تعویض زود به زود وسایل مختلف و در نتیجه ترغیب تولید کنندگان به تولید بیشتر، ضربه سنگینی به محیط زیست وارد می کند که به سادگی قابل جبران نیست. در همین راستا، استفاده از یک یا چند وسیله قدیمی کنار وسایل مدرن و امروزی بخشی از جریان مد در دکوراسیون شده است. طراحان داخلی، برای تغییر دکوراسیون یک خانه، دیگر وسایل قدیمی را حذف نمی کنند بلکه در طراحی جدید خود و در کنار وسایل مدرن و امروزی به کار می برند. یک بوفه قدیمی نقش دار در کنار یک کاناپه مینیمال و مدرن، حاصل همین مد و این تفکر است.

### ۲. مواد طبیعی، محبوب همیشگی

پدیده ای در دنیای مد وجود دارد به نام fast fashion یا همان مد سریع؛ یعنی چیزهایی که عمر و ماندگاری محبوبیت کوتاهی دارند و به همین دلیل مواد باکیفیت و مرغوبی در تولید آنها استفاده نمی شود. تحقیقات نشان داده یکی از عوامل ضربه زدن به محیط زیست همین تغییرات سریع مدها در تمام عرصه ها



چگونه مانند یک حرفه‌ای، رنگ‌ها را با هم ترکیب کنید

# راز بزرگ خوش‌پوشی: ترکیب رنگ‌ها

انتخاب می‌کنیم تا درست کردن بین لباس‌ها دچار تردید و اشتباه نشویم. شاید دلیل اصلی ماندن در همان ست‌ها و رنگ‌های همیشگی این است که قواعد ترکیب رنگ‌ها را نمی‌شناسیم. اکثر ما

رانداریم. از طرف دیگر، عده‌ای از ماجسارت خرید و انتخاب از میان رنگ‌های متفاوت و جدید برای خودمان رانداریم و از بین همان رنگ‌های همیشگی لباس‌های کم‌دما

در کم‌دما هر کدام از ما، قاعدتاً لباس‌های رنگارنگ بسیاری وجود دارد اما اکثر ما عادات غریبی داریم و اغلب همان ست‌های همیشگی را استفاده می‌کنیم و قدرت خلق ست‌های جدید بین مجموعه لباس‌هایمان

در تاریخ علم، مردی که قوانین نور را کشف کرد، برای همه کسانی که دغدغه زیبایی دارند، هدیه ارزشمندی بر جای گذاشت؛ یعنی چرخه رنگ. اسحاق نیوتن در سال ۱۶۶۶ با نگاه داشتن منشوری کنار پنجره ثابت کرد که رنگ‌ها دارای طیف هستند و پیشرفت طبیعی نور را در یک دایره نشان داد؛ دایره‌ای که تا امروز راهنمای نقاشان و سایر هنرمندان از جمله طراحان لباس بوده است

باید ۲ رنگ مشابه و همسایه را با رنگ مکمل یا همان متضادشان ترکیب کنید. این ترکیب نامأنوس به نظر می‌رسد ولی زیبایی ظریفی دارد که به سرعت قابل حس است.

برای زیبا کردن ست خود، از ۲ رنگ مجاور هم در طیف رنگ به عنوان رنگ اصلی و از رنگ مکمل به عنوان یک سورپرایز استفاده است یعنی بهتر است رنگ‌های همسایه و رنگ متضاد با همان میزان ۷۵ به ۲۵ درصد با هم ترکیب بشوند.

رنگ‌های اغلب لباس‌های طرح‌دار ما، بر اساس قانون رنگ‌های مشابه یا مشابه و مکمل انتخاب شدند؛ در چنین شرایطی کافی است به بلوز آبی با خطوط بنفش، یک گوشواره نارنجی اضافه کنید تا ست شما خیره‌کننده و جذاب شود.

برای شروع شاید لازم باشد که چرخه رنگ را به کمد لباس‌تان بچسبانید و قانون‌ها را هم روی کاغذ یادداشت کنید تا هنگام ست کردن بتوانید قانون مناسب را انتخاب و رنگ‌های لازم را پیدا کنید اما بعد از مدتی، این قواعد و رنگ‌های هماهنگ با هم ملکه ذهنتان و خوش پوشی مشخصه استایلتان می‌شود.

کنید. مثلاً کسانی که چاقی موضعی در ناحیه پاها دارند بهتر است در یک ست مونو کروم از رنگ‌های تیره‌تر برای شلوار و دامن و از رنگ‌های روشن‌تر برای بالاتنه خود استفاده کنند.

#### قانون شماره ۲: رنگ‌های مکمل

در این شیوه می‌توانید رنگی در این سوی چرخه رنگ را با رنگ دیگری درست در نقطه مقابلش در چرخه رنگ ترکیب کنید یعنی ۲ رنگی که بیشترین تضاد را با هم دارند و په آنها رنگ‌های مکمل گفته می‌شود. مثلاً قرمز با سبز؛ چنین ترکیبی باعث می‌شود هر ۲ رنگ بیشتر جلوه کنند. درست همان زیبایی خیره‌کننده‌ای که یک شاخه گل رز دارد؛ برگ‌های سبز در کنار گلبرگ‌های قرمز.

برای رسیدن به بهترین نتیجه ۷۵ درصد را از یک رنگ و ۲۵ درصد را از رنگ دیگر انتخاب کنید. از نظر کارشناسان مد، استفاده برابر و مساوی از ۲ رنگ، ست لباس شما را شبیه لباس ورزشی می‌کند و بهترین انتخاب این است که مثلاً یک بلوز و شلوار آبی را با کمر بند یا کیف و کفش نارنجی کامل کنید.

#### قانون شماره ۳: رنگ‌های مشابه و همسایه

رنگ‌های همسایه و کنار هم در چرخه رنگ، هماهنگی خوبی دارند. این ترکیب را در طبیعت زیاد می‌بینیم مانند غروب خورشید که چه زیبایی خیره‌کننده‌ای دارد. برای بهترین نتیجه، بگذارید یک رنگ حرف اول را بزند و به بقیه رنگ‌ها، نقش مکمل بدهید. تناسب رنگ‌های پررنگ و کم‌رنگ را حفظ کنید تا تعادل ست بر هم نخورد. به عنوان مثال یک مانتو بنفش کم‌رنگ را با شلوار جین روشن و روسری آبی ست کنید و ببینید چه قدر رنگ‌های هم‌جوار می‌توانند جذاب و چشمگیر باشند.

#### قانون شماره ۴: تقسیم رنگ‌های مکمل

برای ساختن سستی با این قانون جذاب

نمی‌دانیم چه رنگ‌هایی در کنار هم زیبایی خلق می‌کنند و ما را به یک ست لباس شیک و فاخر می‌رسانند. در حالی که این دانش پیچیده‌ای نیست و با شناخت چرخه رنگ و قواعد ترکیب رنگ‌ها می‌توانیم با همان لباس‌های کم‌مدان صاحب ترکیب‌های جدید و خاص بشویم. در واقع، برای خوش پوشی، دانستن قواعد رنگ‌ها لازم و ضروری است.

این مطلب، شما را با چرخه رنگ‌ها آشنا می‌کند و قوانین اولیه استفاده از ترکیب رنگ‌ها را توضیح می‌دهد تا بتوانید با به‌کار بردن آنها به ست‌های جذاب برسید. بخشی از هنر استایلیست‌ها و طراحان لباس که باعث تمایز ست‌هایشان با ما می‌شود، اطلاع از همین قواعد رنگ‌هاست.

#### دانش رنگ‌ها

در تاریخ علم، مردی که قوانین نور را کشف کرد، برای همه کسانی که دغدغه زیبایی دارند، هدیه ارزشمندی بر جای گذاشت؛ یعنی چرخه رنگ. اسحاق نیوتن در سال ۱۶۶۶ با نگاه داشتن منشوری کنار پنجره ثابت کرد که رنگ‌ها دارای طیف هستند و پیشرفت طبیعی نور را در یک دایره نشان داد؛ دایره‌ای که تا امروز راهنمای نقاشان و سایر هنرمندان از جمله طراحان لباس بوده است. با نگاهی به چرخه رنگ و پیدا کردن رنگ انتخاب خوب مثلاً رنگ بلوز یا شلوار تان می‌توانید رنگ‌های بسیاری را که بر اساس قواعد رنگ با آن قابل ست شدن هستند، پیدا کنید.

#### قانون شماره یک: مونو کروم

با استفاده از طیف‌های کم‌رنگ و پررنگ یک رنگ بر اساس آنچه در چرخه رنگ می‌بینید، کل ست لباس شما، دارای یک رنگ اصلی در طیف‌های مختلف است. قانون کلی این است که برای قسمت‌هایی که می‌خواهید کمتر جلوه کنند سراغ نمونه‌های تیره‌تر بروید و از رنگ‌های روشن و براق برای قسمت‌هایی که می‌خواهید جلوه داشته باشند، استفاده



۶ اشتباه متداولی که در مراقبت از گیاهان آپارتمانی انجام می دهیم

# بچه های سبز و ساکت خانه

حضور گل ها و گیاهان در خانه و زندگی ما روز به روز پررنگ تر می شود چون کارشناسان محیط زیست و آب و هوا، پیوسته بر نقش مؤثر گیاهان در خانه تاکید می کنند و از سوی دیگر، طراحان داخلی و دکوراتور هم بیش از گذشته، از گلدان های سبز برای زیبا کردن و کامل کردن یک فضا استفاده می کنند. این روزها برای طراحان، یک گلدان هم یکی از اجزاء دکوری خانه است که برای چیدمان خاص کاربرد دارد. به همین دلیل، وسوسه استفاده از گل ها و گیاهان آپارتمانی در سال های اخیر در همه ما زیاد شده و حداقل یکی ۲ گلدان به مجموع گلدان های خانه اضافه کردیم و متأسفانه خیلی از ما در امر نگهداری موفق نبودیم و گلدانمان پایان خوشایندی نداشته است اما ناامید نشوید. اغلب ما، چند اشتباه مشترک را در نگهداری از گلدان مرتکب می شویم که با اطلاع از آنها، به گلدان هایی زیبا و شاداب دست پیدا کنیم.



ریشه بخش مهمی از یک گیاه است که چون در داخل خاک قرار گرفته و دیده نمی شود، آسیب های آن به سرعت نمایان نمی شود اما داشتن ریشه های سالم برای یک گیاه ضروری است چون مسئولیت جذب آب و مواد مغذی را بر عهده دارند و بدون داشتن ریشه های سالم، گیاه حیات سبز خودش را از دست می دهد. ریشه های پوسیده با آبیاری بیش از حد قهوه ای یا سیاه و لزج می شوند.

می شود. اگر گیاه شما در حال رشد است، یعنی از موقعیت کنونی خود خوشحال است و عوض کردن جای آن منجر به توقف رشد می شود و باید چند هفته برای سازگاری به گیاه فرصت بدهید. در مقابل، اگر گیاه شما حالش خوب نیست و سایر عوامل را بررسی کردید، جای گیاه را عوض کنید، شاید در جای جدید حال خوب خودش را باز یابد. زرد شدن نوک برگ گیاه، اصلی ترین نشانه در نامناسب بودن جای گیاه است.

#### با شناخت عمل کنید

قبل از انتخاب گیاه، درباره نیازها و خواسته های هر گیاه تحقیق کنید تا مطمئن شوید که با شرایط کلی خانه شما یا سایر گیاهان موجود در خانه سازگاری دارد مثلاً گیاهانی که عاشق رطوبت هستند برای شهرهایی چون تهران، اصفهان، یزد و... مناسب نیستند؛ مگر این که نیاز به نور کمی داشته باشند و بتوان در حمام از آنها نگهداری کرد. در مقابل شهرهای ساحلی برای رشد چنین گیاهان ایده آل هستند. با خرید گیاه ناهماهنگ با محیط، اولین قدم را در نابودی گیاه برداشته اید.

قهوه ای یا سیاه و لزج می شوند. در چنین شرایطی کوتاه کردن ریشه های گیاه لازم و ضروری است. ریشه های خشک، توانایی جذب آب را از دست می دهند؛ پس اگر متوجه ریشه های خشک شدید، باید تعداد دفعات آبیاری را افزایش دهید. یا آبیاری را به صورت عمیق تر انجام دهید. خارج شدن ریشه ها از سوراخ زهکشی، بیرون آمدن ریشه ها از سطح گلدان، خارج شدن آب از زیر گلدان بلافاصله بعد از آب دهی نشان می دهد، خاک گلدان کافی نیست و باید خاک گلدان اضافه شود یا گیاه به گلدان بزرگ تر با خاک بیشتر منتقل شود. دقت کنید در زمان تعویض گلدان، ریشه های ریز دور ریشه را جدا نکنید چون اینها عامل اصلی تغذیه گیاه محسوب می شوند.

#### آب و خاک و عامل سوم

نیاز گیاه به کوددهی یک واقعیت غیر قابل انکار و یک متغیر لازم برای رشد گیاه است. گیاهان آپارتمانی را باید در دوره های رشد فعال که معمولاً بهار و تابستان است، کوددهی کنید. روش ساده، خرید کود مناسب گیاه شما و کوددهی طبق دستور نوشته شده است اما از کودهای خانگی هم می توانید استفاده کنید مثل پوست میوه های مغذی مثل موز که باید خشک، پودر و به خاک گیاه اضافه کنید یا پوست تخم مرغ که باید به همین روش به خاک گلدان اضافه شود. با جست و جوی مختصری در اینترنت می توانید به لیست بلند بالایی از کودهای خانگی و بی هزینه دست پیدا کنید.

#### اسباب کشی مداوم

گیاهان برای رشد به ثبات احتیاج دارند چون عاشق پیدا کردن خانه و ماندن در یک جای ثابت هستند. هر بار که گیاهی را جابه جا کنید، باید دوباره خود را با سطح نور و دما هماهنگ کند و در هر دوره تنظیم، رشد با توقف و مکث مواجه

#### لطف بیش از اندازه

آبیاری بیش از اندازه، متداول ترین مشکل و آسیبی است که گلدان ها را آزار می دهد و از طراوت می اندازد. یک تفکر ساده وجود دارد که اگر آب برای گیاه لازم و مفید است؛ آب بیشتر، مفید تر خواهد بود اما این طور نیست.

میزان آب مورد نیاز گیاهان بسیار متغیر است؛ از مقدار کمی آب یک یا ۲ بار در ماه تا یک گالن آب در هفته. پس برای به خطر نینداختن جان گیاه خود، حتماً میزان آب مورد نیاز آن را بررسی کنید. در ابتدا روی کاغذ یادداشت کنید و کنار گلدان قرار دهید تا به نظم آبدهی گلدان خود عادت کنید.

#### غبار شهری نشینی

خاک شهرهای کوچک و بزرگی که ما در آنها زندگی می کنیم با سبک زندگی گیاهان هیچ سختی ندارد. گردگیری و تمیز کردن برگ های گیاهان باید بخشی از مراقبت هفتگی یا ماهانه هر گیاهی باشد که بستگی شرایط جوی محیط زندگی شما دارد.

در طبیعت، آب باران و باد کار غبارروبی را انجام می دهد اما در خانه خودمان باید این کار را انجام دهیم. بهترین راه برای غبارروبی گیاهان، استفاده از یک پارچه مرطوب یا دستمال های میکروفیبر است. این فرایند علاوه بر بهبود ظاهر گیاه، به گیاه اجازه می دهد به طور مؤثرتری فتوسنتز کند.

#### مراقبت از نیمه پنهان

ریشه بخش مهمی از یک گیاه است که چون در داخل خاک قرار گرفته و دیده نمی شود، آسیب های آن به سرعت نمایان نمی شود اما داشتن ریشه های سالم برای یک گیاه ضروری است چون مسئولیت جذب آب و مواد مغذی را بر عهده دارند و بدون داشتن ریشه های سالم، گیاه حیات سبز خودش را از دست می دهد. ریشه های پوسیده با آبیاری بیش از حد



زمانی برای رفتن به قشم

## شگفت انگیز است جنوب...



**جنگل های دریایی حرا:** این جنگلها با وسعتی حدود ۲۰۰ کیلومتر در آبهای شور رشد کرده اند و زمانی که پدیده مد در یارخ می دهد تا انتها در آب فرو می روند و منظره های خاص و چشم نواز را ایجاد می کنند. از ویژگی های درختا حرا، تصفیه و شیرین کردن آب است.



**دره تندیس ها:** این دره ها در بخش جنوبی جنگل حرا واقع شده است. این دره به دلیل وجود احجام طبیعی زیاد که شبیه مجسمه

غار نمک جهان است. این جاذبه ای طبیعی و بکر، داخل کوهی گنبدی شکل قرار گرفته که بر دیوارهای آن، می توان رگه های سفید نمک و بر سطح آن جریان آب نمک را به وضوح دید. قندیل های تشکیل شده در اثر رطوبت زیاد جزیره و نفوذ آب در داخل غار صحنه ای چشم نواز و جذاب ایجاد کرده اند. این غار همیشه موجب تعجب گردشگران می شود.



**غار خریس:** از دیگر جاذبه های طبیعی این جزیره، غار خریس است که برخی نشانه ها حاکی از حضور انسان از دوران بسیار دور است و شواهد می گویند استفاده انسان از این غار متعلق به دوران مادها است. این غار در ۱۵ کیلومتری جنوب جزیره و از دنباله چین خوردگی های رشته کوه های زاگرس به وجود آمده است. شکل غار منحصر به فرد و رمز آلود است.

در جنوب کشور ایران زمانی که از خلیج فارس به سمت دریاهای آزاد و دریای عمان حرکت می کنید در سمت چپ خود جزیره ای زیبا که به شکل دلفین چشم نوازی می کند را می بینید. جزیره بکر و آرام و زیبای قشم که یکی از مقاصد محبوب گردشگران ایرانی و خارجی است. سفر به قشم این جزیره زیبا که ژئوپارکی زیبا است، برای کسانی که قصد دارند به تور لذتبخش قشم گردی بروند و علاوه بر طبیعت گردی از ورزش ها و تفریحات هیجان انگیز آبی لذت ببرند، عالی است. مکان ها و جاذبه های طبیعی این جزیره جدا از جاذبه های تاریخی آن بسیار زیبا و خاص هستند. برخی از آنها عبارتند از:



**غار نمکدان:** این غار پدیده ای طبیعی و بسیار چشم نواز است که در ۹۰ کیلومتری جزیره قشم قرار دارد و معروف به طولانی ترین

رسیده نارنجی رنگ درخت لور مطبوع و خوراکی است. یکی از زیباترین درخت‌های لور در تم سینتی (منطقه توریان) قرار دارد و در نزدیکی آن بقعه‌ای دیدنی با طرح معماری کهن به نام زیارت پیر واقع شده است.

جزیره لارک، بام قشقم، تنگه عالی محمد، سد گوران، گورستان‌های تاریخی قشقم، آکواریوم، پارک کرو کودیل، پیست SAFARI قشقم و... از دیگر مکان‌های دیدنی قشقم است. بهترین زمان برای سفر به قشقم شش ماه دوم سال است که در آن مقطع این جزیره از آب و هوایی خنک و ملایم برخوردار است.

بازارهای قشقم هم از جمله بازارهایی است که هنوز جذابیت و حتی انحصار خود را دارد. جذابیت‌های منحصر به فرد این بازارها در این است که هم به صورت سنتی و هم به صورت مدرن در این شهر که هنوز بافت اصلی آن سنتی است بازارهای بین المللی مدرنی را می بینید با خریداران و مخاطبان مخصوص به خودش که همگی از جنس‌ها و قیمت‌های آن به هیجان می آیند؛ اما تنها با چند کیلومتر فاصله با آنها بازارهایی را خواهی دید که هنوز بافت سنتی خود را حفظ کرده‌اند. جالب این است که این بازارهای سنتی هم مخاطبان خود را حفظ کرده و هنوز هم داد و ستدهای کلان در آن زندگی بسیاری از تجار و فروشندگان آن را می چرخاند! به خصوص بازار در گهان که بافت قدیمی محله در گهان و فروشندگانی که کمتر تک فروشی دارند و به قول خودشان مافقط جینی می فروشیم، هنوز به دلیل به یک سوم رساندن قیمت‌های داخل شهر، مخاطبان بسیاری را در خود جای می دهند.



**جزیره مرجان:** این جزیره یکی از زیباترین و دیدنی ترین مجموعه‌های مرجانی جهان است. انواع موجودات ریز دریایی و آبزیان مانند ماهی‌های مختلف در آن دیده می شود.

سرخ رنگ است. برگ برنده هر مز بکر بودن آن است.



**دره ستارگان:** در اثر فرسایش خاک، سنگ و ماسه‌ها که به خاطر باران، رگبارها و وزش باد ایجاد شده، پدیده‌ای طبیعی به وجود آمده که به اعتقاد ساکنین محلی بر اثر برخورد ستارگان با زمین بوجود آمده است و از این رو به آن دره ستارگان می گویند. این دره هم بسیار زیبا است.



**قلعه پرتغالی‌ها:** در اوایل قرن ۱۶ میلادی، در بخش شمال جزیره قشقم، در یانوردی به نام «آفونسو آلبر کرک»، دستور ساخت قلعه‌ای را داد که امروزه از آن به عنوان قلعه پرتغالی‌ها یاد می شود. این اثر تاریخی از مساحتی بالغ بر ۲ هزار متر مربع برخوردار بوده و با استفاده از سنگ‌های آهکی، گچی و ساروج محلی ساخته شده است که البته دیدن این قلعه در طول سفر به قشقم خالی از لطف نیست.



**انجیر معابد یا درخت سبز:** از رستنی‌های شگفت انگیز مناطق حاره، مخصوصاً جزایر خلیج فارس، درخت همیشه سبز، درخت لور (معروف به انجیر معابد) است که تاجی بزرگ با ریشه‌های هوایی متعدد دارد. میوه

می مانند به دره تندیس‌ها معروف است.



**جزیره هنگام:** این جزیره کمی دورتر از قشقم است؛ اما بخشی از شهرستان قشقم به شمار می رود و در فهرست جاذبه‌های دیدنی قشقم قرار دارد. برای دیدن دلفین‌ها و بازدید از جزیره هنگام باید به اسکله شیب دراز یا کندالو بروید. زیبایی‌های طبیعی این جزیره بخصوص در زمان طلوع و غروب به حدی است که همه گردشگران آن را در عکس‌هایی ثبت می کنند و برای همین در شبکه‌های اجتماعی و صفحات اینترنت می توان عکس‌های پرشماری از این جزیره یافت



**جزایر ناز:** این جزایر دارای دیوارهای صخره‌ای و وسعتی حدود ۳ هکتار است. رفتن به داخل جزیره با اتومبیل به دلیل شرایط جزر و مد و حتی داخل آب امکانپذیر است.



**جزیره هرمز:** جزیره کوچک هرمز ساحلی بسیار خاص و ویژه دارد. در ساحل این جزیره، موج‌های آب به رنگ سرخ بوده و شما با دیدن این منظره، شگفت زده خواهید شد. جزیره هرمز به دلیل وجود مواد معدنی دارای خاکی به رنگ‌های متفاوت و به ویژه سرخ است و از همین روی رنگ موج‌های آب در این جزیره



درختان میوه‌ای که می‌توانید آن‌ها را در خانه نگه دارید

## باغ میوه در آپارتمان شما

با سلیقه خودتان دارید، بهتر است گلدانی با اندازه کمی بزرگ‌تر انتخاب کنید تا خیلی زود مجبور به تعویض گلدان نشوید چون درختان ریشه‌های قوی و با رشد زیاد دارند. در انتخاب گلدان به اندازه و وزن درختان هم دقت کنید مثلاً اگر از متوسط رو به بزرگ است، از گلدان‌هایی با پایه‌های چرخ‌دار استفاده کنید تا بتوانید جای گلدان خودتان را عوض کنید. اغلب درختان میوه را می‌توانید در روزهای گرم سال به تراس ببرید.

ممکن است درختی که الان با خود به خانه می‌برید، پربار و پر میوه باشد

به خانه می‌آورند، خواص سایر گیاهان مانند پاک‌سازی هوای خانه و... را دارند. درختان میوه مینیاتوری را می‌توان از گلخانه‌های کوچک و بزرگ سطح شهر تهیه کنید و البته سایت‌ها و صفحاتی در فضای مجازی هم هستند که آن‌ها را برای شما ارسال می‌کنند. در این مطلب به معرفی درختان میوه مناسب و شرایط نگهداری آن‌ها در آپارتمان پرداخته شده است.

### شرایط نگهداری

اگر قصد تعویض گلدان را از گلدان‌های پلاستیکی مرسوم گلخانه‌ها به نمونه‌ای

درخت باردار، درختان پر میوه و درختانی که با وجود کوچکی مثل درختان تنومند هستند یکی از زیباترین تصاویری است که می‌توانید ببینید. وجود درختان حسی از زنده بودن، پویایی، تولد و حیات را منتقل می‌کند که شاید در سایر گیاهان به این میزان نمی‌توان دید. حالا که زندگی کردن در شهرهای بزرگ و البته با محدودیت‌های تردد کروناپی، فرصت رفتن به باغ‌ها و دیدن درختان پرمیوه را سخت و ناممکن کرده است، دست به کار شوید و خودتان درختان میوه را به خانه ببرید. درختان میوه علاوه بر حس خوشایندی که با خود



کامکوات است.

### وسایرین

درخت انجیر هم می تواند انتخاب شما باشد ولی باید در خانه محل پور نوری داشته باشید و آبیاری زیاد به آن را هم فراموش نکنید. درخت زیتون مینیاتوری را هم می توانید از گلخانه ها تهیه کنید که به نور کمتری در مقایسه با انجیر احتیاج دارد ولی زیتون هم طالب محیطی مرطوب است. با اسپری کردن دائمی آب باید محیط آن را مرطوب نگه دارید یا از دستگاه بخور سرد استفاده کنید.

از درختان گرمسیری هم موز و آوو کادو می توانند مهمان خانه شما شوند. البته این دو درخت، هم موز و هم آوو کادو، به راحتی زیتون و خانواده مرکبات میوه نمی دهند و برای بارور شدن به چند سال زمان احتیاج دارند ولی به دلیل برگ های خاص و متفاوتی که دارند (به ویژه موز) انتخاب جذابی هستند.

حفظ رطوبت درخت است. به این منظور نگذارید خاک گلدان کاملاً خشک شود. خاک را مرطوب نگه دارید و با اسپری برگ و ساقه های درخت را مرطوب کنید. اگر میوه دهی و پربار بودن درخت برای شما مهم است، لیمو را انتخاب کنید. اغلب درختان لیمو با قامتی کوچک، بار فراوانی می دهند؛ البته برای رسیدن به حداکثر بهره وری چند سالی زمان لازم است. سال اول با چند لیمو شروع می شود و در سال های بعد بیشتر و بیشتر می شود. یادتان باشد درخت لیمو باید حداقل ۶ ساعت در روز نور دریافت کند.

درخت پرتقال خانگی، نوع خاصی از درخت پرتقال است که میوه ای بین کامکوات و نارنگی می دهد. این نوع پرتقال شاید برای خوردن چندان مطلوب ولی برای طعم دادن به غذاها و پخت و پز انتخاب بی نظیری است. در این میان بی دردسرتین و سازگارترین آنها،

اما یادتان نرود که میوه دهی درختان دوره ای است و حتی بعضی درختان بعد از جابه جایی و قرار گرفتن در جای جدید نیاز به یک یا ۲ سال وقت دارند تا دوباره میوه دهی را شروع کنند. پس اگر میوه ای ندیدید زود ناامید نشوید و به آینده امیدوار باشید و مراقبت هایتان را هم ادامه بدهید.

درختان میوه را به ویژه در فصل میوه دهی خود که اغلب در تابستان است پشت پنجره و در جایی که بیشترین میزان نور را دریافت کنند، قرار دهید. این درختان، در فصل میوه دهی به نور خوب برای رشد کافی و رسیدن به ثمردهی احتیاج دارند.

### مرکبات؛ انتخاب اول

متداول ترین درختان میوه خانگی، خانواده مرکبات هستند؛ لیمو، پرتقال، کامکوات. درختان مرکبات، شرایط نگهداری مشابهی دارند که مهم ترین آن



# ماساژ درمانی زندگی من را تغییر داد

مزایای ماساژ درمانی برای مبتلایان به ام اس - و  
برای مراقبان آن‌ها

من دائماً مجبورم مرتباً با بی‌حسی ناشی از ام اس در بازوها، دست‌ها و پاهایم مبارزه کنم. همچنین عضلات کمر و شانه‌ام که از آن‌ها برای بلند کردن جنیفر در هر انتقال او استفاده می‌کنم عموماً منقبض و دردناک هستند و چون به مدت طولانی پشت میز می‌نشیم تا کار تمام وقت خود به‌عنوان یک نویسنده را انجام دهم کلاً بدنم شرایط خیلی سرحالی ندارد. همه این‌ها باعث شد جنیفر در مورد مزایای ماساژ درمانی برایم چند ساعتی صحبت کند. حالا و پس از بودن در چند جلسه ماساژ این موضوع خودش را نشان داده که برای هم مبتلایان به ام اس و هم مراقبان آن‌ها، ماساژ درمانی یک ضرورت است و نه یک کار تجملاتی. ماساژ کاری فراتر از احساس آرامش و

جنیفر آهی کشیدم. بعد رو به سوی او گفتم: «نه اینکه ماساژ گرفتن را دوست نداشته باشم، اما اگر مجبور نباشم برای این جلسه درمانی وقت بگذارم، انجام همه این کارهایی که باید انجام بدهم راحت‌تر است.»

جنیفر به من نگاه کرد و با لحنی آرام به یادآوری کرد که چرا رفتن به جلسات ماساژ برای من این قدر مهم است. او گفت: «فقط به این فکر کن که انجام همه کارها بعد از پشت سر گذاشتن جلسه ماساژ درمانی خیلی آسان‌تر است.»

بله، جنیفر، کاملاً درست می‌گوید. مثل همیشه حق با او است. این دقیقاً همان چیزی است که من برای سلامتی و در نتیجه حال خوب جسمی و روحی به آن نیاز دارم.

ترجمه: پیمان هاشمی  
منبع: ام اس سنتر

ساعت را نگاه کردم و فهمیدم که فقط ۲۰ دقیقه زمان دارم تا بتوانم به زمان تعیین شده برای ماساژ درمانی توسط متخصص ماساژ برسیم.

در همین زمان کوتاه ده‌ها کار برای انجام دادن داشتم، تهیه پیش‌نویس‌هایی که برای ارائه یک طرح کاری لازم داشتم، شکل دادن ساختار اصلی مقاله‌هایی که باید برای دو وب‌سایت می‌نوشتم، تماس تلفنی برای گفتگو با والدینم، و کنار آمدن با مشکلات مربوط به زندگی با مولتیپل اسکلروزیس (MS) و همچنین مراقبت از همسری که او هم به بیماری ام اس مبتلاست. با فکر کردن به همسر مهربانم،

و آروماتراپی تخصص دارد. یک بار از او پرسیدم کدام یک از این انواع ماساژ را برای فرد مبتلا به ام اس توصیه می کند. او هم گفت: «توصیه می کنم با یک ماساژ به سبک سوئدی شروع کنید که شامل حرکات آرامش بخش عضلانی با فشار کم و طولانی مدت برای کمک به کشش و شل شدن عضلات و از بین بردن تنش است. شروع کار با ماساژ فشاری اما سبک تر از برنامه معمول هم ممکن است ایده خوبی باشد، زیرا ممکن است بافت های عمقی فرد مبتلا به ام اس گرفتگی و گره داشته باشند. به طور کلی، سعی می کنم فضایی آرام را برای مبتلایان فراهم کنم، جایی که آنها می توانند احساس سلامتی بیشتری داشته باشند و امیدوارم پس از پایان هر جلسه ماساژ آن ها گرفتگی و درد کمتر در عضلات و بدن خود حس کنند.»

به همین دلیل است که هر بار که جنیفر در مورد احساس درد و ضعف شدید در شانه خود حرف می زند با ظرافت او را تشویق می کنم تا با این مؤسسه تماس بگیرد؛ بله، آن ها ماساژور خانم هم دارند و فقط باید تماس بگیرد و یک قرار ملاقات بگذارد، او از شما مراقبت خواهد کرد.

فردی که مسئول ماساژ درمانی جنیفر شد تأیید کرد که جنیفر - و سایر افرادی که از ویلچر استفاده می کنند - می توانند مزایای ماساژ درمانی را کاملاً تجربه کنند: «من با بیماران روی ویلچر کار کرده ام هیچ مشکلی وجود ندارد. حتی معتقدم آن ها بیشتر از افراد بدون معلولیت از ماساژ استفاده می کنند چرا که آن ها به خاطر محدودیت هایشان فشار بیشتری روی اندام ها و عضلات خود وارد می کنند.»

اگر از ویلچر استفاده می کنید و نگران زمین خوردن و نحوه انجام ماساژ ایمن هستید، بدانید که می توان این کار را به راحتی و با ایمنی کامل انجام داد. تمام مراکز ماساژ درمانی اقدامات احتیاطی ایمنی برای مبتلایان به همه بیماری های عضلانی و حرکتی را در نظر دارند.

یک خدمت لوکس بی فایده خواهد بود. اما از زمانی که مزایای واقعی سلامتی ماساژ را دیدم، سعی می کنم در همه جلسات حاضر باشم.

اغلب به ماساژورم گفته ام که اگر تمام وقت را روی آرنج و ساعد و دستان من تمرکز کند، شکایت نمی کنم. انگار ماساژ بی حسی نسبی دست های من را آرام می کند، به دستانم یادآوری می کند که هنوز آنجا هستند و آنها را برای انجام تایپ بیشتر به فرم خوب بازی گرداند.

من علاوه بر ام اس، با ورم کف پا هم روبرو هستم. این باعث می شود که من آهسته تر و با تعلل بیشتر از حد معمول راه بروم، زیرا قوس های پای من خیلی سریع احساس فشار و درد می کنند. اما ماساژ در این جنبه هم به من کمک می کند و باعث می شود چند روزی وضعیت را فرتم بهبود پیدا کند.

به همین دلایل است که فکر می کنم یافتن یک فرد با تجربه متخصص ماساژ درمانی که رابطه خوب روحی با او برقرار می کنید یک اتفاق بسیار خارق العاده است. این تجربه فرد درمانگر و ایجاد دوستی بین شما همچنین یک رابطه مداوم ایجاد می کند که در آن ماساژ درمانگر می تواند به نوعی نقش پزشک شما را هم بازی کند مثلاً برنامه ماساژ شما را بر اساس آنچه می بیند یا بر اساس درخواست شما تغییر دهد و اصلاح کند. به عنوان مثال، در آخرین جلسه ماساژ درمانی من مری ام متوجه شد که شانه چپ من از حالت عادی سفت تر است، عضلات من به شدت گرفته بودند اما پس از پایان جلسه ماساژ عضلاتم آرام تر و نرم تر به نظر می رسید.

#### یافتن نوع مناسب ماساژ برای ام اس

شکرتی که متخصص ماساژ درمانی من در آن کار می کند در وبسایت خود اعلام کرده است که وی در زمینه های مختلف از ماساژ بافت های عمیق گرفته تا ماساژ سوئدی و همچنین درمان خاص درد عمقی با ماساژ نقطه تحریک، رفلکسولوژی

جوان سازی عضلات و مفاصل و چهره دارد، در واقع حرکات ماساژ فواید بسیاری دارد و جدا یک مؤلفه اصلی مراقبت از خود است. در این باره با آنا گفتگویی داشتم و او مثل همیشه نگاه تخصصی را ارائه داد. متخصص طب فیزیکی شاغل در مرکز اصلاح و درمان اختلالات حرکتی به من گفت: «ماساژ درمانی به کنترل اضطراب و استرس کمک می کند و التهاب عضلات را هم را کاهش می دهد.»

یک مطالعه کوچک در ۲۰۱۶ نشان داده ماساژ درمانی یک روش ایمن و مفید برای کمک به بهبود برخی علائم ام اس مانند خستگی و درد است، و می تواند به افزایش کیفیت زندگی مبتلایان به ام اس کمک کند.

یک مطالعه کوچک دیگر در سال ۲۰۱۴ ماساژ درمانی را یک درمان مکمل بی خطر و غیرتهاجمی دانسته که می تواند به افراد مبتلا به ام اس کمک کند تا اضطراب و علائم آن را کنترل کنند.

متخصص ماساژ درمانی من هم حرف های جالبی دارد. او می گوید: «بعضی از مردم هنوز فکر می کنند ماساژ درمانی یک چیز لوکس است، اما من می دانم که مردم برای تسکین دردهایشان به من مراجعه می کنند. آنها با درد کمتر و انعطاف پذیری بیشتر و با روحیه بهتر از سالن خارج می شوند و این به آن معنا است که من کار خودم را خوب انجام داده ام. من این نتایج را بارها با چشمان خودم دیده ام و به همین دلیل است که به کار ماساژ درمانی ادامه می دهم.»

#### غلبه بر احساس گناه وقت گذاشتن برای

#### ماساژ درمانی

نمی خواهم دروغ بگویم، مدت نسبتاً زیادی طول کشید تا به جایی برسم که احساس نکنم که وقتم را هدر می دهم. در اوایل این احساس را داشتم که علائم ام اس من آن قدر شدید نیست که ماساژ بتواند به من کمک کند و به عنوان یک مراقب فرد ام اس با علائم شدید هم فکر می کردم ماساژ

# چند دستور ساده و خوشمزه بالذیترین میوه بهاری

## لبنه توت فرنگی

### طرز تهیه:

به ماست کمی نمک بزنید؛ روی آن را پارچه نخی بیندازید و برای ۴ ساعت در یخچال قرار دهید.  
یک چهارم توت فرنگی ها را بردارید، شکر و گلاب بزنید و کناری بگذارید تا آب بیندازد؛ سپس با مخلوط کنید به شکل پوره در بیاورید.

ماست را از یخچال خارج و به آرامی با عسل مخلوط کنید. سپس، پوره توت فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید.

بقیه توت فرنگی ها را خرد کنید و در ظرف سرو به صورت لایه به لایه ماست و توت فرنگی بریزید.

### مواد لازم:

گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

عسل: ۳ قاشق غذاخوری

پسته برای تزئین

ماست یونانی: ۴۰۰ گرم

توت فرنگی: ۴۰۰ گرم





## نوشیدنی فروزه (توت فرنگی و گل سرخ)

مواد لازم:

گل سرخ خشک شده: ۱۰۰ گرم  
توت فرنگی پوست کنده و خرد  
شده: ۳۰۰ گرم  
شکر: ۵۰ گرم  
آب یک لیمو

طرز تهیه:

شکر بزنید و نیم ساعت صبر کنید تا شروع به  
آب انداختن بکند. کلیه مواد را در مخلوط کن  
با هم مخلوط کنید. به میزان دلخواه یخ  
اضافه کنید تا نوشیدنی شما آماده شود.

گل های سرخ خشک شده را روی سینی  
مشابه سینی فر پخش کنید و یک شب تا  
صبح داخل فریزر قرار دهید. به توت فرنگی ها





## سالاد توت فرنگی

### مواد لازم:

توت فرنگی: ۳۰۰ گرم  
گوجه فرنگی گیلاسی: ۲۵۰ گرم  
اسفناج یا شاهی: ۱۰۰ گرم

### مواد لازم برای سس:

فلفل سفید: به مقدار دلخواه  
توت فرنگی له شده: ۲ عدد  
(حدود ۴۰ گرم)  
عسل: نصف قاشق غذاخوری  
آبلیمو: نصف یک عدد  
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

در یک کاسه بزرگ، عسل آبلیمو را با هم مخلوط کنید. روغن زیتون را اضافه کنید. سس را بچشید و به میزان دلخواه، نمک و فلفل اضافه کنید.

توت فرنگی ها را چهار قاچ کنید و همراه برگ شاهی داخل کاسه بریزید.

گوجه های گیلاسی را از وسط نصف و به مواد سالاد اضافه کنید و هم بزنید تا مزه دار شود.

## پودینگ توت فرنگی

### طرز تهیه:

درون قابلمه بریزید (باید حدود ۵۰۰ میلی لیتر باشد، اگر کمتر بود آب به آن اضافه کنید)، روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. وقتی به جوش آمد، از روی حرارت بردارید، ورق های ژلاتین را در آن حل کنید. وقتی کاملاً یکدست شد. توت فرنگی های پوره شده را اضافه کنید. درون قالب های تکی یا یک قالب بزرگ برای حداقل ۴ ساعت در یخچال بگذارید.

توت فرنگی ها را به همراه یک لیتر آب و شکر درون قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. حدود ۳۰ دقیقه به هم زدن ادامه دهید تا حالت مربا پیدا کند. توت فرنگی را از روی حرارت بردارید و درون صافی بریزید. ورق های ژلاتین را به مدت ۵ دقیقه در آب سرد بگذارید. آب توت فرنگی به دست آمده را

### مواد لازم:

توت فرنگی: یک کیلوگرم  
شکر: ۱۵۰ گرم  
ژلاتین: ۳ ورق  
خامه برای سرو



## کوفته مدیترانه‌ای

### مواد لازم برای گوشت:

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم  
پیاز رنده شده: یک عدد  
پودر سوخاری: یک چهارم پیمانه  
سیر رنده شده: ۲ حبه  
گشنیز خرد شده: ۲ قاشق  
غذاخوری

### ادویه‌های لازم:

پودر زیره، پودر پاپریکا، پودر  
دارچین: هر کدام نصف قاشق  
چایخوری  
نمک و فلفل به میزان دلخواه

### مواد لازم برای سس ماست:

ماست یونانی: یک فنجان  
روغن زیتون: یک قاشق  
غذاخوری  
آبلیمو: یک قاشق غذاخوری  
سیر رنده شده: یک حبه

### طرز تهیه:

کلیه مواد لازم و ادویه‌های گفته شده را به خوبی با هم مخلوط کنید و ورز دهید. مواد را به ۸ قسمت تقسیم کنید و هر کدام را دور یک سیخ چوبی بیچید. بهترین روش کباب کردن کوفته‌ها روی آتش است اما اگر چنین امکانی ندارید. ابتدا کمی روغن سرخ کنید و سپس برای ۳۰ دقیقه بپزید. برای تهیه سس ماست، کلیه مواد گفته را با ماست مخلوط کنید. برای سرو این غذا، هر سیخ کوفته را داخل یک نان با سس ماست سرو می‌کنند. استفاده از سالاد کلم قرمز هم برای این غذا بسیار مرسوم است.



## طرز تهیه:

همه مواد را با هم مخلوط می کنیم در هر موردی که سس مایونز باشد بهتر است که یک قاشق چای خوری اضافه کنیم و سپس به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار گیرد. نوش جان

## آشپزی به روایت سر آشپز ام اسی

« محبوبه تیز قدم

## پیش غذا: سالاد پیازچه

## مواد لازم:

قسمت سفید پیازچه: ۵ قاشق  
سوپ خوری  
شوید تازه: ۲ قاشق سوپ خوری  
مغز کرفس: ۳ قاشق سوپ خوری

ژامبون یا مرغ: ۳ یا ۴ قاشق سوپ خوری

خیار شور نگینی شده: ۴ تا ۵ قاشق

سوپ خوری

سیب زمینی آب پز نگینی شده: ۱

عدد بزرگ

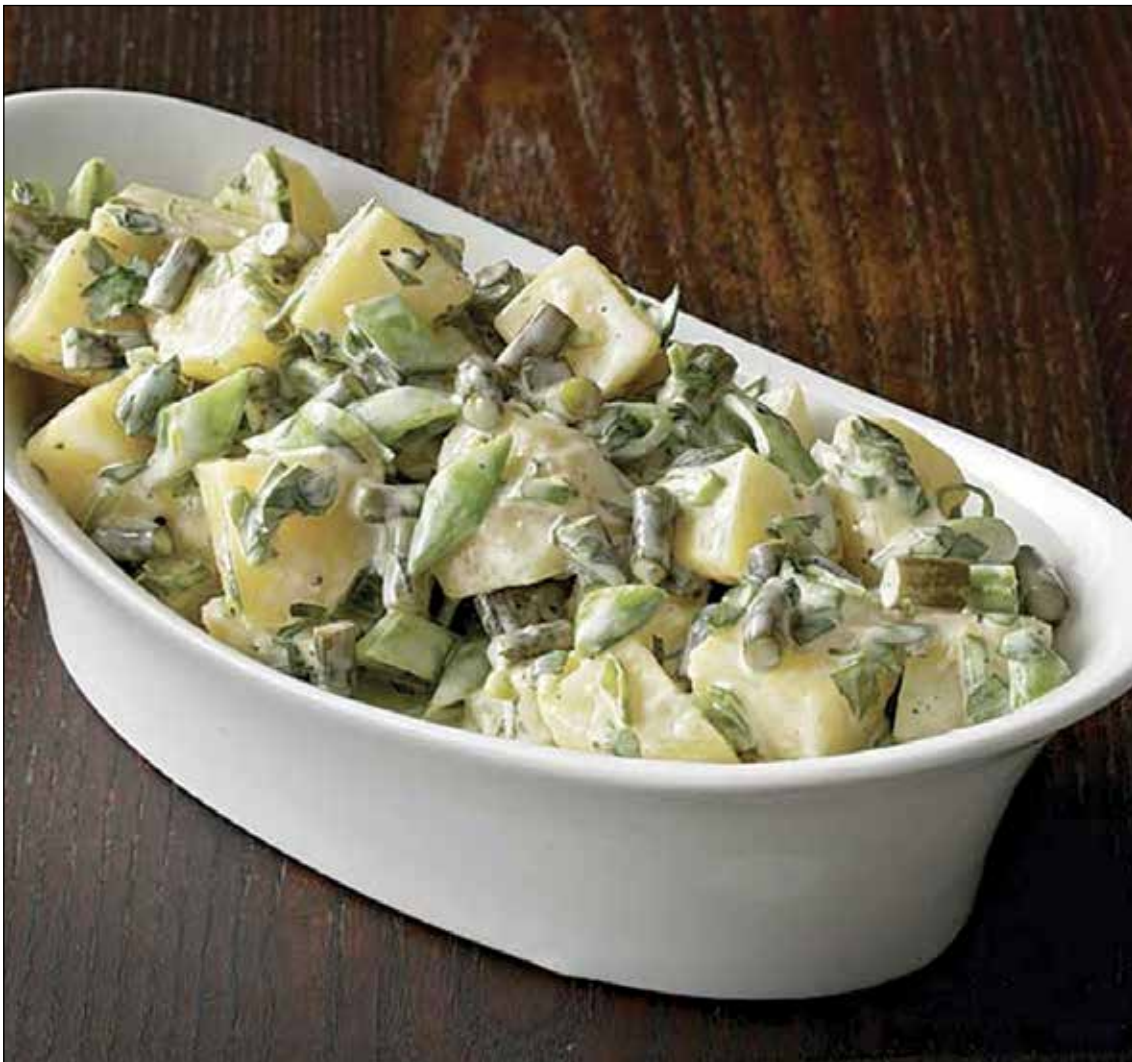
سس سالاد پیازچه

ماست خامه ای: ۲ لیوان

سس مایونز: ۱ قاشق غذاخوری

سس خردل: ۱/۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به مقدار لازم





## دسر: کرم نارگیل

### مواد لازم:

پودر نارگیل یا نارگیل تازه رنده  
شده: ۲ پیمانه  
زرده تخم مرغ: ۷ عدد  
شیر: ۲ پیمانه  
شکر: ۱ پیمانه  
خامه صبحانه: ۱ عدد بزرگ  
وانیل: ۴/۱ قاشق چای خوری  
پودر ژلاتین: ۷ قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

بعد مخلوط مواد را در قالب ریخته و به مدت ۸ ساعت در یخچال قرار دهید. نکته: می توان به جای پودر نارگیل از توت فرنگی خرد شده و طالبی استفاده کرد تا کرم توت فرنگی و طالبی را روی میز گذاشت.

هم بزنیید و بعد از آن خامه و پودر نارگیل را اضافه کنید. در یک کاسه آب سرد ریخته و پودر ژلاتین را قاشق، قاشق روی آب بپاشید. سپس آن را روی بخار کتری حل کنید و به مواد بالا اضافه کنید. در مرحله

زرده تخم مرغ، شکر و وانیل را با دور کند همزن مخلوط کنید تا یک مایع کرم رنگ به دست آید. سپس شیر در حال جوش را کمک کم اضافه کنید و با دور کند همزن



## غذای اصلی: مافین مرغ و قارچ

### مواد لازم:

آرد: ۲/۱ پیمانه + ۲ قاشق  
سوپ خوری  
نشاسته ذرت: ۱۵ گرم  
تخم مرغ: ۲ عدد  
روغن مایع: ۲۵ گرم  
ماست: ۴/۱ پیمانه  
آب: ۴/۱ پیمانه  
نمک و پودر آویشن و  
پودر سیر: هر کدام ۴/۱  
قاشق چای خوری  
بکینگ پودر: ۲/۱ قاشق  
سوپ خوری

### مواد میانی مافین:

فیله مرغ: ۶ عدد (به صورت  
نگینی خرد شده)  
پیاز نگینی: ۱ عدد  
قارچ سرخ شده: ۱۵۰ گرم  
نمک و فلفل و آویشن: به مقدار  
لازم  
لفل دلمه‌ای خام: نصف یک  
عدد  
پنیر پیتزا: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

قاشق سوپ خوری از مایع را ریخته و روی آن از مواد میانی و فلفل دلمه‌ای خام و روی آن پنیر پیتزا بریزید و در فری که از قبل با درجه ۱۷۵ گرم شده به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

مخلوط کرده و سپس ترکیب مواد خشک را اضافه کنید تا حالت ماست هم زده به خود گیرد. سپس در قالب‌های مافین که کیپسول چرب شده در درون آن گذاشته‌اید، یک

مواد میانی را سرخ کرده و باهم مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. تخم مرغ، روغن، آب، ماست و نمک را با همزن

حالا نوبت نوشدن شماست

# تغییر در تابستان

مهم ترین پیامد رسیدن هر فصل تازه و رفتن فصل قدیمی، یادآوری فرصت تغییر است. فرصتی که می توانید مثل یک هوس از کنارش بگذرید یا می توانید سوار بر بال هایش به دنیای تازه ای وارد شوید. در این شماره به شما پیشنهاد می کنیم دست از انتخاب های همیشگی بردارید و استایل متفاوتی را در روزهای گرم امسال تجربه کنید. بخشی از این تغییر ناشی از جریان مد است، اما شما می توانید بخشی از مد که باروحیه و استایل مورد علاقه شما هماهنگی دارد را انتخاب کنید. در ادامه مطلب، به طور جداگانه برای خانم ها و آقایان به این انتخاب های تازه و متفاوت می پردازیم.



**۲** پیراهن های آستین بلند خود را هم می توانید به تن پوش تابستانی خود تبدیل کنید. کافی است یک تی شرت در زیر آن بپوشید تا تغییر کاربری دهد. در این شرایط چون تی شرت با پوست بدن شما تماس مستقیم دارد، جنس آن اهمیت دارد. تی شرتی انتخاب کنید که حداقل میزان الیاف مصنوعی در آن استفاده شده باشد. با این انتخاب شاید مجبور باشید، بعد از هر بار شست و شو تی شرت خود را اتو بزنید اما همیشه پیشگیری بهتر است. البته پوشیدن دو لباس روی هم اگر خیلی ایجاد گرما کند مناسب نیست.



پیشنهادهای مردانه

**۱** اغلب آقایان به شلوارهای تک رنگ عادت کرده اند اما چرا؟ بد نیست که در این روزهای گرم امسال عادت همیشگی را بشکنید و سراغ یک شلوار چارخانه، راه راه و... بروید. مهم رنگ یا مدل شلوار شما نیست، مهم این است که از جنس نخی و مناسب فصل انتخاب کنید تا کمتر متحمل گرما شوید.



**۴** در مورد ضرورت استفاده از عینک به عنوان یک وسیله لازم و نه جذاب کننده استایل بارها صحبت کردیم. در این فصل و با توجه به شرایط کنونی بهتر است استفاده از عینک را جدی تر بگیرید و بدون داشتن عینک از خانه خارج نشوید.

**۳** کفش های چرم، کفش های فصل محسوب می شوند؛ فقط به شرط این که استفاده از جوراب های نخی را فراموش نکنید.





## پیشنهادهای زنانه



احتمالاً روزگاری که شلوارهای لوله تفنگی، بازار را تصاحب کرده بودند، به خوبی یادتان هست. هنوز هم احتمالاً در کمد هر یک از ما نمونه‌ای از آن دوران پیدا می‌شود اما مد آن روزها سلامت خیلی‌ها را به خطر می‌انداخت؛ به خصوص در روزهای گرم سال ولی در مقابل مدل‌های گشاد این روزها، راحتی و خنکی بیشتری را برای شما تامین می‌کنند.



وسایله ضروری و اجتناب ناپذیر این روزها، هم عینک است؛ هم به دلیل مراقبت در برابر نور خورشید و هم جلوگیری از انتقال ویروس. این روزها بی عینک آفتابی از خانه خارج نشوید.

جنس پارچه، نکته مهم دیگر در انتخاب لباس به ویژه لباس‌های بهار و تابستان است چون بدن در این ایام تعرق بیشتری دارد و احتمال حساسیت یا بیماری پوستی در افراد به این دلیل افزایش پیدا می‌کند. برای همین ما یک مانتو از جنس لنسین را انتخاب کردیم. مدل‌های گشاد یا به اصطلاح بزرگ سایز هم از اتفاقات خوب این روزهای مد است چون راحتی بیشتری با پوشیدن آن‌ها خواهید داشت.



برداشت مثبت دیگر شما از مد این روزها می‌تواند سرهمی‌ها باشد. کافی است یک بار به جای بلوز و شلوار از یک سرهمی در زیر مانتوی خود استفاده کنید تا ببینید چه قدر راحت‌تر و سبک‌تر هستید. فقط یادتان باشد که سرهمی خودتان را از رنگی قابل ست کردن با دایره گسترده رنگ‌ها انتخاب کنید مثل این نمونه کرم رنگ تا با بیشتر مانتوهای موجود در کمدتان قابل ست شدن باشد.



کفش‌هایی که کفی نازک و تختی دارند هم بخشی از مد این روزهاست اما پیشنهاد ما برای شما این گونه کفش‌ها نیستند چون می‌توانند برای مبتلایان به ام اس آسیب‌زننده باشند. به جای این نمونه‌ها، سراغ صندل‌های لژدار بروید. البته نوعی که خیلی کم بلند باشد تا موجب برهم خوردن تعادل شما نشود.

طراح: مریم سرافراز

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15
															16

افقی :

2- محبوب ترین شاعر ایران و جهان

3- از پیامبران بنی اسرائیل

4- نجات و آزادی - گونه

5- یقه و گریبان - دیکته

6- خوش قد و قامت

7- سه یار هم قد - طلوعه اعداد - مخفف ماه - قسمتی از دست

8- مبدأ بی دم - لبریز - طریق و روش

9- از آخر رنو

10- بلیغ

11- پوست گوسفند

12- ضمیر اشاره

13- اهلی

15- رهبر آزادی خواه هندوستان - میوه لوکس

16- شبیه - سنگ گرانبها

عمودی :

2- رنگ موی فوری

3- وزارتخانه ایست

4- دانشمند بزرگ ایرانی

5- فهم - سوگ

6- جمع من

7- نتیجه عمل ضرب - دعوت کردن

8- شکم بند طبی

9- سازمان ورزشی - اتفاق

10- برملا و آشکار

11- غوطه ور - شیرینی محبوب بچه ها - ساز ضربی

12- تکرار یک حرف - مدت زندگی - حرف دهن کجی

13- کامپیوتر - از نزولات

14- خاندان - من و تو - تاک

15- تکرار حرفی است - سفر کاری - صدای زنبور

16- متحد - کمان و وتر

# 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