

پست

دوره جدید • شماره ۸۷

خرداد و تیر ۱۳۹۸

دوماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی و اجتماعی • ۱۰۰۰۰ تومان

هدف: اطلاع‌رسانی عمومی
و دریافت خدمات مناسب

به استقبال روز جهانی ام‌اس

تازه‌های خپری ام‌اس

به امید یافتن درمان‌های تازه

آن‌چه باید در مورد
اختلالات خواب بدانید

چرا ام‌اسی‌ها خوب نمی‌خوابند؟

حساسیت به هوای گرم
در افراد مبتلا به ام‌اس

جنگ با گرما

در باره داروی جدید ام‌اس: کلادریبین
درمانی موثر و راحت اما با احتیاط

برنامه‌های آینده کارگزاری بیمه سروش امید ایرانیان
بیمه شوید و کار خیر کنید

چگونگی فیزیوتراپی تنفسی ریه
ورزش با نفس کشیدن

۴۸

ام اس برای من
انتخاب نمی کند



۶۴

لگودرمانی برای
ام اس ها



فهرست



۴۱

اعلام جرم علیه شیادان و
کلاهبرداران
گول مدعیان دروغین را
نخورید و قربانی نشوید



۱۹

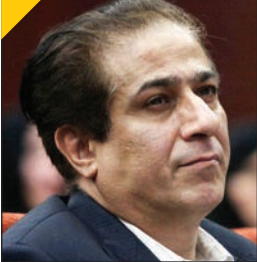
برنامه های آینده کارگزاری
بیمه سروش امید ایرانیان
بیمه شوید
و کار خیر کنید

نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،
خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،
نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد
شمس، شماره ۲۵
نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن: میدان
ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی،
کوچه کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی
دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز
اعتصام (روانشناس)
دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده
رازقی
دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم
ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم
نیا
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم
نجفی
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نبوی
نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتتری
مدیر هنری: علیرضا کیوان
عکس: خاطره کبیری
عکس جلد: امیر ریما
ناظر چاپ: خاطره کبیری
آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام اس
دفتر مجله: ویدا افتخاری
همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما
هاشمی، فراتک کلاتتری، ماهر نبوی نژاد

صاحب امتیاز: انجمن ام اس ایران
مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی
سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی
جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم
مدیر عامل انجمن ام اس ایران:
عبدالحسین هوشمند
**اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن ام
اس ایران:** دکتر جمشید لطفی، دکتر
محمد علی صحراپیان، مجید قمی، دکتر
رحمت ا...، دکتر رضا تقی پور انوری
اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا
بازر سین: بازر اصلی: فرهاد چوداریان،
بازر علی البدل: سید محمود حسین
علاقبند
شورای سیاست گذاری: دکتر محمد علی
صحراپیان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر
ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان
محسنی نیا، علیرضا محسنی، ابوالقاسم
نجفی، عبدالحسین هوشمند، دکتر امیررضا
عظیمی، فاطمه سادات هاشمی، سهیل
گوهری، سید خسرو صادق موسوی
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر
هژیر سیکارودی
دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری





داروهای جدید و انتخاب‌های سخت‌تر

» دکتر هژیر سیکارودی
سردبیر

باره هم، روز به روز زیادتر شود. سعی ما هم این بوده که داروهای مختلف برای بیماری ام اس در نشریه پیام ام اس معرفی شوند، و در این شماره داروی کلادریبین (Cladribine) که به تازگی مورد تایید سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا (FDA) قرار گرفته، معرفی می‌شود.

مثل همیشه، باید یادآوری کنم که از نظر علمی، قرار نیست که با پیدایش هر داروی جدید، درمان فعلی بیمار تغییر کند؛ پزشک و بیمار، با همفکری و در نظر گرفتن همه جوانب و حالات، دارویی را که مناسب‌تر از بقیه بنظر برسد را انتخاب می‌کنند.

با توجه به نزدیک شدن تابستان، در این شماره تاثیر گرما روی علائم بیماری ام اس و راهکارهایی برای مقابله با آن هم مرور شده است؛ امیدوارم مطالب این شماره هم برای بیماران عزیز و هم برای تمام خوانندگان محترم پیام ام اس خواندنی باشد.
اردیبهشت ۱۳۹۸

با وجود آنکه هنوز درمان قطعی برای ام اس پیدا نشده، اما خوشبختانه در دهه اخیر، هر سال! و بعضا هر چند ماه! داروی جدیدی برای کنترل بهتر این بیماری معرفی شده؛ نه به آنکه حدود ۲۶ سال قبل برای اولین بار و آن هم تنها یک دارو (بتافرون) برای ام اس تایید شد، و نه به اینکه امروز به جایی رسیده ایم که انتخاب دارو برای هر بیمار، از میان داروهای متعدد (که به سرعت بر تعدادشان افزوده هم می‌شود)، هم برای پزشک و هم برای بیمار، به تدریج به موضوع پیچیده‌ای تبدیل می‌شود؛ بخصوص که اگرچه داروهای جدیدتر معمولاً قدرت بیشتری برای کنترل بیماری دارند، اما معمولاً با احتمال بیشتر عوارض مهم نیز همراه هستند. به همین دلیل، در صورت انتخاب یکی از این داروها، ناچار به انجام آزمایش‌های متعدد، قبل و بعد از تجویز دارو، هستیم.

طبیعی است که نگرانی بیماران در مورد اثرات و عوارض داروها، و در نتیجه پرسش‌های آنها در این

اخبار شعب انجمن ام اس در استان ها

نشست جوانان، نخبگان و منتخبین سازمان های مردم نهاد
با نماینده محترم استان البرز در مجلس شورای اسلامی
با حضور مدیر عامل محترم **انجمن ام اس البرز**
سرکار خانم هدایتی و جناب آقای دهقان
سه شنبه ۲۷ فروردین ماه



به گزارش روابط عمومی انجمن ام اس خرم آباد

پیرو حادثه سیل ویرانگر استان لرستان جلسه ای توسط سازمانهای مردم نهاد خرم آباد در محل دبستان شهید مراد داودی تشکیل شد. که انجمن ام اس خرم آباد هم با حضور خود در برنامه کمک به سیل زدگان خصوصا شهرهای جنوب استان از جمله بلدختر و معمولان شرکت کرد. که با مشارکت اکثر دوستان محموله ای قابل توجه جمع آوری و به جنوب استان ارسال شد. از کمک نقدی جناب آقای دکتر پرویز بهرامی مدیر عامل انجمن ام اس خرم آباد قدر دانی میگردد. در این جلسه آقای دکتر بیرانوندی نماینده مردم خرم آباد در مجلس شورای اسلامی حضور داشتند.





انجمن ام اس شهرستان تفرش

در روز سه شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۰ جلسه ای با حضور معاونت محترم فرمانداری، سرکار خانم هزارخوانی، رئیس محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان تفرش (جناب آقای دکتر دالوندی و سرکار خانم شاه حسینی)، شهردار محترم و رئیس محترم شورای شهر آقای دکتر شاکری و نایب رئیس انجمن ام اس تفرش سرکار خانم زینب احمدی پور در فرمانداری تشکیل و در مورد رفع مشکل دارویی و اختصاص زمین برای انجمن بحث گردید و طی این جلسه ضمن قول رفع مشکل دارویی برخی بیماران مقرر شد یک زمین جهت بهره برداری به انجمن ام اس واگذار شود. امید است بتوان با یاری مسئولین گامی موثر در خدمت به بیماران عزیز برداریم.

انجمن ام اس خراسان شمالی

اهداء یک رأس اسب به هموطنان سیل زده توسط سرکار خانم سهیلا پیدا آیین رویداد هنری گلریزان جهت حمایت از هموطنان عزیز سیل زده در تاریخ ۱ اردیبهشت ۹۸ با اهداء ۱۵ رأس اسب جناب آقای دکتر عبدالجلیل غیادی در مجموعه سوارکاری و چوگان نوروز آباد تهران برگزار گردید در حاشیه این همایش یک رأس اسب توسط جمعی از خیرین به سرکار خانم سهیلا پیدا اهداء گردید و ایشان در اقدامی خیرخواهانه و انسان دوستانه جهت حمایت از سیل زدگان عزیز کشور اسب را برای فروش مجدد به این گلریزان اهدا نمود تا در آمد حاصل از فروش اسب جهت صرف این عزیزان گردد.





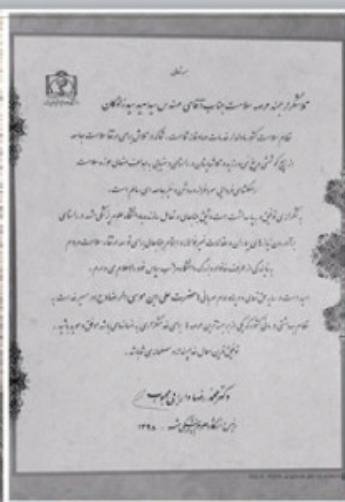
برگزاری جشن میلاد حضرت علی اکبر (ع)
در کنار اعضای

انجمن ام اس جهرم

همزمان با شب ولادت حضرت علی اکبر (ع)
و در آستانه فرارسیدن نیمه شعبان
میلاد * حضرت مهدی (عج) *
با حضور برخی از مسئولین شهرستان
در جمع اعضای انجمن ام اس جهرم
لحظات شادی رقم خورد.

این ویژه برنامه با هنرنمایی گروه موسیقی
آهو در محل انجمن ام اس برگزار شد.

گفتنی است انجمن ام اس جهرم از سال ۹۵
با اجرای برنامه های متنوع مشاوره ای،
پزشکی، هنری و فرهنگی مشغول خدمت
رسانی به اعضای این انجمن می باشد.



به مناسبت هفته سلامت در روز سه شنبه سوم
اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ از بین بیش از ۷۶
انجمن، بنیاد و NGO مردم نهاد و فعال در
حوزه سلامت و بهداشت در خراسان رضوی،
پنج مدیر عامل به عنوان تلاشگران فعال در
این حوزه توسط دانشگاه علوم پزشکی مشهد
انتخاب و در جلسه ای با حضور مدیران عامل
NGO ها، مسئولین دانشگاه علوم پزشکی
مشهد، فرمانداری و مسئولین استانداری
خراسان رضوی مورد تشویق قرار گرفتند
که به لطف خدا

انجمن ام اس خراسان رضوی

نیز جزء یکی از همین پنج NGO،
مورد تقدیر قرار گرفت

انجمن ام اس خراسان رضوی

در پایان سال ۹۷

به عنوان یکی از انجمن های برگزیده
مجمع سلامت شهرستان مشهد انتخاب
و در مراسمی با حضور مسئولین دانشگاه
علوم پزشکی مشهد و مسئولین استانی،
مدیران انجمن ها، نیکوکاران
و واقفین با اهداء لوح و تندیس
مورد تشویق قرار گرفت.





انجمن ام اس سبزوار
برگزاری اولین بازارچه بهاره
پارک ارم

چهارمین دوره همی اعضای
انجمن ام اس سبزوار
به همراه خیرین عزیز و هنرمندان
در تاریخ ۹۸/۲/۱۳
در محل کانون بازنشستگان سبزوار برگزار شد






حضور فعال و خدمت رسانی مدیریت انجمن ام اس شوشتر
در منطقه سیل زده شعیبیه در شهر گوریه





به نام خداوند بخشنده مهربان

گزارش فعالیت های شش ماهه اول هیئت مدیره جدید انجمن ام اس کردستان

- با سلام، احتراماً اولین گزارش از دوره شروع فعالیت های هیئت مدیره جدید را بشرح زیر تقدیم حضور میدارد:
- پس از برگزاری انتخابات مورخ ۹۷/۴/۱۴ مدارک و مستندات لازم جهت ثبت تغییرات انجمن، تحویل اداره کل ثبت شرکتهای گردید.
- برگزاری جلسه تودیع و معارفه هیئت مدیره قبلی و هیئت مدیره جدید در محل دفتر انجمن و تشکر و قدردانی از اعضای محترم هیئت مدیره قبلی و درخواست تداوم همکاریهای آنان با انجمن در تاریخ ۹۷/۴/۲۱
- جلب همکاری مدیر پیت محترم دو استخر دیگر در نقاط مختلف شهر با احتساب ۴۰٪ تخفیف جهت برای خانمها و آقایان
- ارسال مدارک فنی حرفه ای به استانداری مورخ ۹۷/۷/۲۳ در پاسخ به درخواست آنان جهت ایجاد اشتغال بیماران خاص استان - تهیه بلیط مراسم جنگ شادی در محل کانون امام خمینی جهت اعضا و فرزندانشان
- برگزاری کارگاه آموزشی مشاوره خانواده و همچنین جلسه پرسش و پاسخ با همکاری معاونت محترم اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی
- برگزاری اردوی تفریحی زیارتی جهت اعضا و خانواده های محترم شان مورخ ۹۷/۷/۶ با حضور اعضای محترم هیئت مدیره به صرف صبحانه و چای و شیرینی که هزینه آن توسط یکی از خانواده های محترم خیر و حامی انجمن تقبل شده بود.
- تکمیل لیست کامل اعضا بصورت جدول اکسل شامل اطلاعات و مشخصات کامل آنها جهت اخذ هر گونه آمار و اطلاعات مورد نیاز دانشگاه علوم پزشکی، استانداری، سایر نهادها و ارگانها
- تهیه و توزیع چند بسته نوشت افزار بین فرزندان اعضای انجمن به مناسبت بازگشایی مدارس در اول مهر ماه سال جاری که برای اولین بار وارد دبستان شده اند. بصورت هدیه توسط یکی از خیرین
- معرفی شش نفر از دانش آموزان برتر (دارای معدل بالای ۱۷) فرزند اعضای انجمن به مراسم بزرگداشت روز جهانی کودک که توسط مؤسسه خیریه روحیار سنندج در محل بازیهای سرپوشیده فامیلی لندبر گزار گردید جهت بازی و صرف نهار بصورت رایگان در تاریخ ۹۷/۷/۱۶
- تشکیل کمیته ورزش جهت برنامه ریزی فعالیت های ورزشی و ترغیب بیشتر اعضا به انجام تمرینات ورزشی بیشتر در مهر ماه
- برگزاری کارگاه آموزشی و جلسه پرسش و پاسخ با حضور سرکار خانم دکتر حسین پناهی متخصص مغز و اعصاب در محل سالن اجتماعات انجمن مورخ ۹۷/۷/۲۱
- برقراری خدمات دندانپزشکی توسط دانشجویان و اساتید محترم دانشکده دندانپزشکی کردستان با احتساب تخفیفات ویژه جهت اعضای انجمن و با معرفی نامه انجمن از اول مهر ماه سال جاری.
- برقراری کلاس جدید یوگای بانوان علاوه بر کلاسهای قبلی توسط آکادمی تخصصی ایگو یوگا از اول آبانماه سال جاری با احتساب ۵۰٪ تخفیف جهت بانوان
- برقراری کلاسهای آموزش شطرنج جهت شرکت کنندگان در مسابقات سراسری انجمن های ام اس کل کشور در آبان ماه سال جاری توسط آقای کریمی مربی ارزشمند شطرنج هفته ای دو جلسه در محل دفتر انجمن (در حال حاضر نیز کلاسهای آموزش و تمرین بصورت هفتگی و منظم تداوم دارد).
- اعزام شش نفر از ورزشکاران محترم انجمن به مسابقات سراسری انجمن های ام اس در شهر گرگان در تاریخ ۲۲ آبان ماه سال جاری توسط فدراسیون بیماریهای خاص با حمایت خیرین
- برگزاری مراسم مولودی خوانی در مبارک ربیع اول و به مناسبت میلاد با سعادت پیامبر اکرم (ص) مورخ ۱۹ آبان ماه سال جاری در محل باشگاه فرهنگیان با حضور خیرین، حامیان همیشگی انجمن، مددجویان و خانواده های محترم آنان. هم چنین در این مراسم با اهدای لوح تقدیر و کارت هدیه از ورزشکاران محترم اعزامی به مسابقات سراسری فدراسیون بیماریهای خاص قدردانی بعمل آمد.
- توزیع چندین بسته گوشت و مرغ نذری اهدایی توسط خیرین بین اعضای کم بضاعت انجمن
- توزیع غذای گرم تهیه شده توسط خیرین محترم بین اعضای کم بضاعت انجمن در آبان ماه
- برگزاری مراسم شب پلدا در محل سالن اجتماعات انجمن با حضور تعدادی از مددجویان به صرف نهار و چای و شیرینی
- تهیه و تنظیم صورتهای مالی انجمن در دوره جدید هیئت مدیره در دفاتر مالی پلمب شده بطور منظم و همچنین تنظیم صورتهای مالی فصلی توسط حساب دار انجمن و ارائه آن به اداره مالیاتی
- امضا تفاهم نامه با سفارت ژاپن در اواسط بهمن ماه جهت دریافت کمکهای مالی و تجهیز سالن ورزشی انجمن
- شرکت در جلسات فصلی خانه خیرین، دانشگاه علوم پزشکی، استانداری کردستان مطابق برنامه زمان بندی از پیش تعیین شده.
- برگزاری جنگ شادی در روزهای پایانی سال و به مناسبت فرارسیدن سال نو با حمایت جمعی از هنرمندان و خیرین محترم جهت اعضا و خانواده هاییشان.

سوسن لطفی

مدیر عامل انجمن ام اس کردستان



Ardabil MS society

انجمن ام اس استان اردبیل

شماره ثبت ۱۰۲۵

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

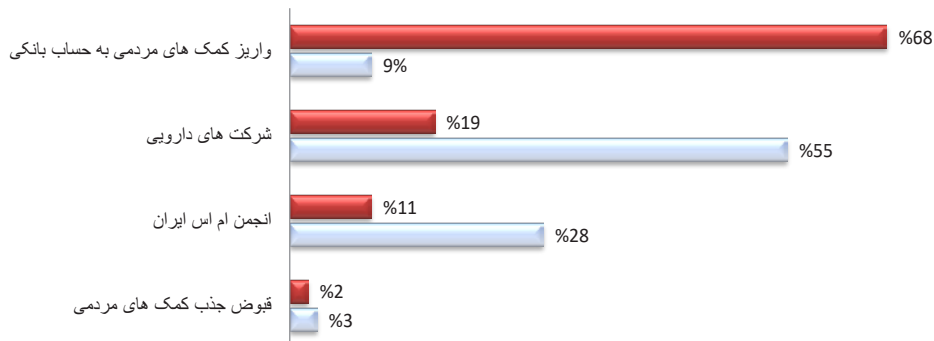
شماره:

تاریخ: ۱۳۹۸/ /

وضعیت نموداری جذب اعتبار و هزینه انجمن ام اس استان اردبیل در سال ۱۳۹۷

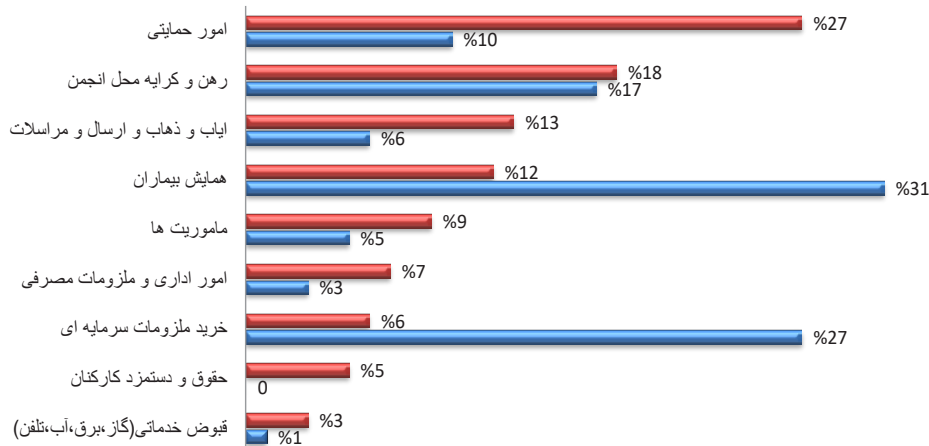
درصد جذب اعتبارات و مقایسه با سال ۱۳۹۶

سال ۱۳۹۶ ■ درصد جذب اعتبارات ■



درصد هزینه شده و مقایسه با سال ۱۳۹۶

سال ۱۳۹۶ ■ درصد هزینه شده ■



اردبیل - پل سعدی - پشت درمانگاه شبانه روزی امام سجاد(ع) تلفن: ۳۳۴۵۵۱۴۲ فاکس: ۳۳۴۶۷۵۲۷ موبایل: ۰۹۱۴۵۳۱۱۱۶۳

Telegram: @mehr_ms

Email: Ardabil.ms@mailfa.com

سندوق پستی: ۱۱۷ - ۵۶۱۳۵



اماسی های خوزستان باید با شرایط محیطی هم بجنگند

بهار امسال برای بسیاری از شهرهای کشورمان از جمله شهرهای استان خوزستان تلخ بود برای بسیاری از بیماران اماس که در شهرهای خوزستان ساکن هستند، علاوه بر سختی های بیماری، شرایط آب و هوا نیز موجب مسائل و مشکلاتی شده است که نمی توان آنها را نادیده گرفت. دکتر داریوش آرمان، عضو هیئت مدیره، نایب رئیس و سخنگوی انجمن اماس استان خوزستان در گفت گو با پیام اماس می گوید: «شرایط آب و هوای استان خوزستان، اوضاع را برای بیماران اماس سخت کرده است.» او در این گفت و گو به بررسی وضعیت بیماران و چالش ها و مشکلاتشان در این استان پرداخت:

فاطمه انصاری

آقای دکتر آرمات لطفاً درباره وضعیت بیماران در استان خوزستان برای خوانندگان ما توضیح دهید؟

ضمن تشکر از اهتمامی که نشریه پیام ام اس به کالبد شکافی مسائل و مشکلات مبتلایان به بیماری ام اس و پیگیری روند تشخیص و علل و ایجاد یک وحدت رویه در درمان ام اس در سراسر کشور دارد؛

قبل از ذکر شرایط و وضعیت بیماران در استان خوزستان بهتر است با زبان آمار؛ سیر صعودی تعداد بیماران مبتلایان بررسی کنیم؛ چراکه آمار به خودی خود گویاتر از هر تفسیری است (جدول شماره ۱) نکته قابل تامل این است که هر کدام از شهرها که صنعتی تر هستند؛ آمار بیمارانش نیز بیشتر است. بنابراین با این استدلال، به نوبه خود می طلبد که در این منطقه، تحقیقات و پژوهش های بیشتری انجام بشود و عوامل محرک و مستعد کننده ابتلا به این بیماری بیشتر و دقیق تر مورد بررسی قرار گیرد.

بر همین اساس ما شاهدیم که بیماران ام اس در استان خوزستان؛ علاوه بر مشکلات معمول بیماری دارای مسائل، مشکلات و عود کنندگی های بیشتری هستند که به نظر می رسد بدی آب و هوا و در راس آن گرد و خاک فراگیر مدت اخیر در خوزستان - همجواری با صنایع آلاینده ای مثل نفت - دوده های حاصل از آتش زدن فصلی مزارع نیشکر - گازهای سمی حاصل از استخراج ها و نیز بوهای بد و نامطبوعی که بیشتر شبها در استان به ویژه در اهواز و شهرهای مرزی استشمام می شود؛ شرایط سخت تری را برای بیماران ما در استان به وجود آورده است.

به نظر شما، مشکلات عمده بیماران ام اس در استان خوزستان چه مواردی هستند؟

با توجه به مسائلی که در باب تشدید علل بیماری در استان خوزستان مطرح است؛ باید گفت به همین نسبت هم مشکلات بیماران سخت تر و اذیت کننده تر است. شما مجسم کنید عاملی پیش بینی نشده مثل گرد و خاک چند ده برابر حد مجاز حادث شود؛ و بیمار در همان شرایط هم مجبور باشد در گرمای نزدیک به ۵۰ درجه خوزستان برای معاینه نزد پزشکش برود یا برای گرفتن دارو یا درمان فیزیوتراپی منزل خود را ترک کند. اینها را عرض می کنم تا لحظه ای از لحظات

اسم شهرستان	تعداد بیماران شناسایی شده توسط انجمن
اروندکنار	۲
امیدیه	۵۳
اندیمشک	۵۳
اهواز	۱۲۸۶
ایذه	۶۴
آبادان	۱۵۱
آغاجاری	۹
باغملک	۳۵
بندر امام	۱۸
بهبهان	۱۸۶
حمیدیه	۵
خرمشهر	۶۱
دزفول	۱۲۴
رامشیر	۱۶
رامهرمز	۷۴
سریندر	۱۳
سوسنگرد	۲۰
شادگان	۲۰
شوش	۴۵
گتوند	۱۰
لالی	۱۱
ماهشهر	۱۲۹
مسجد سلیمان	۴۹
هفت تپه	۲
هندیجان	۱۲
متفرقه اطراف	۳۹

هر کدام از شهرها که صنعتی تر هستند؛ آمار بیمارانش نیز بیشتر است. بنابراین با این استدلال، به نوبه خود می‌طلبید که در این منطقه، تحقیقات و پژوهش‌های بیشتری انجام بشود و عوامل محرک و مستعد کننده ابتلا به این بیماری بیشتر و دقیق‌تر مورد بررسی قرار گیرد.

به عنوان آخرین سوال لطفاً بفرمایید آخرین وضعیت بیماران خوزستان چگونه است؟

تازه‌ترین دغدغه ما در استان خوزستان ارزیابی و کنترل شرایط عزیزانی هستند که در معرض خطر سیل بهار ۹۸ قرار داشته یا دارند. حتماً اطلاع دارید که یکی از مناطق درگیر سیل در کشور، خوزستان بود. البته منشأ سیلاب‌ها بارش‌های بهاری استان‌های همجوار خوزستان؛ یعنی لرستان و ایلام بودند ولی چون آبریز آنها رودخانه‌های حوزه خوزستان است؛ لذا مناطق زیادی از مناطق خوزستان را که عموماً شهرهایی هستند که در امتداد رودخانه‌ها شکل گرفته‌اند؛ درگیر کرد. از جمله این شهرهای درگیر سیل که ما هم بیماران عزیزی در آنجا داریم؛ شهرهای سوسنگرد - شوش - ایذه و منطقه شعیبیه شوشتر بودند که چندین نفر مستعد حمایت در آن شهرها شناسایی کردیم. البته اگرچه سیل بسیار فراگیر و سهمگین بود ولی حجم حمایت‌های خودجوش مردمی و نهادی بحمدالله مانع از اتفاقات ناگوارتر شد. ولی همواره انجمن‌ها و مدیران متولی باید ساز و کاری برای این دست اتفاقات در حمایت از اعضای خود داشته باشند که شوک جدیدی به شرایط سخت بیمار وارد نشود و یا به سرعت با حمایت‌ها و پوشش‌های مختلف، تبعات آن به حداقل رسانیده شود.

انجمن برای حل چالش‌های موجود در استان خوزستان چه برنامه‌هایی دارد؟

انجمن ام اس خوزستان با وجود تعدد چالش‌ها و مشکلات ذکر شده، در چند جبهه به طور چشمگیر در حال تلاش است. اول آنکه با تکیه بر توان علمی اعضای هیئت مدیره و هیئت امناء که اغلب پزشک، دانشگاهی و تحصیلکرده هستند؛ یک کمیته پژوهشی زبده را تشکیل داده‌ایم که همواره از تحقیق و پژوهش، علت‌یابی و یافته‌های جدید نه تنها عقب نمانیم؛ بلکه کاملاً هماهنگ با علم روز پیشرفت‌های خوبی در جهت کنترل بیماری داشته باشیم.

دوم اینکه به منظور جبران هزینه‌های رو به ازدیاد بیماران، کمیته‌ای داریم تحت عنوان کمیته اداری - رفاهی که سعی دارد اماکن (فروشگاه‌ها و مراکز درمانی و خدماتی) را متقاعد به اعمال تخفیف ویژه بین ۳۰ تا ۵۰ درصد برای بیماران عزیزمان کند. سوم آنکه خدمت ناقلی که انجمن ما در خوزستان به بیماران خود ارائه می‌کند، عموماً تسهیلات مالی است که از محل صرفه‌جویی در هزینه‌های انجمن و مدیریت هزینه‌ها به دست می‌آید که هر ماه به چند نفر از بیماران عزیز خود بدون کارمزد و با اقساط پایین پرداخت می‌کند. چهارم آنکه علاوه بر خدمات معمولی که هر روز در دفتر انجمن انجام می‌شود؛ هر سال در فصل زمستان که هوا کمی مساعدتر است، یک همایش سراسری ترتیب داده می‌شود تا ضمن دیدار صمیمانه با بیماران و اجرای بخش‌های نشاط بخش؛ عزیزانمان را در جریان اخبار و تازه‌های بیماری ام اس در سرتاسر جهان قرار دهیم و پاسخگوی سوالات و ابهاماتشان باشیم. همچنین سعی می‌کنیم با دعوت از مسئولین در این همایش‌ها، آنها را متوجه موج جمعیت رو به افزایش ام اس و انتظارات بحق آنها کنیم.

یک روز معمولی زندگی بیمار خوزستانی برای خواننده این گفتگو قابل لمس تر شود. مشکل دیگر بیماران همان گرانی داروهای خارجی است که در این شرایط افزایش نرخ‌ها؛ برای اغلب خانواده‌ها شرایط را سخت‌تر کرده است. موضوع دیگری که قابل توجه است، نداشتن پوشش‌های حمایتی است که اگر سازمان‌هایی نظیر بهزیستی یا شهرداری چتر حمایتی خود را باز کرده و آن را پهن‌تر کنند و در آن تحت پوشش قرار دادن بیماران ام اس خدمات تعریف شده داشته باشد و خدمات مورد انتظار را ارائه دهند؛ شاید بخشی از این مشکلات قابل تحمل‌تر شوند. این پوشش می‌تواند با توانمندسازی بیمار در رابطه با داشته‌های خود بیمار باشد، حال آنکه توجه و حمایت ملموسی حس نمی‌شود.

چالش‌هایی که انجمن ام اس خوزستان با آن مواجه است، چیست؟

چالش‌های بیماران و انجمن که هر دو یک عضو یک خانواده هستند، از هم جدا نیستند. شما می‌دانید که چالش‌های عمده‌ای که انجمن‌ها با آن روبرو هستند؛ تأمین مالی است. البته قطعاً با توجه به مدل‌هایی که حاکم بر نظام تشکل‌های اجتماعی است؛ انتظار تخصیص بودجه نداریم ولی تأمین محل و مکان انجام فعالیت‌ها انجمن‌های حوزه سلامت می‌تواند همانند یک تکلیف، در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی دولتی در سراسر شهرهای کشور به عنوان یک راهکار حمایتی تلقی شود. همچنین تحت پوشش بیمه قرار دادن کلیه اعضای کادر منابع انسانی انجمن‌ها که از بخش‌های هزینه‌ای انجمن‌ها به شمار می‌رود و نیز چاره‌اندیشی برای بیمه تکمیلی اعضای تحت پوشش انجمن‌های حوزه سلامت می‌تواند بخش وسیعی از چالش‌های انجمن‌ها و بیماران را مرتفع سازد.



گفت و گو با دکتر احمد نگهی، مدیر عامل انجمن ام اس استان هرمزگان

دغدغه تامین هزینه‌ها و بیکاری

هرمزگان استان ساحلی و زیبای ایران در کنار دریای همیشه فارس قرار دارد و بخاطر موقعیت مکانی و منابع خود اهمیت استراتژیک فراوانی دارد. هرمزگان از شمال و شمال شرقی با استان کرمان، از غرب و شمال غربی با استان‌های فارس و بوشهر از شرق با سیستان و بلوچستان همسایه بوده و جنوب آن را آب‌های گرم خلیج فارس و دریای عمان در نواری به طول تقریبی ۹۰۰ کیلومتر دربر گرفته است.

فرزانه متین

برجسته‌ای برخوردار است. جزایر کیش و قشم به عنوان مناطق آزاد تجاری از لحاظ اقتصادی برای این استان سود سرشاری را به دنبال دارند. همچنین بندر شهید رجایی بزرگترین بندر تجاری و گمرک

کشاورزی استان به‌شمار می‌آید. این استان همچنین دارای معادنی از قبیل نفت، گاز، کرومیت، فولاد، آلومینیوم، خاک سرخ و ... است. در ضمن هرمزگان در زمینه حمل و نقل دریایی و شیلات از موقعیت اقتصادی

از جمله فعالیت‌های رایج مردم هرمزگان کشاورزی، ماهی‌گیری و تجارت است. منطقه میناب و رودان به عنوان قطب‌های

مردم استان هرمزگان تا چه حد با ام اس آشنا هستند و آیا در این زمینه فرهنگ سازی انجام شده است؟

متأسفانه میزان اطلاعات عمومی شهروندان در مورد بیماری ام اس بسیار کم است و مردم با این بیماری آشنا نیستند که این انجمن با برنامه‌های انجام شده از طریق صدا و سیما، فضای مجازی، مطبوعات و تبلیغات محلی در حال اطلاع رسانی است.

برای سال ۱۳۹۸، چه برنامه‌ها و اقداماتی در نظر گرفته‌اید؟

در سال جاری، هیات مدیره انجمن ام اس برنامه‌های زیر را تهیه و تدوین کرده است: برگزاری همایش بیماران ام اس در نیمه دوم سال ۹۸.

برگزاری همایش پرستاری خاص بیماران ام اس.

هماهنگی با آموزش و پرورش و مربیان بهداشت مدارس در همه‌ی شهرهای استان در قالب تفاهم‌نامه برای آگاهی دادن به دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان دانشگاه‌ها در مورد بیماری.

برگزاری دوره‌های مختلف آموزشی، هنری و توجیهی برای بیماران و خانواده‌های آنان. پیگیری راه اندازی NGO اشتغال برای بیماران ام اس.

مذاکره با سازمان اتوبوس رانی (از طریق شورای شهر) برای صدور کارت شهروندی رایگان برای بیماران ام اس.

مذاکره با اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی جهت پخش رایگان فیلم برای بیماران ... و ...

انجمن ام اس هرمزگان با انجمن ام اس مرکز در تهران تا چه حد همکاری و تعامل دارد؟

ما همکاری نزدیک و دوجانبه‌ای داریم و از کمک‌های مالی، امکانات تبلیغاتی و... انجمن تهران در جهت تبلیغ فعالیت‌های انجمن ام اس استان هرمزگان استفاده می‌کنیم.

آن بیماران ام اس مورد پذیرش قرار می‌گیرند که خدمات ویزیت پزشک، ویزیت فیزیوتراپ، کاردرمانی، تزریق دارو و بستری پاره وقت توسط پزشک برای بیماران انجام می‌شود.

انجمن چگونه از پس هزینه‌های بیماران بر می‌آید و چه خدماتی به صورت رایگان برای آن‌ها در نظر گرفته شده است؟

انجمن ام اس استان هرمزگان از طریق فرانشیز کلینیکی با همکاری بخش دولتی دانشگاه هرمزگان و همکاران پزشک آزمایشگاهی، رادیولوژی و کمک‌خیرین، هزینه‌های بیماران را پوشش می‌دهد.

به نظر شما در حال حاضر هزینه‌های درمان یک بیمار ام اس در ماه حدوداً چقدر است؟

هزینه‌های درمان مبتلایان بر اساس نوع دارو و هزینه‌های متفرقه درمان متفاوت است و رقم ثابتی در اختیار نداریم که اعلام کنیم.

تا چه حد نهادها و ارگان‌های دولتی حامی انجمن ام اس استان هرمزگان هستند؟

ما با نهادها و ارگان‌های دولتی از جمله دانشگاه علوم پزشکی و نهادهای حمایتی در جهت حمایت از درمان بیماری، خوشبختانه همکاری نزدیکی داریم.

دغدغه اصلی بیماران ام اس حوزه استان شما چیست؟

دغدغه‌ی اصلی بیماران ام اس در این استان خرید داروهای خارجی نسخه شده توسط پزشک، تامین هزینه‌ی ام آر آی (که بخش اعظم تشخیص بیماری که لازمه شروع درمان و آگاهی از چگونگی پاسخ به درمان است به واسطه تشخیص از طریق ام آر آی صورت می‌گیرد) است و دغدغه‌ی دیگر اکثر مبتلایان هم‌بیکاری به دلیل وضعیت جسمانی و حرکتی است.

ایران دروازه ورود کالا به ایران می‌باشد، با این اوصاف می‌توان این استان را پایتخت اقتصادی ایران نامید که اقتصاد ایران به آن وابسته است.

با مدیرعامل انجمن ام اس استان هرمزگان در مورد فعالیت‌های انجام شده و مشکلات و مسائل انجمن و بیماران به گفت و گو نشستیم.

انجمن ام اس استان هرمزگان از چه سالی کار خود را آغاز کرد؟

انجمن ام اس استان هرمزگان در آبان ماه سال ۱۳۹۴ شروع به کار کرد، اما به طور رسمی در سال ۱۳۹۶ توسط اینجانب و چند نفر از پزشکان متخصص مغز و اعصاب و خیرین تاسیس شد.

این انجمن، چه شهرهایی را پوشش می‌دهد؟ آیا بیماران سایر استان‌ها هم عضو انجمن ام اس هرمزگان هستند؟

مرکز انجمن ام اس هرمزگان، شهر بندرعباس است که علاوه بر شهرهای این استان، بیمارانی را از شهرهای گراش، منوجان، جیرفت و برخی از شهرهای استان کرمان و سیستان و بلوچستان که هم‌جوار استان هرمزگان هستند را تحت پوشش قرار می‌دهد.

در حال حاضر در انجمن ام اس استان هرمزگان چه تعداد بیمار ثبت نام کرده‌اند؟

در حال حاضر تعداد ۳۵۵ نفر عضو ثبت نامی داریم اما آمار واقعی مبتلایان بیشتر است و برخی از مبتلایان به دلایل متعدد تاکنون ثبت نام نکرده‌اند.

در استان هرمزگان آیا مرکز یا کلینیکی مختص بیماران ام اس در نظر گرفته شده است؟

بله - کلینیک تخصصی بیماران ام اس و بیماران خاص در بیمارستان شهید محمدی بندرعباس واقع است که در



سید عسگری عمادی تر کمانی، مدیر عامل انجمن ام اس مازندران

امتیاز نمی خواهیم

فقط حقوق شهروندی بیماران رعایت شود

استان مازندران به مرکزیت شهر ساری در شمال ایران و در کرانه‌های جنوبی دریای مازندران واقع است. این استان از پرجمعیت‌ترین استان‌های ایران و هم‌مرز با استان‌های گلستان، سمنان، تهران، البرز، قزوین و گیلان است. بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین شهر استان مازندران شهر ساری است که قدمتی در حدود ۶۰۰۰ سال دارد. قله دماوند مرتفع‌ترین کوه ایران و خاورمیانه در مازندران واقع است. این استان یکی از پرجمعیت‌ترین مناطق ایران از لحاظ تراکم جمعیتی است. مازندران استان دارای ۲۲ شهرستان است. این استان بخاطر موقعیت جغرافیایی خود و منابع طبیعی و آب و هوایش یکی از مناطق مهم و استراتژیک ایران است.



« فرزانه متین

پای صحبت های سید عسگری عمادی تر کمانی مدیر عامل انجمن ام اس استان مازندران نشستیم تا بدانیم این انجمن چه تاریخچه ای دارد و در حال حاضر چه اقدامات و چه حمایت هایی از بیماران ام اس دارد و مشکلات اصلی بیماران و انجمن ام اس استان کدام موارد است.

انجمن ام اس مازندران از چه سالی شروع به کار کرده است؟

در سال ۱۳۸۲ انجمن ما از استانداری مجوز گرفت و کار خود را به طور رسمی آغاز کرد. در ابتدا دکتر محمود عابدینی، متخصص نورولوژی مدیر عامل بودند که هم اکنون در سمت ریاست هیات مدیره هستند و من از سال ۱۳۹۳ مدیر عامل انجمن ام اس مازندران به مرکزیت ساری شدم.

حدوداً چند بیمار ام اس در

مازندران داریم؟

تقریباً حدود ۲۵۱۰ الی ۲۵۲۰ بیمار ام اس عضو انجمن در سطح استان داریم، البته یک سری از بیماران هستند که دارای بیمه نیروهای مسلح هستند و داروهای شان را جداگانه می گیرند و با احتساب آن ها تقریباً در استان مازندران ۳۰۰۰ بیمار و در شهر ساری ۷۰۰ بیمار داریم که حدود ۷۰ درصد از بیماران خانم هستند. متأسفانه این بیماری در زنان باعث شده مشکل اجتماعی در سطح جامعه به وجود آید. هزینه بالای دارو درمانی و مسائل زناشویی سبب شده که اکثر آن ها از همسران شان جدا شوند.

از سایر استان ها هم بیمار ثبت نام کرده اید؟

از استان گیلان و گلستان چندین بیمار داریم مثلاً بیماری در استان گلستان، پزشک معالجش در ساری است در نتیجه در همین ساری تشکیل پرونده داده است البته عکس

این موضوع هم صادق است و مثلاً بیماری که در شهرهایی که در غرب مازندران مانند تنکابن هستند به دلیل دوری مسافت عضو انجمن ام اس گیلان هستند و در آنجا تشکیل پرونده داده اند.

انجمن ام اس مازندران تا چه حد از پس هزینه های بیماران بر می آید؟

همانطور که اطلاع دارید انجمن خیریه است و ما چندین خیر داریم و روابطی هم با دستگاه های دولتی ایجاد کرده ایم. خیران یا افراد حقیقی هستند یا حقوقی مثل شهرداری و کمیته امداد که به انجمن کمک می کنند. ماهانه خیرین مبلغی را به عنوان روتین کمک می کنند البته هر ماه هم کمک های ما به تعدادی تعلق می گیرد. معمولاً پیش از عید نوروز هر سال مبلغی بین ۱۰ تا ۲۰ میلیون را به صورت ۱۰۰ یا ۲۰۰ کارت صدتومانی در نظر می گیریم و به کسانی که مستحق هستند، هدیه می دهیم.

افکار عمومی باید نسبت به این بیماری شناخت بهتر و بیشتری داشته باشد. مردم گاهی فکر می کنند ام اس، یک بیماری مهیب و ترسناک و کشنده است. در سال گذشته با همکاری صدا و سیما، فیلم مستندی در مورد ام اس ساختیم تا شناخت افکار عمومی در مورد این بیماری بیشتر شود.

همانطور که اطلاع دارید اشتغال یک مشکل و معضل ملی است و طبیعی است که مشکل بسیاری از بیماران ام اسی هم باشد. باید بگوییم که بیماران ما حق و حقوق شهروندی می خواهند. متأسفانه به بیماران ام اس اجحاف می شوند. ما خواهان امتیازی خاص نیستیم و تنها خواسته ما این است که حقوق شهروندی را رعایت کنند. مشکل دیگر در استان ما، مسئله اقتصادی، سیاسی و تحریم ها و داروهای نایاب است. بحث مهم در زمینه کمبود دارو هم بدهی دولت به شرکت های دارویی است که کار را برای آن ها و سپس برای بیماران سخت می کند و البته این راه هم می دانیم که وزارت بهداشت خود طلب های کلانی از بیمه ها دارد.

همکاری شما با انجمن ام اس مرکز چطور است؟
باید بگوییم که ما با انجمن ام اس مرکز و با آقای هوشمند رابطه حسنه و نزدیکی داریم. در کل استان ما نداران، یازده بیمار هستند که به دلیل شرایط معیشتی مستمری می گیرند که از طرف تهران به ما نداران این مستمری پرداخت می شد که آقای هوشمند تصمیم گرفتند این کار بدون واسطه صورت گیرد و ما شماره کارت این خانواده ها را در اختیار ایشان گذاشته ایم و خود انجمن ام اس مرکز مستقیماً مستمری ها را پرداخت می کند.

برای بیماران همایش علمی می گذاریم. سبد کالا در ماه رمضان برای بیماران نیازمندان ارائه می دهیم. تورهای زیارتی و سیاحتی داخل و خارج از استان برگزار می کنیم و در جشن روز جهانی ام اس از بیماران و خانواده هایشان دعوت می کنیم. همچنین با اداره کل ورزش جوانان استان برای آب درمانی هماهنگ کرده ایم چرا که اکثر مجموعه های ورزشی زیر مجموعه این اداره هستند، و ما توانستیم تخفیف خوبی برای استخر بگیریم، همان تخفیف هم خود انجمن پرداخت می کند و برای بیماران در می آید.

همچنین ما برای خانواده های نیازمند، لوازم تحریر می فرستیم. از سالن آموزش و پرورش استان برای مسائل آموزشی استفاده می کنیم. افرادی که بیمار هستند یا فرزند بیماری در مدارس دارند قرار بر این است که از تخفیف ویژه جهت پرداخت شهریه برخوردار باشند. همچنین طی تفاهم نامه ای با هلال احمر، سالن های کنفرانس مرکز استان برای همایش های مان را به صورت رایگان در اختیارمان قرار داده اند. این راه هم اضافه کنیم که در شهرهای ساری، قائمشهر و آمل با معاونت هلال احمر همکاری کرده ایم تا فیزیوتراپی و لیزر درمانی برای بیماران رایگان باشد.

در استان ما نداران، آیا بیمارستان یا مرکزی خاص بیماران ام اس در نظر گرفته شده است؟

در ساری که مرکز استان است، بیمارستان بوعلی سینا که دولتی است دارای یک کلینیک تخصصی ام اس است و در آن جا هر روز یک پزشک نورولوژیست حضور دارد و بیماران چک آپ می شوند و دارو را هم رایگان دریافت می کنند. کورتون تراپی نیز در آنجا رایگان است. در ضمن کلینیک جامع ام اس در حال ساخت و ساز در مرکز ما نداران است که تا یکی دو سال آینده آماده و افتتاح خواهد شد.

دغدغه های اصلی مبتلایان در استان ما نداران چیست؟

هزینه های درمانی یک بیمار در ماه تقریباً چقدر است؟
خوشبختانه داروی ایرانی کاملاً رایگان هستند. در مورد هزینه های درمان به عنوان مثال داروی مارلا که خارجی است، پزشکان تجویز می کنند و یک ماه مصرف آن حدود یک میلیون و هفتصد هزار تومان است که در سال ۹۷ یک میلیون و صد هزار تومان بود و متأسفانه به دلیل شرایط اقتصادی اخیر قیمت آن بالاتر رفته است. هزینه بیمار در ماه بسته به نوع داروی او کاملاً متفاوت است، همین طور با توجه به اینکه بیمار در آن ماه آم آر آی دارد یا نه. ولی طبق آنچه که ما حساب کردیم حداقل از ۵۰۰ هزار تومان هزینه ها در ماه شروع می شود و بالاتر هم می رود.

آگاهی مردم استان ما نداران نسبت به ام اس چگونه است؟

افکار عمومی باید نسبت به این بیماری شناخت بهتر و بیشتری داشته باشد. مردم گاهی فکر می کنند ام اس، یک بیماری مهیب و ترسناک و کشنده است. در سال گذشته با همکاری صدا و سیما، فیلم مستندی در مورد ام اس ساختیم تا شناخت افکار عمومی در مورد این بیماری بیشتر شود. همچنین با مدیر کل آموزش و پرورش دیدارهایی داشته ایم چون برخی از بیماران در پایه سوم و چهارم دبیرستان هستند حداقل در سطح مدارس شناخت کافی در مورد این بیماری داشته باشند.

انجمن شما، چه خدماتی را به بیماران ارائه می دهد؟

بر اساس فراخوان افراد، هر از گاهی کلاس های آموزشی می گذاریم. در بیمارستان امام خمینی ساری روانشناس، متخصص تغذیه و نورولوژیست برای کمک به بیماران حاضر هستند. یکی از اقداماتی که در سالن کنفرانس بیمارستان امام خمینی برای بیماران در بهمن ماه سال انجام دادیم، کلاس خنده درمانی بود که مورد استقبال زیادی قرار گرفت. با شرکت های دارویی



دغدغه‌های بیماران آذربایجان غربی: اشتغال، ازدواج و هزینه

انجمن ام اس ایران گوش شنوای بیماران است

آگاهی نداشتن جامعه درباره بیماری ام اس، مشکلات زیادی را برای بیماران ایجاد کرده است. بسیاری از بیماران معتقدند که درد بیماری و هزینه‌هایش از یک طرف، اینکه مردم تامی فهمند ام اس داری مانند یک بمب ساعتی با تو بر خورد می‌کنند، یک طرف دیگر...

فاطمه انصاری

بیخشد

کمی از خودتان برایمان بگویید. چگونه به فکر تاسیس انجمن ام اس در شهرتان شدید؟

من در طول زندگی همیشه ذهنم درگیر این بود که هدف از خلقت و آفرینش چه چیزی بوده است. اعتقاد داشتیم و دارم که هر انسانی قبل از اینکه پا به این کره خاکی بگذارد از جانب پروردگار ماموریتی بر دوش او گذاشته شده است. بر همین باور، معتقدم که ما از طریق شناخت خود و دنیای اطراف، پی به این ماموریت خواهیم برد و باید نهایت تلاش خود را برای آن

سمیه زارع، مدیر انجمن ام اس آذربایجان غربی، معتقد است با توجه به اینکه بسیاری از بیماران ام اس قشر جوان است، از ناآگاهی جامعه لطمه می‌خورند. از سوی دیگر هم ازدواج یکی از دغدغه‌های مهم بیماران ام اس در این استان است و او در گفتگو با پیام ام اس می‌گوید: «بسیاری از جوانان به دلیل ناآگاهی حاضر نیستند با بیماران ام اس ازدواج کنند حتی اگر بیمار شرایط مطلوب و مناسبی داشته باشد و بیماری تحت کنترل باشد.» در ادامه این گفتگو را می‌خوانید:

البته در سال‌های اخیر، سطح معلومات بالا رفته و بسیاری از مردم پس از روبرو شدن با مبتلایان به ام اس دلسوزی می‌کنند اما این دلسوزی‌ها هم چندان مناسب حال بیماران نیست و بسیاری از آنها از برخورد های دلسوزانه اغراق گونه خاطرات ناخوشایند دارند. همین مسئله باعث شده تا همه مراکز انجمن ام اس در کشور، تلاش کنند که تامی توانند فرهنگ سازی را میان مردم رواج دهند. اطلاعات درست از این بیماری منتشر کنند و شرایط را برای بیماران استان خود، بهبود

انجام دهیم. بنابراین زمانی که قسمت و خواست خدا، مرا وارد دنیای بیماران ام اس کرد؛ متوجه رسالت خود شدم. از زمانی که با دنیای بیماران ام اس از نزدیک آشنا شدم، متوجه شدم که بیماران در شهر ما بسیار مظلوم هستند. کارهای زیادی باید انجام می شد و بیماری ام اس معضلی بود که نیاز به جلب توجه عمومی و دیده شدن بیماری و بیماران داشت. متأسفانه بسیاری این بیماری را تنها مشکلی در سلامت افراد می دانند در حالی که در کنار این بیماری می توان به چالش های اجتماعی زیادی اشاره داشت. همه اینها باعث شد تا در سال ۱۳۸۹، دغدغه های لازم برای من ایجاد شود و با کمک و تشویق خانواده، انجمن ام اس شهرستان ارومیه را تأسیس کنم.

در حال حاضر چه تعداد بیمار تحت پوشش شما قرار دارد؟ انجمن چه خدماتی را در این استان ارائه می دهد؟

تا پایان سال ۱۳۹۷ تعداد بیماران ام اس در استان آذربایجان غربی، ۴۱۹۲ نفر ثبت شده که از میان آنها ۳۱۳۷ نفر خانم و ۱۰۵۵ نفر آقا است. انجمن بیماران ام اس بعد از تشکیل پرونده، برای هر بیمار دفترچه بیماران خاص دریافت می کند تا برای دریافت دارو، اگر دارو ایرانی باشد، به صورت رایگان و اگر داروی خارجی باشد با تایید پزشک معالج بتوانند از تخفیف معاونت غذا و داروی وزارت بهداشت استفاده کنند. از جمله خدماتی که انجمن به عموم بیماران ام اس ارائه می دهد، دوره های مشاوره فردی و گروهی، ارائه مجله و بروشور و کتب آموزشی، استفاده بیماران از تخفیفات مناسب مراکزی که طرف قرارداد انجمن هستند (مانند مراکز فیزیوتراپی و آزمایشگاه ها و کلاس های زبان، موسیقی، کلاس های تقویتی دروس مدرسه و ...) معرفی برای دریافت وام قرض الحسنه، معرفی نامه برای تخفیف شهریه مدرسه و دانشگاه و ... است. با این حال انجمن علاوه بر این، یک سری خدمات انجمن ویژه مددجویان دارد که بعد از ارائه درخواست کتبی، مددکار انجمن به صورت حضوری و مستقیم به بررسی اوضاع معیشتی آنها می پردازد. این مددجویان، از لحاظ مالی با کمک های خیرین، به صورت مستمر یا متناوب (بسته به شرایط آنها) تحت پوشش قرار می گیرند. اکثر این مددجویان سرپرست خانواده هستند؛ به همین دلیل بسیاری از خدمات شامل ارائه سبد کالا، البسه و پوشینه به ویژه در مناسبت ها و ماه رمضان است.

در حال حاضر مهم ترین چالش بیماران در استان شما چیست؟

طبق نظر سنجی که در اسفندماه سال قبل انجام شد به ترتیب مهم ترین دغدغه بیماران ام اس اشتغال، هزینه های دارو و درمان، نبود آگاهی جامعه نسبت به بیماری ام اس، هزینه های معیشتی و ازدواج است.

انجمن در خصوص این چالش ها چه برنامه ای دارد؟

انجمن در خصوص اشتغال در نظر دارد با راه اندازی سایتی به صورت مجازی، فضایی برای معرفی محصولات و توانایی های بیماران ام اس ایجاد کند و با معرفی سایت به خیرین و کارآفرینان بستری مناسب برای اشتغال و درآمدزایی آنها فراهم سازد. در ضمن بانک اطلاعاتی افراد جویای کار نیز تشکیل شده که در صورت نیاز به بنگاه های کارایی معرفی می شوند. در مورد هزینه های دارو و درمان خوشبختانه با اجرایی شدن بسته حمایتی بیماران ام اس، هزینه دارویی و درمانی آنها تا ۹۰ درصد کاهش پیدا کرده است.

در مورد اطلاع رسانی در زمینه ام اس نیز برنامه های متنوعی در دست اجرا داریم از جمله برپایی ایستگاه های اطلاع رسانی ام اس در دانشگاه ها، مراکز شلوغ و پررفت و آمد، برگزاری کلاس های آموزشی در همه ادارات، مدارس و تولید برنامه های مناسب در صدا و سیما.

در زمینه هزینه های معیشتی نیز همانطور که گفتیم، برای بیماران نیازمند پرونده مددکاری تشکیل می شود به صورت مستمر و یا موردی تحت پوشش انجمن قرار می گیرند.

در آخر اما باید بگویم که متأسفانه از دواج به یکی از مشکلات رایج جوانان در کشور تبدیل شده و از آنجایی که اکثر مبتلایان به ام اس راقشر جوان تشکیل می دهند، این معضل در بین بیماران ام اس بیشتر به چشم می خورد. متأسفانه دختر یا پسری که در سن نوجوانی یا جوانی مبتلا به ام اس می شود به علت عدم آگاهی جامعه، کمتر کسی پیدا می شود که با این فرد ازدواج کند. در صورتی که حتی اگر فرد مبتلا در بهترین شرایط ممکن هم باشد، همانطور که گفته شد فقط به علت عدم آگاهی مردم جامعه از این مورد مستثنا نخواهد بود و ممکن است از سوی جامعه برای ازدواج طرد شود. همین امر باعث شده که بیشتر جوانان عضو انجمن مجرد باشند و تنها زندگی کنند و حتی برخی از آنان بعد از فوت پدر و مادر کاملاً تنها می شوند و زندگی مجردی و همزمان

تنهایی کامل و عدم ارتباط اجتماعی را تجربه می کنند. انجمن ام اس آذربایجان غربی تلاش کرده تا در زمینه ازدواج بیماران ام اس، رایزنی با سازمان های مرتبط و انجمن هایی که در این زمینه فعالیت دارند انجام دهد، تاراهی برای حل این معضل پیدا کند.

چقدر از سوی نهادها و سازمان های دولتی حمایت دریافت می کنید؟ چه انتظاری از مسئولین دارید؟

من این موضوع را قبول دارم که انجمن ام اس یک سازمان مردم نهاد است و از این بابت انتظاری از بخش دولتی نداریم. ولی متأسفانه در برخی مواقع برخی از سازمان های دولتی، سازمان های مردم نهاد را رقیب خود می دانند در حالی که یک سازمان مردم نهاد بدون هیچ گونه چشمداشت برای برداشتن باری از دوش بخش دولتی پای کار آمده است. گاهی اوقات بر خورد های نابجا، قول ها و وعده هایی که عملی نمی شود، قلب ما را جریحه دار می کند. تنها انتظارمان از مسئولین، این است که وعده های ندهند که به آن عمل نمی کنند. ما برای وصل کردن آمدم، نی برای فصل کردن آمدم، خواهشی که از آنها دارم همین است. دست ما را بگیرند نه اینکه زیر پایمان را خالی کنند.

نقش انجمن ام اس ایران را چگونه ارزیابی می کنید؟ تا چه میزان این انجمن به شما کمک کرده است؟

مادر همواره فرزندان خود را تحت حمایت دارد و نیازهای او را در همه زمینه های مادی و عاطفی، در حد توان مهیا می کند. مادر به فرزند خود چگونه زیستن را می آموزد. او تلاش می کند فرزند با تکیه بر آموخته های خود در دریای خروشان زندگی روی پای خود بایستد. انجمن ام اس ایران نیز همانند مادری دلسوز، بیماران ام اس و انجمن های ام اس استان ها را زیر بال و پر خود گرفته است. از این بابت از زحمات انجمن ام اس ایران سپاسگزار هستیم که گوش شنوای بیماران ام اس هستند و هم و غم شان برای رفع مشکلات بیماران ام اس بوده است.

چه برنامه ای برای سال جدید دارید؟

به امید خدا و همیاری خیرین در نظر داریم در سال ۹۸ حداقل در ۲ شهرستان استان آذربایجان غربی شعب انجمن ام اس را جهت رسیدگی به مشکلات بیماران ام اس این مناطق تأسیس کنیم.

فاطمه انصاری

ناصر صفاجو، مدیرعامل کارگزاری بیمه سروش امید ایرانیان معتقد است که هر فردی در جامعه می تواند با انتخاب این کارگزاری قدمی در راه کمک به بیماران ام اس بردارد. در ادامه گفت و گو او را با پیام ام اس می خوانید:

کمی از خودتان برایمان بگویید.

من ناصر صفاجو، متولد ۱۳۴۴ و یکی از اعضای خانواده ام اس هستم که از سال ۱۳۸۳ متوجه شدم به بیماری ام اس مبتلا هستم. فکر می کنم سال ۱۳۶۸ بود که مشغول درس خواندن برای کنکور سراسری بودم، که حمله ای به من دست داد و به جایی رسید که دیگر نمی توانستم پایم را زمین بگذارم و آن را روی زمین می کشیدم. البته این حمله خوب شد و من هم دیگر پیگیر آن نبودم. تا اینکه سال ۱۳۸۳، مجدداً علائم بیماری در من پیدا شد و یک سمت از بدنم لمس شد و من اصلاً آن را حس نمی کردم. به خاطر دارم که آن زمان، درد را حس نمی کردم و حتی آب بسیار سرد یا گرم را روی پایم می ریختم، هیچ حسی نداشتیم. بنابراین به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کردم. او برایم آرای نوشت و بعد از آن متوجه شدم که به بیماری ام اس مبتلا هستم. از آن زمان من درمان را شروع کردم و به زندگی معمولی خود ادامه دادم. تا سال ۱۳۹۲ من در بیمه البرز و در بخش مالی، فنی و حسابرسی فعالیت داشتم.

چگونه تصمیم گرفتید که با انجمن ام اس ایران، کارگزاری بیمه سروش را تاسیس کنید و در این حوزه فعالیت کنید.

همانطور که عرض کردم، از سال ۱۳۸۳ متوجه شدم به بیماری ام اس مبتلا هستم و از همان سال نیز عضو انجمن ام اس ایران بودم و از طریق سایت و نشریات انجمن، شاهد فعالیت های مختلف برای بیماران ام اس بودم. از سویی تجربه مشکلات و مسائل این بیماری را دارم و می دانم این بیماری چه هزینه های



برنامه های آینده کارگزاری بیمه سروش امید ایرانیان

بیمه شوید و کار خیر کنید

بیماری ام اس هزینه های زیادی دارد و بسیاری از نیازهای بیماران از جمله خدمات توانبخشی و ... تحت پوشش بیمه های درمانی نیستند. مهم ترین مشکلات انجمن های ام اس در کشور، مشکلات مالی است. انجمن ها بارها اعلام کرده اند که توان مالی مورد نیاز برای تامین همه هزینه های بیماران را ندارند و تا جایی که می توانند به بیمارانی که نیاز دارند، کمک می کنند. در حالی که بیمه، یکی از مهم ترین خدماتی است که هر فرد در زندگی خود به آن نیاز دارد. بسیاری از خدمات بیمه ای نظیر بیمه خودرو، بیمه آتش سوزی، بیمه درمانی تکمیلی، بیمه عمر و ... از خدماتی هستند که از سوی این شرکت ها ارائه می شوند. این روزها انجمن ام اس ایران توانسته کارگزاری بیمه سروش امید ایرانیان را برای تامین هزینه های مالی به نفع بیماران ام اس تاسیس کند تا از این طریق بتوان، بخشی از منابع مالی مورد نیاز انجمن ها، را تامین کرد.

بیمه گر به آنها مراجعه کند تا بروشور ها و برگه های پیشنهاد و توضیحات لازم را ارائه دهد. افراد کافی است که با شرکت سروش تماس بگیرند تا خدمات خود را به آنها ارائه دهیم.

شما به عنوان اولین مدیر عامل این کارگزاری، چه برنامه ای برای بیماران ام اس، به جز تامین هزینه های مالی دارید؟

اشتغال و کسب درآمد یکی از بزرگترین دغدغه های بیماران ام اس است که حتی منجر به ایجاد استرس و تشدید بیماری شده است در حالی که بیمارانی که شاغل هستند، کمتر در معرض این استرس قرار می گیرند. در این خصوص شرکت بیمه سروش برنامه دارد تا با ارائه آموزش ها و دوره های بیمه های بازرگانی به افراد علاقه مند، در جهت کسب درآمد کمک کند. اگر فردی توان مالی و سرمایه مورد نیاز را داشته باشد، می تواند نمایندگی شرکت بیمه را دریافت کند و کسانی که سرمایه مورد نیاز را ندارند، می توانند در افزایش جذب این شرکت مشارکت کنند و درآمد داشته باشند. در نتیجه این شرکت می تواند زمینه اشتغال برای این افراد را افزایش دهد. در مرحله دوم با توجه به هدف پیش رو و چشم انداز این شرکت در خصوص فعالیت و جذب هر چه بیشتر بیمه گذاران و کسب عواید حاصل از فعالیت بیمه ای، امیدوارم بتوانیم با انعقاد قرارداد، صندوقی با شرکت بیمه خدمات تامین دارو و درمان بیماران را ارائه کنیم.

وسخن آخرتان؟

من از تمامی خیرین محترم، خانواده بیماران و اشخاص حقیقی و حقوقی در خواست همیاری و همکاری دارم تا به جهت بهر مندی از خدمات فنی و تخصصی پوشش های بیمه ای، بیمه نامه خود را از طریق کارگزاری بیمه سروش امید ایرانیان به نفع انجمن ام اس تهیه کنند تا منافع حاصله صرف تامین هزینه های بیماران ام اس شود.

گفتم که خسته شده ام، اما آقای هوشمند به من دلگرمی داد تا بالاخره توانستیم مجوز را دریافت و کارگزاری را ثبت کنیم.

کارگزاری بیمه سروش، چه خدماتی را برای چه قشری از جامعه ارائه می دهد؟

وقتی درباره بیمه صحبت می کنیم، درباره خدماتی صحبت می کنیم که عموم مردم به آن نیاز دارند. هر فردی زمانی که یک خانه یا یک خودرو دارد، نیاز دارد تا از بیمه های شخص ثالث، بیمه بدنه و غیره یا بیمه آتش سوزی و ... استفاده کند. حتی افرادی که این اقلام را ندارند، می توانند از خدمات بیمه ای نظیر بیمه عمر سرمایه گذاری برای خود یا فرزندانشان، استفاده نمایند. برخی مشاغل مانند پزشکان نیز هستند که نیاز دارند بیمه مسئولیت داشته باشند و برای شغل آنها این بیمه امری اجباری است. همه این موارد خدماتی است که بیمه کارگزاری سروش می تواند به اقشار مختلف جامعه ارائه دهد. نکته مهم این است که این افراد با انتخاب بیمه سروش، می توانند قدم کوچکی برای حمایت از بیماران ام اس بردارند. نیازی هم نیست که هزینه اضافه ای به ما پرداخت کنند بلکه با انتخاب این بیمه، کارمزد و عواید حاصل از بیمه آنها، صرف تامین نیازهای بیماران می شود. در نتیجه علاوه بر رفع نیاز خود، در کار خیری نیز دست خواهند داشت. لازم به ذکر است که همه فعالیت های بیمه این شرکت توسط بنده حقیر که بازنشسته صنعت بیمه هستم و همکار محترم آقای مجید صالحی که ایشان نیز مدیر بازنشسته و عضو بیمه این شرکت هستند، انجام می شود.

افراد چگونه می توانند با این شرکت ارتباط داشته باشند و بیمه نامه خود را از طریق آن دریافت کنند؟ آیا نیاز است که مراجعه حضوری داشته باشند؟

با پیشرفت تکنولوژی دیگر نیازی نیست که بیمه گذار به دفتر بیمه مراجعه کند، بلکه کافی است که با دفتر بیمه تماس بگیرد و

بالایی را برای بیمار به همراه دارد. بنابراین با توجه به سابقه ای که در صنعت بیمه داشتیم، فکر تاسیس کارگزاری بیمه، به ذهنم رسید و آن را به انجمن پیشنهاد دادم و مورد استقبال هم قرار گرفت. هدف از تاسیس شرکت کارگزاری بیمه سروش، ایجاد درآمد پایدار جهت کمک به بیماران بود. اکنون پس از یکسال پیگیری، موفق به دریافت کد پروانه فعالیت از بیمه مرکزی ایران شدیم.

در چه سالی پیشنهادتان را به انجمن دادید؟

دقیق به خاطر ندارم اما یک سال از دوران مدیریت آقای وزیری مانده بود.

آن زمان مورد استقبال ایشان قرار گرفت؟

بله ایشان از این پیشنهاد استقبال کردند و حتی آن را در هیئت مدیره مطرح کردند ولی آن زمان، شرایط مناسب نبود و ایشان نتوانستند موافقت هیئت مدیره را بگیرند. البته آن زمان منجر شد تا ما جلسات بسیار خوبی را با مدیران مطرح صنعت بیمه داشته باشیم تا مجاب شوند که به ما مجوز بدهند.

چه زمانی دوباره پیگیر شدید؟

بعد از پایان مدیریت آقای وزیری، من دیگر چندان این موضوع را پیگیری نکردم. حدوداً یک سال از مدیریت آقای هوشمند می گذشت که من برای انجام کاری به انجمن مراجعه کردم. آن روز وقتی آقای هوشمند را دیدم، بار دیگر به یاد تاسیس کارگزاری افتادم و به آقای هوشمند نیز این پیشنهاد را دادم. من و آقای هوشمند، دوستان مشترک داریم و ایشان نیز اطلاعات خوبی از صنعت بیمه دارند؛ در نتیجه استقبال ایشان از پیشنهاد من خوب بود و توانستند موافقت هیئت مدیره را نیز دریافت نمایند. بنابراین به سراغ دریافت مجوز و کارهای تاسیس رفتیم. البته در این میان با مشکلات زیادی روبرو بودیم. برای ثبت کارگزاری در بهمن سال ۱۳۹۶ اقدام کردیم اما اداره ثبت مشکلات زیادی داشت و کارهای اداری بسیار طاقت فرسا بود. به یاد دارم روزی را که به آقای هوشمند

سلامت

- ۲۲ ◀ لرزش غیر ارادی بدن چیست؟
- ۲۴ ◀ به امید یافتن درمان های تازه
- ۲۷ ◀ تازه چه خبر؟
- ۲۸ ◀ گوش ام اسی ها چرا زنگ می زند؟
- ۳۰ ◀ چرا ام اسی ها خوب نمی خوابند؟
- ۳۴ ◀ ورزش بانفس کشیدن
- ۳۹ ◀ جنگ با گرما

آنچه نیاز است بدانید:

لرزش غیر ارادی بدن چیست؟

توضیح در مورد مجموعه سؤال و جواب: «آنچه که نیاز است بدانید» مجموعه‌ای برگرفته از سوالات و نظرات متداول خوانندگان است. آیا نظر یا سوالی درباره بیماری ام اس دارید؟ شما هم می‌توانید به مجموعه ما سر بزنید و از ما سؤال بپرسید. سؤال این شماره برگرفته از موضوع متداول لرزش‌های غیر ارادی بدن ناشی از بیماری ام اس است.

ترجمه: ماهان سرمست

لرزش چیست؟

اگر شما دچار بیماری ام اس هستید، پاسخ سوال شما احتمالاً حداقل به یکی از اعضای بدنتان و گاه به بیشتر از یک عضو برمی‌گردد. ترمور به حرکت غیر ارادی دارای ریتم همچون لرزش یا تکان ناگهانی گفته می‌شود. این نشانه‌ای است که ۷۵ درصد از افراد مبتلا به بیماری ام اس آن را تجربه کرده‌اند.

برای برخی افراد، ترمور خیلی آزاردهنده نیست، اما برای بقیه پیشامد بسیار آزاردهنده‌ای است. افرادی که دچار ترمور از نوع حاد هستند (۶ درصد از کل افرادی که مبتلا به بیماری ام اس هستند) برای کاهش تأثیرات آن بر روی زندگی روزمره خود به نظارت پزشکی و درمان احتیاج دارند.

اما در ابتدا باید این را دانست که چه چیز در بیماری ام اس باعث به وجود آمدن ترمور می‌شود؟

بیماری ام اس باعث ایجاد اختلال در

رساندن سیگنال‌های مغزی به بخش‌های مختلف بدن می‌شود.

برای اینکه موضوع را بهتر درک کنید باید با نمونه در مورد آن حرف بزنیم مثلاً در مورد ماهیچه‌ها، سیگنال‌هایی که از مغز می‌آیند دچار اشکال شده (علت ایجاد این مشکل همان علتی است که باعث بروز بیماری ام اس می‌شود یعنی حالت Demyelination از بین رفتن میلین رشته‌های عصبی) و در نتیجه باعث آزاد شدن و انتقال مکرر و پراز اشکال و انقباض مکرر ماهیچه‌ها می‌شود که هر کدام به صورت معمول در تضاد با یکدیگر عمل می‌کنند. این موارد باعث به وجود آمدن حرکات‌های ریتم‌دار مشخص ترمور می‌شوند.

ترمور در بیماری ام اس در کل ۴ گونه است.

۴ نوع ترمور اصلی وجود دارد:

ترمور ارادی (Intention)

این نوع به حرکات آرام دست یا پا گفته می‌شود. در این حالت وقتی فرد مبتلا به ترمور ارادی برای برداشتن لیوان دستش را

به سمت دسته لیوان می‌برد دستش شروع به لرزیدن می‌کند.

ترمور وضعیتی (Postural)

وقتی فرد مبتلا به ترمور وضعیتی بلند می‌شود و یا می‌نشیند در زمانی که می‌خواهد وزن خود را در برابر جاذبه نگه دارد، بدن او دچار مشکل و لرزش می‌شود.

ترمور نیستاگموس (Nystagmus)

این نوع از ترمور به پلک چشم حمله می‌کند و باعث تکان‌های ناگهانی و غیر ارادی آن می‌شود.

ترمور در حالت استراحت (Resting)

توضیح این حالت بسیار ساده است: این مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما در حالت استراحت است. ترمور استراحت شبیه به بیماری پارکینسون است که در افراد مبتلا به ام اس هم مشاهده می‌شود.

تحقیقات جدید درباره نحوه اندازه گیری

ترمور

از لحاظ بالینی اگر قرار است پزشکان بیماری را درمان کنند لازم است که کاملاً تشخیص و علت مشکل او را بدانند. و



تحقیق چاپ شده در مجله Neuroscience Method در ماه ژانویه، ویژگی سنسور ردیابی مغناطیسی به نام TREMBAL را که برای اندازه گیری و ارزیابی فعالیت ترمور در افراد مبتلا به بیماری ام اس مورد استفاده قرار می گیرد را مورد تاکید قرار داد. این دستگاه با تنظیم بر روی انگشت اشاره با استفاده از چهار نوع سنسور متفاوت حرکات الکترومغناطیسی را اندازه گیری می کند. از مزایای آن می توان به کارکرد بدون خطر آن برای جمع آوری سیگنال تصادفی مصنوعی اشاره کرد.

با TREMBAL، بیمار به سنسور وصل می شود، سپس پنج تمرین ۲۰ ثانیه ای را انجام می دهد تا به وسیله آن TREMBAL اطلاعات لرزش ها را ثبت کند. اگر این سنسور بتواند ترمور را به میزان کافی و با دقت مناسب ثبت کند، می تواند به اندازه کافی آن را توصیف کند و پروتکل درمانی برای افراد مبتلا به ترمور با فعالیت حاد را اطلاع رسانی کند.

مغز، الکل و THC (تتراهیدروکانابینول) می باشد. برخی از ابزارهای اندازه گیری همچون سنسورهایی که شتاب سنج هستند، برای اندازه گیری ترمور وجود دارند. این سنسورها داده های عینی دامنه، فرکانس و وقوع فعالیت ترمور را جمع آوری می کنند. اگر چه دسترسی به آنها دشوار است و اکثر از نظر علمی معتبر نیستند. ابزار دیگر سنسور ورودی است که وقتی می خواهد سیگنال های پارازیتی را به دام بیندازد شروع به لرزش می کند، چه ترمور باشد چه نه، تفسیر اطلاعات جمع شده توسط این سنسور دشوار است.

مهم تر از مساله موجود در باره انتخاب سنسورها این است که آنها معمولاً برای اندازه گیری ترمورهای معمولی که در بیماری پارکینسون رخ می دهند مورد استفاده قرار می گیرند، ترمور در حالت استراحت، و هیچ یک از ترمورهای دیگر در برابر تمام اشکال ترمورهای مرتبط با بیماری ام اس مورد آزمایش قرار نگرفته اند. معرفی ردیابی حرکت الکترومغناطیسی

مثلاً در مورد ترمور میزان آن به طور دقیق اندازه گیری شود. البته هنوز انجام چنین کاری دشوار است. مشاهدات بالینی و گزارشات شخصی اغلب تنها راه ارزیابی علائم آن است. اما تنها مشاهده ترمورها اطلاعات قابل اندازه گیری را فراهم نمی کند. ممکن است از بیماران خواسته شود که از فنجان آب بریزند، یا اشکال مارپیچ بکشند یا تاثیراتی که بیماری ترمور بر روی دستخط آنها گذاشته را نشان دهند. اما این موارد تنها به عنوان یک نشانه مورد تایید هستند. هیچ یک از این تلاش ها نشانه ای از حاد بودن بیماری نیست. اندازه گیری میزان حاد بودن بیماری ترمور در افراد مبتلا به ام اس می تواند تحقیقات را به جهت درمان مناسب که باعث کاهش و یا حذف علائم این ناتوانی می شود، سوق دهد. روش های درمانی برای بیماری ترمور محدود به تعدادی دارو که مختص بیماری های دیگر است و استفاده از روش کنترل وزن برای مقابله با لرزش های ترمور می باشد. گزینه های تجربی شامل تحریک عمیق

تازه‌های خبری ام اس

به امید یافتن درمان‌های تازه

در لابه‌لای هزاران خبری که هر روز در رسانه‌های خبری و فضای مجازی منتشر می‌شود بخشی هم به بیماری ام اس و تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده روی آن متمرکز است. در این صفحات چند خبر را که در ماه‌های اخیر منتشر شده و دارای اهمیت است را برای شما انتخاب کردیم:

درمان ام اس با مولکول‌های مصنوعی

دانشمندان دانشگاه اورگان موفق به یافتن یک مولکول مصنوعی شده‌اند که می‌تواند اعصاب آسیب‌دیده بر اثر بیماری ام اس را ترمیم کند و احتمالاً تبدیل به اولین درمان این بیماری با روش مولکول مصنوعی شود. در بیماری ام اس (MS) سیستم ایمنی بدن به بخشی از سلول‌های عصبی موسوم به «میلین» (myelin) که لایه عایق روی اعصاب نخاعی، مغز و بینایی هستند، حمله می‌کند و آسیب می‌زند. این اتفاق باعث می‌شود که اعصاب کوتاه شوند و به درستی کار نکنند.

دانشمندان اکنون در یک مطالعه که می‌تواند روش مقابله با ام اس را متحول کند، نشان داده‌اند که یک مولکول مصنوعی می‌تواند میلین را بازیابی کند.

پروفسور تام اسکانلان از دانشگاه علوم پزشکی اورگان این مولکول مصنوعی موسوم به سوبتیروم (Sobetirome) را بیش از ۲۰ سال پیش به عنوان یک وسیله کمکی برای کاهش کلسترول ایجاد کرد. در سال ۲۰۱۳ بود که همکارش دکتر دنیس بوردت پیشنهاد داد که ممکن است این مولکول مصنوعی در درمان ام اس نیز مفید باشد.

در آزمایش‌های اولیه بر روی موش‌هایی که از لحاظ ژنتیکی دستکاری شده بودند تا علائمی شبیه به ام اس داشته باشند، سوبتیروم (هورمون مصنوعی تیروئید) واقعاً به بهبود میلین آسیب دیده کمک

منتشر شده است.

منبع: فرارو

راهکار روانشناس ایرانی ساکن آمریکا برای بیماران ام اس

مریم السادات مجد روانشناس ایرانی ساکن آمریکا درباره روش خود که آن را حاصل پنج سال تحقیق و تجربه می‌داند، گفت: پس از چندین سال فعالیت در موضوع ترک اعتیاد، به مبحث تحقیق درباره حواس بدن پرداختم. در آمریکا با پروفسوری آشنا شدم که هیپنوتیزم انجام می‌داد اما متوجه شدم که این کار می‌تواند به افراد آسیب‌وارد کند. ضمن اینکه برای همه جواب نمی‌دهد و ممکن است از خواب بلند نشوند یا عوارضی داشته باشد. البته ما توانسته بودیم با هیپنوتیزم تا ۶ ماه ترک سیگار داشته باشیم. به همین دلیل روی حواس پنج‌گانه تحقیق کردم و با دانشکده پزشکی که به دلیل تداوم تحقیق فعلاً نمی‌توانم نام آن را مطرح کنم، همکاری کردم.

این روانشناس ایرانی ادامه داد: نخستین بار در سال ۲۰۱۰ روی یک بیمار افسرده این کار را انجام دادم. بعد بر روی چهار تا پنج نفر دیگر، این کار را تکرار کردم. یک بیمار ۱۷ ساله هم در ایران داشتم که به خاطر بیماری شیذوفرنی به مصرف حشیش تمایل داشت. این بیمار را هم از طریق حواس، خواب کردم و دیدم که روی بیمارانش شیذوفرنی هم جواب می‌دهد.

مجد اضافه کرد: در بیماران ام اس متاسفانه

کرد و مهمتر اینکه این کار را بدون عوارض جانبی قابل توجه انجام داد. در زمان اولین آزمایش‌های سوبتیروم، اثر بخشی مولکول به عنوان درمان ام اس به دلیل عدم توانایی آن برای عبور از سد خونی مغزی محدود شده بود. دانشمندان نیز برای حل این مشکل یک برچسب شیمیایی را به مولکول اضافه کردند و یک ترکیب به نام Sob-AM2 ایجاد کردند. این برچسب شیمیایی بار الکتریکی منفی مولکول را که معمولاً مانع از عبور از سد خونی مغزی می‌شود، حذف می‌کند. پس از آنکه این ترکیب از این مانع عبور کرد، یک آنزیم مغزی، برچسب شیمیایی را از مولکول جدا می‌کند و باعث می‌شود "Sob-AM2" به حالت سوبتیروم بازیابی میلین باز گردد. این استراتژی منجر به افزایش نفوذ ۱۰ برابری سوبتیروم به سیستم عصبی مرکزی می‌شود.

در آزمایش‌های بعدی روی موش‌ها بهبود حرکتی قابل توجهی دیده شد که حاکی از بازیابی کامل میلین بود. پروفسور اسکانلان و دکتر بوردت اعتقاد دارند که این درمان روی انسان‌ها نیز تأثیر مشابهی خواهد داشت. اسکانلان می‌گوید: امروزه داروهایی که آکسون‌های کوتاه شده بر اثر آسیب به میلین را ترمیم کند، وجود ندارد؛ در حالی که داروی ما می‌تواند این کار را تا حدود زیادی انجام دهد یا حداقل راه را برای ساخت داروهایی پالین قابلیت فراهم کند.

این تحقیق اخیراً در مجله JCI Insight



درد او در حد همان ۲ درصد توقف کرده و افزایش نداشته است. این کار ماعلامتی برای بهبودی آنها بود. هدف ما فقط کاهش درد نیست بلکه تحریک حواس بیمار و ترشح میلین است، این نکته اصلی و مهم است. در بیماران ام اس، شدت درد و شدت پیشروی بی حسی بدن اهمیت دارد و روش ما بر این دو مورد، اثر دارد.

منبع: ایرنا

بررسی ضایعات ام اس با اسکنرهای قوی

محققان با استفاده از اسکنرهای پرتوان MRI به بررسی وضعیت افراد مبتلا به ام اس پرداختند و توانستند ارتباط مستقیمی بین حجم کلی ضایعات قشری مغز و ناتوانی عصبی شناسایی کنند. با استفاده از این فناوری می توان پیشرفت بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد. بر اساس این تحقیقات توسعه ضایعات در ماده خاکستری قشر مغز می تواند به عنوان عاملی برای پیش بینی ناتوانی عصبی در افراد مبتلا به ام اس مورد استفاده قرار گیرد. محققان برای ارزیابی وضعیت ۳۳ داوطلب مبتلا به ام اس از یک دستگاه اسکنر

با بیمار شروع می کنیم که باعث می شود حواس او تحریک شود. برای هر بیمار یک برنامه مجزا وجود دارد که با توجه به سطح درگیری های عصبی، سن، مدت بیماری و فاکتورهای دیگر طراحی می شود. این تمرین ها باید به دقت از سوی بیمار انجام شود. قبل از کار، دم نوش گرمی به آنها می دهیم تا اعصابشان راحت و بدنشان گرم شود. تمرکز روی قسمتی است که درد دارد و به وسیله تحریک حواس و نه هیپنوتیزم خوابشان می کنیم. برای نخستین بار وقتی که بیمار ام اس را خواب کردم، شادمانی وصف ناپذیری داشتم. پنج دقیقه پس از تحریک حواس، بیمار خوابید.

مجدادامه داد: این خواب هیچ عوارضی ندارد و همچون هیپنوتیزم نیست که ممکن باشد از خواب بیدار نشود. هر لحظه اراده کنم از خواب بیدار می شود و پس از آن حال خوبی دارند. بیمار ام اس من اعتراف می کند که ۲ درصد کاهش درد داشته است. در این مدت، مشکلاتی که در صورتش وجود داشت، کاهش یافته و چهره اش برگشته است. وی درباره تاثیر این روش بر بیماری و درمان ام اس چیسست، گفت: در کاری که بر روی این بیمار ام اس انجام داده ام، فعلا

میلین عصبی وجود ندارد و به همین دلیل تحریک حواس آنها تقریباً غیرممکن بود. این دانشگاه اصرار داشت که روی این دسته از بیماران هم امتحان کنیم. من نمی توانستم بپذیرم؛ چرا که بیماران پیشین من مشکل فیزیولوژیکی عصبی نداشتند تا اینکه یک ماه پیش یک خانم آمریکایی با ۲۶ سال سابقه ام اس به من مراجعه کرد. این بیمار با ویلچر و آمبولانس حرکت می کرد و نیمی از بدن او فلج بود. او با روش من، نزدیک به ۲۰ دقیقه خوابید. این باعث شادی فراوانی برای ما شد چرا که توانستیم این روش را روی یک بیمار ام اس پیاده کنیم.

روانشناس ایرانی مقیم آمریکا افزود: پروفیسوری که در دانشگاه حامی این تحقیق بود، زنگ زد و گفت که این کار تنها به منزله خواب کردن بیمار ام اس نبود بلکه نشان داد که پایه عصبی در این افراد فعال است و ما می توانیم کاری کنیم که میلین عصبی ترشح کنند و راهی برای درمان آنها بیابیم. از زمانی که این تمرین ها را روی این بیمار اجرا کردم، دست راست بیمار خوب شده و دست چپ او هم حرکت می کند.

وی پروژه خود را رویای مثبت نامید و گفت: پیش از این کار، تمرین هایی را

مواد غذایی با رنگ‌ها یا افزودنی مانند نوشابه‌ها یا مواد نگهدارنده مانند کنسروها، ادویه، تمام میوه‌ها و سبزی‌هایی که خوب شسته نشده‌اند یا با افزودن مواد شیمیایی رشد کرده‌اند، اشاره کرد.

منبع: باشگاه خبرنگاران

تأثیر شاخص توده بدنی در پیشرفت ام اس

متخصصان در مطالعه‌ای به رابطه بین سطح بالای لیپید خون و تشدید علائم بیماری ام اس در بیماران مبتلا به اضافه وزن و چاقی پی بردند. متخصصان علوم پزشکی در آمریکا با بیان اینکه در افراد مبتلا به چاقی یا اضافه وزن سطح بالاتری از لیپیدهای خون موسوم به سرامید وجود دارد، اظهار داشتند: در این مطالعه ارتباط بین سطح سرامید، شاخص توده بدنی و پیشرفت بیماری ام اس مشاهده شد.

متخصصان در بخشی از این مطالعه مشاهده کردند در افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن که دچار بیماری ام اس هستند سطح سرامیدها نسبت به بیمارانی که دچار اضافه وزن نیستند بالاتر است. این متخصصان اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده حائز اهمیت است زیرا پیش از این سرامیدها در مایع مغزی-نخاعی اطراف مغز در بیماران مبتلا به ام اس مشاهده شده که افزایش آن به واکنش‌های بدن به منظور باز یابی میلین آسیب دیده نسبت داده شده است. هر چند، در این بررسی سطح بالاتری از سرامید در خون مبتلایان به ام اس که دچار چاقی و اضافه وزن هستند مشاهده شد.

به گفته پژوهشگران افزایش سطح لیپیدها نه تنها از سلول‌های مغزی آسیب دیده بلکه از دریافت مازاد چربی‌های اشباع شده ناشی می‌شود. وجود سرامیدها در سلول‌های خونی و توانایی این لیپیدها در ایجاد تغییرات اپی ژنتیک نشان می‌دهد اسیدهای چرب اشباع شده با تاثیرات کارکردی طولانی مدت همراه است که با گذشت زمان بیماری ام اس را در مسیر وخیم شدن علائم آن قرار می‌دهد

منبع: ایسنا

این افراد باید رژیم غذایی متنوعی داشته باشند، بدین معنی که از تمام گروه‌های غذایی با نسبت مناسبی استفاده کنند. البته آنچه باعث تشدید بیماری می‌شود را باید کنار بگذارند. کمبود ویتامین D یکی از عوامل مهم ایجاد ام اس است. مهم‌ترین منبع ویتامین D نور آفتاب است، آن هم نور مستقیم خورشید البته از منابع خوراکی ویتامین D، مثل غلات غنی شده با ویتامین D، جگر گاو و روغن کبد ماهی و... هم می‌توان استفاده کرد. ویتامین‌های C و E و گروه B و املاح معدنی مثل منگنز، منیزیم، سلنیوم و روی برای تامین سلامت افراد مبتلا به ام اس ضروری است.

پس پیشنهاد می‌شود تا غذاهایی را که منابع خوبی از این مواد هستند مصرف کنند. میوه و سبزی‌های تازه به خصوص سبزی‌های دارای برگ سبز پررنگ مثل اسفناج منبع خوبی برای دریافت املاح و ویتامین‌های مورد نیاز این افراد است. ماهی ساردین و سالمون به سبب آن که منبع خوبی از امگا ۳ و امگا ۶ هستند برای ام‌اسی‌ها مفید به نظر می‌رسند.

پیشنهاد می‌شود ام‌اسی‌ها، تا جایی که می‌توانند آب بنوشند، مخصوصاً در فصل گرما نوشیدن آب فراوان برای مبتلایان به ام اس اهمیت زیادی دارد. دارچین خاصیت ضدالتهابی برای تنظیم مجدد نوروگلی‌ها یا سلول‌های گلیال فعال شده دارد.

استفاده مبتلایان به بیماری ام اس از گیاه شاهدانه باعث کاهش لرزش‌های ناشی از آن می‌شود و اثرات درمانی نسبتاً مفیدی دارد.

اما غذاهای مضر برای بیماران مبتلا به ام اس

از جمله غذاهای غیر مفید برای مبتلایان به ام اس، می‌توان به غذاهای چرب به ویژه گوشت و تمام چربی‌های حیوانی، فرآورده‌های لبنی پرچرب، سس‌های مایونز، غذاهای بسیار شیرین، کیک، بیسکویت، شیرینی و آب نبات، غذاهای حساسیت‌زا مانند تخم مرغ، شیر، سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان، مخمر، نان گندم، شکر، قهوه، الکل، کولا، چای، برخی از میوه‌ها،

7-Tesla MRI استفاده کردند. شدت میدان مغناطیسی این اسکنر بیش از دو برابر اسکنرهای عادی موجود در بازار است. این دستگاه نسبت به ضایعات قشری، حساسیت بالاتری دارد و نمونه مورد استفاده توسط محققان تعداد زیادی از آسیب‌ها و ضایعاتی را که در مطالعات پیشین از چشم محققان پنهان مانده بود، تشخیص داد. در واقع محققان با استفاده از این دستگاه توانستند ضایعات جدیدی را که در قشر مغز ۲۵ داوطلب مبتلا به ام اس ایجاد شده بود، شناسایی کنند.

بر اساس این تحقیقات تعداد ضایعاتی که در بخش قشری مغز ایجاد شده است، دو برابر تعداد ضایعاتی است که در ماده سفید مغز شکل گرفته‌اند. علاوه بر این میزان کل ضایعات قشری، شاخصی از میزان ناتوانی عصبی محسوب می‌شود.

گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Ra-diology منتشر شده است.

منبع: خبر آنلاین

تغذیه سالم برای مبتلایان به ام اس چیست؟

تغذیه یکی از ارکان مهم سبک زندگی است. برای هر انسانی لازم است تا تغذیه سالم وجود داشته باشد و این موضوع بخصوص برای بیماران ام اس مهم است. تغذیه سالم بدین معناست که در یک رژیم غذایی موارد زیر رعایت شود:

۱- تنوع غذایی در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد.

۲- در مصرف چربی‌ها و شیرینی‌ها صرفه‌جویی شود.

۳- در استفاده از هیچ ماده غذایی افراط و تفریط نشود و میانه‌روی در مصرف مواد مغذی حفظ شود.

۴- روزانه از مواد غذایی به ترتیب زیر استفاده شود:

۶ سهم از گروه نان و غلات، ۳ سهم از گروه سبزی‌ها، ۲ سهم از گروه میوه‌ها، ۲ سهم از گروه لبنیات و ۲ سهم از گروه گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات

رژیم غذایی مبتلایان به ام اس چیست؟

پژوهش‌های آن سوی مرزها در مورد ام اس

تازه چه خبر؟

«**دکتر ناهید بلادی مقدم**
متخصص مغز و اعصاب

نقش میزان مواد معدنی بدن در پیدایش بیماری ام اس:

دیده شده که دریافت مقادیر بیشتر ویتامین دی (D)، با ریسک پایین تری از ام اس همراه است ولی نتایج یک تحقیق که در ژورنال بسیار معتبر به نام نورولوژی چاپ شده است، نشان داده که ارتباط مهمی بین املاح معدنی مواد غذایی مانند آهن و روی و پیدایش بیماری ام اس وجود ندارد.

این مطالعه در امریکا، بر روی حدود ۸۱۰۰۰ خانم پرستار که در طرح سلامت پرستاران شرکت داشتند، انجام شده است. از این افراد از طریق یک پرسشنامه در مورد رژیم غذایی و مکمل‌های کاربردی که هر ۴ سال مصرف می‌کردند، اطلاعات کسب می‌شده است. این مطالعه برای مدت ۲۰ سال ادامه داشته است. املاح معدنی مورد مطالعه شامل آهن، روی، منیزیم، کلسیم، فسفر، منگنز و مس بود. در این پیگیری ۲۰ ساله، در نهایت از کل جمعیت ۴۷۹ زن دچار بیماری ام اس شدند. در بررسی‌ها هم در شروع مطالعه میزان دریافت املاح معدنی را مشخص کرده بودند و هم در قبل از شروع بیماری ام اس به میزان تجمعی این املاح، توجه شده بود.

در برخی مطالعات قبلی ادعا شده بود که سطح ماده معدنی، روی یا همان Zinc، در بدن بیماران با ام اس پایین تر

است و این عنصر یک اثر ضدالتهابی در پاسخ‌های ایمنی دارد.

کاربرد داروی آلمتوزومب محدود میشود: سازمان دارویی اروپا موسوم به (EMA) اخیراً با توجه به بررسی‌های انجام گرفته و به دنبال بروز برخی عوارض قلبی عروقی متعاقب مصرف داروی آلمتوزومب (لمترادا) اعلام کرده است که این دارو در بیماران با ام اس همراه با دوره‌های عود و خاموشی، فقط در زمانی به کار رود که بیماری علیرغم کاربرد حداقل ۲ داروی دیگری که بر روی سیر بیماری موثرند، همچنان بسیار فعال باشد و یا سایر داروهای موجود را به دلایلی نتوانیم به کار ببریم.

مجوز مصرف برای دارویی جدید به نام سیپونیمود:

اخیراً سازمان غذا و داروی امریکا موسوم به (FDA) اجازه تجویز و مصرف دارویی به نام سیپونیمود را برای بیماران ام اس با خصوصیات زیر داده است: بیماران که برای اولین بار یک حمله مرتبط با بیماری ام اس داشته‌اند (CIS) - ۲ بیماران مبتلا به فرم ام اس همراه با دوره‌های عود و خاموشی

بیمارانی که در ابتدا بیماری‌شان به فرم دوره‌های عود همراه بوده ولی بعد از آن بصورت آهسته پیشرونده و خزنده و بی سروصدا، علایم بیماری منجر به ناتوانی‌هایی برای بیمار شده است (این فرم از بیماری را ام اس از نوع پیشرونده ثانویه می‌گویند) ولی هنوز هم

واکنش‌های التهابی در سیستم عصبی فعال است. در مطالعات انجام شده، شایعترین عارضه‌های این دارو عبارت بودند از سردرد، افزایش فشارخون و نیز اختلالات آزمایشات کبدی که باید حتماً مورد توجه قرار بگیرند.

بررسی نقش میزان وزن بدن و نیز زمان سن بلوغ در بروز بعدی بیماری ام اس:

برخی مطالعات و پژوهش‌های قبلی بیان کرده بودند که در کودکان با وزن بالاتر احتمال بروز بلوغ زودرس بیشتر است. در برخی از مطالعات هم رابطه میان (BMI) یا همان میزان ضریب توده بدنی که یک معیار برای سنجش داشتن اضافه وزن است، با پیدایش ام اس، نشان داده شده است. لازم به ذکر است که نحوه محاسبه BMI این گونه است که با تقسیم وزن بدن بر حسب کیلوگرم بر توان دوی قد بر حسب متر این معیار حاصل می‌شود و عدد آن در حدود اعداد ۱۸ تا ۲۵ در محدوده مناسب تلقی می‌شود.

میزان توده بدنی در واقع نشاندهنده وزن مناسب در رابطه با میزان قد افراد است. مطالعه اخیر نشان داده که سن زودتر شروع بلوغ در حالی با افزایش ریسک ام اس همراه است که BMI نیز بالاتر بوده باشد. یعنی برای مثلاً نوجوانانی که دارای وزن بالا هستند و بلوغ زودرس هم داشته‌اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری ام اس قرار می‌گیرند.

هدف: اطلاع رسانی عمومی و دریافت خدمات مناسب

مراسم روز جهانی ام اس: ۲۴ خرداد

روز جهانی ام اس طبق تقویم کنفدراسیون جهانی ام اس، همیشه در آخرین چهارشنبه ماه می برگزار می شود که امسال این روز مصادف با ۹ خرداد و ایام ماه مبارک رمضان در ایران بود و برای همین مراسم اصلی این روز با تاخیر برگزار می شود. در زمینه برگزاری رویدادها و نیز مراسم خاص این روز با عبدالحسین هوشمند، مدیر عامل انجمن ام اس گفت و کرده ایم که در زیر می خوانید:

فرزانه متین

محورها برای آگاه سازی از ام اس

مدیر عامل انجمن ام اس ایران ضمن تشکر از سرکار خانم خرازی که هر ساله برنامه های روز جهانی را بر عهده می گرفتند و برنامه های متنوع و جذابی را تدارک می دیدند ولی امسال به دلیل مسافرت نتوانستند برنامه های روز جهانی ام اس را برگزار کنند، در مورد برگزار مراسم روز جهانی ام اس به خبرنگار پیام اس گفت: «مانند سال گذشته که به دلیل تقارن با ماه رمضان ما تصمیم گرفتیم روز جهانی را در تاریخ دیگری برگزار کنیم امسال هم همین رویه را مد نظر قرار داده ایم. از آنجا که روز جهانی ام اس برای آگاه سازی مردم از بیماری ام اس است، سه محور را برای روز جهانی تعریف کرده ایم که عبارتند از:

آگاهی بخشی عمومی درباره بیماری ام اس به بیماران و خانواده ها: در این محور سعی کرده ایم صدا و سیما را در کنارمان داشته باشیم. همچنین در این مسیر، شهرداری تهران هم کمک مان می کند. شرکت واحد اتوبوسرانی قرار

است در پایانه هایش، بنرهایی جهت اطلاع رسانی به مدت سه روز برپا کند. همچنین در ۲۰ ایستگاه مترو به مدت سه روز بنر زده و اطلاع رسانی می شود و ما از بیلبوردهای سطح شهر هم قرار است استفاده کنیم که بنرهایی در ورودی تهران از جمله در آزاد راه امام رضا در شرق، آزاد راه جنب حرم امام خمینی و... در نظر گرفته شده است.

با توجه به نیاز بیماران، خدمات تشخیصی، درمانی و مشاوره به این بهانه داریم که سعی کردیم با سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نظام روانشناسی و مراکز آزمایشی و تصویر برداری هماهنگی هایی در این زمینه داشته باشیم. همچنین در دانشگاه های علوم پزشکی و برخی مراکز خصوصی در روز ۲۳ و ۲۴ علاوه بر اطلاع رسانی تلاش کردیم تا تهمیداتی اندیشیده شود که در این دو روز مراکز به طور رایگان به بیماران خدمت رسانی می کنند.

تغییر سبک زندگی در پیشگیری از بروز بیماری و علائم ام اس مانند در معرض قرار گرفتن در ویتامین D، فعالیت های ورزشی، پیشگیری از کشیدن سیگار و

قلیان و... موثر است که در این زمینه با همکاری وزارت ورزش و جوانان سعی کرده ایم یک سری مراکز ورزشی به طور رایگان در ۲۳ و ۲۴ خرداد به بیماران خدمات ارائه دهد. در کل سعی کرده ایم اطلاع رسانی و برنامه ها در قالب این سه محور صورت بگیرد.

صرفه جویی در شرایط اقتصادی

هوشمند در مورد این که آیا امسال نیز مانند سال گذشته، برنامه های جانبی عمومی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و... در نظر گرفته آید، اظهار داشت: «با توجه به افزایش هزینه هایی که در سال گذشته و سال جاری در کشور با آن روبه رو هستیم ترجیح دادیم صرفه جویی و انقباضی حرکت کنیم و تمام تلاش خود را بر روی کمک و خدمات به بیماران بگذاریم. ما سعی می کنیم بهترین خدمات را در تهران و ۵۴ مرکز انجمن ام اس استانی و شهرستانی برای بیماران داشته باشیم. البته نمایشگاه عکسی در خانه هنرمندان از ۲۰ تا ۲۳ خرداد برگزار خواهیم کرد و به غیر از آن سعی می کنیم که یک سری خدمات



و پرستاران که در حوزه ام اس سر و کار دارند و در ۱۴ قطب منطقه وزارت بهداشت و منطقه ایی برگزار کنیم.»

با توجه به نیاز بیماران، خدمات تشخیصی، درمانی و مشاوره به این بهانه داریم که سعی کردیم با سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نظام روانشناسی و مراکز آزمایشی و تصویر برداری هماهنگی هایی در این زمینه داشته باشیم. همچنین در دانشگاه های علوم پزشکی و برخی مراکز خصوصی در روز ۲۳ و ۲۴ علاوه بر اطلاع رسانی تلاش کردیم تا تهمیداتی اندیشیده شود که در این دو روز مراکز به طور رایگان به بیماران خدمت رسانی می کنند.

بهداشت، رییس سازمان بهزیستی، وزیر ورزش و جوانان و رییس سازمان نظام روانشناسی دعوت کرده ایم و امیدواریم که تشریف بیاورند. به غیر از اعضای کمیته های انجمن و اعضای هیئت مدیره، مدیران مراکز تشخیصی درمانی و بیماران ام اس دعوت هستند. با توجه به محدودیت و ظرفیت سالن ۷۰۰ نفری ترجیح مان این بود که خود بیماران حضور داشته باشند تا خانواده هایشان.» مدیر عامل انجمن ام اس در مورد سمپوزیوم هایی که در آینده قرار است تشکیل شود، ادامه داد: «ما دو سمپوزیوم در مرداد و بهمن ماه برای بیماران داریم و دو سمپوزیم در شهریور و بهمن ماه برای پزشکان نورولوژیست در نظر گرفته ایم. در کنار این ۴ سمپوزیوم به شکل کشوری و بازآموزی هایی که کمیته علمی انجمن ام اس با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی داریم و ما می توانیم گروه های آموزشی برای پزشکان

استفاده از مراکز فرهنگی در فاصله ۲۰ تا ۲۴ خرداد و سفر زیارتی به مشهد مقدس به صورت محدود داشته باشیم. هدف غایی ما صرفاً اطلاع رسانی و دریافت خدمات در روز جهانی ام اس است» مدیر عامل انجمن ام اس در مورد برگزاری مسابقات ورزشی اعلام کرد که در روز ۱۳ خرداد مسابقه شطرنج، ۱۹ خرداد مسابقه پتاتک، در ۲۰ خرداد تیراندازی و در ۲۱ خرداد مسابقه دارت برای بیماران برگزار می شود.

۲۴ خرداد، برگزاری همایش روز جهانی ام اس

بعد از رایزنی های فراوان، سرانجام سالن اصلی دانشگاه علوم پزشکی تهران در ۲۴ خرداد در اختیار انجمن ام اس برای برپایی همایش جهانی این روز قرار گرفت. عبدالحسین هوشمند در مورد برنامه های این همایش گفت: «در این مراسم ما از مهمانانی چون وزیر

آن چه باید در مورد اختلالات خواب بدانید

چرا ام‌اسی‌ها خوب نمی‌خوابند؟

می‌گویند بی‌خوابی یکی از دستاوردهای مدرنیسم است و انسان مدرن اصلاً نمی‌تواند مثل اجداد خود بخوابد. پس طبیعی است که زندگی معمولش دچار مشکلات فراوان شود. واقعیت این است که خواب گسسته، آرام‌بخش و نشاط آور نیست. پس احتمالاً شما به عنوان یک مبتلا به ام‌اس دوست دارید که خواب‌تان پیوسته و مفید باشد.

اما چه باید بکنید؟ در نخستین مرحله چیره شدن بر مشکلات خواب با پزشک‌تان صحبت کنید و در مرحله‌ی بعد با پزشک‌تان یا یک متخصص طب خواب یا روانشناس با تجربه برای شناسایی عوامل بر هم‌زننده‌ی خواب‌تان همکاری کنید. در این زمینه با یاسمن رزمجو، کارشناس ارشد سلامت روان گفت و گو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

فرزانه متین

گفته می‌شود خواب افراد مبتلا به بیماری ام‌اس خوب نیست و گسسته است، از نظر شما این مسئله درست است؟

بله در برخی از موارد به دلایل مختلفی، استراحت شبانه افراد مبتلا به ام‌اس دچار مانع و گسسته می‌شود. خواب گسسته باعث می‌شود فرد نتواند روز خود را با نشاط آغاز کند.

شما گفتید به دلیل برخی موارد، این دلایل را توضیح دهید؟

خب برخی از این دلایل در مبتلایان به ام‌اس عبارتند از:

تکرر ادرار: به این حالت شب ادراری

گفته می‌شود که مانع از خواب خوب و باکیفیت پیوسته می‌شود. اگر مثانه‌تان طی شب باعث بیدار شدن بیش از اندازه‌ی شما می‌شود، باید به متخصص ارولوژی مراجعه کنید.

اسپاسم: اسپاسم و گرفتگی‌های شبانه در دناک در عضلات پا ممکن است مانع از خواب خوب شوند و فرد را بیدار کنند که در این موارد می‌توانید تحت نظر پزشک‌تان از داروهای شل‌کننده عضلات و یا داروهای ضد اسپاسم استفاده کنید.

حرکات متناوب دست و پا: این حرکات شامل پرش و گرفتگی‌های عضله است که فقط در حین خواب روی می‌دهند و در مبتلایان به ام‌اس شایع‌تر از افراد دیگر است. حتی اگر خودتان هم متوجه نشوید ممکن است این حرکات خواب شما را بر هم بزنند

و کیفیت خواب‌تان را کاملاً پایین بیاورند. مصرف الکل: متأسفانه برخی افراد در این مورد تصورات اشتباه دارند. شاید مصرف الکل برای آسان به خواب رفتن برای معدودی از افراد و سوسه‌انگیز باشد اما الکل عوارض متعدد برای سلامتی دارد و اغلب باعث خواب گسسته و مختل می‌شود.

آیا پزشک برای این پرش متناوب، درمانی را هم برای بیمارش در نظر می‌گیرد؟

بله پزشکان ممکن است برای کاهش تعداد این پرش‌ها و کمک به بیمار در خواب خوابیدن، داروهایی مانند باکلوفن، کلونازپام و گاباپنتین را تجویز کنند. این نکته مهم است که بیمار خودش نباید سر خود این داروها را مصرف کند چون



بلکه باید گفت که خستگی خاص بیماران بر خلاف خستگی مفرط طبیعی دارای چندین ویژگی است: وقوع آن ناگهانی است، معمولاً هر روز اتفاق می افتد، ممکن است هر زمانی از روز روی دهد حتی درست پس از یک خواب شبانه آرامبخش، ممکن است در نتیجه گرما و رطوبت موقتاً بدتر شود و....

در برخی از موارد به دلایل مختلفی، استراحت شبانه افراد مبتلا به ام اس دچار مانع و گسسته می شود. خواب گسسته باعث می شود فرد نتواند روز خود را با نشاط آغاز کند.

مناسب و مفید، تا چه حد مناسب است؟

باید اشاره کرد که در این مورد ورزش بسیار عالی است. در گذشته به مبتلایان ام اس می گفتند نباید ورزش کنند اما امروزه مشخص شده که داشتن برنامه ی ورزشی منظم و متناسب با توانایی ها و محدودیت های فرد مبتلا به بیماری ام اس می تواند خستگی مفرط را کاهش دهد، سلامت قلب و عروق را افزایش دهد، خلق و خور را بهتر کند و در نهایت خواب مفید و پیوسته ای به همراه داشته باشد.

آیا خواب ناپیوسته می تواند علت سبب خستگی مفرط مختص بیماران ام اس شود؟

نه، این دو موضوع چندان ربطی ندارند

پزشک بنا به شرح حال بیمار و نوع داروهایی که می خورد یکی از داروها را تجویز می کند.

افسردگی و اضطراب را هم می توان از علل اختلالات خواب دانست؟

بله، برخی از افراد افسرده به دلیل آنکه در طول روز و در بیشتر ساعات می خوابند به هنگام شب برای بسیاری از آن ها به خواب رفتن و عمیق خوابیدن دشوار است. برای درمان این قضیه حتماً بیمار باید به متخصص سلامت روان و روانپزشکان و روانشناسان باتجربه و آشنا به جوانب متعدد بیماری ام اس مراجعه کند.

ورزش کردن برای داشتن خواب



مهارت‌های خاص و حفظ آرامش در شرایط بحرانی اقتصادی

توانایی مدیریت احساسات، هیجان‌ها و حفظ آرامش تحت فشار بحران، پیوند مستقیم با عملکرد ما دارد. هیچ کس نیست که اشتباه نکند، مهم این نیست که اشتباه چقدر بزرگ باشد، بلکه مهم این است که وحشت زده نشود. در روانشناسی مهارت‌هایی برای عبور از شرایط بحرانی وجود دارد، از این راهبردها می‌توان برای ایجاد و حفظ آرامش در چنین شرایطی استفاده کرد تا بتوانیم علاوه بر شناسایی وضعیت، خود را در چنین بحرانی ارزیابی کنیم، برنامه‌ای بسازیم، مسئولیت پذیر باشیم و مشغول کارهای درست باشیم تا بتوانیم حرکت کنیم.

یکدیگر بهتر می‌شود. در شرایط بحرانی اقتصادی همدلی بیشتری نیاز است.

۳- مهارت روابط بین فردی و مشارکت

این مهارت، مشارکت و اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می‌کند و موجب می‌شود تا روابط دوستانه‌ای را با دیگران ایجاد کند و دوستی‌های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند.

حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی‌اش آشنا شود.

۲- مهارت همدلی

همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلات‌شان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می‌کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با

دکتر مسعود نویدی مقدم، استاد دانشگاه و مدیر مرکز مشاوره ام اس ایران:

۱- مهارت خودآگاهی:

مهارت خودآگاهی توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع‌بینانه از خود در وضعیت بحرانی کسب کند و نیازها و تمایلاتش را بخوبی بشناسد، می‌تواند با

تفکر یکی از مهمترین مهارت های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده های جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم.

آن که فکر کنید که هرگز از پس بدهی ها و بحران ها بر نمی آید، تصور کنید میزان استرسی که احساس می کنید چطور می تواند کاهش بیاید و بار بدهی شما کوچک و کوچک تر شود. مهم این است که باور کنید می توانید این کار را انجام دهید.

واقع بین باشید:

آن چه را که می توانید منطقی به دست آورید تعیین کنید و سپس وعده خود را بدهید: «هر ماه من کمتر هزینه می کنم و تفاوت رانسبت به بدهی هایم قرار می دهم، بنابراین من تعادل را با حداقل درآمد کاهش می دهم.» نباید اهداف مالی بیش از اندازه جاه طلبانه تعیین کنید.

گام های کوچک کلید هستند:

مدیریت بودجه در شرایط بحرانی همیشه آسان نیست و ممکن است روزهایی باشد که حل مساله شما گاهی مختل شود. در صورتی که چنین اتفاقی بیفتد، خودتان را با دست یافتن به اهداف از پیش تعیین شده مجدداً به دست آورید. سپس الگوهای هزینه های خود را بررسی کنید تا ببینید که چرا بیش از حد غرق شده اید. ممکن است نیاز به تغییر بودجه داشته باشید و یا رفتار خود را تغییر دهید.

خودتان را حفظ کنید:

روابط شما می تواند به شما در مسیر حرکت کمک کند. هر کار سخت با پشتیبانی دوستان و خانواده راحت تر می شود، بنابراین اهداف خود را به اشتراک بگذارید.

با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع بینانه تعیین و از میان راه حل های موجود بهترین را انتخاب می کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می گیریم.

۹-مهارت تفکر خلاق

تفکر یکی از مهمترین مهارت های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده های جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می کنیم. هنگامی که تفکر خلاق را می آموزیم دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هر کدام فرصتی هستند تا راه حل های جدید بیابیم.

۱۰-مهارت تفکر نقادانه

مهارت تفکر نقادانه موجب می شود هر چیزی را به سادگی قبول یار نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد یا پذیرش آن تصمیم گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه به عاقبت امور به خوبی فکر می کنیم، دقیق و درست تصمیم می گیریم و ارتباطات درستی برقرار می کنیم.

و در آخر:

برای کمک به بودن در چشم اندازی مثبت، در مورد شرایطی که می شد بدتر از این باشد، فکر کنید.

نقاط استرس خود را شناسایی کنید:

سه تا از بزرگترین منابع مالی استرس را بنویسید، بنابراین می دانید که چه چیزی در برابر شما قرار دارد. (نگه داشتن فهرست کوتاه می تواند به شما کمک کند.)

یک چرخش مثبت داشته باشید:

ذهنیت شما می تواند به شما انگیزه دهد تا مشکلات مالی خود را حل کنید. به جای

۴-مهارت ارتباط موثر

با کسب این مهارت، افراد می آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه ای درست، به صحبت های آن ها گوش دهند. همچنین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایت بخش شکل گیرد.

۵-مهارت مقابله با فشار عصبی

زندگی در دنیای امروز و این همه فشارهای مختلف با فشارهای روانی زیادی نیز همراه است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد بر زندگی افراد تاثیر منفی می گذارد و زمینه ساز بروز مشکلات جدی می شود. با آموختن این مهارت افراد هیجان های مثبت و منفی را در خود و دیگران می شناسند و سعی می کنند واکنشی نشان دهند که این عوامل آزاردهنده، مشکل خاصی برای آن ها ایجاد نکنند.

۶-مهارت مدیریت هیجان

هر انسانی که در زندگی خود با هیجانات گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و موارد دیگر مواجه است که همه این هیجانات بر زندگی او تاثیر می گذارد. شناخت و مهار این هیجانات، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجانات دیگران را نیز درک و به نوعی این هیجانات را مهار کند.

۷-مهارت حل مسئله

زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت بهتر می توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برای مان رخ می دهند را از سر راه زندگی مان برداریم.

۸-مهارت تصمیم گیری

برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم گیری های او مشخص می کند.



چگونگی فیزیوتراپی تنفسی ریه

ورزش بانفس کشیدن

« ابوالقاسم نجفی - کارشناس
ارشد فیزیوتراپی

ریه یکی از اعضای مهم دستگاه تنفسی بدن است که در قفسه سینه واقع است و هر ریه درون یکی از کیسه‌های جنب جای گرفته است. شکل ظاهری ریه بصورت نیم مخروطی است که قسمت‌های طرفی حفره سینه را پر می‌کند.

ریه‌ها از گلبولهای قرمز خون دی اکسید کربن را دریافت می‌کنند و اکسیژن را تحویل می‌دهند و آن‌ها اکسیژن را به سایر سلول‌های بدن می‌رسانند و در اصل هوای تازه را وارد بدن و هوای کثیف را خارج می‌نمایند. ریه سمت چپ کمی کوچکتر از ریه سمت راست بوده و قلب در این سمت قرار می‌گیرد.

عضلات مختلفی در تنفس شرکت دارند که بزرگترین و موثرترین آن عضله دیافراگم است و عملکرد آن به این گونه است که وقتی به سمت پایین حرکت می‌کند و در خط افقی قرار می‌گیرد دنده‌ها فاصله گرفته و ریه‌ها متسع می‌شوند و هوا به داخل ریه‌ها کشیده می‌شود. این مرحله دم است. وقتی دیافراگم به حالت اولیه برمی‌گردد هوا از ریه‌ها خارج می‌شود که به آن بازدم گفته می‌شود. البته قابل ذکر است عضلات بین دنده‌ای و گردن هم در عمل تنفس نقش دارند.

ریه‌ها مهمترین قسمت دستگاه تنفس هستند که در عمل تبادل گازهای تنفسی جهت تامین اکسیژن بافت‌های مختلف بدن و دفع دی اکسید کربن نقش دارند. میزان اختلال در فرآیند تنفس بستگی به نوع

قفسه سینه از ۱۲ دنده تشکیل شده به گونه‌ای که در ستون فقرات پشت کمر و دور ریه‌ها به هم متصل می‌شوند و از ریه‌ها محافظت می‌نمایند. دیافراگم در زیر ریه‌ها قرار دارد. دیافراگم یک ماهیچه گنبدی شکل است که باریه فعالیت می‌کند تا عمل دم و بازدم انجام شود. ریه‌ها از بیرون شبیه اسفنج صورتی رنگ هستند و فعالیت‌های اصلی در درون آن انجام می‌شود. در انتهای ریه دولوله وجود دارد که یکی به سمت ریه چپ و دیگری به سمت ریه راست می‌رود و بصورت شاخه‌های درخت که کوچک و کوچکتر می‌شوند، هستند که کوچکترین آنها را نایچه می‌نامند که در انتهای آنها محل مخصوصی است که کیسه‌های بسیار نازک بطور فشرده وجود دارد که به آن الوئول یا حبابچه می‌گویند.

ریه‌ها مهمترین قسمت دستگاه تنفس هستند که در عمل تبادل گازهای تنفسی جهت تامین اکسیژن بافت‌های مختلف بدن و دفع دی‌اکسید کربن نقش دارند. میزان اختلال در فرآیند تنفس بستگی به نوع بیماری و وسعت آسیب دارد.

خصوصاً بیماری‌هایی که نارسایی مزمن ریه دارند، استفاده می‌گردد که هدف آن تقویت عضلات بازدم است. برای انجام ابتدا فرد روی یک صندلی می‌نشیند و بازوهایش را روی شکم خم می‌کند. ابتدا از بینی با شمارش تا عدد ۳ نفس می‌کشد و سپس لبها به هم فشرده شده و با انقباض شکم هوای درون سینه را به آرامی خارج می‌کند. در این تمرین به مرور زمان بازدم بیشتر و بیشتر می‌گردد.

● **پرکاشن (ضربه زدن به قفسه سینه):** برای انجام این تمرین در حالی که کف دست بصورت فنجان درآمده با شدت مناسب و سرعت کم ولی به طور متوالی و پشت سرهم با حفظ فواصل زمانی به پشت فرد ضربه زده می‌شود. ضربات به آرامی زده می‌شود تا اگر فرد دچار مشکلات عضلانی است یا پوکی استخوان دارد، دچار مشکل نگردد. چنانچه بیمار دچار کاهش اکسیژن خون، خونریزی ریه‌ها، آمبولی ریوی، افزایش فشار ریوی شدید باشد بهتر است از این روش استفاده نگردد. در این روش بیمار در وضعیتی قرار می‌گیرد که از جاذبه زمین جهت دفع ترشحات او استفاده شود، حرکات دست در زمان زدن این نوع ضربات و اصطلاحاً دق از مچ دست انجام شود نه آرنج، همیشه باید در هنگام انجام این روش یک پارچه نازک بین بدن فرد و درمان کننده باشد، زدن این ضربات هم نباید روی استخوان جناق، روی مهره‌ها، روی معده و شکم و در قسمت تحتانی دنده‌ها باشد.

● هوا را چند ثانیه در سینه حبس نموده و سپس به آرامی آنرا خارج نمایید
● در عمل دم، ابتدا یک بازدم طولانی انجام داده هوا را از شش‌ها خارج نموده و سپس آهسته و پیوسته نفس بکشید و قفسه سینه را منبسط نمایید. در بازدم هم آهسته و پیوسته نفس خود را بیرون داده شود تاریخ‌ها تا حد ممکن از هوا خالی گردند.

● **تمرینات تنفسی دیافراگمی یا تنفس از طریق شکم:** این شیوه یک تمرین تنفس است که با استفاده از عضلات اصلی تنفس دیافراگم باعث بهبودی تنفس عمیق می‌شود. وقتی دیافراگم به سمت پایین رو به شکم حرکت می‌کند، یک خلا در ریه حاصل می‌شود که باعث پر شدن ریه‌ها می‌گردد. با آزاد شدن دیافراگم و حرکت به سوی بالا هوا از ریه خارج می‌شود. روش کار به این صورت است که فرد دراز می‌کشد، زانوهایش خم نموده و زیر سر فرد هم یک بالش قرار داده می‌شود، سپس یک دست بالای شکم زیر جناغ سینه و دست دیگر در سینه روی قسمت پایین قفسه سینه قرار می‌گیرد. با حرکت دم احساس می‌شود که دست به سمت بیرون حرکت می‌کند. در این حالت به فرد گفته می‌شود به آرامی نفس بکشد به طوری که بالا آمدن شکم را زیر دست خود حس کند و در بازدم قفسه سینه را کاملاً به حالت استراحت باز گرداند.

● **اتساع موضعی ریه:** این شیوه در تغییر شکل‌هایی که در قفسه سینه وجود دارد و یا بعد از اعمال جراحی شکم و سینه استفاده می‌شود. برای انجام اینکار بیمار در شرایط نیمه نشسته و یا خوابیده با بالش‌هایی که در زیر پاهای وی قرار گرفته است مستقر می‌گردد و این حرکات انجام می‌گردد. ابتدا کمک کننده دست خود را روی سینه فرد قرار داده و در زمان بازدم دست را به آرامی روی قفسه سینه فشار می‌دهد به صورتی که در دم بعدی فشاری متوجه قفسه سینه نباشد.

● **نفس با لب غنچه‌ای:** این شیوه در

بیماری و وسعت آسیب دارد. فیزیوتراپی با استفاده از روش‌هایی که موجب باز شدن راه‌های هوایی و افزایش ظرفیت ریه‌ها می‌شود، انجام می‌شود که موجب تقویت دم و بازدم با افزایش توانایی عضلات درگیر تنفسی، دفع خلط، افزایش ظرفیت ریه‌ها، اصلاح الگوهای تنفسی، کاهش انرژی لازم برای تنفس افزایش کیفیت زندگی می‌گردد. برای رسیدن به این مقصود از تکنیک‌هایی همچون تمرینات تنفس، سرفه کردن، ویریشن، پرکاشن، استفاده از تغییر وضعیت بدن جهت تخلیه خلط، تهویه مکانیکی (ونتیلاتور) که در زمانهای جراحی‌های طولانی، بیهوشی، بیمار بهای قلبی ریوی استفاده می‌شود. این دستگاه موجب عبور هوا به داخل ریه‌ها و خارج کردن آن را امکان‌پذیر می‌سازد. بیماری‌هایی که دچار ضعف در سیستم تنفسی هستند و نیازمند سیستم کمک تنفس هستند بهره‌مند می‌شوند.

قبل از شروع فیزیوتراپی نکات زیر رعایت می‌شود:

- فرد تمرین دهنده ساعت و انگشتی و مواردی اینگونه را در دست نداشته باشد.
- از صندلی و تخت مناسب سازی شده استفاده نماید
- بهتر است انجام حرکات از روی لباس انجام شود
- بهتر است از لباس راحت و سبک استفاده شود

تمرینات تنفسی :

افرادی که دچار ضعف در فرآیند تنفس هستند به جای استفاده از دیافراگم از دیگر عضلات همچون گردن و بالا برنده شانه و ... استفاده می‌کنند که فعالیت دیافراگم به حداقل ممکن می‌رسد و موجب می‌شود که بیمار نیازمند به اکسیژن بیشتری گردد و فعالیت تنفسی به نحو رضایت بخش انجام نشود و فرد به خستگی دچار می‌گردد. برای این گونه افراد تمرینات فیزیوتراپی نظیر موارد زیر طراحی و اجرا می‌شود:



درباره داروی جدید ام اس: کلادریبین

درمانی موثر و راحت اما با احتیاط

دکتر هژیر سیگارودی - متخصص مغز و اعصاب

کلادربیین (کلادربیین) از سالها قبل برای درمان نوعی از بیماری بدخیم خونی (Hairy Cell Leu-kemia) مورد استفاده قرار گرفته و برای درمان انواع دیگری از بیماریها و بدخیمیهای خونی و لنفاوی (بعضا بدون داشتن تایید سازمان غذا و داروی آمریکا) نیز استفاده شده است. این دارو حدود یک دهه قبل برای درمان بیماری ام اس مطرح شد، و بخاطر احتمال عوارض جانبی و خطرات مهم تایید نشد؛ اما سرانجام پس از بررسی دوباره، در سال ۲۰۱۷ توسط EMA (سازمان داروی اروپا) و حدود ۳ ماه قبل (فوریه سال ۲۰۱۹) توسط FDA آمریکا، برای انواع عود کننده بیماری ام اس، شامل فرم عود کننده - بهبود یافته و فرم پیشرونده ثانویه فعال تایید شد.

چگونگی اثر کلادربیین در بیماری ام اس مشخص نیست، اما این دارو انواعی از سلولهای خونی به نام لنفوسیتها (هر دو نوع B و T، اما بیشتر B)، را که در ایجاد آسیب در بیماری ام اس نقش دارند، تخلیه می کند. برای درمان ام اس تنها از شکل خوراکی کلادربیین (با نام تجاری -Ma-venclad)، به صورت قرصهای ۱۰ میلیگرمی استفاده می شود. دارو باید همراه با یک جزوه راهنمای بیمار، که خطرات احتمالی آن را شرح میدهد، تجویز شود. روی برچسب دارو احتیاطی ثبت شده (Boxed Warning) که افزایش خطر بروز بدخیمیها و آسیبهای جنینی را گوشزد می کند.

بخاطر عوارض جانبی و خطرات مهم احتمالی، کلادربیین برای درمان CIS (بروز فقط یک حمله بیماری ام اس به تنهایی) توصیه نشده، و در انواع عود کننده ام اس نیز تنها باید در بیمارانی بکار رود که به سایر درمانها پاسخ

کافی نداده، یا قادر به تحمل داروهای دیگر نباشند. بعلاوه، چون کارایی و بی خطری دارو در بیماران با وزن کمتر از ۴۰ کیلوگرم ثابت نشده، در این افراد نیز تجویز نمی شود. همچنین، دارو در زنان و مردان با قابلیت باروری تجویز نمی شود مگر آنکه بطور جدی قصد داشته باشند که طی دوره درمان، و همچنین تا ۶ ماه پس از آخرین دوز هر دوره درمانی، از یک روش موثر جلوگیری از بارداری استفاده کنند. بیماران تحت درمان با کلادربیین باید مورد ارزیابیهای استاندارد غربالگری سرطان قرار بگیرند.

مطالعه بالینی روی کلادربیین نشان داده که این دارو باعث کاهش عود حمله های ام اس، کاهش میزان پیشرفت ناتوانی و کاهش شواهد فعالیت بیماری در MRI شده و برخی از جنبه های کیفیت زندگی بیماران را نیز بهبود بخشیده است. در مطالعات بالینی که منجر به تایید دارو شد، تحمل دارو توسط بیماران خوب بوده و به نظر نرسیده که با افزایش خطر عفونت و بدخیمی همراه باشد.

روش درمان به صورت ۲ دوره درمانی به فاصله یک سال است (حداقل فاصله ۲ دوره ۴۳ هفته): دوز مورد استفاده در هر دوره ۱.۷۵ میلیگرم برای هر کیلوگرم وزن بدن بیمار است که آنها به دو سیکل درمانی تقسیم میشود (شروع سیکل دوم با فاصله ۲۳ تا ۲۷ روز از آخرین دوز سیکل اول). دوز کامل دارو (یعنی مجموع ۲ دوره در ۲ سال)، نباید از ۳.۵ میلیگرم برای هر کیلوگرم وزن بدن تجاوز کند. میزان دوز خوراکی در هر سیکل هر دوره درمانی، با توجه به وزن بیمار محاسبه می شود؛ اما بیشتر از ۲ قرص در روز تجویز نمی شود (یعنی روزانه ۱ تا ۲ قرص، طی ۵-۴ روز متوالی تجویز می شود). اثر درمانی تا ۴ سال پس از دوره دوم درمان نیز باقی مانده و طی این مدت به درمان دیگری

نیاز نیست. در طی درمان باید آزمایش سلولهای خونی و همچنین کنترل از نظر عفونت و علائم عوارض عصبی انجام شود؛ در صورت وجود عفونت، باید قبل از درمان با کلادربیین، آن را درمان نمود؛ و اگر امکان درمان عفونت نباشد، باید در صورت امکان درمان دیگری را در نظر گرفت.

قبل از تجویز کلادربیین باید:

۱- بخاطر خطر بروز بدخیمیها، ارزیابیهای جستجوی سرطان، مطابق راهنماهای استاندارد اجرا شود.

۲- در خانمهای در سنین باروری، اطمینان پیدا شود که بیمار باردار نیست.

۳- اطمینان پیدا شود که بیمار به عفونت HIV مبتلا نیست.

۴- بیمار از نظر بیماری سل بررسی شود.

۵- بیمار از نظر هپاتیت B و C بررسی شود.

۶- بیمار از نظر عفونت های حاد بررسی شود؛ اگر هر گونه عفونت حادی وجود داشت، باید درمان را تا کنترل کامل عفونت به تاخیر انداخت.

۷- در بیمارانی که از نظر آنتی بادی ضد ویروس آبله مرغان منفی هستند، واکسیناسیون توصیه شود.

۸- کلیه واکسیناسیونها بر اساس راهنماهای استاندارد واکسیناسیون تجویز شود؛ واکسن های زنده ضعیف شده یا واکسن های زنده هفته قبل از درمان تجویز شود. از استفاده از واکسن های زنده یا زنده ضعیف شده در طی درمان و پس از آن، تا زمانی که شمارش سلولهای خون به حدود طبیعی نرسیده، خودداری شود.

۹- بخاطر ریسک PML (یک عفونت ویروسی نادر اما بسیار وخیم و بالقوه مرگبار مغز، که احتمال بروز آن با سایر داروهای ام اس هم وجود دارد)، باید قبل از اولین دوره درمان یک MRI پایه (حداکثر به تاریخ ۳ ماه قبل) انجام

اخطار

(Black Box Warnings)

بدخیمی ها

درمان با کلادربیین می تواند ریسک ابتلا به بدخیمی ها را افزایش دهد. استفاده از کلادربیین در بیماران که دچار بدخیمی هستند ممنوع است. برای استفاده از کلادربیین در بیماران که قبلاً بدخیمی داشته اند، یا ریسک بالای ابتلا به بدخیمی دارند، باید در مورد هر بیمار با توجه به در نظر گرفتن نسبت فایده / خطر در مورد هر بیمار خاص تصمیم گیری شود.

در بیماران تحت درمان با کلادربیین، طبق راهنمای عمل استاندارد جستجوی سرطان عمل کنید.

خطر ایجاد ناهنجاری جنینی (-teratogenicity)

استفاده از کلادربیین در زنان باردار ممنوع است.

استفاده از کلادربیین در زنان و مردان با قابلیت باروری، که قصد استفاده از روش های موثر جلوگیری از بارداری ندارند، بخاطر احتمال آسسیب جنین، ممنوع است.

ناهنجاری های جنینی و مرگ جنین در حیوانات گزارش شده است.

در خانم های در سنین باروری، اطمینان پیدا کنید که بیمار باردار نیست.

به زنان و مردان با قابلیت باروری تاکید کنید که طی دوره درمان، و همچنین به مدت ۶ ماه پس از آخرین دوز هر دوره درمانی، از روش جلوگیری از بارداری موثری استفاده کنند.

اگر بیمار باردار شد درمان را متوقف کنید.

قابلیت باروری که قصد استفاده از روش های موثر جلوگیری از بارداری طی دوره درمان و ۶ ماه پس از آخرین دوز هر دوره درمانی را ندارند.

- بیماران با عفونت HIV
- عفونت های مزمن فعال (مانند هیپاتیت، سل)
- سابقه حساسیت به دارو یا ترکیب های همراه آن
- زنانی که در روز درمان و ۱۰ روز پس از آخرین دوز، قصد شیر دادن دارند (هیچ اطلاعی از اینکه آیا کلادربیین در شیر انسان وارد می شود، روی شیرخوار تاثیر دارد، و روی تولید شیر تاثیر دارد، وجود ندارد).

نتیجه گیری

واضح است که مطالعات طولانی تر برای تعیین فواید و عوارض دراز مدت دارو، و جایگاه واقعی آن، بیشتر کمک خواهند کرد؛ اما آنطور که اطلاعات موجود در حال حاضر نشان می دهند، قرص های کلادربیین، با مزایای دوره کوتاه درمان و شکل خوراکی، می توانند یک انتخاب درمانی موثر و راحت، برای برخی از بیماران که به فرم های بسیار فعال ام اس عود کننده مبتلا هستند، باشند.

شود؛ با دیدن اولین علامت مشکوک به PML، باید درمان را قطع کرده و ارزیابی تشخیصی مناسب انجام داد. ۱۰- ارزیابی برای کنترل آسیب کبد با انجام آزمایش های لازم خون انجام شود.

۱۱- قبل از شروع اولین دوره درمان و همینطور قبل از شروع دومین دوره درمان، باید آزمایش CBC شامل شمارش لنفوسیت ها انجام شود. شمارش لنفوسیت ها باید قبل از شروع اولین دوره درمان در محدوده طبیعی، و قبل از شروع دومین دوره درمان حداقل ۸۰۰ در هر میکرولیتر باشد.

برای آنکه شمارش لنفوسیت ها به حداقل ۸۰۰ در هر میکرولیتر برسد، می توان دومین دوره درمان را تا ۶ ماه به تعویق انداخت؛ اما اگر رسیدن تعداد لنفوسیت ها به حداقل ۸۰۰ در هر میکرولیتر بیش از ۶ ماه طول بکشد، بیمار دیگر نباید این دارو را دریافت کند.

موارد منع استفاده از کلادربیین (Contraindications)

- در بیماران که در حال حاضر دچار بدخیمی هستند.
- در زنان باردار، و زنان و مردان با

عوارض جانبی کلادربیین

کمتر از ۱٪	۱٪ تا ۱۰٪	بیش تر از ۱۰٪
تشنج	درد پشت (۸٪)	عفونت راه های هوایی بالایی (۳۸٪)
	درد و التهاب مفصلی (۷٪)	سررد (۲۵٪)
	بیخوابی (۶٪)	کم شدن تعداد لنفوسیت ها (۲۴٪)
	برونشیت (۵٪)	تهوع (۱۰٪)
	تب (۵٪)	حساسیت به دارو (۱۱٪)
	افسردگی (۵٪)	
	ریزش مو (۳٪)	



حساسیت به هوای گرم در افراد مبتلا به ام اس

جنگ با گرما

هوای گرم از راه رسیده است و روزها گرم و خشک شده‌اند. اکثر مبتلایان به ام اس این روزها را دوست ندارند و علم هم نشان می‌دهد که حق با آنها است چرا که گرمای هوا و در نتیجه آن بالارفتن اندک درجه حرارت داخلی بدن باعث بدتر شدن علائم بیماری ام اس می‌شود.

ترجمه: سیما هاشمی

مطالعات دانشمندان نشان داده که حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد افراد مبتلا به ام اس دچار حساسیت بیش از حد به گرما هستند. در روزهای طولانی فصول گرم سال افراد مبتلا به این اختلال عصبی با افزایش برخی علائم قبلی و حتی برخی علائم مزاحم جدید مواجه می‌شوند. افراد مبتلا به بیماری ام اس به حتی یک افزایش جزئی در دمای بدن خود کاملاً حساس هستند (حتی در حد یک چهارم ثانیم درجه سانتی گراد بالارفتن درجه حرارت بدن خودشان یا همان به اصطلاح تب). این در حالی است که افزایش این میزان دمای بدن ممکن است ناشی از بیماری نباشد و ممکن است به دلیل تمرینات ورزشی

یا قرار گرفتن در محیط گرم باشد.

در بسیاری از افراد مبتلا به ام اس، این بیماری با دوره‌های متناوب عود و بهبود، و دوره‌های بروز علائم و سپس بهبود و برطرف شدن علائم ظاهر می‌شود. اما حساسیت به گرما باعث تشدید نشانه‌های بیماری به فرمی می‌شود که به حالت عود بیماری شباهت ندارد. مشکل در این موارد این است که در واقع «عود کاذب بیماری ام اس» اتفاق می‌افتد. واقعیت این است که افزایش دما و هوای گرم عامل آسیب عصبی نیستند و مشکلات عصبی ایجاد نمی‌کنند اما باعث تشدید برخی علائم از قبل موجود می‌شوند. اکثر افراد مبتلا به ام اس پس از مشخص شدن ابتلایشان به بیماری خیلی زود متوجه عدم تحمل گرما توسط خودشان می‌شوند و

متوجه این واقعیت می‌شوند که علائم آنها با افزایش درجه حرارت هوا بدتر می‌شود. اما چه چیزی باعث این حساسیت گرمایی می‌شود؟ دانشمندان، که در ابتدا علل عروقی و هورمونی را در مورد این موضوع مؤثر می‌دانستند، در حال حاضر اذعان می‌کنند که دلیل این مشکل یک اختلال یا بلوک در مکانیسم‌های رسانایی عصبی فیزیولوژیک است.

داده‌های تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که فرآیند از بین رفتن میلین سلول‌های عصبی نه تنها موجب کاهش سرعت هدایت عصبی در امتداد الیاف عصبی آسیب دیده می‌شود، بلکه همچنین به پدیده‌ای که به نام بلاک انتقال عصبی وابسته به فرکانس - Frequency Dependent Conduction

چه کنید؟

اما برای مقابله با گرمای هوا می توانید این کارها را انجام دهید:

مایعات بنوشید: این کار مهمترین اقدام است و باید در مورد آن کاملاً بدانید و به اهمیت آن واقف باشید. آب آشامیدنی نه تنها یک انتخاب سالم است، بلکه به تنظیم دمای هسته بدن هم کمک می کند.

برنامه خود را تغییر دهید - اوج حرارت روزانه در طول روز معمولاً بین ساعت ۲ تا ۵ بعدازظهر است. اگر نیاز به انجام کاری دارید، سعی کنید آن را برای زمانی غیر از این ساعاتها برنامه ریزی کنید. اگر در تابستان تمرینات ورزشی یا خرید یا سایر کارهای خارج از خانه انجام می دهید، آن را در حداقل زمان انجام دهید تا بتوانید از خورشید سوزان فرار کنید.

در هوای مطبوع باشید - درست است که کولرها و دستگاههای تهویه مطبوع گران هستند، اما مطمئن باشید هوایی که شما تجربه خواهید کرد ارزشش را دارد. این که آیا خانه، ماشین یا دفتر شما دارای این امکانات باشد بسته به نظر خود شما است.

خوردن غذاهای خنک - غذاهایی مانند موز، عدس و انگور رطوبت دارند، به این معنی که آنها به شما کمک می کنند تا آب بیشتری را جذب کرده و دمای مرکز بدن خود را مدت زمان طولانی تری خنک نگه دارید.

یک فلاسک یخ همراه داشته باشید و یخ بخورید شاید این کار ساده به نظر برسد، اما اگر احساس می کنید که در روزهای گرم تابستان به هیچ وجه نمی توانید خنک شوید، یک یخدان یا یک قمقه بزرگ پر از یخ با خودتان داشته باشید. این ظرف را می توانید روی صورت و سر خود بمالید و همچنین با خوردن یخ می توانید حالت تسکین دهنده برای خودتان فراهم کنید و امکان خنک شدن سریع را فراهم کنید. در نهایت و با گذشت زمان هم یک لیوان آب خنک دارید که به شما برای حفظ حال خوب و پایین آوردن دمای بدنتان کمک خواهد کرد.

مشکلات شناختی در بیماران ام اس هم با گرما ارتباط دارند. مشکلات حافظه‌ای، مشکلات دآوری و قضاوت، مشکلات تمرکز و مشکلات دیگر مهارت‌های شناختی نظیر درک زبان، با افزایش دمای بدن تشدید می‌یابند.

محیط قرار می گیرند، اتفاق می افتد. ضعف، به ویژه در اندام تحتانی نیز نشانه‌ای است که در اثر افزایش درجه حرارت به وجود می آید. درد مرکزی یکی دیگر از نشانه‌های رایج بیماران ام اس است که با افزایش درجه حرارت و خامت بیشتری می یابد یا شدیدتر می شود. مطالعات اخیر دانشمندان پیشنهاد می کند که علت این ممکن است آسیب ناشی از تالاموس و مسیرهای اسپینوتالامیک - کورتیکال باشد که منجر به اختلال در تنظیم حرارت بدن می شود. بی حسی و گاه گزگز کردن هم یکی دیگر از علائم است که با افزایش دمای بدن افراد مبتلا به ام اس ممکن است تشدید یابد.

مشکلات شناختی در بیماران ام اس هم با گرما ارتباط دارند. مشکلات حافظه‌ای، مشکلات دآوری و قضاوت، مشکلات تمرکز و مشکلات دیگر مهارت‌های شناختی نظیر درک زبان، با افزایش دمای بدن تشدید می یابند. یک مطالعه اخیر نشان داده که افراد مبتلا به ام اس مشکلات خود در حوزه عملکرد شناختی را در روزهای گرم تر بیشتر ارزیابی می کنند.

تأثیرات افزایش درجه حرارت در بیماران ام اس در اواخر قرن ۱۹ کشف شد. حساسیت به حرارت به عنوان یک دلیل مهم تشدید کننده برای علائم از کار اندازنده بیماری شناخته شده است. اگر چه عود کاذب بیماری ناشی از گرما یک پدیده موقت است، اما علائم آن به اندازه کافی ناراحت کننده و شدید هستند تا فعالیت های بیماران ام اس را محدود کنند.

Block نامیده می شود، هم منجر می شود. اعصابی که جدار میلین خود را از دست داده اند تنها می توانند تنها فرکانس های تکی یا فرکانس های با تواتر پایین را انتقال دهند. آنها قادر به انتقال موثر ایمپالس های عصبی با فرکانس بالا نیستند. در این مورد، همچنین مشخص شده که افزایش جزئی در دمای می تواند پتانسیل عمل را در الیاف عصبی بدون میلین را کند کرده یا به طور کامل متوقف کند.

افزایش درجه حرارت علائم ام اس را بدتر می کند

اکثر علائم ام اس ناشی از اختلال در انتقال ایمپالس های عصبی است و با افزایش درجه حرارت علائم در افراد مبتلا به بیماری بدتر می شود. در میان علائم مختلف ام اس، خستگی، ضعف اندام، مشکلات چشمی و بینایی، درد و بی حسی اندامها و اختلالات مربوط به تشخیص و شناخت علائمی هستند که عموماً هنگامی که درجه حرارت بدن افزایش می یابد، بدتر می شوند.

دکتر ویلhelm اوتهوف در سال ۱۸۹۰ پدیده عجیبی را در بیماران مبتلا به مشکل نوریت اپتیک شناسایی و توصیف کرد که خودش آن را «بدتر شدن موقتی علائم بیماران با ورزش» نامید. نوریت اپتیک بیماری است که چشمها را تحت تاثیر خود قرار می دهد. این یک مشکل رایج در بسیاری از افراد مبتلا به ام اس است. اونهوف متوجه شد که علائم چشمی در هنگام انجام تمرینات ورزشی افراد ام اس تشدید می شود. در حالی که او ورزش را به عنوان علت اصلی بروز این مشکل ارزیابی می کرد، بعداً متوجه شد که هر عمل یا شرايطی که درجه حرارت بدن را افزایش دهد، باعث می شود که علائم بیماری ام اس بدتر شوند. این حالت را سندرم اوتهوف یا علامت اوتهوف می نامند.

خستگی علامت رایجی در بیماری مولتیپل اسکلروزیس است و در حدود ۷۰٪ از افراد مبتلا به ام اس دیده م شود. خستگی زودرس در افراد مبتلا به ام اس زمانی که در معرض حتی یک افزایش جزئی در درجه حرارت



اعلام جرم علیه شیادان و کلاهبرداران

گول مدعیان دروغین را نخورید و قربانی نشوید

◀◀ سیماهاشمی

همراه با زنبورهای وحشی و خوراندن صمغ و ژل‌های گرانتقیمت گیاهی و جانوری در گوشه و کنار مملکت کلاه‌های چند ده میلیون تومانی بر سر بیماران و خانواده‌های آن‌ها می‌گذاشت و در مواردی سلامت بیماران را بیشتر مختل می‌کرد و حتی گاه جان آن‌ها را هم تهدید می‌کرد. مواردی هم بود که فروختن دستخط‌های عجیب و غریب به نام فرمول‌های شفابخش باستانی یا آب‌های رنگی در شیشه‌های کوچک به نام معجون‌های متبرک سادگی مردم مهربان ایران را نشانه می‌گرفت و کیسه‌های برخی افراد را پر از نقدینگی می‌کرد.

در سال‌های اخیر با گسترش فرهنگ فضای مجازی سواستفاده‌ها و شیادی‌ها و

راحت نیست. شاید بسیاری پزشکان فرصت نداشته باشند تمام توضیحات را به بیماران بدهند. آرام کردن مریض و دادن توضیحات بسیار مهم است که باید انجام دهیم. البته باید سعی کنیم قبل از هر چیزی این آرامش را در درون خود ایجاد کنیم. اگر ما به بیماران آرامش ندهیم آنها اسیر شیادانی می‌شوند که فقط به درآمد و سواستفاده فکر می‌کنند.»

واقعیت این است که در سالیان اخیر همیشه شاهد حضور شیادان و کلاهبردارانی بوده‌ایم که از ویژگی‌های خاص بیماری ام‌اس و عدم کشف درمان‌های قطعی آن سواستفاده کرده‌اند تا به منافع خود برسند. سال‌ها پیش زالودرمانی و حبس در اتاق‌های دربسته

در بهمن ماه سال گذشته بود که دکتر صحرائیان نایب رئیس انجمن ام‌اس ایران در همایش سالانه مدیران عامل و مدیران ارشد انجمن ام‌اس کشور که در مشهد برگزار شد، اظهار کرد: «در فضای ناآرام ذهنی است که بسیاری از شارلاتان‌های حوزه سلامت رشد می‌کند و سر بیماران کلاه می‌گذارند. اینکه امروز مصرف داروهای شیمیایی جواب نمی‌دهد و شما بروید از فلان قارچ، مکمل و... استفاده کنید و این حرف‌ها مورد استقبال بسیاری بیماران قرار می‌گیرد، ناشی از این است که بیمار نسبت به راهی که می‌رود اطمینان ندارد و خیالش

کلاهدرداری ها هم تغییر کرده اند و بسیاری از آن ها از فضای واقعی به فضای مجازی منتقل شده اند، یعنی مکانی که تشخیص سره از ناسره در آن مشکل است. متاسفانه با وجود تلاش های بسیار متخصصان و کارشناسان و نهادهای علمی دولتی و خصوصی و مردم نهاد در این زمینه هنوز هم شاهد سواستفاده های متعدد و گوناگون به نام درمان ام اس هستیم.

انجمن ام اس ایران به عنوان نهاد حمایتی بیماران ام اس ایران وظیفه خود می داند تا در این موارد اطلاع رسانی کند و به بیماران و اعضای خانواده آنان در زمینه کلاهدرداری های متعدد آگاهی ببخشد.

اخیرا انجمن ام اس ایران دو بار با انتشار بیانیه هایی موضع رسمی خود را در زمینه برخی از انواع شیوه های شایع شده کلاهدرداری ها انتشار داد.

بار اول موضع گیری کمیته علمی انجمن ام اس ایران در خصوص سواستفاده های پر شمار به اسم قارچ گانودرما بود:

«اخیرا به تبلیغات وسیعی در مورد تاثیر محصولات برگرفته از قارچی به نام گانودرما، بر بیماری ام اس، برخورد کرده ایم که هیچ منبع علمی ندارد.» این کمیته با تاکید بر اینکه همه بیماران و خانواده هایشان باید اطلاعات علمی را تنها از منابع علمی معتبر دریافت کنند، اضافه کرد: «هیچ پشتوانه علمی مبنی بر تاثیر محصولات برگرفته از قارچ گانودرما، بر بیماری ام اس وجود ندارد و از آنجا که ادعاهای دروغین در جهت رسیدن به منافع، مصداق شیادی به شمار می آید، مراتب را جهت برخورد قانونی با این گونه ادعاهای غیر واقعی در زمینه درمان بیماری، به معاونت غذا و داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منعکس

خواهیم کرد.»

دومین موردی که کمیته علمی انجمن ام اس ایران را که اعضای آن همگی از پزشکان مطرح و شناخته شده کشور هستند، به واکنش واداشت، موضوع سواستفاده از علم نوین سلول های بنیادی بود که کمیته علمی انجمن ام اس ایران با صدور اطلاعیه ای تبلیغات شبکه های ماهواره ای در ارتباط با درمان ام اس از طریق سلول های بنیادی را کلاهدرداری و شیادی و کسب درآمدهای کلان برای مروجین و تبلیغ کنندگان آن دانست و اعلام کرد: «روش سلول درمانی در بیماران ام اس هیچ گونه اثر درمانی در پی ندارد.»

در اطلاعیه کمیته علمی انجمن ام اس ایران آمده است: «نقش سلول بنیادی در درمان بیماری ام اس در مراکز تحقیقاتی معتبر در دنیا در حال انجام است ولی نتایج آن هنوز اعلام نشده، گرچه نتایج اولیه، امیدهایی را در خصوص این روش درمانی به همراه داشته است. این روش درمانی فقط باید در مراکز بسیار مجهز به امکانات خاص و توسط افراد مجرب انجام گیرد و مراکزی که فاقد امکانات لازم هستند به هیچ وجه مجاز به انجام این مطالعات نیستند. این روش درمانی از طریق تزریق نوع خاصی از سلول بنیادی و تحت شرایط خاص انجام می گیرد و تجویز داروهای خوراکی هیچ اثری در تغییر سیستم ایمنی بیمار نداشته و در دستگاه گوارش، دارو تغییر ماهیت داده و به هیچ وجه اثر درمانی ندارد. لذا

به بیماران عزیز ام اس توصیه می شود که به هیچ وجه اقدامات

درمانی توصیه شده توسط پزشکان، درمان خود را ترک نکنند و فریب تبلیغات غیر علمی و سودجویانه را نخورند. روش های درمانی مؤثر نیازی به ارائه خود از طریق شبکه های ماهواره ای معلوم الحال نداشته و به راحتی در مراکز درمانی مجاز در اختیار بیماران قرار می گیرد»

اما جدا از کمیته علمی انجمن ام اس و دکتر صحرانیان برخی پزشکان شناخته شده هم در این زمینه واکنش های داشتند از جمله دکتر ناصر اقدمی عضو هیات علمی و رئیس مرکز سلول درمانی پژوهشگاه رویان که در مصاحبه ای گفت: «لازم است بگویم هیچ کس از سلول درمانی و درمان های مبتنی به سلول انتظار معجزه ندارد. ما در پزشکی چیزی به نام معجزه نداریم. انتظار معجزه در سلول درمانی هم همین طور است. اگر تبلیغی به شما گفت بعد از این درمان همانند روز اول می شوید، مطمئنا بدانید که جز شیادی و یا کلاهدرداری هیچ قصد دیگری ندارند. تبلیغ معجزه همان دروغگویی است، حتی اگر خلاف آن ثابت شود. در واقع سلول درمانی در کنار دارو درمانی می خواهد کیفیت زندگی بیماران را بهتر کند ولی راحت تر و مؤثر تر و ماندگار تر...»

خانم دکتر مژگان قهاری متخصص مغز و اعصاب وهم در مطلبی که در سایت انجمن ام اس ایران منتشر شده نوشته است: «در حال حاضر در مطبوعات و رسانه ها روش های درمانی که مطالعه علمی مشخصی روی آن انجام نشده با ادعای درمان قطعی تبلیغ می شود که همه آن ها مستلزم هزینه های سنگین برای بیماران است. بیماران دردمند و خانواده های آنها باید دور از احساس و منطقی با تماس با مراجع ذیصلاح به ویژه انجمن ام اس ایران و پزشک معالج خود در مورد صحت و سقم این ادعاها آگاه شوند تا احیانا مورد سوءاستفاده شیادان قرار نگیرند...»



THE COURSE YOU KNOW AND TRUST

Over 23 years of demonstrated efficacy and real-world safety experience¹⁻¹¹

AVONEX has been prescribed to over 540,000 patients worldwide. With proven long-term efficacy in the 3 key measures for treating relapsing MS, a proven and well-characterised safety profile and the convenience of a low-frequency injection, AVONEX delivers the experience you know and trust.



 **Biogen**
 **Biologix**

¹Naylor ML, Mokhtachrouk O, Arnold DL. No evidence of disease activity achievement over 4 years of peginterferon beta-1a in newly diagnosed patients with relapsing multiple sclerosis. Poster presented at ACTRIMS, February 28-March 02 2019, Dallas, TX. P046. ²Scott T, et al. A matching-adjusted indirect comparison of clinical effectiveness of subcutaneous peginterferon beta-1a and intramuscular interferon beta-1a for the treatment of relapsing multiple sclerosis. Presented at the 69th AANA 22-28 April 2017, Boston, USA. Abstract P374. ³Jacobs LD, Cooklear DL, Rudick RA, et al. Intramuscular interferon beta-1a for disease progression in relapsing multiple sclerosis. *Ann Neurol*. 1996;39(3):285-294. ⁴Foley JF, Zerkowski BA, Nairi KV. Evidence for long-term use of intramuscular interferon beta-1a: an overview of release, disability, and MRI data from selected clinical trials. *J Manag Care Pharm*. 2013;19(1-3):54-515. ⁵Jacobs LD, Beck RW, Simon JH, et al. CHAMPS Study Group. Intramuscular interferon beta-1a therapy initiated during a first demyelinating event in multiple sclerosis. *N Engl J Med*. 2000;343(3):898-904. ⁶AVONEX Summary of Product Characteristics. May 2017. ⁷CHAMPS Study Group. A 10-Year Follow-up. Kinkel RP, et al. *Arch Neurol*. 2012;69(2):183-190. ⁸Hupperts R, Becker V, Friedrich J, et al. Multiple sclerosis patients treated with intramuscular IFN-β1a autoinjector in a real-world setting: prospective evaluation of treatment persistence, adherence, quality of life and satisfaction. *Expert Opin Drug Deliv*. 2015;12(1):5-25. ⁹Devonshire V, Laperre V, Macdonell R, et al. GAP Study Group. The Global Adherence Project (GAP): a multicenter observational study on adherence to disease-modifying therapies in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis. *Eur J Neurol*. 2011;18(10):69-77. ¹⁰Bernal RA, Weinstein-Guttman B, Bourdette D, et al. Intramuscular interferon beta-1a therapy in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis: a 15-year follow-up study. *Mult Scler*. 2010;16(5):588-596. ¹¹Cohan S, Smoot K, Kresa-Reahil K, et al. Stable multiple sclerosis patients on intramuscular interferon beta-1a therapy have better outcomes when staying on therapy than patients who switch to another interferon. Poster presented at the 32nd ECTRIMS, September 14-17, 2016, London, UK. EP1497.

 **AVONEX**
(interferon beta-1a)

AVO-P-01-19

Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to GLADNESS



www.zistdaru.ir
info@zistdaru.ir



Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

1. WHAT IS GLATZI?

Glatzi contains the acetate salt of glatiramer that is a mixture of synthetic polypeptides.

2. GLATZI MECHANISM OF ACTION

Little chains of proteins present in Glatzi are the same as proteins making myelin and it seems that by regulating the immune system function, they positively affect and control MS (Multiple Sclerosis).

3. INDICATIONS AND USAGE

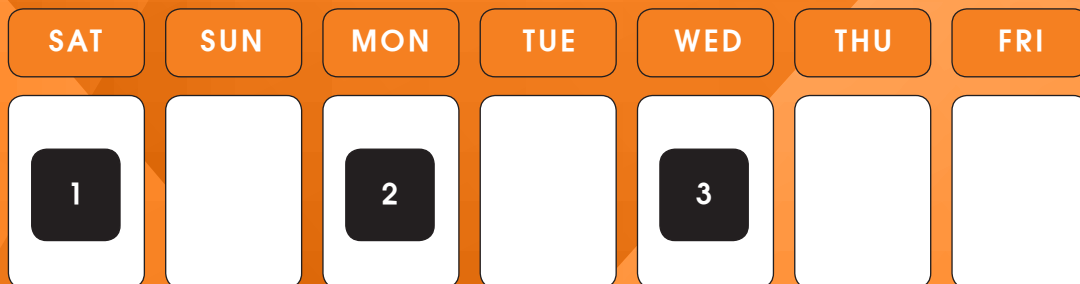
Glatzi is indicated for the treatment of relapsing and remitting forms of multiple sclerosis (RRMS).

4. ADMINISTRATION

Glatzi is administered as a subcutaneous injection. It should not be used by intravenous (IV) route.

5. DOSE

Glatzi 40 consists of 40 mg/ml glatiramer acetate and is administered as a subcutaneous injection three (3) times a week with at least 48 hours apart (for instance, on Saturday, Monday and Wednesday).



6. STORAGE AND HANDLING

Store Glatzi in refrigerator (2°-8°C) and do not freeze it. Glatzi is stable at room temperature (15-30°C) for up to a month. It is, however, recommended to store Glatzi in refrigerator.

Remember: Glatzi is light sensitive. To this effect, protect it from light when not injecting.

Glatzi contains no preservatives. Avoid using the medicine if solution contains particles or is cloudy.

Each pre-filled syringe should be used for one injection only.

Treat Powerfully

- Over the 90% patients maintained stable EDSS in 36 months³
- The proportion of patients free from disability remained higher with marela vs placebo at 4 years¹
- Cut relapses in half after switching to Marela in initially IFN treated patients²



 **NOVARTIS**
PHARMACEUTICALS

Full prescribing information is available from:
Novartis Pharma Services AG, Iran Branch Office,
No.15, 4th Floor, Avand Building, Avand St., Argeneh Sq.,
Tehran, Iran Po-Box: 1514636117
Phone: +98 21 8866 3088 Fax: +98 21 8866 3770

 **MARELA**[™]
(fingolimod)  0.5mg

References

1. Kappos L, O'Connor P, Radue EW, Polman C, Hohlfeld R, Selmaj K, Ritter S, Schlosshauer R, von Rosenstiel P, Zhang-Auberson L, Francis G. Long-term effects of Fingolimod in multiple sclerosis: the randomized FREEDOMS extension trial. *Neurology* 2015;84(15):158291-.
2. J Neurol Neurosurg Psychiatry, Cohen JA, Khatri B, Barkhof F, Comi G, Hartung HP, Montalban X, Pelletier J, Stites T, Ritter S, von Rosenstiel P, Tomic D, Kappos L; TRANSFORMS (TRial Assessing injectable interferon vs. FTY720 Oral in RRMS) Study Group. *jnnp-2015310597*. doi: 10.1136/jnnp-2015310597.
3. Tjalf Ziemssen¹, Maria Diaz-Lorente², Alexander Fuchs², Hans-Jörg Schwarz³, Tom van Lokven², Mohamed Abdelkader⁴, Christian Cornelissen²
¹Center of Clinical Neuroscience, Karl Gustav Carus University Hospital, Dresden; ²Novartis Pharma GmbH, Nuremberg, Germany; ³Kantar Health, Munich, Germany; ⁴Novartis Pharma S.A.E., Amiria, Cairo, Egypt

فرهنگ و هنر

- ۴۴ ◀ در خانه ببینید
- ۴۸ ◀ ام اس برای من انتخاب نمی کند
- ۵۰ ◀ در ذهن دیگران سفر کنید
- ۵۳ ◀ بازندگی بر خورد مثبت تری داشته باشید



از فیلم و سریال غافل نشوید

در خانه ببینید

این شماره برخلاف شماره های قبل که چند فیلم روی پرده سینماها را معرفی می کردیم برای تنوع هم که شده دو سریال نسبتاً شناخته شده در بخش نمایش خانگی، یک سریال خارجی و یک فیلم از بخش هنر و تجربه را برای معرفی انتخاب کردیم تا طرفداران سریال ها و همین طور افرادی که ممکن است به سالن های سینما دسترسی نداشته باشند را هم راضی کنیم.

را ملاقات کنند. آن‌ها با هم وارد یک رابطه احساسی می‌شوند. دقیقاً زمانی که رضا آماده می‌شود تا ویولت را به منزل خویش دعوت کند، سر و کله فاطمی پیدا می‌شود و رضا به شکل غیر محترمانه‌ای ویولت را رد می‌کند...



کشتن ایو امردافل

در میان انبوه سربال‌هایی که تولید می‌شوند کشتن ایواز آن‌هایی است که محبوبیتی بسیار پیدا کرده و توانسته مخاطب را با خودش همراه کند.

بسیاری از سریال‌ها در فصل اول این توفیق را دارند اما در فصل دوم باربزش فراوان مخاطب مواجه می‌شوند چرا که نمی‌توانند داستان را مانند فصل اول پیش ببرند. اما فصل دوم کشتن ایو با قدرت فصل ابتدایی ادامه پیدا کرده است. داستان این سریال درباره تعقیب و گریز عجیب بین یک کارآگاه باهوش و یک قاتل روانی است. تا اینجای داستان به شدت کلیشه‌ای و تکراری است اما چیزی است که کشتن ایو را این قدر خاص کرده این است که دوزن در نقش کارآگاه و قاتل قرار گرفته‌اند یعنی در نقش‌هایی که اغلب نصیب بازیگران مرد می‌شوند.

کارآگاه سریال بعضی وقت‌ها آن قدر ساده و معمولی است که کاراکتر فرانسیس مک‌دورمند از «فارگو» را به یاد می‌آورد تا قاتلی که به عنوان نسخه زن و شرور جیمز باند در هر اپیزود لباس‌های شیک و گران‌قیمت به تن می‌کند و پشت عینک‌های

شبه خود رضا است. آن‌ها برای طلاق پیش یک قاضی می‌روند و در تلاش هستند تا نشان دهند که تفاوت‌های غیر قابل انکاری با یکدیگر دارند. در انتها فاطمی فقط باید ثابت کند که باردار نیست تا حکم طلاق جاری شود. پس از تجربه ۹ سال زندگی مشترک رضا به شدت احساس تنهایی می‌کند و مسیر خود را گم کرده است. بذر تردید توسط قاضی در فکر رضا کاشته می‌شود که به آن‌ها اعلام می‌کند «طبق قوانین اسلامی، زوجین سه ماه و ده روز فرصت دارند تا برای تغییر نظر و ابطال حکم طلاق اقدام کنند...»

رضا یک استودیوی معماری را مدیریت می‌کند و کار او بازسازی مکان‌های باستانی و ساختمان‌های تاریخی اطراف شهر است، اما با شرایط پیش آمده تمرکز کردن روی کارش برای او دشوار است. او به‌غیر از معماری دست به قلم هم هست و تلاش می‌کند برای پیدا کردن دوباره خود بنویسد. موضوعی که او برای نوشتن انتخاب می‌کند روایت داستان مهاجرت نیاکانش به اصفهان است. سال‌ها پیش، یک پیرمرد صدساله یک که برای زیارت آمده بود بیمار می‌شود و همراهانش او را در بیابان‌ها می‌کنند تا بمیرد، اما او سلامتی خود را باز می‌یابد و دوباره از دواج کرده و صاحب فرزندان زیادی می‌شود. این روایت به وضوح به زندگی رضا و امید او برای آینده روشن تر ارجاع داده شده است. رضا با دل شکستگی در ساعات پایانی شب به کافه‌ای می‌رود. آنجا خدمتکار جوانی را در حال گریه می‌بیند و سعی می‌کند تا با او آشنا شود اما بعد متوجه می‌شود که این دختر صاحب کافه است. ویولت با رضا اختلاف سلیقه دارد و تفریحات خارج از محیط‌های بسته را دوست دارد، اما با وجود اختلافات آن‌ها قبول می‌کنند دوباره یکدیگر



رضا

ساخته: علیرضا معتمدی

تولستوی می‌گوید: «خانواده‌های خوش‌بخت همه مثل هم‌اند، اما خانواده‌های شوربخت هر کدام بدبختی خاص خود را دارند.» مسئله داستان رضا هم همین است. این فیلم مشکلی را به تصویر می‌کشد که شاید برای همه اقشار قابل درک نباشد اما مشکلی است که وجود دارد و کم هم نیست.

شاید لمس داستان رضا برای همه کس ممکن نباشد اما داستانی است که اگر هم تاکنون با آن روبرو نشده باشید بعد از این آدم‌هایی را در زندگی خواهید دید که داستان رضا را زندگی می‌کنند. تنهایی مشکل اصلی رضا است. یک نوع تنهایی گریزناپذیر. فاطمی همسر رضا او را ترک کرده و دلیل موجهی برای این کار ندارد و در عین حال از رضا انتظار دارد همچنان به حمایتش از او ادامه دهد و این ارتباط به شکل کامل قطع نشده است. این ارتباطی است مثل یک زخم همیشه تازه. این داستان متفاوت در میان انبوه فیلم‌های کمدی و اجتماعی می‌تواند انتخاب خوبی برای تغییر ذائقه و برای تفاوت باشد. داستان فیلم رضا از این قرار است: فاطمی (سحر دولت‌شاهی) همسر رضا قصد دارد از او جدا شود. بر خلاف بسیاری از جدایی‌های ناراحت‌کننده در درام‌های ایرانی مانند جدایی نادر از سیمین، جدایی آن‌ها شبیه به جداسدن دوستانه دو دوست خوب است. فاطمی دارای یک شخصیت خودخواه و شوخ طبع است که از این نظر بسیار

دودی بزرگ مخفی می‌شود. «کشتن ایو» به تمام کلیشه‌های داستان‌های جاسوسی پایبند مانده است. هر کلیشه‌ای که از داستان‌های جاسوسی به ذهن‌تان می‌رسد در «کشتن ایو» یافت می‌شود. از یک قاتل سریالی فریبنده و مسحورکننده که با وجود تمام جنایت‌های وحشتناکش نمی‌توان دست از تماشای او برداشت تا یک کارآگاه باهوش که زیاد جدی گرفته نمی‌شود. از قاتلی که برای دست انداختن نیروهای امنیتی و به رخ کشیدن توانایی‌هایش از خود سرنخ به‌جامی‌گذار تا کارآگاهی که به تدریج یاد می‌گیرد برای دستگیری این قاتل باید شبیه به او فکر کند. به همه این‌ها یک توطئه جهانی و یک سازمان تروریستی شرور را که در سایه‌ها فعالیت می‌کند هم اضافه کنید تا پکیج کامل شود اما تمام این کلیشه‌ها با ساختار و ظرافتی تمام‌عیار اجرا می‌شود که مختص نگاه کارگردانش فیلیپ والر-بریج است که سال گذشته مینی سریال *Fleabag* را ساخت. اگر چه تصور اینکه چنین کسی توانایی برآمدن از پس یک داستان جاسوسی پر حادثه‌خشن را ندارد آسان است. اما وقتی این دو سریال را با هم مقایسه می‌کنیم می‌بینیم که از هسته مرکزی مشابهی بهره می‌برند. اگر والر-بریج با «فلیبگ» موفق شده بود به جنس کم‌دی تند و غیر معمولی دست پیدا کند که وسیله‌ای برای پرداختن به درگیری‌های روانی جدی و تاریک و سختی بود، در «کشتن ایو» هم با چنین ترکیبی طرفیم چرا که کل داستان زمینه‌ای برای نشان دادن مشکلات عمیق روانی است.

در فصل دوم امرالد فنل نویسنده سریال، ایو و ویلانل را برای آغاز فصل جدید در شرایط متفاوتی قرار می‌دهد. دقیقا ۳۰ ثانیه پس از اینکه

ایو ویلانل را در پایان فصل اول زخمی کرد، هر دو آن‌ها از آپارتمان پاریسی خارج می‌شوند و تلاش می‌کنند به شرایط عادی برگردند. ایو باید با کارهای خشن خودش کنار بیاید، که فکر می‌کند باعث شده ویلانل را کشته باشد، در حالی که ویلانل فقط می‌خواهد زنده بماند. هر دو آن‌ها تقریباً کنترل اوضاع را از دست داده‌اند، اما همچنان از نظر روحی و احساسی باهم ارتباط دارند. مشغله فکری ایو درباره‌ی اتفاقی که ممکن است برای ویلانل افتاده باشد نمایش جالبی از نگرانی جذاب ایو در این نقش است، در حالی که فروتنی ویلانل و عملکرد او خارج از محیط مورد علاقه خودش نیز باعث نمایش هنرنمایی جذابی توسط کامر می‌شود.



نهنگ آبی فریدون جیرانی

مدتی است که تماشای سریال‌هایی که در بخش نمایش خانگی ساخته می‌شود رونق گرفته است تا جایی که کارگردان‌های صاحب‌نامی مانند فریدون جیرانی هم به این عرصه ورود کرده‌اند. جیرانی سریال پرستاره نهنگ آبی را ساخت و توانست توجه دوستداران سریال را به خودش جلب کند.

داستان نهنگ آبی درباره شخصیتی به نام آرمین مشرقی (بابازی ساعد سهیلی) است. یکی از مشرقی‌های محبوب فریدون جیرانی در دوران فیلم‌سازی‌اش که ردپای آن را در

تمامی آثار مهمش از جمله در «قرمز» گرفته تا «سالاد فصل» می‌توان جستجو کرد. آرمین متخصص امور IT است و توانایی بالایی در هک کردن رایانه دارد. آشنایی اتفاقی او با دختری (ماهور الوند) سبب می‌شود تا پای آرمین به شرکت بزرگی باز شود که فعالیت‌های داخل آن به صورت مشکوکی انجام شده و همین مسئله باعث می‌شود زندگی آرام آرمین تحت تأثیر قرار بگیرد. با ورود شخصیت آناهیتا (لیلا حاتمی) به داستان همه چیز پیچیده می‌شود. روابط عجیب میان شخصیت‌های داستان به مرور نمایان می‌شود اما موضوع اصلی همچنان پنهان است. این پنهان بودن تا قسمت سوم ادامه دارد و مشخص نیست که مخاطب قرار است کی و چگونه با ماجرای اصلی مواجه شود. هنوز برای قضاوت کردن روند داستان و حتی شخصیت پردازی‌ها و حتی نقد سریال نهنگ آبی کمی زود است اما می‌توان این سؤال را داشت که چرا این سریال با وجود کارگردانی شناخته شده و بازیگرانی مطرح، تاکنون نتوانسته آن طور که باید مخاطب خود را جذب کند و می‌توان دید که مخاطبان نهنگ آبی به گونه‌ای هنوز سردرگم هستند. این اتفاق می‌تواند به دلیل آن باشد که در رویارویی با این سریال ما تنها شاهد بازی‌های اغراق‌گونه و فضای اکسپرسیونیستی عجیبی هستیم که البته دلیل آن را هنوز نمی‌دانیم.

در سریال نهنگ آبی لیلا حاتمی، ماهور الوند، آزاده صمدی، مجید مظفری، ساعد سهیلی، حمیدرضا آذرنگ، ویشکا آسایش، پریش نظرپه و حسین یاری ایفای نقش می‌کنند.

با وجود اینکه جیرانی کارگردانی بوده که بیشتر آثارش قابل دفاع هستند اما گویا مقوله سریال

فضای مجازی به شمار می‌رود، ادریس که عاشق قدیمی است و از راه می‌رسد و بسیاری دیگر که حضورشان خیلی زود در سریال علنی می‌شود. این شخصیت‌ها توانایی تنوع بخشیدن به سریال و گسترش قصه را دارند اما ارتباط آن‌ها با یکدیگر و موقعیت‌هایی که سریال برای پیشبرد داستان مهیا می‌کند، از ضعف مفرط رنج می‌برند که باعث می‌شود سریال جذابیت خود را از دست دهد، آن‌ها بیشتر از اینکه شخصیت باشند یک تیپ محض به شمار می‌روند. دیالوگ و گفتگوهایی که در سریال شاهد آن هستیم قرابت معنایی با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، ندارند و حاصل عدم درک صحیح نویسندگان از محیط پیرامونشان است.

انتخاب بازیگران نیز یکی از ضعف‌های مشهود سریال محسوب می‌شود. انتخاب مهتاب کرامتی و بهرام رادان به‌عنوان یک زوج در فیلم یک اشتباه بزرگ بوده چرا که هیچ‌چیز در مورد این دو بازیگر وجود ندارد که بتواند آن‌ها را به یکدیگر مرتبط کند. مهرداد صدیقیان هم که یک نسخه کپی شده از هومن سیدی در سریال «عاشقانه» است، «رقص روی شیشه» مانند دیگر زنجیره‌های شبکه نمایش خانگی جذابیت را در به تصویر کشیدن سبک زندگی لاکچری یافته است. تصمیمی که به خودی خود ایرادی محسوب نمی‌شود، اما زمانی که سریال فاقد قوه ابتکار برای خلق موقعیت‌های تاثیرگذار و اتصال آن‌ها به یکدیگر باشد، سبب می‌شود تا ارزش سریال کاسته شده و جذابیت در اثر موجود نباشد و مخاطب آن را پس بزند.

بوده است. آخرین فیلم گلستانه در مقام کارگردان «نقطه کور» با بازی محمدرضا فروتن و هانیه توسلی بود که موفقیت چندانی در سینماها کسب نکرد.

«رقص روی شیشه» مانند بسیاری از دیگر سریال‌های پخش شده در شبکه نمایش خانگی مضمونی عاشقانه - اجتماعی دارد و داستان زوجی به نام رعنا (مهتاب کرامتی) و یغما (بهرام رادان) را روایت می‌کند که زندگی عاشقانه‌شان دستخوش روزهای تیره و تاری شده است. رعنا بازیگری بوده که سال‌ها پیش به اصرار همسرش این حرفه را کنار گذاشته و حالا مجدداً قصد ورود به این حرفه را دارد که با مخالفت سفت و سخت یغما مواجه می‌شود. قصه این سریال با این مقدمه آغاز می‌شود و در ادامه شخصیت‌ها و خرده پیرنگ‌های بیشتری به سریال اضافه می‌شوند. رقص روی شیشه مهدی گلستانه همان مشکلات آشنایی را دارد که دیگر سریال‌های شبکه اجتماعی از آن رنج می‌برند. این سریال مانند «عاشقانه» و «نهنگ آبی» در همان قسمت‌های اول از موقعیت‌ها و شخصیت‌هایی رونمایی می‌کند که سطحی و پرداخت نشده هستند، به شکلی که به نظر می‌رسد هیچ زمانی برای دکوپاژ اثر به کار گرفته نشده است. تأکید بی‌جهت گلستانه بر استفاده از المان‌های سبک زندگی لاکچری باعث ضعف اثر شده است چراکه در دل این سبک از زندگی ما با شخصیت‌هایی مواجه هستیم که درکی از موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند نداریم.

شخصیت‌های مکمل فراوانی در «رقص روی شیشه» حضور دارند. لیلی به‌عنوان دوست صمیمی رعنا و یغما، ماکان که نماینده نسل عشق

سازی آن‌طور که باید ساده نیست و حتی جیرانی با تجربه هم نمی‌تواند آن گونه که باید تماشاگران را جلب آثارش کند. سریال جیرانی ملغمه‌ای از فیلم و سریال‌های موفق جهانی از جمله «آقای ربات» با بازی رامی مالک است. سریال تحسین شده‌ای که جوایز بسیاری را برای خالقینش به همراه داشت. جیرانی در سریال «نهنگ آبی» شخصیت اصلی داستان را بر اساس قهرمان سریال «آقای ربات» شکل داده و او را هکری معرفی می‌کند که قرار است به دروس بیفتد. اما قصه سریال به اندازه‌ای نحیف و فاقد منطق و انسجام است که به سختی می‌توان آن را دنبال کرد. در اینجا به جای آنکه قصه به آرامی شکل بگیرد و مخاطب به تدریج با آدم‌های سریال آشنا شود، به یک باره و فقط در یک قسمت، انبوهی از اطلاعات به او ارائه می‌شود بی‌آنکه سازنده فیلم توجهی به این نکته داشته باشد که قصه می‌بایست سیر طبیعی خود را طی نماید و مخاطب با شیبی ملایم به درونی دنیای فیلم‌ساز وارد شود.



«رقص روی شیشه» مهدی گلستانه

رقص روی شیشه تقریباً جدیدترین سریال ایرانی است که وارد شبکه نمایش خانگی شده است. سریالی که مهدی گلستانه آن را کارگردانی کرده و سرمایه‌گذار آن هم خود وی



ام اس برای من انتخاب نمی کند

جیمی لین سیگلر در مورد دشواری های تشخیص بیماری مولتیپل اسکلروز صحبت می کند
۱۷ سال از زمانی که جیمی لین سیگلر مبتلا به مولتیپل اسکلروز پس تشخیص داده شد، می گذرد، اما این بازیگر
و نویسنده در حال حاضر در مورد چگونگی مبارزه برای برخورد با این بیماری صحبت می کند و بر این موضوع
متمرکز شده است.

ترجمه: پرستو غنی زاده

در یک قسمت جدید از پادکست شاندلند کتی کریب که توسط اسکندال آلوم کیتی لاوز، میزبانی شده بود، جیمی لین ۳۷ ساله، اطلاعات بیشتری در رابطه با زندگی با ام اس و اینکه چگونه با بدنش برای «یک حال خوب» مبارزه می کند، منتشر کرد.

به گفته انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس (NMSS)، بیماری ام اس، یک بیماری اغلب ناتوان کننده سیستم عصبی مرکزی است.

بیماری جیمی لین نسبتاً زود و در سن ۲۰ سالگی تشخیص داده شد؛ اما حتی پس از آن، علائم او لزوماً چیزی نبود که او بتواند به دقت از آن‌ها نام ببرد و به آن‌ها اشاره کند و یا آن که مردم قادر به دیدن آن‌ها باشند. (جیمی لین آن‌ها را به عنوان «علائم ساکت» توصیف می کند).

در حال حاضر که او ۱۷ سال است که مبتلا به بیماری ام اس است (او در سال ۲۰۱۶ بیماری خود را علنی کرد)، علائم ام اس خود را کمی بهتر می شناسد. این بازیگر گفت که از مشکلات مربوط به کنترل مثانه و همچنین مشکلات اسپاستیک رنج می برد (یعنی وقتی برای مدت طولانی می نشیند یا در یک وضعیت ثابت است، بدنش سفت و خشک می شود). جیمی لین همچنین گفت که اختلالات راه رفتن او به طور فزاینده‌ای قابل توجه است (در حال حاضر او با کمی لنگ زدن حرکت می کند).

در حالی که ام اس، چیزهای بسیاری را در زندگی به او دیکته می کند، اما یک چیز وجود داشت که او به بیماری اجازه کنترل آن را نداد: حق انتخاب برای داشتن یک خانواده.

در حالی که اولین بارداری جیمی لین یک «حادثه» بود، پزشکان از او خواستند که فرزند دومی نداشته باشد. او حرف پزشکی متخصص مغز و اعصاب خود را

در حال حاضر که او ۱۷ سال است که مبتلا به بیماری ام اس است (او در سال ۲۰۱۶ بیماری خود را علنی کرد)، علائم ام اس خود را کمی بهتر می شناسد. این بازیگر گفت که از مشکلات مربوط به کنترل مثانه و همچنین مشکلات اسپاستیک رنج می برد یعنی وقتی برای مدت طولانی می نشیند یا در یک وضعیت ثابت است، بدنش سفت و خشک می شود.

باز گو می کند: «من فکر می کنم شما نباید فرزند دیگری داشته باشید، صرفاً بخاطر استرس ناشی از بارداری» اما جیمی گفت که او قصد نداشت بگذاردام اس «برایش انتخاب کند».

جیمی لین حالا چه احساسی نسبت به ام اس دارد؟ جیمی لین می گوید که بیماری او در ۱۰ سال گذشته «پایدار» بوده است. جیمی لین، در حالی که دو فرزند پنج ساله و چهارده ماهه دارد که مدیریت آن‌ها برای هر کسی دشوار است، می گوید فرزندانش واقعاً تفاوتی احساس نمی کنند. در واقع، او می گوید که این بیماری موجب شده تا بفهمد تا چه حد می تواند قوی باشد.

جیمی لین در مقاله شخصی خود برای Shondaland.com، نوشت «من برای آن‌ها هر روز و همیشه در دسترس هستم. من یک مادر تمام وقت هستم که جک را هر روز در کالسکه خودش در اطراف چهارراه راه می برم و مهم نیست که این پیاده روی چه مدت طول می کشد. من، بورا به کلاس یا محل انجام هاکی و کاراته و بیسبال می برم و روی صندلی ام می نشینم و او را تشویق می کنم. من قطعاً در زندگی‌ای که در رویاهایم داشته‌ام، هستم، اما این زندگی

بدون چالش نیست.»

در مورد کار، جیمی لین که در اکثریت کارهایش بیماریش را یک راز نگه داشته بود، می گوید هنوز هم با جنبه‌هایی از علنی کردن بیماری خود کشمکش دارد. «حتی در حال حاضر هم زمانی که کار می کنم که البته بسیار نادر است، هنوز هم با این موضوع که بپذیرم مبتلا به بیماری هستم مقابله می کنم - در واقع این ناشی از تمایل به اینکه عادی به نظر برسم است، تمایل برای مخفی کردن ام اس، زیرا این کار را برای چندین سال انجام داده‌ام.»

وی افزود: «من فکر می کنم هنوز هم با ابتلا به این بیماری و با دانستن اینکه این فقط جسم من است و اینکه چگونه حرکت می کنم، در حال کشمکش هستم.»

جیمی لین در دوران مبارزه خود تنها نیست: بیش از دو میلیون نفر این بیماری را در جهان دارند و جیمی لین در اینستاگرام خود یک متن تأثیرگذار برای «دوست جدید» ش سلما بلر نوشت که در آگوست ۲۰۱۸ مبتلا به ام اس تشخیص داده شد.

سیگلر در پست خود می نویسد «سلماء، تو یک دوست جدید هستی، اما قلب، جرات و شجاعت تو باعث می شود که همه ما به تو احساس نزدیکی کنیم». وی در پست دیگری نوشت «این زن، همه را گام دیگری به سوی نمایش دادن، فهمیدن و نترس بودن پیش می برد. لطفاً مصاحبه شگفت انگیز او را با GMA ببینید، اگر آن را ندیده‌اید. او مطالبی در مورد بیماری، بهتر از آن چیزی که ما ممکن بود بگوییم، مطرح کرد.» جیمی لین امیدوار است که به سخنرانی‌هایش و نوشتنش درباره بیماری ام اس ادامه دهد. او قطعاً با این کار آگاهی افراد زیادی از مبتلایان به این بیماری را افزایش می دهد.

منبع: شاندلند

از کتاب‌های صوتی غافل نشوید

در ذهن دیگران سفر کنید

همه ما در زندگی روزهایی را تجربه کرده‌ایم که سرشار از ناامیدی و یاس بوده است. روزهایی که کم هم نیستند اما باید در این کشاکش روزگار از آن‌ها عبور کرد و سرپا ماند. بهترین رفقا و بهترین خانواده‌ها هم گاهی نمی‌توانند تسکینی مناسب بر ایمان باشد اما کتاب می‌تواند حتی در چنین لحظات سخت و غریبی بر ایمان هم تسکین باشد و هم راهنما.

فرانک کلانتری

این جملات شعار نیست. یک واقعیت است. اگر تابه‌حال این مسکن بی‌ضرر را امتحان نکرده‌اید، همین امروز امتحان کنید. لحظاتی گذردن از زمین و زندگی و سفر ذهنی در دنیای دیگران بد نیست. این سفر کوتاه حسابی حالتان را جا می‌آورد. قول می‌دهم. حتی اگر حوصله و وقت خواندن کتاب کاغذی را ندارید کتاب‌های صوتی هم گزینه‌های بسیار خوبی هستند که این روزها کنار ده‌ها چیز پر ضرر، کاملاً مفید و پرفایده هستند. یک کتاب صوتی دانلود کنید و اجازه دهید واژه‌ها محصورتان کند. همیشه غرق شدن بد نیست. اگر هم در انتخاب وامانده‌اید این لیست پیش روی شما. در اینترنت می‌توانید همه آنها را بیابید:

هر روز یک قدم نزدیک‌تر

نوشته: دکتر اروین د. یالوم و جینی الکین



کتاب «هر روز یک قدم نزدیک‌تر» کاری مشترک از دکتر اروین د. یالوم و جینی الکین است. این کتاب از اولین کتاب‌های یالوم است که شامل یادداشت‌های

بیمار - جینی الکین - و درمانگر از یک فرایند درمانی است. دکتر اروین د. یالوم استاد روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد، گروه درمانگر و روان‌درمانگر اگزستانسیال و جینی الکین نویسنده‌ای جوان و با استعداد است که با مشکلاتی از جمله «انسداد در نوشتن» روبرو است. اگر با قلم دکتر یالوم آشنا باشید، می‌دانید او نویسنده‌ای است که همیشه مخاطب را راضی می‌کند.

رمان‌های یالوم علاوه بر اینکه بسیار جذاب و خواندنی هستند، سرشار از اطلاعات مفیدی در زمینه روانشناسی و فلسفه اگزستانسیال است که خوانندگان عادی نیز به راحتی می‌توانند از آن استفاده کنند. بدون شک خواندن یا شنیدن این کتاب تجربه متفاوتی خواهد بود و ممکن است شما از مطالب آن نهایت استفاده را ببرید، اما این کتاب داستان متفاوتی دارد. بخش اصلی این کتاب شامل یادداشت‌های بیمار و درمانگر پس از هر جلسه درمان است. در واقع پس از هر جلسه درمانی، دکتر یالوم و جینی الکین خلاصه‌ای صادقانه از آنچه در جلسه گذشته، را یادداشت می‌کنند. آن‌ها در این یادداشت‌ها به شکلی آزادانه از احساساتی صحبت می‌کنند که در طول جلسه درمانی داشتند. جینی نویسنده‌ای جوان و با استعداد

است که قبل از آشنایی با دکتر یالوم، یک سال و نیم در یک گروه درمانی شرکت کرده بود، اما هیچ پیشرفتی نداشت. مشکل اصلی جینی که خود آن را «انسداد در نوشتن» می‌داند، برطرف نشده بود، بنابراین دکتر یالوم تصمیم می‌گیرد از روش متفاوتی برای درمان استفاده کند. دکتر یالوم و جینی پس از هر جلسه یادداشت‌هایی برای خود می‌نویسند و گهگاه این یادداشت‌ها را در اختیار همدیگر قرار می‌دهند. یادداشت‌هایی که هیچ کدام فکرش را نمی‌کردند روزی به کتاب تبدیل شوند، اما پس از موفقیت‌آمیز بودن درمان، دکتر یالوم با جینی صحبت می‌کند و تصمیم می‌گیرد یادداشت‌ها را منتشر کند. البته در این کتاب، هم بیمار و هم درمانگر پیش‌گفتار و پس‌گفتاری برای آن نوشته‌اند که انسجام خوبی به موضوعات داده است.

بیروت ۵۷

نوشته غاده السمان



بیروت ۵۷ اولین رمان بلند غاده السمان است که در سال ۴۷۹۱ به زبان عربی منتشر و سبب شهرت او در ابتدا در دنیای عرب و سپس در میان

نه تنها یک هنرمند مطرح می‌شود، بلکه شخصیتی است که زندگی پر از مشکل، پر آشوب، پر تکاپو و پر عذابش را در قالب داستانی مملو از شور و احساس و عاطفه ارائه می‌کند آنچه نمونه‌اش را در کمتر زمانی می‌توان یافت. «این کتاب سرگذشت و نسان و نگوگ از ۱۲ سالگی تا ۷۳ سالگی را در قالب داستانی کلاسیک به نمایش می‌گذارد. و نگوگ در طول زندگی به برادرش تئو نامه‌های زیادی می‌نویسد که منابع اصلی برای نگارش این کتاب نیز محسوب می‌شوند.

تئو نقش مهمی در زندگی و نگوگ داشت و این دو به شدت به یکدیگر وابسته بودند. داستان زندگی و نسان از ۱۲ سالگی شروع می‌شود. او در این سن زندگی راحتی دارد. شغل مناسبی دارد و به نظر می‌رسد در آینده نیز پیشرفت خواهد کرد و به جایگاه‌های بالاتری خواهد رسید؛ اما همه چیز خیلی سریع از بین می‌رود و سختی‌های زندگی و نسان روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شود. وقتی کتاب را می‌خوانید، پی می‌برید و نگوگ در زندگی خود هیچ اعتبار و شهرتی کسب نکرده و در تمام مراحل زندگی خود وابسته به برادرش بوده است. برادرش، تئو، به معنای واقعی کلمه فردی شگفت‌انگیز است که هیچ‌گاه امید خود را نسبت به و نگوگ از دست نداد و همیشه او را حمایت می‌کرد. حمایتی همیشگی که اگر نبود زندگی و نسان خیلی زودتر به پایان می‌رسید.

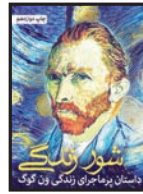
تقریباً همه مراحل زندگی و نگوگ همراه با فقری شدید و عذاب‌آور همراه بود، فقر و دردی که شاید اصلی‌ترین عاملی بودند که باعث شدند و نگوگ بتواند نقاشی‌هایی جاودانه خلق کند. در قسمتی از متن کتاب و نسان به خودش می‌گوید: «زیبایی از درد زاده می‌شود...»

به درستی جامعه متلاطم لبنان اواسط دهه هفتاد میلادی را آن‌گونه به تصویر می‌کشد که فقط به یک جرعه نیاز دارد تا شعله‌ور شود.

بیروت مثل معشوقی زیبا اما بی‌وفا بی‌رحمانه عشاقش را به ورطه جنون و نابودی می‌کشد، آن‌ها را طرد می‌کند و سپس دوباره فرا می‌خواند، از نقطه‌ای به نقطه دیگری می‌کشد و در نهایت در سخت‌ترین روزها تنهایشان می‌گذارد. بیروت ۵۷ داستانی پرکشش و درعین حال تلخ دارد. فقر، تنفر و فساد میراثی است که در داستان از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد و همین عناصر هستند که در نهایت، به شکل جنگی شعله‌ور می‌کشد که ۵۱ سال ادامه می‌یابد و بیش از ۰۲۱ هزار شهروند لبنانی را به کام مرگ می‌برد.

شور زندگی

نوشته: ایروینگ استون



کتاب «شور زندگی» داستان پرماجرایی زندگی و نگوگ، نقاش هلندی، است. کتابی ارزشمند و فوق‌العاده خواندنی از ایروینگ استون است که از سوی نشر نشانه در اختیار علاقه‌مندان قرار داده شده است. در واقع این کتاب سرگذشت و نسان و نگوگ را در قالب داستانی کلاسیک روایت کرده است.

تاکنون هیچ هنرمندی به اندازه و نگوگ به الگویی تحت تأثیر تمایل شدید خود به خلاقیت در عین حال ویرانگر، چنین بی‌رحمانه به پیش‌تازیده و تا به این حد از سطحی‌ترین خوشی‌های زندگی بشری محروم نگشته است. کتاب شور زندگی داستان نقاش نابغه‌ای است که زندگی‌اش کشمکش بی‌وقفه علیه فقر، سرخوردگی، جنون و نومیدی بود. در قسمتی از متن پشت جلد کتاب آمده است: «در این کتاب و نگوگ نقاش

خوانندگانی از سراسر دنیا شد. بیروت ۵۷ به شکلی پیش‌گویانه لبنان در آستانه جنگ را تصویر می‌کند و شمایی متفاوت از جامعه در آستانه جدال لبنان به خواننده ارائه می‌دهد. بیروت رمان غاده السمان هیچ شباهتی به اتوپیا ندارد که شخصیت‌های داستان برای ملاقات آن و یافتن آرزوهایشان روانه آن می‌شود.

در قسمتی از متن پشت جلد کتاب آمده است: غاده السمان را در ایران بیشتر با اشعارش می‌شناسند، اما رمان‌ها و داستان‌های کوتاهش در جهان عرب شهرت بیشتری دارد. داستان از جایی آغاز می‌شود که پنج مسافر در یک تاکسی از دمشق راهی بیروت و با یکدیگر همسفر می‌شوند. هر کدام از شخصیت‌های داستان با رویایی در ذهن، بار سفر به بیروت بسته است، برای یافتن شهرت، امنیت، ثروت، آزادی و جاه‌طلبی از یکسو و از سوی دیگر برای پشت سر گذاشتن ترس، فقر، سنت‌ها و... شخصیت‌های داستان بیروت ۵۷ بلافاصله پس از رسیدن به مقصد درمی‌یابند که تصویری که در ذهن داشته‌اند، هیچ شباهتی به بیروتی ندارد که اکنون در آن به دنبال آرزوهایشان می‌گردند.

غاده السمان، شاعر و نویسنده متولد دمشق، یکی از چهره‌های شاخص ادبیات عرب است.

او به دلیل تجربه زندگی در سال‌های پرآشوب بیروت تصویری دقیق و مشخص از مشکلات جهان عرب، مناسبات خاورمیانه، استعمار نو و مشکلات زنان عرب دارد.

او در بیروت ۵۷ با ظرافت تعصبات قومی و قبیله‌ای را می‌کاود. او به دنبال ریشه‌های اختلاف طبقاتی در جامعه لبنان در آن زمان می‌گردد و سعی می‌کند عمق فساد اداری و همین‌طور دوری و فراموش‌شدگی مردم نزد دولتمردان را روی کاغذ بیاورد. او

کار

نوشته: لارس اسوندسن



دغدغه اصلی نویسنده کتاب «کار» با عنوان اصلی Work اثر لارس اسوندسن معنای کار است. این نویسنده در این کتاب بیشتر از هر چیزی به بُعد اگزیستانسیالیستی کار می پردازد و به خواننده کمک می کند از دیدگاهی متفاوت و جدید به موضوع کار نگاه کند. لارس اسوندسن فیلسوف نروژی و استاد دپارتمان فلسفه در دانشگاه برگن است و کتاب های مختلف او به فارسی ترجمه شده است. در درجه اول، این کتاب، کتابی فلسفی محسوب می شود و در آن مقوله کار از دیدگاه فلسفی بررسی می شود. خواننده در سراسر کتاب می تواند نظرات فیلسوفان مختلف مانند ارسطو، سقراط، برتراند راسل و... را درباره موضوع شغل و کار و مسائل پیرامون آن از نظر بگذراند، اما همان طور که احتمالاً میدانید، کتاب های مجموعه تجربه و هنر زندگی که این هم یکی از همان ها است هر چند فلسفی هستند، اما زبان پیچیده ای ندارند و هر خواننده ای می تواند به راحتی آن ها را بخواند. لارس اسوندسن نیز در این کتاب با زبانی ساده موضوع کار را از دیدگاه های مختلف - با تأکید بر بعد فلسفی - بررسی می کند. بر اساس کتاب «کار»، امروزه انتظار ما از کار کردن بسیار بالا رفته است و احتمالاً همه ما به دنبال یافتن معنایی بزرگ تر و عمیق تر از مفهوم کار هستیم و اگر این معنا را در کار و شغل و حرفه خود پیدا نکنیم، به احتمال بسیار زیاد به آن کار فقط به چشم ابزار نگاه می کنیم، چیزی که شایسته جایگاه ارزشمند کار نیست. ما در دنیای امروز، لازم داریم که کار تأثیر گذار و معنی دار انجام دهیم. دوست داریم کار ما نتیجه مطلوبی داشته باشد، معنای خاصی به زندگی

خود ما و دیگران ببخشد و چه بسا اگر این طور نباشد، کار ما را از زندگی خسته کند. آن را چیز بیهوده ای بدانیم که به هیچ وجه سرمایه جاودانی نیست. حتی موضوع فراتر از این است که شما با دستمزد بیشتر به کار علاقه مند شوید یا با پیشرفت در آن کار به رضایت برسید. کار در دنیای امروز جزئی از هویت ما محسوب می شود و ما نیاز داریم خود را در کاری که انجام می دهیم ببینیم. ممکن است هر کسی در کار خود با مواردی خاص و متفاوت روبرو شود، بنابراین ما باید به دنبال درکی عمیقتر از کاری که انجام می دهیم باشیم. باید به دنبال معنای کار باشیم. این کتاب شاید به ما در این مسیر کمک کند. پیشنهاد ما این است که اگر از کار خود ناراضی هستید یا اگر فکر می کنید گرفتاری هویتی درباره کار شده اید، این کتاب را مطالعه کنید یا گوش دهید.

سرباز خوب

نویسنده: فورد مادوکس فورد



فورد مادوکس فورد نویسنده، شاعر و رمان نویس اهل بریتانیا بود. از مشهورترین آثار او می توان به رمان سرباز خوب اشاره کرد. این اثر بر بسیاری از نویسندگان جنبش هنری نوگرایی و ادبیات نوگرا مؤثر بوده و الهام بخش چند نویسنده شناخته شده مانند گراهام گرین هم بوده است. کتاب سرباز خوب درباره رابطه یک زوج انگلیسی و آمریکایی است که یکی از آن ها داستان را بیان می کند. راوی اول شخص و مرد، داستان را به صورت یادآوری خاطرات، گفته ها و شنیده های روایت می کند. کلیت داستان درباره عشق، فریب و خیانت است، اما همه اش هم فقط این موارد نیست. سرباز خوب با کتاب های

کلیشه ای و تکراری فاصله بسیار دارد. عمده ترین مسئله داستان فریب است. فریبی که بین زوجین و همه شخصیت ها برای مخفی کردن واقعیت و در واقع برای عادی و خوشبخت نشان دادن خانواده در اجتماع است که با توجه به انگلیسی بودن یکی از آن ها و کاتولیک بودن نشان شدت بیشتری یافته است. در سی تا پنجاه صفحه اول، ممکن است کتاب برایتان مبهم باشد و متوجه رابطه شخصیت ها و اتفاقات نشوید، اما برای اینکه بهتر کتاب را بفهمید، خوب است بدانید که راوی از سبک سیال ذهن بهره برده است. با دانستن این موضوع خیلی بهتر می توانید با کتاب کنار بیایید و بعد از مدتی کاملاً به بیان راوی عادت کنید و با او همراه شوید و حتی فلاش بک ها و این آمدورفت های ذهنی برایتان بسیار جذاب می شود، چون دقیقاً همان کاری است که ذهن خودمان در تعریف خاطره ها طی می کند.

شخصیت هایی که نویسنده در این کتاب خلق کرده است، بی نظیرند. هر کدام از آن ها می تواند پرونده ای جداگانه برای بررسی و شناخت باشد. هر شخصیت به شدت کامل و با ریزه کاری های روانشناسانه شگفت انگیزی ساخته و پرداخته شده است.

در این کتاب شما می توانید با چندین انسان کامل با تمام خوبی ها و نقص هایشان روبرو شوید و تیپ شخصیتی هر کدام از آن ها را روانشناسانه نقد و تجزیه و تحلیل کنید، عواملی که از کودکی، نحوه تربیت و جامعه و فرهنگ بر آن ها اثر گذاشته و منجر به تصمیم گیری ها و اخلاقیات خاص هر کدام از آن ها شده است. نکته خارق العاده ای که باعث متفاوت بودن و شاخص بودن این کتاب شده در همین است که این شناخت را شما فقط و فقط در لابه لای صحبت های جسته و گریخته راوی به دست می آورید.

درباره کتاب «اضطراب و افسردگی»

بازندگی بر خورد مثبت‌تری داشته باشید

فرزانه متین

که علائمی مشابه نشانه‌های اضطراب دارند، است. فصل سوم در مورد ایجاد تغییر با هدف غلبه بر اضطراب و یافتن ریشه‌های آن است. فصل چهارم با عنوان مشاهده‌ی جزرومد اضطراب، از فصل‌های جالب برای مخاطبان است. فصل پنجم به تشخیص نشانه‌های افسردگی، شناخت تأثیرات ویرانگر افسردگی، رفتار افسرده‌وار، بازاندیشی درباره روابط و افسردگی، نشانه‌های جسمانی افسردگی، اختلال افسرده‌خویی، اختلال عاطفی فصلی، اختلال دو قطبی، رابطه داروها و بیماری‌ها با افسردگی و بیماری‌های ایجاد کننده افسردگی می‌پردازد. در فصل بعدی، مخاطب با شناسایی علل افسردگی آشنا می‌شود. فصل هفتم کتاب با عنوان یافتن درمان برای افسردگی، کمک شایانی به افرادی که دچار این اختلال شده‌اند، می‌کند.

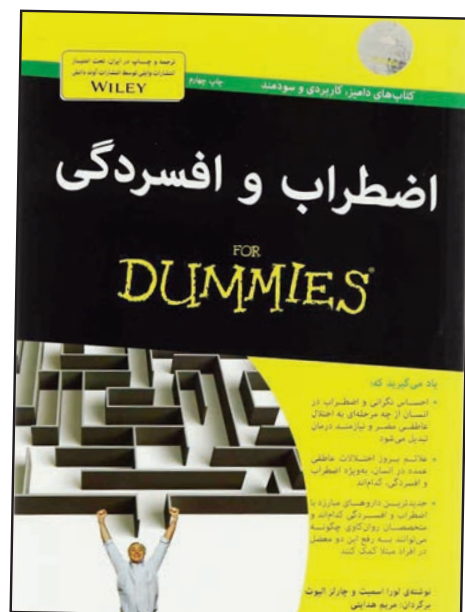
در نهایت فصل آخر به داشتن افکار و برنامه‌های خودکشی، احساس ناامیدی، مدیریت اضطراب و افسردگی، کشمکش در خانه، مقابله با مشکلات مهم در محل کار، رنج کشیدن از وسواس‌های فکری و عملی شدید، درک اختلال تنش‌زای پس از رویداد می‌پردازد.

خواندن این کتاب را به تمام کسانی که دچار مشکلات و اختلالات مرتبط با افسردگی و اضطراب یا مجموعه‌ای از آن‌ها هستند توصیه می‌کنیم.

شادکامی، لذت بردن از زندگی، ظرفیت دوست داشتن و دوست داشته شدن را از قربانی خود می‌ریاید، مخصوصاً اگر فرد افسرده مبتلا به بیماری‌های دیگری نیز باشد. اما خبر خوب این است که امروزه بیش از هر زمان دیگری راه‌های مبارزه با افسردگی را می‌شناسیم. این مجموعه کاربردی و مفید اختلالات روان‌شناختی اضطراب و افسردگی را شرح داده، به خواننده خود این امکان را می‌دهد که بتواند وجود یا فقدان هر یک از این دو معضل را در درون خویش و سلوک روانی خویش تشخیص دهد. تازه‌ترین روش‌های دارو درمانی و روان‌درمانی نیز در کتاب حاضر توضیح داده شده‌اند. کتاب فوق به هشت فصل تقسیم شده است؛ فصل اول به بررسی انواع مختلف اضطراب از جمله اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، هراس‌های خاص، اختلال تنش‌زای پس از رویداد و اختلال وسواس فکری-عملی می‌پردازد. فصل دوم در رابطه با تشخیص ابتلا به اضطراب، تفکیک واکنش‌های طبیعی از غیر طبیعی، بروز نشانه‌های مشابه اضطراب و بررسی امراض جسمانی

کتاب اضطراب و افسردگی از سری کتاب‌های دامییز با عنوان مجموعه کاربردی و سودمند توسط انتشارات آوند دانش تحت امتیاز ناشر اصلی چاپ شده است.

این کتاب سعی دارد مطالب و جستارهای حساس و گاه ناخوشایند را به زبان طنز و مزاح بیان کند. امروزه نظریه‌های بسیاری درباره‌ی افزایش نگران‌کننده‌ی افسردگی در میان عموم افراد مطرح است، اما صرف نظر از تمام نظریات مطرح شده در این حوزه، افسردگی بلایی است که انگیزه



داروی دل تنگ

شمعدونی

یادتان هست قدیم‌ها از روی اندرز و دلسوزی می‌گفتند: «چرا بیخود خونت را کثیف می‌کنی؟» بیخود که نمی‌گفتند، یک چیزی می‌دانستند این قدیمی‌ها، خون که کثیف بشود، یعنی کثیفی تا اعماق بدن راه پیدا می‌کند. مثلاً همین عامل نفوذی ناشناخته و یا نیمه شناخته سیستم ایمنی که صاف می‌رود و به مرکز کنترل و هدایت بدن حمله می‌کند لابد از همان دسته است که قدیمی‌ها آن را کثیفی خون می‌نامیدند.

حالا همین را بروم به دکتروم بگویم، به من می‌خندد به سبک عاقل اندر سلفیه. نمی‌دانم چرا اینقدر محترمانه همه نظر به‌های ام اس شناختی مراد می‌کند. انگار برای بیخ‌شناسی این مرض لا کردار باید سواد عصب‌شناسی ات تکمیل باشد و پزشک مغز و اعصاب اگر نباشی، نمی‌شود. من خودم درد کشیده‌ام و طبیب. از من بپرسید چه شد که «ام اس» به سرت آمد، بند بندش را می‌دانم. هر چند آقای دکتر بهش بخندد. یا قصه تو با من فرق داشته باشد.

در کنار دلایلی چون ترسیدن در حد مرگ هنگام کودکی به دست اطرافیان نزدیک، چزانیده شدن به دست بچه بلا گرفته همسایه یا فامیل یا خواهر شوهر و مادر شوهر، حرص خوردن از دست شوهر خیر ندیده و سوختن و ساختن به مدت یک عمر، یا که کشیدن از دست روزگار به هر طریقی، رعایت نکردن سردی و گرمی خوراکی‌ها، از طایفه پدری به ارث بردی و شکر خدا ما از این عیب‌ها نداریم، سیگار کوفتی، و آن زهر ماری که به قول همه باعث درد و مرض‌های آنچنانی می‌شوند یک چیزی بود که مرا از پا انداخت. اصلاً همان بود که چندتا پلاک ساده را که دکتروم می‌گوید توی اعصاب مرکزی هر آدم سالمی هم چندتایش یافت می‌شود، تبدیل کرد به «ام اس» و آن چیزی نبود جز تحمل فشار روانی ای که از تو انم خارج بود.

نتوانستن رانمی‌شناختم و بلد نبودم. فشار داریم تا فشار و حد داریم تا حد. کمی فشار مالی و کمی حرف زور با آدم کاری نمی‌کند. ولی راستی واحد اندازه‌گیری ظرفیت بشری چیست دقیقاً؟ حتماً فرهنگ هر جامعه اندازه‌اش را تعیین می‌کند ولی کمابیش همسان باید باشند. توی بعضی فرهنگها فقط، آدم با پیمانۀ پرتو یا خالی تر پا به جامعه می‌گذارد و گر نه آدم آدم است. خلاصه که حد تحمل رانمی‌دانستم.

قصه من با ترس از تنش دائم گره خورده بود و فشار مدام بابت پرهیز از تنشی که روز به روز توی فضای خانه قدم می‌کشید. کاسه که از تنش و فشار لبریز شد عامل نفوذی که تا آن موقع هم بی‌کار نبوده، آستین بالا زد و شمشیر را از رو بست و زانوها خالی شد و گر نه خیلی وقت بود حس لامسه سمت چپ بدنم ضعیف شده بود و آن راهم حالامی فهمم و گر نه اینکه آدم دسته کلید را توی کیف دستی حس نکنند که نشد مرض! شد؟ زن مگر با این حرف‌ها به فکر خودش می‌افتد؟ خلاصه که نفهمیدم کاسه کدام است و اندازه چیست. این جناب عامل نفوذی هیچ هم‌غریبه نیست، مال خود بدن ماست، خودی خودی است و یک جورهایی از ماست که بر ماست. ماجرا اینجاست که یک جورهایی کلید خودتخریبی بدنمان فعال می‌شود و عامل آتش را می‌اندازد به جان ما.

حتماً یک جایی بود توی مغزم که کلید خودتخریبی را فعال کرد و سیستم ایمنی را به جان خودش انداخت. با فرمانی برگشت ناپذیر. مغز ما جاهای مختلفی دارد که کارهای مختلفی می‌کنند. درست است که سوختش قند خون است ولی یک سروتونین هم هست که اگر نباشد، مغز حال کار کردن ندارد، حال زنده بودن ندارد و دچار بیماری افسردگی می‌شود. حتماً یک جایی بود توی مغزم که

بعد از تجربه طولانی تحمل افسردگی و بهبود نیافتن به فکر خودتخریبی افتاد و به خودش گفت هر چی کشیدم دیگر بس است و به سیستم ایمنی فرمان داد کلید قرمز را بزند. مگر مغز بی‌نوا چقدر باید تن به فشار بدهد و اعصاب ملتهب از فشار را تغذیه کند؟ نظریه دیگرم بر پایه نقاط ضعف اعصاب مرکزی است که عمده هدف‌های عامل نفوذی سیستم ایمنی‌اند. از آنجا که راه رفتن و کنترل دستشویی تا چند سالی پس از تولد هنوز در انسان جای تکامل دارد، پس اعصابی هستند که دیرتر به تکامل رسیده‌اند و نفوذپذیرترند. عامل تخریب به همه جای مغز و نخاع حمله می‌کند ولی خوب این جاها زودتر فرومیریزند: پاها، تعادل و کنترل دستشویی. عجالتاً که دکترم به تمام این آسمان‌ریسمان‌ها می‌خندد، اما چیزی که واقعیت است و درست هم هست، همان عامل کثیفی خون است، به هزار ترفندی که بر جانمان کارساز است. پرهیز از آن گذشته از هر چیز، هنر زندگی کردن را می‌طلبید. همانی که عالم و آدم زور می‌زنند به ما بگویند و به گوشمان نمی‌رود همان که خود عالم و آدم نیز در دایره‌اش سرگردانند. همان که همیشه اندر خم یک کوچه‌اش خواهیم بود انگار. این دامگه بلاولی سرپناه هم دارد، گاهی البته: به طول تاریخ ادبیات بشر کسانی خواسته‌اند به ما بیاموزند که خرسندی و میانه‌روی تو را در برابر بلا یا تقویت می‌کند. بلا را اگر نه دفع و نه رفع بتوان کرد، می‌ماند همین یک راه مدارا. خرسندی نه که تن دادن به هر چیز باشد اما خشنودی از داشته‌هاست و خشنودی از زمان حال حتی وقتی احوال سختی باشد. و مدارا نه که تسلیم محض باشد ولی خوب یک وقت‌هایی و در یک جاهایی باید تسلیم هم بشوی، در کنارش ولی خودت را نبازی. «داروی خرسندی» نوشته‌ای که از دست کم دوهزار سال پیش، از دوران ایران باستان به یادگار مانده را با آرزوی حال خوش‌تر، حتی کمی خوش‌تر اینجا می‌آورم. متن را خانم دکتر کتایون مزداپور به فارسی امروز ترجمه کرده و ویراسته و خودم کمی ساده‌ترش کردم و گرنه زبانش همانست که دوهزار سال پیش بوده. خیلی روزها فقط از رو خواندنش حالم را خوش کرده شاید چون مواد لازم در دسترس بوده و نه حتی توی پستو، یا انباری‌ای که خیلی وقت است مرتب نشده. قلبتان را صدای منم به خواندنش:

«به نام یزدان

زمان استفاده از داروی خرسندی، زمانی است که داروهای دیگر، چاره درد نباشند، یا اگر چاره باشند، دشوار باشند و دیرپا، و ندانی که بیمار از آن درمان، جان سالم به در می‌برد یا نه. که برخی درمان‌ها، خود از درد بدترند، که تلخی آن‌ها، سال‌ها، سال‌ها در جان و تن بنشینند و از آن‌ها بی‌نی. و برخی درمان‌ها هستند که مناسبند اما نه برای تو، پیوندی با جان و گوشت و آفتاب تو ندارند. درمانند، شاید برای همسایه. و درد اگر چنان باشد که بخورد تا مغز استخوان را، و بگیرد همه تن و روان را، وقت است که داروی خرسندی را بیازماییم.

و داروی خرسندی داروی کسی است که چاره‌ای برایش نمانده، و نیز این دارو آسانی می‌آورد برای کسی که دردش درمان داشته باشد. این هم از دستور ساختن یک درم‌سنگ (واحد وزنی ایران باستان) از دارو:

خوی خرسند داشتن و شناختن خرسندی با کمک دانایی و خرد؛ یک دانگ سنگ

اگر خرسند نباشم چه کنم؛ دانگی

از امروز تا فردا شاید بهتر شود؛ یک دانگ سنگ

شاید بدتر می‌شد؛ یک دانگ سنگ

در این پیشامد خرسند بودن برایم آسانتر است؛ یک دانگ سنگ

بدون خرسندی حالم چه بسا دشوارتر؛ یک دانگ سنگ»

این داروها را به همان اندازه که آمده (نه کم و نه بیش) همگی در هاون شکیبایی می‌ریزیم و با دسته‌هاون نیایش می‌کوبیم و با پرنیان صبور الک می‌کنیم و درست سر هر بامداد کفچه توکل بر یزدان به دست دو کفچه به دهان می‌اندازیم و با آب چه شاید می‌خوریم، بی‌گمان بیمار خرسند خواهد شد، چرا که داروی خرسندی برای تن و روان بسیار سودمند است.

انگار یک زمانی که یکی بود و یکی نبود، یکی هم بود که «ام‌اس» داشته...

می‌گذارم فردا

﴿ صغورا

یاد توران خانم میرهادی به نیکی که می‌گویند غصه‌های بزرگ را تبدیل به کار بزرگ می‌کرد. آخر چه جوری؟ مگر بار غصه را می‌توان به همین راحتی پایین گذاشت؟ پای گود ایستادن و حرف زدن چه آسان! چه کاری برمی‌آید از آدم در آن حال که همه چیز بر سرش آوار شده؟ کمر عقل و احساس را می‌شکنند غصه‌های بزرگ. بلا و مصیبت که آمد دیگر چه میماند؟ یکیش همین «ام‌اس». یکیش همین بی‌خانمان شدن در چشم برهم‌زدنی. این ویرانی را چطور می‌شود به کاری بزرگ و البته مفید تبدیل کرد؟ راستش ضرورت زنده‌ماندن کار خودش را میکند، همین یک قلم ضرورت چه‌ها که نمی‌کند.

و بلا می‌آید؛ تا دیروزش، نه، تا همین یک ساعت پیشش داشتیم زورمان را می‌زدیم که فردا بمان بهتر بشود یا دست کم بدتر از امروزمان نباشد. ولی بلا می‌آید و تو را پرت می‌کند به روزگاری که آرزو کنی کاش برگردی به پریروز. بکهو چشم باز می‌کنی ولی چشمت نمی‌بیند، یا که از خواب بیدار می‌شوی ولی دست و پایت تکان نمی‌خورند، یا که زمین لرزه و یا باد و توفان و سیلاب می‌آیند و خانمانت را می‌شویند و می‌برند. آینه هفت‌سین تو غرق می‌شود و سیب و سنجدها شناور روی آب دور می‌شوند. این تصویر از جلوی چشمت نمی‌رود که نمی‌رود.

شوک ضربه یک طرف، ضرورت‌های زنده بودن وادارت می‌کند از آن شوک به ضرب زور و ضرورت بیرون بیایی. حالا یا «بدبخت شدم» را باید به دوش بکشی و یا که مثل اسکارلت رمان «بربادرفته» بگذاری که فردا بهش فکر کنی. فردا، فردا می‌نشینم و غصه می‌خورم. الان نیازهای این جسم زنده بی‌رحمانه فرمان می‌دهد که برخیز و دست به کاری بزن! حتی به قیمت فراموش کردن موقتی نابسامانی خودت. حالا درست که گاهی غصه‌ای که پاک از یادرفته، دوباره توی تخم چشممان نور بالا می‌زند. از واقعیت گریزی نیست، ولی باید بکوشم دست به کاری بزنم تا غصه را تا همین فردا پس بزنم. تا چند ساعت هم شده یادم برود دچار شده‌ام به دردی که در تنم خانه کرده و قرار نیست بیرون برود.

این دست به کاری زدن خودش حدیث مفصلی است. هزار و یکی کار هست. دست دراز کنم یکی را برچین کنم که دسترس است، همین قدر که مفید باشد و آدم را از لاک خودش بیرون بکشد، «کار» است. چه کوچک و چه بزرگ. چه زودبازده باشد و چه دیر بار بدهد. چه جلوی چشممان باشد و چه در دور دست‌ها به ثمر بنشیند. آستین که بالا می‌زنی، آن سبکی از بار غصه را حس می‌کنی. دلت خوش می‌شود. جادویی است برای خودش. جادویی که خوشی و سبکی اش جوری است که بال درآوردن باید باشد. متفاوت از خوشی‌های توی عروسی و مهمانی است. شرکت در سور انسانیت است و توی دلت، یواشکی، احساس می‌زبانی می‌کنی. انگار دنیا را در آغوش مهتر جا داده‌ای.

برای خود آدم ولی، بزرگترین کار همین آستین بالا زدن است، برای درآمدن از لاک غصه که اگر نمی‌توانیم به فکر خودمان باشیم، کاش امتحان کنیم به دیگری فکر کردن را. به جای زانوی غم در بغل گرفتن برای مشکلی که داریم و خودمان نمی‌توانیم برطرفش کنیم، یعنی همان غصه بزرگ، با آستین‌های بالا زده به داد دیگری بشتابیم، یعنی همان کار. کار بزرگ را هم که هیچکسی دست تنها از انجامش بر نمی‌آید. این وقت‌ها نعمت کار دسته‌جمعی فراهم است. خودت را که به جمع

کوچکی برسانی یا که جمع را به نزد خودت فرابخوانی، جادوی «جمع» کار خودش را میکند. کافیسیت هر کس یک طرف کار را بگیرد و با هم یک یاعلی بگوییم.

جادوی حضور در جمعی که برای «کار»ی آستین بالا زده است، قوی‌ترین اکسیر فراموشی است. زمان را، خودت را، غصه‌هایت را، و کمبودهایت را، همه را از تو می‌گیرد. خودت را یادت می‌رود. دردهای چاره‌ناپذیر گم میشوند. فرصت در لاک ماندن را از آدم می‌گیرد مگر آنکه خودت به لاکت چسبیده باشی یا که به حال افسرده و ابستگی پیدا کرده باشی. هر چند مهمه و انرژی جمعی لاک تنهایی و ترس را نازک میکند. جادوی دست به دست دادن و کنار هم کاری را پیش بردن، یک جور خوشبختی عظیم به فرد می‌بخشد که شاید به خوشی الکی پهلو بزند. کار کردش اما، همان است: فراموش کردن غصه‌ای که هر چند مال توست، اما دست از سرت برنمی‌دارد و زمین‌گیرت کرده است. و هر چه هست زیر سر ضرورت زنده‌بودن است، افسردگی فرمان به زنده نماندن می‌دهد، اما زنده‌بودن گوشش بدهکار نیست. زنده‌بودن ضرورت‌های خودش را دارد و گوشش بدهکار مصیبت‌ها نیست و سهم خودش را می‌خواهد، و ادا می‌کند آدمی را به زنده ماندن. زنده‌بودن اگر چه دشوارتر است ولی راه‌های فراوانی هم دارد و شگفتی‌های خودش را و در هر نقصانی و در برابر هر مانعی راه خودش را پیدا میکند.

من و تو «ام‌اس» داریم، دست کم من که دارم، من و تو اندکی باخبریم از حال کسی که همه چیزش را از دست داده، من و تو می‌دانیم درد و عذاب کسی را که زندگیش به یکباره زیر و رو شده. من و تو می‌دانیم انگار نه انگار از اول چیزی هم بوده یعنی چی. من و تو وحشت «حمله» را و وحشت ماندن در «حمله» را تجربه کرده‌ایم، من و تو هراس بی‌پناه ماندن و حال خراب داشتن و محتاج دیگری شدن را می‌شناسیم، من و تو خوب می‌دانیم که دچار ناتوانی شدن هزار و یک چهره دارد و به فقیر و غنی و پیر و جوان رخ می‌نمایند، خیلی خوب همه این‌ها را می‌دانیم. من و تو خوب می‌دانیم ارزش دستی که حتی چند لحظه‌ای به دوستی و مهر به سویمان دراز می‌شود، من و تو میدانیم امید در این میانه چه ارزشی دارد.

من و تو هر روزمان در معرض سیل دیگر و زلزله دیگری است. من و تو زیاد زیر آوار تن رنجور مانده‌ایم، من و تو ترس بی‌پناه ماندن در بدترین احوال را تجربه کرده‌ایم، نمی‌دانم بیماری دیگری هست که در آن اینگونه آدم عقل و هوشش سرچایش باشد و در چشم برهم زدن جسمش را در اختیار نداشته باشد و به چشم خودش «هیچ شدن» بدنش را تجربه کند و کاری از دستش برنیاید. به راستی نمی‌دانم هیچ بیماری‌ای هست آیا که اینقدر مستقیم بر مدار و کلید صفر و یک بچرخد. حتی کسی که صرع دارد موقع حمله خودش به حال خودش واقف نیست. اما من و تو هر بار زنده‌زنده می‌میریم و زنده می‌شویم و خوب میدانیم که بار بعدی ممکن است هر آن اتفاق بیفتد. در هر حال و در هر مکانی که باشیم. همین است که من و تو بس که همیشه در وحشت این خطریم، در چشم برهم زدن برخلاف ضرورت زنده ماندن و به حکم افسردگی، در لاک خود فرو می‌رویم و ترس‌ها و غصه‌هایمان روحمان را شخم می‌زنند، من و تو درد کشیده‌ایم، من و تو «ام‌اس» داریم.

اما؛ من و تو را ضرورت زنده‌بودن دوباره سرپا کرده است. هنوز چیزی هست توی وجود ما که برای ماندن می‌کوشد. سزاست به پاس برخاستن دوباره‌مان در سور زنده ماندن دستی بیفشانیم. من و تو اعصاب مرکزی‌مان را نمی‌توانیم درمان کنیم دست کم از سنگینی بار این بیماری هولناک بکاهیم. سزاست از گذراندن روزهای «که چه بشود» از گذراندن روزهای «آرزوی مرگ دارم» از گذراندن روزهای «عین هم» از گذراندن روزهایی که «تمام نمی‌شوند تا راحت شوم» برهیم. سزاست پیوستن به سور بزرگ زنده‌بودن با جادوی فراموشی، با جادوی حضور در جمعی که آستین بالا زده تا «دیگری را تنها نگذارد»، با جادوی «همه باید به داد هم برسیم» با جادوی «دست به دست هم دادن به مهر». با جادوی «فایده‌داشتن برای دیگری» و جادوی «نهادن غصه شخصی برای فردا».

کاش دیگر نبارد!

«مریم پیمان»

پای راست را روی چپی میلغزانم. تیر میکشند هر دو. بس که راه رفته‌اند و خواسته اند بگویند هنوز میتوانند. آری! هنوز میتوانند.

میجنگم این روزها به رسم همیشه. به شکر حیات. به سنت «ام اس». نفس میکشم بلند در میانه صدای پر آهنگ نبضی که در گوشه‌هایم میپیچد و جملات دیگران را نامفهوم میکند.

غم دارد دلم. غم نداشتن سلامتی و توانایی. اگرها زیادند. اگر سالم بودم، مهمترینشان.

این روزها «ام اس» قصه نیست، غصه است. غصه اینکه کاش سالم بودم و میرفتم و دست یاری دراز میکردم و آغوش همدردی به آن هموطنی که دیگر سقفی ندارد برای آرامش و زمینی برای کار.

دشوار است این روزها اگر باران ببارد و شهر من خنک شود و «ام اس» کمتر بیازارد، شاید شهر او بیشتر ببارد و او بی‌خانمانی را دشوارتر سپری کند. این تناقض آشکار است؛ بین خوب بودن من و بد بودن او! بین باران برای من و باران برای او! بین درد من و درد او! اما هر دو درد داریم؛ درد بودن. داستان نیست، واقعیت است آوارگی و دشواری برای او و من و کاش او دشواری من را نداشته باشد و این درد برای او مضاعف نشود.

نمیدانم چند نفر در این استانهای سیل چشیده «ام اس» دارند یا با غم سیل به آن دچار خواهند شد، اما هر چند نفر که باشند، وای بر من که آسوده درمان را دنبال میکنم و شاد در شهر میگردم و او ... اگر آن شب که «وضعیت فوق العاده» شد، او دارو داشت و حال و روزش بدتر شده باشد، ... وای بر من ... هوا گرم است امروز. دیروز بارید. اما امروز گرم است. نسیم خنکی اتاق را پر میکند در این روزهای یکی در میان خنک و گرم. بیطاقتم از این دم آسمان اما میترسم از باران! کاش نبارد و او و آن‌ها آرام زندگی‌شان را دوباره بسازند و پس آن تنها با درد بسازیم.



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 ”

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 درمانگاه جوادالائمه	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف تصویربرداری با ۳۰٪ تخفیف فرانشیز ویزیت کلینیک‌های تخصصی بدون فرانشیز	افسریه، ۱۵ متری دوم کوچه ده (شهید زالی) تلفن: ۳۳۱۵۲۲۳۳
۲	دندانپزشکی امام خمینی	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	خیابان فلسطین شمالی، زرتشت، کوچه فیروزنیا تلفن: ۴-۸۸۹۵۱۸۴۱
۳	دندانپزشکی تاف	با کارت عضویت انجمن و بهزیستی تا سقف ده میلیون ریال رایگان	خیابان ستارخان، ابتدای بهبودی، نبش کوچه بشیر، پلاک ۳۶

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت انجمن با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس، ابتدای گلبرگ، واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۲	کلینیک توانبخشی امیدشرق بهتوان	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت، بعد از اتوبان باقری، بین خیابان رشید و پمپ بنزین، پلاک ۱۷۸، واحد ۵، طبقه اول
۳	مرکز فیزیوتراپی فرحبخش	زورهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب، روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعدازظهر با فرانشیز رایگان	خیابان پیروزی، خیابان پنجم، نیروی هوایی، فلکه دوم، ۵۳۰ پلاک ۲۴، فوقانی شیرینی ناتالی، واحد ۴ تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸
۴	بنیاد بیماری‌های خاص شرق	بافرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سواره افسریه، شهرک مسعودیه، انتهای خیابان شهید کلهر (واحد فیزیوتراپی) تلفن: ۳۳۵۷۳۰۷۲-۴
۵	مرکز شهدای جلائی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خیابان مولوی، ایستگاه باغ فردوس، پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی تلفن: ۵۵۶۱۵۶۲۳-۵
۶	بیمارستان امام حسین (ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین، خیابان نظام آبادی تلفن: ۷۷۵۵۰۸۵۱-۵
۷	دانشکده توانبخشی شهید بهشتی	دفتر چه بیمه همراه با تخفیف فرانشیز	خیابان دماوند، روبه روی بیمارستان بوعلی تلفن: ۷۷۵۶۱۷۲۱-۳
۸	بیمارستان فیروزگر	مددکاری و فیزیوتراپی با هماهنگی بیمارستان	خیابان آیت الله طالقانی، بالاتر از چهارراه طالقانی، خیابان به آفرین، کوچه شهید فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) تلفن: ۸۲۱۴۱۶۰۰
۹	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نبش روانمهر، پلاک ۱۳۲ تلفن: ۶۶۴۶۸۶۶۹

خیابان کارگر شمالی تلفن: ۸۴۹۰۱	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	بیمارستان شریعتی	۱۰
قیطریه، خیابان شهید برادران سلیمانی، کوچه نعمتی تلفن: ۲۳۵۷۰۱۲۰-۲۳۵۴۰۱۲۰	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	بیمارستان رفیده	۱۱
آیت الله کاشانی، خیابان بهنام، روبه روی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) تلفن: ۴۴۰۲۲۳۲-۶ مددکاری: ۴۴۰۲۲۵۶۸	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	توانبخشی آرمان شایان	۱۲
خیابان ستارخان، خیابان نیایش، شهر آرا تلفن: ۶۴۳۵۲۵۷۵-۶۴۳۲۵۲۷۳	کاردرمانی، گفتاردرمانی، تخفیف با هماهنگی مددکاری بیمارستان	بیمارستان رسول اکرم (ص)	۱۳
آدرس: کارگر شمالی - کوچه چهارم - پلاک ۱۰، طبقه ۲ شماره تماس: ۸۶۰۹۴۴۳-۲	۳۰٪ از مبلغ فرانشیز تعیین شده	کلینیک کاردرمانی مشیری	۱۴
آدرس: شهرک غرب - بلوار فرحزادی - خیابان حافظی پ ۱۷ - واحد ۱ شماره تماس: ۲۲۰۶۵۰۵۲	۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	۱۵

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری آرین	با معرفی نامه انجمن ۵۰٪ تخفیف فرانشیز به صورت آزاد، ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران انجمن	فلکه دوم صادقیه، خیابان اعتمادیان، پلاک ۴۳، پشت بیمارستان ابن سینا تلفن: ۴۵۸۶۱
۲	تصویربرداری پارسیان	با معرفی نامه از انجمن ۵۰٪ تخفیف فرانشیز و به صورت آزاد ۲۵٪ تخفیف	خیابان جمالزاده شمالی، نیش چهارراه نصرت تلفن: ۶۶۵۹۱۸۹
۳	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن به صورت ۳۰٪	خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان ولیعصر، خیابان فیروزه
۴	تصویربرداری ولیعصر	۵۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز به صورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار آفریقا، بالاتر از بلوار ناهید، کوچه گلگونه، پلاک ۲۸ تلفن: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۵	تصویربرداری سعادت آباد	۵۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی)	سعادت آباد، میدان کاج، خیابان سرو شرقی، خیابان مجد، پلاک ۸ تلفن: ۲۲۰۸۸۱۷۱
۶	مرکز تصویربرداری سایه	با دفترچه بیمه رایگان بدون دفترچه همکاران و بستگان درجه یک ۵۰٪ فرانشیز	خیابان آیت الله کاشانی، تقاطع بلوار فردوس، جنب پیست اسکیت، پلاک ۷۸ تلفن: ۴۴۹۷۴۰۵
۷	مرکز تصویربرداری کوثر	۵۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی)	خیابان پاسداران، بالاتر برج سفید، روبه روی گلستان چهارم تلفن: ۲۲۵۵۱۶۴۴
۸	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (با معرفی نامه انجمن) در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی شود	خیابان مطهری، خیابان فجر، روبه روی بیمارستان جم، کوچه نظری تلفن: ۸۸۸۳۰۳۲۶

مراکز ارتوپدی فنی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	ارتوپدی فنی امید	با ارائه کارت انجمن ام اس ۲۵٪ تخفیف	خیابان آزادی، روبه روی متروی شاهمان، ساختمان پزشکان فجر، طبقه یک، واحد یک تلفن: ۶۶۰۱۵۲۱۱

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	میدان انقلاب، خیابان ابوریحان، نبش روانمهر، پلاک ۶۵، طبقه اول تلفن: ۶۴۰۶۴

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	خیابان ولیعصر، خیابان رزتشت 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	میدان هروی، روبه روی 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 ندارند ۴۰٪ تخفیف	خیابان شریعتی، ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نزاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشواي ورامین، میدان امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه یکتا	آزمایشگاه عمومی رایگان تخصصی همراه با تخفیف	خیابان دکتر قریب، خیابان قدر، پلاک ۱۲۴ تلفن: ۶۶۵۶۵۸۶۶
۵	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (دفترچه بیمه)	خیابان امام خمینی، تقاطع کارون، پلاک ۱۰۲۶
۶	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خیابان یوسف، خیابان فتحی شقایق تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۷	آزمایشگاه تشخیص پزشکی پارس	با کارت انجمن یا معرفی نامه انجمن ۵۰٪ تخفیف فرانشیز و برای اعضای درجه یک خانواده ۳۰٪	آدرس: خیابان قائم مقام فراهانی، میدان شعاع، خیابان شهید خوری، بعد از سنایی، پلاک ۳۱، تلفن: ۸۸۳۲۴۹۶۴
۸	آزمایشگاه سیمرغ	ارائه کارت یا معرفی نامه با دفترچه تا ۳۰٪ از مبلغ فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح)، خیابان ابوذر، روبه روی کانون ابوذر، جنب بانک پارسیان، پلاک ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۴۲۱۰
۹	آزمایشگاه پاتوبیولوژی آرامش	تخفیف تا ۳۵٪ فرانشیز با ارائه کارت یا معرفی نامه انجمن	آدرس: سعادت آباد- میدان کاج - کوچه نهم شرقی - پلاک ۲- طبقه ۳ شماره تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶

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، روبه روی بیمارستان دی، ساختمان پزشکان دی، طبقه ۷، واحد C تلفن: ۸۸۸۷۰۹۲۸-۹

سبک زندگی

- ۶۴ ◀ لگودرمانی برای ام‌اسی‌ها
- ۶۶ ◀ مهمان ژاپنی خانه شما
- ۶۸ ◀ آرامش بارنگ‌ها
- ۷۰ ◀ به استقبال توت‌فرنگی‌های خوشمزه برویم
- ۷۲ ◀ پیشنهادات تازه برای شما
- ۷۶ ◀ بار سفر ببندید
- ۷۸ ◀ سودو کوه‌های سخت و آسان برای اوقات فراغت شما



لگودرمانی برای ام‌اسی‌ها

شاید عجیب به نظر برسد اما تحقیقات جدید نشان داده است که یک نوع بازی کودکانه به بیماران با اختلالات عصبی کمک می‌کند. اکثر کودکان آن‌ها را دوست دارند. اما اکثر والدین آن‌ها را اصلاً دوست ندارند چون اتاق کودکان‌شان هم به واسطه آن‌ها همیشه شلوغ و به هم ریخته است. احتمالاً فهمیده‌اید که در این مطلب مادر مورد لگو صحبت می‌کنیم.

این بازی ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما برای کسی که مبتلا به ام اس باشد، لگو می تواند یک بازی و چالش ترسناک باشد. با ساختن و شکل دادن به لگوها در هر هفته، شخص، نه تنها در توانایی خود در ساختن چیزها، بلکه در زندگی خود نیز اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند. به علاوه، ما دوست داریم در حین بازی خیلی بخندیم. این زمان، فقط یک زمان خوب برای همه ما است.

شرکت کرده بودند دیده است. جردن گفت: «به نظر خودم که این برنامه ها در نبرد من با این بیماری، جان مرا نجات داده است. این بازی ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما برای کسی که مبتلا به ام اس باشد، لگو می تواند یک بازی و چالش ترسناک باشد. با ساختن و شکل دادن به لگوها در هر هفته، شخص، نه تنها در توانایی خود در ساختن چیزها، بلکه در زندگی خود نیز اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند. به علاوه، ما دوست داریم در حین بازی خیلی بخندیم. این زمان، فقط یک زمان خوب برای همه ما است.»

مرکز منابع انسانی مؤسسه عصب شناسی نور تون به دنبال رشد این برنامه و برگزاری دوره های مربوط به آن، چندین مرتبه در سال است. متیو هیس تر برنان، کاردرمانگر و مشاور در مرکز توان بخشی ویژه نور تون می گوید: «ما معتقدیم که موضوع ارزشمندی یافته ایم و امید داریم که روش های لگو درمانی را به بیماران بیشتری عرضه کنیم.»

منبع: www.wlky.com

گرفتن این موارد، یک سرگرمی آسان به شمار نمی آید و اتفاقاً می تواند یک چالش جالب برای مبتلایان به ام اس باشد.»

پس از ساختن بیش از ۶۰ مدل لگو، جردن تصمیم گرفت که با مطرح کردن لگودرمانی برای پزشکان و درمانگران و بخصوص سایر افراد مبتلا به ام اس به آن ها کمک کند. او این ایده را به مرکز مطالعات انسانی نور تون نوروساینس برد و از آنجا بود که برنامه ای به نام لگودرمانی متولد شد.

این برنامه در ماه ژانویه سال ۲۰۱۹ راه اندازی شد. تعداد زیادی از مبتلایان به ام اس، سه شنبه ها در بیمارستان و مرکز تشخیصی و درمانی نور تون یکدیگر را ملاقات می کردند. به مدت ده هفته، آن ها اشکالی مانند سگ، روبات و با ساختمان ساختند. آن ها همچنین بخش آخر هر کلاس را بر روی یک پروژه گروهی کار می کردند. این پروژه ساخت یک روستای بزرگ با جزئیات کامل لگویی است که قرار است در تابستان امسال در نمایشگاه ایالت کنتاکی وبه نمایش درآید.

هدر از برن، هماهنگ کننده این برنامه، در تشریح آن گفت: «برنامه هایی مانند این پروژه، نتایج حائز اهمیتی برای بیماران عصبی به شمار می آیند. این قبیل پروژه ها، نه تنها آن ها را به چالش می کشد، بلکه آن ها را مجبور می کند تا از خانه خارج شوند و با همسالانشان همکاری کنند. باید در نظر داشت که احساس داشتن روابط دوستانه و ارتباط اجتماعی گاهی اوقات به اندازه درمان های فیزیکی اهمیت دارند.»

جردن، به مدت ۱۲ سال، در چندین کلاس مختلف در این مرکز حضور داشته است. او می گوید تغییرات مثبتی در رادر تمام مبتلایان به ام اس که در پروژه لگودرمانی

ترجمه: پرستو غنی زاده

در حال حاضر، این بلوک های ساختمانی کوچک که به آجرهایی برای ساخت همه چیز می مانند، برای کمک به بیماران مبتلا به اختلالات عصبی، مثل مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)، پارکینسون و سایر اختلالات عصبی استفاده می شود.

کتلین جردن یکی از مبتلایان است که از سال ۲۰۰۷ با ام اس مبارزه می کند، هر چند او ادعا می کند که نشانه هایی از بیماریش از دهه ۱۹۸۰ وجود داشته است.

در طول این مدت او با مشکلات بینایی، چالش در حرکات دست و پا و وقفه در عملکرد شناختی مواجه شده است.

جردن می گوید: «با ابتلا به ام اس، به نظر می رسد که عملکرد مغز شما عجیب می شود. شما قدرت هماهنگی و توانایی انجام کار از طریق چالش ها و هماهنگی ها را از دست می دهید.»

اما یک اتفاق جالب در زندگی او افتاده است. کتلین جردن، دو سال پیش، پس از آنکه یک کیسه لگو در یک سمساری پیدا کرد، برای اولین بار با لگودرمانی آشنا شد.

جردن در این مورد گفت: «من با خودم فکر کردم که شاید جالب باشد که مجسمه ها و برخی صحنه ها و اسباب و وسایل کوچک را بسازیم تا وسیله ای برای حفظ هوش ذهنی و هماهنگی حرکات دست داشته باشیم.»

واقعیت این است که از زمان خرید لگوها، جردن هر روز با آن ها کار می کند.

او در این مورد اظهار کرد: «ابتلا به ام اس، تشخیص لگوها، پیروی از دستورالعمل ها و جابجایی اشکال کوچک را دشوار می کند. بازی با لگو، به هر سه مورد احتیاج دارد و با در نظر



نکته‌هایی که در مراقبت از گیاهان بن‌سای باید بدانید

مهمان ژاپنی خانه شما

و کنار دنیا طرفدارانی دارند که سعی می‌کنند هنر نگهداری از بن‌سای را یاد بگیرند و به بقیه هم یاد دهند. شاخ و برگ‌های بن‌سای را می‌توان شکل داد و در واقع هنر نگهدارنده در فرم و شکلی است که به درخت خود می‌دهد اما این توضیحات نگهداری از این گیاه را سخت و غیر ممکن نمی‌کند، شاید بن‌سای

در واقع بن‌سای چیزی فراتر از یک گل‌دان سبز در گوشه خانه است؛ بن‌سای گیاهی است با سابقه تاریخی از آسیای شرق دور. ژاپنی‌ها نگهداری و پرورش بن‌سای را هنر دیرینه و باستانی خود می‌دانند و حالا به خود می‌بالند که موفق شده‌اند بن‌سای را به تمام جهان صادر کنند. حالا این درختان مینیاتوری در گوشه

سال‌ها قبل وقتی اولین نمونه‌های بن‌سای به ایران رسید تیترو روزنامه‌ها و مجله‌های آن زمان بسیار جالب بود و تیتروهایی مثل «ژاپنی‌ها انقدر پیشرفت کرده‌اند که درخت‌های غول‌آسا را در آزمایشگاه کوچک می‌کنند» در این نشریات دیده می‌شد. اما حالا بن‌سای در بسیاری از خانه‌های ایران دیده می‌شود.

نشود.

کود دهی، راز بقا

کود دهی مداوم گیاه بن سالی در فصل رشد، راز حفظ نشاط و بقای عمر این گیاه است. در ختان بن سالی که در باغچه کاشته می شوند، می توانند با گسترش ریشه ها، مواد مورد نیاز خود را دریافت کنند اما نمونه های خانگی که در گلدان نگهداری می شوند، باید حتما کود دهی شوند. بن سالی برای رشد و زنده ماندن به نیتروژن، فسفر و پتاسیم احتیاج دارد. فصل رشد بن سالی از بهار تا پاییز است، یعنی باید در طی این ۹ ماه از سال حتما کوددهی شود. در بهار بهتر است با کودی که نیتروژن بیشتری دارد، کوددهی شود. در تابستان به کود متعادل تری احتیاج دارد و پاییز کودی با میزان نیتروژن کمتر برای بن سالی ایده آل است.

موقعیت بن سالی، موقعیت حیاتی

در اغلب خانه ها، بهترین مکان برای نگهداری بن سالی پشت پنجره جنوبی است چون نور زیاد نقش حیاتی در زندگی بن سالی دارد؛ حتی اگر این گیاه چند سانتیمتر از پنجره دور شود، میزان نور دریافتی آن کاهش پیدا می کند و این موضوع برای بن سالی آسیب رسان است. بن سالی به رطوبت بالا هم احتیاج دارد، بهتر است در فصل هایی که کولر خاموش است با قرار دادن یک ظرف آب در کنار گلدان بن سالی، رطوبت آن را تامین کنید.

شکل دادن به درخت مینیاتوری

هرس کردن راه شکل دادن به بن سالی است. این کار را در فصل بهار و تابستان انجام دهید. برای این کار ابتدا یک قیچی کوچک تهیه کنید. سپس بن سالی را روی میزی مقابل خود قرار دهید، شاخه های خشک شده را جدا کنید و سپس بر اساس فرم در نظر گرفته شده که می خواهید به درخت خود بدهید، شروع به قیچی کردن شاخ و برگ ها بر اساس نقشه ذهنی تان بکنید.



اما این توصیه ها کار شما را راحت خواهد کرد:

وقتی خاک گلدان کمی خشک شده باشد باید به آن آب داد. انگشت خود را به اندازه یک سانتیمتر در خاک فرو ببرید. برای آبیاری مجدد خاک باید مقداری از رطوبتش را از دست داده باشد اما به طور کامل هم خشک نشده باشد.

از آبیاری مرتب بن سالی خودداری کنید. اگر روز خاصی را برای آبیاری گلدان های خود اختصاص داده اید، بن سالی را از این قانون مستثنی و شرایط آن را به صورت انحصاری بررسی کنید و بسته به شرایط به گیاهتان آب بدهید.

هنگام آب دهی، از روی برگ ها و شاخه ها این کار را انجام دهید تا خاک شسته

نسبت به برخی گیاهان دیگر به توجه بیشتری احتیاج داشته باشد اما با آب دهی درست، کوددهی و قرار دادن در جای مناسب می توان یک گلدان بن سالی سر حال داشت و حتی آن را به شکل دلخواه در آورد.

آب دهی، اصل مهم

مهم ترین نکته در نگهداری از بن سالی، میزان آب دهی به آن است که به شرایطی چون اندازه بن سالی، اندازه گلدان گیاه، دما و رطوبت محیط و فصل سال بستگی دارد؛ به همین دلیل صدور یک قانون کلی آب دهی برای تمام گلدان های بن سالی امکان پذیر نیست و شما باید با بررسی شرایط گیاه خود این کار را انجام دهید.



طراحان داخلی برای سال جدید چه رنگ‌هایی را پیشنهاد می‌کنند

آرامش با رنگ‌ها

مد فقط برای لباس، کیف و کفش شما تعریف نشده است؛ در دنیای طراحی داخلی هم کارشناسانی حضور دارند که هر ساله تازه‌هایی را به عنوان مد روز و چیدمان سال و رنگ محبوب در دنیای طراحی داخلی روانه بازار می‌کنند. البته باید یاد آور شد که مد در دنیای طراحی داخلی ماندگار تر از پوشاک است و اگر با پایان یک فصل عمر مد پوشاک به پایان می‌رسد، مد در حوزه طراحی داخلی و چیدمان منزل، عمری حدوداً چند ساله دارد. آنچه در دنیای طراحی داخلی سالانه عوض می‌شود، رنگ است. کارشناسان طراحان داخلی سالانه مجموعه‌ای از چند رنگ را به عنوان جریان سال معرفی می‌کنند. رنگ‌های پیشنهادی امسال طراحان داخلی، رنگ‌هایی هستند که به دلیل ملایم و شیک بودن در دراز مدت هم قابل استفاده هستند، پس نگاهی به این رنگ‌ها و پیشنهاد طراحان می‌توان شروع و سوسه‌ای برای ایجاد تغییر در فضای خانه‌تان باشد.

به تناسب کوچک و بزرگ یا نورگیر و کم نور بودن فضا، سراغ فندقی روشن و تیره بروید. در فضاهای کوچک از طیف

و در واقع بازی با سایه‌های متفاوت این رنگ می‌توانید دکوراسیونی شیک و متفاوت را بچینید. برای رنگ دیوارها

فندقی

فندقی، رنگی گرم و شیک از خانواده گرم است که با پررنگ و کم رنگ کردن



خود می‌پسندند، خردلی توصیه می‌شود. رنگی که می‌تواند جایگزین طلایی شود ولی به اندازه طلایی فضا را سنگین نمی‌کند و احساس راحتی را از فضا نمی‌گیرد.

دیوار پنجم

استفاده از این رنگ‌ها برای دیوارهای خانه، می‌تواند حال و هوای خانه شما را حسابی عوض کند اما اگر به دلایل مختلفی مثل کوچکی فضا، پنجره بودن یک یا ۲ دیوار و... این امکان را ندارید، می‌توانید از دیوارهای پنجم خانه کمک بگیرید تا هم رنگ مورد نظرتان را به خانه بیاورید و هم فضا را ناخوشایند نکرده باشید. دیوار پنجم خانه شما می‌تواند سقف یا در اتاق شما باشد. یا اینکه می‌توانید کاری خلاف معمول بکنید و مثلاً نصف یا یک سوم دیوار را رنگ کنید تا رنگ جدیدی حضور داشته باشد اما یک حجم گسترده از خانه یا محل کار شما را اشغال نکنند.

سازمان جهانی رنگ است به عنوان رنگ‌های سال ۲۰۱۹ معرفی کرده. این رنگ حس خوشایندی از طبیعت را به خانه می‌آورد اما طراحان آن را فقط برای فضاهای بزرگ توصیه می‌کنند و در فضاهای کوچک باعث خفگی بیشتر محیط می‌شود.

خاک رسی

رنگ خاک رس همان رنگی است که شما برای خاص و متفاوت کردن خانه خود احتیاج دارید. این رنگ روح زمین را به خانه می‌آورد و شیک بودن آن غیر قابل انکار است. در واقع رنگ خاک رس، جایگزین مدرن و امروزی برای کسانی است که به رنگ بژ و قهوه‌ای برای دکوراسیون داخلی خانه علاقه دارند.

خردلی

به کسانی که رنگ‌های زنده و چشمگیرتر را برای دکوراسیون خانه

روشن‌تر فندقی استفاده کنید و ببینید چه قدر در بزرگ نشان دادن فضا موثر است.

خاکستری یاسی

خاکستری، رنگی کلاسیک در طراحی داخلی و دکوراسیون است اما امسال طراحان برای مدرن کردن این رنگ مقداری یاسی به آن اضافه کرده‌اند و به همین دلیل ترکیب رنگی یا رنگ جدید با نام خاکستری یاسی شناخته می‌شود. رنگ جدید، گرم‌تر، پرنرژی‌تر، بخشنده‌تر و در عین حال طبیعی‌تر از خاکستری است و با کم و زیاد کردن میزان رنگ یاسی آن می‌توان طیف‌های متفاوتی از آن ساخت و در چیدمان یک فضا به کار برد.

سبز تیره

سبز تیره که به آن ساعت شب هم گفته می‌شود، یکی از رنگ‌هایی است که سازمان معروف پنتون، که به نوعی

به استقبال توت فرنگی‌های خوشمزه برویم

لاسی توت فرنگی



مواد لازم:

توت فرنگی خرد شده: ۹ عدد
شکر: ۲ قاشق غذاخوری
شیر: یک چهارم فنجان
ماست کم چرب: یک فنجان
یخ: به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

توت فرنگی خرد شده را به همراه شکر درون مخلوط کن بریزید و ترکیب کنید تا توت فرنگی‌ها به طور کامل له شود. سپس شیر را اضافه کنید، هم بزنید و در نهایت ماست را اضافه و برای یک دقیقه دستگاه را روشن کنید. با مواد گفته شده، حدود ۳ لیوان لاسی توت فرنگی می‌توانید درست کنید که صبحانه یا میان وعده سالم با میوه فصل به شمار می‌آید.

سالاد اسفناج و توت فرنگی

طرز تهیه:

اسفناج، توت فرنگی، گردو و پیاز را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. کنگد، روغن کنگد، فلفل، سرکه، روغن زیتون و شکر را در ظرفی با هم مخلوط کنید تا سس شما آماده شود. سس آماده شده را روی سالاد بریزید و بعد از نیم ساعت سرو کنید تا سالاد به خوبی مزه دار شده باشد.

مواد لازم:

دانه کنگد: ۲ قاشق غذاخوری
فلفل قرمز: یک چهارم قاشق چایخوری
روغن کنگد: یک چهارم قاشق چایخوری
سرکه بالزامیک: یک دوم فنجان
روغن زیتون: یک دوم فنجان
اسفناج: یک دسته پاک شده
توت فرنگی: ۴۰۰ گرم
گردو: به میزان دلخواه
پیاز خرد شده: یک عدد کوچک
شکر: یک دوم فنجان



کابلر توت فرنگی با پنیر خامه‌ای

مواد لازم

کره آب شده: یک دوم فنجان
شیر: یک فنجان
بیکیکنگ پودر: ۲ قاشق چایخوری
نمک: نصف قاشق چایخوری
آرد: یک فنجان چایخوری
توت فرنگی خرد شده: ۲ فنجان
شکر: یک فنجان
پنیر خامه‌ای: یک بسته ۱۰۰ گرمی

طرز تهیه:

فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید.
کره آب شده را کف ظرف مخصوص فر بریزید.
شیر، شکر، نمک و بیکیکنگ پودر را در یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید و روی کره در ظرف مخصوص فر بریزید.
توت فرنگی‌های خرد شده را روی مواد درون ظرف بریزید.
پنیر خامه‌ای را روی تمام مواد بمالید.
ظرف را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی شود.



استایلی بهاری اما متفاوت را در سال جدید تجربه کنید

پیشنهادات تازه برای شما

زیباتر از لباس پوشیدن همگام با جریان مد، داشتن سبک شخصی و براساس سلیقه و علائق خود و به اصطلاح داشتن امضای انتخاب لباس هایتان است. یک سبک خاص خودتان که لباس پوشیدن شما را از بقیه متمایز کند. متفاوت بودن در هر حوزه‌ای جسارت می‌خواهد اما به تجربه آن می‌ارزد مثلاً در بهار و تابستان ۹۸ به جای آن که سراغ تن پوش های بهاری مرسوم (پارچه‌هایی با ضخامت کم) بروید، نگاهی به پیشنهادهای ما بیندازید. البته به دلیل تنوع در پوشاک زنانه، دست ما در پیشنهادهای هیجان انگیز در این بخش باز تر است اما ست پیشنهادی مردانه ما هم خالی از تازگی نیست. لباس هاوست‌هایی که ما به شما پیشنهاد می‌دهیم تنها مواردی نمونه هستند و شما می‌توانید با الگو گرفتن از آن‌ها و براساس لباس‌هایی که دارید ست شخصی خودتان را شکل دهید.

۴ در کنار این جلیقه دست شما باز است که سراغ هر مدل شلواری بروید اما مدل شلوار پیشنهادی ما، استایل شما را به خاص بودن نزدیک می‌کند و از سوی دیگر، بخشی از جریان مد روز است. البته اگر هم خواستید می‌توانید براساس کمد لباس خودتان هر شلواری را که دوست دارید با این ست همراه کنید.



پیشنهاد های زنانه

پوشیدن یک جلیقه بلند به جای مانتو، بارانی یا کت بهاری همان جسارتی است که شما برای بهار ۹۸ به آن احتیاج دارید. جسارت دوم در انتخاب رنگ است، به جای رنگ‌های تجربه شده و تکراری، سراغ یک رنگ سبز و با نشاط بهاری بروید و ببینید انتخاب یک رنگ شاد چه قدر روحیه‌تان را هم عوض خواهد کرد. دیگر رنگ‌های بهاری مثل نارنجی و زرد هم چنین انرژی خوشایندی را به شما منتقل خواهند کرد. اگر احیاناً از افرادی هستید که چاقی موضعی در ناحیه شکم دارید یا کوتاه قد هستید، نگران نباشید چون برش این جلیقه شما را کشیده‌تر و لاغرتر نشان می‌دهد.



۳ یادتان باشد، ترکیب رنگی سفید و مشکی یک ترکیب کلاسیک است که هر تک رنگ دیگری می تواند کنار آن قرار بگیرد؛ به همین دلیل جلیقه و شلوار سبزان را می توانید با یک بلوز سفید و مشکی ست کنید. انتخاب های دیگری مثل سفید یا مشکی ساده هم پیش روی شماست اما با توجه به فصل سفید انتخاب مناسب تری خواهد بود. مدل دار بودن آستین هم به خاص کردن ست شما کمک می کند.

۵ یک کیف دوشی به اصطلاح عادی یا کژوال یعنی نه رسمی و نه اسپرت، از آن چیزهایی است که باید در کمد هر خانمی وجود داشته باشد. اگر این کیف مشکی باشد، کاربری آن بیشتر خواهد شد.



۴ یک جفت گوشواره مروارید همیشه برازنده یک خانم است، اگر در ست لباس تان از سفید هم استفاده شده باشد، برازندگی شما دو چندان خواهد شد.



۶ انتخاب کفش به قد شما بستگی دارد. اگر بلند قد هستید، کفش تخت هم انتخاب مناسبی برای شماست اما اگر کوتاه قامت هستید، بهتر است این مدل شلوار را با کفش پاشنه دار بپوشید. پهن بودن پاشنه برای راحتی کامل فراموش نکنید و یادتان باشد کفش های پاشنه بلند با پاشنه های باریک تنها انتخاب مناسب برای مهمانی های شب مثل مجلس عروسی است.

پیشنهادهای مردانه



بلوزهای آستین بلند شما در بهار و تابستان می توانند کاربرد متفاوتی پیدا کنند. پیشنهاد ما این است که این بلوزها حالا نقش یک کت را برای تی شرت تابستانی شما بازی کنند. یک گام به تابستان نزدیک می شوید اما تن پوشی برای نسیم خنک بهاری در اختیار دارید.



۳ شلوار کتان نیاز شما برای این فصل و فصل بعدی است؛ داشتن ۲ شلوار کتان سرمه ای و کتان کرم می تواند پاسخگوی نیاز تابستانی شما باشد. اگر هم در کمد لباس تان شلوار کتان مناسب داشته باشید می توانید از آن استفاده کنید.

۲ برای بلوزهای چارخانه، تی شرت های ساده انتخاب بهتری به شمار می آیند. با توجه به محیطی که قصد پوشیدن این ست را دارید، می توانید سراغ تی شرت با طرح های کارتونی و فانتری هم بروید. اگر می خواهید به جریان مد هم نزدیک شوید، بلوزهای فارسی نویسی را به شما پیشنهاد می کنیم.



۴ پیشنهاد ما این است که از امروز تا روزهای سرد سال هر چه می توانید از رنگ های روشن استفاده کنید تا هماهنگی بیشتری با فصل داشته باشید و حال خوشحال تری را تجربه کنید.

اگر از کرم‌های ضد آفتاب در این روزهایی که آفتاب بسیار تند است استفاده نمی‌کنید، می‌توانید کلاه را به استایل خودتان اضافه کنید.



برای آقایانی که علاقه‌ای به استفاده از کیف ندارند و آن را دست و پاگیر می‌دانند، کیف‌های تازه‌ای طراحی شده؛ کیف‌های کوچکی که دور گردن آویزان می‌شوند و وسایل ضروری را در خود جای می‌دهند. پیش‌بینی می‌شود این کیف‌ها مدامسال دنیای لباس مردانه باشند. این کیف‌ها رنگ‌ها و حالت‌های مختلفی دارند و شما می‌توانید براساس

سلیقه‌تان یکی از آن‌ها را انتخاب کنید





مقصدهای گردشگری با آب و هوای خنک (قسمت اول)

بار سفر ببندید

هم خنک هستند می توانند مقصدهای مناسب سفر در زمان گرما باشند. در اولین بخش این مطلب ۵ شهر را معرفی می کنیم و در قسمت دوم به ۵ شهر بعدی می پردازیم

شهر کرد



شهر کرد، مرکز استان چهارمحال و بختیاری، لقب مرتفع ترین مرکز استان را در ایران دارد و دارای طبیعتی سرسبز

از جمله تپه باستانی آناهیتا، روستای تاریخی کنرق، روستای آتشگاه، دهکده ی صخره ای ویندکلخوران، دره گلستان و آبشار ورگه سران است.

در میان چشمه های جوشان با خاصیت درمانی، مجتمع آب درمانی سبلان نیز پذیرای گردشگران داخلی و خارجی است.

عسل، سرشیر، کره، حلوا ی سیاه و جاجیم از سوغات های معروف سرعین است.

گرمای بیش از حد برای مبتلایان ام اس یکی از سریع ترین عوامل تمام شدن انرژی و بروز علائم است. بنابراین به بیماران توصیه می شود برای انتخاب مقصد گردشگری حتما به شهرها و مناطق خنک و مرطوبت سفر کنند. ده شهر کشورمان که در فصول گرم سال

سرعین



سرعین، شهری کوچک در ۳۰ کیلومتری غرب اردبیل که شهرت آن به دلیل چشمه های آبگرم فراوان است. همچنین این شهر به دلیل آب و هوای خنک در فصول گرم، زیانزد عام و خاص است. سرعین به زبان ترکی به معنای محل خنک است. شهر چشمه های جوشان دارای مکان های تاریخی برای بازدید است

ناور قرار دارد. دریاچه سد بارون و آبشار عرب دیزج از دیگر مناطق طبیعی دیدنی این شهرستان خنک و بسیار زیبا است. مواد لبنی به خصوص پنیر محلی خوشمزه در این شهر زبانزد عام و خاص است.

یاسوج



یکی از شهرهای سردسیر ایران، یاسوج مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد که معروف به شهر آبشارهای خروشان است. یاسوج در کنار رودخانه بشار، در دامنه قله دنا و تپه‌های متعدد واقع شده است. از لحاظ اقلیمی یاسوج آب و هوای معتدل و زمستانی دارد که در زمستان بیش از ۱۰۰ صد روز یخبندان است. یاسوج به معنای محلی است که گل‌های یاس در آن فراوان می‌روید. این شهر لرنشین از لحاظ طبیعت از مکان‌های بکر ایران است و اگر عاشق طبیعت هستید این سفر را حتما در فهرست برنامه‌هایتان بگنجانید. دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، چشمه‌ها، تاکستان‌ها و دشت‌های پر گل از جمله اماکنی است که به وفور در یاسوج دیده می‌شود. آبشار یاسوج، پارک ساحلی، تنگ مهربان، تنگ گمجه‌ای، دریاچه سد شاه قاسم، دشت مورپیشه، آبشار تنگ تامرادی از جاذبه‌های گردشگری یاسوج است. همچنین در یاسوج، روستایی به نام کریک واقع شده که به ماسوله‌ی استان کهگیلویه و بویراحمد معروف است. صنایع دستی در یاسوج از مهمترین سوغاتی‌هایی است که گردشگران نمی‌توانند از آن چشم‌پوشند که شامل جاجیم، مفرش بافی، گبه، رشته بافی است. همچنین نان بلوط و توک از دیگر سوغاتی‌های معروف یاسوج است.

مورد نیاز در نظر گرفته شده است. مهمترین سوغات این روستا، عسل و خشکبار است.

چالدران



چالدران، از شهرستان‌های آذربایجان غربی است که به دلیل داشتن هوای خنک در فصل گرما یکی از مناطق جذاب گردشگری این استان محسوب می‌شود. به دلیل واقع شدن در سلسله کوه‌های زاگرس، این شهر بسیار خنک و ملقب به شهر بی کولر ایران است و می‌گویند هیچ یک از اهالی این منطقه در خانه‌اش وسیله خنک کننده ندارد. بیشتر افراد، چالدران را به دلیل جنگ تاریخی بین صفویان و عثمانیان می‌شناسند که در این نبرد ایران به رغم شجاعت‌ها و جانفشانی‌های متعدد سربازان شکست خورد و بخش‌هایی از عراق و کردستان به عثمانی‌ها واگذار شد. این شهر دیدنی در قدیم بخشی از شهر ماکو بوده است و مناطق تاریخی در این شهرستان به وفور دیده می‌شود از جمله غار چهل پله خضرو، مقبره شیخ صدرالدین (وزیر شاه اسماعیل صفوی)، کلیسای زور زور و قره کلیسا که از گنجینه‌های ارزشمند جهانی است که ثبت جهانی سازمان یونسکو هم هست. گفته می‌شود قره کلیسا، اولین کلیسای جهان است که بسیاری از پیروان حضرت مسیح در مکانی که کلیسا هست، دفن شده‌اند، سپس در این ناحیه کلیسا ساخته می‌شود و داستان‌های جالبی را به خود اختصاص داده است. در مرزی ترین منطقه آذربایجان غربی در چالدران، یکی از چشم‌نوازترین تالاب‌های کشور به نام تالاب

است. این شهر از آب و هوایی خنک در ایام بهار و تابستان برخوردار است و سالیانه گردشگران زیادی برای تماشای مناطق بکر طبیعی و آثار تاریخی به این شهر سفر می‌کنند. مکان‌های دیدنی یاسوج شامل؛ موزه باستان‌شناسی، چشمه و آبشار کوه‌رنگ، دشت لاله‌های واژگون، قلعه چالش، پارک ملی تنگه صیاد، گردشگاه چشمه زنه هفشجان، خانه قدیمی ستوده و قلعه شمس آباد است. از سوغات معروف این شهر باید به خرسک، جاجیم، نمد، گیاهان دارویی، بادام، گردو، عسل، کشک و قره‌قوروت اشاره کرد.

کندوان تبریز



روستای کندوان در ۶۰ کیلومتری جنوب غربی تبریز قرار دارد. این روستا با قدمتی ۷۰۰۰ ساله در دل کوهستان جا گرفته است. کندوان در منطقه‌ای کوهستانی با هوای خنک به شکل کندوی عسل از جاذبه‌های دیدنی ایران زمین است. کندوان یکی از سه روستای صخره‌ای در سطح جهان است که یکی از آن‌ها در ترکیه با نام کاپادوکیه و دیگری به نام داکوتا در آمریکا قرار دارد. کندوان از روستاهای عجیب و غریبی است که در ایران نظیر ندارد. در کندوان در حال حاضر ۱۱۷ خانوار زندگی می‌کنند و شیوه‌ی معماری آن سبک بومی و صخره‌ای دارد که در اثر فعل و انفعالات آتشفشان کوه‌های سهند ایجاد شده است. برای اقامت گردشگران، هتل صخره‌ای لاله با امکانات رفاهی کامل و تمام وسایل

سودو کوه‌های سخت و آسان برای اوقات فراغت شما

4				5				
		7					5	
5					4			1
	5			6				
			7			2		
8					5			9
	7						4	
			6			3		
6					7			

سخت

	1			7			5	
5			2				4	
		6		5		7		
1			7					2
		4		2			3	
	7				5			8
4	2						5	
				1		2		
		1	5		2			

آسان

گفتگو

شاعر: مریم سرافراز (تیام)

مرا گفتند یاری ده

بگفتم

با بدان هرگز

مرا گفتند لب بگشا

بگفتم

نا بجا هرگز

و گفتندم خبر داری؟

بگفتم

مال خود آری

و افزودند تو خرسندی؟

بگفتم

در درون آری

و گویم من

اگر نیکم و گر ناخوب

همینم در درون

آکنده از مهرم

آکنده از عشقم

آکنده از شعرم

آکنده از شورم

آکنده از نورم

9	1	8	4	6	7	3	2	5
5	3	7	2	9	1	8	4	6
2	4	6	8	5	3	7	1	9
1	5	3	7	4	8	6	9	2
8	7	4	6	2	9	5	3	1
6	9	2	1	3	5	4	7	8
4	2	9	3	8	6	1	5	7
7	6	5	9	1	4	2	8	3
3	8	1	5	7	2	9	6	4

آسان

4	1	2	9	5	6	8	3	7
3	9	7	2	1	8	6	5	4
5	8	6	3	7	4	9	2	1
7	5	9	8	6	2	4	1	3
1	6	4	7	3	9	2	8	5
8	2	3	1	4	5	7	6	9
2	7	8	5	9	3	1	4	6
9	4	5	6	2	1	3	7	8
6	3	1	4	8	7	5	9	2

سخت



»» امیر صدری
دبیر تحریریه

با هم، در کنار هم، برای هم

بیماران مبتلا به ام اس در سرتاسر ایران است. ناراحت کننده است که سایه ترس و اضطراب همیشه بر بالای زندگی باشد، همیشه مشوش و مضطرب نگران امروز و فردا باشی، از یاد ببری که زندگی می تواند شاد و آرام باشد و بی دغدغه، دردناک است که بخواهی اما نتوانی، بکوشی اما

نرسی، ...

اما دنیا به آخر نرسیده است، زندگی ادامه دارد و باید پیش رفت، پادزهر تمام زهرهای این روزها مهربانی است و محبت، شفقت است و ایثار، شاید سخت باشد، شاید بسیار سخت باشد که در حالی که حال خودت خوب نیست، مهربانی کنی و حال دیگری را خوب کنی، اما این معجزه نیکوکاری است، اعجاز مهربانی است که زمانی که برای دیگری قدمی برمی داری حال خودت هم خوب می شود، و تازه دیگران هم قدمهایی برای تو برمی دارند.

بباید به هم کمک کنیم، در کنار هم بمانیم و یک بار دیگر ثابت کنیم از مهربان ترین مردم جهان هستیم، حتی در روزهای سخت، بیمار و غیربیمار هم ندارد، همه با هم، در کنار هم و با هم ...

روزهای سختی را می گذرانیم، همه مردم ایران روزهای سختی را می گذرانند، مسائل و مشکلات اقتصادی و غم نان و معیشت فشار بسیاری را به اکثریت مردم وارد می کند و حتی اگر خود فرد در سختی های معیشتی گرفتار نباشد غم دیگری که دچار مشکل هستند آرامش را از او می گیرد.

برای مبتلایان به ام اس و خانواده های آنان وضعیت شاید سخت تر هم باشد، درست که همه تلاش می کنند تا داروها و درمان های مختلف ام اس رایگان باشد و کمترین هزینه ها متوجه بیماران شود اما به هر حال ام اس بیماری ای است که تشخیص، درمان و باز توانی آن هزینه های متعددی دارد و قطعاً داشتن چنین هزینه ای غم معاش را سخت تر هم خواهد کرد. از آن سو اما این بیماری مشکلات دیگری را نیز با خود همراه می آورد که یکی از آنها مشکلات اشتغال و درآمدزایی است.

در واقع در لابه لای صحبت های هر مدیر و مسئول و کارمند مرتبط با بیماری ام اس که می نشینی متوجه می شوی که محورهای هزینه های بیماری، مشکلات اشتغال و نیز مسائل مرتبط با از دواج اصلی ترین دغدغه ها و محورهای اصلی مشکلات

با هم ام اس را شکست دهیم
Let's defeat MS together

World MS Day
ام اس
جهانی
روز
MS Day
World

محورها:

- اطلاع رسانی و آگاهی بخشی عمومی در جامعه
- تسهیل در دریافت خدمات تشخیصی، درمانی، توانبخشی و مشاوره
- تغییر سبک زندگی در پیشگیری و بروز علائم بیماری ام اس

۲۴ خرداد ماه ۹۸



ورود داروی اکرلی زومب شرکت رش به فهرست داروهای ایران



در سه مطالعه OPERA I & II و ORATORIO مورد مطالعه قرار گرفته است و بر اساس نتایج این مطالعات، این دارو توانسته تاییدیۀ FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) و تاییدیۀ EMA (سازمان دارویی اروپا) را دریافت نماید.

در مطالعات انجام شده بر روی بیماران نوع عود داروی کننده (مطالعه OPERA I & II) اکرلی زومب برتری خود را در مقابل اینترفرون بتا نشان داده است. این دارو به طور قابل توجهی تعداد حملات بیماری را در یکسال کاهش داده و سبب حفظ توانمندی فرد و کاهش روند پیشروی بیماری شده است. هم چنین این دارو تعداد ضایعات مغزی بیماران را تقریباً به طور کامل از بین برده است.

بعد از ۵ سال بررسی بیماران در طی مطالعات، مشخص شده است که درمان هرچه زودتر با داروی اکرلی زومب، سبب کاهش سریعتر در روند پیشرفت و افزایش توانمندی فرد در مقایسه با بیمارانی که در ابتدا اینترفرون دریافت کرده اند، شده است.

این دارو در بیماران نوع پیشرونده اولیه طبق مطالعه ORATORIO، باعث کاهش پیشرفت بیماری و افزایش سرعت راه رفتن و کاهش ضایعات مغزی شده است.

در طی مطالعات ۵ ساله با این دارو در بیماران نوع پیشرونده اولیه مشخص شده که درمان سریع تر با این دارو باعث کاهش پیشرفت بیماری و افزایش توانمندی فرد خصوصاً افزایش توانمندی در اندام های فوقانی بیمار شده است.

ایمنی این دارو با داروی اینترفرون بتا قابل مقایسه بوده و ایمنی کاملاً مطلوبی را هم در نوع عود کننده و هم در نوع پیشرونده نشان داده است.

این دارو در حال حاضر در ۶۸ کشور دنیا مورد تایید قرار گرفته و بیش از ۷۰ هزار بیمار تحت درمان با این دارو در سراسر جهان قرار گرفته اند.

داروی اکرلی زومب شرکت رش هم اکنون وارد فهرست دارویی ایران شده و موفق به اخذ IRC گردیده است و تا یک ماه آتی در دسترس پزشکان و بیماران محترم خواهد بود.

ام اس یک بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. این آسیب دیدگی می تواند در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و نشانه های زیاد جسمی شود.

ام اس به چند شکل ظاهر می شود و علائم جدید آن یا به صورت عود مرحله ای (به شکل برگشتی) یا در طول زمان (به شکل متناوب) اتفاق می افتد. ممکن است در بین عود، نشانه بیماری به کلی از بین برود؛ با این وجود مشکلات عصبی دائمی به ویژه با پیشرفت بیماری در مراحل بعدی به طور مداوم اتفاق می افتد. اگرچه علت بیماری مشخص نیست اما مکانیزم اصلی آن آسیب به غلاف میلین توسط سیستم ایمنی بدن می باشد.

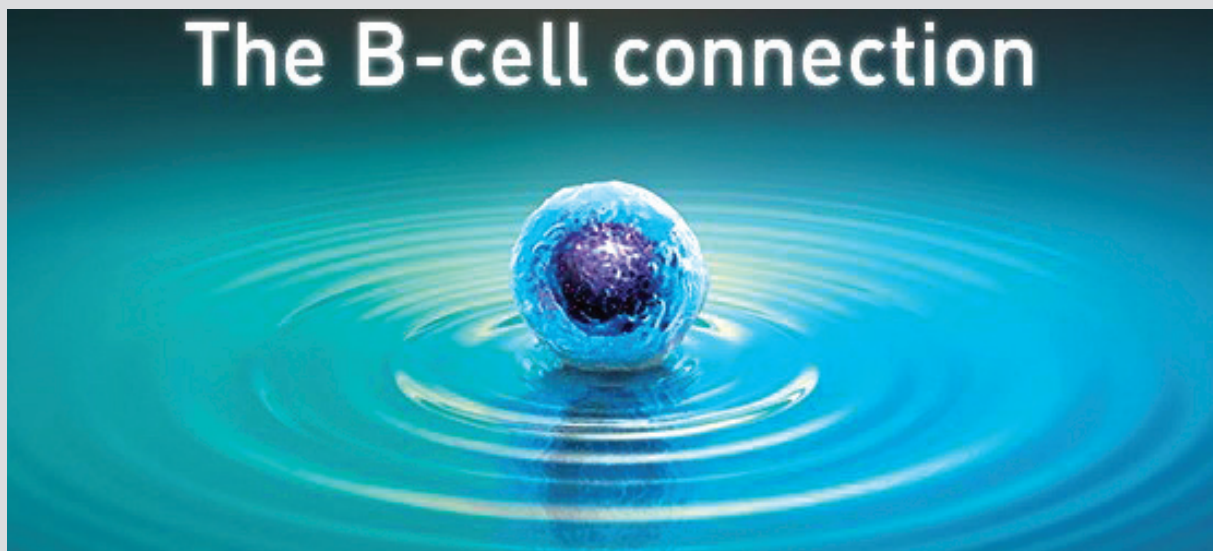
فرم های متفاوت این بیماری شامل نوع عود کننده بهبود یابنده، نوع پیشرونده ثانویه و پیشرونده اولیه می باشد.

علی رغم وجود داروهای فراوان برای فرم عود کننده بهبود یابنده (RRMS) ولی تاکنون درمانی برای نوع پیشرونده اولیه ام اس (PPMS) وجود نداشته و داروی اکرلی زومب اولین و تنها دارویی است که تاییدیۀ استفاده در فرم پیشرونده اولیه ام اس (PPMS) را دریافت کرده است.

این دارو از دسته داروهای مونوکلونال آنتی بادی است که در سطح گروهی از سلول های ایمنی به نام لنفوسیت های B برای اعمال اثر خود به مولکولی به نام CD20 وصل میشود و سبب میشود که این گروه سلولی در جریان خون کاهش یابند. نتیجه این کاهش تولید کمتر آنتی بادی علیه سیستم ایمنی عصبی (در بیماری ام اس) است و از این طریق دارو نقش درمانی خود را در این بیماری اعمال می کند و مانع تخریب آن می گردد.

داروی اکرلی زومب به صورت وریدی هر ۶ ماه یکبار تزریق می شود. ۳۰۰ mg (یک ویال دارو) در روز اول و متعاقباً ۱۴ روز بعد ۳۰۰ mg دیگر تزریق شده و تزریق های بعدی آن به طور همزمان ۶۰۰ mg (۲ ویال) هر ۶ ماه یکبار تکرار می شود.

داروی اکرلی زومب در بیماران نوع عود کننده و نوع پیشرونده اولیه



CinnoVex[®]
INTERFERON BETA - 1a

A Decade of **Trust**
یک دهه اعتماد



a New Form of CinnoVex



فرم جدید سینوووکس

- روشی راحت برای تزریق دارو بدون نیاز به آماده‌سازی
- جایگزین فرم قدیم این دارو در داروخانه‌ها

چرا سرنگ آماده تزریق؟

- روشی کار آمد، مطمئن و راحت برای تجویز دارو
- تزریق سریع‌تر و آسان‌تر برای بیماران و کادر سلامت
- افزایش رضایت بیمار و مقبولیت درمان
- دقت تجویز بالاتر و کاهش خطاهای تزریق
- کاهش میزان هدر رفتن دارو

CERTIFIED
EU GMP

شرکت سیناژن
CinnaGen

Orchid Pharmad
Sky's the Limit