

پستال

دوره جدید • شماره ۱۰۷
فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۲
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی و اجتماعی

به مناسبت روز جهانی ام‌اس

امید خودزندگی است

تکنیک‌های

سحر آمیز برای

ارتباط مؤثر

نارنجی از

گوشه و کنار

ایران

قدر دان انسان‌های
مجموعه‌ای باشید

حال خوب
با ام‌اس

اختلالات جنسی
در مبتلایان به ام‌اس

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تیبازیو ۱۴ میلی‌گرم
تری‌فلونومید
۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

WEEK 1

DAY 1 DAY 4

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

WEEK 4

Batch No.
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

۴۸

انتخاب‌های سریالی
عشق و جنایت
و چند داستان دیگر



۷۴

جمعه بازار جدید تهران
کجاست؟
تپه‌های فرهنگی و هنری
در دل تهران



فهرست



۱۶

تشکیل انجمن ملی مولتیپل
اسکلروزیس در امارات متحده عربی
تلاش برای رضایتمندی از
زندگی مبتلایان به ام‌اس



۱۰

بیماران خاص بیماری خاص -
نجمه ضیا قاسمی از یزد
بیماری
دلیل توقف نیست

ساختمان زنده باد امید حضوری) میدان ونک،
خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی، کوچه
کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲ - ۸۸۲۱۷۰۴۶

نیا
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم نجفی
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهور نبوی
نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتتری

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

مدیر هنری: علیرضا کیوان

عکس: خاطره کبیری

عکس جلد: خاطره کبیری

آلتیه گرافیک و اجرا: پیام ام اس

چاپخانه: واژه پرداز اندیشه

دفتر مجله: ویدا افتخاری

همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک

روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما

هاشمی، فرانک کلاتتری، ماهور نبوی نژاد،

بهنام عبدلی، فاطمه همتی فراز

نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد

شمس، شماره ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن:

اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن

ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر

محمد علی صحرا بیان، مجید قمی، دکتر

رحمت اسحاقی، دکتر رضا تقی پورانوری

اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر

هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازرس: آقای هادی مخبر

شورای سیاست گذاری: دکتر محمد

علی صحرا بیان، دکتر هژیر سیکارودی،

دکتر ناهید بلادی مقدم، ابوالقاسم نجفی،

عبدالحسین هوشمند، دکتر امیر رضا عظیمی

رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر هژیر

سیکارودی

دبیر تحریریه: دکتر امیر صدیقی

دبیر سرویس گفت و گو: نازنین آریانهاد

دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم

پیشانی

پنجشنبه ۱۲۰۱۲

پد امید پیماری دلنشین

مهرک بهار این سال و همسران

همایون بهار این روز و همسران

نویسندگان: راهایی حمایت از مبتلایان ام اس

توسعه‌دهنده: استکام خانواده

اگر فرهنگ کار خیر بود وضع کشور بسیار بهتر بود

پادداشت اول



چرا روزی به نام روز جهانی ام اس داریم؟

امید خودزندگی است

» دکتر ناهید بلادی مقدم

دبیر تحریریه

شروع می شود می تواند در ایجاد شبکه های حمایتی بیماران بسیار قوی عمل کند.

چنین روزی برای داشتن آگاهی بیشتر همگانی اعلام شده است. آگاهی همه افراد جامعه و مردمی که از این بیماری به دورند تا آنان که با ام اس از زندگی می کنند و همه سازمان هایی که می توانند در ایجاد زندگی بهتر برای بیماران نقش داشته باشند و البته که مجموع این آگاهی بخشی ها می تواند به بهبود شرایط بیماران بینجامد. آگاهی در مورد جنبه های مختلف این بیماری هم امری مهم است.

شناخت علل احتمالی که در مورد بروز بیماری نقش دارند (مانند عفونت های ویروسی دوران کودکی، کمبود ویتامین دی، مصرف دخانیات، آلودگی های محیط زیست، کم تحرکی، نحوه تغذیه نامناسب)، می تواند در امر مهم پیشگیری نقش داشته باشد. آگاهی داشتن از روش های درمانی مختلف دارویی و خدمات توان بخشی در تصمیم گیری های مسئولین سلامت و درمان فراهم آوری این امور مهم و ایجاد برابری و عدالت در دسترسی به خدمات پزشکی برای همه بیماران اهمیت دارد.

مناسب سازی محل زندگی برای بخشی از بیمارانی که ناتوانی های حرکتی دارند، داشتن شغل مناسب، امکان تشکیل خانواده و فرزندآوری، از دیگر مواردی هستند که بایستی در روز جهانی ام اس توجه سازمان های دست اندر کار را به آن جلب کرد. امید را در خود زنده نگهداریم. امید همان زندگی است.

چهارده سال پیش (سال ۲۰۰۹ میلادی) فدراسیون جهانی ام اس تصمیم گرفت روزی را به عنوان روز جهانی ام اس اعلام کند. هدف از این کار، افزایش آگاهی عمومی در خصوص بیماری و توجه جوامع نسبت به بیماری بود تا از هر اقدامی در جهت ایجاد تغییرات مثبت در زندگی نزدیک به دو میلیون و نیم نفر بیمار ام اس در جهان استفاده شود.

این گونه روز سی ام ماه می (May) میلادی برابر با نهم خرداد به نام روز جهانی بیماری ام اس نامیده شد و به عنوان نشان بیماری هم پروانه ای نارنجی رنگ در نظر گرفته شد.

از چهار سال پیش شعار روز جهانی ام اس مبتنی بر ایجاد ارتباطات و پیوند است. پیوندی همه جانبه که ابتدا از خود بیمار شروع می شود و به ایجاد شبکه ای از ارتباطات بیماران با یکدیگر (باهدف به اشتراک گذاردن دیدگاه ها، نیازها، پیشنهادهای سازماندهی روش های پیگیری) و ارتباط با بخش های مختلف جامعه می انجامد و بهبود کیفیت مراقبت های بهداشتی و سلامت بیماران را به دنبال دارد.

هدف از این پیوندها این است که بیماران از پله تنهایی و انزوای خود بیرون آمده و از نظر اجتماعی خود را طرد شده و کنار گذاشته و تنها احساس نکنند. همیشه گفته اند قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود. نتیجه با هم بودن و با هم ارتباط داشتن این خواهد بود که برای دریافت مراقبت های پزشکی مناسب تر، قوی تر باشیم و آینده بهتری را رقم بزنیم. بنیان گذاشتن ارتباطاتی که از تک تک بیماران

اخبار ام اس از چهار گوشه جهان

اگر این علائم ۲۴ ساعت طول بکشد به ام اس مبتلا شده اید

دنیای اقتصاد

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب گفت: در کسی که ام اس دارد خواب‌رفتگی در هر دودست و پاها اتفاق می‌افتد و در برخی افراد نیز به صورت یخ کردن تظاهر پیدا می‌کند.

دکتر دستجردی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب گفت: در کسی که ام اس دارد خواب‌رفتگی در هر دودست و پاها اتفاق می‌افتد و در برخی افراد نیز به صورت یخ کردن تظاهر پیدا می‌کند. در بعضی نیز به صورت داغ شدن بدن بروز می‌یابد و در بعضی از افراد مور مور یا سوزن سوزن شدن اتفاق می‌افتد. یکی از عوارض شایع ام اس این است که نصف بدن شخص گزگز می‌کند، خواب می‌رود، بی‌حس می‌شود یا از تنه به پایین حس ندارد.

اینها علامت‌هایی هستند که می‌توانند علامت ام اس باشند به شرطی که حداقل ۲۴ ساعت طول بکشد.

محققان فرانسوی می‌گویند: مصرف زود هنگام

دارو موجب تأخیر در شروع علائم ام اس می‌شود

مهر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داروی اصلاح‌کننده بیماری ام اس Aubagio (تری فلونوماید) ممکن است شروع علائم ام اس را در افراد مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک به تأخیر بیندازد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این دارو برای درمان چندین نوع دیگر ام اس، یک بیماری خودایمنی که در آن سیستم دفاعی بدن به اشتباه به عایق اطراف اعصاب (غلاف میلین) حمله می‌کند، تأیید شده است.

سندرم ایزوله رادیولوژیک در افرادی رخ

می‌دهد که هیچ علائمی از ام اس ندارند؛ اما اسکن مغز آنها ناهنجاری‌هایی را نشان می‌دهد که مشابه موارد مشاهده شده در ام اس است.

داروهای اصلاح‌کننده بیماری ام اس مانند تری فلونوماید در مان نیستند. آنها با کند کردن روند بیماری عمل می‌کنند.

برای این مطالعه، ۸۹ فرد مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک با تری فلونوماید یا دارونما تحت درمان قرار گرفتند و تا دو سال تحت نظر بودند تا ببینند چه کسانی دچار علائم ام اس شده‌اند. هشت نفری که این دارو را مصرف کردند، در مقایسه با ۲۰ نفری که در طول دوره پیگیری دارونما دریافت کردند، علائم ام اس را نشان دادند. این مطالعه نشان داد افرادی که تری فلونوماید مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می‌کنند، ۷۲ درصد کمتر در معرض خطر ظهور اولین علائم ام اس هستند.

دکتر «کریستین لبرون فرنای»، نویسنده این مطالعه و متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان دانشگاه نیس فرانسه، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که مداخله زود هنگام با تری فلونوماید ممکن است برای افرادی که مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک، مرحله پیش‌علامتی ام اس، تشخیص داده شده‌اند، مفید باشد.»

با این حال، او هشدار داد که تحقیقات بیشتری در گروه‌های بزرگ‌تری از افراد برای تأیید نتایج جدید مورد نیاز است.

اثر حفاظتی یک دارو برای بهبود بیماری ام اس ایسنا

پژوهشگران گروه فیزیولوژی دانشگاه تربیت مدرس در پژوهشی اثرات ضد التهابی، حفاظتی و ترمیمی دفریپرون به دنبال القای دمیالیناسیون در مدل

آزمایشگاهی بیماری ام اس را بررسی کردند.

گزارش‌های متعدد نقش آهن در تقویت آسیب‌های اکسیداتیو در گیر در فرایند از بین رفتن غشای سلول‌های عصبی (دمیلیناسیون) و از بین رفتن سلول‌های عصبی (نورودژنراسیون) را نشان داده‌اند. با این وجود اثرات شلاته‌کننده‌های آهن از جمله دفریپرون بر حفاظت و ترمیم میلین به خوبی مشخص نشده است. شلاته‌کننده‌ها موادی هستند که به مواد معدنی متصل می‌شوند و از جذب آنها جلوگیری می‌کنند.

دکتر عاطفه رعیت پور که این پژوهش در قالب رساله دکتری تخصصی وی در رشته فیزیولوژی انجام شده است، با بیان این مقدمه گفت: بنابراین در این مطالعه به بررسی وقوع نوعی مرگ سلولی (فروپتوز) به دنبال از بین رفتن غشای سلول‌های عصبی (دمیلیناسیون) عصب بینایی با لیزولستین پرداختیم و اثرات داروی دفریپرون را بر حفاظت از میلین و ترمیم آن بررسی کردیم.

وی افزود: القای مدل دمیالیناسیون با تزریق لیزولستین به عصب بینایی موش‌های نر C57BL/6J انجام شد. در مقاطع زمانی مختلف از ۶ ساعت تا ۷ روز پس از تزریق، عصب بینایی موش‌ها برای بررسی میزان تجمع آهن و بررسی‌های مولکولی و بیوشیمیایی شاخص‌های فروپتوز جمع‌آوری شد. برای ارزیابی اثربخشی دفریپرون بر التهاب و میزان گسترش دمیالیناسیون، گروه‌هایی از حیوانات به مدت ۳ و ۷ روز متوالی تحت درمان روزانه با دفریپرون قرار گرفتند.

برای بررسی اثر دارو بر فرایند ترمیم، حیوانات مدل داروی دفریپرون را از روز ۷ در فاز ریمیالیناسیون دریافت کردند.

همچنین گروه‌هایی از حیوانات، تحت درمان با دفریپرون در فاز رمیلیناسیون قرار گرفتند و در مقاطع زمانی مختلف ثبت پتانسیل برانگیخته بینایی و آزمون‌های رفتاری جهت بررسی دقت بینایی انجام شد.

دکتر رعیت پور اداامه داد: نتایج مطالعه رسوب آهن را در مقاطع زمانی مختلف پس از تزریق لیزولستین نشان داد. بررسی شاخص‌های فروپتوز کاهش قابل توجهی در سطح گلو تاتیون همراه با افزایش سطح مالون دی آلدئید و تغییر بیان ژن‌های مرتبط با مسیر فروپتوز را در زمان کوتاهی پس از تزریق نشان داد. این محقق افزود: علاوه بر این، درمان با دفریپرون در فاز التهابی منجر به کاهش میکرو گلیوزیس و التهاب شد. کاهش دمیلیناسیون، میکرو گلیوزیس و آسترو گلیوزیس در موش‌هایی که به مدت ۷ روز دارو دریافت می‌کردند، مشاهده شد.

وی خاطر نشان کرد: همچنین، نتایج ما اثرات حفاظتی دفریپرون در برابر آسیب آکسونی و از دست رفتن سلول‌های گانگلیونی شبکیه را نشان داد. در فاز رمیلیناسیون دارو منجر به تسریع فرایند ترمیم و بهبود شاخص g-ratio، کاهش آسترو گلیوزیس و افزایش الیگودندرورژن شد. تسریع رمیلیناسیون منجر به بهبودی عملکردی در ثبت عصب بینایی و آزمون‌های رفتاری دقت بینایی شد.

وی در پایان تصریح کرد: در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که فروپتوز در گسترش دمیلیناسیون نقش دارد. استفاده از داروی دفریپرون نه تنها در فاز التهاب و دمیلیناسیون مؤثر بود، بلکه سرعت ترمیم را افزایش داد؛ لذا راهکارهای درمانی که آهن و باز توزیع فیزیولوژیک آن را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند یک هدف درمانی امیدوار کننده برای بیماران مبتلا به ام اس باشند.

علائم خاموش بیماری ام اس برنا

برخی از نشانه‌های خاموش ابتلا به بیماری ام اس وجود دارند که اغلب ممکن است از آن‌ها چشم‌پوشی شود. در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر، برای تشخیص ام اس با پزشکتان حتماً در تماس باشید. لازم به ذکر است که با تغییر سبک زندگی و همچنین نوع مواد غذایی مصرفی تا حدود زیادی می‌توان از بیماری ام اس پیشگیری کرد.

مشاهده رنگ‌ها به شکل غبار آلود:

نوریت اپتیک نوعی بیماری خاص عصبی است که تنها عصب بینایی را گرفتار می‌سازد. این بیماری به‌عنوان اولین علامت از گرفتاری وسیع دستگاه عصبی موسوم به ام اس می‌تواند باشد. نوریت اپتیک معمولاً در سنین ۲۵ تا ۵۰ سالگی رخ می‌دهد و در خانم‌ها شایع‌تر است. اولین علامت این بیماری کاهش دید است که اغلب به سرعت و طی چند ساعت و گاهی چند روز رخ می‌دهد. این کاهش دید به حدی شدید است که بیمار فقط توانایی درک نور را دارد ضمن این که بیماری، اغلب یک چشم را درگیر می‌کند. همچنین علاوه بر کاهش دید، بیمار معمولاً با حرکات چشم احساس درد می‌کند و رنگ‌ها را به شکل غبار آلود و رنگ‌ورورفته می‌بیند.

دفع ادرار دردناک:

نوشیدن مقادیر زیادی مایعات و در عین حال ادرار دردناک، می‌تواند نشانه ابتلا به ام اس باشد. این علامت اغلب از اولین نشانه‌های این بیماری است. هر گونه دفع ادرار مکرر و ناگهانی، و اختلال کنترل تخلیه روده باید جدی گرفته شده و با پزشک در میان گذاشته شود.

از دست دادن تعادل:

عدم تعادل تنها نشانه ضعف نیست، اما داشتن ضعف در یک پا یا هر دو پا می‌تواند نشانه‌ای از پیشرفت تخریب سلول‌های عصبی و شروع بیماری ام اس باشد.

احساس سوزن سوزن شدن:

ایستادن و یا ماندن طولانی مدت بر روی یک عضو ممکن است باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن شود. اما اگر بی‌حسی، سوزش و یا احساس خارش در اندام به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی ظاهر شد، نیاز به چک کردن دارد و می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به ام اس باشد.

سرگیجه بی دلیل:

احساس سرگیجه ثابت بدون هیچ دلیل روشنی از دیگر نشانه‌های بیماری ام اس است.

ناتوانی در احساس تغییرات دما:

این علامت نیز نشانه دیگری از آسیب‌های عصبی ناشی از ام اس است به طوری که حتی با گرفتن یک لیوان داغ قهوه یا چای نیز، فرد ممکن است تغییر دمای آن را حس نکند.

درمانی تازه از کارافتادگی اندام موش‌ها را

معکوس کرد

دیجیاتو

بیماری ام اس هنوز درمان قطعی ندارد، اما یکی از درمان‌های تجربی برای این بیماری ظاهراً توانسته است در آزمایش‌ها محققان را شگفت‌زده کند. آن‌ها با انتقال دارو از طریق چیزی شبیه به کوله‌پشتی بر پشت سلول‌ها، توانسته‌اند به بهبود مشکل بی‌حسی شبیه به اسکروز چندگانه (MS) در موش‌ها کمک کنند. به گزارش ساینس‌الرت، دانشمندان دانشگاه هاروارد آمریکا درمان جدیدی را توسعه داده‌اند که از تمایل سلول‌های ایمنی میلوئید برای ورود به بافت‌ها بهره می‌گیرد. این سلول‌ها در حالت عادی التهاب ایجاد می‌کنند، اما در این درمان محققان از آن‌ها برای ترمیم سلول‌ها استفاده کرده‌اند.

محققان در این پژوهش برای تبدیل گلبول‌های سفید التهاب‌زا به نیروهای درمانی در بدن، گونه‌ای از سلول‌های میلوئید را از موش‌های سالم گرفتند و آن‌ها را در خارج از بدن آن‌ها پرورش



محققان حالا می‌خواهند این روش را روی شکل پیشرفته‌تری از ام‌اس آزمایش کنند؛ چرا که در این مطالعه اسکروز چندگانه صرفاً در موش‌ها شبیه‌سازی شده بود. نتایج تحقیق حاضر در مجله PNAS منتشر شده است.

مصرف دوز بالای امگا ۳ موجب کاهش علائم ام‌اس می‌شود

مهر

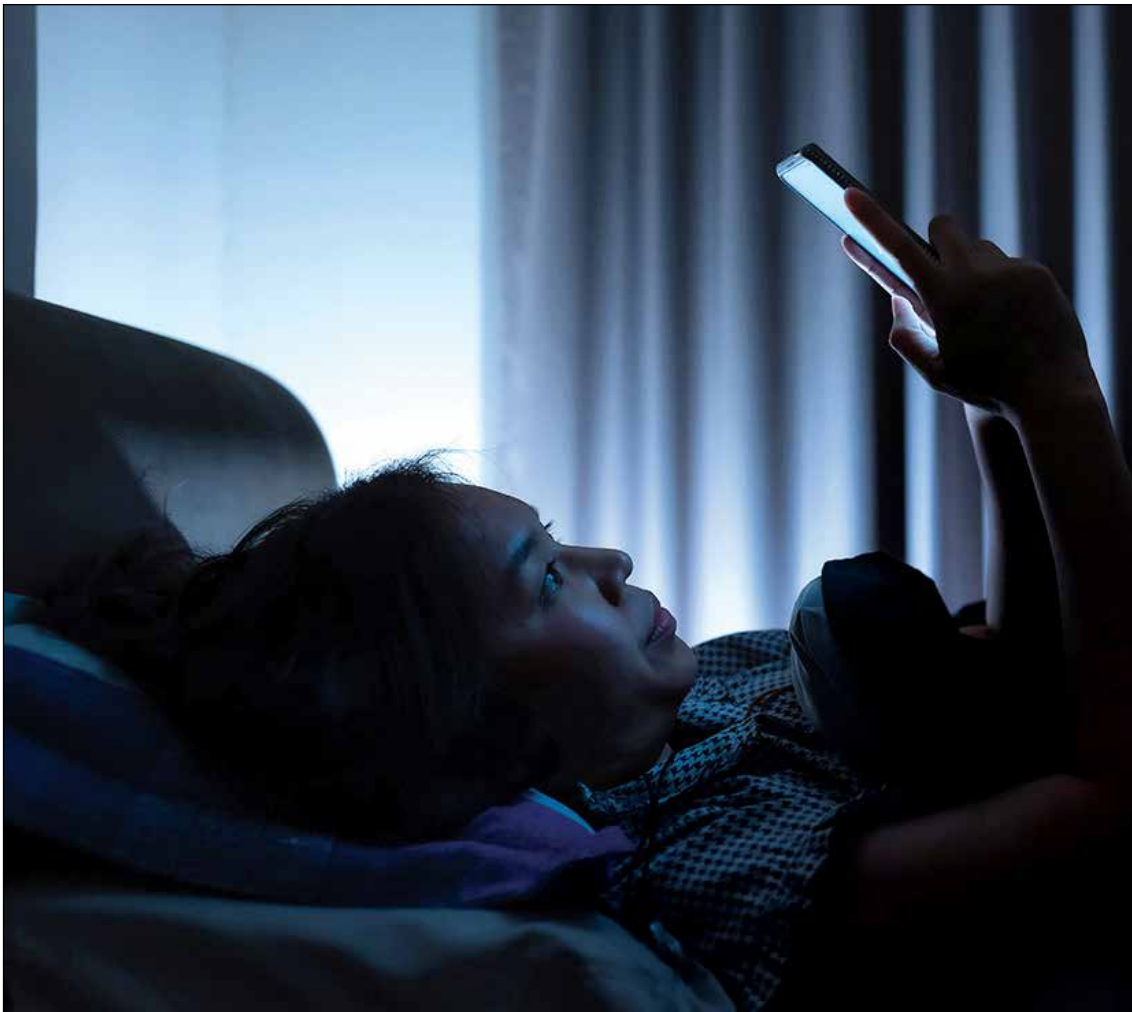
محققان تأثیر مکمل اسید چرب امگا ۳ را بر روی مدل‌های موش مبتلا به بیماری ام‌اس بررسی کردند. آنها دریافتند که دوزهای بالاتر امگا ۳ شروع بیماری ام‌اس را به تعویق می‌اندازند، فواصل زمانی عود بیماری را افزایش می‌دهد و شدت علائم را کاهش می‌دهد. در حالی که ارتباطی بین مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ و بهبود کیفیت

پژوهشگران در این تحقیق کوله‌پشتی‌ها را روی نوعی از سلول‌های میلویید به نام «مونوسیت» قرار دادند. این سلول‌ها با قابلیت تهاجم به سیستم عصبی مرکزی (CNS)، نفوذ به ضایعه‌های التهابی و تبدیل شدن به ماکروفاژها می‌توانند بسیار مؤثر باشند. مونوسیت‌ها با کمک کوله‌پشتی‌های دارویی همچنین التهاب درون ضایعات را کاهش دادند و واکنش ایمنی بدن را به سمت رویکرد درمانی هدایت کردند. دانشمندان می‌گویند موش‌ها پس از انجام این آزمایش بهبودهای بزرگی را تجربه کردند و صرفاً به صورت جزئی در دم خود احساس سستی می‌کردند. این در حالی بود که بقیه موش‌ها در پاهای عقبی خود به طور کامل احساس از کارافتادگی داشتند. به علاوه، موش‌های تحت درمان بیشتر از سایر موش‌ها عمر کردند.

دادند. سپس یک شیء داسی شکل حاوی ریز مواد دارویی را به آن‌ها وصل کردند تا حامل مواد درمانی باشند.

اسکروز چندگانه یک بیماری خودایمنی است که موجب تحلیل میلین اطراف عصب‌ها می‌شود و ارتباط میان مغز و بدن را مختل می‌کند. در نتیجه حرکت کردن در افراد مبتلا به این بیماری دشوار می‌شود. در حال حاضر برخی داروهای ضدالتهاب می‌توانند مسیر پیشرفت این بیماری را تغییر دهند.

«سمیر میتراگوتری»، محقق ارشد این مطالعه، می‌گوید سلول‌های میلویید بسیار منعطف هستند و می‌توانند به حالت‌های گوناگون در بیایند، به همین خاطر کنترلشان دشوار است. استفاده از کوله‌پشتی‌های دارویی در این سلول‌ها روشی مؤثر برای کنترل آن‌ها در حالت غیرالتهابی است.



قرار می گیرند، نشانگرهای التهابی کمتری نسبت به گروه کنترل دارند. نتایج نشان می دهد که DHEA به احتمال زیاد التهاب را کاهش می دهد و در نتیجه علائم ام اس با کاهش تعداد سلول های T بیماری زا در سیستم عصبی، کاهش می یابد. محققان نتیجه گرفتند که DHEA ممکن است شدت بیماری ام اس را کاهش دهد و بنابراین ممکن است به رژیم های غذایی اضافه شود تا بتواند درمان های موجود را برای این بیماری تکمیل کند.

زنان مبتلا به ام اس بیشتر دچار بی خوابی می شوند

رویداد ۲۴

در حالی که زوال فکر می تواند یکی از

به ام اس را کاهش دهد. برای شروع، محققان بررسی کردند که چگونه DHEA بر پاسخ سلول T در سلول های جدا شده از موش ها تأثیر می گذارد. آنها دریافتند که DHEA هنگام مصرف با دوز بالا، نشانگرهای التهابی را کاهش می دهد. DHEA همچنین درصد سلول های T بیماری زا را کاهش داد.

در مرحله بعد، محققان بررسی کردند که آیا پیشرفت بیماری ام اس بر سطح DHEA در موش ها تأثیر می گذارد یا خیر. آنها دریافتند که در طول پیشرفت بیماری ام اس، سطح DHEA در نخاع و طحال متفاوت است؛ اما در مغز نه.

با انجام آزمایش های بیشتر، آنها دریافتند موش هایی که با DHEA تحت درمان

زندگی در بیماران مبتلا به MS وجود دارد، مکانیسم های اساسی ناشناخته هستند.

برخی از مطالعات نشان می دهد که رژیم های غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با نرخ پایین تر ابتلا به MS مرتبط هستند و دارای خواص سلامت ضدالتهابی و عصبی مفید هستند.

اخیراً، محققان بررسی کردند که چگونه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ پاسخ التهابی در موش ها را کاهش می دهد.

آنها دریافتند که Docosahexaoyl اتانول آمید (DHEA)، یک ترکیب لیپید حاصل از اسید Docosahexaenoic موجود در روغن ماهی، ممکن است پاسخ سلول T ایمنی را کاهش داده و در نتیجه التهاب مربوط

استاد یار عصب‌شناسی در دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، می‌گوید: «این نتایج هیجان‌انگیز است، زیرا ام‌اس در بین زنان در سنین باروری شایع است و احتمال ناباروری در آن‌هایی که ام‌اس دارند بیشتر است؛ اما نسبت به کسانی که ام‌اس ندارند کمتر درمان باروری دریافت می‌کنند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «درمان‌های باروری برای افراد مبتلا به ام‌اس آن قدرها هم که قبلاً فکر می‌کردیم خطرناک نیست. ما عود مجدد بیماری را در گروه خود مشاهده نکردیم.» محققان در این مطالعه، ۶۵ زن با میانگین سنی ۳۷ سال را که حداقل یک بار درمان باروری داشتند مورد مطالعه قرار دادند. ۵۶ نفر از آنها ام‌اس داشتند. ۹ نفر دارای سندرم ایزوله بالینی بودند که اولین قسمت از علائم ام‌اس است. شرکت کنندگان به طور متوسط هشت سال از تشخیص بیماری شأن گذشته بود، اگر چه هیچ یک از آنها ام‌اس پیشرونده نداشتند.

شرکت کنندگان ۱۲۴ دوره درمان باروری از جمله لقاح آزمایشگاهی، لقاح داخل رحمی و داروهای خوراکی برای القای تخمک‌گذاری داشتند. محققان سوابق پزشکی شرکت کنندگان را برای عود بیماری در سال قبل از انجام درمان‌های باروری و در سه ماه پس از هر درمان جستجو کردند. حدود ۴۳ درصد درمان اصلاح‌کننده بیماری برای ام‌اس خود در طول درمان‌های باروری دریافت کردند. اکثر آنها در یک سال قبل درمان شده بودند.

طبق این مطالعه، هیچ یک از افرادی که تحت درمان اصلاح‌کننده بیماری بودند، در سه ماه بعد دچار عود بیماری نشدند. گراهام گفت: «امیدواریم یافته‌های ما به افراد مبتلا به ام‌اس و همچنین کارشناسان باروری اطمینان دهد که این درمان‌ها با افزایش خطرات عود بیماری مرتبط نیستند.»

مطالعات جدید بر روی ۵۶۳ فرد مبتلا به ام‌اس، از وجود ارتباط میان رژیم غذایی و وضعیت ذهنی می‌گوید و نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات، میوه، ماهی مانند «رژیم مدیترانه‌ای» خطر ابتلا به مشکلات شناختی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل سبزیجات، میوه، ماهی و چربی‌های سالم است و به جلوگیری از آسیب به مهارت‌های فکری (حافظه، تمرکز، توانایی یادگیری و تصمیم‌گیری) در مبتلایان به ام‌اس کمک می‌کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای در یک الگوی کلی، میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون، آجیل، ماهی و غلات کامل را در خود می‌گنجاند و مصرف گوشت (به‌ویژه گوشت قرمز)، محصولات کنسروی و غذاهای بسیار فراوری شده را محدود می‌کند.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای مزایای بسیاری برای سلامتی دارند؛ از جمله محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، چاقی، سرطان، دیابت، آلزایمر و بهبود سلامت روان. در مطالعه اخیر نیز ارتباط مثبت و معناداری بین سطح همسویی رژیم غذایی با الگوی مدیترانه‌ای و عملکرد شناختی بهتر در افراد مبتلا به ام‌اس مشاهده می‌شود.

درمان‌های باروری برای افراد مبتلا به ام‌اس

خطر ندارد

شهر خبر

محققان دریافتند شرکت کنندگانی که ام‌اس داشتند، پس از دریافت درمان‌های باروری، نسبت به قبل از درمان، با احتمال تشدید بیماری روبرو نبودند. این مطالعه همچنین ارتباط بین داروهای ام‌اس و عدم افزایش عود در طول درمان باروری را نشان داد. دکتر «ادیت گراهام»، محقق ارشد و

علائم رایج بیماری ام‌اس در زنان باشد، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خواب یا کمبود آن می‌تواند شرایط را بدتر کند. به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «تیفانی برالی»، مدیر بخش ام‌اس در دانشگاه میشیگان، توضیح داد: «اختلالات خواب به دلیل نقششان در زوال شناختی که تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری ام‌اس را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به رسمیت شناخته شده‌اند.»

برالی گفت: «نتایج ما مسیرهای مهمی را بین خواب و درک عملکرد شناختی در زنان مبتلا به ام‌اس نشان داد. ما قبلاً ارتباط مهمی بین عملکرد شناختی عینی و خواب در افراد مبتلا به ام‌اس شناسایی کرده بودیم، اما اطلاعات کمی در مورد آن وجود داشت.»

محققان با استفاده از داده‌های بیش از ۶۰۰۰ زن در سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۷ در یافتند که زنان مبتلا به ام‌اس بیشتر از زنان بدون ام‌اس اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب، بی‌خوابی و خواب‌آلودگی را گزارش می‌کنند.

به گفته نویسندگان، اختلالات خواب شناسایی شده در سال ۲۰۱۳ در مشکلات فکری گزارش شده توسط زنان مبتلا به ام‌اس در سال ۲۰۱۷، از جمله حافظه و توانایی پیروی از دستورالعمل‌ها و مکالمات، نقش داشتند.

این مطالعه نشان داد که آپنه خواب ۳۴ درصد از کل تأثیر بین ام‌اس و توانایی پیروی از دستورالعمل‌ها را به خود اختصاص می‌دهد.

جلوگیری از کاهش عملکرد مغز در بیماران ام‌اس با این رژیم غذایی

اس با این رژیم غذایی خبر آنلاین

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات، میوه، ماهی و چربی‌های سالم خطر ابتلا به ضعف حافظه، اختلال در تمرکز و یادگیری را در میان بیماران مبتلا به ام‌اس (MS) کاهش می‌دهند.

عملکرد انجمن های ام اس شهرها و مناطق رنگ نارنجی در گوشه و کنار ایران

به ۲ نشان برنز دست یافتند. به گزارش روابط عمومی هیئت ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چهارمحال و بختیاری، ورزشکاران رشته دارت این هیئت در چهارمین دوره مسابقات قهرمانی کشور توانستند با پشت سر گذاشتن رقبا در جایگاه سوم رده بالای ۳۵ سال این رقابت ها قرار گیرند.

این دوره از مسابقات کشوری بیماران خاص گروه ام اس از ۲۰ تا ۲۲ دی در شهر نجف آباد برگزار شد که بخش رقابتی رشته پتانگ به دلیل بارش برف لغو شد و ورزشکاران رقابت های خود را در رشته دارت ادامه دادند. در مسابقات کشوری بیماران خاص گروه ام اس، ورزشکاران ۲۰ استان حضور داشتند.

انجمن ام اس قم



۱- چینش و توزیع ۳۰۰ کیلو انار به همراه توزیع لوازم التحریر جهت بیماران شناسایی شده



۲- راه اندازی کارگاه خیاطی در محل انجمن در مهر ماه در راستای توانمند سازی اعضا و انجمن



۲- همایش علمی پزشکی و بیمار با حضور جناب آقای دکتر عظیمی از تهران و دکتر نعیمی از گرگان که این برنامه توسط کارگروه علمی انجمن برگزار شد



۳- غرفه انجمن ام اس گلستان در همایش سالانه انجمن های استانی در استانداری که شرکت در همایش سالانه سمن ها توسط کارگروه اجتماعی انجام شد لازم به ذکر است انجمن ام اس گرگان در قالب کارگروه های زیر در حال فعالیت است: (فرهنگی و رفاهی، اجتماعی، مددکاری، مشاوره و علمی)

انجمن ام اس چهارمحال و بختیاری مدال برنز مسابقات کشوری بیماران خاص به چهارمحال و بختیاری رسید



سمیه صدیقی و رامین باقری ورزشکاران بیماران خاص چهارمحال و بختیاری در مسابقات قهرمانی کشور گروه ام اس



گزارش عملکرد انجمن ام اس آمل شادباد آتانی که دل، شادمی کنند

در بهار خجسته و ماه رمضان طبق سنوات گذشته، سبد کالا به تعداد ۱۷۰ بسته، به ارزش هر بسته هشتصد و پنجاه هزار تومان بین بیماران انجمن، توزیع گردید. جمع هزینه صد و چهل و چهار میلیون و پانصد هزار تومان بود که مبلغ ده میلیون تومان توسط آقای دکتر جواد بالو ۵۰ کیلو گرم مرغ توسط آقای اباذر خرمانی هدیه داده شد و مابقی توسط انجمن هزینه شد. خدایا خیرین را خیر و بیماران را شفا دهد

انجمن ام اس گرگان



۱- اردوی یکروزه تفریحی با حضور بیش از ۲۰۰ نفر از اعضای انجمن در اردوگاه جنگلی توسکستان برگزار شد که این برنامه توسط کارگروه فرهنگی - رفاهی برگزار شد

بقعه شریفه سید رکن الدین (واقع در بافت تاریخی یزد) میراث فرهنگی و گردشگری استان یزد معاونت فرهنگی ورزشی شهرداری یزد و هلال احمر جمعیت استان یزد برای اولین بار بازارچه نروزی خیریه انجمن ام اس را از تاریخ ۲۶ اسفند لغایت ۶ فروردین ماه برگزار کرد.

اهداف برگزاری بازارچه:

۱- آشنایی درست جامعه نسبت به بیماری ام اس و درک توانمندی های بیماران ام اس

۱- حمایت شغلی از بیماران (افراد غرفه دار بیماران ام اس بودند)

۲- جذب مشارکت مردمی برای کمک به بیماران نیازمند

افراد غرفه دار بیماران ام اس بودند که محصولات خود را در زمینه صنایع دستی پوشاک و مواد غذایی ارائه کردند. افراد حاضر دستبند نارنجی در دست داشتند و همچنین تزیینات نمایشگاه با روبان نارنجی که نماد حمایت از بیماران ام اس است انجام شد. بنرهای آموزشی در مورد بیماری ام اس در جاهای مختلف بازارچه نصب شد. همچنین بروشور آموزشی در مورد بیماری ام اس و اهداف انجمن بین بازدیدکنندگان بازارچه و همچنین بازدیدکنندگان بقعه سید رکن الدین که در کنار بازارچه بود توزیع شد. به صورت شفاهی نیز توضیحاتی در مورد بیماری به بازدیدکنندگان داده شد.

۵ فروردین جلسه پرسش و پاسخ در مورد درمان بیماری ام اس با حضور خانم دکتر ابوترابی (فلوشیپ ام اس) برگزار شد در این جلسه ابتدا دکتر ابوترابی در مورد روند درمانی ام اس توضیحات جامع ارائه کردند و سپس به سؤالات بیماران ام اس حاضر در جلسه پاسخ دادند. بعد از اتمام بازارچه انجمن با همکاری هیئت امنای باغ موقوفه دولت آباد یک غرفه رایگان برای بیماران ام اس در بازارچه نروزی باغ جهت ادامه فروش محصولات تا تاریخ ۱۵ فروردین اجاره کرد.

کمیته پتانک توانست هیئت ورزشی بیماران خاص را در استان کرمان و شهر رفسنجان تأسیس کند. در مراسم افتتاحیه مسابقات دارت و پتانک برای بیماران برگزار شد و مقام های خوبی به دست آوردند. در این مسابقات استعداد های درخشان کشف شد و برای مسابقات استانی و کشوری اعزام شدند. این مراسم با حضور فرماندار و نماینده شورای شهر رفسنجان و هیئت مدیره انجمن ام اس رفسنجان و حضور بیش از ۲۰۰ بیمار ام اس در دهه فجر برگزار گردید.

حسین اسماعیلی نروزی رئیس هیئت دکتر فاطمه ایوبی. نایب رئیس هیئت بیماران خاص و پیوند اعضا مهدی شریفی نژاد دبیر هیئت مجتبی آخوندی خزانه دار و مسئول کمیته اقتصادی هیئت یگانه شجاعی. مسئول روابط عمومی و مشاور امور اجرایی هیئت مهتاب نعمت اله زاده. مسئول کمیته دارت در هیئت

آرزو سلطانی. رابط رسانه های هیئت محمدرضا اسماعیلی نروزی. مسئول کمیته بولس و پتانک در هیئت راحله ابادری. مسئول کمیته داوران هیئت احمد اسماعیلی منش. مسئول کمیته فنی و برگزاری مسابقات در هیئت

گزارش برگزاری بازارچه نروزی انجمن خیریه قمر بنی هاشم استان یزد (حامی بیماران ام اس)



انجمن قمر بنی هاشم استان یزد با عنایت حق تعالی و همکاری هیئت امنای



۳- راه اندازی کارگاه تولید و دوخت سندل در محل انجمن در آبان ماه در راستای توانمندسازی اعضاء



۴- راه اندازی اولین بازارچه خیریه نمایشگاه توانمندی های انجمن در راستای توانمندسازی اعضاء و انجمن



انجمن ام اس رفسنجان

انجمن ام اس رفسنجان با کمک بیماران ورزشکار و آقای اسماعیلی نروزی رئیس



بیماران خاص بیماری خاص - نجمه ضیا قاسمی از یزد

بیماری دلیل توقف نیست

بلافاصله پس از زایمان دومم در سال ۱۳۹۴ مبتلا به بیماری ام اس شدم و مثل تمام کسانی که دچار این بیماری می شوند در مرحله اول شوکه شدم و با کسی در خصوص بیماری صحبت نمی کردم اما به مرور زمان و شاید کمی بیش از یک هفته توانستم با خودم کنار بیایم و ابتلای به بیماری را بپذیرم.

گفتگوهای بیهوده با دیگران برداشته ام و به اصطلاح تلاش می کنم تا و کظم غیظ کنم زیرا این اتفاق در درجه اول باعث آسیب زدن به خود انسان می شود.

خدارا شاكرم كه اين بيماري مانع رسيدنم به اهدافم نشد و امسال با شركت در مقطع فوق لیسانس توانستم درسم را ادامه دهم و این بیماری را دلیلی بر توقف خودم در زندگی نمیدانم و ناشکری هم نمیکنم.

در انتها روی صحبت من با آن دسته از دوستانی است که دچار این بیماری شدند. به آن ها می گویم جریان زندگی ثابت نیست و جهان همیشه در تکاپو و تغییر است و انسان می تواند با دیدن و درک زیبایی های زندگی بدون در جا زدن و متوقف شدن در زندگی پیش برود همانطور که به نظر خودم و دیگران، من با انجام ورزش منظم و با برنامه و همچنین برنامه خودسازی و نزدیکی با خدا و ائمه اطهار توانستم جلوی پیشرفت بیماری و عودهای آن و حاد شدن شرایط بیماریم را بگیرم.

هر کسی در این دنیا با مورد یا مواردی امتحان می شود از جمله بیماری و مرگ فرزند و مال و... شاید صلاح و مصلحت و عاقبت بخیری ما در این بوده لذا باید با نزدیکی به خدا در زندگی پیشرفت کرد.

مدرک فوق لیسانس و ادامه حفظ کردن قرآن کریم دور کند. در واقع با چنین اهداف و نیز با توجه به افق دید خودم توانستم این بیماری را پشت سر بگذارم و باید بگویم حتی در شرایطی که برای درمان مجبور بودم داروهای کورتون دریافت کنم و پس از استفاده از آن ها حال جسمی نامساعدی پیدا می کردم باز هم از اهدافم دست نکشیدم و حفظ قرآن را کنار نگذاشتم. در نهایت همه اینها را از لطف و بزرگی خداوند میدانم چرا که هیچ چیز برای خداوند غیر ممکن نیست. خوشحالم که در مسابقات حفظ قرآن شرکت کرده ام و حتی در استان یزد هم توانستم در حفظ کل قرآن رتبه بیاورم. با توجه به داستان های زندگی پیامبران و امامان در می یابیم که سرمشق و الگوی ادامه ی راه ما در زندگی باید همین برگزیدگان الهی باشند مثلاً در قرآن داستان حضرت یعقوب ثبت شده است و سختی ها و مصیبت های زیادی که بر سرش نازل شد از جمله از دست دادن مال و فرزندان خود را که تحمل کردند ولی اعتماد و صبر و شکیبایی خود به خداوند را از دست ندادند و در اوج مشقت و سختی به خداوند فرمودند بلا و ضرر و زیان بر من هجوم آورده اما توارحم الراحمین و مهربان هستی و به پاداش این صبر هم خداوند همه مصائب وارد شده بر او را جبران نمود. این را هم بگویم که بر همین اساس نباید زمانی که از خداوند چیزی می خواهیم لحن مان طلبکارانه باشد.

با توجه به مبتلا شدنم به این بیماری سبک زندگی ام تغییر کرد و با استفاده از طب سنتی و اسلامی نکاتی را که قبلاً در زندگیم فاقد اهمیت بود را حالا بخوبی رعایت می کنم از جمله تنظیم ساعت خواب شبانه و نوع تغذیه و رژیم غذایی همچنین توجه ویژه ای به ورزش کردن از جمله پیاده روی و رفتن به استخر و باشگاه ورزشی دارم. جدا از این موارد از جنبه رفتاری نیز دست از بحث ها و



من نجمه ضیا قاسمی از شهر زیبای یزد هستم. به عنوان شروع بگویم که حفظ قرآن مجید را از سال ۱۳۸۹ در سن ۲۴ سالگی شروع کردم و این از افتخارات من است.

در خصوص بیماری باید بگویم بلافاصله پس از زایمان دومم در سال ۱۳۹۴ مبتلا به بیماری ام اس شدم و مثل تمام کسانی که دچار این بیماری می شوند در مرحله اول شوکه شدم و با کسی در خصوص بیماری صحبت نمی کردم اما به مرور زمان و شاید کمی بیش از یک هفته توانستم با خودم کنار بیایم و ابتلای به بیماری را بپذیرم.

این بیماری نتوانست من را از اهداف خودم از جمله ادامه تحصیل و اخذ



معرفی انجمن ام.اس استان زنجان



انجمن ام.اس استان زنجان در سال ۱۳۸۸ توسط تعدادی از خیرین با هدف ایجاد کلینیک اختصاصی جهت تامین خدمات پزشکی مورد نیاز همیاران دالر و در سال ۱۳۸۹ با عنایت جمعیت خیریه حمایت از بیماران ام.اس استان زنجان ثبت گردید. ساختمان انجمن در ۶ طبقه و در زمینی به مساحت ۴۹۱۷/۱۳ متر مربع و زیر بنایی به مساحت ۵۰۵۵ متر مربع می باشد.



پوشش سقف
%۱۰۰



طبقه اول به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع شامل بخش اداری و کارگاه های آموزشی و سالن های ورزشی می باشد.

پوشش سقف
%۱۰۰

طبقه همکف به مساحت ۱۶۱۰ متر مربع شامل درمانگاه های عمومی و تخصصی (درمانگاه های پزشک عمومی، دندان پزشکی، داخلی مشر و اعصاب، فیزیوتراپی، بالنس درمانی، کار درمانی، شنوایی شناسی، روان شناسی بالینی) و کتابخانه می باشد.



پوشش سقف
%۵۰



طبقه زیر زمین به مساحت ۱۶۱۰ متر مربع شامل تاسیسات، استخر (حیدرآبادی) و تیران بخشی می باشد.

پوشش سقف
%۱۰۰



طبقه دوم به مساحت ۸۳۵ متر مربع شامل سالن کنفرانس، غذاخوری و سرویس های مخصوص همیاران و پزشکان می باشد.

رشته های ورزشی دالر در انجمن شامل یوگا، پیلاتس، شطرنج، دارت و آمادگی جسمانی و پتانگ می باشد.



جهت اتمام پروژه و تجهیز بخش های مختلف، همچون گذشته چشم به راه کمک های خیرین نیک اندیش هستیم.

۰۷۳۳*۷*۱۶#

<http://mscharity.ir>
[@ms_zanjan_charity](https://www.instagram.com/ms_zanjan_charity)
[@mscharity](https://www.facebook.com/mscharity)



عملکرد کمیته‌های تخصصی انجمن ام.اس استان زنجان در سال ۱۴۰۱

کمیته رفاهی



کمیته پزشکی



کمیته فرهنگی و آموزشی



کمیته ورزشی



کمیته عمران



کمیته بانوان



کمیته مالی



کمیته جذب کمک‌های مردمی





بیماران خاص بیماری خاص - حسن رزانی از رفسنجان

به امید فردایی بهتر

باید اشاره کنم که شعار من در زندگی همیشه این بوده که «خواستن توانستن است» و «باید تلاش کرد و ناامید نشد به امید فردایی بهتر» و خودم هم تلاش کرده‌ام به طور عملی به شعارهایم وفادار باشم.

در پایان لازم میدانم از زحمات اعضای انجمن ام اس شهرستان و هم‌چنین مرکز نیکوکاری همیاران درمان شهرستان کمال تشکر را داشته باشم که یاری رسان مبتلایان به ام اس هستند. همچنین از سرکار خانم دکتر ایوبی پزشک حاذق و سرکار خانم پهلوانی پرستار مرکز و هم‌چنین از سرکار خانم محمدپور مسئول دفتر انجمن شهر هم کمال تشکر و قدردانی را دارم.

ارشد روانشناسی و مشاوره ادامه تحصیل دهم و هم‌چنین در مراکز مشاوره و مدارس شهرستان رفسنجان فعالیت داشته باشم.

خوشبختانه از نظر ورزشی هم فعال بوده‌ام و توانسته‌ام نسبتاً موفق باشم. من در استان کرمان و در مسابقات ورزشی بیماری‌های خاص توانسته‌ام مقام اول استان در رشته پتانک و هم‌چنین مقام دوم استان در مسابقات دارت را کسب کنم و هم‌چنین در مسابقاتی دیگر هم مقام دوم پتانک در شهرستان رفسنجان را کسب کردم. در حال حاضر هم به عنوان مربی رشته پتانک بیماران خاص شهرستان رفسنجان با هیئت بیماران خاص این شهر همکاری دارم.

من حسن رزانی متولد سال ۱۳۵۲ و ساکن شهرستان رفسنجان در استان کرمان هستم. دارای دو فرزند هستم که خوشبختانه هر دو تحصیلات عالی دارند. از لحاظ شغلی من سابقه فعالیت در آموزش و پرورش به مدت ۳۲ سال را دارا هستم و اکنون نیز هم در آموزش و پرورش و هم در مراکز مشاوره استان مشغول به کار هستم.

اما در خصوص ابتلا به بیماری ام اس باید بگویم مدت ۲۱ سال است که با این بیماری درگیر هستم ولی خوشبختانه هیچ وقت این بیماری مانع ادامه تحصیل و فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای من نشد. من با وجود ابتلا به بیماری توانستم در مقطع کارشناسی و سپس کارشناس

سلامت

- ۱۶◀ برای ویزیت پزشکی آماده باشید
- ۱۸◀ تلاش برای رضایتمندی از زندگی مبتلایان به ام اس
- ۲۱◀ آنتی بادی هایی که شش ماه یکبار تزریق می شوند
- ۲۲◀ حال خوب با ام اس
- ۲۵◀ پیچ های پوستی برای درمان های آنتی بادی برای ام اس
- ۲۶◀ سیر بیماری در زنان نسبت به مردان آهسته تر است
- ۲۸◀ تکنیک های سحر آمیز برای ارتباط مؤثر
- ۳۰◀ آیا مکانیزم بی تفاوتی شما هنوز کارایی دارد؟
- ۳۲◀ قدر انسان مجموعه ای را بدانید
- ۳۴◀ ورزش کنید اما خودتان را زیاد خسته نکنید



چرا دفترچه یادداشت برای ام‌اسی‌ها مهم است؟

برای ویزیت پزشکی آماده باشید

یکی از سخت‌ترین لحظات زندگی عموم مبتلایان به ام‌اس لحظه‌ای است که یک پزشک برای اولین بار ابتلای آن‌ها به ام‌اس را اعلام می‌کند. شنیدن این خبر اضطراب و نگرانی را به فرد انتقال می‌دهد و طبیعی است که خاطره مراجعه او به پزشک را ناخودآگاه با باری منفی همراه کند. اما یک مبتلای به ام‌اس باید به طور منظم به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند و اگر هم لازم باشد به متخصصان دیگری مثل چشم‌پزشک یا متخصص طب فیزیکی و... و طبیعی است که باید در این مراجعات نه با حس منفی بلکه با انرژی مثبت و برای گرفتن بهترین نتیجه ممکن از ویزیت پزشکی تلاش کند. مطلب زیر در واقع شما را راهنمایی می‌کند تا بیشترین نتیجه را از ویزیت‌های خود بگیرید

منبع: healthline

دفتر یادداشت داشته باشید

هنگامی که مبتلا به ام‌اس هستید، مهم است که بتوانید با متخصصان پزشکی که از شما مراقبت می‌کنند، ارتباط خوبی برقرار کنید. سؤالاتی که دارید مهم هستند و پاسخ آنها می‌تواند به شما در

مدیریت شرایط کمک کند.

طبیعی است که همه انسان‌ها برخی سؤالات خود را در وقت ملاقات با پزشک فراموش کنند. اما در بیمارستان ام‌اس وضعیت فرق می‌کند و از آنجایی که تغییر در شناخت می‌تواند یکی از اولین نشانه‌های ام‌اس باشد، ممکن است بیشتر مواردی را که می‌خواستید از پزشک

بپرسید فراموش کنید. برای همین بهتر است یک دفتر خاطرات داشته باشید تا سؤالات خود را همان‌طور و همان‌زمان که به آنها فکر می‌کنید یادداشت کنید. اگر هم اهل دنیای دیجیتال هستید یک نوت‌بوک یا یک برنامه تلفن همراه را امتحان کنید. ممکن است در مورد علائم جدیدتان یا

گزینه‌های درمانی را مرور کنید

ممکن است راه‌های درمانی یا کمک درمانی دیگری برای کمک به مدیریت علائم و کند کردن پیشرفت بیماری وجود داشته باشد.

از پزشک خود پرسید که آیا اقدامات دیگری مانند تغییر سبک زندگی وجود دارد که بتوانید انجام دهید. به عنوان مثال، اگر در حال حاضر ورزش نمی‌کنید، برای شروع ورزش و نوع آن از پزشک خود مجوز بگیرید. در بین ویزیت‌ها تا جایی که می‌توانید درباره درمان بخوانید و یادداشت بردارید. هر سؤالی را که فکر می‌کنید باید پرسید یادداشت کنید و در ویزیت بعدی پرسید.

در مورد ارجاع به متخصصان مرتبط سؤال**کنید**

اگر تشخیص ام اس دارید، به احتمال زیاد علاوه بر متخصص مغز و اعصاب ممکن است به پزشکان رشته‌های دیگر هم مراجعه کرده باشید. می‌توانید از متخصص نورولوژی خود سؤال کنید تا به شما کمک کند. متخصص تغذیه، روانپزشک، روان‌شناس، گفتار درمانگر متخصص طب فیزیکی یا مربی شخصی ورزشی می‌تواند گزینه‌های شما باشد. در خواست این اطلاعات می‌تواند شما را برای آنچه ممکن است پیش رو داشته باشد آماده کند و همچنین باعث شروع یک درمان جدید شود.

نکته آخر

سؤالاتی که در مورد بیماری ام اس دارید مهم هستند. یک دفتر خاطرات داشته باشید و هر چیز مهمی را که بین ویزیت‌ها پیش می‌آید یادداشت کنید تا بتوانید پزشکتان را در جریان وضعیت خود قرار دهید. تمام سؤالات خود را یادداشت کنید تا در ویزیت بعدی پرسید. بازنگه داشتن خطوط ارتباطی بین شما و پزشکتان می‌تواند به شما در مدیریت بهتر بیماری کمک کند.

درباره داروها و مکمل‌ها صحبت کنید

داروهایی که مصرف می‌کنید و هر گونه عوارض جانبی دارویی که ممکن است تجربه کنید پیگیری کنید. همین امر در مورد هر ویتامین یا مکمل گیاهی که مصرف می‌کنید یا هر تغییر قابل توجهی در رژیم غذایی‌تان هم صادق است.

اگر پزشک به شما پیشنهاد می‌کند که مکمل‌هایی مانند روغن ماهی یا ویتامین‌هایی مانند D و A را امتحان کنید، دفعات و دوز مصرفی آن‌ها را یادداشت کنید تا ببینید آیا بهبودی نسبی‌تان با مصرف مکمل‌ها هم‌زمان است یا خیر. قبل از امتحان هر داروی جدیدی ابتدا از پزشکتان در موردش پرسید، زیرا برخی مکمل‌ها و داروهای گیاهی می‌توانند علائم را بدتر کنند یا با داروی شما تداخل کنند.

زمان ویزیت پزشک را مشخص کنید

اگر علائم جدیدی را تجربه کردید، یا اگر یک علامت قدیمی عود کرد و بیش از چند روز طول کشید، ممکن است نشانگر این باشد که بیماری عود کرده است. اگر عود نباشد، ممکن است چیزی به نام تشدید کاذب باشد، زمانی که عواملی مانند خستگی یا PMS باعث بدتر شدن احساس شما می‌شود. اگر می‌توانید به وسیله تلفن یا شبکه‌های اجتماعی از پزشک خود پرسید که کدام شرایط نیاز به ویزیت دارند.

شما ممکن است بشنوید که می‌توانید عود را با استروئیدها درمان کنید، اما بدانید این کار عوارض جانبی زیادی دارد. شما حتماً برای انجام هر درمانی، چه دارویی و چه سنتی و گیاهی یا مکمل باید با پزشک متخصص خود مشورت کنید. اگر تصمیم به عدم استفاده از استروئید دارید، این موضوع را به پزشکتان اطلاع دهید. پزشک شما قطعاً همچنان می‌خواهد از هر گونه تغییر علامتی شما مطلع شود تا وضعیت بیماری‌تان را با دقت بیشتری بررسی کند.

تجربه شخصی‌تان در مورد جنبه‌ای از بیماری یا چیزی که در مورد بیماری خوانده‌اید سؤال داشته باشید. آن‌ها را آن طور که به ذهنتان می‌رسد ثبت کنید، سپس فهرستی تهیه کنید که شامل موارد مهم‌تر باشد و فرصتی برای نوشتن پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنید بگذارید. در اینجا شش نکته مهم که به ویزیت بعدی پزشکی شما کمک می‌کند آورده شده است.

آنچه پزشک از شما خواهد پرسید را**پیش‌بینی کنید**

وقتی پزشک شما اطلاعاتی می‌خواهد، هر چه پاسختان دقیق‌تر باشد، بهتر است. آنچه که در هر ویزیت از شما پرسیده می‌شود را یادداشت کنید تا ببینید آیا این سؤال همیشه تکرار می‌شود و چیزی است که دفعه بعد باید دنبالش کنید یا خیر. یک مثال شدت علائم شما است. پزشک شما می‌خواهد بداند که آیا علائم شما در حال بهتر شدن یا بدتر شدن است یا ثابت مانده است و همیشه این سؤال را از شما خواهد پرسید.

در مورد علائم جدیدتان پرسید

اگر علامت جدیدی را تجربه کرده‌اید و فکر می‌کنید ممکن است نشانه ام اس باشد، آن را یادداشت کنید و تا جایی که می‌توانید جزئیاتش را هم یادداشت کنید، مسائلی مانند:

- زمانی که برای اولین بار ظاهر شد
- هر چند وقت یکبار اتفاق می‌افتد
- چقدر شدید است

● به نظر می‌رسد با چیزی ارتباط دارد
برای مثال، مشکلات جدید در راه رفتن ممکن است فقط گاهی و در روزهایی که خوب نخواهید اتفاق بیفتند. داشتن شرح مفصلی از مشکل راه رفتن می‌تواند به پزشکتان کمک کند تا در خصوص بهترین درمان و استراتژی یا در صورت نیاز وسیله راه رفتن کمکی برای شما تصمیم بگیرد.



تشکیل انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس در امارات متحده عربی

تلاش برای رضایتمندی از زندگی مبتلایان به ام اس

ترجمه: سیما هاشمی
منبع: خلیج تایمز

مراسم راه اندازی این پلتفرم گفتند دولت و نهادهای مستقل در حال سرمایه گذاری برای افزایش موارد ثبت ملی ام اس و افزایش اطلاع رسانی در خصوص این بیماری هستند تا درک بهتری از شیوع این بیماری در کشور ایجاد کنند. در این بیانیه آمده است: «انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس (NMSS) دیدگاه خود را بر حمایت از سلامت و رفاه شهروندان، از جمله محافظت در برابر بیماری ها و تلاش

جریان اطلاعات بین مغز و بدن و درون خود مغز مختل می شود. تخمین زده می شود بیش از دو میلیون هشتصد هزار نفر در سراسر جهان با ام اس زندگی می کنند که فعلا هیچ درمان قطعی ندارد. تا سال ۲۰۲۲، حدود ۲۰۰۰ نفر در امارات متحده عربی مبتلا به ام اس تشخیص داده شده اند، اگر چه تصور می شود تعداد واقعی مبتلایان بیش از دوبرابر این رقم باشد. مقامات عالی رتبه بهداشتی در

انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس امارات متحده عربی یک پلتفرم هوشمند با هدف بهبود کیفیت زندگی افراد تحت تأثیر این بیماری غیر قابل پیش بینی در ابوظبی راه اندازی کرده است.

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری سیستم عصبی مرکزی است که در آن

سال ۲۰۲۲، حدود ۲۰۰۰ نفر در امارات متحده عربی مبتلا به ام اس تشخیص داده شده‌اند، اگر چه تصور می‌شود تعداد واقعی مبتلایان بیش از دوبرابر این رقم باشد. مقامات عالی رتبه بهداشتی در مراسم راه‌اندازی این پلنفرم گفتند دولت و نهادهای مستقل در حال سرمایه‌گذاری برای افزایش موارد ثبت ملی ام اس و افزایش اطلاع‌رسانی در خصوص این بیماری هستند تا درک بهتری از شیوع این بیماری در کشور ایجاد کنند

در مورد مسائل کلیدی مرتبط با بیماری و به‌دست‌آوردن حمایت بهتر و اطمینان از مرتبط بودن فعالیت‌ها با هم است. او بر نیاز مبرم به درمان‌های نوآورانه برای ام اس تأکید کرد و بر پیشرفت‌های فعالان محلی در این زمینه، از جمله پیشرفت چشمگیر مرکز سلول‌های بنیادی ابوظبی در پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز اتولوگ (AHSCT) و پیوند مغز استخوان برای درمان بیماران مبتلا به ام اس که اولین درمان این‌گونه در منطقه است، تأکید کرد. او گفت: «هر فرد مبتلا به ام اس سزاوار آن است که با برخورداری از بهترین مراقبت‌های ممکن، یک زندگی قدرتمند و کامل داشته باشد انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس شریک مهمی در ارائه این چشم‌انداز خواهد بود، زیرا به ما در ساخت یک اکوسیستم پشتیبانی در سراسر امارات متحده عربی کمک می‌کند. هر کاری که انجام می‌دهیم با بهره‌گیری از تجربیات کسانی که مبتلا به ام اس هستند خواهد بود - ما به آنها گوش خواهیم داد و از آنها یاد خواهیم گرفت.»

و تحقیقات پزشکی برای بهبود مدیریت ام اس سرمایه‌گذاری کرده است و حتی کلینیک‌ها و مراکز توان‌بخشی تخصصی ام اس را ایجاد کرده است. راه‌اندازی اولین مرکز ثبت (رجیستری) ام اس در امارات متحده عربی گامی اساسی در این زمینه است که به محققان و پزشکان در سراسر امارات متحده عربی در ارائه سطوح پیشرفته و شخصی مراقبت برای اعضای جامعه ما کمک می‌کند.»

ثبت ملی کمک‌مالي ۲ میلیون درهم

دکتر فاطمه الکعبی، نایب رئیس هیئت‌امنا انجمن ملی ام اس و مدیر اجرایی برنامه پیوند مغز استخوان در مرکز سلول‌های بنیادی ابوظبی (ADSCC)، چندین برنامه جدید تحت رهبری این انجمن از جمله برخی آزمایش‌های آتی را اعلام کرد از جمله برنامه آزمایشی ثبت ملی ام اس برای ردیابی تعداد افراد مبتلا به ام اس و نحوه پیشرفت بیماری در امارات متحده عربی که با همکاری وزارت بهداشت - ابوظبی، مرکز بهداشت عمومی ابوظبی و G42 ایجاد شده است. این مشارکت، ادغام اطلاعات جدید بیماری مولتیپل اسکلروزیس را در برنامه وب Malaffi برای حمایت از مبتلایان به این بیماری و افزایش آگاهی مبتلایان و جامعه عمومی را ممکن کرده است.

دکتر الکعبی به راه‌اندازی مرکز کمک‌های مالی تحقیقاتی (اعطای گرانت) به ارزش ۲ میلیون درهم اشاره کرد که از محققان محلی و بین‌المللی در جستجوی درمان‌های نوآورانه بیماری و ایجاد درک بهتر از ویژگی‌های این بیماری (به‌طور خاص برای کسانی که در امارات هستند) حمایت می‌کند.

دکتر الکعبی به شروع به کار حلقه‌های ام اس اشاره کرد که جلساتی برای افراد مبتلا به ام اس برای بحث در مورد موضوعات کلیدی در مورد ام اس برگزار می‌کند. هدف ایجاد این حلقه‌ها ایجاد جامعه‌ای گسترده‌تر و بزرگ‌تر و ارائه درکی عمیق‌تر

برای ارائه درمان‌های بهتر برای بیماری‌ها قرار داده است. ما باید با سیاست‌های مؤثر، برنامه‌ریزی صحیح و آگاهی مستمر از نیازهای جامعه کاری کنیم تا نسل‌های آینده از همه جنبه‌های زندگی خود، اعم از جسمی، روحی و اجتماعی لذت ببرند و هر فردی بتواند به آن دست یابد.»

تلاش برای افزایش آگاهی در خصوص

بیماری

انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس امارات متحده عربی که به‌عنوان یک سازمان غیردولتی زیر نظر وزارت توسعه اجتماعی امارات تأسیس شده است، به دنبال افزایش آگاهی در مورد بیماری ام اس، ایجاد یک اکوسیستم جامع برای جامعه مبتلایان در امارات متحده عربی، فراهم کردن منابع برای افراد آسیب‌دیده از این بیماری و حمایت از تلاش‌های جهانی برای یافتن درمانی برای این بیماری است.

در این بیانیه آمده است: «ما امروز، راه‌اندازی انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس در امارات را جشن می‌گیریم. مجموعه‌ای که به دنبال ایجاد تغییر واقعی در زندگی افرادی است که مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس هستند، و از آنها حمایت می‌کند تا با همکاری یکدیگر به دنبال درمان بهتر و در نهایت درمان کامل بیماری باشیم. هدف اصلی انجمن، توانمندسازی و حمایت از مبتلایان به ام اس برای داشتن زندگی کامل و لذت‌بردن از آن، و افزایش آگاهی جامعه در خصوص بیماری و تلاش برای ایجاد جهانی بدون مولتیپل اسکلروزیس است.»

منصور ابراهیم المنصوری، رئیس اداره بهداشت ابوظبی خاطر نشان کرد که همکاری با انجمن‌های پزشکی مانند NMSS به مقامات بهداشتی اجازه می‌دهد تا رفاه و سلامت بیماران را افزایش دهند. «با توجه به تأثیری که ام اس بر جامعه ما دارد، بخش مراقبت‌های بهداشتی ابوظبی در فناوری‌های پیشرفته

اختلال عملکرد جنسی در بیماران مبتلا به ام اس همراه با خستگی و افسردگی

ترجمه: پیمان سلطانی

نویسنده: دکتر روزانا ساتربی، مدیر مراقبت‌های بهداشتی

در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)، اختلال عملکرد جنسی، از جمله عملکرد جنسی پایین و عدم داشتن رضایت، یک مسئله رایج است. در واقع ۴۰ تا ۸۰ درصد زنان مبتلا به ام اس و ۵۰ تا ۹۰ درصد مردان مبتلا دچار اختلال عملکرد جنسی می‌شوند.

علائم عملکرد جنسی پایین در افراد مبتلا به ام اس می‌تواند شامل اختلال نعوظ، مشکلات در رسیدن به ارگاسم، کاهش میل جنسی، کاهش روانی واژن، و احساس درد یا لذت کاهش یافته باشد. در بیماری ام اس، آسیب به مسیرهای عصبی که پیام‌های تحریک جنسی را از مغز به اندام‌های جنسی منتقل می‌کنند، مستقیماً بر پاسخ جنسی فرد تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، علائم ام اس، مانند سفتی عضلانی (اسپاستیسیته)، خستگی، اختلالات روده و مثانه و تغییرات خلقی نیز می‌توانند موجب بروز مشکلات جنسی و ارتباط خصوصی شود.

اگرچه اختلال عملکرد جنسی در میان افراد مبتلا به ام اس رایج است، اما اطلاع‌رسانی محدودی در مورد عواملی وجود دارد که بیماران ام اس را در معرض خطر بیشتری برای مسائل جنسی قرار می‌دهد. مطالعه اخیر که در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، ماساچوست انجام شد، ارتباط بین عملکرد جنسی و رضایتمندی و کیفیت زندگی و سایر عوامل بالینی و جمعیت‌شناختی مؤثر در

این اختلالات را بررسی کرد.

دکتر تامارا کاپلان از بیمارستان زنان بوستون، مطالعه‌ای را در مورد اختلال عملکرد جنسی در میان بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس انجام داد. این مطالعه سه‌ساله، به رهبری دکتر کاپلان که در مرکز مولتیپل اسکلروزیس بریگهام هم شاغل است، شامل داده‌های ۷۰۲ شرکت‌کننده مبتلا به ام اس بود که بخشی از بررسی جامع مولتیپل اسکلروزیس در بیمارستان زنان و بریگام (CLIMB) بودند. مطالعه CLIMB که در سال ۲۰۰۰ آغاز شد، یک مطالعه آینده‌نگر در حال انجام است که روی بیش از ۲۰۰۰ نفر مبتلا به ام اس برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده وقوع بیماری و تعیین عوامل مؤثر بر پیشرفت بیماری انجام می‌شود.

از شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر، ۵۲۶ نفر زن و ۱۷۶ نفر مرد بودند. میانگین سنی مبتلایان حدود ۴۲ سال بود و میانگین مقیاس وضعیت ناتوانی گسترده (EDSS) 1.5 بود که نشان‌دهنده حداقل ناتوانی است. بیمارانی که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، پرسش‌نامه‌های زیر را سالانه تکمیل کردند: پرسش‌نامه کیفیت زندگی مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس (MSQOL-54)، پرسش‌نامه اصلاح شده میزان خستگی (MFIS)، و پرسش‌نامه مقیاس افسردگی مرکز مطالعات اپیدمیولوژی (CES-D).

بیش از یک‌سوم (۳۷٫۷٪) از بیماران شرکت‌کننده در نظرسنجی عملکرد جنسی پایین را گزارش کردند و تقریباً نیمی از آنان (۴۴٫۷٪) رضایت جنسی پایینی داشتند. سن بالاتر و مراحل

پیشرفته بیماری با کاهش عملکرد جنسی و میزان رضایت از رابطه جنسی به میزان یکسان در مردان و زنان همراه بود. با این حال، مردان بیشتر احتمال دارد که عملکرد جنسی پایین را با عوامل عاطفی، برداشت شخصی خود از میزان سلامتشان و نیز کیفیت کلی زندگی خود مرتبط کنند. در نقطه مقابل زنان بیشتر احتمال دارد که عملکرد جنسی را با ناتوانی ناشی از بیماری و کاهش میزان رضایت از رابطه جنسی را با خستگی مرتبط کنند.

برای همه شرکت‌کنندگان در نظرسنجی، بدتر شدن عملکرد فیزیکی، افسردگی و خستگی به طور قابل توجهی با عملکرد جنسی پایین و میزان رضایت از ارتباط جنسی مرتبط بود.

دکتر کاپلان و همکارانش خاطر نشان می‌کنند این یافته‌های مطالعه بر زمینه‌هایی تأکید دارند که پزشکان می‌توانند در درک بهتر و رسیدگی به مسائل جنسی در بیماران مبتلا به ام اس نقش داشته باشند.

«متخصصان مغز و اعصاب ممکن است احساس کنند برای مدیریت یا شناسایی مشکلات جنسی مجهز نیستند یا داده‌های کافی در اختیار ندارند. با این حال، مهم است که از بیماران در مورد عملکرد جنسی و رضایت آن‌ها از ارتباطات خصوصی بپرسیم؛ زیرا همان طور که نشان داده شده، فرصت‌های بی‌شماری برای مداخله در این حوزه وجود دارد (تقریباً یک‌سوم افراد مبتلا به ام اس) و گزینه‌های مؤثر زیادی برای درمان وجود دارد. خستگی هم یکی دیگر از حوزه‌های عالی برای ارائه مداخلات مؤثر درمانی و سبک زندگی است.»

بر یوموی داروی جدید امیدوار کننده برای ام اس آنتی بادی‌هایی که شش ماه یک بار تزریق می‌شوند

«نویسنده: دکتر روزانا ساتربی،
مدیر مراقبت‌های بهداشتی
منبع: هلث نیوز»

هیچ درمان شناخته شده‌ای برای ام اس (MS) وجود ندارد، اما محققان Ohio-Health در حال آزمایش یک کشف امیدوار کننده هستند.

محققان در مرکز تحقیقاتی اوهایو هلث در حال آزمایش مزایای درمانی داروی جدید مورد تأیید FDA هستند که نشان داده شده به کاهش علائم مولتیپل اسکلروزیس کمک می‌کند

دانته کرامبلی ساکن کلمبوس اولین بیمار ام اس در ایالات متحده بود که این درمان را انجام داد. کرامبلی، ۳۲ ساله، اولین فردی در ایالات متحده بود که درمان جدید تأیید شده توسط FDA برای ام اس به نام بریوموی را دریافت کرد. اولین دوز این دارو برای او در ۱ فوریه در بیمارستان ریورساید کلمبوس تجویز شد.

او یک دهه پیش شروع به توجه به علائم عجیب بدنش کرد. کرامبلی گفت: «علائم برای اولین بار در سال ۲۰۱۳ ظاهر شدند. در آغاز ران‌ها و پاهایم بی حس شده بودند.» کرامبلی بعداً متوجه شد مشکلش بدتر از آن چیزی است که فکر می‌کرد.

متخصص مغز و اعصاب او تشخیص داد که وی ام اس دارد. کرامبلی می‌گوید: «اطلاعات زیادی در مورد ام اس نداشتم؛ این طور نبودم که عصبی یا ترسیده یا هر چیز دیگری نباشم. فقط خوب بودم، یعنی مشکلی نداشتم. با خودم فکر می‌کردم که این بالاخره یک بیماری است که باید با آن مقابله کنیم. از خودم می‌پرسیدم خب مراحل بعدی چیست؟»

کرامبلی در طول سال‌ها داروهای مختلفی مصرف کرده است. آنها به او در کنترل بیماری کمک کرده‌اند، اما نمی‌تواند عوارض جانبی داروها را که تجربه می‌کرد نادیده بگیرد. او گفت: «خیلی از اوقات پس از مصرف دارو علائمی شبیه آنفولانزا داشتم.»

اما این تازمانی بود که کرامبلی در مورد شکل دیگری از درمان به نام بریوموی شنید. در ماه فوریه اولین دوز این دارو را دریافت کرد تا اولین نفر در ایالات متحده باشد که آن را مصرف کرد.

بریوموی در واقع نوعی آنتی بادی است و نوعی درمان است که دکتر ژاکلین نیکلاس، مدیر تحقیقات ام اس در مرکز مولتیپل اسکلروز اوهایو هلث، می‌گوید می‌تواند علائم را در افراد مبتلا به ام اس کاهش دهد. نیکلاس گفت: «این یک داروی بسیار مؤثر

است. اکثر افرادی که از این نوع دارو استفاده می‌کنند، از نظر ام اس به خوبی کنترل می‌شوند.» نیکلاس گفت: «هنوز خیلی زود است که ببینیم افرادی مانند کرامبلی چگونه به تزریق آنتی بادی‌هایی که هر شش ماه یک بار تزریق می‌شود، واکنش نشان می‌دهند. اما کار آزمایشی‌های بالینی نشان می‌دهند این دارو میزان عود در ام اس را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌دهد و التهاب فعال را تا ۹۷ درصد در مقایسه با قرص‌ها از بین می‌برد.»

او همچنین به یک مزیت بزرگ این درمان اشاره کرد: این دارو در بیش از یک ساعت تزریق می‌شود که یک مزیت بزرگ است. این گونه به نظر می‌رسد که می‌توان امیدوار بود بریوموی مانع از ابتلای کرامبلی به علائم جدید عصبی شود و این وعده به افرادی مانند او امید می‌دهد. کرامبلی در این خصوص گفت: «با داروی جدید، احساس بهتری دارم. حالا این احساس را دارم که می‌توانم نگران این نباشم که او، خسته خواهیم شد یا این دارو خیلی قوی است. این دارو به من اجازه می‌دهد که بیشتر از زندگی لذت ببرم، امیدوارم که با استفاده از این دارو فعالیت‌های معمول را خیلی راحت انجام دهم و حال خوبی داشته باشم.»





۱۰ راه حل برای زندگی روزمره

حال خوب با ام اس

از آنجایی که مولتیپل اسکلروزیس (MS) بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد، می تواند علائمی را در سراسر بدن ایجاد کند، از جمله دوبینی، بی حسی، خستگی و مشکلات تعادل. اما مراقبت خوب از بدن - علاوه بر پایبندی به برنامه درمانی مولتیپل اسکلروزیس - می تواند به شما در مدیریت علائم ام اس کمک کند.

دکتر لیزا بیلارز، متخصص مغز و اعصاب در آتلانتا می گوید: «ما در حال درک بهتر اهمیت این اقدامات مکمل و اضافی هستیم. تمرکز ما تنها بر درمان این بیماری نیست، بلکه بر روی بهینه سازی کیفیت زندگی و افزایش سلامت کلی بیماران با توجه به شرایط پزشکی آنهاست.»

از حفظ خونسردی - به معنای واقعی کلمه - گرفته تا فعالیت های مغزی و ایجاد چالش های ذهنی و فعالیت بدنی، پیروی از این نکات سبک زندگی می تواند به شما کمک کند سالم تر بمانید و بهترین کیفیت زندگی را با وجود بیماری ام اس داشته باشید.

اسکلروزیس فعال ماندن از نظر اجتماعی همچنین به عملکرد بهتر مغزتان کمک می کند و در عین حال احساس تنهایی را از بین می برد.

۴- مشکلات خواب را برطرف کنید تا به استراحتی که نیاز دارید برسید

دکتر راک می گوید خواب خوب برای عملکرد خوب ضروری است، به خصوص زمانی که بدن تحت استرس یا در حال مبارزه با بیماری است. می توانید با رعایت برنامه خواب ثابت، بهداشت خواب را رعایت کنید. اتاق خوابتان را تاریک، ساکت و خنک نگه دارید. اجتناب از مصرف زیاد مایعات قبل از خواب؛ و ایجاد یک روال آرامش بخش قبل از خواب هم بسیار مهم است.

همچنین مهم است به مسائل خاصی که خوابتان را مختل می کند یا به خواب رفتن را سخت می کند، رسیدگی کنید. دکتر اسپارک متخصص طب خواب خاطرنشان می کند اضطراب، اسپاسم عضلانی، تکرر ادرار شبانه و افسردگی در میان افراد مبتلا به ام اس رایج است و می تواند خواب را مختل کند. او اضافه می کند افراد مبتلا به ام اس ممکن است بیشتر به سندرم پای بی قرار و آپنه خواب مبتلا شوند که می تواند بر کیفیت خوابشان تأثیر بگذارد. اگر مشکلات خواب مداومی دارید که نمی توانید خودتان حل کنید، به پزشک خود اطلاع دهید.

۵- در مورد مصرف ویتامین D با پزشک خود صحبت کنید

دانشمندان سال هاست که به ارتباط بین ویتامین D و ام اس مشکوک بوده اند و مطالعات زیادی در این خصوص در مجلات معتبر منتشر شده است

۶- اگر عادت به سیگار کشیدن دارید آن را کنار بگذارید

برای داشتن سلامتی مطلوب، ترک عادات ناسالم مهم است - و این به ویژه در مورد سیگار کشیدن صادق است.

است. طبق اعلام انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس (NMSS)، ورزش منظم انعطاف پذیری بدن را افزایش می دهد، می تواند تعادل را بهبود بخشد، و همچنین ممکن است به برطرف شدن برخی علائم رایج ام اس، مانند یبوست، خستگی، و مسائل شناختی کمک کند.

ممکن است همکاری با یک فیزیوتراپ برای برنامه ریزی و انجام تمریناتی که نواحی ضعیف بدن را تقویت می کند و به شما در دستیابی به برخی اهداف خاص، مانند راه رفتن راحت تر یا بهبود افتادگی پا کمک کند.

اگر در حین ورزش احساس گرمادگی بیش از حد دارید، سعی کنید در ساعات خنک تر روز فعالیت های خارج از منزل انجام دهید، در یک باشگاه دارای تهویه هوا مناسب ورزش کنید یا شنا کنید، زیرا گرما می تواند علائم ام اس را تشدید کند. دکتر بیلارز می گوید: «اگر چه مهم است که در ورزش زیاده روی نکنید، اما هر چیزی بهتر از هیچ است.» او توصیه می کند که بهتر است حداقل پنج روز از هر هفته کمی فعالیت بدنی داشته باشید.

۳- مغز خود را درگیر و برانگیخته نگه دارید

علاوه بر ورزش دادن به بدن، تمرین مغز نیز بسیار مهم است.

مایکل کی راک، مدیر پزشکی عصب شناسی در مرکز کوئست دیاگنوستیک می گوید: «بیماران ام اس اغلب نیاز به استفاده بیشتر از مغز خود برای انجام یک کار خاص نسبت به افراد سالم دارند و ضرب المثل قدیمی «از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» قطعاً در مورد عملکرد شناختی در ام اس صدق می کند.»

فعالیت های چالش برانگیز ذهنی، مانند حل جدول کلمات متقاطع یا بازی های کلماتی، شرکت در کلاس های مختلف، بازی های مرتبط با حافظه یا خواندن، همگی به تیز نگه داشتن مغز کمک می کنند، طبق اعلام انجمن مولتیپل

ترجمه: حامد سلطانی منبع: ام اس نیوز تودی

۱- غذاهای مغزی بیشتری بخورید تا بهترین احساس را داشته باشید

رژیم غذایی خاصی برای ام اس وجود ندارد، اما یک برنامه غذایی سالم به طور کلی می تواند انرژی بیشتری به شما بدهد و به جلوگیری از بروز بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک کند.

دکتر بیلارز می گوید: «رویکرد کلی بسیاری از متخصصان مغز و اعصاب در بیماران مبتلا به ام اس، توصیه یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی میوه و سبزی ها، پروتئین بدون چربی و اسیدهای چرب امگا ۳ است.»

مصرف فیبر کافی نیز برای جلوگیری از یبوست مهم است. بر اساس اعلام انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس آمریکا، یبوست یک مشکل رایج در میان افراد مبتلا به ام اس است. بسیاری از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل، همراه با لوبیا و عدس خشک، منابع خوبی از فیبر هستند. اگر مصرف فیبر خود را افزایش می دهید، حتماً میزان مایعات را در رژیم غذایی خود نیز افزایش دهید. عدم انجام این کار می تواند منجر به تشدید یبوست شود.

اگر ام اس یا ابتلا به کووید ۱۹ حس چشایی شما را کاهش داده است، سعی کنید از سبزیجات و ادویه ها، سس های تند یا آب مرکبات بیشتری در غذاها استفاده کنید تا طعم بیشتری به آنها بدهید. غذاهای گرم نیز طعم قوی تری نسبت به غذاهای سرد دارند.

۲- برای تناسب اندام و عملکرد بهتر به راه رفتن ادامه دهید

ورزش برای همه افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس هم برای تناسب اندام و هم برای عملکرد بهتر با بیماری مهم است.

دکتر بیلارز می گوید: تحرک داشتن و انجام حرکات بدن در بیماران مبتلا به ام اس در تمام مراحل بیماری بسیار مهم

مهم است به مسائل خاصی که خوابتان را مختل می کند یا به خواب رفتن را سخت می کند، رسیدگی کنید. دکتر اسپارک متخصص طب خواب، خاطر نشان می کند اضطراب، اسپاسم عضلانی، تکرر ادرار شبانه و افسردگی در میان افراد مبتلا به ام اس رایج است و می تواند خواب را مختل کند

استفاده از تلفن هوشمند با یادآوری روزانه برای کمک در ادامه مسیر است. وسایل کمک حرکتی، مانند عصا، واکر و ویلچر، می توانند به شما در حفظ انرژی در طول کارهای روزانه کمک کنند و اگر راه رفتن مشکل ساز است، شما را دارای تحرک نگه دارند. زمانی که احساس خستگی می کنید از استراحت طفره نروید. راک می گوید: «بیماران ام اس ممکن است زمانی که خوب استراحت می کنند بتوانند عملکرد طبیعی داشته باشند، اما ممکن است در پایان روز وقتی خسته هستند، عملکردشان بدتر شود.»

۱۰- الکل مصرف نکنید

الکل می تواند به طور موقت و شاید حتی دائم علائم رایج ام اس مانند عدم تعادل و عدم هماهنگی را حتی پس از یک نوشیدنی کوچک بدتر کند. الکل همچنین باعث افزایش احساس فوریت دفع ادرار و تکرر ادرار می شود که از علائم شایع ام اس است. الکل می تواند با داروهای خاصی که معمولاً برای مدیریت علائم ام اس استفاده می شوند تداخل داشته باشد و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی عروقی و سرطان های خاص را افزایش دهد که می تواند ام اس را بدتر کند.

کلینیک یا یکی از بسیاری از کتاب های دیگر کابات زین در مورد ذهن آگاهی و مراقبه را مطالعه کنید.

۸- از گرم شدن بیش از حد یا خیلی سرد خودداری کنید

درصد بالایی از افراد مبتلا به ام اس به گرما حساس هستند و با افزایش دمای بدنشان بدتر شدن علائم - و گاهی اوقات علائم جدید - را تجربه می کنند. دکتر راک می گوید: «بسیار واضح است که دمای بالا، به ویژه در معرض گرما بودن برای مدت طولانی، می تواند علائم بالینی ام اس را تشدید کند. افزایش دما توانایی اعصابی که قبلاً توسط ام اس آسیب دیده اند برای هدایت تکانه های الکتریکی را مختل می کند.»

می توانید با اجتناب از گرما از دوش گرفتن با آب گرم یا حمام داغ، خوردن مایعات کافی و هیدراته ماندن، استفاده از پنکه و تهویه مطبوع در هوای گرم، پوشیدن جلیقه خنک کننده و دور ماندن از نور مستقیم خورشید، خود را خنک نگه دارید.

همچنین اقدامات احتیاطی را برای گرم ماندن در زمانی که دمای هوا پایین است انجام دهید. بر اساس گفته های پزشکان، برخی از افراد مبتلا به ام اس در هوای سرد افزایش اسپاسم عضلانی و سایر علائم بیماری را تجربه می کنند.

۹- راحت باشید

راه هایی بیابید که هر روز را کمی برای خودتان آسان تر کنید، خواه اتخاذ یک استراتژی کلی، مانند قدم زدن در تنهایی، یا شناسایی ابزارهایی خاص، مانند شیشه بازکن یا مسواک برقی که یک کار خاص را برایتان آسان تر می کند.

دکتر راک می گوید: «گاهی اوقات افراد مبتلا به ام اس از استراتژی های انطباقی برای کمک به خودشان در مواردی که نیاز به حافظه کوتاه مدت دارند سود می برند.» نوشتن یادداشت در مورد برنامه ها یا

دکتر راک می گوید: «سیگار یک عامل خطر بزرگ برای ابتلا به ام اس و همچنین برای بدتر شدن بیماری است. این بدان معناست که در حالی که سیگار کشیدن برای همه ناسالم است، انتخاب سبک زندگی این گونه مخصوصاً برای افراد مبتلا به ام اس مضر است.»

بر اساس اعلام پزشکان، سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار افراد دیگر، هر دو خطر ابتلا به ام اس و احتمال پیشرفت علائم بیماری را افزایش می دهد. اگر در راه ترک سیگار دچار مشکل هستید وبسایت SmokeFree.gov نکات، ابزارها و توصیه هایی مناسب برای ترک سیگار دارد.

۷- یک برنامه کاهش استرس داشته باشید

احساس استرس مزمن کیفیت زندگی هر کسی را کاهش می دهد. بسیاری از افراد مبتلا به ام اس بر این باورند که استرس ممکن است علائم ام اس را تحریک یا آنها را بدتر کند، اگرچه به گفته دکتر کانرز هیچ تحقیق قطعی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد.

از سوی دیگر، کاهش استرس از طریق تمرین مدیتیشن یا سایر شیوه های کاهش استرس، باعث بهبود کیفیت زندگی و احتمالاً کندی پیشرفت بیماری ام اس می شود.

دکتر بیلارز می گوید: مدیریت استرس بخش مهمی از پروژه سالم ماندن با ام اس است. تقویت روابط مثبت از طریق گذراندن وقت با عزیزان، ورزش کردن، پیدا کردن یک باشگاه ورزشی یا یک کلاب مناسب یا داشتن یک سرگرمی لذت بخش، مدیتیشن و بیوفیدبک همه راه هایی برای کمک به مقابله با استرس هستند.

یادگیری مدیریت استرس یک شبه اتفاق نمی افتد. ممکن است برخی از تمرینات پیشنهادی مایو کلینیک را امتحان کنید یا یک کتاب معتبر در این زمینه بخوانید، مانند راهنمای زندگی بدون استرس مایو

پچ‌های پوستی برای درمان آنتی‌بادی برای ام اس

دانشمندان پچ‌های پوستی جدیدی ساخته‌اند که می‌تواند روشی راحت‌تر و با درد کمتر برای تجویز داروهای مبتنی بر آنتی‌بادی برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس باشد.

محققان سازنده این پچ در مقاله‌ای نوشتند: «پچ پوستی ما شیوه‌ای کم‌تهاجمی و خودتجویز است و به گونه‌ای طراحی شده است که به طور کامل در پوست جاسازی شود. این پچ با عملکرد طولانی مدت و ظرفیت بارگذاری متعدد، توان انتشار آنتی‌بادی‌های پایدار در مقابل حرارت را دارد.» نتایج این تحقیقات در نشریه علم مولکولی منتشر شد.

آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که توسط سیستم ایمنی بدن برای کمک به مقابله با بیماری‌های عفونی ساخته می‌شوند. آنها می‌توانند با اختصاصی بودن بسیار بالا به یک هدف مولکولی خاص بچسبند و به هماهنگی پاسخ‌های ایمنی کمک کنند. این خصوصیات باعث شده به‌عنوان بستری برای توسعه روش‌های درمانی مفید مورد استفاده باشند.

چندین درمان تأیید شده برای بیماری ام اس حاوی آنتی‌بادی‌ها است؛ اما این شیوه برای مدیریت سایر اختلالات و بیماری‌های خودایمنی - از سرطان گرفته تا برخی عفونت‌های ویروسی شدید - هم استفاده می‌شود.

برای مؤثر بودن درمان‌های آنتی‌بادی معمولاً به مقدار نسبتاً زیادی از آنتی‌بادی نیاز است. این امر اغلب به آن معنی است که بیماران باید به طور منظم این داروها را تزریق کنند که می‌تواند برای بیمار کاری

سنگین و دردناک باشد.

اما شیوه جاگذاری سیستم‌های تزریقی ریز داخل پوستی موسوم به-MicroNee (MA) dle Transdermal سیستمی برای عرضه دارو است که روی پوست قرار می‌گیرد سوزن‌های ریز روی پچ پوستی به لایه بالایی پوست که در آن سلول‌های عصبی حساس به درد وجود ندارد، می‌چسبند و درمانی بدون ناراحتی و درد ارائه می‌دهند.

سیستم‌های MA برای برخی از داروها، مانند انواع خاصی از داروهای پیشگیری بارداری، ساخته شده‌اند. آنها معمولاً برای داروهای مایع هستند، و به دلیل محدودیت‌های فیزیکی، دریافت مقادیر زیادی از دارو در پچ پوستی دشوار است. در نتیجه، پچ‌های مبتنی بر مایع برای ارائه درمان‌های مبتنی بر آنتی‌بادی مناسب نیستند، زیرا برای مؤثر بودن باید مقدار قابل توجهی از آنتی‌بادی در بدن تزریق شود.

اما برای حل این مشکل گروه محققان به سرپرستی دانشمندان دانشگاه کانکتیکات با استفاده از مولکول‌های قندی خاص برای تثبیت آنتی‌بادی‌ها به‌عنوان پودر، روشی متفاوت ارائه دادند. آنتی‌بادی‌های پودری ماه‌ها در دمای بدن پایدار مانده و این امکان را می‌دهد که در پچ‌ها حدود ۲۰ برابر بیشتر دارو در مقایسه با فرمولاسیون مایع معمولی بارگذاری شوند.

محققان این فرایند پس از بررسی موفقیت‌آمیز محصولشان نوشتند: «این روش یک فرایند ساده و مؤثر برای عرضه پچ‌های پوستی حاوی مقادیر زیادی از

روش‌های درمانی ارائه می‌دهد که به‌ویژه برای روش‌های درمانی مبتنی بر آنتی‌بادی و سایر درمان‌هایی که نیاز به دوز بالای دارو یا پروتئین دارند، مفید است.»

برای کنترل میزان انتشار آنتی‌بادی از پچ‌ها، محققان یک سیستم MA را ابداع کردند که در آن سوزن‌های ریز از جنس PLGA، یک پلیمر تخریب‌پذیر بی‌خطر برای بدن که به طور گسترده در وسایل پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد، ساخته‌اند. با تجزیه پوسته‌های PLGA، دارو آزاد می‌شود. محققان دریافتند می‌توانند با افزایش تعداد و ترکیب پوسته‌های PLGA، میزان انتشار دارو را به خوبی تنظیم کنند. آن‌ها مؤثر بودن سیستم پچ را در موش صحرایی نشان دادند: «ما با موفقیت از ام‌اس برای ارائه دوزهای بالا و انواع مختلف آنتی‌بادی انسانی در یک مدل موش استفاده کردیم. سیستم ما قادر به حفظ غلظت دوز بالای مورد نظر آنتی‌بادی در موش‌های زنده برای بیش از ۲۵ روز بود که مدت زمان قابل توجهی با تنها یک پچ پوستی یک‌بار مصرف است.»

محققان پیشنهاد کردند که سیستم پچ می‌تواند جایگزینی برای تزریق یا انفوزیون درمان‌های آنتی‌بادی باشد. در کنار به حداقل رساندن مراجعه بیمار و درد کمتر این شیوه می‌تواند با نیاز به سوزن‌های کمتر، زباله‌های پزشکی را کاهش دهد و امکان دسترسی بهتر به درمان‌ها را فراهم کند؛ زیرا پچ‌ها نیازی به نگهداری در دمای پایین ندارند.

منبع: Multiplesclerosisnewstoday

چگونه ام اس بر دو جنس تأثیرات متفاوتی می گذارد

سیر بیماری در زنان نسبت به مردان آهسته تر است

شیوع ام اس در زنان بسیار بیشتر از مردان است. طبق گزارش انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس آمریکا، زنان حداقل دو تا سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. برخی مطالعات نشان می دهد که این شکاف جنسیتی در ابتلا به بیماری حتی بزرگ تر از این میزان است. ام اس می تواند زنان و مردان را به طرق مختلف تحت تأثیر قرار دهد. چند لحظه وقت بگذارید و در مورد برخی از تفاوت های کلیدی این بیماری در دو جنس مختلف چیزهای مهمی یاد بگیرید:

مترجم: مرجان نیکروح
www.healthline.com منبع:

است که چالش های مربوط به رابطه جنسی را گزارش کنند. اما تفاوت هایی در این خصوص در میان دو جنس وجود دارد.

زنان مبتلا به ام اس در مقایسه با مردان مبتلا بیشتر احتمال دارد که کاهش تمایل یا علاقه جنسی را گزارش کنند. در مقایسه، مردان ممکن است بیشتر در مورد توانایی خود در جلب رضایت شریک جنسی نگران باشند. در یک نظر سنجی بین المللی گسترده که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، تقریباً ۳۰ درصد از مردان و ۴۲ درصد از زنان مبتلا به ام اس گزارش دادند عدم تمایل جنسی برای آنها مشکل ساز است. تقریباً ۳۰ درصد از مردان و ۳۶ درصد از زنان بیان کردند رسیدن به رضایت کامل در حین ارتباط جنسی (ارگاسم) برای آنها یک مشکل است. حدود ۲۹ درصد از مردان و ۲۰ درصد از زنان در این مطالعه گفتند عدم رسیدن شریک جنسی به اوج لذت یک

است کمتر دچار افسردگی یا کج خلقی فصلی و بی تفاوتی شوند. از سوی دیگر، اما زنان نسبت به مردان ممکن است بیشتر به حالت اضطراب مبتلا شوند.

ام اس می تواند بر کیفیت زندگی و وضعیت روحی و روانی زنان و مردان تأثیر منفی بگذارد. اما برخی تحقیقات نشان می دهد که در میان افراد مبتلا به این بیماری، زنان تمایل دارند کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی بالاتری را گزارش کنند. این نشان می دهد که زنان ممکن است در سازگاری ذهنی و عاطفی و به اصطلاح کنار آمدن با شرایط بیماری و استرس های آن مزیتی داشته باشند.

۳. بیماری ممکن است به طرق مختلف بر روابط جنسی تأثیر بگذارد: به دلیل اثرات فیزیکی، روانی و اجتماعی بیماری ام اس می تواند بر زندگی جنسی فرد تأثیر بگذارد. برای مردان و زنان مبتلا به این بیماری این عارضه های معمول

۱. بیماری با سرعت های مختلفی ایجاد می شود و پیشرفت می کند: اگرچه زنان بیشتر در معرض ابتلا به ام اس هستند، اما این بیماری با سرعت بیشتری در مردان پیشرفت می کند و شدیدتر می شود. در واقع روند پیشرفت بیماری در زنان آهسته تر از مردان است بر اساس خلاصه ای از تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۹، زنان مبتلا به ام اس نسبت به مردان کاهش شناختی آهسته تری را تجربه می کنند. آنها همچنین نرخ بقا و امید به زندگی بالاتری دارند.

۲. ام اس تأثیرات متفاوتی بر خلق و خو و کیفیت زندگی زنان دارد: یک بررسی اخیر نشان داده که در مقایسه با مردان مبتلا به ام اس، زنان مبتلا به این بیماری ممکن



مسئله جدی نگران کننده و اضطراب آور برای آن‌هاست.

۴. زنان و مردان ممکن است در عادات خودمدیریتی، تفاوت‌هایی با هم داشته باشند: در جهت کاهش خطر ابتلا به شرایط ناتوانی و ارتقای کیفیت زندگی، برای افراد مبتلا به ام اس مهم است که خودمدیریتی خوبی انجام دهند. این بدان معناست که داروها را طبق تجویز پزشکان و زیر نظر آنان مصرف کنید، استراتژی‌هایی برای خودمراقبتی ایجاد کنید، شبکه‌های حمایت اجتماعی و ارتباطات گسترده خانوادگی و دوستانه قوی داشته باشید، و رویکردی پیشگیرانه برای یادگیری نکات مرتبط با بیماری و مدیریت بیماری اتخاذ کنید.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است تفاوت‌هایی در نحوه مدیریت خود بین مردان و زنان مبتلا به ام اس وجود داشته باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که زنان به طور قابل توجهی نمرات خودمدیریتی بالاتری نسبت به مردان کسب می‌کنند. از سوی

دیگر، یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که زنان کمتر از مردان از برنامه‌های درمانی تجویز شده خود پیروی می‌کنند. اما در مجموع به نظر می‌رسد زنان مبتلا به ام اس برنامه‌ریزی بهتری برای مدیریت شرایط داشته باشند.

۵. بارداری می‌تواند تفاوت ایجاد کند: بارداری می‌تواند اثرات قابل توجهی بر ام اس داشته باشد. هنگامی که زنان در سه‌ماهه دوم و سوم بارداری هستند، کمتر احتمال دارد که عود را تجربه کنند. پس از زایمان، خطر عود مجدد به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

طبق بررسی اخیر، تا یک سوم زنان ممکن است در عرض سه ماه پس از زایمان خود با عود بیماری خود روبرو شوند. در عرض سه تا شش ماه پس از زایمان، خطر عود آنها به سطح قبل از بارداری می‌رسد. اگر یک زن در طول بارداری عود را تجربه کند، مدیریت آن می‌تواند چالش برانگیز باشد. بسیاری از داروهایی که برای درمان علائم ام اس استفاده می‌شوند، برای زنان باردار یا شیرده ایمن

در نظر گرفته نمی‌شوند. به همین ترتیب، هیچ یک از درمان‌های اصلاح کننده بیماری (DMTs) که برای کند کردن پیشرفت بیماری استفاده می‌شوند، برای استفاده در دوران بارداری یا شیردهی تأیید نشده‌اند.

بارداری می‌تواند به طور بالقوه علائم خاصی از ام اس را تشدید کند. به عنوان مثال، اگر زنی مشکلات تعادلی داشته باشد، ممکن است با افزایش وزن ناشی از بارداری بدتر شود. اگر یک زن مبتلا به ام اس در کنترل مثانه یا روده خود مشکل دارد، فشار بارداری ممکن است خطر بی‌اختیاری را در او افزایش دهد. همچنین میزان خستگی در دوران بارداری افزایش می‌یابد.

احتمال ابتلا به افسردگی یا سایر اختلالات خلقی در زنان مبتلا به ام اس که دوره بارداری را می‌گذرانند بیشتر از زنان باردار غیر مبتلا به این بیماری است. از طرف دیگر زنانی که سابقه اختلالات خلقی دارند، احتمال بیشتری دارد که پس از پایان بارداری خود، حالت افسردگی پس از زایمان را تجربه کنند.



نکته های مهم در برقراری رابطه های پایدار

تکنیک های سحر آمیز برای ارتباط مؤثر

اگر از الگوی ارتباط مؤثر پیروی می کنید، قطعاً رابطه خوبی با همسر و شریک زندگی تان خواهید داشت. همه ما انسان ها دیدگاه و طرز فکر متفاوتی داریم؛ اما گاهی اوقات با ارتباط نادرست باعث شکست یک رابطه شده و یا ترجیح می دهیم مشکلاتمان را اصلاً به زبان نیاوریم؛ اما با کمک قوانین ارتباط صحیح، می توانید مشکلات زناشویی خود را نیز حل کنید.

◀ مترجم: فرخ بافنده

کیفیت این ارتباط هستند. دلیلی وجود دارد که متخصصان ارتباطات را کلید هر رابطه ای می دانند. از مافوق، همکاران و اعضای تیم گرفته تا خانواده، شرکا و دوستان، ارتباطات مؤثر، تحول آفرین است. آیا همه ما نمی توانیم روابط شخصی و شغلی خود را بهتر کنیم؟ در ادامه با ما

کار. ارتباط مؤثر با دیگران یکی از راه های داشتن زندگی شاد و همچنین رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای است. زمانی که شما با فرد یا افراد دیگری در حال ارتباط برقرار کردن هستید، زبان بدن، ارتباط چشمی، نحوه برخورد، گوش کردن به حرف ها و ... تعیین کننده

بسیاری از مشاغل امروزی نیز به ارتباطات موفق وابسته هستند. برقراری ارتباط مؤثر بر جنبه های مختلف زندگی ما تأثیر می گذارد، از جمله روابط خانوادگی، دوستانه و همچنین روابط کاری در محل

خوبی هایت تأکید کنی و بر بدی هایت سرپوش بگذاری.»

چطور با آدم‌های موردنظرت ملاقات کنی و تأثیر مثبت بگذاری؟

فرض کنیم در مهمانی یا جلسه‌ای متوجه حضور کسی می‌شوی که فرد مهمی در حوزه کسب و کار توست و دلت می‌خواهد بروی و با او حرف بزنی. از نوک سر تا پنجه پایش را می‌گردی؛ ولی او هیچ نوع «این چیه» ای با خود ندارد، تا تو به بهانه آن پیشش بروی و سر صحبت را با او باز کنی. اگر به دنبال بهانه‌ای هستی تا با کمک آن سر صحبت را با آن فرد باز کنی به تکنیک «اون کیه» متوسل شو. مانند یک سیاستمدار باراده پیش میزبان برو و بگو: «اون خانم/آقای که اونجا ایستاده به نظر آدم جالبی می‌اد. اون کیه؟» بعد از میزبان بخواه تو را به او معرفی کند. تردید به دل راه نده. مطمئن باش میزبان خیلی هم خوشحال می‌شود که تو از یکی از مهمان‌هایش خوشش آمده است. اگر خوشش نمی‌آید که میزبان را از بقیه مهمان‌هایش جدا کنی، باز هم می‌توانی از تکنیک «اون کیه» استفاده کنی. این بار از میزبان نخواه که تو را رسماً به او معرفی کند. در عوض تا جایی که ممکن است از زیر زبان او اطلاعاتی درباره شغل آن غریبه، علائقش و سرگرمی‌هایش بیرون بکش تا بتوانی با کمک آن‌ها سر صحبت با آن فرد را باز کنی.

این تکنیک بهترین و کارآمدترین ابزار برای باز کردن سر صحبت با آدم‌های موردنظرت است و البته تکنیکی است که آدم‌های غیرسیاسی به ندرت از آن استفاده می‌کنند. دو تا کار می‌توانی بکنی: یا خیلی ساده از میزبان بخوای که تو را به فرد موردنظرت معرفی کند و یا اطلاعات مفیدی را درباره او و زندگی شخصی‌اش کسب کنی. این اطلاعات یخ او را فوراً آب می‌کند و می‌توانی سر صحبت را با او باز کنی.

(ادامه تکنیک‌ها در شماره‌های آتی)

وقتی کسی را برای اولین بار می‌بینی، درب صندوقچه دلت را ببند و اسکلت ایام گذشته را بگذار برای بعد. بعداً که رابطه تو و دوست جدیدت عمیق‌تر شد، می‌توانی اسکلت‌هایت را بیرون بیاوری، با دوستت کلی به آن‌ها بخندی و بالای سر آن استخوان‌ها جشن بگیری

نقطه ضعف‌هایت را در کنار نقاط قوتت ببینند. بعدها ممکن است در رابطه‌ات مشکل چندانی پیش نیاید، اگر به دوست جدیدت بگویی که سه بار از دواج کردی یا موقعی که نوجوان بودی، مچت را موقع دزدی از فروشگاهی گرفته‌اند یا از شغل مهمی اخراج شده‌ای. احتمالاً او آن ماجرا را به چشم نمره صفری در کارنامه پر از بیست زندگی تو تعبیر می‌کند، ولی اگر در آغاز یک رابطه این حرف‌ها را به طرف مقابلت بزنی، واکنش غریزی او این خواهد بود که: «وا، دیگه قراره چی بگه؟ اگه چنین مسئله‌ای رو به این سرعت به من گفته، دیگه چی پنهان کرده؟ لابد یک صندوقچه پر از دواج قبلی و سوءسابقه دارد و یک دیوار پر از نامه‌های اخراجی» او اصلاً فکر نمی‌کند که اعتراف نشان دهنده حسن نیت بوده است.

تکنیک: بر ویژگی‌های مثبت خود تأکید کنید

وقتی کسی را برای اولین بار می‌بینی، درب صندوقچه دلت را ببند و اسکلت ایام گذشته را بگذار برای بعد. بعداً که رابطه تو و دوست جدیدت عمیق‌تر شد، می‌توانی اسکلت‌هایت را بیرون بیاوری، با دوستت کلی به آن‌ها بخندی و بالای سر آن استخوان‌ها جشن بگیری. ولی حالا زمان آن است که به قول معروف «بر

همراه باشی تا تأثیر روابط موفق بر زندگی فردی را بررسی کنیم.

اگر ارتباط عمیقی با اطرافیان‌تان دارید، می‌توانید با پرسیدن سؤال «وضعیت خوبی پیش می‌رود؟ یا اگر به مشکلی برخوردی حتماً به من اطلاع بده.» به آن‌ها نشان دهید که همیشه پشتیبانشان هستید. این کار باعث دلگرمی و بهبود روابط شما می‌شود. توانایی برقراری ارتباط به شما کمک می‌کند تا احساسات‌تان را بهتر مطرح کرده و هرگز از آن‌ها چشم‌پوشی نکنید.

همه ما از لحاظ روحی، جسمی و همچنین احساسی خواسته‌هایی داریم که می‌توانیم با کمک یک رابطه موفق به آنها دست پیدا کنیم. همان‌طور که گفته شد ارتباطات موفق کلید داشتن بسیاری از خواسته‌هایی است که مادر طول زندگی همواره برای آن‌ها تلاش می‌کنیم. در مبحث ارتباط برقرار کردن با افراد گوناگون با تکنیک‌های مختلفی روبه‌رو هستیم:

چطور در چشم دیگران انسان مثبتی به نظر برسیم

اغلب مردم فکر می‌کنند وقتی با کسی که از او خوششان می‌آید روبه‌رو می‌شوند، باید فوراً رازی را با او در میان بگذارند، با او صمیمی شوند یا یک جور اعترافی، چیزی بکنند تا نشان دهند که آن‌ها هم انسان هستند. گاهی اوقات تحقیقی نشان می‌دهد اگر فرد موردنظر از تو بالاتر باشد، رو کردن نقطه ضعف‌هایش او را به تو نزدیک‌تر می‌کند.

اگر جای پایت محکم است، مثلاً آدم موفق‌تری هستی که می‌خواهی با یکی از هواخواهان خود ازدواج کنی، به او درباره آن دورانی که بیکار و بی‌پول بوده‌ای حرف بزنی، ولی اگر در تصمیم مصمم نیستی بهتر است ریسک نکنی و بگذاری اسکلت ایام گذشته باقی بماند. خیلی از مردم آن قدر تو را خوب نمی‌شناسند که قضاوت کلی درستی از تو بکنند و



آیا مکانیزم بی تفاوتی شما هنوز کارایی دارد؟

«می‌نامحمودی»

به یادگیری دارد. اینجا ۸ راهکار کاربردی به شما ارائه می‌دهم تا با آن‌ها از بی تفاوتی فاصله بگیرید:
راهکار اول: برای احساساتتان اسم بگذارید. وقتی سروکله احساسی پیدا

دوستتان را که در اتومبیل او هستید ناراحت کنید و بعد در وسط زمستان بدون لباس کافی از ماشین بیرونتان کنند. شما باید بدانید درک کردن احساس دیگران و پذیرش حس آن‌ها روندی است که نیاز

اینکه «بی تفاوتی را کنار بگذارید» و فکر کنید که بعد از آن همه چیز درست شود، شدنی نیست و مانند این است که شما

می ترسم این اتفاق برای خود من بیفتد؟» وقتی در مورد احساساتمان کنجکاو می شویم راه فکر کردن را باز می کنیم و به آنچه اتفاق می افتد عمیق تر نگاه می کنیم و در عین حال به خودمان اجازه می دهیم آنچه را می خواهیم احساس کنیم. گاهی می فهمید سعی دارید احساساتمان را قضاوت کنید و یا گاهی احساس می کنید نباید چنین احساسی داشته باشید. در پس این احساسات اطلاعاتی است که می تواند مفید باشد البته اول باید کنجکاو باشید.

راهکار هفتم: احساساتمان را بیرون بریزید. برای این کار می توانید یکی از افراد زیر را انتخاب کنید: روان درمانگر تان، شریک زندگی تان، بهترین دوستتان یا مادر تان. با هر کسی که مورد اعتماد شماست صحبت کنید تا دردها و احساسات دیگر تان دیده و شنیده شوند. منظورم این نیست که بروید عمیق ترین و مخوف ترین رازهای خود را بیرون بکشید. در نهایت فرد درستی را پیدا کنید و به او اعتماد کنید و احساساتمان را به او بگویید

راهکار هشتم: یاد بگیرید به خودتان و احساساتتان اعتماد کنید. درک احساسات به این روش خاص برای خود من هم تجربه ای جدید است. باید بگویم که مقطعی بود که خودم در زندگی به بن بست رسیده بودم و مدام از احساساتم فرار می کردم و به جایی نمی رسیدم. اما در نهایت افسردگی را کنار گذاشتم و این گونه چشمانم باز شد و بیشتر مشکلاتم برایم روشن شد. اینجا احساسات و مشکلات مانند حباب روی سطح آب آمدند. مسائلی مانند: ترس، پشیمانی، غم، خشم و... قطعاً در چنین حالتی دیگر از آن ها فرار نمی کردم و قشور رسیده بود با آن ها روبه رو شوم و راهی برای کنار آمدن با آنها پیدا کنم و حس بی تفاوتی را از سر راهم بردارم.

راهکار چهارم: اول باید بپذیرید که احساسات شما حق دارند که وجود داشته باشند. شاید شما هم بارها خودتان را با دیگران مقایسه کرده اید و گفته اید: «داستان من خیلی بدتر از داستان آنهاست» یا اینکه «داستان من به بدی داستان آن ها نیست». این را بدانید که وقتی فکر کنید احساساتتان اهمیتی ندارد آنگاه این احساسات روی هم انباشته می شوند و بعد یک روز به جایی می رسند که ممکن است شما را خفه کنند و مانع رشد شما شوند. این را بدانید احساسات و عواطف ابزارهایی هستند که بدن ما برای رسیدن به اهداف خود آن ها را به کار می گیرد.

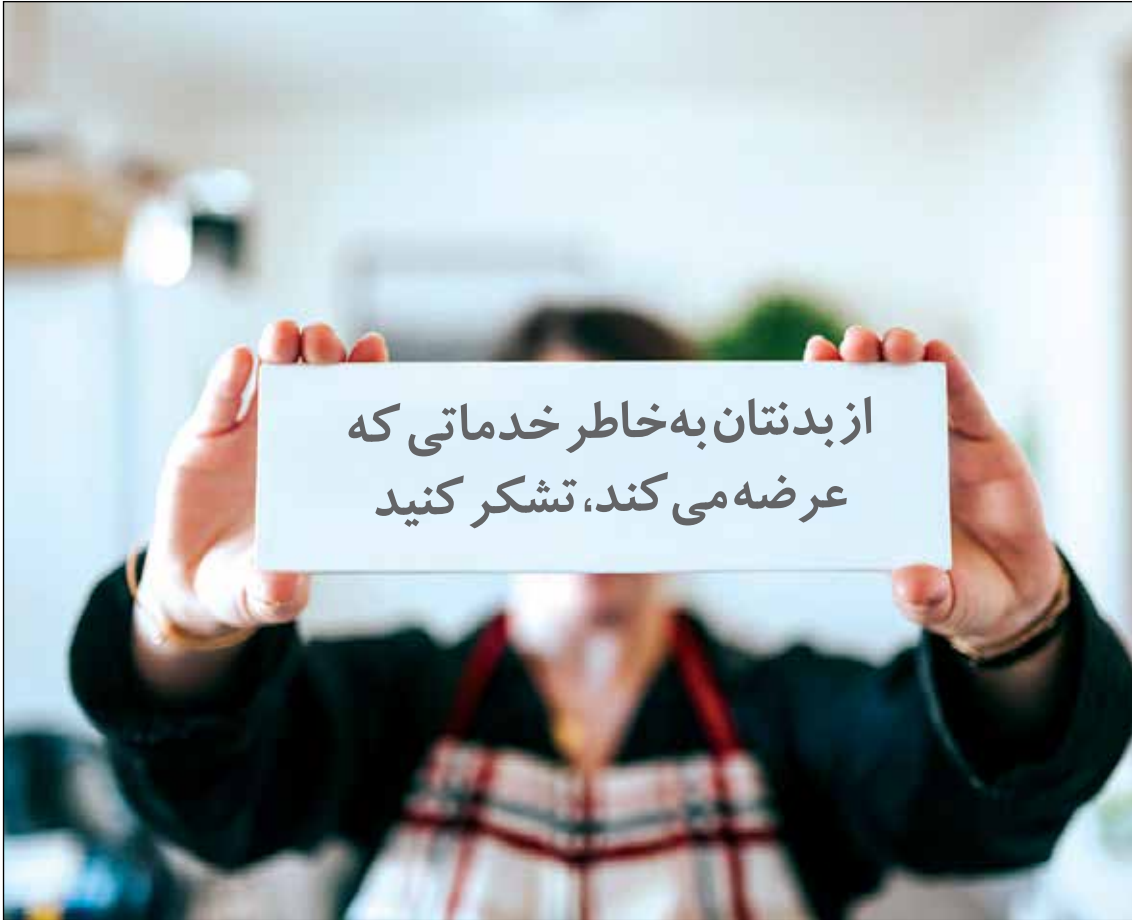
راهکار پنجم: حواستان باشد که دیگران برای احساسات شما نسخه نیچند. من مراجعه کننده ای داشتم که شوهرش به وی خیانت کرده بود و خانم پس از منوجه شدن دچار احساس حقارت شده است؛ اما از سوی دوستانش به او گفته شده بود تو نباید حس حقارت کنی، این همسرت است که همه چیز را خراب کرده و... در حالی که این تجربه خاص این زن است و احساس وی نیز منحصر به فرد خودش است. هیچ کس نمی تواند به شما دستور دهد چه حسی داشته باشید. هر چند که دوستان خیر و صلاح شما را می خواهند؛ اما بهتر است وارد این نوع بازی نشوید.

راهکار ششم: در مورد احساساتمان کنجکاو شوید. به خاطر دارم پادکستی گوش می کردم که داستان خانمی معتاد بود که در حین رانندگی دو بچه اش را از دست داده است. بعد از پایان پادکست نه تنها او را قضاوت کردم؛ بلکه از دستش عصبانی هم شدم که چرا نتوانسته بود خودش را پس از این اتفاق تلخ جمع و جور کند؟ چطور به بچه هایش آسیب رسانده بود؟ وقتی دیدم چنین احساساتی در من به وجود می آید کنجکاو شدم و از خودم پرسیدم: «چرا چنین حسی دارم؟ نکند

می شود به اسسم خودش بلند صدایش کنید. اسامی مانند ناراحتی، خوشحالی، رنجش، خشم و... گاه می بینیم برخی افراد آن قدر از خودشان دور شده اند که نمی دانند احساس شان دقیقاً چیست و نمی توانند بگویند چه زمانی این احساسات شروع می شوند. این تمرین ساده به شما کمک می کند بتوانید برای شروع قدم های کوچک و ساده ای بردارید.

راهکار دوم: اسم این راهکار را «بزار کنترل شده احساسات» گذاشته ام. شیوه هم این است که یک روز که کاملاً راحت هستید را انتخاب کنید و چند ساعت وقت بگذارید. نامه ها و عکس های قدیمی تان را بیرون بیاورید. چرخی در خاطرات گذشته بزنید و آن ها را از اعماق ذهنتان بیرون بیاورید. اگر دوست داشتید گریه کنید، یا جیغ بزنید. من معمولاً حمام را پیشنهاد می کنم و خودم در حمام آن قدر گریه می کنم تا راحت شوم. مکان دلخواهتان را پیدا کنید و بگذارید احساساتتان بیرون بریزد. وقتی حرف از ابزار احساسات کنترل شده می شود معمولاً افراد وحشت می کنند. آن ها می ترسند از پس آن بر نیایند. برای رهایی از احساسات باید آن ها را بپذیریم، حسشان کنیم و بعد رهایشان کنیم؛ بروند. احساسات شما پیام خاصی با خود دارند. آن ها می خواهند شنیده شوند. مورد احترام قرار بگیرند و بعد هم بروند.

راهکار سوم: باید بفهمید که ممکن است که تجربه ای گیج کننده داشته باشید. معمولاً هر بار بیش از یک احساس را تجربه می کنید. یا فقط ظرف چند دقیقه، بدون آنکه موضوع عوض شده باشد، احساسی به احساس دیگر تغییر می کند. من می خواهم در این مورد به قطعیت برسید. وقتی به مردم می گویم روی اعتماد به خود و احساساتشان کار کنند می خواهم بفهمند دقیقاً چه حسی دارند. سخت نگیرید بعضی احساسات خیلی معنای خاصی ندارند و نباید بر آن ها تمرکز بیش از حد داشت.



قدر انسان مجموعه‌ای را بدانید

ظاهر انسان مهم است. از دیرباز زیبایی و تناسب اندام برای انسان‌ها اهمیت داشته و البته معیارهای زیبایی‌شناسی و نحوه تبیین زیبایی در گذر زمان تغییرات بسیاری یافته است. اما قطعاً آنچه مهم است این است که سلامت از زیبایی مهم‌تر است و هیچ‌گاه نباید سلامت را فدای زیبایی کرد. جدا از آسیب‌زا بودن برخی اقدامات زیبایی نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشیم عدم افتادن به دام افراط‌ها و تفریط‌ها در حوزه زیبایی و تناسب اندام است که متأسفانه در جوامع مدرن نوعی حالت رقابتی و مسابقه گونه یافته است.

فرزانه متین

متأسفانه، امروزه صنعت تبلیغات، آگهی‌های تجاری و وجود بلاگرهای متعدد در رسانه‌های مجازی باعث شده که بسیاری از انسان‌ها بیش از اندازه به جذابیت فیزیکی بها دهند.

بسیاری از شرکت‌ها و برندها از این طریق سعی در فروش بیشتر کالا و خدمات خود دارند. در واقع این برنامه‌ها به مردم می‌گویند این کالا را بخرید در شرایط عالی قرار می‌گیرید یا اگر چنین شکل و شمایی داشته باشید، بهترین خواهد بود. مدل‌های صنعت مد و لباس اغلب لاغر و قدبلند هستند و به گونه‌ای در تبلیغات ظاهر می‌شوند که بهترین حالات ظاهری خود را به نمایش بگذارند.

در این زمینه با احسان رحیمی، روان‌شناس گفت‌وگو کرده‌ایم. احسان رحیمی در این باره به ما می‌گوید: «اگر شما به عنوان یک فرد، چه با ظاهر جسمانی سالم و چه بیمار بخواهید خود را شبیه به دیگران بکنید برای خودتان دردسر درست می‌کنید چرا که ناراحت بودن از تصویر جسمانی خودتان می‌تواند روی رفتار تان تأثیر بگذارد. ممکن است گرفتار عادت‌های بدی در باره تصویر جسمانی خود باشید و از آن اطلاع نداشته باشید. این یک اندیشه ناسالم است.»

متأسفانه بعضی از اندیشه‌ها تصویر جسمانی ناسالمی را به نمایش می‌گذارند که من در اینجا به طور خلاصه‌وار این موارد و نکات مهم درباره آن‌ها را ذکر می‌کنم»

۱. توقع سخت‌گیرانه از دیگران که چگونه باید وضع ظاهر شما را داوری کنند: ترس از داوری منفی جسمانی محدود به جنس مخالف نیست. بسیاری از مانگران این هستیم که دوستان و آشنایان ما را زشت ارزیابی کنند.

۲. ارتباط دادن ارزشمند بودن

خود به جذابیت ظاهری: اگر تصویر جسمانی ضعیفی از خود دارید ممکن است خودبه‌خود فرض را بر این بگذارید که دیگران برتر از شما هستند. بیش از شما حق دارند که با آن‌ها برخوردی بهتر شود.

۳. اهمیت دادن بیش از اندازه به وضع ظاهر فیزیکی و بی‌توجهی به عواملی از قبیل شخصیت و اخلاق و ارزش‌های انسانی.

۴. داشتن معیارهای غیرواقع‌بینانه درباره وضع ظاهر فیزیکی خود: هر کسی تنها تا حدی می‌تواند چهره طبیعی خود را تغییر دهد. اگر دائم بخواهیم در حد یک ستاره سینما ظاهر شویم، به احساس نارضایتی می‌رسیم سودی عاید ما نمی‌شود.

این روان‌شناس معتقد است شخص ابتدا باید خود را بپذیرد و به عبارتی خود را یک انسان مجموعه‌ای ببیند: «به جای اینکه بر شدت نارضایتی خود از وضع ظاهر تان بیفزایید؛ خودپذیری را تمرین کنید. خودتان را ارزشمند در نظر بگیرید و هم زمان سعی کنید شرایط خود را بهبود بخشید. اما در اینجا نکته ظریفی هم وجود دارد.

پذیرفتن دیگران روی دیگر سکه پذیرفتن خود است. می‌توانید خودتان را به عنوان کسی که صددرصد عالی و خوب نیست بپذیرید؛ اما این را هم بپذیرید که انسانی ارزشمند هستید. پذیرفتن خود، کار ساده‌تری است اگر از همین اصول در برخورد با دیگران استفاده کنید. سعی کنید از دیگران انتقاد بی‌دلیل و مداوم نکنید و افراد را به همان شکلی که هستند قبول کنید. نکته مهم و جمله دیگر این است که خود را یک انسان، یک فرد مجموعه‌ای ببینید. منظورم این است که شما تنها در ظاهر تان و چهره تان خلاصه

نمی‌شوید. انسانی کامل در قالب شما وجود دارد. شما یک مجموعه هستید شامل استعدادها و توانمندی‌ها، ارزش‌ها و علایق، سرگرمی‌ها، باورهای معنوی و هویت‌های فرهنگی، مسئولیت‌های اجتماعی، نگاه و نحوه نگرش و... از این مواردی که بر شمردم برای تقویت این ایده و نظر که همه جذابیت در زیبایی جسمانی خلاصه نمی‌شود؛ بلکه اجزاء دیگری هم وجود دارند که به جذابیت کمک می‌کنند استفاده می‌کنم.»

احسان رحیمی در خصوص راه‌های رسیدن به پذیرش خود و دیگران گفت: «من در این باره به مراجعانم که درگیر این قضیه هستند همیشه یک تمرین می‌دهم و آن این است که روی یک کاغذ اسامی ۵ نفری که آنها را تحسین می‌کنید، بنویسید که فقط جذابیت ظاهری و فیزیکی نداشته باشند روبه‌روی هر اسم، ویژگی‌های آن‌ها را بنویسید و این فهرست را هر روز نگاه کنید و بعد از مدتی هفته‌ای یک بار فهرست را مرور کنید به خصوص زمانی که احساس می‌کنید برای جذابیت جسمانی و ظاهر بهای زیادی قابل می‌شوید. اگر اسمی که شما نوشته‌اید ویژگی‌هایش داشتن همدلی و همدردی است، ناخودآگاه می‌بینید وی را به خاطر فیزیکش تحسین نکرده‌اید؛ بلکه او چیزی دارد و رای ظاهری که شما را قلقلک می‌دهد.»

احسان رحیمی در جمع‌بندی این مشکل و راه‌های حل آن می‌گوید: «خوب است که همیشه از بدنتان به خاطر خدماتی که به شما عرضه می‌کند تشکر کنید نه فقط از جذابیت ظاهری تان و این به‌رغم آن چیزهایی است که برخی رسانه‌ها و صنعت مد و تبلیغات می‌خواهند باور کنید، شما بیش از چیزهایی هستید که به چشم می‌بینید. توجه داشته باشید که چهره و بدن انسان صرفاً برای نشان دادن زیبایی‌ها نیست.»



ورزش کنید اما خودتان را زیاد خسته نکنید

مهم است که هنگام ورزش کردن خود را به چالش بکشید و سعی کنید حسابی ورزش کنید اما به همان اندازه هم مهم است که بیش از حد این کار را انجام ندهید. ورزش خوب است اما برای یک مبتلا به ام اس نکته بسیار مهم این است که مراقب خستگی و فشار زیاد جسمی و روحی خود باشید

ترجمه: ماهان سرمست
منبع: ام اس مدیکال نیوز

بگذارید با جواب دادن به سؤالات مطرح شده در بالا شروع کنیم. «رعایت نکردن» رژیم غذایی ام اس، و یا گاهی و به ندرت خوردن چیزی که کاملاً سالم نیست، باعث عود کردن بیماری ام اس نخواهد شد. ممکن است در آن روز کمی احساس ناراحتی کنید، اما برای ایجاد تشدید بیماری ام اس به بیش از یک میان وعده یا وعده غذایی نیاز است! قطع برنامه ورزشی خود در طول تعطیلات دارای جوانب مثبت و منفی است. برخی از نکات مثبت این است که باعث می شود بیشتر استراحت کنید، که ممکن است لازم باشد، و در واقع ممکن است باعث تقویت عضلات ضعیف و

اگر تعداد برنامه های ورزش و تمریناتم را کاهش دهم، آیا این موضوع من را در رسیدن به اهدافم در تناسب اندام به عقب می اندازد؟ همه انسان ها در هر حالی به استراحت نیاز دارند. اما اینکه چه مدت استراحت می کنید و چه کارهایی در طول استراحت خود انجام می دهید، می تواند روی بهتر یا بدتر شدن بیماری تان و البته هدفتان در رسیدن به تناسب اندام تاثیر بگذارد. آیا می توانید رژیم غذایی تناسب اندام خود را برای مدتی کوتاه متوقف کنید؟

با نزدیک شدن به تعطیلات سال نو، همراه با برنامه ریزی برای خوردن غذاهای خوشمزه و برنامه های سرگرمی که به طور معمول با تعطیلات همراه است، ذهن خودم را با سؤالاتی از این دست بمباران کردم:

اگر در تعطیلات عید نوروز رژیم غذایی خود را رعایت نکنم، آیا این کار باعث عود کردن بیماری مولتیپل اسکلروسیس (MS) خواهد شد؟ آیا می توانم در طول تعطیلات برنامه خودم را متوقف کنم؟

ممکن است دچار بدبینی و منفی نگری شوید.

ممکن است دچار بی خوابی شوید. به احتمال زیاد برای ورزش یا انجام کارهای روزانه انرژی نخواهید داشت.

اگر هر کدام از این موارد احساسات شما را توصیف می کند، آن را نادیده نگیرید. برنامه روزانه تناسب اندام خود را مدت کوتاهی متوقف کنید و روی استراحت و مراقبت از خود متمرکز شوید. اطمینان حاصل کنید که از یک رژیم غذایی مغذی استفاده می کنید و خواب کافی دارید. سعی نکنید خیلی سریع به ورزش شدید بازگردید. اگر دوست دارید که فعالیتی انجام دهید، پیاده روی کنید. مدت زمان لازم برای بهبودی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است، بنابراین به صدای بدن و ذهن خود گوش کنید و آنچه را که برای شما مناسب است انجام دهید.

یک نکته اصلی: به بدن خود گوش فرا دهید و از حس ششم خود استفاده کنید. نکته اصلی، در هر زمان از سال، در مسیر رسیدن به تناسب اندام این است که از حس ششم خود استفاده کنید. به بدنتان گوش دهید و برای رسیدن به حد خستگی زیاد، فشار نیاورید. داشتن انگیزه برای بهترین بودن که در افراد مبتلا به MS مهم است، اما اگر به دنبال یک برنامه هوشمند برای موفقیت نباشید، ممکن است انگیزه خود را از دست بدهید. اگر در تهیه برنامه ورزشی و تناسب اندامی که خود به تنهایی روی آن کار می کنید، دچار مشکل هستید، مشاوره های متخصص تناسب اندام و تغذیه واجد شرایط را بخواهید تا به شما در رسیدن به این هدف کمک کند.

در ضمن همیشه یادتان باشد که متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) و متخصصان ام اس که عهده دار درمان شما هستند بهترین مشاوران شما هستند و باید تمام موارد مربوط به شما از جمله رژیم غذایی و تمرینات شما را بدانند.

حتی یک روز را بدون باشگاه بگذرانند. چنین فردی ممکن است در صورتی که استراحت کند احساس سرگستگی کند، یا احساس کند که برنامه روزمره آنها خراب شده است. اما گرفتن یک روز مرخصی هفتگی و حتی یک استراحت کوتاه روزانه، می تواند تفاوت زیادی را در سطح انرژی فرد ایجاد کند. همچنین یک استراحت مانع از هدر رفتن توانایی ذهنی نیز می شود.

اگر با یک مربی ورزشی یا تناسب اندام کار می کنید، مربی باید در تعیین نوع تمرین برای رسیدن به اندام دلخواه به شما کمک کند. برخی از مبتلایان به ام اس که از ورزش برای مقابله با این بیماری استفاده می کنند، تمایل دارند که از آن حد خارج شوند و از مرز محدودیت ها بگذرند و گرچه این تمایل آنها قابل درک است، اما خودشان یا مربی شان باید برنامه محدود غیر مضر را تعیین و براساس آن تمرین کنند تا از زود خسته شدن آن ها جلوگیری شود.

چگونه می فهمید که زیادی خسته شده اید؟
بخشی از احساس خستگی زیاد، ناشی از استرس مداوم است، و استرس مداوم باعث می شود جسمی و روحی احساس خستگی کنید. استرس به تنهایی باعث خستگی زیاد نمی شود، اما هرروزه در معرض استرس شدید قرار گرفتن بدون شک منجر به احساس خستگی زیاد می شود.

بیاپید نگاهی بیندازیم که اگر زیادی خسته شوید، چگونه رفتار و احساس می کنید:

ممکن است از افراد یا فعالیت ها کناره گیری کنید.

ممکن است احساس بی تفاوتی کنید و یا هیچ حسی نداشته باشید.

ممکن است احساس درماندگی و ناامیدی کنید.

ممکن است احساس از دست دادن همه چیزها یا افسردگی کنید.

خسته شود و می تواند این فرصت را به شما بدهد تا دوباره زندگی روزمره خود را ارزیابی کنید و آن را در موارد جزئی تغییر دهید یا حتی یک برنامه جدید برای خودتان تهیه کنید.

یکی از مشکلات احتمالی این است که پس از اینکه شما به اندازه کافی برای شروع دوباره برنامه خود برای بعد از تعطیلات نظم پیدا کردید، استراحت می تواند بسیار شما را از برنامه روزمره تان دور کند. علاوه بر این، گذراندن زمان زیاد دور از ورزش، ممکن است باعث شروع روند آتروفی عضلات شود، که در آن عضلات ضعیف می شوند و همین امر می تواند بر روی ذهن شما تأثیر منفی بگذارد.

کاهش تمرینات در طول تعطیلات مطمئناً بر اینکه چگونه و چه موقع به اهداف تناسب اندام خود برسید، تأثیر می گذارد، اما اگر دلایل جسمی، روحی یا اجتماعی دارید، در این صورت باید تمرینات خود را کاهش دهید، شاید این کار همان کاری است که باید انجام دهید. هنگامی که تعهدات اجتماعی خود را انجام دادید و یا به مقداری که نیاز داشتید استراحت کردید، می توانید اهداف خود را دوباره تنظیم کنید و برای رسیدن به آن دوباره تلاش کنید.

تفاوت جزئی بین فشار حاصل از ورزش و خستگی زیاد

وقتی صحبت از ورزش کردن می شود، بین فشار حاصل از ورزش با تمرینات تعیین شده و خستگی زیاد و تمرین بیش از اندازه تفاوت ناچیزی دیده می شود. فشار آوردن به خود از نظر جسمانی به بدن فشار وارد می کند، اما فشار آوردن بیش از حد بر بدن مضر است و می تواند منجر به خستگی شدید، آسیب و بیماری شود. برای برخی از مبتلایان به ام اس، به محض اینکه به یک برنامه روزمره برای انجام کارهایشان رسیدند و هدفشان را تعیین کردند، دشوار است که



پروتو کول بیوتین با دوز بالا چیست؟

ب- هفت شاید به درد ام‌اسی‌ها بخورد

تحقیقات جدید استفاده از مکمل‌های ویتامین از نوع بیوتین، برای درمان ام‌اس از نوع پیشرونده اولیه (PPMS) و ام‌اس نوع پیشرونده ثانویه (SPMS) را تایید کرده است. این نتیجه مطالعه جدیدی است که در پاییز گذشته در کنفرانس علمی در برلین و در کمیته اروپایی درمان و تحقیق درباره مولتیپل اسکلروسیس (ECTRIMS) مورد بحث قرار گرفت، این مطالعه در حالی که از نظر اندازه مطالعه و دربرگیری و نقطه تمرکز آن دچار محدودیت بود، اما ممکن است جرقه‌ای باشد در راه تحقیقات بیشتر برای یافتن یک درمان ارزان و مطمئن برای متوقف کردن اثرات محدود کننده و معلولیت دهنده بیماری ام‌اس

ترجمه: ماهان سرمست

اصلا بیوتین چیست؟

بیوتین یا ویتامین B7، متعلق به گروه ویتامین‌های خانواده B است. ویتامینی

ذخیره نمی‌کند و مقدار بیش از حد آن را دفع می‌کند. دوز توصیه شده برای این ویتامین روزانه ۳۰ میکروگرم (mcg) برای بزرگسالان و خانم‌های باردار، و ۳۵ میکروگرم برای خانم‌های شیرده است.

محلول در آب که به متابولیز برخی از مواد از جمله اسیدهای چرب و گلوکز و تبدیل مواد غذایی به انرژی کمک می‌کند.

بیوتین به عنوان یک مکمل ایمن شناخته می‌شود، چرا که بدن بیوتین را

یکی از عوارض جانبی که ممکن است برای افراد مبتلا به ام اس مشکل‌زا باشد این است که سطح بالای بیوتین در جریان خون ممکن است منجر به نتایج غلط در آزمایشات آزمایشگاهی در عوامل و مشکلاتی چون بیماری‌های تیروئید یا سطوح هورمونی، ویتامین D، یا سطوح تروپونین (پروتئینی که برای تشخیص حمله قلبی «خاموش» مورد استفاده قرار می‌گیرد) شود.

داروهای خاص ممکن است اثرات متقابلی با بیوتین داشته باشند.

یکی از عوارض جانبی که ممکن است برای افراد مبتلا به ام اس مشکل‌زا باشد این است که سطح بالای بیوتین در جریان خون ممکن است منجر به نتایج غلط در آزمایشات آزمایشگاهی در عوامل و مشکلاتی چون بیماری‌های تیروئید یا سطوح هورمونی، ویتامین D، یا سطوح تروپونین (پروتئینی که برای تشخیص حمله قلبی «خاموش» مورد استفاده قرار می‌گیرد) شود.

این مورد آخری از همه خطرناکتر است، چرا که بدون اندازه‌گیری دقیق تروپونین جریان خون شما، پزشکان و سایر عوامل سیستم‌های درمانی ممکن است قدرت تشخیص شرایط و وضعیت بیماری قلبی جدی را در مورد شما از دست بدهند.

پس اگر مشکل قلبی دارید و یا بیماری‌های قلبی در خانواده شما ارثی است، لازم است که از بیوتین دوری کنید. این یادتان باشد که بهتر است قبل از تصمیم‌گیری در مورد اینکه از این مکمل استفاده کنید یا نه حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بیوتین ممکن است هم باعث افزایش تشکیل مجدد غلاف میلین و هم تولید انرژی در سلول‌های عصبی آسیب دیده شود، که اینگونه می‌تواند به بهبود محدودیت و معلولیت‌های جسمی کمک کند. یافته‌های دیگر در این گزارش که در زیر آمده‌اند، نظرات افرادی است که مبتلا به بیماری ام اس بوده‌اند و از دوز بالای بیوتین استفاده کرده‌اند:

کاهش درد

بهبود میزان انرژی

قدرت بینایی بهتر

کاهش ناتوانی جسمی

اما آیا این نتایج به این معنا است که افراد مبتلا به ام اس همگی باید به داروخانه‌ها بروند و فرآورده‌های ارزان بیوتین را خریداری کنند؟ در این مورد نکته مهم این است که منظور از دوزهای بالا، یعنی ۱۰,۰۰۰ برابر دوزی که برای افراد سالم توصیه می‌شود.

بنیاد و انجمن حمایتی و پژوهشی ام اس تراست در آمریکا بیانیه قابل توجهی را در مورد این یافته‌ها و پروتکل پیشنهادی منتشر کرد. در بخشی از این بیانیه آمده است: «متخصصان مغز و اعصاب هشدار می‌دهند که مردم عادی و مبتلایان به بیماری ام اس نباید از مکمل‌های بیوتینی معمول در دسترس و تولید شده که کیفیت پایین‌تری نسبت به داروی بیوتینی که در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفته بود، و با دوز بالا، استفاده کنند.»

آیا دوز بالای بیوتین برای شما مناسب است؟

شاید این یک انتخاب درست یا نادرست باشد. یادتان باشد که فقط شما و پزشک و متخصص بیماری‌تان می‌توانند در این باره که آیا شما می‌توانید از دوز بالای بیوتین استفاده کنید یا نه تصمیم بگیرید.

در حالی که مکمل‌های بیوتین بی‌خطر شناخته شده‌اند، اما مصرف آنها چندان هم بدون خطر نیست. برای مثال یک سری از

البته یک نکته مهم این است که افراد الکلیک و افرادی که زیاد الکل می‌نوشند نیاز است سطح بیوتین خود را افزایش دهند.

اما شاید شما از آن گروهی از افراد باشید که تمایل ندارند از مکمل‌ها استفاده کنند، خوب شما می‌توانید بیوتین را در مواد غذایی چون مخمر، زرده تخم مرغ، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، شیر، موز، آجیل، غلات و جگر پیدا کنید.

چگونه ممکن است بیوتین به بیماری ام اس کمک کند؟

بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای که نتایج آن جدیداً در نشریه پزشکی «مشاور نورولوژی» Neurology Advisor مورد بحث قرار گرفته است، دوز بالای بیوتین بر معلولیت مرتبط به MS در ۱۳ درصد از بیماران PPMS که از پروتکل توصیه شده دارو استفاده کرده بودند، اثر عکس گذاشته بود. این فرم درمانی از دوز بالای سطح دارویی بیوتین با نام MD1003، تحت نام تجاری کیزندای توسط شرکت دارویی مد دی ساخته و عرضه شده بود.

در حال حاضر اثربخشی و ایمنی این پروتکل درمانی در مرحله بررسی فاز ۳ است، که افراد حاضر در مطالعه بیماران ام‌اسی هستند که بیماریشان در حال پیشرفت است (NCT02936037) و به درخواست خودشان در این مطالعه شرکت کرده بودند. باید اشاره کرد که همین حالا متخصصان بیماری ام اس در فرانسه آن را برای بیمارانی که بیماریشان پیشرفته است، تجویز می‌کنند.

تحقیقات دیگری هم نشان می‌دهد که دوز بالای MD1003300 میلی گرم (۱۰۰ میلی گرم سه بار در روز) ممکن است به مغز در تشکیل مجدد و بازسازی غلاف میلین کمک کند.

دوز بالای بیوتین چگونه عمل می‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد سطح بالای



دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

***733*4*2223#**

***780*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

فرهنگ و هنر

- ۴۰ ◀ عاشقانه ببینید
- ۴۸ ◀ عشق و جنایت و چند داستان دیگر
- ۵۳ ◀ رژیم غذایی و ورزشی و روحی چرا قدر دان ام اس هستم
- ۵۴ ◀ صعود به قله زندگی با ام اس
- ۵۵ ◀ کی دوست است و کی آشنا؟
- ۵۶ ◀ زندگی با امید تمرکز روی شفا بخشی
- ۵۷ ◀ پلاک ماندگار
- ۵۸ ◀ هشت من
- ۵۹ ◀ از خاطر م عبور کن

پنج فیلم احساسی پر فروش تاریخ سینما

عاشقانه ببینید

« سیما سلطانی

وقتی روزگار سخت و سخت تر می شود، ناچاریم به یافتن پناه. در میان هجوم گرفتاری و تلخی چه پناهی بهتر از عشق. هر چند هستند کسانی که عشق را انکار می کنند و به تغییر حالتی فیزیکی یا ترشح هورمونی تقلیلش می دهند. اما اگر بخواهیم یک دلیل محکم برای وجود عشق بیاوریم، یک موردش همین انبوه قصه ها و افسانه هایی است که آدم ها از ابتدای خلقت خلق و روایت کرده اند و چه داستان های شیرینی هم در این میان ماندگار شده است. در میان انبوه این قصه های دیدنی و شنیدنی چند فیلم سینمایی تماشایی عاشقانه برای وقتی که دیوارهای زندگی تنگ شد و خواستید چند ساعتی پناه ببرید به روایت های عاشقانه که حتی اگر پایانی نافرجام داشته باشند، می توانند لحظاتی روشن برایتان به ارمغان بیاورند.

پس از یک تابستان پرشور، آلی مجبور می شود او را ترک کند و به زندگی خود در شهر بازگردد. نوح به مدت یک سال هر روز، نامه هایی برای او می نویسد، اما مادر آلی رسیدن آنها را قطع می کند و از دریافت نامه های آلی جلوگیری می کند. نوح با دل شکستگی به خدمت سربازی می رود و آلی پرستار می شود و با سربازی ثروتمند به نام لون با بازی جیمز مارسدن آشنا می شود.

سال ها می گذرد و آلی با لون نامزد می کند، اما وقتی مقاله ای در روزنامه درباره بازسازی خانه ای قدیمی توسط نوح می بیند، تصمیم می گیرد به دیدار او برود. شور و شوق بین آنها دوباره شعله ور می شود و آلی بین وفاداری او به لون و عشق بی پایان به نوح درگیر می شود.

این فیلم ترکیبی استادانه از یک داستان عاشقانه تأثیرگذار، بازی های برجسته و فیلم برداری

داستان است. قصه در مورد عشق روزهای جوانی اوست که در جزیره سیبریوک، کارولینای جنوبی رخ می دهد. خط اصلی فیلم همان داستان جذاب عشق پسر فقیر به دختر ثروتمند است. ماجرای عشق نوح و آلی از طریق مجموعه ای فلش بک روایت می شود که نوح داستان آنها را برای آلی می خواند. آنچه در فیلم به تصویر کشیده می شود حس درست و عمیقی است که بین گاسلینگ و مک آدامز رخ می دهد و عملکرد آنها خارق العاده است. گاسلینگ، نوح را مردی خشن، پرشور و عمیقاً حساس به تصویر می کشد، در حالی که مک آدامز، آلی را به عنوان زنی سرسخت و مستقل بازنمایی می کند که در تلاش برای یافتن جایگاه خود در دنیایی بی رحم و سرد و سخت است.

با این حال، عشق آنها بدون مانع نیست. والدین آلی نوح را تأیید نمی کنند و



دفتر یادداشت به کارگردانی نیک کاساوتیس

The Notebook

فیلم نوت بوک به کارگردانی نیک کاساوتیس و با بازی رایان گاسلینگ و ریچل مک آدامز، محصول سال ۲۰۰۴ یکی از پر فروش ترین عاشقانه های تاریخ است. این فیلم داستان زوج جوانی به نام نوح و آلی را در طول سال ها روایت می کند. این فیلم بر اساس رمان پر فروش نیکلاس اسپارکس ساخته شده است.

فیلم با نوح سالخورده با بازی جیمز گارنر آغاز می شود که در خانه سالمندان مشغول روایت کردن

شخصیتی متفاوت در تضاد کامل با شخصیت محجوب جوئل عمل می‌کند، تصویر می‌کند. حس عمیق بین این دو بازیگر قابل لمس است و رابطه آنها روی صفحه‌نمایش هم تأثیر گذار و زیباست. سبک بصری فیلم شگفت‌انگیز است و تیم سازنده از جلوه‌های عملی و ترفندهای فیلم‌برداری به‌خوبی استفاده می‌کند و فضایی سورئال و رؤیایی را ایجاد می‌کند. استفاده از رنگ و نور در فیلم بسیار چشمگیر است و رنگ‌های نارنجی و زرد گرم حس نوستالژی و اشتیاق را تداعی می‌کند. جلوه‌های بصری فقط برای نمایش نیستند، بلکه با مضامین فیلم همسو است. ساختار فیلم انعطاف‌پذیری حافظه و روشی را که در آن ادراک ما می‌تواند آن را تغییر دهد، برجسته می‌کند. درخشش فیلمی است که مدت‌ها پس از اتمام تیتراژ با شما می‌ماند و مفروضات مارادر مورد معنای به‌خاطر سپردن و فراموش کردن به چالش می‌کشد. ساختار روایی غیر خطی فیلم، جلوه‌های بصری خیره‌کننده و اجراهای برجسته، آن را به یک کلاسیک مدرن تبدیل کرده است که همچنان دیدنی و سرزنده است.

این شاهکار سینمایی مرزهای داستان‌سرایی را جابه‌جا می‌کند. ساختار روایی نامتعارف فیلم و جلوه‌های بصری نفس‌گیر باعث ایجاد حس سرگردانی و سردرگمی می‌شود که برای تماشاگر هم چالش‌برانگیز است و هم جذاب. کری و وینسلت یکی از بهترین بازی‌های خود را ارائه می‌کنند و عمق و انسانیت را به شخصیت‌ها پیشان می‌بخشند. درخشش فیلمی است که پیچیدگی احساسات انسانی و قدرت حافظه در شکل دادن به زندگی ما را تجلیل می‌کند.

این فیلم داستان جوئل و کلمنتاین، دو عاشق سابق را روایت می‌کند که برای پاک کردن یکدیگر از خاطرات خود، تحت جراحی قرار می‌گیرند. این فیلم یک کاوش بصری خیره‌کننده و پراحساس از عشق و خاطره است. در واقع موضوع اصلی فیلم ماهیت حافظه و تأثیر آن بر زندگی ما است. فیلم این ایده را بررسی می‌کند که خاطرات ثابت نیستند، بلکه دائماً در حال تکامل هستند و در طول زمان تغییر می‌کنند.

خاطرات جوئل و کلمنتاین فقط ثبت تجربیات گذشته آنها نیست، بلکه بر اساس عواطف و احساسات کنونی آنها شکل گرفته است. با پاک شدن خاطرات، شاهد تأثیر عمیقی هستیم که از دست‌دادنش بر زندگی زوج می‌گذارد. کاری شاید ما بدون عمل جراحی با عشق و رابطه‌مان می‌کنیم. ساختار روایی فیلم تکه‌تکه و غیر خطی است و بین مقاطع مختلف زمانی به این سو و آن سو می‌پرد. این تکنیک داستان‌سرایی نامتعارف به فیلم اجازه می‌دهد تا ماهیت سیال حافظه را بررسی کند و نشان دهد که چگونه می‌توان خاطرات را تحریف کرد، تغییر شکل داد و دوباره تصور کرد. به زبان دیگر می‌توان گفت ساختار از هم‌گسیخته فیلم منعکس‌کننده هرج و مرج و سردرگمی خاطرات جوئل است که در تلاش برای حفظ رابطه خود با کلمنتاین است.

جیم کری و کیت وینسلت در این فیلم بازی‌های قدرتمندی ارائه می‌دهند که عمق و ظرافت را به شخصیت‌های خود می‌بخشند. ایفای نقش کری از جوئل، انحراف از نقش‌های کمدی معمولی اوست و توانایی او را به‌عنوان یک بازیگر نشان می‌دهد. وینسلت هم کلمنتاین را شخصیتی پیچیده و لایه‌لایه که با موهای رنگارنگ و

زیبا است. صحنه‌های عاشقانه نوح و آلی با کیفیتی ملایم و رؤیایی فیلم‌برداری می‌شود که جوهر عشق آنها را به تصویر می‌کشد و شیمی بین گاسلینگ و مک‌آدامز الکتریکی است. بازی‌های آنها هم دل‌چسب و هم دل‌خراش است و برخی از به‌یادماندنی‌ترین خطوط تاریخ فیلم‌های رمانتیک را ارائه می‌دهند. دفترچه یادداشت فقط فیلمی درباره عشق نیست، بلکه درباره قدرت پایدار عشق واقعی است. این یادآوری است که عشق می‌تواند همه چیز را تسخیر کند، حتی زمان و فاصله را. صحنه پایانی فیلم هم بسیار تأثیرگذار و دلنشین است و تا مدت‌ها در ذهن بیننده می‌ماند.

در خاتمه، این فیلم یک کلاسیک ماندگار است که با داستان تأثیرگذار، بازی‌های برجسته و فیلم‌برداری چشم‌نواز، مخاطبان را مجذوب می‌کند. گاسلینگ و مک‌آدامز با تبحر هر چه تمام‌تر عشق نوح و آلی را زنده می‌کنند و گواهی واقعی بر قدرت پایدار عشق آنها ارائه می‌دهند.



درخشش ابدی یک ذهن بی‌آلایش کارگردانی میشل گوندری

Eternal Sunshine of the Spotless Mind

یک فیلم علمی-تخیلی عاشقانه به کارگردانی میشل گوندری با بازی جیم کری و کیت وینسلت است که در سال ۲۰۰۴ نمایش داده شد.



پیش از طلوع آفتاب به کارگردانی ریچارد لینکلینتر Before Sunrise

پیش از طلوع آفتاب به کارگردانی ریچارد لینکلینتر و بازی اتان هاوک و جولی دلیپی محصول ۱۹۹۵ سرنوشت دو غریبه را دنبال می کند که در قطاری در اروپا با هم آشنا می شوند و یک شب را با هم در وین می گذرانند در این مدت کوتاه آنها درباره همه چیز از عشق و روابط گرفته تا زندگی و مرگ بحث می کنند. فیلم کاوشی زیبا از ارتباط انسانی و ماهیت زودگذر زمان است. نقطه قوت فیلم در سادگی آن است. هیچ پیچش داستانی یا رویدادهای دراماتیک وجود ندارد. در عوض، بر دیالوگ بین جسی و سلین تکیه می شود تا تجربه ای گیرا و همه جانبه خلق کند. گفت و گوهای آنها خام، صادقانه و قابل تأمل است؛ اما مستقیم هویت و معنای زندگی را نشانه می رود. تعامل آنها ترکیبی از شوخی های باز یگوشانه و بحث های عمیق فلسفی است به همین دلیل طبیعی و واقعی به نظر می رسد. هاوک و دلیپی بازی های خیره کننده ای ارائه می دهند و حس اصالت به شخصیت ها می بخشند. موفقیت فیلم تا حد زیادی به باورپذیری ارتباط آنها بستگی دارد. آنها بدون زحمت بازی می کنند و هر خط از دیالوگ هایشان بعدی از شخصیتشان است. فضای فیلم در وین خیره کننده

اتفاق می افتد و معماری درخشان شهر و همین طور فضای رمانتیکش پس زمینه ای عالی برای ارتباط دونفر می سازد. فیلم برداری فیلم، زیبایی شهر را با حس صمیمیت به تصویر می کشد و بیننده را به درون داستان می کشاند و حس نوستالژی زمان و مکانی را ایجاد می کند که فقط در خاطره وجود دارد. فیلم رمانتیک پیش از طلوع و یادآور زیبایی است که می توان در ارتباط انسانی یافت. پایان باز فیلم بیننده را به این فکر می اندازد که بعد از آنچه اتفاقی برای جسی و سلین می افتد، اما این عدم قطعیت است که به جذابیت فیلم می افزاید. قسمت دوم و سوم این فیلم سال ها بعد ساخته شد و شاید به نوعی به کنجکاوهای بینندگان در مورد پایان ارتباط جسی و سلین پاسخ داده است.



لالاند به کارگردانی دیمین شزل La La Land

لالاند به کارگردانی دیمین شزل و بازی رایان گاسلینگ و اما استون، سال ۲۰۱۶ ساخته شد. این فیلم عاشقانه ما را به سفری از مصیبت های عشق و جاه طلبی در لس آنجلس می برد؛ اما استون و رایان گاسلینگ به عنوان شخصیت های اصلی، داستان یک هنرپیشه مشتاق و سباستین، یک نوازنده پیانو جاز را روایت می کند که در حالی که رؤیاهای خود را در شهر فرشتگان

دنبال می کنند، عاشق می شوند. این موزیکال مدرن در واقع ادای احترامی به موزیکال های کلاسیک هالیوود است که با آهنگ های جذاب و رقص های استادانه کامل شده است. فیلم برداری پر جنب و جوش، لباس های رنگارنگ و طراحی صحنه نفس گیر فضایی نوستالژیک و درعین حال امروزی ایجاد می کند که مخاطب را در دنیای فیلم غرق می کند.

حس ناب بین اما استون و گاسلینگ غیر قابل انکار است، زیرا بازی آنها جوهر مبارزات و پیروزی های شخصیت هایشان را به تصویر می کشد. تصویر استون از میا به ویژه قابل توجه است، زیرا او در حالی که سعی می کند حس خود را حفظ کند، در دنیای بی نظیر هالیوود می جنگد و سعی در اثبات خودش دارد. سباستین گاسلینگ هم پایه پای او می آید و بازی قانع کننده ای ارائه می دهد. او با چالش های صادق بودن در ژانری که دائماً در حال تکامل است دست و پنجه نرم می کند.

یکی از ویژگی های برجسته فیلم موسیقی آن است که توسط جاستین هورویتز با اشعار بنج پاسک و جاستین پل ساخته شده است. آهنگ های جذاب فیلم، مانند «شهر ستارگان» و «یک روز دیگر از خورشید» خاطره انگیز و نشاط آور هستند و جوهر مضامین فیلم یعنی عشق و تعقیب رؤیاهای کاملاً به تصویر می کشند. موسیقی به طرز ماهرانه ای طراحی شده اند و دوربین با تبحر در میان و همین طور دور از رقصندگان قرار می گیرد و حس از جادو و شگفتی ایجاد می کند.

لالاند به موضوعاتی مانند عشق، فداکاری و پیگیری رؤیاهای می پردازد؛ و با مفهوم فداکاری

تصویر کشیده شده است. استفاده از سایه و نور برای ایجاد فضای فیلم نوآر استادانه اجرا شده و بر تنش و درام فیلم می‌افزاید.

آهنگ و موسیقی فیلم کازابلانکا هم قابل توجه است، آهنگ فراموش‌نشده‌ی آن «As Time Goes By» به یکی از شناخته‌شده‌ترین قطعات موسیقی فیلم تبدیل شده است. استفاده این اثر از موسیقی برای خلق حال و هوا نمونه درخشانی از مهارت و دقت در جزئیات است.

منتقدان و تماشاگران بعد از گذشت ده‌ها سال همچنان به تمجید از کازابلانکا ادامه می‌دهند و بسیاری از آنها کازابلانکا را به‌عنوان یکی از بهترین فیلم‌های ساخته شده تاریخ سینمای جهان یاد می‌کنند. فیلم در سال ساخته‌شدنش برنده سه جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم، بهترین کارگردانی و بهترین فیلم‌نامه شد. در خاتمه، کازابلانکا یک شاهکار سینمایی است که از آزمون زمان سربلند بیرون آمده و پس از گذشت ۷۵ سال از اکران، همچنان مخاطبان را جذب می‌کند و الهام‌بخش کارگردانان زیادی است. می‌کند. یکی از تفاوت‌های این فیلم با دیگر آثار هم‌عصرش پایان‌بندی جسورانه و متفاوت قصه است که برای آن سال‌ها انتخابی دشوار بود و بعدها به مدلی برای آثار عاشقانه تبدیل شد. کازابلانکا عشق را فراتر از وصل و رسیدن‌ها روایت می‌کند و به تعبیری دیگر روابط انسانی را بالاتر از هر جریان سیاسی و اتفاقات بیرونی می‌داند. در واقع این ریک است که بر خلاف ظاهر مادی‌گرایش انتخاب درست را انجام می‌دهد و معنای متفاوتی از دوست‌داشتن و حتی وطن‌پرستی ارائه می‌دهد.

ماندگارترین یا نوستالژیک‌ترین فیلم تاریخ سینما بدل شده است. داستان این درام عاشقانه محصول ۱۹۴۲ به کارگردانی مایکل کور تیز در طول جنگ جهانی دوم در شهر معروف مراکش اتفاق می‌افتد و همفری بوگارت و اینگرید برگمن در نقش‌های اصلی آن بازی می‌کنند.

قصه از این قرار است که ریک بلین، تبعه آمریکایی بدبینی است که یک کلپ شبانه‌ای را در کازابلانکا اداره می‌کند و ایلسا لوند، دوست سابقش به طور غیرمنتظره‌ای با همسرش، یک رهبر مشهور مقاومت، دوباره وارد زندگی او می‌شود. در ابتدای فیلم نکات مبهمی از رابطه ریک و ایلسا وجود دارد. فیلم با رفت و برگشت به گذشته و حال، پاسخ این پرسش‌ها را می‌دهد.

کازابلانکا فیلمی است که نه تنها به دلیل داستان جذاب، بلکه به دلیل بازی‌های فوق‌العاده، کارگردانی عالی و دیالوگ‌های به‌یادماندنی در صدر عناوین بزرگ تاریخ سینما می‌درخشد. ارائه نقش بوگارت از ریک، افسانه‌ای است و ارتباطش با برگمان شاهکاری انکارنشده است. مضامین عشق، فداکاری و وفاداری به طرز ماهرانه‌ای در طرح داستان بافته‌شده و روایتی جذاب خلق می‌کند که هنوز هم امروز در بین مخاطبان طنین‌انداز است.

یکی از قابل توجه‌ترین جنبه‌های کازابلانکا دیالوگ‌های فراموش‌نشده‌ی آن است. این فیلم مملو از نقل‌قول‌های به‌یادماندنی است که به بخشی از فرهنگ عامه مردم جهان در سال‌های بعد تبدیل شده است. کارگردانی و فیلم‌برداری فیلم در سطح بالایی قرار دارد و فضای خاص آن زمان کازابلانکا به زیبایی روی پرده به

سر و کله می‌زند که با دنبال کردن علاقه‌های هنری در هم تنیده شده شخصیت‌های داستان در این مسیر سخت با انتخاب‌های دشوار و شکست‌هایی مواجه می‌شوند. پایان تلخ و شیرین فیلم هم یادآور فداکاری‌هایی است که اغلب به‌خاطر تعقیب علایق اجتناب‌ناپذیر است. منتقدان فیلم را به دلیل رویکرد نوآورانه‌اش در ژانر موسیقی تحسین کرده‌اند و برخی آن را «نامه‌ای عاشقانه به هالیوود» می‌دانند. این فیلم برنده شش جایزه اسکار از جمله بهترین کارگردانی برای شزل و بهترین بازیگر زن برای استون شد. برخی هم از این فیلم به دلیل نوستالژیک بودن بیش از حد و رمانتیک کردن مبارزات هنری انتقاد کرده‌اند. باین همه نمی‌توان تأثیر آن را بر موزیکال‌های معاصر و توانایی آن در به‌تصویر کشیدن جادوی هالیوود قدیمی انکار کرد.

در پایان، لالاند یک فیلم گیرا و نشاط‌آور است که ترکیبی از جلوه‌های بصری خیره‌کننده، موسیقی به‌یادماندنی و اجراهای جذاب برای خلق یک شاهکار موسیقی مدرن است.



کازابلانکا به کارگردانی مایکل کور تیز Casablanca

کازابلانکا یک فیلم کلاسیک به‌یادماندنی است که شاید به

چند رمان دل‌چسب از نویسندگان عرب

داستان‌های تاثیرگذار همسایه‌ها

ادبیات عرب در ایران بیشتر با شعرهای زیبایش معروف شده و تا حدودی از ادبیات داستانی‌اش غافلیم. البته گاه‌وبی‌گاه شاهد اقبال به نویسندگان مطرح عرب‌زبان و مثلاً نجیب محفوظ بودیم؛ اما در سال‌های اخیر رمان‌های تأثیرگذار و استخوان‌دار بیشتری از نویسندگان عرب به دنیای ادبیات ایران وارد شد که احتمالاً برای خواننده ایرانی به خاطر فرهنگ و دین مشترک و مسائل قومیتی و سنتی نسبتاً مشابه عینی‌تر و قابل‌لمس‌تر از موارد فرهنگ‌های دیگر جهان باشد. در این مطلب چند نمونه از بهترین‌ها را باهم مرور می‌کنیم.

دیدنی انتقادی به رفتار و کردار و فرهنگ خویش نظر اندازند. از این رو او در قالب شخصیت خوزه می‌کوشد تا برخی آداب و سنن و تعامل و رفتار مردم کویت که سنعوسی خود یکی از آنهاست، را از نگاه دیگری به تصویر بکشاند.

این رمان عربی پس از انتشار مورد تحسین گسترده قرار گرفت و در سال ۲۰۱۳ جایزه بین‌المللی بوکر بخش داستان عربی را از آن خود کرد. جایزه بین‌المللی داستان عربی که به بوکر عربی مشهور است، از سال ۲۰۰۷ به انتخاب بهترین رمان‌های عرب‌زبان می‌پردازد. این جایزه بیش از آنکه پاداشی برای نویسنده برگزیده باشد، ایفاگر نقشی مهم در معرفی ادبیات داستانی امروز جهان عرب

زندگی فقیرانه در فیلیپین به بهشتی در کویت نقل مکان می‌کند. این داستان اصلی است؛ اما ارزش واقعی کتاب به خاطر تصویری است که از جامعه کویت و رابطه اعراب خلیج فارس با کارگران مهاجر به جا می‌گذارد. آنچه در این کتاب مهم است کویت است: چه کسی خودی است و چه کسی نیست، چه کسی دیده می‌شود و چه کسی بی‌تشریفات به زیر فرش رانده می‌شود. به گفته سنعوسی احساس درد و ناخرسندی از برخی واقعیت‌های تلخ جامعه انگیزه اصلی او در نوشتن ساقه بامبو بوده است؛ جامعه‌ای که چنان سردرگریان خویش دارد که مردمانش کمتر قادرند با



ساقه بامبو اثر سعود السنعوسی

رمان ساقه بامبو اثر سعود السنعوسی درباره زندگی نوجوان دو اسم‌ای به نام عیسی/خوزه است که نیمه فیلیپینی و نیمه کویتی است که از تعصب و بد رفتاری خانواده‌اش رنج می‌برد. رمان بازگویی روایت مهاجر از شرق دور به شرق نزدیک است. شخصیت اصلی داستان از یک

دنیا شد. این کتاب به شکلی پیشگویانه وضعیت لبنان در آستانه جنگ را تصویر می‌کند، و بیروت را واقعی‌تر از آنچه در ذهن‌ها جا گرفته نشان می‌دهد. لبنان غاده السمان هیچ ربطی به اتوپیایی ندارد که شخصیت‌های داستان‌ها برای یافتن آرزوهایشان به آن سفر می‌کنند. این رمان پس از دریافت جایزه فولبرایت توجه منتقدان و علاقه‌مندان زیادی را جلب کرد و باعث فروشش به شکل گسترده در جامعه ادبی عرب شد. جایزه فولبرایت بعد از نوبل یکی از مهم‌ترین جوایز ادبی - علمی جهان است. دلیل اختصاص این جایزه به رمان بیروت ۷۵، صراحت و شجاعت نویسنده آن در پرداختن به مضمون مهاجرت به بیروت و فقر و فساد شایع در این شهر که به سوئیس شرق معروف شده بود، و همچنین پرداختن به نظام طبقاتی فاسد در بیروت سال ۱۹۷۴ است. غاده السمان در این رمان توصیفات جالبی از زن عرب و سرکوب زنان و استثمار آنان توسط مردان همان جامعه ارائه داده است.

داستان از جایی آغاز می‌شود که پنج مسافر یک تاکسی که از دمشق راهی بیروت می‌شود، با یکدیگر هم‌سفر می‌شوند. هر کدام از شخصیت‌های داستان با رؤیایی در ذهن، بار سفر به بیروت بسته است، برای یافتن شهرت، امنیت، ثروت، آزادی و جاه‌طلبی از یک سو و از سوی دیگر برای پشت سر گذاشتن ترس، فقر، سنت‌ها و... شخصیت‌های داستان بلافاصله پس از رسیدن درمی‌یابند تصویری که در ذهن داشته‌اند هیچ شباهتی

مواجه است. از آنجاکه عشق میان پسری مسلمان و عرب با دختری مسیحی، در تضاد با عرف حاکم در کشوری عربی است، این دو مجبور می‌شوند به صورتی مخفیانه ازدواج کنند. اما تولد فرزند مسئله‌ای است که می‌تواند عشق و ازدواج آن‌ها را آشکار کند و از این‌رو مرد مجبور می‌شود همسرش را به فیلیپین بفرستد. خوزه، فرزند پدري مسلمان و عرب و مادری مسیحی، در نقطه‌ای از دنیا متولد می‌شود که آیین بودا در آن ریشه دارد. پدر خوزه که در کویت مانده است، در جنگ میان کویت و عراق شرکت می‌کند و وقتی جنگ بالا می‌گیرد به دوستش وصیت می‌کند تا پسرش را در راه آرمان‌های سرزمین پدري به کویت برگرداند. اما هیچ چیز آن‌طور که پدر و مادر خوزه می‌پنداشتند رقم نمی‌خورد و سرزمین پدري جایی برای فردی چندفرهنگی نیست...



بیروت ۷۵ غاده السمان

بیروت ۷۵ نخستین رمان بلند غاده السمان است که در سال ۱۹۷۴ به زبان عربی منتشر شد و باعث شهرت نویسنده در دنیای عرب و به دنبالش مردم

بوده است.

نقد اجتماعی کتاب در چارچوب هویت سرگردان عیسی/خوزه رخ می‌دهد و انتقادات جدی در مورد نژادپرستی و بحران‌های هویتی به خاطر اختلاف طبقاتی دارد. ساقه بامبو یادآور آثار دیکنز است: پسر فقیر خوش‌قلبی که دنبال خانواده واقعی‌اش است. عیسی خوزه ساده‌دل بعد از مدت‌ها به آغوش خانواده باز می‌شود و گمان می‌کند روزهای سختش تمام شده اما حالا سختی‌طور دیگری بروز می‌کند. هر چند او همچنان نگاه خوش‌بینش به زندگی را حفظ می‌کند؛ اما ثروت بیشتر از آنچه انتظارش را داشت برای او درد می‌آورد.

ساقه بامبو در فیلیپین، قبل از تولد راوی، و از زندگی مادرش آغاز می‌شود نویسنده برای درک فضای فیلیپین دو بار به آنجا سفر کرده و هر بار دو هفته در مناطق روستایی آن کشور اقامت گزیده است، به همین دلیل در توصیف فضای فیلیپین موفق عمل کرده است. شخصیت اصلی داستان قربانی عشقی کوتاه میان پدري کویتی و مادری فیلیپینی است. مادر خوزه دختری فیلیپینی بوده که در کشور خود با فقر زندگی می‌کرده و از این‌رو برای یافتن کار و تغییر اوضاع زندگی‌اش، خانواده و تحصیلات را رها می‌کند و به کویت مهاجرت می‌کند. او در کویت خدمتکار خانواده‌ای اصیل می‌شود؛ اما در این بین عشقی میان این دختر مسیحی و پسر خانواده کویتی به وجود می‌آید و حاصل این عشق، فرزندی است که در تمام طول زندگی‌اش با بحران هویت

به بیروتی ندارد که اکنون در آن به دنبال آرزوهایشان می گردند. بیروت، بی رحمانه عشاقش را به ورطه جنون و نابودی می کشد، آن ها را طرد می کند و سپس دوباره می خواند، از نقطه ای به نقطه دیگر می کشد و در نهایت در سخت ترین روزها تنهایشان می گذارد. سنت های قومی زنجیری است که حتی با ترک زادگاه، از پای شخصیت ها باز نمی شود و با حادثه ای که هیچ اختیاری در وقوع آن نداشته اند، به شکل طناب دار بر گردنشان می افتد. ظلمی که بی وقفه بر فرح، یاسمینه، ابومصطفی و تک تک شخصیت های داستان روا می شود از دمشق تا بیروت مانند سایه با آن هاست و لحظه ای رهایشان نمی کند. اختلاف طبقاتی ای که در تمام طول عمر انسانیتشان را لگدمال کرده، در بیروت هم شکل بهتری ندارد. غم تنهایی و پس زدگی از جامعه لبنان روزها را برایشان غیر قابل تحمل تر از قبل می کند. آن ها آن چنان با پایان محتوم روبه رو می شوند که حتی مجال بازگشت از مسیری که آمده اند را نمی یابند.



سیاه برازنده توست
أحلام مستغانمی
رمان سیاه برازنده توست داستانی

عاشقانه اثر أحلام مستغانمی نویسنده برجسته الجزایری است. او نخستین نویسنده زن کتاب های عرب زبان است که نوشته هایش به زبان انگلیسی ترجمه شده است. قبلاً در ایران کتاب خاطرات تن از این نویسنده ترجمه شده است.

أحلام که دختر محمد الشریف مستغانمی از رهبران نبرد الجزایر است ۱۹۷۳ مدرک لیسانس خود را در رشته ادبیات عربی از دانشگاهی در الجزایر گرفت و در اواخر دهه ۱۹۷۰ به پاریس مهاجرت کرد و در ۱۹۸۲ در رشته جامعه شناسی از دانشگاه سوربن دکتری گرفت.

کتاب سیاه برازنده توست ترجمه ای از رمان «الأسود یلیق بک» است که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد و بلافاصله با استقبال بسیار زیاد خوانندگان عرب روبه رو شد.

این رمان داستان یک خواننده زن الجزایری به نام هاله و یک تاجر ثروتمند لبنانی الاصل به نام طلال است. طلال برای نخستین بار هاله را در یک برنامه تلویزیونی می بیند. برنامه ای که در آن هاله دلیل اینکه همیشه لباس سیاه بر تن می کند را توضیح می دهد.

در این برنامه تلویزیونی طلال به شدت شیفته هاله می شود و تصمیم می گیرد هر جا که هاله حاضر می شود یک دسته گل برای او بفرستد. یک دسته گل متفاوت که در میان دیگر دسته گل ها کاملاً به چشم بیاید و بسیار خاص باشد. طلال در کنار این دسته گل ها که برای هاله می فرستد نوشته های کوتاهی هم

بدون اسم می نویسد. نخستین نوشته طلال اسم کتاب نیز است. در قسمتی از کتاب می خوانیم: با اشتیاقی از سر کنجکاو پاکت کوچک ضمیمه آن را باز کرد، روی کارت فقط سه کلمه بود: «سیاه برازنده توست.» گنج و مبهوت سر جایش میخکوب شد. چیزی همانند اعلام یک عشق در فضا موج می زد. گویی خبر از نزدیک شدن تندبادی عاشقانه در راه بود.

بعد از ارسال چندین دسته گل و نوشته های کوتاه، هاله و طلال تصمیم می گیرند در پاریس باهم ملاقاتی داشته باشند و این آغاز ماجرا است.

طلال سال های بسیاری از عمرش را در برزیل سپری کرده، هاله هم با سختی های زیادی در زندگی روبه رو بوده و عزیزان بسیاری را از دست داده است. برخورد این دو با هم بسیار فراتر از یک رابطه است. رابطه این دو نفر شبیه برخورد دو جریان کاملاً متفاوت است. این رمان علاوه بر اینکه داستانی عاشقانه است، در پس زمینه هم نگاهی به الجزایر و پیامدهای استعمار، انقلاب و تروریسم دارد و گاه عشق و عاشقی را نیز مورد بررسی قرار می دهد.

رمان یک رمان عاشقانه با متنی خاص است. متنی بسیار شاعرانه و با هماهنگی زیاد با موضوع کتاب است و بعد از خواندن چند صفحه به سرعت توجه شما را جلب می کند.

در مقدمه کتاب، در این مورد چنین آمده است:
شاعرانگی، ویژگی چشمگیر

صائد الیرقات به فهرست کوتاه جایزه بوکر عربی و در سال ۲۰۱۸ رمان زهور تا کله‌ها النار به فهرست نهایی جایزه جهانی ادبیات داستانی عرب راه یافتند. محمد حزبایی زاده، مترجم ایرانی سه رمان از امیر تاج‌السر را به فارسی برگردانده است.

نویسنده در ابتدا اشعار عامیانه می‌گفت و بعضی سروده‌هایش ترانه‌ها خوانندگان شد. به مصر رفت و پزشکی خواند تا اینکه سال ۱۹۸۸ به نقطه عطفی در نویسندگی امیر تاج‌السر بدل شد. او رمانی به نام کرمکول نوشت و برای چاپ این کتاب ناچار شد ساعت‌مچی‌اش را گرو بگذارد. باین حال این رمان کم‌حجم در محافل ادبی با اقبالی وسیع روبه‌رو شد. این اتفاق، با پایان دوره تحصیلات این نویسنده تازه‌کار در مصر هم‌زمان شد. به کشورش بازگشت و در مناطق پرت و دورافتاده به طبابت مشغول شد. تاج‌السر به دلیل الزامات شغلی اندکی از نویسندگی فاصله گرفت، اما تجربیاتش در این مناطق مخزن و گنجینه نوآوری‌هایش شد.

نویسنده از سال ۱۹۹۳ ساکن دوحه، پایتخت قطر شد. سال ۱۹۹۶ و بعد از فاصله‌ای ده‌ساله با دنیای کتاب و نشر، دومین رمانش سماء بلون الیاقوت (آسمانی به رنگ یاقوت) را منتشر کرد. بعد هم دو رمان دیگر به نام‌های نار الزغارید (آتش هلله‌ها) و مزایا ساحلیه (آینه‌های ساحلی) نوشت. منتقدین رمان دوم را نوعی تحول در نویسندگی تاج‌السر می‌بینند.

قرار است زنی فرانسوی برای مدتی در محله‌شان ساکن شود تا پروژه‌های مطالعاتی را به انجام برساند. همه محل‌درگیر خبر آمدن این زن فرانسوی و پروژه او هستند؛ ولی خود علی در خیالش بازن وارد دنیایی عاشقانه می‌شود. آمدن زن فرانسوی مدام به عقب می‌افتد و همین‌علی را بیشتر از گذشته در خیالات خود غرق می‌کند. حتی کم‌کم بازن وارد زندگی مشترک می‌شود و در این راه رسیدن به او مزاحم‌ها را هم کنار می‌زند. کار تا آنجا پیش می‌رود که جرجار برای معشوق خیالی‌اش به غیرت و حسادت هم می‌کشد و حتی به دنبال انتقام گرفتن از آن‌هایی می‌رود که در توهماتش بازن فرانسوی رابطه دارند. نهایتاً زن خیالی را می‌کشد و بعد هم می‌رود سراغ دیگری که به آن‌ها مشکوک است منتها در واقعیت. وقتی که توسط پلیس دستگیر می‌شود و دستبند به دستانش است زنی بلوند را می‌بیند که وارد همان خانه‌ای می‌شود که او برای زن فرانسوی اجاره کرده بود.

نخستین اثر امیر تاج‌السر توسط محمد حزبایی زاده به فارسی برگردانده شده است. امیر تاج‌السر سال ۱۹۶۰ در شمال سودان متولد شد. این پزشک و نویسنده خواهرزاده الطیب صالح نویسنده سرشناس سودانی و خالق موسم هجرت به شمال است. آثار این نویسنده به زبان‌های مختلفی از جمله فارسی، انگلیسی، لهستانی، فرانسوی و ایتالیایی ترجمه شده‌اند. در سال ۲۰۱۱ رمان

زبان روایت است. واژه‌ها گویی نت‌های یک آهنگ عاشقانه‌اند که روح انسانی را با همه شیدایی‌ها و غم‌هایش، برهنه و شفاف به مخاطب عرضه می‌کنند. همه چیز برای نواختن سمفونی عشق آماده است.

به عقیده من نکته مثبت این رمان این است که شخصیت‌های کتاب هر دو آدم‌های قوی هستند. اما مرد داستان به دلیل اینکه پول و ثروت زیادی دارد به راحتی نمی‌تواند قبول کند کسی عاشق خود او شده است. فکر می‌کند دیگران به خاطر پول عاشقش شده‌اند و به همین خاطر در آغاز یک رابطه دست به کارهای عجیب می‌زند.



عطر فرانسوی

امیر تاج‌السر سودانی

کتاب عطر فرانسوی نوشته امیر تاج‌السر سودانی قصه‌ای را جرجار پیرمرد هفتادساله‌ای را روایت می‌کند که تخصصش پخش کردن اخبار شفاهی در محله‌ای در حاشیه یکی از شهرهاست. محله‌ای که نامش کوی غایت است تا استعاره‌ای باشد از غیبت این به حاشیه رانده‌شدگان از جامعه. علی از مقامی حکومتی می‌شود



انتخاب‌های سریالی

عشق و جنایت و چند داستان دیگر

فرانک کلانتری

اگر طرفدار پروپاقرص سریال‌ها باشید حتماً با مشکل انتخاب عنوان جدید برای تماشا رو برو خواهید شد. این مطلب به شما کمک می‌کند اوقات فراغتتان را با یکی از سریال‌های خوش ساخت این روزها پر کنید.

مطرح می‌کند. در روزهایی که پلیس فرانسه در اوج سخت‌گیری به سر می‌برد رمان نوشته شد و به نوعی سرکشی نسبت به حکومت سرکوبگر محسوب می‌شود؛ اما با اینکه بیشتر از صدسال از نگارش رمان می‌گذرد قصه همچنان تازه است و می‌توانیم معانی عصر حاضر را در آن بگنجانیم. در واقع روزگار عوض شده؛ اما سلطه سرمایه‌داری همچنان باقی است و خشم و اعتراض به آن هم برقرار است.

در سال‌های اخیر است. لوپین همان آرسن لوپین خودمان است. قصه اصلی در سال ۱۹۰۵ نوشته شد و از همان موقع تبدیل به یکی از برجسته‌ترین داستان‌های کارآگاهی شد. البته بهتر است بگوییم قصه‌ای ضد کارآگاهی که طرف بیشتر دزد است تا در پی یافتن مجرم.

در لایه‌های زیرین این داستان نقدی است بر زندگی سرمایه‌داری و چالش‌های جدی‌ای را در این رابطه



لوپین

محصول نتفلیکس

سریال کارآگاهی لوپین یکی از محبوب‌ترین سریال‌های نتفلیکس

تا پایان داستان برایتان لو نرود. نکته جالب اینکه ترتیب‌های مختلف تماشای داستان می‌تواند برداشت شما از داستان را عوض کند. نتفلیکس این سریال را برای هر کاربر با ترتیبی متفاوت نمایش داده است. داستان این مجموعه اتفاقات ۲۵ سال قبل از یک سرقت بزرگ را به تصویر می‌کشد و روایتگر ماجرای چند سارق حرفه‌ای است که قصد دارند به گاو صندوقی نفوذناپذیر دسترسی پیدا کنند. این سرقت قرار است به‌عنوان بزرگ‌ترین سرقت پول تاریخ یاد شود.

محوریت داستان کلایدسکوپ روی شخصیت لئو با بازی جیان کارلو اسپوزیتو است که پیش از این در سریال «برکینگ بد» همبازی والتر وایت بود. او یک جنایت‌کار حرفه‌ای و مغز متفکر نقشه سرقت ۷ میلیارد دلاری اوراق قرضه از یک خزانه‌داری به‌ظاهر غیرقابل نفوذ در نیویورک است. لئو برای انجام این کار، یک تیم هفت نفره از کارشناسان را گرد هم می‌آورد. قرار است به هر نفر یک میلیارد دلار پول برسد. از آنجایی که سریال مدت زمان زیادی را پوشش می‌دهد، می‌توانید لئو و بقیه تیم را در مقاطع مختلف زندگی‌شان ببینید. از یک دزد جذاب گرفته تا شیمی‌دانی که دوست دارد با معجون‌های جدیدش آزمایش کند. شخصیت‌های سریال جالب و غریب و چندبعدی هستند و باعث می‌شوند تا تماشاگران هم‌زمان که از آن‌ها متنفر شوند بسیار هم دوستشان داشته باشند.

اما نحوه برخورد با این داستان تا حد زیادی به شما بستگی دارد. در واقع اپیزود خاصی وجود دارد که باید آن را در آخر تماشا کنید که رویدادهای واقعی سرقت را پوشش می‌دهد؛ اما بقیه اپیزودها می‌توانند

شخصیت کامل می‌شود و انگیزه آسان برایمان شفاف‌تر می‌شود. علاوه بر داستان اصلی، قصه‌های فرعی جالبی در سریال گنجانده شده که می‌تواند کشش لازم برای دنبال کردن قصه را ایجاد کند. داستان شخصیت‌های جذابی مثل گیدو، بنجامین فرامون و کلیر هاملتون از جمله این روایت‌های غیر اصلی هستند. سریال علاوه بر توجه به محور اصلی قصه بر فرهنگ و تاریخ فرانسه تمرکز خاصی دارد به‌خصوص بر آن جذابیت‌هایی که برای یک غیر فرانسوی می‌تواند کنجکاوی برانگیز باشد و دانش مخاطب را نسبت به فرهنگ این کشور افزایش دهد. سریال به کارگردانی لویی لتریو و مارسلاید و لیدوویچ برنارد در سال ۲۰۲۱ ساخته شده و تماشایش می‌تواند ساعت‌های خوشی برایتان رقم بزند.



کلایدسکوپ

محصول نتفلیکس

کلایدسکوپ یکی از عجیب‌ترین سریال‌های چند سال اخیر است و به‌خاطر خصوصیت ویژه‌ای که دارد به شهرت رسیده است. این مینی‌سریال را می‌توانید از هر قسمتی که دلتان می‌خواهد تماشا کنید و ترتیب خاصی برای تماشایش وجود ندارد. جالب است که باین وجود همه ماجرا را خواهید فهمید. هر قسمت سریال به یک‌رنگ نام‌گذاری شده و شاید بهتر است قسمتی که به اسم سفید شناخته می‌شود را آخر از همه ببینید

این سریال فرانسوی، اقتباسی مدرن از رمان کارآگاهی معروف فرانسوی آرسن لوپین اثر موریس لوبلان است که بارها بارها از آن در فیلم‌های مختلف استفاده شده است و حالا نتفلیکس سراغش رفته است. داستان لوپین درباره یک نجیب‌زاده فرانسوی است که شغل شریفش دزدی است. آسان دیوپ یک دزد معمولی و دم‌دستی نیست. او در واقع با استفاده از ترفندهای هوشمندانه، فریبندگی و دانش زیاد به دنبال انتقام از ثروتمندانی است که باعث مرگ پدرش شده‌اند. هدف اصلی و بزرگش هم انتقام از خانواده پاتریسیا پولینی است که مسبب اصلی مرگ پدرش هستند. نقش آسان دیوپ با بازی عالی عمر سی به تصویر کشیده شده است که به کمک دستیارش یوسف گیدو به دنبال حل معمای مربوط به پدرش است. این داستان از طریق فلاش‌بک‌ها روایت می‌شود. سریال با نشان دادن شخصیت آسان دیوپ به‌عنوان خدمتکار یک موزه شروع می‌شود که بابت مهریه همسرش بدهکار است و با دو دزد دیگر تصمیم به سرقت کردن بند ملکه آنتوانت می‌گیرند. گردن‌بندی که ۲۵ سال پیش گمشده اکنون با قیمت بالایی برای مزایده گذاشته شده و این سه نفر با نقشه‌ای برنامه‌ریزی شده سعی در دزدیدن گردن‌بند دارند. سریال دائم با رفت و برگشت به دو زمان حال و گذشته، قصه و شخصیت‌هایش را کامل می‌کند و از انگیزه نفر اول داستان پرده برمی‌دارد. در واقع قصه در دو زمان روایت می‌شود یکی زمان حال که شخصیت را در فرانسه امروزی نشان می‌دهد و دیگری ۲۵ سال پیش است که پدر آسان زنده و راننده سرمایه‌داری به نام پلگرینی بود. در این رفت و برگشت‌ها قصه و

به هر ترتیبی که می‌خواهید تماشا کنید. پیشنهادی که وجود دارد این است که تماشای این سریال را بر اساس خط زمانی شروع کنید و سیر تحول لغو را در روند تبدیل شدن به یک دزد جواهرات و بعداً زندانی شدن و بالا رفتن سن او در زندان و سپس روند آماده شدنش برای سرقت بزرگ ببینید.

همان طور که گفته شد ترتیب انتخابی شما نحوه درک راز هر قسمت را تغییر می‌دهد. سختی کار نویسنده برای به‌وجود آوردن چنین نتیجه‌گیری خلاقانه و بدیعی باعث شده سریال مشکلاتی هم داشته باشد. جزئیات فنی سریال کلایدسکوپ قابل انتقاد است؛ اما با هوشمندی و زیرکی سازندگان در لایه‌های زیرین آن پنهان شده است. در مجموع می‌توان از مشکلات این چینی سریال چشم‌پوشی کرد و کمبودهایش را به لحظات پر از اکشن سرگرم‌کننده بخشید. فینال قصه به‌طور خاصی جالب و سرگرم‌کننده است؛ اما دیالوگ‌های آن گاهی گیج‌کننده و بی‌معنی است و گریم‌های پیری بازیگران هم گاهی آزاردهنده می‌شود.

عناصر دیگری نیز وجود دارند که به نظر نمی‌رسد به‌خوبی روی آن‌ها فکر شده باشد. به‌عنوان مثال، هر قسمت به نام یک‌رنگ نام‌گذاری می‌شود و داستان به‌نوعی به آن مربوط می‌شود. قسمت «بنفش» به یک جواهر خاص متصل می‌شود، در حالی که «صورتی» به یک شیء عزیز دوران کودکی مربوط می‌شود. این ایده خوبی است، اما ارتباط بین رنگ و تم اغلب ضعیف و بی‌اهمیت است. از سویی کسانی که این سریال را از طریق نتفلیکس تماشا می‌کردند، اصرار نتفلیکس برای پخش خودکار قسمت بعدی را کمی

آزاردهنده تلقی کردند؛ زیرا هر کسی سعی می‌کند به ترتیب خاص خود این داستان را ترسیم کند.



سریال تو / you نتفلیکس

سریال «تو» در ابتدا به نظر یک سریال عاشقانه و در ستایش ادبیات و کتاب‌خوانی به نظر می‌رسد اما در ادامه مسیر تغییر می‌کند. نه اینکه از ادبیات و کتاب‌خواندن دست بکشد اما آن‌طور که در پوستر و تیزر سریال به نظر می‌رسد نیست و با سریال خشنی روبه‌رو هستیم. شخصیت اصلی داستان قاتلی باهوش و عاشق پیشه و همین‌طور مردم‌گریز است که اجازه نمی‌دهد، چیزی مانع رسیدن به خواسته‌هایش شود. دنبال کردن سیر تحول جو در قصه و خواسته‌های او جالب و همدلی برانگیز است. این سریال تا حد زیادی به مجموعه پرطرفدار دکستر شبیه است و حتی کارگردان برخی از قسمت‌های سریال دکستر هم به‌عنوان کارگردان و تهیه‌کننده در اینجا حضور دارد. به همین دلیل شباهت‌ها و ارجاعات سینمایی بسیاری را میان این دو اثر می‌توانید پیدا کنید.

بازیگر نقش جو یا همان کاراکتر اصلی که بار سنگینی بر دوشش است بازی قابل قبول و خوبی را از خود به نمایش گذاشته است. شما در بیشتر لحظات سریال با اکت و صدای او به‌عنوان راوی قصه همراه هستید. سریال داستان پروپیمانی دارد یکی از

دلایلیش هم پشتوانه محکم ادبی‌اش است که بر اساس رمانی پر فروش با همین نام نوشته کرو لاین کپنس ساخته شده است. شخصیت اصلی از همان قسمت اول سریال شروع به فریب‌دادن مخاطب می‌کند. در ابتدا او تصویری از خودش به‌عنوان یک عاشق ساده‌لوح بجای می‌گذارد. ما تمام افکار او را می‌شنویم، از تصاویر ذهنی بی‌حد و حصرش تا نظراتش راجع به زندگی بک و حتی توضیحاتش برای هر حرکت مشکوک و حتی جنایت کارانه‌ای که انجام می‌دهد. جو، شخصیتی روانی اما دوست‌داشتنی است که کارش را خوب بلد است و به راحتی در قسمت‌های اول به دل مخاطب راه پیدا می‌کند. همین احساس دوست‌داشتنی بودن او باعث می‌شود علی‌رغم اعمالی که ذاتاً غیر قابل بخشش است گاهی مخاطب حق را به او بدهد. یکی از شیطان‌ترین جنبه‌های شخصیت جو این است که او بیش از حد آرام و متین است، حتی زمانی که توسط دیگران در موقعیتی ناخوشایند قرار می‌گیرد. جو همچنین علی‌رغم شخصیت بیمارش، اعتماد به نفس خوبی دارد و حتی زمانی که می‌ترسد هم از بیرون معمولی به نظر می‌رسد و می‌داند چگونه باید خودش را از مهلکه نجات بدهد. جو در خلوت خودش هم آرام است و جز در موارد معدودی حداکثر خونسردی خودش را حفظ می‌کند و به همین دلیل است که شاید به راحتی از هر مهلکه‌ای جان سالم به‌در می‌برد. پین باجلی بهترین انتخاب ممکن برای نقش جو است؛ چون به اندازه‌ای جذاب و مرموز است که به راحتی بتواند زوایای تاریک شخصیت جو را در پشت چهره‌ای فریبنده‌اش پنهان کند. شخصیت او سیاه مطلق نیست و

چه چیزی او را می ترساند. تمام صحنه های سریال هدفی را دنبال می کند و به نظر می رسد هیچ چیز اضافه نیست. سریال وقتی که ما را با مشکلات تد آشنا می کند، رفته رفته آن قدر در آن ها عمیق می شود تا حدی که حس کنیم تد، یکی از دوستان ماست. مربی بیرد، دست راست تد، تنها یک شخصیت مکمل برای خلق موقعیت های کمدی نیست. او کمال گرا است و همواره دنبال راهی می گردد تا بتواند به همراه تد، تیم را بهتر کند؛ اما او هم مشکلاتی در رابطه اش دارد. مربی بیرد جز شخصیت های کم حرف و مرموز سریال است؛ اما در یک قسمت که با فضای کل سریال غریبه است، ما را به یک سفر عجیب و به یادماندنی می برد تا ما را با او آشنا کند. بعد از دیدن یک یا دو قسمت از تد لاسو، متوجه می شویم که با یکی از سریال های مثبت نگر، سر حال و پر از پیام های اخلاقی طرف هستیم

در همان قسمت اول، دیالوگ های پینگ پونگی که بین شخصیت ها رد و بدل می شود، سبب می شود موقعیت های کمیک بسیار خوبی صورت بگیرد. موضوعی که وجود دارد، این نکات بین تمامی سریال های کمدی مشترک است. همه شان یک خط داستانی را جلو می برند و به آن شاخ و برگ می دهند تا به یک پیام اخلاقی برسند. برای یک سریال ورزشی جذاب بودن کار راحتی نیست؛ اما تد لاسو از پیش برآمده و بدون هیچ گونه عجله ای، رفته رفته آن قدر خوب عمل می کند که همه چیزش سر جا باشد و هیچ چیز توی ذوق نزنند؛ اگر به دنبال یک سریال شاد و پر حرارت و یک درام و پر شور هستید، حتماً سریال تد لاسو را تماشا کنید

خانه های شان قرنطینه بودند مخاطبان زیادی پیدا کرد؛ اما وفاداری مخاطبان به سریال نه به خاطر کمبود محتواها در آن زمان و وقت زیادی که مردم محبوس در خانه داشتند، بلکه به خاطر خوش ساختی و جذابیت سریال بود. این مجموعه توسط شبکه AMC پخش شد. تد لاسو مربی فوتبال آمریکایی که هر بار، سرمربی یکی از تیم های لیگ جزیره می شود و همراه به دستیارش، مربی بیرد، آن تیم را راهنمایی می کند. بی اطلاع بودن او از قوانین فوتبال، شوخ طبعی عجیب و همیشه شاد بودنش، باعث شکل گیری یک شخصیت بامزه شد. داستان سریال درباره ماجراجویی های شخصیت تد لاسو است. او شخصیتی جذاب و قدرتمند و تماشایی دارد که همواره با دشمنانش مبارزه می کند و با قصه دوستانش همراه می شود. شخصیت قوی و مرموز داستان همیشه در جست و جوی خطر است و قدرت و شجاعتش توانسته طرفداران زیادی جذب کند. در فصل اول این داستان ربکا شوهرش را برای انتقام به عنوان مربی تیم فوتبال منصوب کرد تا کل باشگاه دشمن تد شوند در بسیاری از جهات هم موفق بود؛ اما در نهایت به دلیل سه ویژگی تد یعنی کاریزما، پشتکار و خوب بودن نتیجه برعکس شد و بازیکنان و هواداران به شخصیت تد جذب شدند.

دنیای تد لاسو بسیار واقع گرایانه نمایش داده شده و پر است از جزئیات جذاب. شخصیت ها به دقت طراحی شده اند و این نقطه قوت سریال است که بسیاری از این جهت تد لاسو را با فرندز مقایسه می کنند. تکلیف نویسنده با شخصیت ها روشن است او می داند هر کاراکتر چه کاری انجام می دهد، چه کاری انجام نمی دهند، چه چیزی او را ناراحت می کند و

علی رغم این که در نهایت بک را می کشد؛ اما در طول فصل یک به گونه ای با او برخورد می شود که تقریباً آرزوی هر زنی است. وقتی به افکار او در مورد بک گوش می دهیم، می بینیم واقعاً مرد بدی نیست و واقعاً می خواهد با بک خوشبخت باشد. جو علی رغم کارهای اشتباهی که انجام می دهد ظرفیت خوب بودن هم دارد و زمانی که گوشه بک را کنار می گذارد، مخاطب حس می کند که او در حال بدل شدن به آدم بهتری است. در دو فصل می بینیم جو در تلاش است عشق واقعی را پیدا کند که در واقع منظور عشقی است که هرگز موفق به درک آن نشده است. او عاشق است و هر کاری می تواند به نام عشق انجام می دهد. او می خواهد دوست داشته شود و برای رسیدن به این حس فکر می کند باید دیگران را به طور کامل و واقعی دوست داشته باشد تا بتواند این عشق را پس بگیرد. به عقیده او مردم فقط انتظار عشق دارند در صورتی که هیچ وقت واقعاً برای عشق ورزیدن وقت نمی گذارند و این شاید همان چیزی است که جو را در دید مخاطب دوست داشتنی می کند.



تد لاسو

اپل تی وی پلاس

سریال تد لاسو یک کمدی ورزشی معرکه و یکی از محبوب ترین سریال های تلویزیونی در دهه های اخیر است. این سریال وقتی مردم در

رژیم سلامتی برای چشم و روح

این داستان لاتیسه گرانستروم است:

در ژانویه سال ۲۰۱۶، روی زمین نشسته بودم و با توله سگم بازی می کردم. وقتی ایستادم، آنچه فکر می کردم درد عصب سیاتیک است، پایم را پایین می آورد. پس از آن، احساس می کردم دائماً پایم خواب می رود. وقتی لمسش می کردم، پایم این حس را داشت که یک عامل بی حسی مانند لیدو کائین به آن تزریق شده است. این حالت برای یک هفته ادامه یافت و در نهایت به توصیه یکی از دوستانم به بیمارستان رفتم.

بعد از ساعت‌ها معاینات و انجام آزمایش‌ها بستری شدم و پزشک تأیید کرد که علائم من احتمال مولتیپل اسکلروز را مطرح می کند. آزمایش‌های خون برای هر چیزی که می توانستند فکر کنند هیچ چیز پیدا نکرد، و اسکن MRI فقط ضایعات ستون فقرات را نشان داد. متخصص مغز و اعصاب، رفلکس، قدرت، پایداری و تحرک من را آزمایش کرد. سپس یک نمونه‌گیری از مایع نخاع، پروتئین‌هایی را در مایع ستون فقرات من یافت که التهاب سیستم عصبی مرکزی را تأیید می کند. یک هفته بعد، آن بیمارستان را با تشخیص MS ترک کردم و با بی حسی که به بالای پاهایم گسترش یافته بود. قبل از پیدا کردن یک متخصص حاذق و باتجربه، سه متخصص مغز و اعصاب را پشت سر گذاشتم.

از تصور آنچه زندگی ام قرار بود در آینده باشد وحشت کردم. بی حسی، اکنون در هر دو پایم، به یک درد ثابت و بی‌قراری تبدیل شده بود. خسته بودم؛ اما نمی توانستم بخوابم، تلاش می کردم تا با دو پایم تعادل برقرار کنم و با استفاده از عصا، راه بروم، خیلی خسته و ترسیده بودم و از ورزش کردن هراس داشتم و از دست دادن هماهنگی دست و چشمم ترسناک بود. احساس شکست می کردم. نمی توانستم بدون احساس سقوط چشمانم را در زیر دوش ببندم، اسپاسم عضلانی شدید، حالت افتادگی پا و آتاکسی حسی، را تجربه کردم من نمی توانستم کف پاهایم را حس کنم، و حداکثر دوز داروهای متعدد ام اس را دریافت می کردم. میزان بسیار بالایی از استروئیدها و داروهای مختلف دیگر، پلاسمافرز و تزریق‌های مختلف. سرانجام داروی تزریق مناسبی برای من پیدا کردیم، و حالا در طی سال‌ها دیگر به عصایم احتیاج نداشته‌ام. همیشه درد دارم و مشکلات مربوط به حافظه، تعادل، خستگی شدید، اسپاسم عضلات و غیره را دارم؛ اما همه این علائم قابل کنترل است.

رژیم‌های غذایی و جسمی و روحی من بیشترین تأثیر را در «خود جدید» من دارند. استرس بزرگ‌ترین عامل تحریک‌کننده علائم ام اس در من است. قطع روابط سمی و غذاهای تحریک‌کننده التهاب و برنامه ورزشی هدف‌دار در زندگی بیش از هر دارویی که مصرف کرده‌ام به من کمک کرده است.

چرا قدر دان ام اس هستیم

(توضیح: ما ام‌اسی‌ها صفحات ثابت نشریه پیام ام اس به قلم مبتلایان به ام اس ایرانی است. این صفحات به مناسبت روز جهانی ام اس از نشریه مولتیپل اسکلروزیس نیوز تودی ترجمه شده‌اند)

این داستان سانی کانوی است:

من هفت سال را صرف مبارزه با علائم عجیب و غیرقابل توضیح جسمی کردم، در حالی که حمایت اندکی داشتیم و امیدم برای بهبود اوضاع حتی کمتر هم بود. هنگامی که درخواست کمک می‌کردم، به من شک می‌کردند و به همان اندازه که این بیماری مرموز زندگی ام را مختل می‌کرد، به خاطر عدم توجه اطرافیانم کم‌کم احساس نامرئی بودن می‌کردم. پس از گذراندن بیشتر دهه بیست‌سالگی ام در حالتی سردرگم شبیه به زندان یا مکانی تاریک، سرانجام به من گفتند که چیزی که تجربه می‌کردم یک نام دارد: در دسامبر ۲۰۱۸ تشخیص داده شد که مبتلا به ام اس (MS) هستیم.

اگرچه من با موضوعی بسیار مهم یعنی سلامتی و بیماری دست و پنجه نرم کرده‌ام و بیش از آنچه فکر می‌کردم در سنین پایین رنج برده‌ام، اما نمی‌توانم این نکته را نادیده بگیرم که ابتلا به ام اس از من انسان بهتری ساخته است. من از سلامتی و تندرستی، داشتن روزهای خوب، امکان حرکت بدنم، بودن لحظات شفافیت و زمان گران‌بهایی که برای عزیزانم می‌گذارم بسیار بیشتر از افراد عادی قدر دان هستیم. بیماری باعث شد ابتکار عمل بیشتری برای یادگیری داشته باشم. بخشی از بحث‌های مهمی که هدایت کرده‌ام در مورد نحوه برخورد با افرادی است که دارای تشخیص ابتلا به بیماری‌های خودایمنی هستند و با این بیماری‌ها زندگی می‌کنند.

مبتلا شدن به ام اس زندگی من را آسان‌تر نکرد. اما این واقعیت دشوار روز به روز من را بیشتر از آنچه تصور می‌کردم لذت‌بخش کرده است.

مطمئناً، میلیون‌ها روش دیگر وجود دارد که می‌توانم به خاطر آن چه دارم قدر دانی کرده باشم، اما باور دارم زندگی با ام اس است که کاتالیزور این تغییرات مثبت بوده است. نمی‌دانم چه زمانی ممکن است به این نتایج رسیده باشم. اما می‌دانم این کار را انجام دادم و قدر دان شدم چرا که با این انتخاب مواجه شدم که یا از چیزی متنفر باشم در حالی که آن چیز در آینده قابل پیش‌بینی بخش مهمی از وجود من خواهد بود، یا برای درک آن تلاش کنم و تا جایی که می‌توانم با آن به جلو بروم.

من با گزگز و بی‌حسی، مه‌شناختی، درد مفاصل، گیجی ذهنی، سرگیجه، بی‌حکمتی، تحریک‌پذیری بیش از حد، بی‌اختیاری ادراری - و کلا لیستی که به نظر می‌رسد خارج از کنترل من رشد می‌کند، دست و پنجه نرم می‌کنم. با این حال، از زمانی که تشخیص بیماری ام اس داده شد، بهتر از خودم مراقبت می‌کنم. من ۹۰ پوند از وزنم را کم کرده‌ام، بهتر غذا می‌خورم و به گونه‌ای حرکت می‌کنم که برای ذهن و بدنم احساس خوبی داشته باشد. با خودم خوب رفتار می‌کنم و برای کارهایی که بهترین شانس را برای فردای بهتر به من می‌دهد، وقت می‌گذارم.

صعود به قله زندگی با ام اس

این داستان لوچیندا هوارداست:

در چند ماه اول اولین شغلم در دنیای بزرگسالان بودم که ناگهان احساس بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن روی پوستم از دنده‌هایم تا پاهایم و همین‌طور دستانم را تجربه کردم. به نزد پزشک خانوادگی رفتم و او به من گفت احتمالاً احساسم از اضطراب است.

برنامه‌ام این بود که بلیت هواپیما بگیرم تا بهترین دوستم را که برای تعطیلات در هند بود، غافلگیر کنم. اما بی‌حسی‌ام گسترش یافت و از درد زیاد بسیار ضعیف شدم. من که یک ورزشکار حرفه‌ای بودم حالا همیشه درد داشتم و از این بابت به شدت تحت فشار بودم. شب قبل از پروازم، عمویم مرا متقاعد کرد که نزد پزشک دیگری بروم؛ بنابراین به بیمارستان شهر نزدیک محل زندگی‌ام مراجعه کردم.

دردهایم ادامه داشتند و ضعف پیشرفت کرد. بعد از انجام آزمایش‌ها، از جمله سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و یک نمونه‌گیری از مایع نخاعی، پزشکم به اتا‌قم آمد و گفت: «شما مولتیپل اسکلروز دارید.»

هرگز این لحظه را فراموش نخواهم کرد. ترس شدید، یک شوک بزرگ بود. همیشه خودم را سالم و فعال می‌دانستم. اما در دسامبر سال ۲۰۱۹ در ۲۵ سالگی به ام اس مبتلا شدم و این تصورات قبلی‌ام را به هم می‌زد.

اما این تشخیص برایم حکم اعدام نبود. زندگی همیشه می‌تواند بدتر باشد. همیشه هم می‌تواند بهتر باشد. من در حال حاضر مشغول مصرف داروی اوکروس هستم که سالانه دو بار تزریق می‌کنم. روزهای خوب و روزهای بد دارم؛ اما تمام تلاش خودم برای مثبت ماندن را انجام می‌دهم. ترس از ناشناخته‌ها می‌تواند از خود ناشناخته‌ها بدتر و آزاردهنده‌تر باشد.

تشخیص ام اس زندگی‌ام را تغییر داد. حس کردم باید پرستار شوم، بنابراین پذیرش گرفتم و در حال حاضر دانشجوی پرستاری هستم. تصمیم گرفتم که وقتی فرصتی برای سفر و گردش به من داده شود، آن را از دست ندهم، بنابراین تا جایی که بتوانم سفر می‌کنم و در صورت امکان به سفرهای با کوله‌پشتی و پیاده‌روی می‌روم.

کاملاً عاشق کوهنوردی و انجام پیاده‌روی‌های طولانی در دل طبیعت هستم. چرا؟ چون پیاده‌روی طولانی مدت در دل طبیعت دقیقاً مثل خود زندگی است. وحشتناک سخت و درعین حال زیبا، هم دردناک و هم درعین حال کاهش‌دهنده دردها و هم چالش‌برانگیز است؛ اما درعین حال به نوعی پاداش‌هایش را هم دارد. ممکن است در جاهایی از مسیر شکست بخورید، اما ممکن است کاملاً موفق شوید. من به صعودم از این کوه سخت که اسمش هست «زندگی با ام اس» ادامه خواهم داد و خسته نخواهم شد و از پای نخواهم نشست.

کی دوست است و کی آشنا؟

این داستان سامانتا زارک است:

بیست و ششم ژوئیه ۲۰۰۶ تاریخی است که همیشه به یاد خواهم داشت: این شروع علائم ام اس در من بود. مادرم آن روز صبح جراحی اورژانسی انجام داده بود و وقتی به او گفتم که او را دو تا می بینم، فکر کرد شوخی می کنم. سعی کردم از جایم بلند شوم و افتادم. من دید دو تایی، سر گیجه و حشمتناک و مشکلات تعادل شدید داشتم. از آن تاریخ تا اواسط فوریه ۲۰۰۷، پنج پزشک مختلف را دیدم - پزشک اورژانس، یک متخصص مغز و اعصاب، یک متخصص ENT (متخصص گوش، بینی و گلو)، یک چشم پزشک و یک متخصص اعصاب چشم. همه پزشکان یک موضوع را بیان می کردند: «نمی دانم.» سرانجام، پزشک اورژانس پیشنهاد مراجعه به یک بیمارستان مشهور را داد. ۱۵ فوریه ۲۰۰۷، تشخیص قطعی مولتیپل اسکلروزیس (MS) داده شد شوهرم اولین کسی بود که ماجرا را به او گفتم. بلافاصله شروع به تحقیق در مورد ام اس کردم.

در طول ۱۶ سال زندگی با این بیماری چندین عود داشتم. مهم ترین هایش ۲۴ آوریل ۲۰۱۴ بود، به دلیل استرس ناشی از فوت غیرمنتظره پدرم، و ۹ آگوست ۲۰۱۶، هنگامی که کل سمت چپ بدنم تقریباً سه ماه بی حس شد، و التهاب عصب چشم داشتم. تابستان گذشته هم به دلیل گرمای بیش از حد هنگام کار کردن مجبور به گرفتن چند هفته مرخصی شدم.

بیست و نهم سپتامبر ۲۰۲۲ تاریخی بود که تشخیص پیشرفت بیماری من به نوع پیش رونده داده شد و کنار آمدن با این موضوع اصلاً ساده نبود.

حالا تعادل این گونه است که با راه رفتن با عصا مشکلی ندارم و سگم کوما، به من کمک می کند. پنج داروی آوونکس، کوپاکسون، ریف، تکفیدرا و تای سبری را امتحان کرده ام.

خانواده و دوستانی دارم که به خوبی به من کمک کرده اند. شوهرم سنگ صبور من است و همیشه کمک کننده است. او در آن دو عود سخت با من بوده بیماریم او را نمی ترساند.

هنگامی که به یک بیماری مزمن مبتلا شده اید، می فهمید دوستان واقعی شما کیستند و چه کسانی فقط یک آشنا هستند. می توانم به آن دوستان واقعی افتخار کنم بهترین دوستم تقریباً ۳۰ سال من را در بدترین حالت ها دیده و هنوز هم هر وقت بخواهم می آید تا از من مراقبت کند. او پشتوانه دیگری است که وقتی به آن نیاز دارم به او تکیه می دهم.

زندگی با امید تمرکز روی شفا بخشی

این داستان کلی آدرتون است:

در سال ۱۹۸۸ هفده ساله بودم که بدنم ناگهان کار کردن عادی اش را متوقف کرد. بیش از یک دهه به صورت جدی سافت بال بازی کرده بودم، اما در اولین تمرینم در آن فصل یک توپ آسان را از دست دادم و به سختی می توانستم حرکت هایم را تغییر دهم. مثل کودکی به نظر می رسیدم که دارد یاد می گیرد با توپ بازی کند و به طور غیر قابل کنترل دور خودش می چرخد. به سرعت مبتلا به مولتیپل اسکلروز با عودهای مجدد تشخیص داده شدم و تمام زندگی ام تغییر کرد. مشکلات چشمی، خستگی مزمن، اسپاسم و درد وحشتناک بدن داشتم. مجبور شدم سال آخر دبیرستان خود را با گذاشتن چشم بند روی یک چشمم به پایان برسانم. سال ها انگار سوار چیزی بودم که خودم آن را چرخ و فلک ام اس می نامم؛ گاهی بالا و گاهی پایین، سعی کردم بفهمم چگونه احساس بهتری داشته باشم و این بیماری را به خوبی بررسی کنم، بعد از یک متخصص مغز و اعصاب، به یک چشم پزشکی مراجعه می کنم، بعد از آن هم نزد فیزیوتراپ، همه آن ها به من کمک می کنند، و البته بسیاری از مبتلایانی که می شناسم هم همین مسیر را برای سال ها است که طی می کنند.

در سال ۲۰۰۱، با ایده «بهبودی تمام بدن» آشنا شدم. شکاک بودم؛ اما شروع به تجزیه و تحلیل منطقی زندگی ام کردم. اول، آنچه می خوردم. در آن زمان، یک فست فود خور کامل بودم. هرگز به این فکر نکرده بودم که تغذیه سالم با احساس خوب همراه خواهد بود. شروع به مصرف مکمل ها کردم که به من نشان داد که بدن من از نظر تغذیه ای چقدر مشکل دار است. به روش های درمانی مکمل نگاه کردم تا ببینم می توانند به تسکین علائم کمک کنند یا نه شیوه تفکر مرا ارزیابی کردم و دریافتم که افکار منفی می تواند به استرس اضافه کند. بر مراقبه / دعا متمرکز شدم که به من کمک کرد تا متمرکزتر، آرام تر و صلح طلب تر باشم. روابطم را هم ارزیابی کردم؛ زیرا آنها نیز می توانند مضر باشند.

ام اس باعث شد زندگی ام را کنترل کنم، این باعث شد قوی تر شوم و مراد در مسیر بهبودی کمک کرد. آموخته ام که بدن انسان شگفت انگیز است، و روش های بسیاری وجود دارد که می توانیم از آن پشتیبانی کنیم.

سی و پنج سال از تشخیص ام اس من می گذرد و اکنون تمرکز روی پیش رفتن با آن است. من یک وبلاگ و یک صفحه فیس بوک دارم، و کتابی با عنوان «بیدار شدن از ام اس» نوشته ام که جزئیات راه من برای بهبود کامل است. به امید الهام بخشیدن به سایر مبتلایان در سفرشان با ام اس، به کار با دیگران ادامه می دهم و گروه های مبتلایان را شکل می دهم و هدایت می کنم. شعار من این است: زندگی با امید، تمرکز روی شفا بخشی!

پلاک ماندگار

فریب‌افقیهی

ما ام اس داریم. مغز و نخاعمان زخم برداشته طوری که چشم و پایمان از ما فرمان نمی‌برند، و خسته‌ایم. خسته. این آخری را اصلاً کسی می‌فهمد که باور کند؟ اصلاً لازم هست کسی باورش کند؟ اگر نه که پس چرا این قدر درد دارد وقتی کسی قضاوت‌مان می‌کند؟ این زخم قضاوت، این زخم زبان، چرا این قدر درد دارد؟ چرا این بیماری که بی‌حسی می‌آورد طوری که جوراب و کفش پایت را حس نمی‌کنی، بی‌تفاوتی با خودش نمی‌آورد؟

به بهانه روز جهانی ام اس با خودمان، بین خودمان، بگوییم که انتظار نداشته باشیم کسی در کمان کند. توضیح ندهیم تا دیگری حالمان را بفهمد. عادت کنیم حالمان را برای کسی توصیف نکنیم و هیچ کوششی برای جلب همدلی کسانی که دوستانمان دارند؛ ولی قادر به درک و باور حالمان نیستند، نداشته باشیم.

پزشکان و فضای مجازی و حتی نشریات خودمان به ما بگویند برای ارضای کنجکاوی کسی که از بیماری‌مان پرس و جو می‌کند، احوالمان را دوره نکنیم. دیده‌اید این وقت‌ها بدن شروع می‌کند به گزگز و اضطراب در وجودمان جوش می‌زند؟ من یکی که به این حال می‌افتم. دیگران نه در این مورد آموخته‌اند و نه وظیفه من بیمار است که به آن‌ها بیاموزم که این قدر با محبت و البته کنجکاوی افراطی در احوال من کنجکاوی نکنند؛ چون حالم را بد می‌کند، این قدر بی‌علمی خودشان را خرج نکنند که نه بابا ام اس حتماً درمان دارد و تو نمی‌دانی! و این قدر اطلاعات پزشکی‌شان را به رخ نکنند که درمان ام اس به تازگی به بازار آمده و... نه نمی‌شود جلوی این توجه از روی نادانی، این اظهار فضل از روی ناآگاهی را گرفت. بهتر می‌شد اگر خودمان عادت می‌کردیم بدون زره پولادین با دیگران روبه‌رو نشویم. زرهی که این دست حرف‌ها از ایشان گذر نکنند و نگذارد که حرف‌ها زخمی به زخم‌هایمان بیفزاید. یا شاید باید به گوش‌مان فیلتر بزنیم و این حرف‌ها را از این گوش بگیریم و از آن گوش در کنیم. خودمان یاد بگیریم جواب این کنجکاوی‌ها را اصلاً ندهیم. خودمان یاد بگیریم حالمان را یک جور دیگر خوب کنیم، هر جوری به جز جذب درک یا همدلی مخاطب.

مخاطب اگر غریبه باشد شاید تأثیر گفتار و کردارش زودتر رفع و جوع بشود؛ ولی با اهل خانواده چه باید کرد؟ تجربه خودم می‌گوید مچاله شو و دم نزن! اهل خانواده تو را همیشه آدمی قدرتمند دیده‌اند و حالا با تمام ناآگاهی‌شان از زخمی که تو بر مغز و نخاع داری، قضاوتت می‌کنند و تو را تنبل و واداده می‌خوانند و زخمی‌ترت می‌کنند. این یکی خوب نمی‌شود. این از آن پلاک‌هاست که برخلاف غلاف سوخته میلین که امیدوارم روزی درمانی برایش پیدا شود، هرگز دوا نخواهد شد. پس مچاله شو و نزدیکانت را به نادانی‌شان ببخش.

از علم پزشکی بعید نیست شاید یک روزی با چیزی بتوان این پلاک لاگردار مغز و نخاع را وصله زد، و گرنه سلول عصبی مرده که دیگر زنده نمی‌شود. ولی زخم زبان خیره‌تر از این حرف‌هاست و پلاکش در حافظه برای همیشه می‌ماند و تو چاره‌ای نداری جز این که خاموش بمانی. حتی اثبات نادانی و نفهمی طرف مقابلت زخم را خوب نمی‌کند و داغش همیشه در خاطرت می‌ماند. جهل هر کس را فقط خودش می‌تواند درمان کند. حرف امروز و دیروز هم نیست، دردی است که به عمر وجود آدمیزاد بر کره خاکی. آدم دانا جهل خودش را می‌یابد و به آگاهی خودش می‌کوشد و جهل دیگران را به رسمیت می‌شناسد و دردش را تحمل می‌کند و خاموش می‌ماند.

هشت من

« بارانا میر عزتی (بانوباران) »

سرزمینی را می بینم، گاهی در رؤیا، گاهی در خواب، گاهی در آینه روبروی چشمان مشتاقم. گاهی بامداد رنگی نقاشی اش را می کشم، گاهی از خاطر م عبور می کند، می گیرمش و زیباترش می کنم می شود شعری و می سرایمش. سرزمین زیبای من به وسعتِ روحم، به وسعتِ روح تمام کسانی که در حصارِ تن نمی مانند، پرواز می کنند می روند تا آنجا که خستگی معنایی ندارد که رنجی نیست، بغضی نیست، اشک هست؛ اما از سر شوق. آهی نمی ماند که اندوهی بسازد. زخمی اگر به تن باشد راهی برایش نمی ماند جز مداوا. هر چه هست شوقِ زیستن است و تمنای زندگی. عشق می ماند و بس، شادی می ماند و دیگر هیچ. اهالی سرزمین من، همه رنگ امیدند و من نیز هم. من بهشت را خواهم ساخت. بهشت، شاید کمی هم بیشتر

از خاطر م عبور کن

« بارانامیر عزتی (بانو باران) »

من می سَرایمَت
پیغمبرم ظهور کن
من می سَرایمَت
حرفی بزَن، نگاه کن، اشاره کن
آری بهانه جور کن، من می سَرایمَت
در التهابِ لحظه رفتن، امان بده
قدری مرا صبور کن، من می سَرایمَت
معبودِ من! من می سَرایمَت، من می ستایمَت
اما ندارمَت

من می نگارمَت، حتی اگر ندانی ام
جانم به لب رسیده آخر می ستانی ام
از صد هزار راه به سوی تو آدمم
از در نیامدم که از در برانی ام
در لابه لای همه حرف های من تویی
می گویمت باشد که روزی بخوانی ام.

شعر: کتاب نجوای ناودان ها بانو باران

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

مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰

۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ 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 شهرآر ۶۴۳۲۵۲۷۳-۶۴۳۲۵۲۷۵
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 آزاد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

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

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

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

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان ستول واحد ۸ تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارد ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (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

۶۴ ◀

دکوری سبزو بی دردسر

۶۶ ◀

ایده‌آل پیر شوید

۶۹ ◀

لذت یک نفس عمیق

۷۰ ◀

باهوش باش، لاغر باش

۷۲ ◀

رنگین کمان بعد از ابر خاکستری

۷۴ ◀

تپه‌های فرهنگی و هنری در دل تهران

۷۶ ◀

هنر آشپزی



معرفی ساده ترین گیاهان آویزی

دکوری سبزر وبسی در دسر

درباره نقش گیاهان و حضور سبزشان در خانه، دیگر نیازی به سخن گفتن نیست؛ همه مادر این مورد آن قدر خواننده و شنیده ایم که می دانیم گیاهان تأثیر شگفت انگیزی در انرژی بخشی به فضای خانه و حتی خاص کردن دکوراسیون خانه دارند. هیچ بهانه ای هم پذیرفته نیست؛ چون حتی اگر در خانه ای کوچک با فضای محدود زندگی می کنید، می توانید از گیاهان آویزی در آن استفاده کنید. اگر محدودیت فضا ندارید، باز به فکر این نوع گیاهان باشید؛ چون تأثیر خاصی در متفاوت کردن فضا دارند و بسیار بیشتر از یک گلدان در گوشه خانه، حس و حال طبیعت را به خانه می آورند. ساده ترین و کم دردسر ترین گیاهان آویزی اینها هستند:

بهترین عملکرد را دارد. پایتال برای سگ و گربه سمی است و برای رشد به محیطی پر نور با آب و رطوبت متوسط احتیاج دارد.

کاکتوس داروаш

این کاکتوس جذاب دارای ساقه‌های آویزان و رنگی تقریباً سبز کم‌رنگ است. در طبیعت، کاکتوس دارواش با چسباندن خود به خزه و برگ‌های پوسیده گیاهان دیگر رشد می‌کند. این گیاه در شرایط رشد مطلوب، گل‌ها و حتی توت‌های خوراکی کوچکی تولید می‌کند که طعمی شبیه به انگور دارند. مراقبت از کاکتوس دارواش بسیار آسان است و ساقه‌ها می‌توانند تا ۶ متر در طبیعت رشد کنند. این گیاه غیر سمی است و به آب کم، نور کم و رطوبت زیاد احتیاج دارد.

رشته مروارید

این گیاه زیبا با برگ‌هایی که درست شبیه نخودفرنگی است، یک تاک آبدار و خزنده محسوب می‌شود. مانند هر ساکولنت، نگهداری آن بسیار راحت است و به آبیاری کمی نیاز دارد. ساقه‌های این گیاه ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتر می‌توانند رشد کنند. این گیاه برای سگ و گربه سمی است؛ به نور متوسط احتیاج دارد ولی به دلیل داشتن برگ‌هایی که آب را نگه‌داری می‌کنند، با آب و رطوبت کم هم به زندگی خود ادامه می‌دهد.

سروپژ یا رشته‌های قلب

یکی دیگر از گیاهانی که می‌شود به آن‌ها گفت کم‌نگهداری و همیشه‌سبز و دنباله‌دار، سروپژ یا رشته‌های قلب هم شناخته می‌شود. این گیاه مقاوم است و به نوعی بی‌توجهی را تحمل می‌کند و برای آویزان کردن از سبد عالی است. گیاه ساقه‌هایی دارد که با برگ‌های قلبی شکل جذاب تزئین شده‌اند. برگ‌هایش به‌طور کلی سبز تیره هستند؛ اما اگر به اندازه کافی نور نداشته باشد، ممکن است رنگشان کم‌رنگ‌تر شود. این گیاه غیر سمی است و به نور زیاد، آب کم و رطوبت متوسط احتیاج دارد.

سرخس برگ شمشیری

سرخس برگ شمشیری، اگر چه خاک مرطوب را ترجیح می‌دهد؛ اما در برابر خشکسالی هم صبور است. شاخه‌های آن بوته‌ای، کمی دندان‌دار و به رنگ سبز روشن پر نشاطی هستند. اگر سرخس برگ شمشیری شما نشاط و سرزندگی رانداشت، مطمئن شوید که رطوبت کافی دریافت می‌کند. در اتاق دستگاہ بخور روشن کنید یا اگر مرطوب کننده ندارید، سعی کنید هر چند روز یک‌بار گیاه را با آب اسپری کنید. این گیاه غیر سمی است و به نور متوسط، آب متوسط و رطوبت زیاد نیاز دارد.

فیلندرون برگ قلبی

این گیاه زیبا یک رونده همیشه‌سبز است. همان‌طور که از نام آن پیداست، فیلندرون دارای برگ‌های قلبی شکل و به رنگ سبز براق است. فیلندرون قلبی بعد از رشد کامل و اصطلاحاً تبدیل شدن به گیاه بالغ، حتی گاهی اوقات گل‌های سفید تولید می‌کند. این گیاهان بسیار مقاوم هستند و خشکی را تحمل می‌کنند؛ حتی اگر خاک آنها کاملاً خشک شود. فیلندرون برگ قلبی برای سگ و گربه سمی است و با نور، آب و رطوبت متوسط بهترین رشد را خواهد داشت.

گندمی

در دهه‌های گذشته خیلی محبوبیت داشت، حالا محبوبیت آن کم شده؛ ولی چیزی از زیبایی آن کم نشده و حتی تحقیقات اخیر ثابت کرده از گیاهانی است که سرسختانه با آلودگی‌ها مبارزه می‌کند. گیاه گندمی یکی از ساده‌ترین گیاهان برای مراقبت است. این گیاه غیر سمی است و به محیطی پر نور با آبیاری و رطوبت متوسط احتیاج دارد.

پایتال

پایتال یا پیچک انگلیسی یک رونده چند ساله است. این گیاه از اروپای مرکزی و شمالی سرچشمه می‌گیرد، در هوای خنک



مینا محمودی

پتوس، سرخس برگ شمشیری، فیلودندرون برگ قلب، گندمی، پایتال، کاکتوس دارواش، رشته مروارید، سروپژ یا رشته‌های قلب می‌توان گفت، تنها در دسر این گیاهان این است که برای آبیاری آن‌ها باید از صندلی و چهار پایه بالا بروید؛ چون اغلب آن‌ها با کم‌آبی و بی‌توجهی سازگاری خوبی دارند.

پتوس

این گیاه با نام پیچک شیطانی هم شناخته می‌شود و در واقع یک تاک همیشه‌سبز است و حتی زمانی که در تاریکی نگهداری می‌شود، سبزی می‌ماند. پتوس به مراقبت بسیار کمی نیاز دارد و مقدار قابل توجهی برگ دارد که از گلدان آن سرازیر می‌شوند و زیبایی خاصی می‌آفرینند. برگ‌های پتوس قلبی شکل‌اند و به همین دلیل در اغلب اوقات یا فیلودندرون اشتباه گرفته می‌شود. این گیاه برای سگ و گربه سمی است و به‌طور کلی به نور کم، آب کم و رطوبت متوسط احتیاج دارد؛ به همین دلیل در محیطی مثل حمام به خوبی رشد می‌کند.



۱۰ راه برای غلبه بر ام اس در گذر زمان

ایده آل پیر شوید

هنگامی که به تازگی به مولتیپل اسکلروزیس (MS) مبتلا شده باشید، ممکن است توجه زیادی از سوی نزدیکان و دوستان و حتی پزشکان خود دریافت کنید. اما حقیقت این است که احتمالاً سال‌های زیادی از زندگی شما با ام اس باقی مانده است و به احتمال زیاد با همان چالش‌هایی که افراد دیگر مبتلا به ام اس با آن روبرو هستند، مواجه خواهید بود. میانگین طول عمر افراد مبتلا به ام اس تقریباً ۷۵ سال است که فقط اندکی کمتر از جامعه عمومی است که این هم عمدتاً به دلیل بیماری‌ها و شرایط پزشکی غیر مرتبط مانند بیماری‌های قلبی و سکنه است. طبق اعلام انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس آمریکا (NMSS)، این بیماری‌ها و نیز عوارض مرتبط با ام اس می‌توانند قابل پیشگیری یا کنترل باشند. پیشرفت‌های درمانی همواره امید به زندگی را بهبود می‌بخشد و ممکن است در آینده نزدیک درمان قطعی ام اس و حل عوارض آن در دسترس باشد. اما همان‌طور که یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید، پیر شدن برای افراد ضعیف نیست. در اینجا برخی از چالش‌هایی که ممکن است با افزایش سن با آنها روبرو شوید، همراه با راه‌هایی برای مراقبت از ام اس و سلامت کلی خود برای رسیدن به بهترین کیفیت زندگی آورده شده است.

به دلیل پیری و چه علائمی به دلیل ام اس است. برای مثال، اگر شروع به تجربه تغییرات در شناخت و حافظه داشته باشید و یا علائم یائسگی در شما ایجاد شود، ممکن است نتوانید تشخیص دهید که این مسائل مثلاً به دلیل تغییر هورمون‌هایتان

ایجاد شود، اما معمولاً بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی تشخیص داده می‌شود. وقتی شروع به پیر شدن می‌کنید، ممکن است نسبت به همسالان خود که ام اس ندارند، محدودتر شوید. حقیقت این است که ممکن است نتوانید تشخیص دهید که چه علائمی

ترجمه: علیرضا سردشتی
منبع: ام اس بولتن

۱. کمتر روی «چرا» تمرکز کنید و بیشتر روی «چگونه» فکر کنید

اگرچه ام اس ممکن است در هر سنی

غیراورژانسی این بیمه در دسترس شما باشد. باید با ارائه دهنده بیمه خود تماس بگیرید تا در این خصوص پرس و جو کنید. از پزشک خود بپرسید آیا سیستم مراقبت بهداشتی محلی شما خدمات حمل و نقل دارد یا خدمات مبتنی بر جامعه در مرکز سالمندان محلی شما وجود دارد. همین طور هم بسیاری از سیستم‌های حمل و نقل عمومی خدمات ترانزیت را با تخفیف‌های ویژه برای بیماران مبتلایان به بیماری‌های مزمن ارائه می‌کنند. همچنین می‌توانید برای دریافت کمک مالی جهت هزینه حمل و نقل به بنیاد مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کنید. برنامه آنها بودجه‌ای را برای هزینه‌های ترانزیت یا تعمیرات جزئی خودرو فراهم می‌کند. این نهاد همچنین می‌تواند بودجه‌ای برای حمل و نقل بین شهری جهت دریافت خدمات پزشکی و حضور در جلسات درمانی برای مبتلایان به ام اس فراهم کند.»

۵. راه‌های جدیدی برای انجام فعالیت‌های

مورد علاقه خود بیابید

بله با گذر زمان شما در حال پیر شدن هستید، اما این به این معنا نیست که باید چیزهایی را که دوست دارید کنار بگذارید. کالب می‌گوید: «یکی از چیزهایی که با افزایش سن یا ام اس اتفاق می‌افتد این است که شروع به محدود کردن فعالیت‌های خود می‌کنیم. افرادی که ام اس دارند ممکن است به خود بگویند: «رفتن به اینجا یا انجام آن کار خیلی سخت است» یا «شرایط برای انجام این کار مهیا نیست» یا «خیلی خسته هستم». اما به جای تسلیم شدن به این افکار، مهم است که دنیای خود را تا آنجا که می‌توانید پراز تحرک، پرهیجان، شاد و فعال نگه دارید. اگر می‌خواهید سفر کنید، با یک فیزیوتراپ یا کاردرمانگر همراهی کنید تا راه‌هایی برای انجام آن - و فعالیت‌های در طول مسیر - با خیال راحت پیدا کنید. اگر می‌خواهید از دیگران دیدن کنید، مکانی

نگرش در درازمدت می‌تواند به شما آسیب برساند. او می‌گوید مهم است «فکر خود را دوباره چارچوب بندی کنید. این کمک خواستن و پذیرش کمک دیگران در واقع نشانه قدرت است.» در خواست کمک فرصتی برای یافتن دیدگاه‌ها و توانایی‌های دیگران برای کمک به گذر از چالش‌های زندگی است.

۳. برای انجام وظیفه مناسب به فرد مناسب

تکیه کنید

داشتن افراد قابل اعتمادی که می‌توانند به شما کمک کنند تا برای ویزیت پزشکی بروید، کارهایتان را انجام دهید، یا فقط زمانی که روز بدی را سپری کرده‌اید به شما روحیه دهند، برای همه افراد روبرو با افزایش سن - حتی برای افرادی که ام اس ندارند - بسیار مهم است.

سیستم پشتیبانی‌تان را که ممکن است شامل اعضای خانواده، دوستان، یا افراد جامعه مذهبی‌تان باشد، بررسی کنید. سپس، ترجیحات شخصی آنها را در نظر بگیرید. کالب می‌گوید: «قطعاً نباید از کسی که از رانندگی متنفر است بخواهید شما را به جایی برساند، و نباید از کسی که تمام وقت کار می‌کند بخواهید یک روز مرخصی بگیرد. در مورد افرادی که می‌شناسید فکر کنید، به نیازهایتان فکر کنید و در زمان خاص از افراد مناسب کمک بخواهید.»

همچنین مهم است که از قبل برای کمک گرفتن از افراد برنامه‌ریزی کنید: به عنوان مثال، تا صبح روز وقت ملاقات با پزشک منتظر نمانید تا از کسی بخواهید شما را برساند.

۴. در مورد نیازهای حمل و نقل از بیرون کمک

بگیرید

اگر دوستان و خانواده شما بهترین گزینه برای نیازهای حمل و نقل شما نیستند، گزینه‌های دیگری نیز وجود دارد. برای مثال در آمریکا: «اگر طرح بیمه مدیکد دارید، باید مزایای حمل و نقل پزشکی

است یا به دلیل ام اس - و ممکن است پزشکان شما هم نتوانند آن را حل کنند. دکتر رزالیند کالب، روان‌شناس و مشاور ارشد برنامه‌های «زندگی بهتر با ام اس» در ایالت مین که در مراقبت از MS تخصص دارد و حدود سی سال است در این زمینه فعالیت می‌کند می‌گوید: «همه در جمعیت عمومی باید با افزایش سن، واقع‌گرا باشند و برخی سازگاری‌ها با شرایط جدید خود را انجام دهند. چه به دلیل برخی بیماری‌ها باشد و چه به دلیل برخی محدودیت‌های حرکتی، توانایی‌های آنها بالاخره تغییر می‌کند.»

اما خبر خوب چیست؟ دکتر کالب می‌گوید: «افراد مبتلا به ام اس معمولاً این حس را دارند که خیلی زودتر و در سنین پایین‌تر برای مقابله با این محدودیت‌ها تلاش کرده‌اند و با این شرایط تا حدود زیادی آشنا هستند.»

او خاطر نشان می‌کند وقتی با تغییراتی در سلامت یا توانایی‌های خود روبرو هستید، مهم است که ابتدا ابتلا به یک بیماری حاد را رد کنید. دکتر کالب توضیح می‌دهد: «شما کمتر روی آنچه باعث بیماری می‌شود تمرکز می‌کنید و بیشتر روی نحوه مدیریت چالش‌هایی که دارید تمرکز می‌کنید. اما بهتر است با پزشکان و مراقبان خود در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید، و اینکه از چه ابزارهایی می‌توانید استفاده کنید، و چه استراتژی‌های ایمنی را برای محافظت از خود باید در نظر بگیرید، صرف نظر از این که مشکلات‌تان ناشی از پیری است یا ام اس، حتماً با متخصصان مشاوره کنید.»

۲. یاد بگیرید که کمک بخواهید و کمک‌های

دیگران را بیابید

ممکن است احساس کنید در خواست کمک از افراد دیگر نشانه ضعف یا ناتوانی است یا اینکه قادر به مدیریت ام اس خود به خوبی قبل نیستید. تریسی یکستون مددکار اجتماعی پزشکی در کلینیک ام اس اوهایو در کلمبوس، می‌گوید این

را پیدا کنید که برای شما راحت باشد. کلید حل مشکل این است که از هر چیزی که در جعبه ابزار وجودتان موجود است استفاده کنید. شما باید تمام توان و تمام امکانات خود را به بهترین نحو ممکن به کار بگیرید.»

او می افزاید که مشاوره با کاردرمانگر متبحر و گرفتن درمان از او می تواند برای افراد مبتلا به ام اس که در حال پیری هستند عالی باشد. «این متخصصان می توانند به خانه شما بیایند و راه هایی برای سهولت دسترسی به امکانات خانه و راحتی بیشتر شما پیدا کنند. به این ترتیب، استقلال خود را در خانه تان خود بدون به خطر انداختن ایمنی تان تضمین می کنید.»

۶۶. دستگاه های کمک حرکتی می توانند به

همه افراد درگیر کمک کند

ام اس شما نه تنها خودتان، بلکه کل خانواده تان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. نزدیک ترین افراد به خود را برای قرار ملاقات با پزشک، فیزیوتراپ و کاردرمانگر دعوت کنید و در مورد آنچه ممکن است به آنها کمک کند صحبت کنید. «این واکر «شما» یا ویلچر «شما» نیست.» کالب می گوید: «این جعبه ابزار «ما» است. در نظر بگیرید که چگونه این ابزارها می توانند بر حال خوب شما تأثیر بگذارد و رابطه شما را تقویت کند» کالب توصیه می کند بپرسید: «چه ابزاری می توانیم تهیه کنیم که به ما امکان دهد به نمایشگاه ها، مراکز خرید، بازدید از دوستان یا سفر در سراسر جهان برگردیم؟»

۷. این را نپذیرید که «هیچ کار بیشتری

نمی توانیم برای شما انجام دهیم»

اگر یکی از اعضای تیم درمانی و مراقبت شما بگوید نمی تواند درمان جدید یا راه مناسبی برای کمک به علائم شما توصیه کند، تسلیم نشوید. کالب تأکید می کند: «این که هیچ کاری نمی شود کرد هرگز درست نیست. اگر مراقبی دارید که این را می گوید، باید مراقب دیگری پیدا کنید.

همیشه راه های دیگری برای رفتن و کارهای دیگری برای انجام دادن هست.» پکستون می گوید راه های زیادی برای ادامه تلاش برای حفظ سلامتی و رفاه بهتر وجود دارد. برای کمک به حفظ یا حتی بهبود سطح عملکردتان می توانید از متخصصان زیر کمک بگیرید:

فیزیوتراپ

کاردرمانگر

متخصص تغذیه

هنر درمانگر و موسیقی درمانگر

متخصصان بوگا

گروه های حمایتی و پشتیبانی

۸. وکیل خود باشید

از پرسیدن سؤالات از پزشکان خود یا خواستن توضیح در مورد چیزی که آن ها گفته اند نترسید. پکستون می گوید: «آموزش برای کاهش اضطراب شناخته شده است و می دانیم که اضطراب کنترل نشده می تواند به تشدید بیماری یا بدتر شدن علائم ناشی از عوامل بیرون از ام اس، مانند استرس یا اضطراب منجر شود.»

برای سندی استرادی ۶۳ ساله، ساکن کالیفرنیا، در سال ۲۰۰۴، پس از سه سال بررسی و تحقیق، تشخیص ام اس گذاشته شد. او می گوید: «خیلی زود یاد گرفتم که مدافع خودم باشم. امروز هم تمام ام آر آی ها، یادداشت ها و نسخه های پزشکانم، آزمایش ها و حتی سؤالاتم را که نوشته بودم از پزشکانم بپرسم رادارم.» استرادی می گوید به حرف ها و توصیه های پزشکانش گوش می دهد؛ اما از صحبت کردن با آنها نمی ترسد. «من پزشکانم را به چالش کشیدم؛ اما در مورد درمانم منطقی بودم.» او با رژیم غذایی، ورزش و بوگا به خودش کمک کرد و در مورد هر چالشی که با آن روبرو بود با همسرش صحبت کرد: «امروز، به خاطر کیفیت زندگی ام خوش شانس هستم.» او می تواند به راحتی راه برود و تنها در موارد معدودی از عصا یا واکر استفاده کند. او اجازه نمی دهد علائم ام اس وی را از

کلیه فعالیت هایش باز دارد.

۹. درگیر تحقیقات شوید و با دیگری که ام اس

دارند ارتباط برقرار کنید

یکی از ناامیدی های بزرگ در مواجه شدن با ام اس در آمریکا این است که ممکن است واجد شرایط شرکت در کارآزمایی های بالینی که در آن می توانید درمان های جدید و پیشرفته دریافت کنید نشوید. کالب می گوید: دلایل معتبر و موجه زیادی وجود دارد که چرا باید جمعیت مورد مطالعه در این کارآزمایی های بالینی را محدود کرد، اما هنوز که افراد مسن تر مبتلا به ام اس می توانند در تحقیقات شرکت کنند، راه هایی وجود دارد.

علاوه بر این، سعی کنید با دیگری که ام اس دارند ارتباط برقرار کنید، خواه از طریق دوستان و آشنایان یا از طریق انجمن های ام اس. پکستون می گوید مرکز آن ها برنامه های دوروزه برای اعضای مختلف جمعیت ام اس دارد. آنچه همه شرکت کنندگان در پایان برنامه ها می گویند این است: «وای خدای من. من نمی دانستم که افراد زیادی مثل من آنجا هستند.» شماری از این رویدادها مجازی هستند، بنابراین می توانید از خانه در آن ها شرکت کنید.

۱۰. در لحظه زندگی کنید

همان طور که می دانید ام اس می تواند غیر قابل پیش بینی باشد. استرادی می گوید: «می دانم امروز ممکن است روز خوبی باشد، اما فردا ممکن است همه چیز تغییر کند. من ۲۲ سال است که تا آنجا که توانسته ام هر روز را صرفاً برای همان روز با ام اس زندگی کرده ام.»

استرادی با بالا رفتن سن، مثبت اندیشی را انتخاب کرده است. او می گوید: «این کاری سخت، احساسی و خسته کننده بود، اما ام اس به من آموخت که قدر تک تک لحظات زندگی را بدانم. حالا هم چیزی که می توانم بگویم این است که از خالق خود برای موهبت هایش سپاسگزارم.»

از قدرت رایحه‌ها برای بهتر بودن بهره ببرید

لذت یک نفس عمیق

«ماهور نبوی نژاد»

برای هشیاری بیشتر

نعنا فلفلی باعث هوشیاری می‌شود. وجود این رایحه در فضا باعث می‌شود که بتوانید کارهای روزمره را با تمرکز بیشتر و راحت‌تر و با احساس خستگی کمتر انجام دهید. به همین دلیل است که بوی اسانس نعنا فلفلی رایحه مناسبی برای محیط کار هم به حساب می‌آید. این سبزی در مغازه‌ها موجود است، می‌توانید با جوشاندن آن در یک قابلمه آب یادم کردن چای نعنا فلفلی این رایحه را در خانه پخش کنید. ایجاد هوشیاری، ویژگی شناخته شده بوی قهوه است ولی اگر حتی اهل قهوه نیستید، با روشن کردن شمع با رایحه قهوه یا قرار دادن دانه قهوه در فضاهای مختلف خانه، از این رایحه بهره ببرید. قهوه هم در گروه بوهای قوی قرار می‌گیرد و می‌تواند در حذف بوهای ناخوشایند به کمک شما بیاید.

برای تقویت حافظه

رزماری هم به افزایش سطح هوشیاری کمک می‌کند و فراتر از آن منجر به تقویت عملکرد حافظه بلندمدت می‌شود.

برای آنکه مغزتان بهتر کار کند

لیمو کارایی مغز را افزایش می‌دهد. حتماً

در واقع به دلیل شیوه عملکرد مغز، رایحه‌ها و بوها - چه بوی خوش و چه ناخوش - تأثیر سریع و محسوسی در افکار و احساسات ما دارند. حس کردن رایحه‌ای خوشایند موجی از انرژی مثبت را در ما ایجاد می‌کند که کمی بعد از استشمام رایحه قابل درک کردن است. بر اساس تحقیقی که روی نقش رایحه‌ها بر احساسات ما انجام گرفته، افراد در محیطی که رایحه خوبی استشمام می‌شود، تمایل بیشتری به مهربانی و همکاری و کمک کردن به یکدیگر دارند. در واقع، رایحه‌ها به طور مستقیم بر عواطف، احساسات و افکار ما تأثیر می‌گذارند و می‌توانند باعث افزایش شادی، آرامش و سایر احساسات خوب و خوشایند در ما شوند.

اگر چند صباحی است که حس خوب و انرژی مثبت لازم را در فضای خانه خود ندارید، این بار از بوها کمک بگیرید، اما کدام رایحه‌ها برای رسیدن به چنین هدفی مناسب هستند؟ در این مطلب چندین رایحه مناسب که هر کدام کارکردی دارند را به شما معرفی می‌کنیم:

موقع انجام دادن کارهای فکری یا تفکر عمیق خودتان را به یک لیوان چای لیمو مهمان کنید. لیمو، رایحه قوی دارد که می‌تواند بوهای نامطلوبی مثل بوی سیگار را از بین ببرد. برای از بین بردن بوی سیگار مانده در یک فضا، چند ورقه لیمو را در آب بجوشانید.

برای از بین بردن اضطراب

رایحه پرتقال استرس را کاهش می‌دهد. بوگیرهای پرتقالی بهترین انتخاب برای داخل ماشین هستند چون به رانندگی آرام‌تر کمک می‌کنند. یاس هم می‌تواند استرس را از شما دور کند و در گروه بوهای نوستالژیک و خاطره‌انگیز قرار می‌گیرد که آرامش را با خودشان به همراه می‌آورند.

برای اینکه خوب بخوابید

برای اتاق خواب بهترین رایحه لوندراست چون تأثیر بودر داشتن خوابی آرام و راحت ثابت شده و لوندرا خاصیت آرامش بخشی قابل توجهی دارد. می‌توانید گل‌های لوندرا را در یک کیسه پارچه‌ای بریزید و در کنار تخت آویزان کنید. اگر به روشن کردن شمع هم علاقه دارید، شمع با رایحه لوندرا را برای اتاق انتخاب کنید.





۱۲ تکنیک خوش پوشی که شمارا لاغر تر نشان میدهد

باهوش باش، لاغر باش

« ماهر نبوی نژاد

دلیل برای ایجاد اندامی کشیده تر سراغ لباس هایی با یقه هفت بروید. کت با یقه انگلیسی، تاپ با یقه های متقاطع و... این ویژگی را دارند. در میان انواع دیگر یقه، یقه قایقی هم توانایی خوبی در جمع و جور نشان دادن بالاتنه دارد. اگر سرشانه های درشتی دارید، می توانید از یقه هفت کمک بگیرید.

۳. سر تا پا یک رنگ بپوشید

برای داشتنی ظاهری زیبا، حالا در هر سایزی چه سایز ۱۲ یا ۱۸، XL، M یا 2X از بالا تا پایین یک رنگ بپوشید و در ست لباس خود به دنبال حداقل کنتراست باشید به عنوان مثال، یک تیشرت و شلوار جین آبی تیره، یک هودی آبی روشن و شلوار جین روشن، یا یک هودی و شلوار لی به رنگ مشکی بپوشید. برای ایجاد جذابیت و تنوع در

لباس زیر در خوش پوشی و برازندگی شما نقش دارد. باور کنید ۱۰ برابر بهتر به نظر میرسید، اگر تکه های گوشت اضافی تحت فشار لباس زیری که برای شما تنگ است، بیرون نزنند. به بدن و لباس های تان لطف کنید و یک لباس زیر به روز و متناسب با سایز کنونی خودتان تهیه کنید. لباس های زیر اگر از جنس محکم و دوخت مناسب باشند، در شکل و فرم دادن به اندام شما بسیار مؤثر هستند؛ پس در این خصوص مدیریت کنید و بودجه بندی کنید و بخشی از هزینه ها را به یک لباس زیر مناسب اختصاص دهید.

۲. یقه V را انتخاب کنید

یقه V یا همان یقه هفت خودمان، خط شانه شما را تقویت و گردن و نیم تنه شما را بلندتر نشان میدهد؛ به همین

داشتن وزن اضافی، مشکل عجیب و غریبی نیست؛ خیلی افراد هستند که تلاش می کنند تا وزنشان را کاهش دهند اما اگر پیروی از رژیم های غذایی و کاهش وزن را سخت میدانید و رژیم غذایی داشتن و ورزش منظم برای شما کار آسانی نیست، به راحتی با چند ترفند هوشمندانانه در انتخاب لباس و ست کردن لباس هایتان می توانید اندام خود را متناسب تر نشان دهید تا لاغر تر به نظر برسید.

در این مطلب به شما میگوییم که چگونه میتوانید خود را با لباس پوشیدنتان لاغر تر نشان دهید و اضافه وزن کلی یا موضعی خود را تا حد زیادی پنهان کنید.

۱. لباس زیر متناسب تهیه کنید

بیشتر از آنچه که فکرش را بکنید،

افزایش وزن کمربند باعث نشان دادن تناسب اندام در شما می شود؛ مانند پیراهن های سایز بزرگ یا لباس های دوزنقه ای که این روزها مد شده اند؛ به راحتی می توانید یکی از آنها را با کمربند، تبدیل به لباس برازنده خود کنید؛ فقط یک کمربند اضافه کنید تا فرورفتگی کمر برای شما ایجاد کند و شما را لاغرتر نشان دهد. ترجیحاً سراغ کمربند پهن بروید که به خوبی فضای فرورفته بین سینه و باسن را ایجاد کند.

۱۰. یک بلیزر را جدا کنید

احتمالاً قبلاً عادت داشتید از یک کت بلیزر به عنوان بهترین تقویت کننده اعتماد به نفس برای پنهان کردن وزن اضافی خود حساب کنید. حالا این کت های کلاسیک به بازار مد برگشته اند و می توانید از خواص معجزه آسای آنها در ایجاد تناسب بهره ببرید. بنابراین نگران نباشید، کافی است روی بلوز و شلوار یا پیراهن، یک کت بلیزر اضافه کنید تا لاغرتر به نظر برسید.

۱۱. مچهای لاغر، توانایی پنهان

مچ دست و پا صرف نظر از وزن شما، اغلب لاغر هستند، به همین دلیل پیشنهاد می کنیم آستین های بلند، شلوار و دامن های ماکسی را با دامن های کوتاه تر عوض کنید. سراغ آستین های سه چهارم بروید و دامن شما از روی ساق پا بلندتر نباشد. با این کار و با کشیدن چشم به سمت اندام ها، نقاط کانونی جدیدی ایجاد می کنید که توجه ها را به سمت خودشان جلب می کنند.

۱۲. نقشه را با دقت انتخاب کنید.

اگر به پارچه های طرح و نقش دار علاقه دارید، آنها را با دقت انتخاب کنید. مثلاً سراغ لباس های راه راه عمودی را به جای راه راه افقی بروید. از نقش های درشت دوری کنید و در مقابل سراغ نقش های ریز بروید.

لژدار بپوشید تا پاهایتان را بلندتر نشان دهد. بلندتر بودن پاها باعث می شود اندام شما هم کشیده تر به نظر برسد و لاغرتر به نظر برسید.

۷. فکر شده لباس بپوشید

برخی از ما در سراسر بدن به طور یکنواخت وزن اضافه نمی کنیم و چاقی موضعی در نواحی خاصی مثل ران پا، شکم، بازوها و... داریم. آیا چاقی موضعی شما از کمر به پایین است و وزن اضافی در باسن و رانها دارید یا اینکه وزن اضافی شما در قسمت میانی بدن یعنی سینه دور کمر است؟

لباس خود را متناسب با نوع چاقی موضعی خود انتخاب کنید؛ مثلاً اگر چاقی در ناحیه پا دارید، شلوار جین تنگ، بافتنی و دامن مدادی را کنار بگذارید. در عوض سراغ دامن ها و پیراهن های A-line بروید که با شیب ملایمی از بالا به پایین گشاد می شوند یا شلوارهای گشاد را انتخاب کنید با تاپ مناسب.

۸. معجزه مشکی

واقعیت این است که برای خانم ها شلوار، دامن و تاپ مشکی هنوز هم می تواند بازیکن اصلی برای لاغرتر نشان دادن باشد. مشکی رنگی فوق العاده است که می تواند هر چیزی را کوچک تر نشان دهد. ست یکدست مشکی به راحتی شما را چند کیلو لاغرتر نشان می دهد؛ اما اگر چاقی موضعی دارید، از موضع دارای اضافه وزن رنگ مشکی را انتخاب کنید؛ مثلاً اگر بالاتنه درشت دارید، بلوز مشکی را با یک شلوار روشنتر ست کنید یا برعکس.

۹. کمربند، اما به شرط و شروط

تا زمانی که برآمدگی شکم خیلی بزرگ و نگران کننده نباشد، افزودن کمربند بهترین راه برای متناسب تر نشان دادن اندام شماست؛ به خصوص اگر اضافه وزن یکدست در کل اندام خود دارید.

ست لباس خود، می توانید بافت ها را نیز با هم ترکیب کنید، این گونه لباس تنتان بسیار جالب تر می شود؛ برای مثال، یک بلوز ابریشمی سبزه گل دار و یک ژاکت کش باف پشمی سبزرنگ بپوشید و البته شلواری در همین مایه رنگ.

۴. از بادی ها و تاپ ها کمک بگیرید

به جای انواع شومیز و بلوز، یک بادی و تاپ یکدست، ساده و بدون دوخت در زیر کت یا ژاکت خود بپوشید. چنین لباسی با تمام سادگی، نقش مهمی در جمع و جور نشان دادن اندام شما دارد؛ به خصوص اگر در رنگی مثل مشکی انتخاب کنید.

۵. برای استتار شکمتان به لباس های بدون کمر

بجسبید

چاقی موضعی در ناحیه شکم یا همان برآمدگی شکم به شدت جلب توجه می کند و چاقی شما را چندین برابر نشان می دهد. بهتر است لباسی بپوشید که توجه از روی این منطقه برداشته شود. هر لباسی که کمربند نداشته باشد و به صورت متناسب آزاد باشد؛ یعنی نه خیلی گشاد که شما را درشت تر نشان دهد و نه تنگ و چسبان که چاقی های موضعی را برجسته کند. چنین پیراهنی برای شما مناسب تر از بالا و پایین های جداگانه مثل کت و شلوار و کت و دامن خواهد بود، زیرا هیچ شکستگی در کمر وجود ندارد. لباس های یک تکه مثل پیراهن روی منحنی ها می لغزند و نسبت های بدن را متعادل می کنند، بنابراین «یکدست تر» به نظر می رسد.

۶. کمی به ارتفاع اضافه کنید

در حالی که کفش های پاشنه بلند، روز به روز بیشتر محبوبیت خود را از دست می دهند و کاربرد آنها به برنامه ها و مهمانی ها و مناسبت های خاص محدود می شود؛ اما بهتر است شما هر کفشی که بلندتر باشد مثل یک کتانی



رنگهایی که امسال در طراحی داخلی برجسته میشوند

رنگین کمان بعد از ابر خاکستری

روزگار اتاق‌های کاملاً سفید، مینیمال و خطی گذشته است. در مقابل با بیرون آمدن از دوران محبوبیت و رونق دکوراسیون داخلی به سبک مینیمال، کارشناسان طراحی داخلی یک رنسانس درخشان رنگین کمانی را برای سال تازه از راه رسیده پیش‌بینی می‌کنند. دوران شکوه و قدرت سفید و خاکستری رو به افول است و در مقابل دنیایی از رنگها قرار است که به میدان بیایند و تحولی در دنیای دکوراسیون داخلی ایجاد کنند.

سردی هستند که دهه گذشته متداول بودند و به سراغ رنگ‌هایی می‌روند که مهربانی، آرامش و همدلی را در بر می‌گیرد. به گفته کارشناسان رنگ شگفتی‌هایی نیز در این میان و در ایجاد ترکیب رنگها وجود دارد، یعنی ظهور زانری از رنگ‌های خاص و غیر متعارف مثل رنگهای نئونی. کارشناسان می‌گویند ظهور این رنگهای تازه ناشی از تأثیر و نفوذ دنیای دیجیتال در تمام

مثل رنگ سبز که نماد طبیعت محسوب میشود یا حتی علاقه به سنگ مرمر که عنصر دیگری از طبیعت است. این جریان را خیلی جدی‌تر و پرنرگتر می‌توانید در ترندهای سال جدید ببینید. به گفته متخصصان طراحی داخلی: یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که برای سال ۲۰۲۳ شناسایی کرده‌ایم، گرما و استقبال از طیف رنگهای گرم است. مردم در حال دور شدن از رنگ‌های خاکستری

متخصصان طراحی داخلی می‌گویند: با رفتن به سال ۲۰۲۳، رنگ منعکس‌کننده رفاه، کشف، پذیرش، دگرگونی، راحتی، سادگی و لذت است و برای نشان دادن تمام اینها فقط از یک رنگ استفاده نمی‌شود؛ بلکه کلاسیونی از رنگها به کمک هم می‌آیند. بررسی و مشاهده جریان مد رنگ در دکوراسیون داخلی نشان‌دهنده تمایل جمعی به آرامش و نزدیکی به طبیعت است؛

رنگ‌های قهوه‌ای روشن، قهوه‌ای تیره، و بژ به دلیل خاکی بودن خود به خود باز می‌گردند، به این معنی که به ما کمک می‌کنند بیشتر با زیبایی و خواص ترمیم‌کننده طبیعت ارتباط برقرار کنیم. تطبیق پذیری رنگ بژ به کمک طراحان آمده است و از سایه‌های متنوع این رنگ از مات تا براق برای فضاهای مختلف از اتاق خواب تا دیوار آشپزخانه استفاده می‌کنند

یک رنگ غنی

عسلی را ترجیح می‌دهید یا خردلی را؟ ترجیح شما برای سال ۲۰۲۳ بهتر است خردلی باشد. طراحان می‌گویند: تقریباً مانند ورق طلاست چون رنگی غنی محسوب می‌شود و ترکیب متعادلی از سبز و زرد است.

آرام و رؤیایی

به گفته کارشناسان پیش‌بینی رنگ، چشم‌انداز سال آینده صورتی ملایم است. صورتی آرام خاکستری به عنوان رنگ سال ۲۰۲۳ شناخته می‌شود؛ رنگ تابستانی جذاب که انتظار داریم در سال ۲۰۲۳ بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

عضو تازه نفس از خاندان سرخابی

در همین حال، پنتون، Viva Magenta را به عنوان پیش‌تاز خود برای سال ۲۰۲۳ معرفی کرد. یک رنگ شاد میان قرمز و ارغوانی که سرشار از انرژی است. استفاده از این رنگ در یک سالن پذیرایی تا اتاق مهمان می‌تواند دکوراسیونی خاص و شیک ایجاد کند. ویوا مگنتا که امسال متولد و معرفی شده، عضوی از خاندان سرخابی به حساب می‌آید و به همین دلیل حس لوکس بودن خانواده ارغوانی و سرخابی و در عین حال گرما و صمیمیت رنگ قرمز را دارد. استفاده از رنگ ویوا مگنتا در دکوراسیون داخلی نیاز به مهارت دارد. پیش از رفتن به سراغ این رنگ، نگاهی به کارهای طراحان بیندازید، ایده بگیرید یا از مشاوره متخصصان این حوزه بهره ببرید تا به نتیجه مطلوب و حال خوب کن برسید.

مفهومی مرسدس بنز تا مبلمان مجازی آن‌درس ریزینگر این رنگ خاص دیده می‌شود. ریزر تسی، استراتژیست رنگ WGSN، پیش‌بینی می‌کنند که این رنگ یعنی اسطوخودوس دیجیتال علاوه بر دیوارهای ما، بر روی میز و مبلمان هم غالب خواهد بود. او می‌گویند: این رنگ حال و هوایی دارد که حس رفاه و خوش‌بینی را نشان می‌دهد. این سایه، حس خوش‌بینی محتاطانه و گریز از اضطراب را ایجاد می‌کند که این روزها مردم بیش از همیشه به دنبال آن هستند. این رنگ از امید و تعادل نیز سخن می‌گوید. همچنین بار نوستالژی دارد. طراحان متوجه شده‌اند که اگر آن را با کروم، شیشه و سایر سطوح بازتابنده همراه کنند، نشانه‌ای از بازگشت رسمی دهه ۸۰ است.

به گرمای آتش

این رنگ همیشه و در بازده‌های زمانی کوتاه به محبوبیت نمی‌رسد؛ اما تحقیقات نشان داده است که این رنگ، قطعاً برای سال آینده در میان رنگهای محبوب وجود دارد. طیفی از رنگ نارنجی مثل نارنجی آتشین در سال جدید توسط طراحان بیش از پیش مورد استفاده قرار می‌گیرد. بیشترین کاربرد پیش‌بینی شده برای رنگ نارنجی روی تک دیوارها یا تک مبلمان است. به همین دلیل طراحان می‌گویند امسال، فرصتهای خلاقانه‌ای برای کنار هم قرار دادن رنگهایی وجود دارد که واقعاً تخیل شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در کنار نارنجی آتشین بسیاری از صاحبان خانه و طراحان به سمت سایه‌های خاکی‌تر این رنگ جذب می‌شوند؛ به همین دلیل، نارنجی سوخته رنگ محبوب دیگری از خانواده نارنجی است.

پیوند با طبیعت

خاکستری را فراموش کنید؛ قهوه‌ای رنگ خنثی در سال ۲۰۲۳ است. در واقع، همه طیف این رنگ در سال جاری محبوب و پرکاربرد هستند. طراحان می‌گویند:

ابعاد زندگی است. اگر دوست دارید بیشتر درباره رنگهای ترند امسال بدانید، در این مطلب با ما همراه شوید تا لیستی از هفت ترند رنگی که در سال ۲۰۲۳ مورد توجه قرار خواهند گرفت، را بخوانید.

رنگ جاودانه

همان طور که قبلاً در سایر مطالب مربوط به دکوراسیون داخلی گفتیم و دوباره در اینجا هم خواهیم گفت: رنگ سبز کنار گذاشتنی نیست و هیچ نشانه‌ای از محو شدن آن در خانه‌های ما وجود ندارد و نخواهد داشت. سبز، حالا هر سبزی، چه یک سبز ملایم و آرام‌بخش یا سبز پسته‌ای تندوتیز و... همیشه در میان رنگهای مد وجود داشته است. در مینی‌مالترین طراحیهای داخلی هم طراحان با اضافه کردن یک یا دو گل‌دان، رنگ سبز را به فضای خانه می‌آورند. حالا، کارشناسان می‌گویند: ما امسال قطعاً شاهد افزایش علاقه به رنگ سبز خواهیم بود، به طوری که سبزی یکی از سه رنگ برتر امسال خواهد بود. سبزی که برای امسال پیش‌بینی می‌شود، سبزی بارنگی عمیق و بسیار نزدیک به رنگ طبیعت است. چه چیزی باعث می‌شود سبز، همیشه این قدر محبوب باشد؟ کارشناس بین‌المللی رنگ و مدیر اجرایی مؤسسه رنگ پنتون، لتریس آیزمن، رنگ سبز را به‌مانند یک رنگ خنثی تعریف می‌کند و می‌گوید: دانشجویان من بارها و بارها درباره استفاده از رنگ سبز به‌عنوان رنگ خنثی سخنرانی‌های من را شنیده‌اند. مادر طبیعت از این رنگ در گیاهان و شاخ‌وبرگ‌ها استفاده می‌کند؛ چرا ما استفاده نکنیم. مراقب استفاده از این رنگ در همه چیز از سنگ مرمر گرفته تا کاشی و اثاثیه در سال پیش رو باشید.

مهمانی از خانواده دیجیتال

یک رنگ دیگر مد و محبوب امسال، ظهور سایه‌های ملایم و غبارآلود اسطوخودوس و یاسی است. به این رنگ خاص از طیف بنفش «اسطوخودوس دیجیتال» گفته می‌شود و امسال در عرصه‌های مختلف از کارهای طراحان لباس تا خودروهایی



جمعه بازار جدید تهران کجاست؟

تپه‌های فرهنگی و هنری در دل تهران

آیا می‌دانید در تهران هم مانند سایر شهرهای جهان، بازار هفتگی وجود دارد؟ اغلب کشورها طبق فرهنگ و سنت‌های خودشان روز مشخصی در هفته را مختص بازارهای فروش محصولات و ارائه خدمات و کالاهای فرهنگی کرده‌اند. از بازارهای هفتگی معروف جهان، بازار فرهنگی بون‌هایم فرانکفورت، بازارهای محلی انگلستان، یکشنبه‌بازار استانبول، بازار گل آمستردام و... است. در حدود ۲۰ سال گذشته جمعه‌بازار از جاهای دیدنی تهران محسوب می‌شد که در دل خیابان جمهوری در پارکینگ ساختمان پروانه جا خوش کرده بود و به جمعه‌بازار پارکینگ پروانه معروف شده بود. پارکینگ پروانه، محلی برای عرضه و فروش صنایع دستی و لوازم آنتیک در تهران محسوب می‌شد که هر جمعه از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۱۶ عصر باز بود.

◀ فرزانه متین

پارکینگ پروانه در اسفندماه سال ۱۳۹۹ تعطیل شد. البته هنوز فعالیت‌هایی در حول و حوش این منطقه انجام می‌شود و جمعه‌ها کسب و کار در این منطقه از تهران تعطیل نیست. در کل بازار پروانه در دو طبقه میزبان

می‌پرداختند و مشتریان در سه طبقه مشغول تماشای خرید اقلام بودند. تمام قرارداد حقوقی و تصمیمات ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر تعطیلی بازارها و محل‌های اجتماع این موضوع نیز تحت‌الشعاع قرار گرفت و جمعه‌بازار

هر جمعه در پارکینگ پروانه غلغله‌ای برپا بود و علاقه‌مندان به آثار هنری، صنایع دستی و لوازم عتیقه گرد هم می‌آمدند و با یکدیگر به مبادله و گفت‌وگوهای طولانی و دلچسب

جاذبه‌های گردشگری

پل طبیعت: پل طبیعت تهران یک پل دو طبقه پیاده‌رو است که در عباس‌آباد قرار دارد. این پل که از نمادهای شهر تهران است از عرض بزرگراه مدرس می‌گذرد و بوستان‌های طالقانی در شرق و آب‌و‌آتش در غرب را به هم متصل می‌کند. بازدید از این پل زیبا و مدرن و استفاده از فضاهای تفریحی دو سوی پل برای هر گردشگری لذت‌بخش است. علاوه بر این، با قدم زدن روی این پل می‌توانند چشم‌انداز زیبایی از تهران را شاهد باشند و بهترین فرصت را برای عکاسی و سلفی خواهند داشت.

پارک آب‌و‌آتش: پارک آب‌و‌آتش تهران همان‌طور که از نامش پیداست، مجموعه‌ای از فواره‌های بی‌نظیر و چهار برج آتش است. هر شب در هنگام غروب خورشید و با تاریک شدن هوا، از چهار برج پارک، آتش‌هایی تا ارتفاع ۸ متر به هوا پرتاب می‌شوند. همچنین کمی جلوتر از برج‌های آتش، ۲۴۰ سوراخ در محیطی دایره‌شکل بر روی زمین تعبیه شده‌اند که از آن‌ها فواره‌های زیبای آب همراه با رقص نور، با فشار به هوا پرتاب می‌شوند که به مکانی برای آب‌بازی کودکان تبدیل شده است. همین موارد باعث شده است تا اکثر مردم به‌عنوان یکی از بهترین مکان‌ها برای تفریح در تهران به آن مراجعه کنند.

گنبد مینا: گنبد مینا نام بزرگ‌ترین آسمان‌نمای ایران است که در سال ۱۳۹۳ در به بهره‌برداری رسید. در این دوره و زمانه که آلودگی هوا مانع از این شده است تا کمتر به آسمان نگاه کنیم، چنین بنایی به‌منظور جدا کردن ما از زندگی پر هیاهوی شهری ساخته شده است، تا برای ساعتی هم شده روی صندلی نشسته و دیدن زیبایی‌های آسمان لذت ببریم و کلهکشان‌ها و ستاره‌ها را از نزدیک ببینیم و از دیدن آن‌ها لذت ببریم. گنبد مینا، بزرگ‌ترین آسمان‌نما یا پلانتاریوم خاورمیانه، یک شبیه‌ساز از جهان هستی و کرات و ستارگان است که در آن به صورت سه‌بعدی فیلم‌هایی با موضوعات نجومی به نمایش در می‌آید.

۱۳ سال صدر اعظم بود، بیشتر اوقات خود را در عباس‌آباد می‌گذراند و به آباد کردن این محدوده اهتمام خاصی داشت. مورخان معاصر نیز نوشته‌اند: عباس‌آباد قریه‌ای بود دارای قلعه، خانه‌های رعیتی و عمارت‌اربابی که از هر نظر برای سکونت میرزا آقاسی و پذیرایی از مهمانانش دارای امکانات زیادی بود. بعد از مرگ او، مستوفی‌الممالک این زمین‌ها را خریداری کرد و به سایر املاک خود، یعنی یوسف‌آباد و بهجت‌آباد افزود.

بررسی برخی اسناد و اظهارات نیز نشان می‌دهد: سال ۱۳۴۳ شرکتی با عنوان تپه‌های عباس‌آباد با سرمایه یک میلیارد تومان راه‌اندازی شد. سال ۱۳۵۳ تصمیم گرفته شد در این اراضی بزرگ‌ترین مجموعه شهری ساخته شود. سال ۱۳۵۴ طرح جامع آن توسط شرکتی انگلیسی تدوین شد. کاربری مختلفی تعریف شده بود؛ باغ و مجموعه‌های اداری، تجاری و فرهنگی با دسترسی مترو. کلنگ پروژه سال ۱۳۵۷ خورشیدی زمین زده شد؛ اما فرصت به اجرای آن نرسید.

بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی، طرح‌های دیگری برای این اراضی تهیه شد از جمله تبدیل به شهرک دیپلماتیک که به نتیجه نرسید. در سال ۱۳۶۵ در زمان ریاست جمهوری آیت‌الله خامنه‌ای در ابلاغیه‌ای به شهرداری تهران توصیه شد مجموع اراضی برای طرح‌های بلندمدت فرهنگی، سیاسی و فضای سبز استفاده شود. بعدها طرح دیگری داده شد که در این منطقه مراکز اداری مستقر شوند. سرانجام، سال ۱۳۷۱ کرباسچی (شهردار وقت) کل اراضی را به رئیس‌جمهور وقت واگذار کرد و آیت‌الله هاشمی رفسنجانی نیز کل اراضی را به ادارات و مجموعه‌های دولتی واگذار کرد. تا اینکه در سال ۱۳۷۲ مقام معظم رهبری طی نامه‌ای دستور دادند کل اراضی در مقیاس ملی و منطقه‌ای به کاربری فرهنگی تبدیل شود و این مجموعه، فرهنگ اصیل ایرانی اسلامی در پایتخت را به تصویر بکشد.

خریداران بود. در این مکان و اطراف این پارکینگ می‌توان انواع دست‌سازه‌های هنری و لوازم آنتیک و ارزشمند را خریداری کرد. فرش‌های تزئینی و دستباف، پوشاکی که به‌ویژه با طرح‌های سنتی و به دست هنرمندان کشورمان تهیه شده باشند، روسری‌ها و شال‌های رنگارنگ و لباس‌های سنتی اقوام ترکمن، بلوچی، افغان و... همگی از کالایی هستند که در این بازار فروخته می‌شود. در کنار این‌ها، فندک، میناکاری، ظروف مسی، شمع‌های تزئینی و زیبا از دیگر وسایل فروشی این منطقه هستند. لازم است به این نکته هم اشاره کنیم که فروش لوازم آرایشی و بهداشتی، مواد غذایی، محصولات خارجی و لباس‌های دست‌دوم در بازار پروانه ممنوع بودند.

محل جدید جمعه‌بازار تهران

در حال حاضر محل جدید جمعه‌بازار تهران، باغ هنر اراضی عباس‌آباد است که تماشای آن هم فال است و هم تماشا، چون شما می‌توانید علاوه بر دیدن جمعه‌بازار به پل طبیعت، بوستان آب‌و‌آتش و گنبد مینا تهران نیز دسترسی داشته باشید. هم‌اکنون جمعه‌بازار تهران هر هفته باز است و علاقه‌مندان به صنایع دستی می‌توانند به این بازار جذاب مراجعه نمایند و ساعات لذت‌بخش را همراه خانواده خود تجربه کنند. همچنین می‌توانید از سایر جاذبه‌های گردشگری این منطقه زیبا هم لذت ببرید.

آدرس جمعه‌بازار جدید تهران: تهران، اتوبان همت (شرق به غرب)، بعد از خروجی حقانی یا اتوبان حقانی (غرب به شرق)، بعد از اتوبان مدرس، کتابخانه ملی

تپه‌های عباس‌آباد

عباس‌آباد تهران را «میرزا عباس ابروانی» معروف به «حاج میرزا آقاسی» آباد کرد، برای همین نام او را گرفته است. آبادانی عباس‌آباد به حدود سال ۱۲۶۲ هجری قمری و اندکی پیش از آن می‌رسد. گفته‌اند: حاج میرزا آقاسی که بعد از قتل قائم‌مقام فراهانی در زمان قاجار به مدت

هنر آشپزی

دسر

مینی کیک توت فرنگی

طرز تهیه:

۱. فر را بادمای ۲۰۰ درجه گرم کنید. روی سطحی که کمی آرد پاشی شده، خمیر هزارلارا باز و پهن کنید. میتوانید باورنده خمیر را کمی بازتر کنید. از طول و عرض برش بزنید تا ۱۲ مربع کوچک داشته باشید.

۲. روی کاغذروغنی قرار دهید و برای ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر بگذارید.

۳. در یک کاسه بزرگ، توت فرنگی ها را با یک چهارم فنجان شکر مخلوط کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند؛ گاهی اوقات هم آن را بزنید.

۴. در ظرفی دیگر خامه را با همزن بزنید تا شروع به غلیظ شدن کند. وانیل و باقی مانده شکر را اضافه کنید. آن قدر بزنید تا کاملاً سفت شود. برای راحتی بیشتر میتوانید از خامه قنادی استفاده کنید.

۵. برای سرو، روی هر تکه خمیر پخته شده، ۲ قاشق غذاخوری خامه فرم گرفته و ۱ قاشق غذاخوری توت فرنگی بگذارید. نیمه دیگر را روی آن قرار داده و در سینی سرو بچینید. باقی مانده خامه فرم گرفته و توت فرنگی ها را برای تزئین استفاده کنید.

مواد لازم:

خمیر هزارلا: یک بسته
توت فرنگی خرد شده: یک لیوان
شکر: یک چهارم فنجان و سه قاشق غذاخوری
خامه هم زده: یک و نیم فنجان
وانیل: نصف قاشق چایخوری



غذای اصلی

پاستا تن ماهی باسس لیمو

مواد لازم:

اسپاگتی: ۲۰۰ گرم
نمک: یک قاشق غذاخوری
مواد لازم برای سس تن:
تن ماهی در روغن: ۳۰۰ گرم
سیر خرد شده: ۲ حبه
جعفری خرد شده: یک قاشق
غذاخوری
لیمو: یک عدد
نمک: یک چهارم قاشق چایخوری
فلفل: یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۱. پاستاها را در آب و نمک بجوشانید. به اندازه یک لیوان از آب پاستا را بردارید و سپس آبکش کنید.
۲. روغن تن ماهی را در یک قابلمه خالی کنید و روی حرارت بگذارید.
۳. سیر و در صورت دلخواه دانه فلفل قرمز را اضافه کنید و تفت دهید.
۴. پاستا را به همراه کمی آب پاستا اضافه کنید.
۵. تن ماهی را اضافه کنید و هم بزنید.
۶. کمی از پوست لیمو را در قابلمه رنده و سپس بقیه لیمو را آب گرفته و اضافه کنید. به مدت ۲ دقیقه هم بزنید.
۷. در آخر جعفری را اضافه و غذا را بلافاصله سرو کنید.



غذای اصلی

مرغ بریان خانگی

طرز تهیه:

۱. موادی که برای سس گفته شده را به خوبی با هم مخلوط کنید و روی تمام سطوح مرغ زیر پوست و داخل آن بمالید و بقیه مواد را روی مرغ بریزید.
۲. درون ظرف مخصوص فر، پیاز و سیر گفته شده در مواد لازم برای کنار مرغ را بریزید. مرغ را روی آنها قرار دهید.
۳. قرص فشرده مرغ را در یک لیوان حل کنید و روی آنها بریزید.
۴. نوبت به مواد لازم برای روی مرغ میرسد. روغن زیتون و لیمو حلقه شده را روی مرغ بگذارید. شاخه های رزماری و چند حلقه لیمو را داخل شکم مرغ قرار دهید. روی سطح مرغ، نمک و فلفل بپاشید.
۵. ابتدا برای ۱۰ دقیقه در دمای ۲۲۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. بعد دما را به ۱۸۰ کاهش دهید و برای یک ساعت و ربع دیگر در فر بگذارید.

مواد لازم:

مرغ: یک عدد با پوست

مواد لازم برای روی مرغ:

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
 لیمو حلقه حلقه شده: یک عدد
 شاخه رزماری: ۳ عدد
 نمک و فلفل: به میزان لازم

مواد لازم برای سس:

کره آب شده: ۱۰۰ گرم

سیر خرد شده: ۳ حبه

جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

رزماری خرد شده: ۲

قاشق چایخوری

نمک و فلفل: هر کدام نصف

قاشق چایخوری

مواد لازم برای کنار مرغ:

قرص مرغ فشرده: یک عدد

پیاز خرد شده: یک عدد

سیر: ۸-۵ حبه



دسر

پودینگ
باتراسکات

مواد لازم:

شکر قهوه ای: یک چهارم فنجان
آرد: یک و یک چهارم فنجان
بیکنگ پودر: دو و نیم
قاشق چایخوری
کره آب شده: ۱۰۰ گرم
تخم مرغ: یک عدد
شیر: نصف فنجان (ارجح شیر
پرچرب)
عسل: ۴ قاشق غذاخوری

سس باتراسکات

شکر قهوه ای: ۳ چهارم فنجان
آرد ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
آب جوش: ۲ فنجان
بستنی وانیلی برای سرو: در
صورت دلخواه

طرز تهیه:

۱. شکر و آرد ذرت مربوط به سس باتراسکات را در یک کاسه کاملاً مخلوط کنید و کناری بگذارید.
۲. در کاسه دیگری، شکر، آرد، بیکنگ پودر را مخلوط کنید. کره، تخم مرغ، شیر و عسل را به آن اضافه

کنید. آن قدر هم بزنید تا یکدست شود.
۳. درون یک ظرف پیرکس یا هر ظرفی که امکان قراردادن در فر را دارید، بریزید و صاف کنید.
۴. مخلوط شکر و آرد را روی تمام سطح مواد به طور یکسان پاشید.
۵. آب جوش را به آرامی و به صورت قاشق، قاشق روی تمام مواد بریزید. ۶. برای ۴۰ دقیقه داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید. سطح کیک باید ترد و شکننده شده باشد. با ورود اولین قاشق، سس باتراسکات از زیر بالا می آید. ۷. این دسر را میتوانید به تنهایی یا همراه با یک اسکوپ بستنی وانیلی سرو کنید.

جدول حروف متقاطع

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

طراح: مریم (تیام) سرافراز

عمودی	افقی
۲- نهاد - تمام	۲- یکی از وزارت خانه ها
۳- وی - از علائم جمع - کشوری است	۳- سلطان طب ایران - نماز یک رکعتی
۴- نامی دخترانه - شهری در ایران - ناشنوا	۴- نت میانی - پنهانی - زن با یک حرف اضافه
۵- دام - روزهای آینده	۵- منفرد - اتوبوس کوچک
۶- روزگاران - قوه - ولگرد	۶- ده برابر - عشق و عطوفت
۷- سالخورده - عروس با یک حرف اضافه - گلی زیبا	۷- عنصر شیمیایی - پیروز - بالای فرنگی
۸- از پایین میبو - اصلاح عکس - یازده	۸- متمکن - طرف راست
۹- رودی در فرانسه - طولانی ترین شب سال - یادمان	۹- نماینده مجلس سنا - شباب
۱۰- انباره - زمان	۱۰- توحید - انجام گرفت
۱۱- شاعر معاصر	۱۱- اسم پسرانه درهم شاهنامه - تعجب خانمانه - دوست
۱۲- نامی پسرانه - همیشگی - علامت بیماری	۱۲- ظاهر و نمود - نمو - مهر با یک پیشوند
۱۳- هواپیمای عجول - دو کلمه: عقب و واحد پول ژاپن - گرو	۱۳- تکرار حرفی - بعد از شب - رایحه - ساز جدایی
۱۴- ترس - خوردنی صبحانه - بنیاد یا رگه	۱۴- یک صدا - روزگار
	۱۵- سازش - خوی - بچه گوسفند

TRIGIO[®] 14

Teriflunomide



تریجیو[®] ۱۴
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

 **ZAHRAUI**
PHARMACEUTICAL CO.

داروسازی دکتر عبیدی

بیش از ۵ سال در کنار شما
برای زندگی بهتر با بیماری ام اس



عبیدی

تاسیس ۱۳۲۵