



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۸
• مرداد ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



بنابر مهربانی است



بنا بر مهربانی است

برای حمایت از کودکان بی سرپرست خیریه معلولین بچه‌های آسمان همراه شو

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷-۹۹۱۸-۹۹۵۸-۹۴۰۶

☎ ۴۳۶۱۳ (۰۲۱)

#۲۰۰*۷۳۳*

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی سرپرست

www.bachehayeeasman.org

به امید شماست ، که لبخند میزنند...

کودکان بی سرپرست خیریه بچه های آسمان چشم به راه یک مهر بونی ساده هستند. یه کمک از تو هرچقدر ساده و کم، مسیر درمان و نگهداری ۴۰۰ کودک معلول را آسان تر میکند. با اهدای نذورات خود به صورت نقدی، دارو و اقلام غذایی سهمی در این مهربانی داشته باشید.



به امید شماست که لبخند میزنند

برای حمایت از کودکان بی سرپرست خیریه معلولین بچه های آسمان همراه شو

شماره کارت بانک ملی: ۶۰۳۷-۹۹۱۸-۹۹۵۸-۹۴۰۶



فهرست مجله

۱. به امید شماست ۵
۲. حذف قند ۶
۳. اهدای خون ۸
۴. بیماری هوچکین ۹
۵. داستان کوتاه ۱۱
۶. زندگی آهسته ۱۲
۷. زیبایی جمع ما ۱۴
۸. داستان کوتاه ۱۵
۹. کمبود ویتامین B ۱۶
۱۰. درمان ام اس ۱۹
۱۱. نشت مایع مغزی نخاعی ۲۱
۱۲. معرفی فیلم ۲۶
۱۳. معرفی کتاب ۲۹



بنابر مهربانی است

○ سال ششم
○ شماره شصت و هشتم
○ مرداد ۱۴۰۴

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

[bachehayeeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeeaseman_kamran)

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

۳۰ روز بدون قند

کاهش دریافت قندهای افزودنی در طول زمان فوایدی برای حفظ سلامت عمومی از جمله کمک به حفظ وزن بدن و سطوح قندخون سالم دارد. بی شک مصرف زیاد قند به سلامت عمومی بدن آسیب می‌رساند. متأسفانه بیشتر مردم آمریکا میزان زیادی از قندهای افزودنی را در قالب نوشابه، آب‌نبات، شیرینی جات، غلات صبحانه شیرین و غیره مصرف می‌کنند.

مصرف بیش از حد قندهای افزودنی با افزایش خطر مشکلات سلامتی خاص از جمله کبد چرب، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی در ارتباط است. برای کاهش دریافت میزان قند افزودنی، برخی افراد در چالش "بدون قند"

شرکت کردند. این چالش معمولاً شامل قطع مصرف تمام انواع قندهای افزودنی برای مدت زمانی مشخص (اغلب ۳۰ روز) می‌باشد. فواید چالش ۳۰ روزه بدون قند هر الگوی غذایی که با کاهش یا قطع مصرف قندهای افزودنی همراه است، فوایدی برای سلامت عمومی افراد دارد. هر چند، عامل مهم در هر الگوی غذایی استمرار است.

مصرف مکرر مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرشار از قندهای افزودنی به مدیریت قندخون آسیب می‌رساند و احتمالاً باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. رژیم غذایی سرشار از قند با سطوح قندخون بالا و

مقاومت به انسولین در ارتباط است. در شرایط مقاومت به انسولین، حساسیت سلول‌ها به انسولین (هورمون تنظیم کننده سطوح قندخون) کمتر می‌شود. این شرایط می‌تواند منجر به افزایش سطوح قندخون و در نهایت باعث آسیب سلولی و افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها شود. قطع مصرف قندهای افزودنی در رژیم غذایی راه خوبی برای کاهش سطوح قندخون و انسولین است.

وزن بدن مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرشار از قند، دارای کالری بالا و همچنین فیبر و پروتئین پایینی می‌باشند. بنابراین یک رژیم سرشار از قندهای افزودنی باعث افزایش وزن می‌شوند. همچنین مصرف قندهای افزودنی با افزایش چربی احشایی و خطر بروز برخی بیماری‌ها همراه است. بنابراین قطع مصرف قندهای افزودنی و پیروی



از یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین و فیبر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

سلامت دهان مصرف قندهای افزودنی با افزایش خطر بیماری لثه و ایجاد حفره‌های دندانی در کودکان و بزرگسالان همراه است؛ زیرا باکتری‌های دهانی باعث تجزیه قند و تولید محیط اسیدی می‌شوند که ممکن است به دندان‌ها آسیب برساند. بنابراین قطع مصرف قندهای افزودنی می‌تواند از دندان‌ها محافظت کند.

سلامت کبد رژیم غذایی با میزان بالایی قند به ویژه رژیم غذایی حاوی میزان فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش خطر بروز بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) شود که این بیماری با تجمع چربی در کبد همراه است. براساس مطالعه‌ای، افرادی که روزانه یک لیتر نوشابه قندی به مدت ۶ ماه مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی با همین میزان شیر کم چرب، نوشابه رژیمی یا آب، سطوح بالاتری از چربی کبد، چربی احشایی و تری گلیسرید خون داشتند. بنابراین قطع مصرف قند باعث کاهش چربی کبد و بهبود سلامت آن می‌شود.

سلامت قلب رژیم غذایی سرشار از قند با عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشارخون بالا، تری گلیسرید و سطوح کلسترول LDL در ارتباط است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد قندهای افزودنی باعث افزایش خطر بیماری قلبی و مرگ و میر ناشی از این بیماری می‌شود. رژیم‌هایی غذایی با محدودیت قند مصرفی از جمله رژیم

پالئو باعث کاهش چشمگیر عوامل خطر بیماری قلبی خواهد شد.

سایر فواید مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از قند افزودنی با بروز اضطراب، علائم افسردگی، افزایش آکنه و پیری پوست همراه است، به طوریکه حذف یا کاهش میزان قند در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش سطح انرژی و بهبود سلامت پوست کمک کند.

بایدها و نبایدهای غذایی از پرهیزات غذایی در چالش ۳۰ روزه بدون قند می‌توان به شیرین کننده‌ها (شکر، عسل، شربت افرا، شربت ذرت، شهد گیاه آگاو و شکر نارگیل)، نوشیدنی‌های شیرین، چاشنی‌ها و سس‌ها با قند افزودنی، فرآورده‌های لبنی شیرین، انواع شیرینی جات و تنقلات شیرین، غلات صبحانه شیرین و طعم دار شده، آب‌نبات، شکلات و نوشیدنی‌های الکلی شیرین اشاره کرد. همچنین استفاده از سبزیجات،

میوه‌ها، پروتئین (مرغ، ماهی، گوشت گاو، توفو، تخم مرغ و غیره)، منابع چربی سالم (زرده تخم مرغ، آووکادو، مغزها، دانه‌ها، روغن زیتون و ماست شیرین نشده)، منابع کربوهیدرات پیچیده (لوبیاها، کینوا، سیب زمینی شیرین، کدو حلواپی و برنج قهوه‌ای) و نوشیدنی‌های شیرین نشده توصیه می‌شود.

سخن آخر چالش ۳۰ روزه بدون قند راهی برای قطع مصرف قندهای افزودنی و بهبود بسیاری از جنبه‌های سلامتی است. هر چند شرکت در چالش ۳۰ روزه بدون قند ممکن است به کاهش دریافت قندهای افزودنی کمک کند، اما تمرکز این برنامه مبتنی بر اصلاحات کوتاه مدت رژیم غذایی بوده و پایدار نیست. این چالش ممکن است به برخی افراد کمک کند، اما کاهش تدریجی مصرف قند در طول زمان و ایجاد تغییرات ثابت که برای سلامتی بلند مدت مفید است، می‌تواند سالم تر و پایدارتر باشد.



اهدای خون یعنی بخشیدن امید

گاهی نجات زندگی به آدم، فقط چند دقیقه از وقت تو و میگیره و البته چند قطره از مهربونیت. شاید هیچ وقت خودن ندونی و نفهمی که خون تو توی رگ های کی در جریان، اما اینو مطمئنی که تو زندگی دوباره به یک انسان بخشیدی. امروز وقت قهرمان شدن، زمانی که میتونی نجات بخش بشی.



اهدای خون یعنی بخشیدن امید

بیماری هوچکین چیست؟

هر ساله حدود ۲۱۰۰ نفر در بریتانیا به بیماری هوچکین یا همان لنفوم هوچکین مبتلا می شوند. این بیماری که می تواند هر کسی را با هر شرایطی مبتلا کند، در دسته بیماری های خطرناک قرار گرفته و توجه بسیار زیادی را می طلبد.

مهم ترین وظیفه سیستم ایمنی بدن ما، مقابله با میکروب ها و عوامل بیماری زا است. این کار به وسیله شبکه ای گسترده به نام سیستم لنفاوی صورت می گیرد که خود شامل مجموعه ای از رگ ها، غده ها، مغز استخوان، ارگان های لنفاوی و مایعی به نام لنف است.

میکروب ها بعد از ورود به بدن ما توسط سلول های سیستم ایمنی جمع آوری شده و به غدد لنفاوی منتقل می شوند که در آنجا توسط مجموعه ای از سلول های ایمنی، کشته شده و از بین می روند. اگر این شبکه پیچیده به درستی عمل نکند، فرد توانایی مقابله با عوامل بیماری زا را نداشته و به سرعت دچار انواع عفونت ها خواهد شد.

بیماری هوچکین (Hodgkin's Disease) یا لنفوم هوچکین، نوعی از سرطان خون و سیستم ایمنی موسوم به سرطان لنفوم است که ممکن است هر کدام از اجزای سیستم لنفاوی بدن از جمله غده های لنفاوی، مغز استخوان و یا طحال را درگیر کند. نوع دیگری از سرطان لنفوم که به نام لنفوم غیر هوچکین شناسایی شده است، نسبت به بیماری هوچکین، بدخیم تر است؛ با این حال هدف ما در این مقاله بر روی این خواهد بود که سرطان لنفوم هوچکین چیست و چگونه می توان با آن مقابله کرد نوعی دیگر از بیماری هوچکین تحت عنوان بیماری هوچکین غیر کلاسیک (NLPHL) شناخته می شود.

NLPHL یک بیماری نادر است و رفتار آن با توجه به نوع سلول های درگیر شده و واکنش آن ها متفاوت است. گفتنی است که روش های درمانی نوع غیر کلاسیک با نوع کلاسیک بیماری هوچکین نیز ممکن است متفاوت باشد.

علت بیماری هوچکین چیست؟

سرطان، یک بیماری وابسته به ژنتیک و محیط زندگی و کار فرد شناخته شده است. سرطان لنفوم نیز از این قاعده مستثنی نیست. گرچه علت این بیماری به صورت قطعی شناخته شده نیست، ولی ابتلا به بیماری هایی نظیر ایدز و یک بیماری موسوم به مونونوکلئوز عفونی که از علائم آن گلودرد شدید است، در کنار یک استعداد ژنتیکی می تواند فرد را مبتلا به سرطان لنفوم هوچکین کند. به لحاظ شغلی، افرادی که در تماس با ماده شیمیایی بنزن هستند نیز ریسک بالایی در ابتلا به این بیماری دارند.

علائم سرطان لنفوم هوچکین چیست؟ این بیماری در افراد بین ۱۵ تا ۳۰ سال و نیز بالای ۵۵ سال شیوع بیشتری داشته و مردان نسبت به زنان بیشتر در خطر ابتلا به آن قرار دارند. شاید بتوان گفت مهم ترین علامت این بیماری که باعث می شود فرد بیمار در مراحل اولیه به پزشک مراجعه کند، بزرگ شدن غده های لنفاوی در گردن باشد. غده های لنفاوی مراکز تجمع سلول های ایمنی برای مبارزه با میکروب ها هستند. بزرگی غده های لنفاوی گردن که در این بیماری دیده می شود بدون درد است ولی اگر فرد الکل مصرف کند، بزرگی غده های لنفاوی دردناک خواهد بود و این امر یک نشانه مهم برای تشخیص این بیماری توسط پزشک است.

از علائم کمتر شایع این بیماری می توان به قرمزی و زخم شدن پوست ساق پا و یا زردی اشاره کرد. علاوه بر آن فرد مبتلا به هوچکین می تواند علائمی مانند خارش، تب رفت و برگشتی که به نام تب-Pel-Ebstein نیز شناخته می شود، تعریق شدید شبانه، کاهش وزن محسوس یا خستگی در انجام کارهای روزانه از خود نشان دهد.

پزشک چگونه بیماری هوچکین را تشخیص می دهد؟

سیر تشخیص بیماری از نمونه برداری غده های لنفاوی بزرگ شده شروع می شود که به دو صورت Core Needle Biopsy (به وسیله سوزن) یا Excisional Biopsy (نمونه برداری کامل غده لنفاوی) توسط پزشک انجام می شود. نمونه های جمع آوری شده به آزمایشگاه پاتولوژی و بافت شناسی منتقل می شوند و بررسی میکروسکوپی، وجود سلول های سرطان لنفوم را مشخص خواهد کرد. این سلول ها که با نام رید اشتنبرگ (Reed Sternberg) شناخته می شوند، نمای بافت شناسی خاصی در زیر میکروسکوپ شبیه به چشمان جغد دارند. این سلول ها مولکول های خاصی را در سطح خود بروز داده که به ما اجازه می دهند آن ها را شناسایی کرده و از بین ببریم.

مراحل و سطوح

بعد از تشخیص قطعی سرطان لنفوم در فرد، پزشک معالج باید وجود یا عدم وجود گسترش سرطان را به سایر ارگان ها و اعضای لنفاوی بدن تعیین کند. این کار برای برنامه ریزی درمانی اهمیت بسیاری دارد. برای این منظور از تکنولوژی سی تی اسکن (CT-scan) و نیز PET-scan استفاده می کند. ممکن است سرطان، کبد، طحال یا غدد لنفاوی داخل شکم فرد را درگیر کرده باشد که در این صورت نوع درمان



ضربه کوچولو

مسافر تاکسی، آهسته روی شونه‌ی راننده زد، چون می‌خواست از شیشه سوال بپرسد... راننده جیغ زد، کنترل ماشین رواز دست داد... نزدیک بود که بزنه به یه اتوبوس... از جدول کنار خیابون رفت بالا... نزدیک بود که چپ کنه... اما کنار یه مغازه توی پیاده رو متوقف شد... برای چند ثانیه هیچ حرفی بین راننده و مسافر رد و بدل نشد... سکوت سنگینی حکم فرما بود، تا این که راننده رو به مسافر کرد و گفت: هی مرد! دیگه هیچ وقت این کار رو تکرار نکن... من رو تا سر حد مرگ ترسوندی! مسافر عذرخواهی کرد و گفت: من نمی‌دونستم که یه ضربه‌ی کوچولو آنقدر تو رو می‌ترسونه! راننده جواب داد: واقعا تقصیر تو نیست... امروز اولین روزیه که به عنوان یه راننده‌ی تاکسی دارم کار می‌کنم... آخه من ۲۵ سال راننده‌ی ماشین جنازه کش بودم...!



باشد زیرا این نوع بیماری نسبت به نوع کلاسیک با سرعت کم‌تری گسترش پیدا می‌کند. در صورت جواب ندادن پرتودرمانی و شیمی‌درمانی، از ایمونوتراپی و یا درمان با پیوند سلول‌های بنیادی نیز استفاده می‌شود. در درمان با سلول بنیادی، سلول‌های سالم جایگزین سلول‌های سرطانی درون مغز استخوان خواهند شد بعد از درمان، ممکن است پزشک برای مدتی بیمار را تحت نظر قرار دهد که به همین دلیل، بسیار مهم است تمام جلسات ملاقات با پزشک خود و داروهای تجویز شده بعد درمان را جدی بگیرید.

نرخ بقای سرطان لنفوم هوچکین سرطان هوچکین از نرخ بقای بالایی برخوردار است. به طور میانگین، ۸۶ درصد از بیماران مبتلا به این بیماری عمر بقای ۵ ساله و ۸۰ درصد آن‌ها عمر بقای ۱۰ ساله تجربه خواهند کرد و این در شرایطی است که اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، عمر بقای ۵ ساله می‌تواند تا ۹۰ درصد افزایش یابد.

بیماری هوچکین یا سرطان خون بیماری هوچکین یک نوع از سرطان خون و سیستم ایمنی موسوم به سرطان لنفوم است که ممکن است هر کدام از اجزای سیستم لنفاوی بدن از جمله غده‌های لنفاوی، مغز استخوان و یا طحال را درگیر کند. با اینکه این بیماری خطرناک است و می‌تواند موجب مرگ شود اما شانس درمان آن نیز بسیار بالا است. پرتودرمانی و شیمی‌درمانی متداول‌ترین روش درمان سرطان هوچکین هستند که به وسیله آن‌ها بین ۸۰ تا ۹۰ درصد مبتلایان، تا ۵ سال پس از تشخیص بیماری به زندگی خود ادامه خواهند داد.

منابع
ncbi.nlm.nih.gov
nhs.uk

سطح چهارم (بیماری گسترده): در این سطح سرطان از غدد لنفاوی فراتر گسترش یافته و به ارگان‌های دیگر مثل مغز استخوان، کبد یا ریه‌ها رسیده است.

بهترین روش درمان بیماری هوچکین چیست؟

درمان سرطان لنفوم هوچکین تا حد زیادی به سطح پیشرفت بیماری بستگی دارد اما روش‌های درمانی متداول برای این بیماری شیمی‌درمانی و پرتودرمانی را شامل می‌شوند.

در پرتودرمانی از پرتوهای انرژی بالای اشعه برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. شیمی‌درمانی اما کاربرد داروهایی را شامل می‌شود که می‌توانند سلول‌های سرطانی را از بین ببرند. بسته به نوع دارو، داروهای شیمی‌درمانی ممکن است به صورت خوراکی یا تزریقی در این راهکار درمانی مورد استفاده قرار گیرند.

اگر به NLPHL مبتلا باشید، ممکن است در مراحل اولیه بیماری، پرتودرمانی به تنهایی برای بهبود شرایط شما کافی

می‌تواند متفاوت باشد. پزشک همچنین با گرفتن شرح حال بیمار، میزان تغییر در فعالیت‌های روزانه فرد را سنجیده و بر اساس آن، برای درمان بیماری هوچکین برنامه‌ریزی می‌کند. به طور کلی اما، بیماری هوچکین چهار سطح مختلف را شامل می‌شود:

سطح اول (سطح اولیه): این سطح از بیماری بدان معناست که سرطان فقط در یک منطقه غده لنفاوی یا یک منطقه از یک ارگان تشخیص داده شده است.

سطح دوم (بیماری پیشرفته محلی): به این معناست که سرطان به دو منطقه غده لنفاوی در یک قسمت دیافراگم، عضله‌ای که در زیر ریه‌ها قرار دارد، گسترش یافته است یا اینکه در یک منطقه غده لنفاوی و ارگان نزدیک به آن تشخیص داده شده است.

سطح سوم (بیماری پیشرفته): در این سطح، بیماری هم در پایین و هم در بالای دیافراگم به یک منطقه غده لنفاوی رشد کرده و یا در یک غده لنفاوی و ارگانی که در جهت مخالف آن قرار دارد، تشخیص داده شده است.



Hodgkin's lymphoma

زندگی به آهستگی

"زندگی آهسته" جنبشی است که بر زندگی هماهنگ با محیط و استفاده از چیزهای سنتی، محلی، منصفانه و ارگانیک تأکید دارد. این جنبش، به دنبال تولید و مصرف پایدار غذا، احترام به فرهنگ‌های غذایی مختلف و نشان دادن رفتار آگاهانه نسبت به مسائل زیست‌محیطی است.

جنبش غذای آهسته در سال ۱۹۸۶، فست‌فودهای زنجیره‌ای مک دونالد، رستورانی در رم افتتاح کردند. در پاسخ به این حرکت، کارلو پترینی، کارشناس آشپزی در ایتالیا، کاسه‌های پاستا پنه تازه خود را به اهتزاز در آورد تا اعتراض خود به جریان فست فود را نشان دهد. پس از این حرکت پترینی سازمانی به نام جنبش غذای آهسته راه اندازی کرد. مأموریت این جنبش حفاظت از منافع تولیدکنندگان کوچک مواد غذایی و ترویج لذت و طعم غذا و شراب خوب بود.

حرف این جنبش این بود: غذا باید از یک ماده غذایی فصلی تازه و خوش طعم تشکیل شده و برخاسته از فرهنگ محل زندگیمان باشد، نیاز حواسمان را برآورده کند، در تولید آن محیط زیست، رفاه حیوانات و سلامت آدمیان، در نظر گرفته شود و قیمتی مناسب داشته باشد تا هم برای تولیدکننده کوچک و محلی مناسب باشد و هم این که همه مصرف کنندگانش به قیمت منصفانه به آن دسترسی داشته باشند. به عبارت ساده، غذایمان باید، خوب، تمیز و منصفانه باشد.

چرا "غذای آهسته"؟

با افزایش جمعیت نیاز به تولید غذا هم بیشتر می‌شود. در نتیجه سیستم تولید جهانی غذا تلاش می‌کند با استفاده از آفت‌کش‌ها و کودهای مصنوعی، حجم تولید غذا را بیشتر و مدت زمان تولید هر محصول را کوتاه‌تر کند تا بتواند بر مشکل تأمین غذای جهان پیروز شود. از سوی دیگر، صاحبان صنایع غذایی بارشده تکنولوژی، صنعت، تغییر ذائقه مردم و ایجاد تنوع در محصولات غذایی، روز به روز به تولید انواع غذاهای صنعتی، بسته‌بندی و آماده پرکالری، شیرین و پرچرب می‌پردازند تا مشتریانشان را راضی نگه دارند.

همه این فعالیت‌ها که در صنعت تولید غذا اتفاق می‌افتد، به تعادل اقتصادی - اجتماعی و زیست‌محیطی صدمه می‌زند و در عین حال، ما را با مشکلات

سلامتی مانند چاقی، سوءتغذیه و برخی از بیماری‌ها روبرو می‌کند.

جنبش غذای آهسته یا اسلوفود، بر این باور است که انتخاب‌های ما بر دنیای اطرافمان تأثیر می‌گذارد و ما می‌توانیم تولید، پردازش و مصرف غذا را به گونه‌ای بهبود ببخشیم تا غذایمان تا حد امکان برای بشر و کره زمین سالم و بدون آسیب باشد و همه مردم به آن دسترسی داشته باشند. غذایی که می‌خوریم، ما انسان‌ها را به یکدیگر و به سایر جنبه‌های زندگی مانند فرهنگ، اقتصاد، سیاست و محیط زیست پیوند می‌دهد. ما از طریق انتخاب‌های غذایی خود می‌توانیم به طور جمعی بر نحوه کشت، تولید و توزیع غذا تأثیر بگذاریم و در نتیجه دنیا را تغییر دهیم.

مأموریت جنبش غذای آهسته

حفظ سنت: جهانی و صنعتی شدن غذا باعث شده، بیشتر غذاها، طعم و مزه یکسانی پیدا کنند و به یک مزه استاندارد نزدیکتر باشند و در نتیجه بسیاری از

طعم‌ها و غذاهایی که از این مزه و طعم دور هستند، بتدریج از بین بروند. مثلاً فست فودها در همه جای دنیا، مزه و طعم تقریباً یکسانی دارند، بنابراین از نظر جنبش غذای آهسته، اگر از آمریکا به آفریقا برویم و فقط در رستوران‌های زنجیره‌ای مک دونالد غذا بخوریم! یعنی به سنت‌های آشپزی آن منطقه بی‌احترامی کرده‌ایم. تقویت رابطه بین تولیدکننده و خریدار غذا: جنبش غذای آهسته، مصرف کنندگان غذا را، هم تولیدکننده می‌نامد. «هم تولیدکنندگان» تشویق می‌شوند تا کشاورزان و سایر تولیدکنندگان غذاهای محلی خود را بیشتر بشناسند و از آن‌ها حمایت کنند. ایجاد بانک‌های بذریکی دیگر از فعالیت‌های این جنبش است تا نابودی گونه‌های گیاهی در خطر انقراض، جلوگیری کنند.

آموزش ذائقه: آموزش ذائقه و آموزش غذا

از نظر تربیت حواس جسمانی و بررسی همه جنبه‌های غذا و تولید آن برای طرفداران این جنبش مأموریت دیگر آن است. با این نگاه، احتمالاً هنگام غذا خوردن، از آن بیشتر لذت خواهیم برد و غذا مفهومی فراتر از یک خوراکی ساده برایمان خواهد داشت.

جنگال‌های جنبش غذای آهسته

منتقدان این جنبش می‌گویند همه مردم به مواد غذایی ارگانیک و محلی دسترسی ندارند و این روش نمی‌تواند جمعیت رو به رشد جهان را سیر کند. کشاورزی صنعتی، نسبت به کشاورزی ارگانیک، می‌تواند حجم محصول بیشتری تولید کند. در نتیجه، جمعیت بیشتری را می‌تواند تغذیه کند. از نگاه دیگر، آنان بر این باورند، کشاورزی ارگانیک به معنای تخریب جنگل‌های بیشتر برای داشتن

زمین‌های کشاورزی وسیع‌تر است.

خلاصه

غذایی که می‌خوریم، علاوه بر این که منبعی است برای سیری یا تأمین نیاز بدن به انرژی و مواد مغذی، یک عامل مهم برای پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات سلامت و ابزاری است برای لذت بردن حواس بدن و روح ما از زندگی و وسیله‌ای است برای پیوند ما با یکدیگر. غذا ابزاری برای ترویج فرهنگمان نیز هست و خیلی چیزهای دیگر که شما می‌توانید به این موارد اضافه کنید.

منبع: <https://seebmagazine.com>




Slow Food®

از دل زیبایی ها افتادن توی جمع ما...

معرفی میکنم

سمت چپی سوزان و سمت راستی اسمش آیناز

سوزان با اون چشمای درشت و خوش رنگ و لعابش می تونه دقیقه ها تورو خیره به خودش نگه داره.

و اما آیناز، اون با نگاه های معصومش و صورت بامزه اش انگاری همین الان از دل انیمیشن های بچگیمون بیرون زده تا توی دنیای واقعی کنارمون باشه.

دخترای خوشگل تازه وارد به جمع "بچه های آسمان"، دلشون پر از شوق برای پیدا کردن گوشه ای امن درون قلب منو تو...

یه دیدار حتی کوتاه می تونه دنیای آنها را قشنگ تر کنه.

سوزان و آیناز اینجا در میان بچه های آسمان هستند، جایی که برای مهربونی همیشه وقت هست.



از دل زیبایی ها افتادن توی جمع ما ...

طلبه و دختر جوان

نیمه شب طلبه جوانی به نام محمد باقر در اتاق خود در حوزه علمیه مشغول مطالعه بود. به ناگاه دختری وارد اتاق او شد در را بست و با انگشت به طلبه بیچاره اشاره کرد که ساکت باش.

دختر گفت: شام چه داری؟؟

طلبه آنچه را که حاضر کرده بود آورد و سپس دختر در گوشه ای از اتاق نشست و محمد به مطالعه خود ادامه داد.

از آن طرف چون این دختر شاهزاده بود و بخاطر اختلاف با زنان دیگر از حرمسرا خارج شده بود لذا شاه دستور داده بود تا افرادش شهر را بگردند ولی هر چه گشتند پیدایش نکردند.

صبح که دختر از اتاق خارج شد، ماموران شاهزاده خانم را همراه محمد باقر به نزد شاه بردند. شاه عصبانی پرسید چرا شب به ما اطلاع ندادی و ... محمد باقر گفت: شاهزاده تهدید کرد که اگر به کسی خبر دهم مرا به دست جلاد خواهد داد.

شاه دستور داد که تحقیق شود که آیا این جوان خطایی کرده یا نه؟ و بعد از تحقیق از محمد باقر پرسید: چطور توانستی در برابر نفست مقاومت نمایی؟

محمد باقر ۱۰ انگشت خود را نشان داد و شاه دید که تمام انگشتانش سوخته و ... لذا علت را پرسید.

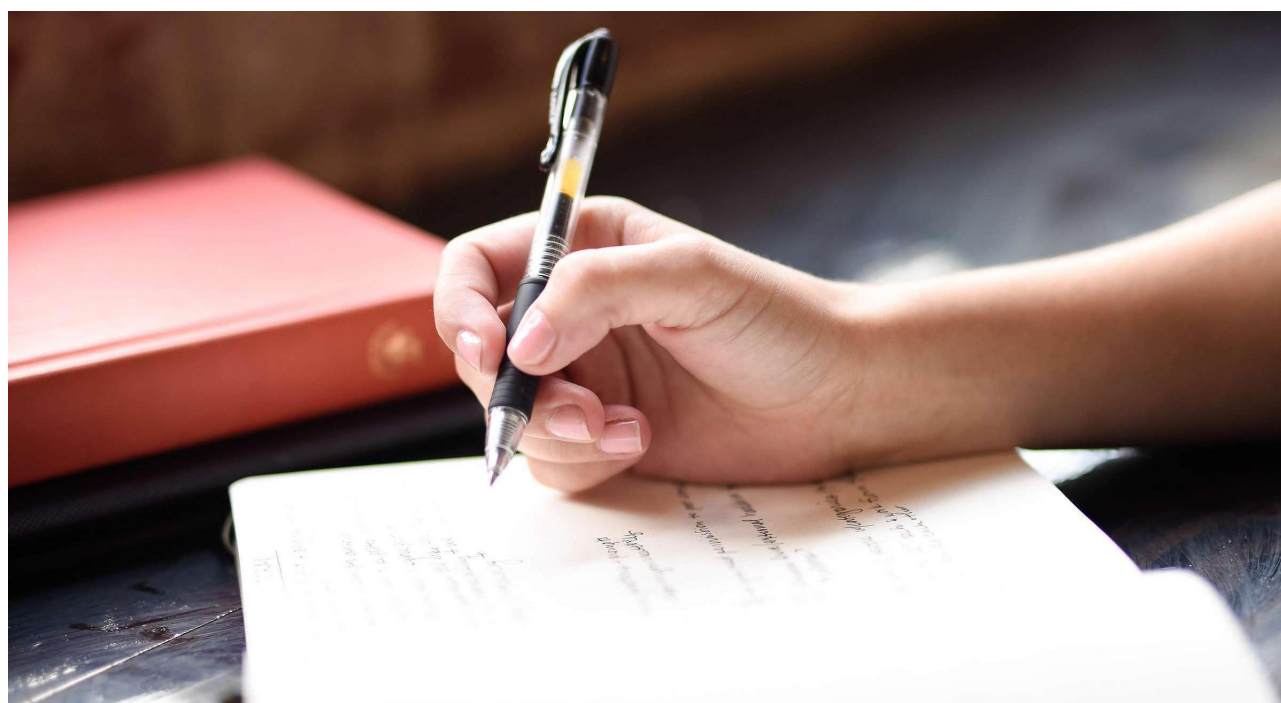
طلبه گفت: هنگامی که آن دختر وارد حجله من شد با خودنمایی و افسوسگریهای پی در پی خود می کوشید تا توجه مرا به سوی خویش معطوف سازد.

نفس اماره نیز مرا مدام وسوسه می نمود اما هر بار که نفسم وسوسه می کرد، یکی از انگشتان خود را بر روی شعله سوزان شمع می گذاشتم تا طعم آتش جهنم را بچشم و بالاخره از سر شب تا صبح بدین وسیله با نفس مبارزه کردم و به فضل خدا، شیطان نتوانست مرا از راه راست منحرف کند و ایمان و شخصیتم را بسوزاند.

شاه عباس از تقوا و پرهیز کاری او خوشش آمد و دستور داد همین شاهزاده را به عقد میر محمد باقر در آورند و به او لقب میرداماد داد و امروزه تمام علم دوستان از وی به عظمت و نیکی یاد کرده و نام و یادش را گرامی می دارند. از مهمترین شاگردان وی می توان به ملا صدرا اشاره نمود نکته!

نفس اماره یکی از عواملی است که انسان را به ارتکاب گناه وسوسه می کند.

قران کریم می فرماید: نفس اماره به سوی بدیها امر می کند؛ مگر در مواردی که پروردگار رحم کند. (سوره یوسف آیه ۵۳) انسانهایی که در چنین مواردی به خدا پناه می برند خداوند متعال آنها را از گزند نفس اماره حفظ می کند و به جایگاه ارزشمندی می رساند.



علائم کمبود ویتامین ب چیست؟

ویتامین‌های گروه ب به دلیل شباهت بیوشیمیایی که دارند و همچنین نقش آن‌ها در تولید انرژی در این خانواده قرار گرفته‌اند. هر کدام از این ویتامین‌ها عملکرد و ویژگی‌های مخصوص خود را دارد؛ بنابراین، با توجه به اینکه بدن کدام یک از ویتامین‌های این خانواده را کم دارد، پاسخ این سؤال که علائم کمبود ویتامین ب چیست متفاوت خواهد بود. ویتامین‌های گروه ب محلول در آب هستند و به جز ویتامین ب ۱۲ به مقدار قابل توجهی در بدن ذخیره نمی‌شوند؛ لذا، برای جلوگیری از ایجاد علائم کمبود این ویتامین‌های ضروری باید از طریق مواد غذایی به اندازه کافی دریافت شوند. در ادامه علائم کمبود انواع ویتامین‌های گروه ب را جداگانه بررسی خواهیم کرد. علائم کمبود ویتامین ب ۱ (تیامین)

ویتامین ب ۱ در تولید انرژی، رشد و نمو سلول و عملکرد سلول‌ها نقش دارد. کمبود این ویتامین در سنین نوزادی و شیرخوارگی ممکن است منجر به ایجاد عوارض جبران‌ناپذیری شود. اصلی‌ترین علائم کمبود ویتامین ب ۱ عبارت‌اند از: بی‌اشتهایی؛ خستگی و خستگی‌پذیری؛ تحریک‌پذیری؛ آسیب سلول‌های عصبی؛ گزگز و احساس سوزن-سوزن شدن دست‌ها و پاها؛ تاری دید؛ تهوع و استفراغ؛ هذیان.

علل مختلفی می‌توانند موجب کمبود این ویتامین شوند؛ اما، به جز در موارد کمبود شدید ویتامین ب ۱ اغلب این علائم ایجاد

نمی‌شوند. کمبود ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین) ویتامین ب ۲ در متابولیسم مواد غذایی نقش مهمی دارد که نتیجه نهایی آن تولید انرژی است. این ویتامین همچنین در سلامت و عملکرد سلول‌های مخاطی و پوستی نیز نقش دارد. مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین خانواده b مربوط به این ویتامین عبارت‌اند از: ترک گوشه دهان؛ ترک خوردگی لب‌ها؛ خشکی پوست؛ التهاب پوشش مخاطی دهان؛ زخم‌های دهانی؛ قرمزی و سوزش لب‌ها؛ گلودرد؛ التهاب پوست کیسه بیضه (درماتیت اسکروتوم)؛ خستگی و بی‌حالی؛ حساسیت به نور؛ خارش چشم‌ها.

علائم کمبود ویتامین ب ۳ (نیاسین) این ویتامین نیز در تولید انرژی نقش دارد و علاوه بر آن در سلامت پوست، مو و سیستم عصبی نیز نقش مهمی دارد. علائم اصلی کمبود ویتامین ب ۳ عبارت‌اند از: ایجاد بثورات تیره رنگ بر روی قسمت‌هایی از پوست که در معرض نور خورشید است؛ خشکی و خشونت پوست؛ قرمزی زبان؛ خستگی و بی‌حالی؛ استفراغ، یبوست و اسهال؛ ایجاد مشکلات مختلف مرتبط با گردش خون؛

افسردگی؛ سردرد؛ مشکل حافظه؛ توهم.

کمبود شدید ویتامین ب ۳ بیماری پلاگرا را ایجاد می‌کند که می‌تواند حتی به مرگ منجر شود.

علائم کمبود ویتامین ب ۵ (پانتوتیک اسید)

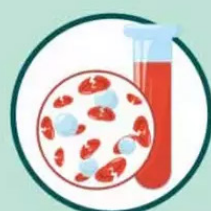
کمبود این ویتامین نادر است و به همین دلیل این عضو از ویتامین‌های خانواده ب خیلی شناخته شده نیست. این ویتامین در سلامت پوست، تولید انرژی، کلسترول و چربی خون و دستگاه گوارش نقش دارد. علائم کمبود ویتامین ب ۵

عبارت‌اند از: خستگی؛ افسردگی؛ تحریک‌پذیری؛ درد شکم؛ اختلالات خواب؛ تهوع و استفراغ؛ بی‌حسی؛ گرفتگی عضلات؛

هیپوگلیسمی (افت قند خون) به دلیل حساسیت زیاد به انسولین؛ عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی؛ احساس سوزش و گر گرفتگی در پاها.

علائم کمبود ویتامین ب ۶ (پیریدوکسین) ویتامین ب ۶ در بیش از ۱۵۰ واکنش آنزیمی نقش دارد. این ویتامین همچنین نقش ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی نیز دارد و در مجموع یک ویتامین مهم محسوب می‌شود. علائم مربوط به کمبود ویتامین ب ۶ عبارت‌اند از: راش‌های پوستی خارش‌دار و چرب؛ ترک و زخم لب‌ها؛ زخم زبان؛ تغییرات خلق؛ تضعیف سیستم ایمنی؛ خستگی و کمبود انرژی؛ سوزن سوزن شدن و درد دست و پاها؛

علائم کمبود ویتامین B12



کم خونی



افسردگی



نوروپاتی



فراهموش کاری



درد مفاصل



بی حالی



ریزش مو



گلو سیت





تشنج؛

افزایش سطح هموسیستئین در خون.

کمبود ویتامین ب ۷ (بیوتین)

ویتامین ب ۷ با نام ویتامین H نیز شناخته می شود و نقش های مهمی در بدن بر عهده دارد. علائم کمبود ویتامین ب ۷ عبارتند از:

ریزش مو؛

بثورات پوسته ریزی دهنده و قرمز در

اطراف چشم ها، بینی، دهان و اندام

تناسلی؛

افسردگی؛

خستگی؛

توهم؛

بی حسی و سوزن سوزن شدن دست و پاها؛

آ تاکی (از دست دادن کنترل حرکات بدن)؛

تشنج؛

اختلال در سیستم ایمنی؛

افزایش خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی و قارچی

علائم کمبود ویتامین ب ۹ (فولات)

ویتامین ب ۹ نقش بسیار مهمی در تولید سلول های قرمز خونی، ساخت و تعمیر DNA و تولید انرژی بر عهده دارد علائم اصلی کمبود ویتامین ب ۹ عبارتند از:

کم خونی،

رنگ پریدگی؛

ضعف؛

خستگی و خستگی پذیری (هم به علت کم خونی و هم به علت کمبود ویتامین ب ۹)؛

خاکستری شدن موها و از بین رفتن استحکام آن ها؛

التهاب و زخم دهانی و زبان؛

مشکلات رشد؛

آسیب اعصاب محیطی.

کمبود ویتامین ب ۱۲ چه علائمی دارد؟ ویتامین ب ۱۲ مانند فولات در ساخت سلول های قرمز خونی نقش دارد. علاوه

بر آن، این ویتامین در متابولیسم سلولی، عملکرد و سلامت سلول های عصبی و ساخت و مراقبت DNA نقش دارد. نسبت به سایر ویتامین های محلول در آب و سایر اعضای خانواده ویتامین های ب، این ویتامین در بدن بیشتر ذخیره می شود و بنابراین کمبود آن در مدت طولانی تری اتفاق می افتد. باین حال کمبود این ویتامین ناشایع نیست. علائم و خطر کمبود ویتامین ب ۱۲ عبارتند از:

کم خونی؛

رنگ پریدگی؛

خستگی و خستگی پذیری؛

دردناک شدن زبان؛

زخم ها و ترک های لب و دهان؛

یبوست؛

مشکلات بینایی؛

از دست دادن کنترل حرکات بدن و مشکل در راه رفتن؛

مشکلات خلق، افکار، احساسات و رفتار؛ گیجی و مشکلات مربوط به تفکر؛

از دست دادن حافظه؛

تحریک پذیری؛

افسردگی؛

جنون.

باتوجه به نقش ویتامین ب ۱۲ در حفاظت از سلول های عصبی، کمبود این ویتامین موجب آسیب به سلول های عصبی می شود که در طولانی مدت ممکن است آسیب های گسترده و جبران ناپذیری ایجاد شود.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین های ب ۹ و ب ۱۲ علائم و نتایج آزمایشگاهی یکسانی دارند؛ اما باید توجه داشت، در صورتی که کم خونی به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ ایجاد شده باشد اما ویتامین ب ۹ مصرف شود کم خونی برطرف می شود ولی مشکلات مربوط به اعصاب پیشروی خواهند کرد که این مهم ترین خطر کمبود ویتامین ب ۱۲ است.

علائم کمبود انواع ویتامین های گروه ب همان طور که دیدیم، همه این ویتامین ها در تولید انرژی نقش دارند. منابع غذایی ویتامین های خانواده ب اغلب مشترک است؛ بنابراین، ممکن است هم زمان کمبود چند عضو از خانواده این ویتامین ها وجود داشته باشد.

در صورتی که، در فرد اصلی ترین علائم کمبود انواع ویتامین های گروه ب؛ یعنی خستگی، بی حوصلگی، کمبود انرژی، زخم های دهان و گزگز شدن دست و پا وجود داشته باشد بهتر است از نظر کمبود ویتامین های گروه ب بررسی شود.

مکمل های ویتامینی مختلفی حاوی یک یا همه ویتامین های خانواده ب موجود است و باتوجه به اینکه این ویتامین ها محلول در آب هستند مصرف اضافه آن ها مشکلی ایجاد نمی کند (مگر در دوزهای خیلی بالا). بنابراین در صورتی که، رژیم غذایی محدودی دارید حتماً از این مکمل ها استفاده کنید.

منبع: <https://seebmagazine.com>

درمان ام اس چیست؟

بر گردانده می شوند. اگر علائم شما به استروئیدها پاسخ نداده باشد، ممکن است از تعویض پلاسما استفاده شود ۲. درمان های اصلاح کننده بیماری چند درمان اصلاح کننده بیماری (DMTs) برای ام اس عود کننده - فروکش کننده وجود دارد. درمان تهاجمی با این داروها می تواند میزان عود بیماری، شکل گیری ضایعات جدید و خطر آتروفی مغز را کاهش دهد. گزینه های درمانی برای ام اس عود کننده - فروکش کننده عبارتند از داروهای تزریقی

• داروهای اینترفرون بتا: این داروها شدت و دفعات عود بیماری را کاهش می دهند. عوارض جانبی اینترفرون ها شامل علائم شبه آنفلوآنزا (درد، خستگی، تب و لرز) و واکنش های مرتبط با محل تزریق است • گلاتیرامر استات: این دارو به جلوگیری از حمله سیستم ایمنی بدن به میلین کمک می کند. تحریک پوست در محل تزریق از عوارض جانبی گلاتیرامر استات است

• آنتی بادی های مونوکلونال: اوفاتومومب سلول های B را که به سیستم عصبی آسیب می رسانند، هدف قرار می دهد و از تشدید علائم جلوگیری می کند. عوارض جانبی احتمالی عبارتند از: عفونت، واکنش موضعی به تزریق و سردرد

داروهای خوراکی • تری فلونوماید: این داروی خوراکی که یک بار در روز مصرف می شود، میزان عود بیماری را کاهش می دهد. تری فلونوماید می تواند باعث آسیب کبدی، ریزش مو، حالت تهوع و اسهال شود. هم در زنان و هم در مردان، مصرف این دارو با نقص مادرزادی

مالتیپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis) یا ام اس (MS)، یک بیماری بالقوه ناتوان کننده است که روی سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) تاثیر می گذارد. در این بیماری، سیستم ایمنی به غلاف محافظ (میلین) که رشته های عصبی را می پوشاند حمله می کند و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی بین مغز و سایر قسمت های بدن می شود

راه های درمان ام اس هیچ راهی برای درمان قطعی ام اس در ایران و سایر کشورها وجود ندارد. درمان معمولاً بر تسریع بهبودی پس از حملات، کند کردن پیشرفت بیماری و مدیریت علائم متمرکز است. در بعضی از افراد، علائم به قدری خفیف هستند که نیازی به درمان ندارند از زمانی که راه درمان ام اس کشف شد، پزشکان از راه کارهای زیر برای کنترل مشکلات مرتبط با آن استفاده می کنند

۱. درمان حملات ام اس • کورتیکواستروئیدها: پردنیزون خوراکی و متیل پردنیزولون وریدی برای کاهش التهاب عصبی تجویز می شوند. این داروها شعله ور شدن علائم را کاهش می دهند، اما سیر بیماری را کند نمی کنند. عوارض جانبی ممکن است شامل بی خوابی، افزایش فشار خون، افزایش قند خون، نوسانات خلقی و احتباس مایعات باشد

• تعویض پلاسما (پلاسمافریز): در این روش، قسمت مایع بخشی از خون (پلاسما) برداشته شده و از سلول های خونی جدا می شود. سپس سلول های خونی با یک محلول پروتئینی (آلبومین) مخلوط شده و به بدن



همراه است. بنابراین، در حین استفاده از آن و تا ۲ سال پس از قطع دوره درمان باید از راه های پیش گیری از بارداری استفاده کنید

• دی متیل فومارات: این دارو ۲ بار در روز مصرف می شود و عود بیماری را کاهش می دهد. عوارض جانبی شامل گرگرفتگی، اسهال، حالت تهوع، استفراغ، درد معده و کاهش تعداد گلبول های سفید خون است • دیروکسیمیل فومارات: این کپسول که برای درمان اشکال عود کننده ام اس تایید شده است، مثل دی متیل فومارات ۲ بار در روز مصرف می شود، اما معمولاً عوارض جانبی کمتری دارد. عوارض جانبی احتمالی عبارتند از: گرگرفتگی، خارش، بثورات پوستی و سوء هاضمه

• مونومتیل فومارات: این دارو مشابه دی متیل فومارات است و باید ۲ بار در روز از آن استفاده کنید. از عوارض جانبی مونومتیل فومارات می توان به گرگرفتگی، آسیب کبدی، درد شکم، اسهال، حالت تهوع و عفونت اشاره کرد

• فینگولیمود: این داروی خوراکی یک بار در روز مصرف می شود و میزان عود بیماری را کاهش می دهد. از آنجا که دارو ممکن است ضربان قلب را کاهش دهد، پزشک پس از اولین دوز باید شما را ۶ ساعت تحت نظر داشته باشد. سایر عوارض جانبی عبارتند از: عفونت های نادر جدی، سردرد، فشار خون بالا، تاری دید، اسهال، سرفه، کمردرد و غیرطبیعی بودن آزمایش کبد

• سیپونیمود: این داروی خوراکی یک بار در روز مصرف می شود. سیپونیمود می تواند میزان عود بیماری را کاهش دهد و به کند کردن پیشرفت ام اس کمک کند. عوارض جانبی احتمالی عبارتند از: عفونت های ویروسی،

مشکلات کبدی، کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون، تغییر ضربان قلب، سردرد و مشکلات بینایی. سیپونیمود برای جنین مضر است. بنابراین، زنانی که ممکن است باردار شوند باید در حین مصرف آن و تا ۱۰ روز پس از قطع دارو از روش‌های پیش‌گیری از بارداری استفاده کنند.

• اوزانیمود: این داروی خوراکی میزان عود بیماری را کاهش می‌دهد و یک بار در روز تجویز می‌شود. افزایش فشار خون، عفونت، التهاب کبد، سرگیجه و سردرد از عوارض جانبی احتمالی هستند. در صورت ابتلا به مشکلات کبدی یا قلبی، نباید از این دارو استفاده کنید.

• پونسیمود: این داروی خوراکی یک بار در روز مصرف می‌شود و از حمله سلول‌های سیستم ایمنی (لنفوسیت‌ها) به اعصاب مغز و نخاع جلوگیری می‌کند. عوارض جانبی احتمالی عبارتند از: عفونت‌های دستگاه تنفسی، فشار خون بالا، تحریک کبد و مشکلات الکتریکی در قلب که بر ضربان و ریتم قلب تاثیر می‌گذارند.

• کلادربین: از این دارو به عنوان خط دوم درمان برای مبتلایان به ام اس

عودکننده-فروکش‌کننده استفاده می‌شود. عوارض جانبی شامل عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی، سردرد و کاهش گلبول‌های سفید خون است. افرادی که عفونت‌های مزمن فعال یا سرطان دارند و همچنین زنان باردار یا شیرده نباید از این دارو استفاده کنند. مردان و زنان باید هنگام مصرف کلادربین و تا ۶ ماه بعد از قطع دوره درمان از راه‌های پیش‌گیری از بارداری استفاده کنند.

داروهایی که به روش انفوزیون (تزریق قطره‌ای و آهسته) تجویز می‌شوند

• ناتالیزوماب: این دارو از رسیدن سلول‌های ایمنی آسیب‌رسان به مغز و نخاع جلوگیری می‌کند. در بعضی از افراد، ناتالیزوماب خطر ابتلا به یک عفونت ویروسی بالقوه جدی را در مغز افزایش می‌دهد که به آن لکوانسفالوپاتی چند کانونی پیش‌رونده (PML) می‌گویند.

• اوکرلیزومب: این دارو از حمله سیستم ایمنی بدن به بافت‌های سالم جلوگیری می‌کند و میزان عود بیماری را کاهش می‌دهد. عوارض جانبی شامل تحریک محل تزریق، فشار خون پایین، تب، حالت تهوع و...

است. بعضی از افراد، از جمله کسانی که دارای عفونت هپاتیت B هستند، ممکن است نتوانند از اوکرلیزومب استفاده کنند. این دارو می‌تواند خطر سرطان، به ویژه سرطان سینه را افزایش دهد.

۳. جدیدترین درمان ام اس

• مهارکننده تیروزین کیناز بروتون (BTK) یک روش نوظهور است که برای درمان ام اس عودکننده-فروکش‌کننده و ام اس پیش‌رونده ثانویه مورد مطالعه قرار گرفته است. این دارو با تعدیل سلول‌های B که سلول‌های ایمنی در سیستم عصبی مرکزی هستند، کار می‌کند.

• راه‌کار دیگری که توصیه می‌شود، درمان ام اس از طریق سلول‌های بنیادی است. پیوند سلول‌های بنیادی سیستم ایمنی فرد مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس را تخریب کرده و سپس آن را با سلول‌های بنیادی سالم پیوند شده جایگزین می‌کند. محققان هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که آیا این روش می‌تواند التهاب را در بیماران مبتلا به MS کاهش دهد یا خیر. تب و عفونت از عوارض جانبی

پیوند سلول‌های بنیادی هستند

۴. درمان علائم و نشانه‌های ام اس

پزشک ممکن است درمان‌هایی را برای موارد زیر توصیه کند

• سفتی و اسپاسم عضلانی: شل‌کننده‌های عضلانی مانند باکلوفن و تیزانیدین و داروهای آرام‌بخش مانند کلونازپام و دیازپام

• خستگی: آمانتادین، آرمودافینیل و مودافینیل

• افسردگی: داروهای ضدافسردگی مانند بوپروپیون، فلوکستین و سرترالین

• مشکلات مثانه: اکسی بوتینین یا تولترودین

آن‌ها همچنین ممکن است فیزیوتراپی را پیشنهاد دهند. فیزیوتراپیست تمریناتی را آموزش می‌دهد که به شما کمک می‌کنند فعال بمانید. به علاوه، به شما یاد می‌دهد که چگونه از عصا، واکر یا سایر وسایل کمکی برای رفت و آمد راحت‌تر استفاده کنید

۵. تغییر سبک زندگی برای درمان ام اس

برای کمک به کنترل علائم و نشانه‌های ام اس باید

• به اندازه کافی استراحت کنید.

• رژیم غذایی سالم داشته باشید و از غذاهایی استفاده کنید که چربی اشباع کم و فیبر بالا داشته باشند

• بعد از مشورت با پزشک، ورزش کنید

• راه‌های کنترل استرس را یاد بگیرید.

• بدنتان را خنک نگه دارید، چون افزایش دمای بدن باعث بدتر شدن علائم ام اس می‌شود

۶. درمان‌های جایگزین

بسیاری از محصولات ادعا می‌کنند که به کنترل علائم ام اس کمک می‌کنند. قبل از اینکه به سراغ درمان ام اس در خانه یا روش‌های خانگی یا درمان ام اس با طب سنتی بروید، حتماً با پزشک خود صحبت کنید. بعضی از این روش‌ها و محصولات می‌توانند نحوه عملکرد داروهای شما را تغییر دهند

تحقیقات فعلی نشان می‌دهد که راه کارهای زیر ارزش امتحان کردن

را دارند

• مصرف مکمل ویتامین D: کمبود ویتامین D شانس ابتلا به ام اس را افزایش می‌دهد. از پزشک خود بخواهید که سطح ویتامین D شما را بررسی کند

• طب سوزنی: تحقیقات در مورد درمان ام اس با طب سوزنی نشان داده‌اند که این روش به کاهش علائم ام اس مانند خستگی، درد، اسپاسم، بی‌حسی، گزگز و مشکلات مثانه و همچنین بهبود خلق و خو کمک می‌کند

مالتیپل اسکلروزیس یک بیماری خودایمنی است که باعث می‌شود سلول‌های سیستم ایمنی به اشتباه به سلول‌های عصبی سالم حمله کنند. این حملات به التهاب و آسیب غلاف میلین منجر می‌شوند که سلول‌های عصبی را می‌پوشاند و از آن‌ها محافظت می‌کند. خوشبختانه، با دارو درمانی می‌توان احتمال عود بیماری و سرعت پیشرفت آن را کاهش داد

منبع: <https://www.darmankade.com>





نشت مایع مغزی نخاعی چیست؟

نشت مایع مغزی نخاعی Cerebrospinal Fluid Leak یا (CSF)، گاهی با نشانه‌هایی ساده اما گمراه کننده مثل سردردی که با ایستادن شدت می‌گیرد، خروج مایع شفاف از بینی یا گوش و کاهش تدریجی شنوایی آغاز می‌شود. در نگاه اول ممکن است این علائم بی‌خطر به نظر برسند، اما پشت آن‌ها احتمال یک اختلال جدی پنهان است. اگر این عارضه نادیده گرفته شود، می‌تواند به عفونت‌های مغزی مثل مننژیت یا آسیب‌های عصبی پایدار منجر شود. نشت مایع مغزی نخاعی چیست؟

مایع مغزی نخاعی (Cerebrospinal Fluid) یک مایع شفاف و بی‌رنگ است که اطراف مغز و نخاع جریان دارد. این مایع مثل ضربه‌گیر عمل می‌کند؛ یعنی مغز و نخاع را از آسیب‌های مکانیکی حفظ می‌کند، مواد مغذی را به مغز می‌رساند و مواد زائد را از آن دور می‌کند.

حالا گاهی این مایع از مسیر طبیعی خودش خارج می‌شود و اصطلاحاً نشت کند؛ یعنی سوراخ یا پارگی در لایه‌های محافظ مغز یا نخاع رخ داده است که باعث می‌شود این مایع به بیرون راه پیدا کند. این مایع با توجه به محل نشت می‌تواند به شکل‌های زیر از بدن خارج شود

نشت مایع مغزی نخاعی از بینی وقتی حفره یا پارگی در یکی از لایه‌های محافظ مغز یا جمجمه که بین مغز و بینی قرار دارند، ایجاد می‌شود، مایع شفاف و بی‌رنگ مغز که باید در اطراف مغز و نخاع جریان داشته باشد، از این حفره به بیرون راه

پیدا می‌کند و از طریق بینی خارج می‌شود

علت نشت مایع مغزی نخاعی از بینی مهم‌ترین دلایل نشت مایع مغزی از بینی عبارت‌اند از

- ضربه یا تروما به سر مثل تصادف یا سقوط از بلندی
- جراحی‌های بینی، سینوس‌ها یا مغز
- عفونت‌های شدید سینوسی یا جمجمه‌ای
- عارضه‌های مادرزادی
- فشار بالا یا پایین غیرطبیعی
- علائم نشت مایع مغزی نخاعی از بینی رایج‌ترین نشانه‌ها این عارضه عبارت‌اند از

• ترشح شفاف و آبکی از بینی: این ترشح با آبریزش معمولی بینی فرق دارد، چون به جای مخاط غلیظ، مایعی کاملاً شفاف، بی‌رنگ، بدون بو و رقیق مثل آب از بینی خارج می‌شود. همچنین این مایع معمولاً فقط از یک سوراخ بینی می‌چکد و اغلب با خم شدن سر یا فشار آوردن روی بینی بیشتر می‌شود

• سردرد شدید و غیرمعمول: این سرد به گونه‌ای است که وقتی می‌ایستید یا می‌نشینید، تشدید می‌شود و وقتی دراز می‌کشید، کاهش می‌یابد. این سردرد ناشی از کاهش فشار مایع مغزی نخاعی است

• احساس نم یا چسبندگی در قسمت پشت بینی یا گلو: در این شرایط احتمال بروز علائم مننژیت مثل تب، گردن‌درد، تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و حتی گاهی تاری دید، وزوز گوش یا سرگیجه وجود دارد

عوارض نشت مایع مغزی نخاعی از بینی

از مهم‌ترین عوارض آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- خطر ابتلا به عفونت‌های جدی مثل مننژیت (عفونت پرده‌های محافظ مغز) به خاطر مسیر باز شده بین فضای بیرونی و فضای داخلی جمجمه
- کاهش فشار مایع مغزی نخاعی و آسیب‌های ناشی از آن به مغز
- احتمال بروز انسفالوپاتی (Encephalopathy) یا تغییرات شناختی در موارد طولانی مدت و درمان نشده

نشت مایع مغزی نخاعی از گوش وقتی ساختارهای حساس گوش مثل شیپور استاش یا استخوان‌های اطراف گوش دچار مشکل شوند، مثلاً در بیماری‌هایی مانند تومور گلوموس یا نوروم آکوستیک، ممکن است لایه‌های محافظ آسیب ببینند و مایع مغزی نخاعی از گوش نشت کند

- علل نشت مایع مغزی نخاعی از گوش عوامل مختلفی می‌توانند باعث این نشت شوند، از جمله
- تومور گلوموس (Glomus tumor) و تومور نورواندوکراین (Neuroendocrine tumor)

که رشد آن‌ها در نواحی اطراف گوش می‌تواند به ساختارهای استخوانی فشار بیاورد و باعث ایجاد سوراخ یا پارگی شود

- کیست گوش یا کیست‌های اطراف مجرای گوش که به مرور زمان با فشار به غشای محافظ، باعث نشت می‌شوند
- سرطان گوش که تخریب بافت‌های طبیعی را به دنبال دارد
- مشکلاتی در سینوس جلوی گوش که می‌تواند به پرده‌ها آسیب برساند

• بیماری‌های التهابی یا عفونت‌های مزمن که باعث ضعیف شدن لایه‌های محافظ گوش می‌شوند

• آسیب به شیپور استاش و عدم توانایی در پاکسازی شیپور استاش که می‌تواند باعث فشار غیرطبیعی و پارگی شود

• ضربه یا آسیب به سر، مخصوصاً به ناحیه استخوان گیجگاهی که در کنار گوش قرار دارد

• همچنین شرایط مرتبط با اختلال طیف نوروپاتی شنوایی و پیرگوشی ممکن است به طور غیرمستقیم با تغییرات ساختاری گوش و اطراف آن مرتبط باشند

علائم نشت مایع مغزی نخاعی از گوش

نشت CSF از گوش می‌تواند با فشار بر اعصاب شنوایی یا اختلال در عملکرد حلزون گوش، بر محدوده شنوایی انسان تأثیر بگذارد. علاوه بر این، احتمال بروز نشانه‌های زیر نیز وجود دارد

- ترشح شفاف و بی‌رنگ از گوش، که ممکن است پیوسته یا متناوب باشد
- احساس پر شدن یا فشار در گوش
- کاهش شنوایی و احساس وزوز گوش
- سردردهای وضعیتی که در حالت نشسته یا ایستاده بدتر می‌شود و با دراز کشیدن بهتر می‌شود

• علائم مننژیت مانند تب، درد گردن، تهوع و حساسیت به نور در صورت عفونت

• سرگیجه یا عدم تعادل

نشت CSF از گوش می‌تواند علائمی شبیه به سکته گوش داشته باشد. با خواندن مقاله سکته گوش چیست در درمانکده، به طور کامل با این بیماری و علائم منحصربه‌فرد آن آشنا می‌شوید

عوارض نشت مایع مغزی نخاعی از گوش

مهم‌ترین عوارض نشت مایع مغزی نخاعی از گوش عبارت‌اند از

• خطر عفونت‌های جدی مانند مننژیت به دلیل باز شدن مسیر محافظ مغز

• افزایش احتمال آسیب دائمی به ساختارهای گوش و تشدید مشکلاتی مانند پیرگوشی و اختلال طیف نوروپاتی شنوایی

• در مواردی، فشار غیرطبیعی ممکن است موجب تحریک و بدتر شدن علائم نوروم آکوستیک یا تومورهای مرتبط شود

نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات

مایع مغزی نخاعی علاوه بر مغز، دور نخاع هم جریان دارد و توسط لایه‌هایی به نام پرده‌های مننژ (Meninges) پوشیده شده است.

نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات یعنی اینکه در بخشی از این پرده‌ها یا غشای محافظ نخاع، حفره یا پارگی ایجاد شده و مایع از آن ناحیه بیرون می‌زند. درست مثل این است که در یک شلنگ آب سوراخی ایجاد شود و آب از آن نشت کند؛ در اینجا نخاع و پرده‌هایش نقش شلنگ را دارند و مایع CSF مثل آب داخل شلنگ است

اگر این نشت ادامه پیدا کند، فشار داخل شلنگ کم شده و جریان آب در بخش‌های دیگر دچار مشکل می‌شود.

در بدن ما هم، کاهش فشار مایع مغزی نخاعی باعث سردرد و ناراحتی می‌شود و اگر حفره بسته نشود، مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند

علت نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات

دلایل اصلی نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات را می‌توان در موارد زیر

خلاصه کرد

• ضربه یا آسیب مستقیم به ستون فقرات مثل تصادف، سقوط یا زخم ناشی از اشیا نوک تیز

• سوزن‌گذاری‌های تشخیصی یا درمانی مثل پونکسیون کمری (تزریق یا نمونه‌گیری از مایع نخاعی) که ممکن است باعث سوراخ شدن پرده شود

• بیماری‌های بافت همبند یا ضعف مادرزادی پرده‌ها

• افزایش فشار داخل جمجمه یا نواحی ستون فقرات که باعث پارگی شود

علائم نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات

نشانه‌های نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات شامل موارد زیر می‌شود

- سردرد شدید و معمولاً وضعیتی
- درد و حساسیت در ناحیه ستون فقرات که نشت از آنجا رخ داده است
- تهوع و استفراغ
- گردن‌درد یا سفتی گردن
- سرگیجه، تاری دید یا شنیدن وزوز گوش

• در موارد نادر، احساس نم یا ترشح مایع شفاف از محل جراحی یا زخم دارید

عوارض نشت مایع مغزی نخاعی از ستون فقرات

خطرات این عارضه عبارت‌اند از:

- مننژیت
- سردردهای مزمن و آزاردهنده
- در موارد شدید هماتوم یا جمع شدن خون در ناحیه اطراف نخاع
- افت فشار داخل جمجمه

تشخیص نشت مایع مغزی نخاعی چگونه است؟

گاهی اوقات تشخیص CSF ساده نیست، چون علائم آن ممکن است با بیماری‌هایی دیگر مانند آلرژی، سینوزیت، تومورهای گوش و بینی

اشتباه گرفته شود. حتی بیماری‌هایی مانند بیماری منیر نیز می‌توانند علائم مشابهی با این بیماری داشته باشند. اگر می‌خواهید بدانید بیماری منیر چیست، باید گفت که بیماری منیر یک اختلال مزمن گوش داخلی است که باعث حمله‌های دوره‌ای سرگیجه شدید، وزوز گوش (زنگ زدن)، احساس پری یا فشار در گوش و کاهش شنوایی نوسانی یا دائمی می‌شود.

۱. شرح حال و علائم بالینی

پزشک اول با سوالات دقیق علائم زیر را بررسی می‌کند

- سردرد وضعیتی
- ترشح شفاف از بینی یا گوش
- احساس پر شدن گوش، کاهش شنوایی یا وزوز گوش
- سابقه ضربه، جراحی مغز یا گوش، یا افزایش فشار مغز
- سابقه بیماری‌هایی مثل تومور گلوموس، نوروم آکوستیک (Acoustic Neuroma) یا کیست گوش

۲- معاینه فیزیکی

معاینه فیزیکی می‌تواند شامل موارد زیر باشد

- معاینه گوش میانی و مجرای بینی با اتوسکوپ یا آندوسکوپ
- آزمایش ساده برای تشخیص مایع CSF. اگر مایع نشسته روی گاز استریل بریزد و حلقه‌ای شبیه هدف تیراندازی (Ring Sign) ایجاد شود، احتمال CSF بالا است
- ۳- آزمایش‌های تخصصی

آزمایش بتا-۲ ترانسفرین (Beta-۲ Transferrin) دقیق‌ترین تست پزشکی برای تشخیص نشست مایع مغزی و نخاعی است. در طی آن پزشکان پروتئین خاصی را بررسی می‌کنند که فقط در مایع مغزی نخاعی، زجاجیه چشم و پرلیمف گوش داخلی یافت می‌شود، نه در بزاق، اشک، خون یا ترشحات بینی

۴- تصویربرداری‌های پزشکی

روش‌های تصویربرداری پزشکی برای تشخیص این عارضه متنوع هستند و پزشک با توجه به وضعیت بیمار

از یک یا چندین تکنیک استفاده می‌کند

- CT سیستوگرافی (CT Cisternography): در این آزمایش پزشک به فضای مایع مغزی ماده حاجب تزریق می‌کند. اگر نشست وجود داشته باشد، ماده از محل سوراخ بیرون می‌زند و در اسکن دیده می‌شود. این تکنیک دقیق‌ترین روش برای تعیین محل نشست، به‌ویژه در نشست‌های بینی یا گوش است
- MRI سیستوگرافی (MRI with Gadolinium): این تست در تشخیص نشست‌های آهسته یا مزمن موثر است
- سی‌تی اسکن استخوانی (High-Resolution Bone CT): این تست برای بررسی شکستگی یا سوراخ در استخوان‌های اطراف گوش و بینی مثل سینوس جلوی گوش یا قاعده جمجمه کاربرد دارد. پزشکان از این تکنیک برای تشخیص سرطان گوش، تومور گلوموس یا نوروم آکوستیک هم استفاده می‌کنند



- مانیتورینگ فشار مایع مغزی (Lumbar Puncture): این روش فقط در نشست‌های ستون فقرات یا نشست‌هایی که باعث افت فشار شده‌اند، کاربرد دارد. زمانی که پزشک به نشست مایع مغزی نخاعی مشکوک می‌شود، از طریق پونکسیون کمری یا به اصطلاح عامیانه «نمونه‌گیری از مایع نخاعی» فشار مایع CSF را اندازه‌گیری می‌کند. فشار طبیعی CSF معمولاً بین ۶۰ تا ۲۰۰ mmHg است. اگر فشار پایین‌تر از ۶۰ باشد (مثلاً ۳۰ یا حتی صفر)، یعنی نشست مایع مغزی نخاعی رخ داده است

برای نشست مایع مغزی نخاعی چه باید کرد؟

درمان نشست مایع مغزی نخاعی با توجه به محل و شدت نشست می‌تواند از درمان‌های ساده و غیرتهاجمی باشد تا جراحی‌های تخصصی درمان‌های غیر جراحی

زمانی که نشست خفیف یا تازه باشد، بدن می‌تواند ناحیه آسیب‌دیده را ترمیم کند. در این حالت بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید

- استراحت کردن در حالت درازکش
- نوشیدن مایعات زیاد، مخصوصاً نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه یا چای

- پرهیز از عطسه، زور زدن، خم شدن یا فعالیت‌های شدید
- درمان سردرد با مسکن
- مصرف داروهایی برای کاهش فشار داخل جمجمه مثل استازولامید (Acetazolamide) که حتماً باید پزشک تجویز کند

۲- تزریق خون در فضای اپیدورال (Epidural Blood Patch)

اگر نشست مایع مغزی و نخاعی از ستون فقرات باشد، پچ خون اپیدورال روشی برای درمان است. در طی آن پزشک

مقدار کمی از خون خود بیمار را به فضای اطراف نخاع (اپیدورال) تزریق می‌کند. این خون لخته می‌شود و مثل چسب طبیعی محل نشست مایع مغزی نخاعی را می‌بندد

۳- جراحی

محل نشست مایع مغزی و نخاعی نوع جراحی نشست مایع مغزی نخاعی بینی جراحی اندوسکوپیک از راه بینی برای بستن سوراخ گوش جراحی ترمیمی پشت گوش برای ترمیم پرده یا استخوان آسیب دیده

ستون فقرات جراحی برای ترمیم دقیق پرده نخاع

اگر درمان‌های غیر جراحی جواب ندهد، نشست شدید باشد یا منشا نشست دقیقاً مشخص شود، پزشک جراحی را پیشنهاد می‌کند. چگونگی جراحی نشست مایع مغزی نخاعی به محل نشست بستگی دارد

۴. درمان علت زمینه‌ای

اگر نشست به دلیل بیماری خاصی بروز کند، ابتدا باید بیماری زمینه‌ای درمان شود تا نشست CSF به‌طور ریشه‌ای مورد درمان قرار بگیرد. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- تومور گلوموس
- نوروم آکوستیک
- کیست گوش
- عفونت شدید
- یا افزایش فشار داخل جمجمه

خطرات نشست مایع مغزی نخاعی چیست؟

عوارض کم شدن مایع مغزی نخاعی می‌تواند شامل موارد زیر باشد

خطرات عصبی و مغزی

مننژیت (عفونت پرده‌های مغز) یکی از خطرناک‌ترین پیامدهای نشست CSF است. وقتی سد دفاعی مایع

مغزی از بین می‌رود باکتری‌ها راحت‌تر وارد مغز می‌شوند. این بیماری می‌تواند با علائمی مانند تب، گردن درد، تهوع، گیجی، خواب‌آلودگی یا حتی کما همراه باشد

افت فشار داخل جمجمه

مایع مغزی به حفظ فشار و تعادل مغز کمک می‌کند. وقتی این فشار کم شود بیمار با علائمی مانند سردرد شدید، سرگیجه، تهوع، تاری دید، صدای وزوز و حتی دوبینی یا کاهش سطح هوشیاری مواجه می‌شود

تغییر وضعیت مغز

در این حالت بیمار حس می‌کند مغزش به سمت پایین کشیده شده است. گردن درد، ناتوانی حرکتی یا اختلال در عملکرد ساقه مغز از علائم آن است

خطرات شنوایی و تعادل

اگر نشست از اطراف گوش باشد، بروز عوارض زیر دور از انتظار نیست

- کاهش شنوایی یا پیرگوشی

زودرس

- وزوز گوش
- سرگیجه و عدم تعادل

در موارد شدید حتی سکتة گوش یا درگیری نوروم آکوستیک هم وجود دارد

راهنمای مراجعه به پزشک

نشست مایع مغزی نخاعی که با علامت اختصاری CSF شناخته می‌شود، یک وضعیت نادر اما قابل درمان است. آگاهی از نشانه‌هایی مانند سردرد وضعیتی، خروج مایع شفاف از بینی یا گوش و افت شنوایی می‌تواند به تشخیص زودهنگام کمک کند. از جمله شیوه‌های درمانی CSF نیز می‌توان به درمان دارویی، استراحت، تست اپیدورال بلاد پچ (Blood Patch) و در صورت لزوم جراحی اشاره کرد

صبحانه با زرافه ها

سروش صحت در مصاحبه‌ی اخیر خود با فریدون جیرانی، خاطره‌ای نقل می‌کند از روزی که مادرش را از دست داده بود: آن‌ها در راه رسیدن به مقصد خود، جایی می‌ایستند تا غذا بخورند. در حالی که همه به فراخور چین موقعیتی مغموم و ناراحت بودند، کسی در آن میان به گارسون می‌گوید که پیاز بیاورد تا همراه کباب بخورند. صحت می‌گوید که این اتفاق سال‌ها قبل تر هم به گونه‌ای دیگر برای او رخ داده و آن بار، در ختم یکی از اقوام، این مادرش بوده که داشته درباری این که پیاز در کنار کباب‌ها نبوده سخن می‌گفته‌است آن‌چنان‌که این خطر منتظر سروش صحت است درواقع کلید نزدیک شدن به صبحانه با زرافه‌ها — و همین‌طور فیلم قبلی او، جهان با من برقص (۱۳۹۷) — از بُعد معنایی است. این که مرگ و زندگی

درهم تنیده‌اند و نمی‌توان بین آن‌ها جدایی قائل شد. مرگ کسی، هر قدر هم غم‌انگیز و ناراحت‌کننده، باعث نمی‌شود که دنیا از حرکت بایستد. همه‌ی سکناات زندگی همچنان پابرجا بماند و آدمیان به آن‌ها نیاز دارند چنین ایده‌ای در تاروپود ساخته‌ی قبلی صحت، جهان با من برقص، تنیده شده بود: دوستانی بابت مرگ قریب‌الوقوع جهانگیر (با بازی علی مصفا) دور هم جمع می‌شوند. در چنین وضعیتی، انتظار می‌رود که همه‌ی توجه‌ها یا نگرانی‌ها به سمت کسی باشد که در انتظار مرگ است و بقیه قاعدتن باید حواس‌شان به او باشد یا برای بالا بردن روحیه‌ی او کاری کنند یا نکنند؛ اما آن‌چه رخ می‌دهد این است که بقیه بیش‌تر به فکر زندگی و روابط خودند و عملن توجهی به جهانگیر و موقعیت او ندارند. صحت و صفایی،

نویسندگان کار، با این استراتژی به توازی مرگ و زندگی و همه‌ی آن‌چه پیش‌تر گفته شد اشاره داشتند. مرگ نابه‌هنگام کسی دیگر غیر از جهانگیر نیز در همین راستا عمل می‌کرد — هر چند خارج از مسیر طبیعی فیلم‌نامه بود — و چنین مفهومی را بر جسته‌تر می‌ساخت

در صبحانه با زرافه‌ها نیز با چنین هدفی سروکار داریم و نیز شباهت‌های ساختاری بسیار دیگری نیز بین این دو فیلم وجود دارد. صحت و صفایی این بار برای خلق دنیای فانتزی و ابزوردی که همواره از شان سراغ داریم، روی به تمهیدی آورده‌اند تا آن جهان را معقول‌تر و منطقی‌تر جلوه دهند. تمهید استفاده از مواد مخدر در همین راستا عمل می‌کند و انتظار مخاطب نیز در همین راستاست. مَشنگی حال و هوای صحنه‌ها، با علم به این که

کاراکترها نیز در وضعیتی طبیعی به سر نمی‌برند، طبیعی‌تر جلوه می‌کند. بر خلاف فیلم قبلی که مرگ عامل گردآورنده‌ی رقبا بود، این‌جا مراسم عروسی رضا (پژمان جمشیدی) چنین بهانه‌ای را فراهم می‌آورد. پویا (هوتن شکیبا)، مجتبا (بهرام رادان) و شاهین (بیژن بنفشه‌خواه) سه دوستی‌اند که به مراسم می‌روند، ولی برای این که خودشان را سر حال‌تر کنند، روی به مصرف مواد می‌آورند جو مراسم، که چندان باب میل آدم اهل حالی چون رضا نیست، و همچنین استرس روز عروسی باعث می‌شوند تا او هم بخواهد مواد مصرف کند. مصرف زیاد همانا و آوردوز همان از این جاست که ایده‌ی محرک اتفاق می‌افتد و فیلم وارد داستان اصلی خود می‌شود. تا به این‌جا، فیلم زمان بسیار زیادی را صرف می‌کند تا به این نقطه برسد. ریتم

بیش از حد کند و شوخی‌های جنسی تنها چیزهایی‌اند که می‌توان از این قسمت به یاد آورد و البته برادرزنی که مدام پاپیج داماد است و این سؤال را به ذهن متبادر می‌کند که «بعد از پنج سال آشنایی رضا با عروس، و با وجود این که مذاق رضا چندان با خانواده‌ی همسرش سازگار نیست، اصلن این وصلت چرا شکل گرفته است؟» پرسشی که صدالبته به پاسخی منتهی نمی‌شود

از این‌جا به بعد، فیلم وارد خط داستانی اصلی خود می‌رود: پیدا کردن دکتر (هادی حجازی‌فر)، رفتن به ویلا و همه‌ی اتفاقات بعدی. مهم‌ترین مشخصه‌ی فیلم از منظر فرمی در همه‌ی این دقایق، تا قبل از به‌هوش آمدن رضا، ریتم آرام آن است. ریتمی که در آن و به‌واسطه‌ی آن،

اهمیت «لحظه»ها افزایش می‌کند و نه «رویداد»ها. این ریتم را می‌توان در سریال‌های صحت و صفایی نیز به خوبی مشاهده کرد. لیسانسه‌ها اساسن فیلم لحظه‌هاست و اگر چه داستانی کلی نیز دارد، ولی بیش‌تر بر پایه‌ی لحظاتی شکل می‌گیرد که در آن کاراکترها مشغول سروکله‌زدن با یکدیگرند. نکته‌ی اصلی این جاست که در چنین شرایطی، لحظه‌ی به‌نمایش درآمده باید آن قدر مهم یا بدیع باشد که بتواند به‌تنهایی بار فقدان رویداد را به دوش بکشد

ولی آن‌چه از نظر نویسندگان مغفول مانده این است که در سریال، علی‌الخصوص در سریال‌سازی تلویزیونی با تعداد قسمت‌های بالا، شاید نیازی به حفظ کردن ریتم به‌اندازه‌ی یک فیلم سینمایی وجود نداشته باشد؛ اما در فیلم، فیلم‌ساز مجبور است قصه بگوید تا بیننده را روی صندلی‌اش نگه دارد و نمی‌تواند



در تاریخ، هیچ عدالتی نیست

نظر نمی‌دهد و فقط احتمالات را بررسی می‌کند. جریان‌هایی را بررسی می‌کند که ممکن است در آینده رخ دهند. به طور کلی می‌توان گفت هیچ کدام از مسائل مطرح شده در کتاب انسان خداگونه قطعی نیست مگر این مورد که آینده بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی خواهد بود که هر کدام از ما ممکن است تصور کنیم. انسان خداگونه در سه بخش اصلی به شرح زیر نوشته شده است:

انسان خردمند جهان را تسخیر می‌کند
انسان خردمند به جهان معنای بخشد
انسان خردمند سلطه‌اش را از دست می‌دهد

اما نویسنده قبل از پرداختن به بخش‌های اصلی کتاب، یک فصل تحت عنوان «دستور کار نوین انسان» در ابتدای کتاب گنجانده است که در آن در مورد موفقیت‌های انسان خردمند و همچنین در مورد اهدافی که انسان خردمند قصد

او ثبت نام کرده‌اند. کتاب انسان خردمند او که در سال ۲۰۱۵ انتشار یافت به یک پدیده بین‌المللی تبدیل شد و آن را به ۴۰ زبان ترجمه کرده‌اند.

کتاب انسان خداگونه — تاریخ مختصر آینده — در واقع ادامه کتاب پیشین همین نویسنده است به نام انسان خردمند — تاریخ مختصر بشر. نویسنده در این کتاب نیز کمابیش همان آرای را پی می‌گیرد که در کتاب پیشین مطرح کرده است. تاریخ را از منظری کلان می‌نگرد، دوران‌های تاریخی را می‌کاود و سه انقلاب کلی را در تاریخ بشر مشخص می‌کند. خلاصه کتاب انسان خداگونه

انسان خداگونه تاریخ مختصر آینده است، امانه آینده‌ای دور. آینده‌ای که یووال نوح هراری در این کتاب در مورد آن صحبت می‌کند ۵۰ سال بعد و یا حداکثر ۲۰۰ سال بعد است. چه بسا هراری در مورد همین ۲۰۰ سال هم به شکل قطعی

انسان خداگونه — تاریخ مختصر آینده — با عنوان انگلیسی **Homo Deus: A Brief History of Tomorrow**

کتابی در ادامه کتاب انسان خردمند اثر یووال نوح هراری است. انسان خردمند نشان داد که از کجا آمده‌ایم و انسان خداگونه نشان می‌دهد که به کجا می‌رویم.

این اثر یووال نوح هراری نیز، درست مانند انسان خردمند، با استقبال بسیار زیادی روبه‌رو شد و همواره در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار گرفته است. در ایران هم چند روز پس از چاپ اول در تیرماه ۹۷ (با شمارگان ۲۲۰۰ نسخه) چاپ دوم آن منتشر شد.

دکتر یووال نوح هراری از دانشگاه آکسفورد دکترای تاریخ دارد و در دانشگاه بیت المقدس تاریخ جهان تدریس می‌کند. بیش از ۶۵۰۰ نفر در دوره اینترنتی تدریس تاریخ مختصر بشر



کپی‌برداری مستقیمی از بازی او در فیلم بی‌پولی (حمید نعمت‌الله، ۱۳۸۶) دانست. شکل ادای دیالوگ‌های او، با آن حال نگران و نزار، کاملن یادآور آن فیلم و کاراکتری است که از بس در تنگنای بی‌پولی قرار می‌گیرد که همه چیزش را از دست می‌دهد. بازی پژمان جمشیدی نیز نسبت به دیگران در سطح پایین‌تری قرار دارد. پاساژهای فیلم را می‌توان در فیلم قبلی نیز ردیابی کرد و استفاده از گاو نیز در هر دو فیلم مشترک است. عنصری که می‌توان آن را به عنوان نمادی از خودآگاهی طبیعت در نظر گرفت. در پایان، سکانس رؤیاگونه‌ی پایانی قرار دارد که هم از نظر ایده و هم اجرا بسیار درخشان است؛ ولی هم‌زمان این فکر را به ذهن متبادر می‌کند که انگار همه‌ی آن چه دیده بودیم گتی بوده که برای این دکه ساخته و دوخته شده است. علی‌الخصوص وقتی فکر کنیم اصلن چرا آن برادرزن عجیب، که رفتارهایش چندان منطقی نیست، باید در چنین شرایطی با چوب بر سر داماد بکوبد و سه نفر را بدبخت کند؟



فقط به حضور الاهی‌گونه‌ی عروس در سکانس رؤیای پایانی بسنده می‌کند ایده‌ی مطرح‌شده در ابتدای متن، توازی مرگ و زندگی، را می‌توان در سکانس‌هایی از فیلم به‌روشنی دید: به‌عنوان مثال، جایی که رضا از هوش رفته است و دوست‌ها همچنان به فکر مصرف مواد بیش‌تری‌اند تا به‌قول خودشان مغزشان بیش‌تر کار کند یا جایی در اواخر فیلم، که رفقا دور میز جمع شده‌اند و بعد از مرگ مجتبا غذا می‌خورند. گفتیم که در چنین شکلی از فیلم‌نامه‌نویسی، تک‌لحظه‌ها باید بسیار بدیع باشند تا بتوان کمرنگی قصه را نادیده گرفت؛ اما در صحنه‌ها با زرافه‌ها بیش‌تر این تک‌لحظه‌ها شکلی کلیشه‌ای و تکراری دارند. برای مثال، دعوای رضا و مجتبا و مرگ مجتبا (هر چند شوخی‌های ناشی از تکرار غش کردن در این صحنه خوب از کار درآمده‌اند) یا جایی که دکتر از حادثه‌ای از دست‌دادن فرزندش سخن می‌گوید (علی‌الخصوص با آن موسیقی تأکیدکننده که کاملن اضافی است) بازی بهرام رادان را می‌توان

صرفن با تکیه بر لحظات — که در این فیلم چندان هم بدیع یا خنده‌دار نیستند — فیلم‌ش را پیش ببرد. «قصه» اصلی‌ترین عنصری است که در فیلم‌های سروش صحت تا این جا حضور درستی نداشته است. خط روایی بسیار کمرنگ است و در مواردی که به مرگ مربوط می‌شود بسیار تصنعی به‌نظر می‌رسد و واضح است که نویسندگان به دنبال هر بهانه یا توجیهی بوده‌اند که یک مرگ را داخل فیلم‌نامه‌شان بگنجانند تا هدف اصلی‌شان از روایت میسر شود. شاید بهترین فصل فیلم سکانشی باشد که به دوستان به‌دیدار دکتر می‌روند. از این جا تا رسیدن به ویلا، اگر چه که با اتفاقات زیاد یا ریتم تندى مواجه نیستیم، اما شوخی‌ها و لحظات ترسیم شده به قدری خوب‌اند که می‌توان فاکتور قبلی را نادیده گرفت. تلوتلو خوردن‌های دکتر، تضاد موجود در وضعیت او و کاری که می‌کند، حیرت‌پچه‌ها و بعدتر جا گذاشتن بدن از هوش‌رفته‌ی رضا همه و همه شوخی‌های درستی‌اند که باعث حفظ فیلم در این دقایق می‌شوند. اما با ورود به ویلا، دوباره با همان وضعیت قبلی روبه‌رو می‌شویم: ریتمی نامتناسب، حاصل لحظه‌های کم‌اهمیت. باز هم مثل فصلی از جهان با من برقص، بحث رابطه‌ها پیش می‌آید. چند مرد، که هر کدام به‌واسطه‌ای در گیر مشکلاتی در روابطشان‌اند، دور هم جمع شده‌اند و حرف می‌زنند. این البته یکی دیگر از استراتژی‌های فیلم است. این که با حذف حضور زن‌ها در فیلم — جز در موارد اندکی برای نشان دادن بی‌بندوباری شخصیت‌های اصلی و بالا بردن باز کم‌دی — بر اهمیت و چالش‌های روابط این افراد با پارتنرهایشان تأکید شود؛ ولی فیلم از این ایده نیز استفاده‌ی خاصی نکرده و

دارد به آن برسد، صحبت می‌کند. در این مقدمه نویسنده اشاره می‌کند که انسان امروز در مواجهه با ناکامی‌ها خوشبخت‌تر از هر زمان دیگری است.

هدف نویسنده از نوشتن این موافقت‌ها و غلبه بر ناکامی و به طور کلی این مقدمه، قبل از شروع بحث اصلی کتاب، این است که سوالات مهمی را در ذهن خواننده بگنجانند تا در ادامه کتاب بیشتر در مورد آن صحبت کند. سؤالاتی مثل:

قرار است با خودمان چه کنیم؟ خلایق ما قرار است متوجه چه چیزی باشد؟ با این همه قدرت و توانایی چه خواهیم کرد؟

بخش اول کتاب انسان خداگونه

در این بخش نویسنده با نگاهی چالشی این موضوع را بررسی می‌کند که چطور گونه انسان توانسته زمین را به کنترل خود درآورد و اصولاً برتری گونه انسان نسبت به دیگر حیوانات چیست. این بخش در دو فصل نوشته شده است: عصر سلطه انسان و جوهر انسان. یووال در این مورد

می‌نویسد:

شاید بعضی خوانندگان از این همه توجه به حیوانات در کتابی راجع به آینده تعجب کنند. به نظر من، نمی‌توان درباره طبیعت و آینده انسان بحثی جدی پیش کشید و آن بحث را با حیوانات همتای انسان آغاز نکرد. انسان خردمند همه تلاش خود را می‌کند تا این واقعیت را به فراموشی بسپارد، اما وقتی می‌خواهیم خود را به خداگونه‌گی برسانیم اهمیتی مضاعف دارد که خاستگاهمان را به خاطر داشته باشیم. هیچ تحقیقی درباره آینده خداگونه ما نمی‌تواند گذشته‌مان را نادیده انگارد، یعنی زمانی را که ما با دیگر حیوانات پیوند داشتیم، زیرا رابطه انسان و حیوان بهترین الگویی است که از رابطه آینده ابرانسان و انسان در دست داریم.

نویسنده در بخش اول سه سوال مطرح می‌کند:

فرق بین انسان‌ها و دیگر حیوانات چیست؟

گونه زیستی ما چه طور جهان را تسخیر

کرد؟

آیا انسان خردمند گونه زیستی برتر است یا فقط «قلدر محله»؟

بخش دوم کتاب انسان خداگونه

بخش دوم تحت عنوان: انسان خردمند به جهان معنا می‌بخشد، براساس نتایج بخش اول است. این بخش به بررسی جهانی می‌پردازد که انسان خردمند خلق کرده است. مسیری که ما را به نقطه فعلی رسانده است. این بخش شامل چهار فصل داستان بافان، زوج عجیب، قرارداد جدید و انقلاب اومانیسستی است. سؤالاتی که در نویسنده در ابتدای بخش دوم مطرح می‌کند چنین است:

انسان چه نوع جهانی خلق کرد؟

انسان چگونه اطمینان یافت که علاوه بر مهار جهان به آن معنا نیز می‌بخشد؟

اومانیسیم – ستایش انسان – چگونه به مهم‌ترین آیین زمان بدل شد؟

بخش سوم کتاب انسان خداگونه

در این بخش که بخش آخر کتاب نیز می‌باشد، نویسنده به اوایل قرن ۲۱-ام

برمی‌گردد و با توجه به مفاهیمی که تا به حال مطرح کرده است و همچنین با توجه به موضوعاتی که درباره انسان خردمند به بحث گذاشته است، چالش‌های فعلی و چالش‌هایی که در آینده احتمالاً با آن‌ها روبه‌رو خواهیم بود را مطرح می‌کند. بخش سوم نیز در چهار فصل نوشته شده است: بمب ساعتی در آزمایشگاه، جداسازی بزرگ، اقیانوس شعور/آگاهی و کیش اطلاعات.

سوالات مطرح شده در ابتدای بخش سوم:

آیا انسان همچنان می‌تواند جهان را اداره کند و به آن معنا ببخشد؟

فناوری زیستی و هوش مصنوعی چگونه اومانیسیم را تهدید می‌کنند؟

وارث احتمالی نوع بشر چه کسی خواهد بود و احتمالاً چه باور جدیدی جایگزین اومانیسیم خواهد شد؟

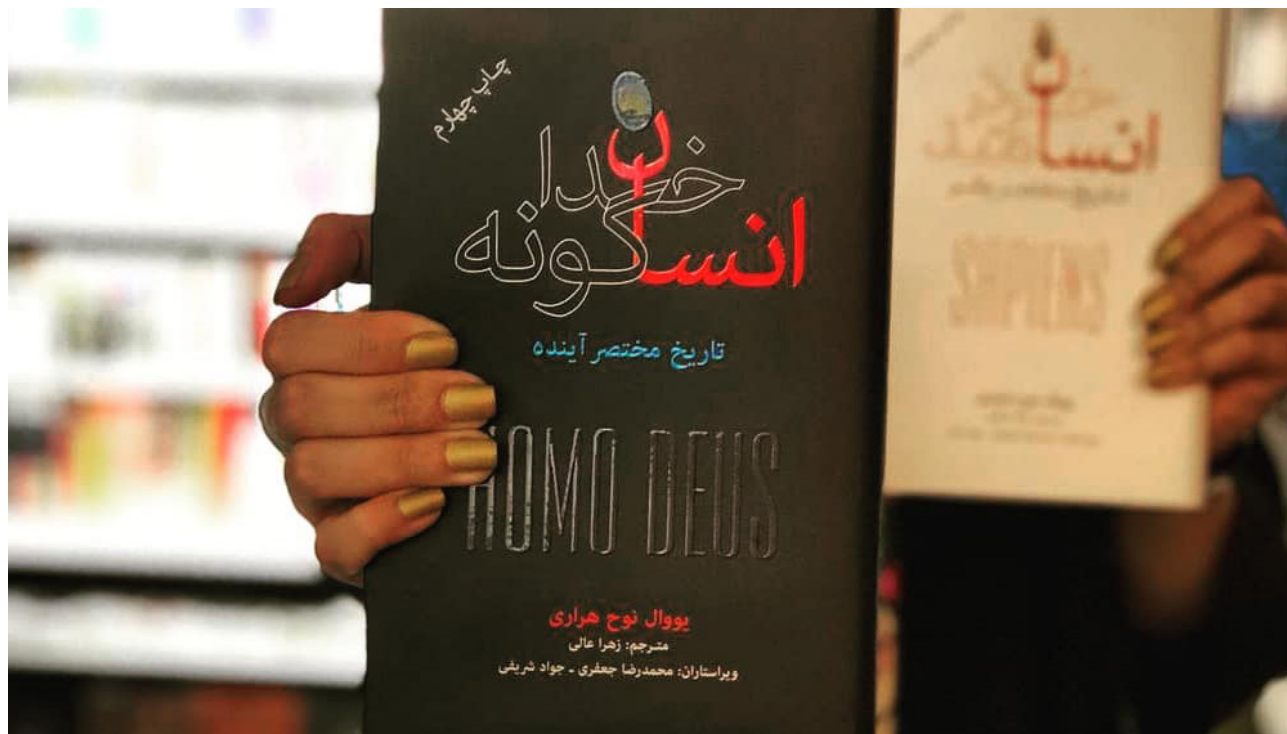
درباره انسان خداگونه

انسان خداگونه کتابی است آگاهی‌بخش و تکان‌دهنده، کتابی که می‌تواند جرقه‌ای در ذهن همه باشد. کافیهوک خواندن این اثر ماندگار را به‌شدت پیشنهاد می‌کند.

همان‌طور که در قسمت خلاصه کتاب بیان شد، انسان در طول تاریخ به موفقیت‌های زیادی دست یافته و از عهده بسیاری از مسائل برآمده است. مواردی که باعث شد انسان خوارک‌جو به انسان خردمند ارتقاء پیدا کند. اما تبدیل شدن به انسان خردمند پایان کار نیست و ما انسان‌های خردمند، اکنون وارد مرحله تازه‌ای شده‌ایم. مرحله‌ای که در آن قصد داریم به انسان خداگونه تبدیل شویم. موفقیت‌های که تا به امروز کسب کرده‌ایم، فقط باعث جاه‌طلبی بیشتر شده و دستوردهای اخیر، بشر را برای به دست آوردن بسیاری از موارد دیگر جسورتر کرده است. اکنون انسان اهدافی مانند، نامیرایی، خوشبختی و خداگونه‌گی را دنبال می‌کند.

در میان همه اهداف جدید انسان، به اعتقاد من، هدف رسیدن به خوشبختی و بحث‌های پیرامون آن، یکی از جذاب‌ترین و خواندنی‌ترین مباحث این کتاب است. یکی از سؤالاتی که در هراری در انسان خداگونه به آن پاسخ می‌دهد این است که، در تمام طول تاریخ، قدرت انسان

همواره بیشتر و بیشتر شده است اما آیا در زمینه خوشبختی پیشرفتی داشته است؟ به شکل کلی، یووال نوح هراری، در کتاب انسان خداگونه به ما می‌گوید که در حال حاضر در تاریخ چه جایگاهی داریم، با چه مسائلی روبه‌رو هستیم و با چه مسائلی روبه‌رو خواهیم بود. در مورد اینکه چه جایگاهی داریم و با چه مسائلی روبه‌رو هستیم با دلیل و مدرک بسیار صحبت می‌کند و بارها و بارها از منابع و تحقیقات مختلف استفاده می‌کند و در مورد اینکه با چه مسائلی روبه‌رو هستیم از تمامی شواهدی که در دست داریم بهره برده تا به ما نشان دهد که آینده چقدر می‌تواند متفاوت باشد. هراری در این کتاب در مورد هیچ چیزی با قطعیت صحبت نمی‌کند و تنها علاقه دارد دید مخاطب را گسترده‌تر کند و او را به فکر کردن تشویق می‌کند. در آخر کتاب نیز، با وجود بررسی‌های بسیار زیاد، باز هم سه سوال کلیدی را مطرح می‌کند و امیدوار است خواننده کتاب تا مدت‌ها به آن‌ها فکر کند. در صفحات آخر کتاب، یووال نوح هراری می‌گوید:



راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeaseman.org

پرداخت از طریق تلفن همراه:

#۷۳۳*۲۰۰# #۷۲۴*۱۲۴*

پرداخت از طریق اپلیکیشن های پرداخت:



ستاره یک



آپ



اوانو



۷۲۴

مراجعه به دفاتر بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



صحبت می کند اما بدون شک وضعیت مطلوب و ایده آل این است که ابتدا انسان خردمند را بخوانید. قطعاً مفاهیم و موضوعات زیادی درباره این کتاب وجود دارد که می شود درباره آن صحبت کرد، اما بهترین کار این است که کتاب های هراری را خواند و بارها و بارها مفاهیم آن مرور کرد. کتاب هایی که در حاشیه نیز مفاهیم و موضوعات بسیار ارزشمند و عمیقی به مخاطب تقدیم می کند و بدون شک باعث می شود دید بهتری نسبت به تاریخ و وضعیت کنونی خود داشته باشیم و سرانجام غرق در تفکر شویم.

منبع: کافه بوک

توضیح می دهد که: نویسنده به روشنی پاسخ نمی دهد. نه هشدار می دهد که سرعت کم کنیم و نگذاریم آنچه خود می سازیم بر ما حاکم شود، نه می گوید پیش به سوی آینده، به تاخت! می گوید آینده چنین چیزی خواهد بود. نه الزماً! آینده زندگان جوان و میان سال و پیر، بلکه — تا حدودی — آینده فرزند دبستانی من، میان سال، و بیشتر از فرزند من، فرزند فرزند من. مگر همین حالا هم بشر نمی کوشد اتومبیل خود را بسازد؟ و بسیار چیزهای دیگر که طبیعت آن دوراند؟ قبل از خواندن این کتاب پیشنهاد می کنم حتماً کتاب انسان خردمند را مطالعه کنید. برای اینکه بدانیم آینده چگونه خواهد بود، لازم است بدانیم که از چه گذشته ای آمده ایم. این طور نیست که بدون خواندن انسان خردمند، هیچ کدام از مفاهیم انسان خداگونه را متوجه نشوید و اصلاً درک نکنید که کتاب از چه چیزی

این کتاب ریشه های وضع کنونی بشر را کاوید تا ما را از قید آنها رها سازد و به ما امکان دهد درباره آینده به شیوه های بسیار خلاقانه تری بیندیشیم. هدف این کتاب این است که — به جای محدود کردن افق های دیدمان با پیش بینی فقط یک سناریوی قطعی — چشم اندازهای وسیع تری پیش رویمان بگشاید و ما را از طیف بسیار گسترده تری از گزینه ها آگاه کند. همان طور که بارها تاکید کرده ام، هیچ کس واقعاً نمی داند بازار کار یا نظام خانواده یا زیست بوم در سال ۲۰۵۰ چه وضعی خواهد داشت یا چه دین و آیین یا نظام اقتصادی یا ساختار سیاسی بر جهان حاکم خواهد بود اما آینده ای که پیش رو داریم، روشن است یا تاریک؟ در کتابی که درباره تاریخ آینده است، چگونه آینده ای ترسیم شده است؟ زهرای عالی مترجم کتاب — که ترجمه خوبی از کتاب ارائه داده است — در مقدمه خود در این باره به خوبی

در گذشته، سانسور از طریق
مسدود کردن جریان اطلاعات
به اجرا در می آمد. در قرن بیست
و یکم، از طریق غوطه ور کردن
انسان ها در سیلاب اطلاعات
بی اهمیت و نامربوط عملی
می شود.

www.kafebook.ir



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین
هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳