

ام اس به روایت ام اسی ها خدا عاشق من شده است

پستالک

دوره جدید • شماره ۸۹
مهر و آبان ۱۳۹۸
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

کلاهداری به اسم درمان ام اس بازار مکاره در دنیای درمان

پله پله کنار آمدن با
یک بیماری مادام العمر

از بهت تا آرامش

محرومیت‌های سیستان و بلوچستان
بار بیماری را دوچندان می‌کند
بسته حمایتی کجاست؟

اخبار ام اس
از گوشه و کنار جهان
به دنبال تشخیص سریع‌تر و درمان بهتر

درباره روز
جهانی سالمندی
فرصت مساوی برای پیر و جوان

TEBAZIO®

14 mg

Teriflunomide



۴۰

انتخاب باشماست
پاییز سینمایی



۶۴

فوائد روزهداری
مقطعی برای ام‌اس



فهرست



۲۸

درباره روز جهانی سالمندی
فرصت مساوی برای
پیر و جوان



۱۱

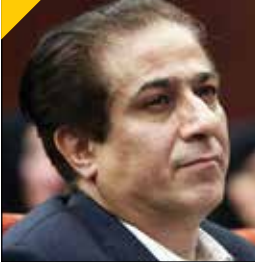
محرومیت‌های سیستم
وبلوچستان بار بیماری را
دوچندان می‌کند
ایثار عاشقانه خانواده‌های
حمایت‌کننده را تقدیر کنیم

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،
نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد
شمس، شماره ۳۵
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 فرزاد
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 نیوی
نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتری
مدیر هنری: علیرضا کیوان
عکس: خاطره کبیری
عکس جلد: خاطره کبیری
آلتیه گرافیک و اجرا: پیام ام‌اس
دفتر مجله: ویدا افتخاری
همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما
هاشمی، فرانک کلاتری، ماهر نیوی نژاد
نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،

صاحب امتیاز: انجمن ام‌اس ایران
مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی
سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی
جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم
مدیر عامل انجمن ام‌اس 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
بازرسین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان،
بازرس علی البدل: سید محمود حسین
علاقبند
شورای سیاست گذاری: دکتر محمدعلی
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





خوب نشدن با بدتر شدن فرق دارد

» دکتر هژیر سیکارودی
سردبیر

با در نظر گرفتن عوارض احتمالی، هزینه و ...، کاهش می دهند؛ البته این آمارها کلی است: در دو بیمار تحت درمان با یک دارو، ممکن است دارو برای یک بیمار چندان موثر بنظر نرسد، اما بیمار دیگری کاملاً کنترل باشد (که این می تواند لاقلاً تا حدودی ناشی از سیر طبیعی بیماری در آن فرد خاص هم باشد).

اما بهتر نشدن مساوی با بدتر شدن نیست! این دو حالت تفاوت زیادی دارند. اگر بیمار با نگاهی منفی، بهتر نشدن را مساوی بدتر شدن در نظر بگیرد، علاوه بر ناامیدی و تضعیف روحیه خود (که تاثیر منفی بر زندگی و عملکرد وی خواهد داشت)، ممکن است باعث تغییر بی مورد درمانی بشود که موثر هم بوده است.

این نکته مهم را هم باید در نظر داشته باشیم که اگر دارویی تنها جلوی فعالیت بیماری را بگیرد، یعنی در حدی که وضعیت بیمار تنها ثابت بماند، آنوقت خود دستگاه عصبی ممکن است فرصت ترمیم آسیبها را پیدا کند و به این طریق در دراز مدت، بیمار بهتر هم بشود. فراموش نکنید که واقع بینی و نگرش مثبت هم از راههای مبارزه با بیماری است.

می خواهیم درباره مورد مهمی، که فکر می کنم همکاران متخصص داخلی اعصاب (نورولوژیست) زیاد با آن برخورد می کنند، بنویسم.

در جواب این سوال پزشک از بیمار ام اس که طی این چند ماهی که از ویزیت قبلی گذشته، چطور بودی؟ جوابی که متاسفانه زیاد شنیده می شود، این است که بدتر شده ام.

درست است که سیر بیماری ام اس در موارد قابل توجهی، بخصوص پس از گذشت ۱۰-۱۵ سال از شروع بیماری، بطور تدریجی پیشرونده می شود و کم توانی یا ناتواناییهایی ایجاد می کند، اما در بسیاری موارد هم این طور نیست. واقعیت این است که در موارد زیادی، بیمار که انتظار بهبود کامل یا بهتر شدن دارد (که حق هم دارد)، چون بهتر نشده، می گوید بدتر شده ام؛ یا اگر دارویش تغییر داده شده، انتظار اثری معجزه آسا از داروی جدید دارد.

هیچ یک از درمانهای موجود ام اس، ادعای بهبود بیماری را ندارند؛ بلکه ادعا دارند که میزان بروز حملهها، یا سرعت سیر پیشرفت بیماری را، حدود ۳۰٪ تا ۶۰٪ یا کمی بیشتر (بسته به نوع دارو، و

اخبار شعب انجمن ام اس در استان ها

سلامت و مشارکت فعال در طرح بسیج ملی کنترل فشار خون

انجمن ام اس همدان



همایش علمی بیماران ام اس استان همدان

انجمن ام اس گلستان:



۲۳ مردادماه ۱۳۹۸ مهندس چراغعلی معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری به اتفاق آقای میرفندرسکی جانشین مدیرکل بهزیستی گلستان به مناسبت هفته ملی مشارکت های

علوم پزشکی مازندران و همچنین نماینده سازمان های مردم نهاد استان برگزار شد و پس از شمارش آراء، افراد زیر بترتیب رای انتخاب شدند.

کل رای ماخوذه: ۷۳ رای

۱- سید عسگری عمادی ترکامی ۵۵ رای

رای

۲- دکتر محمود عابدینی ۴۶ رای

۳- دکتر رضا حبیبی ساروی ۳۸ رای

۴- مهین ایوبی ۳۴ رای

۵- مهدی گنجیان ۲۹ رای

۶- نرگس نجاتی ۲۸ رای

۷- دکتر زهرانظری تلوکی ۲۵ رای

ضمنا خانم لیلا بابایی با ۳۲ رای بعنوان

بازرس انتخاب شدند

انجمن ام اس اردبیل

تقدیر استانداری اردبیل از انجمن ام اس استان اردبیل در مراسم تجلیل از تشکلهای مردم نهاد



تقدیر استانداری اردبیل از انجمن ام اس این استان در مراسم تجلیل از تشکلهای مردم نهاد به پاس فعالیت های انجام یافته در حوزه

انجمن ام اس آذربایجان غربی:



مراسم جشن سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) با حضور بیماران و خانواده های شان در سالن فرهنگسرای قرآن و عترت

انجمن ام اس زاهدان:

بر اساس پیشنهاد انجمن ام اس زاهدان برای میزبانی همایش سراسری بعدی در شهر زاهدان و تصویب سایر انجمنهای حاضر در همایش مشهد مقدس و موافقت انجمن ام اس، همایش سراسری انجمن های ام اس کشور در تاریخ چهارشنبه و پنجشنبه ۲۹ و ۳۰ آبان ماه سال جاری در شهر زاهدان برگزار خواهد گردید.

انجمن ام اس مازندران:

مجمع عمومی انتخابات هیئت مدیره و بازرس انجمن ام اس مازندران در مورخه ۱۷ مرداد ۹۸ در سالن اجتماعات هلال احمر استان مازندران با حضور نماینده استانداری مازندران و دانشگاه

سازمان های مردم نهاد با همکاری هلال احمر در ۲۷/۵/۹۸ به میزبانی سازمان هلال احمر با حضور مدیران بیش از ۳۰ موسسه خیریه و سازمان مردم نهاد در استان تهران برگزار شد. نهادهایی از استان خوزستان به همراه معاون جمعیت داوطلبان استان آقای فتاحی، به این همایش دعوت شده بودند. شش موسسه بودند که یکی از این موسسات خیریه بهشت پنهان بیماران ام اس شوشتر بود. در پایان تفاهم نامه مشترک که در ۱۱ بند طراحی شده بود، بین هلال احمر، موسسات و سازمان های مردم نهاد به تصویب رسید.



توزیع ۲۰ بسته نوشت افزار بین بیماران ام اس نیازمند شهرستان شوشتر

انجمن ام اس بروجرد:



اروز یکشنبه سوم شهریور ۹۸ صدا و سیما مرکز لرستان با اقای فتاحی مدیر انجمن ام اس خرم آباد، خانم

مجموعه انجمن ام اس استان شاهد تسریع در روند احداث این مجموعه در کنار کلینیک تخصصی بیماران خاص باشیم.



توزیع مرحله دوم کیف و لوازم التحریر و مواد شوینده به فرزندان محصل بیماران تحت پوشش انجمن ام اس خراسان شمالی.

انجمن ام اس آذربایجان شرقی



همایش انجمن ام اس آذربایجان شرقی با حضور بیماران و خانواده آنها و با اسپانسر شرکت سیناژن در تاریخ ۲۴/۵/۹۸ برگزار شد

انجمن ام اس شوشتر:



همایش ملی موسسه های خیریه و

اجتماعی و سازمان های مردم نهاد در محل دفتر انجمن بیماران ام اس گلستان حضور یافته و از تلاش های مجموعه کارکنان این انجمن در راستای کمک به بهبود وضعیت روانی، اجتماعی و سلامت جسمانی بیماران ام اس تقدیر و تشکر نمودند. این دو مقام شنوای مشکلات پیش روی بیماران ام اس از زبان مدیر عامل انجمن و همچنین بیماران حاضر در جمع بودند و اعلام کردند با تمام توان جهت تحقق مطالبات به حق یاری خواهند نمود.

انجمن ام اس خراسان شمالی



با استعانت از خداوند متعال و کمک خیرین گرانقدر و مجموعه شهرداری بجنورد خصوصاً شهردار محترم جناب آقای مهندس براتیان و اعضای محترم شورای اسلامی شهر بجنورد جهت در اختیار قرار دادن زمین در مجاورت مجهزترین کلینیک تخصصی بیماران خاص و پیگیری های مدیرعامل و اعضا محترم هئیت مدیره عملیات احداث ساختمان چند منظوره انجمن ام اس آغاز گردید

این مجموعه شامل بخش های: گفتار درمانی، کاردرمانی، دندانپزشکی، توانبخشی، اداری و هم چنین اسکان موقت با ۱۲ سوئیت جهت همراهان بیماران (همراه سرا) است. امید است با کمک خیرین گرانقدر و تلاش

لطف خیرین بزرگوار در ماه محرم، تعداد ۲۰۰ بسته ارزاق بعنوان محرمیه جمعا به ارزش ۲۰۰ میلیون ریال تهیه و بین اعضاء توزیع گردید. در این راستا از الطاف و حمایت و مهربانی حامیان گرانقدر بالاخص حجت الاسلام سیدعلی آیت الهی تشکر و تقدیر می گردد.



در آستانه بازگشایی مدارس و به همت خیرین محترم، ۵۰ بسته آموزشی به ارزش ۵۰ میلیون ریال، ویژه فرزندان دانش آموز اعضای انجمن ام اس جهرم در مقاطع مختلف تحصیلی توزیع شد.

انجمن ام اس ارومیه:



غرفه انجمن ام اس ارومیه در نمایشگاه پاییزه پارک جنگلی ۲۴ الی ۲۹ شهریور



مراسم آغاز سال تحصیلی دانش آموزان به همراه توزیع لوازم التحریر و صرف شام در تالار شهر آفتاب مورخ: ۹۸/۰۶/۲۴

انجمن ام اس ساوه:



تهیه و توزیع ۵۰ بسته لوازم التحریر و کیف مدرسه بین دانش آموزان ۵۰ بیمار نیازمند تحت پوشش انجمن ام اس در آغاز سال تحصیلی ۹۸

انجمن ام اس جهرم



در راستای حمایت و دلجویی از اعضاء نیازمند انجمن ام اس جهرم و به برکت

جدیدی دبیر انجمن، خانم احمدی کاردرمان و چندتن از بیماران و خانواده های آنان مصاحبه نمود. در این گزارش اهداف و راهکارها، مشکلات انجمن و بیماران بیان شد.

انجمن ام اس تفرش:

پیرو برگزاری مجمع عمومی جامعه دوستداران بیماران ام اس شهرستان تفرش (انجمن ام اس) افراد ذیل به عنوان اعضای هیات مدیره انتخاب شدند: آقای امیر حسین عسکری، مدیر عامل انجمن خانم زینب احمدی پور، رئیس انجمن خانم دکتر مریم عباسی، نایب رئیس انجمن آقای رضا خاجی، عضو هیات مدیره و دبیر انجمن آقای صادق احمدی پور، خزانه دار خانم مریم ابراهیمی، بازرس انجمن خانم محبوبه درودیان، بازرس انجمن خانم سمانه امینی، عضو علی البدل خانم سکینه فیض الهی به عنوان عضو هیات امنا

انجمن ام اس قم:





گفت و گو با مدیر عامل انجمن ام اس ابهر

هیچ مرکز درمانی مختص بیماران در شهرستان وجود ندارد

ابهر یکی از شهرستان‌های استان زنجان است که بین شهرهای قزوین و زنجان و در ۶ کیلومتری شرق شهر خرم دره واقع است. ابهر با جمعیتی بالاتر از ۲۰۰ هزار تن، شامل دهستان ابهر رود، حومه، درسجین، دولت آباد و صائین قلعه است. این شهر تاریخی و زیبا بخاطر مردم مهربان و مهمان دوست و انگورهایش شهرت دارد. در شهرستان ابهر به تازگی انجمن ام اس فعالیت رسمی خود را آغاز کرده که از این رو با مدیر عامل آن جناب آقای سید علی اکبر حبیبی گفت و گو کرده ایم و در مورد فعالیت‌های این انجمن و مشکلاتی که با آن روبرو است، پرسیده ایم:

فرزانه متین

در ابتدا ضمن معرفی خودتان،
سوابق کاری خود را نیز شرح دهید؟

بنده سید علی اکبر حبیبی هستم. در سال ۱۳۵۳ در شهر ابهر متولد شده و بیش از ربع قرن سابقه حضور مستمر در حوزه تهیه و توزیع لوازم یدکی اتومبیل را دارم. دانش آموخته رشته کامپیوتر و در حال حاضر نیز در رشته علوم ورزشی مشغول تحصیل هستم. از سال ۱۳۹۵ به همراه همسرم خانم آذر صفری

در ابهر معرفی شده و به تبع آن همسر بنده نیز مدیریت اجرای انجمن را بر عهده گرفتند. ما با حفظ این ساختار و با تشکیل کمیته‌های تخصصی مختلف در سال ۱۳۹۸ با اخذ مجوز از سازمان بهزیستی، انجمن ام اس ابهر را ثبت کرده که بنده به عنوان مدیر عامل آن انتخاب شدم. لازم به ذکر است که از همان زمان فعالیت در قالب نمایندگی زنجان، یک واحد آپارتمان شخصی مجهز به آسانسور (با تمام امکانات اداری) را به صورت رایگان برای خدمات دهی به بیماران اختصاص

که ایشان نیز فارغ التحصیل دانشگاه در رشته مدیریت و دانشجوی رشته روان شناسی هستند، تجارب خود در فعالیت‌های اجتماعی را وارد کار خیریه در حوزه سلامت و حمایت از بیماران ام اس کرده ایم. ضمن اینکه ماه گذشته در انتخابات خانه خیرین استان زنجان به عنوان رییس هیئت مدیره انتخاب شدم. انجمن ام اس ابهر در چه سالی تاسیس شد و از چه زمانی شما مدیر عامل شدید؟ بنده از سال ۹۵ به عنوان مسئول نمایندگی انجمن ام اس استان زنجان

که امروز کمتر خانواده‌ای در شهر اهر هست که اسم بیماری و انجمن ام اس را نشنیده باشد.

چه نهادهایی تاکنون برای تامین نیازهای انجمن به شما کمک کرده‌اند و شما از نهادها و سازمان‌های دولتی که می‌توانند از بیماران حمایت کنند، چه انتظاراتی دارید؟

انجمن ام اس اهر با بهره‌گیری از یک تیم جوان، تحصیلکرده، فعال و با پشتوانه عظیم مردمی امروز توانسته غالب نیازهای خود را تامین کند. هر چند باید بگویم که ما تعامل خوبی با کمیته امداد امام (ره)، بهزیستی و فرمانداری اهر داشته‌ایم. تنها انتظار ما از دانشگاه علوم پزشکی استان این است که باید در کنار ارائه بسته حمایتی تعیین شده توسط وزارت بهداشت در تامین مددکار بیماری‌های خاص و معرفی نماینده سازمان غذا و دارو مستقر در اهر اقدام کند.

آیا در اهر مرکز و کلینیکی مختص بیماران ام اس در نظر گرفته شده است؟

متأسفانه این اقدام صورت نگرفته است و باید با وجود تعداد قابل ملاحظه بیماران مبتلا به ام اس در منطقه حتما جزو اولویت‌های دانشگاه علوم پزشکی باشد.

رابطه انجمن ام اس اهر با انجمن ام اس ایران چگونه است و در کل انجمن ام اس ایران از نظر شما در چه زمینه‌هایی ضعف دارد؟

ما از همان شروع فعالیت، تعامل بسیار خوبی با انجمن ام اس ایران داشته‌ایم و در اغلب نشست‌های مدیران ام اس کشور که در شهرهای مختلف برگزار شده حضور داشته‌ایم و سعی کرده‌ایم از تجربیات انجمن‌های دیگر بهره‌مند شویم. در کل رابطه بسیار خوبی با انجمن ام اس ایران داریم.

کارافتادگی بیماران مهم‌ترین چالش‌های آن‌ها و بالتبع انجمن ام اس اهر است. انجمن ام اس اهر برای تامین موارد مختلف در حوزه دارو و درمان رایزنی‌های زیادی با مسئولان و دستگاه‌های ذیربط انجام داده است. متأسفانه با وجود ارائه بسته‌های خدماتی وزارت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی در بهترین حالت این بسته حمایتی را به صورت قطره چکانی آن هم پس از پیگیری‌ها و کاغذبازی‌های بسیار به بیماران ارائه می‌دهد.

سطح آگاهی شهر اهر در زمینه بیماری ام اس چگونه است؟ آیا برای اطلاع رسانی و فرهنگ سازی اجتماعی اقداماتی انجام داده‌اید؟

فرهنگ سازی در خصوص بیماری ام اس و آگاه کردن عموم مردم در مورد ابعاد مختلف این بیماری یکی از مهمترین اهداف انجمن ام اس اهر است. ما برای این هدف، با اقدامات مهمی مانند تعامل با رسانه‌ها، نشریات محلی، حضور در مدارس، پخش بیش از ۱۰۰ هزار تراکت در مناسبت‌های اجتماعی، سخنرانی در مساجد و ایجاد کانترهای اطلاع رسانی در سطح شهر توانسته‌ایم سطح آگاهی مردم نسبت به بیماری ام اس را بالا ببریم. به گونه‌ای که به جرات می‌توانم بگویم

ما تا جایی که بتوانیم سعی می‌کنیم از مبتلایان به ام اس حمایت کنیم، اقداماتی مثل تامین هزینه‌های دارو و درمان، تلاش برای حمایت مالی در حوزه معیشتی و رفاهی، فرهنگی، پیگیری‌های حقوقی با استفاده از وکلای خیر و مجرب، برگزاری کلاس‌های آموزشی مانند زبان‌های خارجی با استفاده از اساتید خیر بخشی از اقدامات ما است

دادیم که در حال حاضر نیز محل اصلی فعالیت انجمن و محل رجوع بیماران ام اس منطقه است.

انجمن شما غیر از اهر چه شهرهایی را تحت پوشش قرار داده و چه امکاناتی را در اختیار بیماران قرار می‌دهد؟

تا زمانی که ما در قالب نمایندگی از انجمن ام اس زنجان فعالیت داشتیم بیماران سه شهرستان اهر، خرم‌دره و سلطانیه را تحت پوشش خود داشتیم. اما از زمان استقلال این انجمن تنها به بیماران اهر خدمات می‌دهیم. هر چند اعلام آمادگی کرده‌ایم که در صورت موافقت انجمن زنجان آماده ارائه خدمات به سایر شهرهای یاد شده نیز هستیم.

غالب خدمات ارائه شده شما به بیماران شامل چه مواردی است؟

ما تا جایی که بتوانیم سعی می‌کنیم از مبتلایان به ام اس حمایت کنیم، اقداماتی مثل تامین هزینه‌های دارو و درمان، تلاش برای حمایت مالی در حوزه معیشتی و رفاهی، فرهنگی، پیگیری‌های حقوقی با استفاده از وکلای خیر و مجرب، برگزاری کلاس‌های آموزشی مانند زبان‌های خارجی و ریاضی با استفاده از اساتید خیر بخشی از اقدامات ما است.

در حال حاضر چه تعداد بیمار تحت نظر انجمن ام اس اهر هستند؟
تا زمان فعالیت ما به عنوان نمایندگی به ۱۵۴ بیمار خدمات ارائه می‌کردیم که از زمان استقلال این عدد به ۹۰ پرونده ثبت شده رسیده است.

مهم‌ترین چالش بیماران و انجمن ام اس اهر چیست؟

نتایج حاصل از مددکاری‌ها و تجربیات چند سال اخیر ما نشان می‌دهد که تامین هزینه‌های دارو و درمانی و معیشتی و از



گفت و گو با مدیر انجمن ام اس کرمان

داروهای ایرانی ام اس اثر گذاری خوبی دارند

انجمن ام اس کرمان در طی ۱۶ سال فعالیت خود، توانسته خدمات بسیاری را به بیماران این استان ارائه دهد. دکتر حسینعلی ابراهیمی، مدیر عامل انجمن ام اس کرمان، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، در گفت و گوی خود با پیام ام اس از خدمات این انجمن گفت و به چالش های بیماران اشاره کرد. به گفته او، یکی از عمده ترین مشکلات بیماران ام اس در این استان، کاهش فرانشیز خدمات بیمارستانی بیماران ام اس است که در سال های گذشته به صورت رایگان ارائه می شد.

اولیه تنها من و یکی از همکارانم باقی مانده ایم و باقی اعضا تغییر کرده اند. در این سالها تلاش شده تا با تعامل با سازمان ها و نهادها خدماتی برای بیماران ام اس فراهم شود و خوشبختانه تاکنون خدماتی از قبیل کلاس های آموزشی هنری، ورزشی و ... به

شروع کرد. اولین اقدامی که این انجمن در استان داشت، شناسایی بیماران ام اس بود زیرا در آن زمان وزارت بهداشت برنامه ای برای بیماران ام اس نداشت. من از همان ابتدای تاسیس انجمن تا به امروز در این مجموعه فعالیت کرده ام و از هیئت مدیره

فاطمه انصاری

کمی از تاریخچه انجمن ام اس کرمان بگویید.

انجمن ام اس کرمان، از سال ۱۳۸۲ به صورت رسمی فعالیت خود را در این استان

آن برای بیماران دشوار می‌شد، تصمیم گرفتیم که این ساختمان را با شرط مرکز تحقیقاتی به دانشگاه علوم پزشکی کرمان اهدا کنیم که در حال حاضر نیز با این مرکز فعالیت‌های خوبی داریم. در حال حاضر هم انجمن برای خود محل ثابتی دارد و برای برگزاری کلاس‌ها مشکلی ندارد و از طریق تعاملات خوبی که با موسسات متفاوت داریم، برای محل برگزاری تاکنون به مشکلی برخورد نکرده‌ایم.

چالش و مشکلات پیشروی انجمن ام اس کرمان چیست؟

انجمن ام اس کرمان همانند سایر استان‌ها تنها مشکلات مالی دارد که با وجود تعاملات خوبی که داشته، هنوز با این چالش روبرو است. این مشکلات مالی در حوزه تامین داروی بیماران نیست زیرا وزارت بهداشت داروهای بیماران ام اس را تامین می‌کند. متأسفانه در زمینه کمک‌های مالی اتفاق ناخوشایندی افتاد و فردی با عنوان کمک به بیماران ام اس کمک‌های مالی برای موسسه خود جمع‌آوری کرد و متهم به سواستفاده از کمک‌های مردمی شد. این مسئله ضربه جدی به اعتماد مردم برای کمک به بیماران ام اس زد. در نتیجه با وجود کمک‌های ارزشمند مردم، انجمن هنوز در زمینه‌های مالی مشکلات زیادی دارد. همچنین یکی از مشکلات انجمن ام اس انتظارات بیش از حد خانواده بیماران است. به عنوان

انجمن ام اس کرمان همانند سایر استان‌ها تنها مشکلات مالی دارد که با وجود تعاملات خوبی که داشته، هنوز با این چالش روبرو است. این مشکلات مالی در حوزه تامین داروی بیماران نیست زیرا وزارت بهداشت داروهای بیماران ام اس را تامین می‌کند.

اخیرا نیز با شهرداری توافق کرده‌ایم تا استفاده بیماران از اتوبوس‌های شهری را تسهیل ببخشیم و علاوه بر دسترسی رایگان بیماران به این خدمات، شرایط را برای حضور بیماران ام اس در وسایل حمل و نقل شهری تسهیل ببخشیم. با شرکت‌های تاکسی‌های اینترنتی همچون اسنپ و تپسی صحبت‌هایی صورت گرفته تا تسهیلات خاصی برای بیماران ام اس تعریف کنیم. از سوی دیگر با موسسات مالی و اعتباری صحبت‌هایی داشته‌ایم که از طریق معرفی انجمن، به بیماران وام ارائه می‌شود. در خصوص داروهای بیماران نیز مشکل چندان خاصی وجود ندارد و داروهای ایرانی به صورت رایگان در اختیار بیماران ارائه می‌شود. دو مرکز فیزیوتراپی از سوی انجمن تاسیس شده که خدمات توانبخشی را به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار می‌دهد. با برخی مراکز تصویربرداری نیز قرارداد بسته‌ایم و خدماتی را از این طریق به بیماران خود ارائه می‌دهیم.

با وجود خدمات گسترده‌ای که انجمن ام اس کرمان به بیماران خود ارائه می‌دهد، همچنان این انجمن محل ثابتی برای خود ندارد؟

سال ۸۲ که می‌خواستیم انجمن ام اس کرمان را تاسیس کنیم، انجمن ام اس ایران، به عنوان شعبه اعلام کرد که مشکلی نیست و تنها باید این انجمن در استان کرمان به ثبت می‌رسید اما متأسفانه آن زمان ثبت شرکت‌ها قبول نکرد که این گروه به عنوان انجمن ام اس کرمان ثبت شود. در نتیجه ما تحت عنوان موسسه خیریه کیمیای مهر کرمان به ثبت رسیدیم که در اساسنامه این موسسه نوشته شده، هدف اصلی این انجمن بیماران ام اس است و در کنار آن بیماری‌های نورولوژی سالمندان نیز اضافه شد. این موسسه چند ساختمان دارد که یکی از ساختمان‌های آن را برای ام اس در نظر گرفته‌بودیم اما به دلیل اینکه در حاشیه شهر کرمان بود و دسترسی

بیماران به صورت ماهانه ارائه شده است.

در حال حاضر چه تعداد بیمار در استان کرمان شناسایی شده‌اند؟

در حال حاضر دو آمار از تعداد بیماران ام اس در این استان کرمان وجود دارد. اول آمار دانشگاه علوم پزشکی است. در استان کرمان ۵ دانشگاه علوم پزشکی وجود دارد که بر اساس آمار آنها، حدود ۱۶۶۰ بیمار ام اس شناسایی شده‌اند. آمار دیگری که انجمن دارد نیز تقریباً در همین حدود است. دومین آمار میزان تعداد بیماران شهر کرمان است که حدود ۶۶۰ بیمار است. همچنین نسبت بیماران ام اس بر اساس جنسیت زن و مرد، ۳ به یک است.

خدماتی که انجمن ام اس کرمان به بیماران ارائه می‌دهد، شامل چیست؟

خوشبختانه انجمن ام اس کرمان در سال‌های فعالیت خود، تلاش کرده تا با تعامل با سازمان‌ها و نهادهای مختلف اعم از بخش دولتی و خصوصی مانند هلال احمر، بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی یا موسسات و خیریه‌های مردمی، تاجایی که می‌تواند خدمات متفاوتی برای بیماران دریافت کند. کلاس‌های آموزشی در حوزه بیماری ام اس، خدمات روانشناسی، فیزیوتراپی، کلاس‌های ورزشی و تفریحی از جمله خدماتی است که این انجمن از ابتدا تاکنون به بیماران ارائه داده است. همانطور که گفتیم خوشبختانه انجمن ام اس کرمان ارتباط خوبی با موسسات خیریه دارد. ما با موسسه خیریه بشیر و ثامن الحجج صحبت کردیم و توانستیم کمک‌هایی را از این دو خیریه دریافت کنیم. به عنوان مثال موسسه ثامن، برای برگزاری کلاس‌های انجمن، مکان کلاس را تامین می‌کند یا خود کلاس‌هایی برگزار می‌کند که بیماران ام اس نیز می‌توانند از آنها استفاده کنند. همچنین قراردادهایی با استخرها و مجموعه‌های ورزشی داریم که بیماران می‌توانند به صورت رایگان یا نیم‌بها از آنها بهره ببرند.

نیست داروهای خارجی تنها هزینه بر هستند، در حالی که داروهای ایرانی از سمت وزارت بهداشت برای بیماران ارائه می‌شوند و می‌توان همان اثربخشی را با هزینه کمتر برای بیماران تامین کرد.

از نهادهای دولتی از جمله دانشگاه علوم پزشکی چه انتظاری دارید؟

در سال‌های اخیر دانشگاه علوم پزشکی کرمان مرکز جامع ام اس تاسیس کرد و متأسفانه در این زمینه انجمن را در جریان قرار نداد. البته باید بگویم که دانشگاه یک سال و نیم پیش از من خواست که مرکز جامع ام اس را تاسیس کنم. من هم موافقت کردم و همه کارها را انجام دادیم اما سیاست داخلی دانشگاه تغییر کرد و گفتند که ما می‌خواهیم خودمان انجام دهیم و من نیز دخالتی در این امر نکردم. در حال حاضر هم انجمن با این مرکز هیچ تعامل و ارتباطی ندارد و آنها نیز نمی‌خواهند انجمن از فعالیت‌هایشان اطلاعی داشته باشد. مسئول فنی این مرکز نیز از سوی دانشگاه فرد دیگری معرفی شده است. البته بنده اعتراض کردم و حتی به انجمن ام اس ایران نیز نامه زدم اما متأسفانه پاسخی دریافت نکردم. حداقل انتظار این است که انجمن را در جریان خدمات بگذارند. در حال حاضر من نمی‌دانم چه خدماتی از سوی این مرکز ارائه می‌شود و اگر کسی از من بپرسد نمی‌توانم کیفیت این خدمات را تایید یا رد کنم، زیرا هیچ اطلاعی ندارم.

ام اس منافات ندارد، برای این افراد تعریف شود تا هر دو طرف بتوانند سود ببرند.

چرا انجمن ام اس کرمان داروهای خارجی را پوشش نمی‌دهد؟

برخی از بیماران می‌خواهند که داروی خارجی استفاده کنند. در سال‌های گذشته به دلیل اینکه مشابه داروها وجود نداشت، ما برای هزینه این داروها کمک مالی می‌کردیم اما اکنون که داروی ایرانی مشابه وجود دارد و وزارت بهداشت نیز در این زمینه به خوبی فعالیت می‌کند، دیگر داروی خارجی را پوشش نمی‌دهیم، در نتیجه بیماران با هزینه شخصی خود، این داروها را تامین می‌کنند.

اما برخی از بیماران هستند که به داروهای ایرانی واکنش نشان دادند و پس از مصرف آنها، پزشک به این نتیجه رسیده است که داروی خارجی استفاده کند...

به عقیده بنده این حرف درستی نیست. همانطور که می‌دانید در بسیاری از مناطق بیماری ام اس با همین داروهای ایرانی کنترل شده است. داروی ایرانی نیز مشابه همان فرمول است. البته فشار برای استفاده از داروهای خارجی زیاد است. در حالی که مطالعات نشان داده عملاً اثربخشی داروهای خارجی کم است. در حالی که داروهای ایرانی در چند سال اخیر بسیار رشد کرده و اثربخشی خوبی در کنترل بیماری ام اس داشته‌اند. بنده معتقدم که پوشش داروهای خارجی مقرون به صرفه

مثال خانواده بیمار، دختر دم بخت دارد و انتظار دارد که انجمن ام اس این زمینه را نیز پوشش بدهد. البته انجمن تا جایی که می‌تواند تلاش می‌کند اما به هر حال در حدی که برخی بیماران انتظار دارند، نمی‌توانیم کمک کنیم. یکی از مشکلات اخیر انجمن ام اس کاهش تامین هزینه‌های بیمارستانی بیماران ام اس است. در سال‌های گذشته وزارت بهداشت خدمات بیمارستانی را برای بیماران ام اس به صورت رایگان ارائه می‌داد اما در حال حاضر محدودیت‌هایی را در این زمینه اجرا شده و سقفی برای فرانشیزها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر اعلام شده است.

عمده‌ترین دغدغه بیماران ام اس استان کرمان چیست؟

عمده‌ترین دغدغه بیماران ام اس استان کرمان، اشتغال است. از سویی با توجه به شرایط بیماران ام اس، بسیاری از آنها توقع دارند که کارفرما، با آنها راه بیاید و احوال ایشان را رعایت کنند. چه بسا با توجه به محدودیت‌های این بیماری، نیاز است که کارفرمایان به این مسئله توجه نشان دهند و مانیز در این زمینه آگاهی‌سازی‌های لازم را انجام داده‌ایم اما از سوی دیگر کارفرمایان می‌خواهند کارشان پیش برود و نمی‌توانند به خاطر اینکه فرد مبتلا به بیماری ام اس است، از کار خود بگذرد و آن را انجام ندهد. در این میان هم بیماران ام اس حق دارند و هم کارفرما حق دارد. به عقیده بنده باید موسساتی در این زمینه ایجاد شود تا کارهایی که با محدودیت‌های بیماری





محرومیت‌های سیستم‌های سیستان و بلوچستان بار بیماری را دوچندان می‌کند

ایثار عاشقانه خانواده‌های حمایت‌کننده را تقدیر کنیم

عبدالرضا درانی، مدیر عامل و موسس انجمن ام اس زاهدان معتقد است که بزرگ‌ترین چالش بیماران ام اس در کنار محرومیت‌ها و مشکلات دارویی، نبود حمایت خانواده‌هاست. او می‌گوید: «نداشتن آگاهی‌های لازم درباره بیماری ام اس منجر شده تا بسیاری از بیماران حاضر نباشند، بیماری خود را آشکار کنند. در حالی که بیماران ام اس نیاز دارند که از سوی خانواده‌های خود حمایت شوند تا بیماری خود را کنترل کنند.»

فاطمه انصاری

از تاریخچه انجمن ام اس زاهدان بگوئید. چگونه این انجمن شکل گرفت؟

انجمن ام اس زاهدان از اواسط سال ۱۳۹۱، با مجوز استانداری به صورت رسمی کار خود را شروع کرد. من به عنوان یک بیمار ام اس که ۱۰ سال است با آن زندگی می‌کنم، تصمیم گرفتم که از شرایط نامتعادلی که داشتم، فضای مثبتی بسازم. تاسیس انجمن ام اس و فعالیت در آن جهت کمک

ابتدا نیز فعالیت‌هایم کاملاً غیر تخصصی بود و انرژی بسیاری نیز از من گرفت؛ زیرا بسیاری از بیماران ام اس خانم بودند و اعتمادسازی بسیار سخت بود. با این حال من توانستم گروهی را جمع کردم و در کنار آنها فعالیت‌های اجتماعی در زمینه بیماران ام اس را شروع کردیم.

در حال حاضر چه تعداد بیمار در استان سیستان و بلوچستان شناسایی شده‌اند؟

آمارهای ثبتی انجمن تاکنون نشان داده

به هم‌نوع، یکی از راه‌های پیشروی من بود. امروز خوشحالم که این فرصت در اختیار من بود و امیدوارم بتوانم در این راه ادامه دهم. واقعیت این است که فعالیت‌های اجتماعی مردم کشور ما چندان چشم‌گیر نیست و بیشتر افراد دنبال فعالیت‌های فردی خود هستند تا فعالیت‌های اجتماعی جامعه. همین مسئله برای من، یک خلا بزرگ بود و بیماری باعث شد تا آن را بیشتر و بهتر لمس کنم. بنابراین در ابتدا تلاش کردم تا بیماری خود را کنترل کنم و در کنار آن بیماران مشابه خود را شناسایی کنم. در

که در استان سیستان و بلوچستان، ۸۳۶ نفر بیمار ام اس وجود دارد. از این میان ۵۹۵ نفر خانم و ۲۴۱ نفر مرد هستند. البته به عقیده بنده تعداد بیشتر از این است و نمی توان این آمار را موثق دانست زیرا در استان سیستان و بلوچستان به علت وسعت و پراکندگی جمعیت در مناطق شهری و روستایی، امکان دسترسی به بیماران سخت است و شناسایی دقیق مقدور نیست. همچنین بیمارانی شناسایی شده اند که به دلایل مختلف حاضر نیستند، عضو انجمن شوند و بیماری خود را اعلام کنند. بنابراین احتمال می دهیم که میزان مبتلایان در این استان بیش از هزار نفر باشد. امیدواریم در آینده ای نزدیک بتوانیم بیماران این استان را به طور کامل شناسایی کنیم. ما دو شعبه زابل و ایرانشهر را تاسیس کردیم تا با توجه به پراکندگی جمعیت در شمال و جنوب استان، فعالیت موثری برای شناسایی بیماران داشته باشند.

در حال حاضر آیا انجمن ام اس زاهدان محلی را برای ارائه خدمات خود دارد؟

سال ۱۳۹۵، انجمن ام اس زاهدان به واسطه خیر محترم، جناب آقای دکتر نیک دوست ساختمانی را به صورت رایگان در اختیار گرفت. در حال حاضر جناب آقای دکتر نیک دوست رئیس انجمن ام اس زاهدان هستند و علاوه بر کمک های شایانی که داشتند، علی رغم دغدغه های کاری، در کنار ما مشغول به فعالیت در راستای کمک به بیماران هستند. ساختمانی که از سوی ایشان در اختیار انجمن قرار گرفته است شامل یک واحد کامل دفتر کار و یک سالن همایش است که به همت اعضا و سایر خیرین تجهیز شده است. امیدواریم که در آبان ماه سال جاری که میزبان همایش انجمن ام اس هستیم، بتوانیم میزبان خوبی برای سایر انجمن های سراسر کشور باشیم. همچنین یک باب مغازه نیز در اختیار انجمن قرار دارد که فرصتی در زمینه ایجاد کار آفرینی برای بیماران ام اس است.

در حال حاضر انجمن ام اس استان شما، چه خدماتی به بیماران ارائه می دهد؟

سیاست کلی خدمات انجمن ام اس استان سیستان و بلوچستان بر دو محور شکل گرفته است. محور اول در خصوص آگاهی سازی برای شناخت بیشتر بیماری و راه های پیشگیری از آن است. به طوری که افراد بتوانند خودشان بیماری خود را مدیریت کنند. محور دوم نیز در جهت حمایت های روحی و عاطفی است. در این راستا تاکنون ۵ برنامه تلویزیونی به زبان های فارسی و بلوچی ساخته شده که مرتبط با آگاه سازی و فرهنگ سازی مردم درباره بیماری ام اس بوده است. حداقل ۴ فیلم مستند در انجمن ام اس ساخته شد. یکی از این مستندها «فرصت طوفان» به کارگردانی جناب آقای یاسر خیر در شبکه مستند به صورت سراسری پخش می شود. این مستند درباره نحوه شکل گیری انجمن ام اس زاهدان و فعالیت هایش است. همچنین مستند آهستگی به کارگردانی ایشان که موفق به دریافت سیمرغ بلورین جشنواره فجر شد، فیلمی درباره بیماری ام اس است که ما در کنار فعالیت هنری، آگاه سازی در خصوص بیماری ام اس را انجام داده ایم. در خصوص محور دوم خدمات، در هفته کلاس های مختلفی اعم از ورزشی و فرهنگی برگزار می شود. کلاس های روانشناسی از شرایط تعامل با خانواده و تعامل با خود و... نیز از جمله خدمات انجمن است. خوشبختانه توانستیم در انجمن شبکه دوستی ارزشمندی را ایجاد کنیم و بیماران باهم ارتباطات خوبی دارند.

چالش ها و مشکلات انجمن ام اس استان سیستان و بلوچستان چیست؟

یکی از عمده ترین چالش های استان سیستان و بلوچستان در حوزه ام اس، نبود و حضور کم رنگ خیرین است. در این استان بیشتر باورهای خیرین به سمت مسجدسازی، مدرسه سازی و مسکن سازی

است، به همین خاطر در حوزه سلامت بسیار کم رنگ هستند. البته بهتر است بگویم که ریشه نبود خیرین، در اینجاست که این استان بیشتر منطقه کشاورزی است و کارخانه های زیادی ندارد؛ اکثریت مردم با توان مالی ضعیف هستند که نمی توان توقع داشت در میان آنها خیر مناسب پیدا کرد.

بسته های حمایتی که دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به بیماران ارائه می دهد، شامل چیست؟ شما در این زمینه چه تعاملاتی با دانشگاه دارید؟

متأسفانه من به عنوان یک بیمار که از بسته های حمایتی وزارت بهداشت مطلع هستم، تاکنون هیچ بسته حمایتی دریافت نکرده ام. گاهی اوقات اخباری به گوش می رسد که هر استان بنا بر شرایط خاص خود، به صورت سلیقه ای، بسته حمایتی که وزارت بهداشت برای بیماران تعریف کرده دریافت کرده است. چندی پیش که در یکی از جلسات دانشگاه علوم پزشکی حضور داشتم و توانستم ۵ دقیقه ای فرصت صحبت داشته باشم، به این موارد اشاره داشتم و انتظارات خود را جهت حمایت از بیماران اعلام کردم که یکی از مسئولین به تندی از بنده پرسید که چرا انقدر طلبکار هستید! من تلاش کردم تاذه نیت مسئولین جلسه را از کلمه صرف «طلبکار» خارج کنم و بگویم که طبیعتاً سازمان های مردم نهاد باید مطالبه گر باشند و این به معنای توقع داشتن نیست. اگر قرار باشد من حرف نزنم و مسئولین هم هیچ خدمتی ارائه ندهند که دیگر سنگ روی سنگ بند نمی شود. امیدواریم که در همایش سراسری مدیرعاملان انجمن های ام اس استان های سراسر کشور با طرح این موضوع از همکاران خود کمک بگیریم و پیگیر مطالبات بیماران و بسته حمایتی وزارت بهداشت شویم.

با توجه به اینکه بیماران این استان از بسته های حمایتی وزارت بهداشت بی بهره هستند، چه چالش هایی در زمینه تامین داروهای بیماران در این

نسبت عدم حمایت خانواده‌ها هنوز بالاست. از سال ۹۲ تاکنون، طبق آماری نزدیک به ۲۵ نفر طلاق ثبتی وجود داشته است. آمار دقیقی نیز در خصوص طلاق‌های عاطفی وجود ندارد. بنده خود یکی از افرادی هستم که با وجود ۲۷ سال زندگی مشترک، امروز تنها زندگی می‌کنم.

نظر شما انجمن ام اس ایران چگونه می‌تواند نقش مفیدی برای سایر انجمن‌های ام اس کشور باشد؟

انجمن ام اس ایران با توجه به اینکه پایتخت نشین است، شرایط بسیار مساعدی برای دریافت کمک‌های قابل توجه مردمی دارد. به عقیده بنده این انجمن می‌تواند پتانسیل خوبی برای دریافت کمک‌های مردمی سایر استان‌ها باشد. من معتقدم وقتی که از انجمن ام اس ایران صحبت می‌کنیم، منظور همه انجمن‌های ام اس سراسر کشور است و تنها بسنده به انجمن ام اس تهران نیست. اگر قرار بر این است که هر استان صرفاً تنها کارهای استان خود را انجام دهد، دیگر انجمن ام اس ایران معنا ندارد. من پیشنهاد می‌کنم که انجمن ام اس ایران با توجه به پتانسیل‌های خود، صندوق مشترکی را تاسیس کند تا با استفاده از توان خود، برای استان‌هایی همانند استان سیستان و بلوچستان، که سالهاست تلاش دارند خیریه برای فعالیت‌های خود جذب کنند، کمک‌هایی را ارسال کند و تعاملات سازنده‌تری با استان‌های دیگر داشته باشد.

زیان آن به بیماران وارد شده است. از سوی دیگر قصه تحریم‌ها مطرح است که انجمن در این زمینه نمی‌تواند کاری کند و تنها متاسف است.

بیمارهای ام اس استان شما با چه چالش‌هایی روبرو هستند؟

اولین چالش مشکلات اقتصادی و یک حدیث تکراری است که لاینحل است و ریشه در شرایط اجتماعی جامعه دارد. متأسفانه این مسئله بیشترین صدمه را به نیازمندان به خصوص بیماران خاص و علی‌الخصوص بیماران ام اس وارد می‌کند. انجمن ام اس زاهدان نیز به دلیل نبود بودجه کافی و حمایت‌های مالی نمی‌تواند به این مشکلات رسیدگی کند. دومین چالش نبود آگاهی‌های لازم بیماران نسبت به بیماری خود است. این نبود آگاهی در خانواده بیماران نیز موج می‌زند و منجر به همراهی نکردن بیمار می‌شود. در حالی که همراهی خانواده، بسیار می‌تواند برای بیمار موثر باشد. متأسفانه در این مسیر، اکثریت خانم‌ها بیشترین ضربه را می‌خورند. البته نباید افراد و خانواده‌های ارزشمند را که علی‌رغم همه مشکلات، از بیمار خود حمایت می‌کنند، نادیده گرفت. انجمن در فعالیت‌ها، همایش‌ها و دوره‌های خود، همواره این افراد را دعوت می‌کند و ایثار عاشقانه آنها را با برجسته‌سازی و تقدیر، ترویج می‌دهد. با این حال تعداد این افراد ارزشمند کفه ترازو را میزان نمی‌کند و

استان وجود دارد؟

بحث جدیدی که در حوزه داروهای ام اس در استان مطرح است، کمبود برخی داروهاست که برای بیماران حیاتی است. حدود ۳ روز پیش در یک جلسه تخصصی با دکتر شهریاری به عنوان نماینده مجلس، مساله کمبود دارو مطرح شد و ایشان در همان جلسه مستقیماً با معاونت غذا و دارو وزارت بهداشت تماس گرفتند. معاونت غذا و دارو اعلام کرد که این مسئله به صورت مقطعی است و به زودی حل خواهد شد. اما ما داستان‌های دیگری می‌شنویم. به عنوان مثال داروی سینوتک در استان یافت نمی‌شود با این حال شنیده شده که برخی داروخانه‌ها با دریافت مبالغی، این داروها را در اختیار برخی بیماران قرار می‌دهند. این از اخلاق و انسانیت به دور است. اگر دارو در بازار نیست، برای همه بیماران نیست و اگر دارو وجود دارد، باید برای همه بیماران عرضه شود. نمی‌دانم ریشه این مشکل کجاست که ما شاهد چنین رویدادهایی در جامعه هستیم. از سوی دیگر برخی داروهای ام اس با نرخ‌های متفاوت در این استان عرضه می‌شود. این در حالی است که در سال‌های گذشته بیماران داروهای ایرانی را رایگان دریافت می‌کردند. متأسفانه ما تنها این توجیه را می‌شنویم که به دلیل اینکه سازمان‌های بیمه‌گر با شرکت‌های دارویی نتوانستند تعامل داشته باشند و بیمه‌ها به تعهدات خود عمل نکردند، داروها دیگر رایگان نیست و ترکش این کار و ضرر و





اخبار ام اس از گوشه و کنار جهان

گزارش عملکردشش ماهه اول سال ۱۳۹۸ انجمن ام اس البرز

این شعار که «ام اس ناتوانی نیست» به عمل می‌آورد.

خدمات و فعالیت‌های انجمن ام اس البرز
تشکیل کمیته‌های فرهنگی، هنری، ورزشی و علمی در راستای تخصصی نمودن فعالیت‌های انجمن

بیماران این انجمن هستند، ارائه نماید. هیات مدیره و پرسنل این انجمن که تماماً از اعضای خود انجمن انتخاب شده‌اند و هم‌درد و همراه بیماران ام اس هستند، تمامی تلاش خود را جهت به ثمر رساندن این اهداف و پیگیری مجدانه آن‌ها و همچنین عملی نمودن

انجمن ام اس البرز که در راستای حمایت از بیماران محترم ام اس در سال ۱۳۹۱ تاسیس گردیده، در حال حاضر کوشش دارد که در جهت تحقق اهداف والای خود در خدمت رسانی به بیماران ام اس فعالیت‌های گسترده‌ای را در زمینه‌هایی که بیشتر مورد نیاز

عنوان سفیر انجمن ام اس البرز
معرفی خانم دکتر اسماعیلی فرد مدیر
محترم امور بانوان استانداری البرز به
عنوان سفیر انجمن ام اس البرز
معرفی دکتر عباس زاده مدیر مسئول
محترم روزنامه شهروند و رئیس خانه
مطبوعات استان البرز به عنوان سفیر
انجمن ام اس البرز

برگزاری جشن روز جهانی ام اس در
سالن شهیدان نژاد فلاح کرج با حضور
مقامات محترم استانی و شهرستان
کرج و همچنین چهره‌های محبوب و
سرشناس هنری و ورزشی
برگزاری جشنواره عیدانه (از عید غدیر
تا عید قربان) با هدف آشنایی بیشتر
جامعه با بیماری ام اس و توانمندسازی
اعضا، شامل برگزاری جشنواره غذا،
نمایشگاه هنری آثار اعضا، برنامه‌های
متنوع تفریحی و ورزشی ...

تحويل کمک‌های نقدی و غیر نقدی به بیماران عضو مددکاری انجمن به صورت موردی

مصاحبه مدیر عامل انجمن خانم لیلا
هدایتی بارادیو البرز و روزنامه‌های
همشهری و جام جم جهت تحقق هدف
فرهنگ سازی در خصوص ام اس
برگزاری جلسات متعدد مدیر عامل
انجمن با ارگان‌های دولتی و مقامات
استانی و شهرستان کرج جهت بهبود
روند خدمت رسانی به اعضا محترم
انجمن ام اس البرز (شامل: استانداری،
فرمانداری، دانشگاه علوم پزشکی، هلال
احمر، کمیته امداد، بهزیستی و...)
راه‌های ارتباطی با انجمن: کانال تلگرام
انجمن و پیج اینستاگرام به آدرس
alborzms

نیازهای اعضای مددکاری:

کمک هزینه داروهای ام اس و داروهای
جانبی
کمک هزینه درمان‌های پیراپزشکی
مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتار
درمانی

ام آرای و سی تی اسکن و ...
معاینه رایگان چشم پزشکی و ارائه
خدمات دندانپزشکی در روز جهانی
ام اس به اعضا با هماهنگی دانشگاه
علوم پزشکی البرز و معاونت درمان این
دانشگاه
معاینه پوست و مو توسط پزشک
معاینه مامایی

رایگان شدن تعداد کثیری از داروهای اصلی ام اس به همت دانشگاه علوم پزشکی البرز و معاونت درمان، مجموع داروهای که به صورت رایگان در این استان توزیع می‌شوند به شرح ذیل هستند:

تبازیو، تکزیفوما، زادیوا، زیتاکس،
دنلوین، فینگولیمود، اسویمیر، سینومر،
کوپامر، رسیژن، زیفرن، سینوکس
برنامه‌های در دست اقدام:

اشتغال‌زایی جوانان عضو انجمن
پیرو برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های
آموزشی
هماهنگی با کمیته امداد و بهزیستی و
همچنین دانشگاه علوم پزشکی جهت
انجام امور مرتبط به بیماران
اقدام جهت همکاری با اسپانسرها در
خصوص تامین هزینه‌های خدمات به
بیماران نیازمند و تامین هزینه‌های
دارویی

تهیه لوازم التحریر و اهدا به فرزندان
گروه سنی دبستان اعضای انجمن ام
اس البرز اقدام جهت فرهنگ سازی و
آشنا نمودن جامعه با زوایای مختلف
بیماری ام اس با اطلاع رسانی از طریق
رسانه‌های عمومی مانند مجلات،
روزنامه‌ها و رادیو

اخبار مهم:

مساعادت شهردار کرج جهت تخصیص
محل مناسب و در خور اعضا در میدان
طالقانی رستخیز کرج به انجمن ام
اس البرز
معرفی دکتر خستونائب رئیس محترم
شورای شهر اسلامی کلانشهر کرج به

و نتیجه گیری بهتر که می‌توان از
جمله فعالیت‌های آن‌ها موارد زیر را
برشمرد:

بخش هنری، فرهنگی و ورزشی:

برگزاری کلاس‌های آموزشی هنری در
زمینه‌های مختلف جهت اشتغال‌زایی،
فعالسازی اعضا و هنردرمانی به صورت
رایگان

اختصاص سانس رایگان سینما به اعضای انجمن و خانواده ایشان

برگزاری کلاس‌های ورزشی مانند
تای چی، دارت، شطرنج و فیزیولوژی
ورزشی به صورت رایگان در محل
انجمن

کلاس‌های یوگای رایگان در باشگاه
یوگای افاقیا و آکادمی یوگای حضور
انعقاد قرارداد با استخرها جهت ارائه
تخفیف شایسته به اعضا انجمن
بخش روانشناسی:

برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های
زندگی و کنترل خشم به صورت رایگان
برگزاری مشاوره فردی رایگان

لیست کلاس‌های انجمن ام اس البرز:

هنری: گلیم بافی، قالی
بافی، تصویرسازی، ساخت زیورآلات،
عروسک سازی، صنایع دستی هنر
ایران، گیتار، طراحی و نقاشی، چاپ
دستی

ورزشی: یوگا، تای چی، دارت،
فیزیولوژی ورزشی، شطرنج
فناوری اطلاعات، الگوریتم، فتوشاپ،
مبانی و مفاهیم کامپیوتر
روانشناسی: یوگا خنده، یوگانیدرا،
کنترل خشم، مهارت‌های زندگی،
کارآفرینی

خدمات درمانی و دارویی:

ارائه خدمات دندانپزشکی با تخفیف و به
صورت اقساط

ارائه خدمات چشم پزشکی
ارائه خدمات فیزیوتراپی و کاردرمانی
رایگان و یا با تخفیف
خدمات آزمایشگاهی و تصویربرداری)



اخبار ام اس از گوشه و کنار جهان

به دنبال تشخیص سریع تر و درمان بهتر

کمک ۱۸ میلیون دلاری جی کی رولینگ به
تحقیق ام اس

ایبنا:

جی کی رولینگ نویسنده معروف و خالق
هری پاتر مبلغ ۱۸ میلیون و هشتصد
دلار (۱۵ میلیون و سیصد پوند) به مرکز
سلامتی تحت نظر دانشگاه ادینبورگ در
اسکاتلند، که به اسم مادرش است، اهدا
کرده است. مادر خانم رولینگ از بیماری
ام اس رنج می برد و در ۴۵ سالگی از دنیا
رفت.

برای بیماران فراهم کنند تا در مطالعات
و آزمایش های جدید مربوط به درمان
بیماری ام اس شرکت کنند.
خود رولینگ می گوید: «وقتی کلینیک
آن رولینگ ایجاد شد هیچ کدام از ما چنین
پیشرفتی را پیش بینی نمی کردیم. خیلی
افتخار می کنم که این کلینیک آرزوهای
بزرگش را با عمل ترکیب کرده است تا
از بیماران ام اس فارغ از مرحله بیماری
حمایت کند. خود من از نزدیک شاهد
تأثیرات این حمایت بوده ام.»

پیش از این خانم رولینگ در سال ۲۰۱۰
کمک زیادی کرد تا این کلینیک، که آن
رولینگ نام دارد، در دانشگاه ادینبورگ آغاز
به کار کند. رولینگ می گوید پیشرفت هایی
که این مجموعه کسب کرد او را تشویق
نمود تا کمک بیشتری انجام دهد و افتخار
می کند که این مجموعه نه تنها تحقیق های
مهمی انجام می دهد بلکه کمک های عملی
به بیماران ام اس انجام داده است.
پروفسور سیدارتان چاندران، مدیر مجموعه
آن رولینگ گفت امیدوار است فرصتی

و ناگهانی به دنبال رژیم های غیر منطقی و بدون تجویز پزشک متخصص می تواند بیماری ام اس را تشدید کند.

دکتر محمدحسین حریر چیان اظهار داشت: نتایج بررسی مطالعه رژیم غیر منطقی و ارتباط آن با ام اس نشان داد که درصد قابل توجهی از افراد تحت این مطالعه، با کاهش وزن شدید دچار بیماری ام اس شدند و بر این اساس می توان کاهش وزن شدید را به عنوان ریزفاکتور تشدید یا حتی بروز بیماری ام اس در نظر گرفت.

در این مطالعه حدود ۲۰۰ نفر حضور داشتند و این افراد به مدت دو سال مورد بررسی قرار گرفتند که حدود ۱۰ درصد آنان علائم بیماران ام اس را داشتند.

وی ادامه داد: امروزه جراحی های کاهش وزن در جامعه نسبتا شایع شده و افراد می خواهند خیلی سریع وزن خود را کاهش دهند که این موضوع می تواند به عنوان یک هشدار جدی برای آنان باشد.

حریر چیان کاهش وزن مناسب را حدود ۲ کیلوگرم در ماه اعلام کرد و گفت: در مطالعه ای که انجام شد متوسط کاهش وزن بیمارانی که به دنبال رژیم غیر منطقی به ام اس مبتلا شده اند در طول ماه حدود ۹ کیلوگرم بوده که این مقدار بیش از ۴ برابر میانگینی است که متخصصان تغذیه برای هر ماه توصیه می کنند.

وی یادآور شد: شروع و عود بیماری ام اس معمولاً با یک استرس همراه است و کاهش وزن شدید به عنوان یک استرس می تواند عاملی برای تشدید و حتی بروز بیماری در افراد باشد، به همین دلیل به مردم هشدار می دهیم که از کاهش وزن غیر اصولی و شدید به شدت خودداری کنند.

ماجرای اختلاف قیمت داروهای ام اس در بازار

باشگاه خبرنگاران جوان:

مدیر کل اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با در خصوص اختلاف قیمت یک نوع از داروهای بیماران ام اس، توضیح داد.

مبتلایان به بیماری های لاعلاج در مقایسه با افراد سالم تر کیببات متفاوتی وجود دارد. برخی از انواع این تر کیببات که تر کیببات آلی فرار (VOCs) نامیده می شوند می توانند نشان دهنده ابتلا به سایر بیماری ها مانند سرطان باشند. کارشناسان امیدوارند که پزشکان با استفاده از این تر کیببات آلی فرار بتوانند سریع تر بیماران مبتلا به علائم اولیه این بیماری پیش رونده را تشخیص دهند. اکنون تشخیص ام اس زمان طولانی می برد و نیازمند انجام آزمایش هایی مانند ام. آر. ای است که می تواند نگران کننده باشد.

دکتر سوزان کوهلاها، مدیر تحقیقات در انجمن ام اس اذعان داشت که بیوپسی تنفس «آینده گرایانه» به نظر می رسد. صدها تر کیبب آلی فرار (VOCs) از طریق بازدم از بدن افراد خارج می شود اما کاملاً مشخص نیست که هر کدام از آنها چه معنی دارند.

محققان دانشگاه «هادرسفیلد» در انگلیس در جریان یک تحقیق تر کیببات VOCs را در تنفس ۶۰ نفر از جمله افراد سالم و بیماران مبتلا به انواع مختلف ام اس بررسی کردند. آنها چند VOCs جدید کشف کردند که در تنفس افراد مبتلا به ام اس در مقایسه با افراد سالم کم و بیش فراوان تر است. دست کم شش VOCs میان زیرمجموعه های ام اس متفاوت است که می تواند برای متمایز ساختن افراد مبتلا به ام اس عود کننده و ام اس پیشرفت کننده مورد استفاده قرار گیرد.

محققان یافته های این مطالعه را با اینکه در مراحل اولیه قرار دارد، بسیار امیدوار کننده عنوان کردند.

لاغری سریع و رژیم غیر منطقی سبب تشدید ام اس می شود

جام جم آنلاین:

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات بیماری های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مطالعه انجام شده در این مرکز نشان می دهد که لاغری سریع

استفاده از روش سلول های بنیادی برای درمان ام اس کلاهبرداست

ایمنا:

یک متخصص بیماری های مغز و اعصاب گفت: تبلیغات ماهواره ای سلول های بنیادی کلاهبرداری و گرفتن پول زیاد از بیماران، باعث فریب بیمار و تأخیر در درمان بیماری ام اس شده است.

وحید شایگان نژاد با بیان اینکه بیشترین سن شیوع در بیماری ام اس بین ۲۰ تا ۴۰ سال است، اظهار کرد: همچنین باید توجه داشت که زنان دو تا سه برابر مردان امکان ابتلا به این بیماری را دارند.

شایگان نژاد درباره وضعیت شیوع ام اس در اصفهان گفت: اکنون بین هفت تا هشت هزار بیمار ام اس در استان اصفهان داریم و در دسته بندی استان ها اصفهان جزو استان هایی است که در رده بالای شیوع این بیماری قرار دارد.

این متخصص نورولوژی اظهار کرد: تبلیغات ماهواره ای سلول های بنیادی جعلی و گرفتن پول زیاد از بیماران کلاهبرداری است، ترویج افکار عوام فریبانه و مالی و دعا نویسی و استفاده از داروهای گیاهی برای درمان این بیماری باعث فریب بیمار و تأخیر در درمان بیماری ام اس شده که عوارض بیماری خیلی دیر تر نشان داده می شود و بعد از گذشت چند سال و تأخیر در شناخت این بیماری در واقع بیمار به ناتوانی غیر قابل برگشت می رسد و توان بازگشت به زندگی عادی را ندارد.

وی خاطر نشان کرد: ضروری است که بیماران ام اس اضطراب و نگرانی نداشته باشند و پیگیری درمان را تحت نظر یک متخصص دنبال کنند تا بتوانند خود را به شرایط مطلوب نزدیک کنند.

تشخیص ام اس با آزمایش تنفس میسر می شود

ایرنا: محققان امیدوارند در آینده نزدیک با یک آزمایش تنفس بتوان بیماری مالتیپل اسکلروز (ام اس) را تشخیص داد.

محققان حدس می زنند که در بازدم

دارند. وظیفه این سلول به طور طبیعی رفع عفونت است و این وظیفه توسط اینترلوکین ۱۷ و بارسال سیگنال التهابی صورت می گیرد؛ ولی گاهی سلول های ایمنی بیش از اندازه فعال می شوند و اینترلوکین زیادی تولید می شود و بیماری های خود ایمنی شکل می گیرند. با استفاده از دارو می تواند تولید اینترلوکین را کاهش داد ولی این امر به معنای سرکوب سیستم ایمنی و کاهش توانایی بدن برای مبارزه با انواع عفونت و عوامل بیماری زا است. محققان موسسه سالک برای حل این مشکل با استفاده از مولکولی به نام REV-ERB، تولید اینترلوکین را بدون آسیب به عملکرد سیستم ایمنی کنترل کردند. نتایج نشان می دهد این روش در مدل های حیوانی مبتلا به بیماری ام اس کاملاً موفقیت آمیز بوده و علائم بیماری را کاهش می دهد. این روش در صورت توسعه و مطالعه بیشتر می تواند در درمان بیماری ام اس و سایر بیماری های خود ایمنی موثر باشد.

او تاکید کرد: بنا به تشخیص پزشک، در صورت تجویز هر کدام از برندها، بیمه اختلاف قیمت را پرداخت کند. با تمهیدات اندیشیده شده تاکنون هیچ بیماری بابت این اختلاف قیمت، هزینه بیشتری را از جیب پرداخت نکرده است.

مهیار مولکول های التهابی در بیماری ام اس امکان پذیر شد

ایرنا:

محققان به راهکاری دست یافتند که با مهیار مولکول های التهابی می توان بیماری های خود ایمنی از قبیل ام اس را درمان کرد. به گزارش پایگاه خبری مدیکال اکسپرس، محققان موسسه سالک در آمریکا به راهکاری دست یافتند که از حمله اشتباهی سیستم ایمنی به بدن جلوگیری می کند. در این روش جدید سلول هایی به نام سلول تی کمکی تی اچ ۱۷ مورد هدف قرار می گیرند. این سلول های سیستم ایمنی، تولید اینترلوکین ۱۷ را به عهده دارند و در بسیاری از بیماری های خود ایمنی نقش

غلامحسین مهرعلیان، مدیر کل اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو اظهار کرد: قیمت داروهای ام اس تولید یک شرکت مربوط به کاهش تعهد سازمان در قالب تفاهم نامه نیست. شرکت رقیب تقاضای قیمت پایین تری را برای یک داروی مصرفی (سینووکس) با همان اندیکاسیون داشت که با تأیید سازمان، شرکت های بیمه گر پایه قیمت خود را برای آن اندیکاسیون پایین آورده اند.

مهرعلیان ادامه داد: این موضوع سبب ایجاد اختلاف قیمت با داروی رقیب شده و اگر بیمار بخواهد داروی با قیمت بالا را مصرف کند، پرداختی از جیبش افزایش می یابد. مدیر کل داروی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: برای جلوگیری از افزایش میزان پرداختی از جیب بیماران، مقرر شد تا انجام کارشناسی های لازم، پرداخت این ۲ داروی بیماران ام اس که شباهت زیادی از لحاظ فرم تزریقی و اندیکاسیون باهم دارند، با دو پایه در بیمه صورت بگیرد.



آیا می دانید؟!



بدون پرداخت هزینه می توانید کار خیر انجام دهید

با سپردن کلیه امور بیمه ای خود به کارگزاری رسمی بیمه سروش امید ایرانیان

متعلق به انجمن ام اس ایران در تأمین هزینه های دارویی و درمانی یاریگر ما باشید

اطلاعات: ۶۶۹۵۹۳۵۵ وب سایت: www.iranms.ir

منتظران هستیم...

سلامت

- ۲۰ ◀ رابطه عفونت‌های دوران کودکی با ابتلا به ام‌اس
- ۲۲ ◀ متخصصان سلامت روان کنار شما هستند
- ۲۳ ◀ نمک زیاد یعنی بیماری شدیدتر
- ۲۴ ◀ از بهت تا آرامش
- ۲۷ ◀ آمادگی برای بدترین‌ها و امید داشتن به بهترین‌ها
- ۲۸ ◀ فرصت مساوی برای پیر و جوان
- ۳۰ ◀ چرا بیماران تمایلی به دارو و درمان ندارند
- ۳۶ ◀ بازار مکاره در دنیای درمان



رابطه عفونت‌های دوران کودکی با ابتلا به ام اس

عفونت‌های ویروسی که در دوران کودکی به مغز میرسند و موجب درگیری مغز می‌شوند ممکن است باعث رقم خوردن واکنش‌های خودایمنی بدن در مراحل بعدی زندگی شوند، شرایطی مثل مولتیپل اسکلروزیس، این ادعا طبق مطالعات اخیر است که دانشمندان بر روی رفتار موشها انجام داده‌اند.

حرکتی، عدم تعادل، هماهنگی در انجام کارها و حتی تاری دید شود. با وجود این واقعیت که بیماری ام اس میتواند ناتوان کننده باشد و بر روی تعداد زیادی از افراد در سراسر دنیا تاثیر گذار باشد، دانشمندان هنوز به طور قطع نمیدانند چه چیز

عصبی در بین بزرگسالان در سرتاسر دنیا است، تنها در سال ۲۰۱۶ بیش از دو میلیون و دویست هزار مورد از شیوع بیماری ثبت شده است. این بیماری میتواند در کنار احساس خستگی و ضعف و علائم ناتوانی باعث بروز مشکلاتی چون مشکلات

ترجمه: ماهان سرمست

عفونت‌های ویروسی دوران کودکی میتواند بعدها منجر به بیماری ام اس شود؟

مطالعات اخیر نشان داده است که بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) از شایعترین بیماری‌های خودایمنی

ناحیه قشر مغز تجمع یافته‌اند. دکتر مرکلر میگوید «تحت شرایط خاصی، این سلول‌ها در مغز توزیع میشوند و آماده هستند که در صورت حمله ویروسی از آن محافظت کنند. اما در این مورد خاص، سلول‌ها در منطقه‌ای نامناسب و درست در نقطه‌ای که عفونتهای دوران کودکی در مغز صورت میگیرند، جمع شده بودند.» در موشها، سلولهای T موجود در بخش حافظه مغز، مولکولی تولید کردند که سلولهای خود واکنش‌پذیر را به خود جذب میکند و به آنها در دستیابی به مغز کمک میکند و باعث ایجاد ضایعات میشوند.

ادامه تحقیقات در این زمینه دکتر مرکلر توضیح میدهد: «به منظور تایید این مشاهدات، ما گیرنده‌هایی را که سیگنال را به سلولهای خود واکنشی می‌فرستد را مسدود کردیم.» او ادامه داد: «این آزمایش موفقیت‌آمیز بود، در واقع پس از اقدامات ما موشها در مقابل پیشرفت ضایعات مغزی محافظت میشدند!» اما محققان کار خود را در این اینجا متوقف نکردند. در عوض، آنها به افراد مبتلا به ام اس مراجعه کردند تا بررسی کنند که آیا امکان دارد مشاهداتشان در موشها در انسانها نیز مشاهده شود. دکتر اشترنباخ میگوید: «ما تحقیق کردیم که ببینیم آیا میتوانیم تجمع مشابهی از سلولهای T موجود در بخش حافظه مغز را پیدا کنیم که این مولکول را در افراد مبتلا به بیماری ام اس تولید کند و در واقع این کار را کردیم.»

از آنجایی که تحقیق بر روی این موضوع بسیار متمرکز بوده، در آینده نزدیک، پژوهشگران میخواهند تحقیق بر روی نقشی که سلولهای T موجود در بخش حافظه مغز در توسعه شرایط خودایمنی دارند و تأثیری که بر مغز میگذارند را ادامه دهند تا به نتایج مفیدتر و عملی‌تری دست یابند.

و مشارکت داشته است: «در هر دو گروه، موشها هیچ علائمی از بیماری عفونی ناشی از ویروس را نشان ندادند و توانستند عفونت را در عرض یک هفته با یک پاسخ ایمنی ضدویروسی مناسب از بین ببرند.»

اما در مرحله دوم تحقیق، محققان به کلیه موشها اجازه دادند که سنشان بالا رود. سپس آنها سلولهای خود واکنش‌پذیر را به موشها منتقل کردند. طبق گفته محققان این نوع از سلول‌ها میتواند بر ساختار مغز تأثیر بگذارد، و حتی برخی از دانشمندان هم معتقدند که این سلول‌ها در بروز بیماری ام اس موثر هستند. اشترنباخ توضیح میدهد: «این سلولهای خود واکنش‌پذیر در خیلی از ما وجود دارند، اما لزوماً موجب بروز بیماری نمیشوند، زیرا آنها توسط مکانیسمهای مختلف نظارتی کنترل میشوند و معمولاً به مغز دسترسی ندارند.» مطمئناً این درباره موشهایی که در بزرگسالی مبتلا به بیماری عفونی ویروسی شده بودند، صادق بود. در این موشها سلولهای خود واکنشی منتقل شده به مغز نمیرسند. با این حال، ضایعات مغزی در موشهایی که در اوایل زندگی خود به ویروس مبتلا شده بودند، بیشتر شده بود. در مورد آنها، سلولهای خود واکنش‌پذیر نشان دادند که میتوانند به مغز نفوذ کرده و بر آن تأثیر بگذارند. علاوه بر آن، زمانی که این سلول‌ها وارد مغز شدند، مستقیماً به ناحیه‌ای که عفونت ویروسی در آنجا وجود داشت، رفتند. وقتی که پژوهشگران مغز موشهای تازه متولد شده که دارای عفونت ویروسی بودند را مورد مطالعه قرار دادند، دریافتند که تعداد غیرعادی زیادی از سلولهای T موجود در بخش حافظه مغز، که نوعی خاص از سلولهای ایمنی هستند، در

و چه عواملی باعث بروز آن میشود. در حال حاضر گروهی از محققان از دانشگاه ژنو (UNIGE) و بیمارستانهای دانشگاه ژنو در سوئیس نظریه جدیدی را مطرح کرده‌اند مبنی بر اینکه عفونتهای ویروسی در دوران کودکی که میتوانند به مغز برسند به احتمال زیاد باعث رقم خوردن شرایط خودایمنی در آینده می‌شوند. دانشمندان با استفاده از شواهد حاصله از آزمایشهای انجام شده بر روی موشهای آزمایشگاهی این نظریه را راستی آزمایی و تایید کردند و نتایج یافته‌های خود را در مجله علمی پزشکی متکی بر علم چاپ کرده‌اند. دکتر دارون مرکلر که در انجام و تالیف این تحقیق مشارکت داشته است و استادیار بخش آسیب‌شناسی و ایمونولوژی در دانشکده پزشکی ژنو است در این مورد توضیح داد: «ما از خودمان پرسیدیم که آیا عفونتهای ویروسی مغزی که فرد در اوایل دوران کودکی به آن‌ها مبتلا میشود می‌تواند از جمله دلایل احتمالی ابتلا به بیماری ام اس در سالهای بعد باشند؟» او افزود: «این عفونتهای گذرا، ممکن است تحت شرایط خاصی، ردپایی از یک مشکل التهابی را در مغز بر جای بگذارند»

وی اشاره کرد که این مشکلات التهابی بعداً میتواند عاملی برای بروز بیماری ام اس باشد.

ضایعات مغزی بعد از یک عفونت ویروسی

در مطالعه حاضر، دکتر مرکلر و تیم او ابتدا یک عفونت ویروسی گذرا (نوعی ویروس تضعیف شده از نوع کورپومنژیت لنفوسیتیک) را به دو گروه از موشهای آزمایشی وارد کردند، یک گروه از موشهای بالغ و دیگری از گروه موش‌های بسیار جوان. طبق نوشته‌های دکتر کارین اشترنباخ که در انجام و تالیف این تحقیق حضور

متخصصان سلامت روان کنار شما هستند

﴿ پویا پاکرو - روانشناس ﴾

اکثر افراد زمانی که عبارت «متخصصان سلامت روان» را می شنوند، معمولاً فقط به روانشناسان و روانپزشکان فکر می کنند، اما در واقع متخصصان گوناگونی در حوزه سلامت روان فعالیت دارند.

اما در مورد حوزه سلامت روان موضوع مهم این است که هنوز هم برخی از افراد با خود فکر می کنند «من که دیوانه نیستم! پس نیازی به کمک گرفتن ندارم.» اما باید خاطر نشان کرد این متخصصان حتی در مواقعی که سلامت و شاد هستید می توانند در برخی از امور به شما کمک کنند. متخصصان سلامت روان فعال در زمینه ام اس که متأسفانه تعدادشان زیاد نیست، معمولاً برای کنار آمدن با چالش های جدید پیش روی بیمار در زندگی بعد از ابتلا به بیماری، راهکارهای سازش، حمایت های عاطفی برای خانواده و ابزارهای حل مسئله را به فرد یاد می دهند.

به تعبیر من متخصص سلامت روان تا حدودی شبیه وکیل ها هستند که شما زمانی که با مشکلی روبه رو می شوید با او تماس می گیرید. برای توضیحات بیشتر، متخصصان سلامت روان طبق استانداردهای جهانی این گونه تقسیم می شوند:

روانپزشکان

روانپزشکان جزو متخصصان سلامت روان محسوب می شوند و تخصص شان تشخیص و درمان تغییرات عاطفی است و می توانند دارو تجویز کنند. اگر بیماری به وسیله روانشناس، مددکار اجتماعی، مشاور یا سایر درمانگران برای تثبیت سلامت روان به دارو نیاز داشته باشند، درمانگر او را به روانپزشک ارجاع می دهد.

روانشناس بالینی

کار اصلی این دسته از متخصصان، انجام مشاوره های فردی، گروهی و خانوادگی برای کمک به افراد در سرو سامان دادن به موضوعات چالش برانگیز یا روابط زندگی شخصی و شغلی شان است.

مددکاران اجتماعی

مددکاران اجتماعی بسته به مجوز کار و حوزه مورد علاقه شان، دو نقش را بر عهده می گیرند. آن ها به افراد، گروه ها و خانواده ها در زمینه های مختلف مشاوره می دهند و تعدادی از آن ها در درمان موردی نیز مهارت دارند. مددکاران اجتماعی، نقش رسیدگی موردی را ایفا و به افراد در شناسایی و هماهنگی منابع اجتماعی مورد نیازشان کمک می کنند.

مشاوران و درمانگران ازدواج و خانواده

مشاوران و درمانگران ازدواج و خانواده مانند روانشناسان و مددکاران اجتماعی

در زمینه های گوناگون مشاوره می دهند. این متخصصان می توانند به اعضای خانواده کمک کنند تا با تاثیری که بیماری مزمنی مانند ام اس می تواند بر زندگی خانوادگی آن ها داشته باشد، کنار بیایند.

در کل باید گفت گرچه میزان تجربه، تحصیلات و نوع مجوز کار آن ها تفاوت چشمگیری با یکدیگر دارند اما همه متخصصان سلامت روان می توانند تلاش شما برای راحت زندگی کردن با ام اس به شکل ارزشمندی حمایت کنند. پزشک معالج شما می تواند شما را به درمانگران با توجه به نیازهایتان ارجاع دهد.

مشاور توانبخشی شغلی

مشاوران توانبخشی شغلی که مشاوران استخدامی یا شغلی هم نامیده می شوند به اشخاص در زمینه انتخاب شغل کمک می کنند که متأسفانه در ایران این نوع از مشاوران کم هستند، تعریفی برای آن ها نشده و یکی از معضلات بیماران ام اس هم مسئله شغل است. این مشاوران با استفاده از اطلاعاتی که از سایر اعضای گروه توانبخشی درباره چالش های جسمی، شناختی و عاطفی شما می گیرند، در مورد فاش کردن ابتلا به ام اس، امکانات شغلی، آموزش مهارت های اضافی و بازآموزی برای مشاغل جایگزین پیشنهاداتی به شما ارائه می دهند.





نمک زیاد یعنی بیماری شدیدتر

ترجمه: مائده رضائی
منبع: ام اس بولتن

غذایی و بدتر شدن علائم ام اس ارتباط مستقیم وجود دارد.

بر اساس نتایج این تحقیق مشخص شد که افراد در گروه با مصرف متوسط یا زیاد نمک از گروه اول، حدود سه علامت (از علائم شدید و وخیم ام اس) بیشتر از افرادی که مصرف نمک کم داشتند، را تجربه می کردند.

پرتونگاری و اسکن افراد گروه با مصرف متوسط و زیاد نیز نشان داد که بیماری آن ها بیشتر پیشرفت کرده است. کسانی که میزان نمک رژیم غذایی آن ها زیاد بود، تقریباً ۵.۳ برابر احتمال پیشرفت بیشتر داشتند.

با این حال نویسندگان اظهار داشتند که این یک مطالعه مشاهده ای است و از این رو نمی توان نتیجه گیری قطعی در مورد علت و معلول براساس آن داشت. اما آن ها می گویند، مصرف زیاد نمک در جنبه های مختلف روی سلامتی نقش دارد و تقریباً همیشه تاثیرات آن منفی است. محققان حاضر در این مطالعه پیشنهاد تحقیقات بیشتر در این مورد را می دهند تا پاسخ به این سؤال داده شود که آیا کاهش نمک رژیم غذایی می تواند علائم بیماری ام اس را کاهش دهد یا پیشرفت بیماری را آهسته کند یا نه.

را ارزیابی کردند تا میزان نمک (سدیم) موجود در بدن آنها را بررسی کنند. همین طور یک نشانگر فعالیت التهابی و نیز میزان کراتینین این افراد بررسی شد و همین طور میزان ویتامین دی که سطح پایین آن به این بیماری مرتبط است.

نمونه ادرار بیماران در سه نوبت جداگانه و در طی یک دوره نه ماهه مورد بررسی قرار گرفت تا تغییرات در میزان مصرف نمک در رژیم غذایی افراد کنترل شود. سپس سلامت رشته های عصبی آن ها به مدت دو سال، بین سال های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶ ارزیابی شد. برای مقایسه، میزان نمک ادرار در گروه دوم شامل ۲۵ نفر بیمار مبتلا به همان نوع ام اس در بین ژونن و ژونیه ۲۰۱۷ اندازه گیری شد.

برای هر دو گروه یک معیار مصرف نمک مشخص شد که میزان نمک مصرفی کمتر از ۲ گرم (کم)، ۲-۸.۴ گرم (متوسط) تا ۸.۴ گرم یا بیشتر (زیاد) در روز در نظر گرفته شد. پس از در نظر گرفتن عوامل مؤثر دیگر مانند استعمال دخانیات، سن، جنس، مدت زمان پس از تشخیص ام اس، وزن، نوع درمان و میزان ویتامین دی، تجزیه و تحلیل شد و نشان داده شد که بین سطح نمک رژیم

یک مطالعه که نتایج آن در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده است، به بررسی ارتباط بین مصرف بالای نمک و بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) متمرکز شده است و این ارتباط را نشان می دهد. قبلاً تحقیقات اولیه این ارتباط را نشان داده بود، اما مطالعه جدید، تحلیل قوی تری با مستندات بیشتر ارائه می دهد. مولتیپل اسکلروزیس نوعی بیماری است که در آن، پوشش های عایق سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب دیده و باعث اختلال در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی در برقراری ارتباط می شود. در مطالعه جدید گروهی از محققان به سرپرستی مائوریسیو اف فارز از گروه مغز و اعصاب انستیتوی تحقیقات انگلستان و رائل هول کاری عصب شناس از آرژانتین، تحقیقات بیشتری را برای اثبات ارتباط بین نمک و ام اس انجام دادند.

در این مطالعه محققان نمونه خون و ادرار ۰۷ نفر از مبتلایان به بیماری ام اس را که به فرم عودکننده بیماری ام اس دچار بودند



پله پله کنار آمدن با یک بیماری مادام‌العمر

از بهت تا آرامش

در همان زمانی که پزشک تشخیص می‌دهد بیمار شما مبتلا به ام اس است و موضوع را به فرد می‌گوید این فرد دچار احساسات ضد و نقیضی می‌شود و باید با این حقیقت کنار بیاید که ام اس بخشی از زندگی وی می‌شود از این رو واکنش‌های متفاوتی به هنگام شنیدن و اطلاع یافتن از بیماری اش به وی دست می‌دهد. با دکتر شقایق سوادکوهی، روان‌درمانگر در این زمینه گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

باشد و فرد دیگری همه احساسات را همزمان داشته باشد. هر زمان که ام اس پیشرفت کند یا عود کند و علائم و چالش‌های جدیدی را وارد زندگی فرد مبتلا کند، بیمار این احساسات را دوباره تجربه می‌کند.

هر فردی متفاوت است و ممکن است طیف متنوعی از واکنش‌ها را شاهد باشیم. در ابتدا بهت و حیرت، انکار، نگرانی و خشم موارد احتمالی هستند که گاهی یک فرد ممکن است فقط یکی از این احساسات را داشته

﴿ فرزانة متین ﴾

در ابتدای روبرو شدن با موضوع ابتلا به بیماری ام اس فرد مبتلا دچار چه نوع احساساتی می‌شود؟ نخستین واکنش‌های احساسی در

این درگیری را دارند که چرا آنها مبتلا به این بیماری شده‌اند. البته طبیعی هم هست که بخواهند علت را بدانند. از آنجایی که علت این بیماری ماند یک راز است واقعا کسی از چرایی آن خبر ندارد و فرد مبتلا تمام عمر می‌خواهد بپرسد که ام اس چه خواب و خیال‌هایی برای وی در آینده دیده است. حتی گاهی در این مورد از ما هم می‌پرسند و دچار اضطراب می‌شوند. همین اضطراب ناشی از پیش‌بینی ناپذیری روند ام اس است که خیلی اوقات افراد مبتلا را اذیت می‌کند و از همان زمان که نشانه‌ها شروع می‌شود تا فرد مبتلا با بیماریش کنار بیاید طول می‌کشد.

بعد از آن که بیمار مراحل انکار و اضطراب را پشت سر گذاشت با چه احساسی درگیر می‌شود؟

به طور معمول با احساس خشم. خشم یک واکنش طبیعی نسبت به بیماری است که زندگی انسان را دگرگون می‌سازد و در مبارزه با بیماری ام اس باید بدانید که این خشم را به چه سمت و سویی هدایت کنید. خشم هیچ دردی را دوا نمی‌کند و باعث درمان هم نمی‌شود فقط ممکن است به بخش‌های دیگر زندگی شما برای مثال به رابطه شما با همسر، فرزندان، والدین و دوستان سرریز شود. در این مرحله مبتلا بیش از هر زمان دیگری نیاز دارد که به بخش سلامت روان ارجاع داده شود و از حمایت برخوردار شود و روان‌درمانگر بتواند به او احساس آسودگی خاطر و آرامش بدهد. هرچند که این احساس فقط در کوتاه مدت مایه آرامش است و ما سپس این حس را به مبتلایان به ام اس منتقل می‌کنیم تا بتوانند درباره مراحل بعدی زندگی، تصمیم‌گیری‌های درستی داشته باشند. در واقع ما حس خشم را کنترل و هدایت می‌کنیم تا بر زندگی و روال تصمیم‌گیری افراد تأثیر منفی نگذارد.

گردآوری شده است را بدانند و در این مرحله است که ما می‌گوییم فرد دچار مرحله انکار شده است. یعنی زمانی که وی با جزییات بیماری‌اش آشنا می‌شود دائم به خود می‌گوید: «این حالت و این اتفاق برای من نمی‌افتد و...» که این را اشاره کنم که ما به عنوان روانشناس با قدری انکار معقول، موافقیم.

منظور از انکار معقول چیست؟

یعنی مقداری از انکار که به بیمار امکان می‌دهد بدون قضاوت عجولانه در این باره که زندگی معمول و مورد نظرش دیگر به پایان رسیده و همه چیز تیره و تار است درباره بیماری ام اس خود فکر کند. البته گاهی هم انکار می‌تواند سد راه شود و در واقع افراد را از آموختن درباره بیماری، تصمیم‌گیری عاقلانه در مورد نحوه درمان، برنامه ریزی موثر برای تجربه آینده‌ای پیش‌بینی ناپذیر و بی‌پرده صحبت کردن با عزیزان شان در مورد شیوه‌های حمایت از یکدیگر و مواردی از این دست باز می‌دارد. البته دیده می‌شود که گاهی بیمار دچار سردرگمی هم می‌شود.

سردرگمی بعد از انکار پیش می‌آید؟

به طور معمول ترتیب همین گونه است اما باید اشاره کرد که در برخی موارد و افراد هم به این صورت نیست. بعضی افراد بعد از مبتلا دائما از خود می‌پرسند، «چرا من؟» یعنی با خودشان

خشم یک واکنش طبیعی نسبت به بیماری است که زندگی انسان را دگرگون می‌سازد و در مبارزه با بیماری ام اس باید بدانید که این خشم را به چه سمت و سویی هدایت کنید.

با توجه به این استرس وارد شده آیا ممکن است مبتلایان به ام اس احساسات خود را مخفی کنند؟

بله، بارها دیده شده است افراد این کار را بکنند اما کوشش در انکار این احساسات یا مخفی نگه‌داشتن آن‌ها فقط شروع مراقبت از خود و بیماری را دشوارتر خواهد کرد. در واقع بهتر است بیمار احساسات خود را به راحتی نشان دهد.

اولین واکنش معمول بیمار چیست؟

بهت و حیرت شایع‌ترین و معمولترین واکنش ابراز شده در قبال این بیماری است اما معمولاً این حالت خیلی طولانی نمی‌شود زیرا مواجهه با واقعیت‌های این بیماری به خودی خود استرس‌زا است از این رو فرد بعد از مدتی از این حیرت درمی‌آید و بعد به دنبال یافتن پاسخی برای پرسش‌های خود است و می‌خواهد همه آنچه در مورد این بیماری



برنامه ریزی برای آینده‌ای همراه با ام اس

آمادگی برای بدترین ها و امید داشتن به بهترین ها

◀◀ مرجان نیکروح

به برخی راهکارهای حمایتی موجود متوسل شوید.

روبارویی با موقعیت‌های دلهره آور

احتمالاً وقتی جمله «شما مبتلا به بیماری ام اس هستید» را از زبان پزشک خودتان شنیدید، افکار ترسناکی مانند: «اگر در نهایت مجبور شوم روی صندلی چرخ دار بشینم، چی؟»، یا جمله «اگر دیگر نتوانم کار کنم، چی؟» و یا جملاتی مشابه این‌ها به ذهنتان آمده است. بیشتر افراد، یک یا دو مورد از این پرسش‌ها را در ذهن دارند که بیش از هر چیز دیگری آن‌ها را می‌ترساند و با توجه به سرشت انسان، این پرسش‌ها دقیقاً همان چیزهایی هستند که افراد نمی‌خواهند برای فکر کردن به آن‌ها وقت بگذارند. بهترین شیوه برای کنترل بر چیزهایی که شما را بیشتر می‌ترسانند این است که فکر کنید در صورت وقوع آن اتفاقات ترسناک چه کاری از دستتان بر می‌آید. برای مثال اگر نگران این هستید که علائم بیماری ام اس در آینده بر توانایی شما برای اشتغال یا انجام کارهایی که دوست دارید انجام بدهید تاثیر منفی بگذارد، وقت آن است که به مشاور شغلی یا کاردرمانگر مراجعه کنید تا ببینید چه نوع تسهیلاتی در محیط کار ممکن است به حفظ شغلتان کمک کنند یا در چه مشاغل دیگری می‌توانید به کار خود ادامه دهید و یا ببینید که فعالیت‌هایی که دوست دارید انجام بدهید را چگونه می‌توان با ابتلا به بیماری ام اس هم انجام داد.

تشویق افراد به برنامه ریزی برای انجام سخت‌ترین‌ها و بدترین‌ها کار بسیار سختی است.

چه کسی می‌خواهد وقت خود را برای فکر کردن به اتفاقات بدی صرف کند که ممکن است در زندگی آینده روی دهند؟ برخی افراد حتی فکر می‌کنند که این کار ممکن است بدشانسی بیاورد، آن‌ها باور دارند که برنامه ریزی برای رو بارویی با اتفاقات بد، چه بسا باعث وقوع همان اتفاقات بد شود. گروه دیگری هم هستند که اصلاً دوست ندارند اوقات خوش خود را با نگرانی درباره اتفاقات بد احتمالی خراب کنند.

مبتلایان به ام اس هم مثل اکثر انسان‌ها دوست ندارند بیش از حد نیاز برای این بیماری وقت و انرژی بگذارند و به آن فکر کنند بخصوص که این افکار منفی هم باشد. اما در این مطلب به شما می‌قبولانیم که برنامه ریزی دقیق یکی از بهترین پیشکش‌هایی است که می‌توانید به خود و خانواده‌تان بدهید، البته اگر خودتان را برای غلبه بر چالش‌های احتمالی ناشی از ام اس آماده کرده باشید و سرانجام ببینید بیماری عملاً ثابت و کنترل شده مانده است که در این صورت به جز وقت صرف شده برای برنامه ریزی چیزی را از دست نداده‌اید، اما در صورتی که با وجود برنامه ریزی، بیماری آن قدر پیشرفت کند که زندگی عادی شما به شدت مختل شود، برای رو بارویی با چالش‌ها می‌توانید

تسلط بر آینده

با وجود ماهیت پیش‌بینی‌ناپذیر بیماری ام اس و برای کسب آمادگی، می‌توانید کارهای بسیاری انجام دهید. از آنجا که ام اس در افراد مختلف به اشکال بسیار متفاوتی ظاهر می‌شود و شرایط زندگی افراد با یکدیگر فرق می‌کند، هیچ‌گونه راه حلی که بتواند مشکلات همه را رفع کند، موجود نیست اما فرایند چتر حمایتی اساساً برای همه یکسان است. زمانی که آمادگی لازم را برای کنترل آینده‌تان به دست آوردید، مراحل زیر را دنبال کنید:

- وقتی راه آموختن تغییراتی اختصاص دهید که به مرور زمان در ام اس پدید می‌آید، وقتی این تغییرات را بدانید اولین قدم برای مقابله با آن‌ها را برداشته‌اید.
- پیشاپیش به خودتان مجال اندیشیدن به شرایط مختلف و انواع سناریوهایی که ممکن است رخ دهد را بدهید حتی اگر از این کار می‌ترسید.
- پرسش‌های مهم را از اشخاص شایسته و دارای معلومات کافی بپرسید.
- برنامه‌ای برای روزهای پیش رو تنظیم کنید که احساس می‌کنید برایتان مناسب است.
- سپس مراحل را برای عملی کردن برنامه‌های مورد نظر تعیین کنید.
- شما باید تمام برنامه‌های‌تان را عملی کنید. می‌توانید با باور داشتن به خودتان و کمک گرفتن در زمان لازم کلیه برنامه‌ها را انجام دهید.



درباره روز جهانی سالمندی

فرصت مساوی برای پیر و جوان

«ابوالقاسم نجفی - کارشناس
ارشد فیزیوتراپی»

سازمان ملل در سال ۱۹۸۲ شورای
جهانی سالمندی را تشکیل داد و در همان
سال طرحی را برای تعیین روز جهانی

از تغییرات سنی جمعیت و افزایش آن در
مقاطع مختلف و اینکه هر مقطع سنی
یکسری نیازهای خاص دارد و در صورت
برنامه ریزی صحیح می توان بهره وری
بیشتری برای جامعه ایجاد کرد، مهم است.
با تلاش اهل فن سند ملی سالمندان ایران

سالمندان ارائه داد تا اینکه در سال ۱۹۹۰
این شورا اول اکتبر هر سال را روز جهانی
سالمندان تعیین کرد.
امسال اول اکتبر برابر با ۹ مهر ماه با شعار
«فرصتهای برابر برای همه افراد در سنین
مختلف» نامگذاری گردیده است. آگاهی

برای زنان ۵۵ سالگی است و طبق قانون مدیریت خدمات کشوری برای مردان و زنان و برای مشاغل تخصصی و غیر تخصصی به ترتیب ۶۵ و ۶۰ سالگی تعیین شده است. طبقه بندی سالمندان برابر سازمان بهداشت جهانی اینگونه است که افراد دارای سنین بین ۶۰ تا ۷۴ سال را سالمند جوان و افراد دارای سنین بین ۷۵ تا ۸۹ سال را سالمند میانسال و افراد دارای سنین بالای ۹۰ سال را سالمند پیر می‌نامند.

توصیه‌ها:

آمارهای موجود موبد این موضوع است که در دوران سالمندی بیماری، ناتوانی، مشکلات اقتصادی، مشکلات اجتماعی و... مشهودتر است که متولیان امور باید مواردی چون ایجاد کلینیک‌های سرپایی سالمندان با تخصص‌های مختلف، ایجاد بخش‌های بستری ویژه سالمندان، راه‌اندازی مراکز جامع توانبخشی و مراکز شبانه روزی توانبخشی، ارائه خدمات پزشکی و توانبخشی در منزل توسط تیم سیار، برنامه‌های آموزشی و تفریحی، رفع نیازهای وسایل پزشکی و کمک توانبخشی، پوشش‌های بیمه همگانی و بیمه مکمل، رفع مشکلات اقتصادی و اجتماعی و... را در صدر اقدامات خود قرار دهند.

جمعیت ایران در سرشماری ۱۳۹۰، ۷۵ میلیون نفر بود و در سرشماری ۹۵ به ۸۰ میلیون نفر رسید که نسبت مرد به زن ۵۱ به ۴۹ است. تعداد سالمندان ایران تا سال ۲۰۵۰ به گونه‌ای خواهد بود که تعداد سالمندان ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود به طوری که از هر ۳ نفر یک سالمند خواهند بود.

گذشته و رشد فزاینده این جمعیت ریشه در افزایش امید به زندگی، کاهش مرگ و میر و افزایش نرخ باروری دارد. ارقام ارائه شده نشانگر ۷/۶٪ در سال ۱۹۸۰ به رقم ۱۸٪ در سال ۲۰۰۹ و افزایش امید به زندگی در همین بازه زمانی به ۷۴ سال و هم چنین رقم حدود ۵/۹٪ جمعیت بالای ۶۰ سال و ۱/۶٪ جمعیت بالای ۶۵ سال به بالا در کشور است. با ادامه این روند جمعیت بالای ۶۰ سال کشور در سال ۲۰۲۵ به رقم ۱۱٪ و در سال ۲۰۵۰ به رقم ۲۸٪ خواهد رسید. مقایسه هرم سنی جمعیت کشور در دو دهه اخیر نشان می‌دهد که ساختار هرم سنی در حال معکوس شدن است و حتی گفته شده نرخ رشد جمعیت سالمندی چهار برابر نرخ رشد جمعیت کشور خواهد بود. (۱۳۹۱ عزیزاده، خسروی، کوشی)

جمعیت ایران در سرشماری ۱۳۹۰، ۷۵ میلیون نفر بود و در سرشماری ۹۵ به ۸۰ میلیون نفر رسید که نسبت مرد به زن ۵۱ به ۴۹ است. تعداد سالمندان ایران تا سال ۲۰۵۰ به گونه‌ای خواهد بود که تعداد سالمندان ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود به طوری که از هر ۳ نفر یک سالمند خواهند بود.

با توجه به موارد فوق لازم است بجای ترس از سالخوردگی جمعیت، شرایط طلایی فعلی که از یک طرف جمعیت فعال زیاد است و از طرف دیگر نسبت وابستگی پایین است سرلوحه سیاستگذاری‌ها قرار گیرد. همچنین با استفاده از تجربه به سالمندان فعلی در فاز پنجره جمعیتی (در پی کاهش نسبتاً سریع باروری و تغییرات کند در سطح مرگ و میر، ساختار جمعیت از وضعیت فعلی فاصله می‌گیرد و نسبت افراد با سنین پایین در جمعیت به شدت کاهش می‌یابد که به آن پنجره جمعیتی می‌گویند) و فعال نگه داشتن سالمندان و استفاده از تجربیات آنان در هر دو فاز به بالندگی و توسعه کشور کمک نمایند.

در ایران طبق قانون تأمین اجتماعی، سن بازنشستگی برای مردان ۶۰ سال و

باشش هدف اصلی شامل ۱- ارتقای سطح فرهنگ جامعه در خصوص پدیده سالمندی ۲- توانمند سازی ۳- حفظ و ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی ۴- ارتقاء سرمایه اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی ۵- توسعه زیرساخت‌های مورد نیاز در امور سالمندی ۶- امنیت مالی نظام حمایت از سالمندان تدوین شد.

اهداف فوق بسیار وسیع و همه جانبه هستند و یک سازمان یا یک وزارتخانه به تنهایی قادر به انجام کلیه امور آن نیست و ضرورت همکاری بین بخشی و برنامه ریزی مناسب برای مشارکت و همکاری کلیه سازمان‌ها برای حفظ سلامت و استقلال و توانمندسازی سالمندان وجود دارد. با افزایش جمعیت و افزایش سالمندی، بیماری‌ها و ناتوانی‌های دیگری خود را نمایان می‌سازند که می‌تواند در زمینه‌های پیشگیری، درمانی و توانبخشی متولیان امور برای این گروه برنامه ریزی و اقدام کنند.

جدیدترین پیش‌بینی‌های جمعیتی سازمان ملل متحد نشان می‌دهد که تعداد و نسبت جمعیت ۶۰ سال به بالا در جهان از حدود ۹۰۰ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ به حدود ۱ میلیارد و ۳۰۰ میلیون در سال ۲۰۳۰ خواهد رسید که معادل ۱۶٪ از کل جمعیت جهان و سپس به کمی بیش از ۲ میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید که معادل ۲۲٪ جمعیت خواهد بود. جمعیت سالمندان جهان بر اساس نظریه سازمان ملل در سال ۲۰۱۵ بالغ بر ۹۰۱ میلیون نفر بود که این رقم حدود ۵/۴ برابر جمعیت ۲۰۲ میلیون نفری این گروه سنی در سال ۱۹۵۰ است.

بر اساس پیش‌بینی‌ها جمعیت سالمندی در اروپا و امریکای شمالی ۲۵٪ اقیانوسیه ۲۰٪ آسیا و امریکای لاتین ۱۷٪، آفریقا ۶٪ رشد داشته است. همانند روند بسیاری از کشورهای دنیا جمعیت سالمندی ایران، حتی با سرعتی بیش از سرعت رشد جهانی، در حال افزایش است. افزایش شمار سالمندان در دو دهه



گزارش از وضعیت بیماران ام اس بستری در مرکز کهریزک کرج

چرا بیماران تمایلی به دارو و درمان ندارند

یک داستان ما را به کهریزک کرج کشاند، روایتی از زندگی جوانی که پس از هفده سال زندگی با ام اس حالا در آسایشگاه یاس کهریزک کرج زندگی می کند، اما هنوز امیدش را از دست نداده و باید به او در این راه کمک کرد. به دنبال صحبت با این جوان به ساختمان یاس آسایشگاه کهریزک در استان البرز رفتیم و گزارشی که پس از خواندن داستان رضا خواهید خواند حاصل بازدید یک روزه ما از این آسایشگاه است. امیدواریم که خیرین و حامیان همیشگی مبتلایان به ام اس مثل همیشه یاور این مردان و زنان باشند.

که ته دلش می گفت. درست بود که وقتی مادر می آمد، همه چیز خیلی خوب بود اما یک چیز سر جایش نبود. خودش بود که روی پاهایش نبود. این روزها دستانش هم کم توان شده بودند.

از وقتی به کهریزک آمده بود، حالش بهتر بود. دیگر استرس و اضطراب شدید مادرش را نداشت. غذایش را به موقع می آوردند و پرستارها مراقبش بودند. همیشه آدم‌ها می آمدند و به همه سر می زدند. درست بود که چندان ارتباط نمی گرفت اما وقتی آدم‌ها را می دید، سر حال می شد. جان می گرفت. اما خانه چیز دیگری است. درست که چندان خانه بزرگی نداشتند، ولی هر چه بود، خانه بود. ولی دیگر نمی شد خانه بماند. خودش تصمیم گرفته بود. نمی خواست باری روی دوش مادرش باشد. مادرش ۶۰ سال بیشتر داشت. قرار بود او عصای دست مادرش باشد، نه مادر عصای او! همین شد که به مادر گفت او را به کهریزک بیاورد. مادر دلش راضی به رفتن او نبود. خیلی گریه کرد تا راضی شد. مادر روزهای اول بهانه آورد. می گفت به کهریزک رفته، امکانات خوب نیست، تعداد بیماران زیاد است. به بیمارهای ام اس به خوبی نمی رسند و ... صدای مادرش در گوشش پیچید: کجا می خوای بری؟ کی بهتر از من می تونه ازت مراقبت کنه؟ من مادر تم، بچه بودی خودم تر و خشکت کردم.

رویش را از مادر برگرداند: الان ۴۰ سالمه

مادر به اینجا که رسید مکث کرد. می ترسید باز هم رضا گارد بگیرد و بزند زیر همه چیز. کمی من من کرد و گفت: رضا یاد ته آخرین بار دکتر گفت یه دارویی هست که اگر بزنی، می تونی دوباره روی پاهات راه بری و خوب میشی؟

چه شد که اصلا از کهریزک سر در آورد؟ تصمیم خودش بود. یاد مادرش افتاد. یاد آن دستشویی کوچکی که بارها مادرش تلاش کرد تا از افتادن او در آن جلوگیری کند. زلف جوگندمی اش را که پشت گوش می انداخت و زیر بغلش را می گرفت. دلش تنگ شد. دنبال گوشی اش گشت. گوشی دور گردنش بود ولی از یاد برده بود که آنجاست. دو بینی که هیچ، چند بینی داشت، عینک که می زد؛ می توانست از هر چیزی فقط شمایی مات و مبهم ببیند و تشخیص دهد که چه چیزی رو برویش است. عینک را هم ندید. فکر کرد دلتنگی که واجب نیست. اصلا چرا دلتنگ شد! مگر مادر نبود که او را به کهریزک آورد!

صبح حال خوبی داشت. روی ویلچر، با یکی از داوطلب‌ها، در حیاط گشته بود. هوای شهر یور عالی بود. دیگر از گرمای تابستان خبری نبود و باد لای موهایش می رقصید. خیلی اهل صحبت کردن نبود. وقتی کسی به سراغش می آمد، نمی دانست باید چه بگوید! خیلی وقت بود که از دردودل کردن صرف نظر کرده بود. صبح جلسه کار درمانی و فیزیوتراپی داشت. حس خوبی می گفت که دوباره روی پاهایش می ایستد. با پاهای خودش دوباره به خانه برمی گردد. سر کار می رود. رانندگی می کند. صدای موتور را که به یاد آورد بیشتر تلاش کرد که روی پاهایش بایستند. مری کار درمانی تشویقش کرد و بهش گفت که بهتر از همیشه بود. بهتر هست که استراحت کند. اول نمی خواست توی حیاط چرخ بزند اما هوا عالی بود. کف سرش که باد را لمس کرد، انگار روحش را به پرواز درآورد. یادش آمد که چقدر گرسنه هست. امروز صبح موز نداشت و یادش رفته بود که به مادر بگوید برایش موز بخرد. بالاخره دستش را روی سینه اش گذاشت و متوجه گوشی شد. جای اعداد گوشی را دیگر حفظ بود. شماره را گرفت. بیب، بیب، بیب. مادر در راه بود. به دیدارش می آمد. این خبر خوبی بود اما آنچه نبود



فاطمه انصاری

داستانی واقعی که ما را به کهریزک کشاند

آدم‌ها روزهای سخت زندگی شان را نمی توانند تصور کنند. رضا از بچگی روزهای سختی داشت ولی هر روز هم امیدش به فردا بود. حالا اما روی تخت دراز کشیده، به سقف خیره است. به این فکر می کرد که چطور می تواند پاهایش را حرکت دهد. تصویرهای پراکنده از گذشته از جلوی چشمانش می گذشت. چشم‌هایش را بست و سعی کرد کمی استراحت کند. می خواست ذهنش را از ام اس دور کند. از اینکه ۱۷ سال هست دارد با آن زندگی می کند. می خواست ذهنش را از اینکه گوشه‌نشین شده و از زندگی اش دور افتاده رها کند. فکر کرد

دارو باعث شده روحیه بهتری داشته باشه و داره بهتر میشه. بهم گفت عید رو پاهای خودش می ایسته.

فقط یک لحظه، قلبش فروریخت. عید، روی پاهای خودش؟ نگاه مادر پر از التماس بود. چشم‌هایش می گفت هر دارویی هر جایی که باشد، تهیه می کنم! تو روی پاهایت باش. برگرد پیشم. معلوم بود که می خواست بگوید: «مادر خسته شدم یک روز درمیان از تهرانپارس تا محمدشهر

کرج می آیم که کهریزک ببینمت...» گاهی اتفاقاتی در زندگی آدم‌ها می افتد که مثل یک طوفان همه چیز را زیر و رو می کند. تو نمی دانی که می خواهی با آن چه کار کنی! مصیبت بگیر و آوار و خاک روی سرت بریزی یا آجرها را برداری و از دل خرابه‌ها، خانه و سرپناه بسازی. رضا امید داشت. ته دلش منتظر اتفاق خوب بود. اتفاق خوب که او را روی پاهایش برگرداند. ۴ سال بود دارویش را کنار گذاشته بود، نتیجه نگرفته بود که هیچ! حالش بدتر هم شده بود. بدتر از این که نمی شد. دلش را به دریا زد: مامان برو به دکتر سر بزن. ببین با وضعیت من و شرح حال، چه درمانی رو پیشنهاد می ده. میخوام عید روی پای خودم باشم

پرسید، بهش گفتم که خیلی بهتری و چقدر انگیزه داری روی پاهات بایستی. دایی علی خیلی خوشحال شد...

مادر به اینجا که رسید مکث کرد. می ترسید باز هم رضا گارد بگیرد و بزند زیر همه چیز. کمی من کرد و گفت: رضا یاده آخرین بار دکتر گفت یه دارویی هست که اگر بزنی، می تونی دوباره روی پاهات راه بری و خوب میشی؟

خب؟
هیچی، دیشب که داشتم با دایی ات صحبت می کردم، یاد دارو افتادم. اسمش یادم نمی اومد، ولی داستانشو براش گفتم. گفت سوری تورتو می تونه هر دارویی رو که بخواهیم پیدا کنه و برامون بخره و بفرسته ترکیه. گفت برم با دکتر صحبت کنم. ببینم چه دارویی و اسمش چیه!

- خب اگر وقت می کنی برو و باهات صحبت کن. من که ۴ ساله اصلا نرفتم پیشش. الکی به خودت امید نده. من خودم باید با این مریضی مقابله کنم.

- آره روحیه‌ات هم خیلی بهتر شده اما امروز که داشتم با این خانم پرستار صحبت می کردم، دیدم داره برای یکی از بیمارهای بخش دارو می زنه. بیمار هم راضی بود. می گفت نتیجه توانبخشی و

مامان، الان هم با همه درد کمر و بدنت می خوام ترو خشکم کنی؟ پوشکم کنی؟ برام لگن بذاری؟ نمی شه مادر من! نمی تونم. اینطوری راحت ترم. قول میدم مامان. قول میدم وقتی رفتم، بعد یه مدت، روی پاهای خودم برگردم خونه. خوبه؟ تا حالا زدم زیر قولم؟

اما زیر قولش زده بود. خیلی از روزها روی تخت دراز می کشید و بیخیال قولش می شد. ۴ سال بود که دارو استفاده نکرده بود. از دارو بیزار بود. آخرین دارویی که تزریق کرد، حالش را بدتر کرد. همان دارو بود که باعث شد دیگر نتواند روی پاهایش بایستد. روی ویلچر نشست. اصلا چرا دوباره یاد دارو افتاد؟

صدای مادر آمد. مشغول خوش و بش با پرستارها بود. مادر کیفش را روی مبل‌های داخل اتاق گذاشت و جویای احوال پسر شد. شروع کرد به راست و ریس کردن اتاق و بعد کمی پیش پسرش نشست. تخت را به حالت نشسته درآورد تا پسرش راحت بنشیند. همینطور که داشت پتو را روی پاهای رضا صاف می کرد، از صحبت‌هایش با دایی علی می گفت: دیشب، دختر ملیحه خانوم هم همراهش بود، با گوشیش، تصویری با دایی علی صحبت کردم. حال تو رو



اماسی‌های کهریزک را ببینید

باور کردم که دیگه حالم خوب خوب شده. دیگه دارو استفاده نکردم؛ اما یه روز بهو حمله بهم دست داد. به زمین افتادم و دیگه دارو استفاده نکردم.» این‌ها بخش‌هایی از صحبت‌های چند بیمار ام اس است که در آسایشگاه کهریزک مستقر هستند و بسیاری از آنها نه تنها اطلاعات درست درباره بیماری خود ندارند، بلکه باورهای غلطی میان آنها شکل گرفته که باعث شده نگاه منفی به مصرف داروی ام اس داشته باشند، حالا می‌خواهد دارو ایرانی باشد یا خارجی.

دکتر طاهره جهانگرد، مدیر مرکز جامع توانبخشی معلولین یاس، با اشاره به وضعیت خاص بیماران ام اس می‌گوید: «برخی از بیماران در این مرکز داروهای تخصصی خود را دریافت می‌کنند. متأسفانه بسیاری از بیماران ام اس نسبت به استفاده از دارو موضع منفی دارند. حتی برخی از بیمارهای ما تصور می‌کنند که اگر دچار معلولیت شده‌اند، به خاطر استفاده از داروهاست. در نتیجه بسیاری از آنها سال‌هاست که دارویی استفاده نکرده‌اند.» مجید یکی از بیمارانی است که دارو استفاده نمی‌کند، درباره علت این کار خود می‌گوید: «من دلم نمی‌خواهد موش آزمایشگاهی باشم. هر دارویی را که فکر کنید امتحان کردم و ترجیح دادم که با خودم کنار بیایم. الان ۴ سال است که دارو استفاده نمی‌کنم. فهمیدم که باید از آن بگذرم. با خودم و بیماری کنار آمدم و در حال حاضر حال روحی خوبی دارم. البته اگر بتوانم دارو و درمانی را که به بهبود بیماری‌ام کمک کند و بتواند به من کمک کند توانایی خود را بازیابی کنم، پیدا کنم، از دریافت دارو ممانعت نمی‌کنم و مشکلی با مصرف دارو ندارم.» دارپوش، یکی دیگر

پذیرش بیماران ام اس نبود. من می‌دانستم که تنها کهریزک تهران هست که بیماران ام اس را قبول می‌کند اما مرکز شلوغی است. بنابراین به سمت بخش خصوصی رفتم. اما متأسفانه برخی از بخش‌های خصوصی مجوز پذیرش بیماران ام اس را ندارند. به یاد دارم زمانی که بازرسی بهزیستی می‌آمد، ما بیماران ام اس را پنهان می‌کردند و اصلاً شرایط نگهداری خوبی برای بیماران نبود.»

مجید از ۴ سال زندگی خود در کهریزک راضی است. او در ادامه می‌گوید: «از طریق جستجو در اینترنت متوجه شدم که آسایشگاه کهریزک کرج، بیماران ام اس را می‌پذیرد. در این ۴ سال هم از خدماتی که به من ارائه دادند، خیلی راضی بودم. امروز اینجا دوستانی دارم که هم‌درد من هستند.»

دارپوش کاظمی، یکی دیگر از بیمارهای ام اس مستقر در ساختمان یاس است که حدود یک سال و نیم است که خودش تصمیم گرفته در کهریزک بستری شود. او درباره زندگی خود می‌گوید: «۴ سال پیش من زندگی عادی خودم را داشتم. کار می‌کردم و برای خودم درآمد و زندگی داشتم. به یاد دارم که دارویی را به صورت آزمایشی تزریق کردم و بعد از آن کم کم ناتوانی به سراغم آمد. طوری شد که دیدم نیاز است که دیگران از من مراقبت کنند. به همین خاطر به اینجا آمدم.»

دارو، درمان و مشاوره‌ها تخصصی، نیازهای ضروری اماسی‌های کهریزک

«من ۲ سال هست دارو نمی‌خورم»، «منم دیگه خوشم نیامد دارویی تزریق کنم»، «یه دارو بود که دکترم تجویز کرد، وقتی تزریقش کردم، حالم خیلی خوب شد و

اگر می‌خواهید ساختمان یاس کهریزک محمدشهر کرج که محل استقرار بیماران ام اس است را پیدا کنید؛ کافی است که از درب دوم مجموعه کهریزک محمدشهر وارد شوید. ورودی‌اش در اولین میدان، سمت چپ هست، شاید وقتی می‌خواهید وارد ساختمان شوید، چند تا از معلولین را ببینید که روی ویلچرهایشان نشسته‌اند.

جالب‌تر از هر چیزی علاقه‌شان به شروع صحبت با شماست و خیلی زود، خودتان را پیدا می‌کنید که سرگرم صحبت با چند نفر از آنها هستید. وارد سالن که می‌شوید، حس دل‌تنگی سراغ‌تان می‌آید. با این حال یکی از بیمارهای ام اس ساختمان یاس می‌گوید: «خانم، اینجا، مثل تصویری که همه دارند نیست. آنقدرها هم تنها و فراموش شده نیستیم. خیلی‌ها خانواده‌هایشان می‌آیند، سر می‌زنند. حتی هوای کسانی که خانواده ندارند، را حس می‌کنند؛ درست مثل یک خانواده می‌شوند برای آدم! مثل من که دیگر خانواده ندارم.» مجید مظلوم، یکی از بیماران ام اس که حدود ۴ سال است که در کهریزک محمدشهر مستقر است. او می‌گوید: «پرستاری و نگهداری از بیمار، وظیفه زن یا مرد خانواده نیست. اگر کسی از همسر یا فرزند خود نگهداری می‌کند، از سر محبت و لطف او است.» او که نوازنده ساختمان یاس است، می‌گوید با انتخاب خود، به کهریزک آمده است. مجید می‌گوید: «زمانی که احساس کردم نیاز به مراقبت‌های ویژه دارم، تصمیم گرفتم خانواده‌ام را درگیر نکنم و به کهریزک آمدم.»

او از تجربه تلخی که در بستری بودن در بخش خصوصی دارد می‌گوید: «قبل از سال ۹۴، کهریزک استان البرز، آماده



بیماران ام اس این مرکز می توان چالش کنونی را برطرف کرد: او در این باره اظهار امیدواری کرد که این مشکل به زودی حل شود: «امیدواریم با تعاملات تازه ای که با انجمن ام اس استان البرز داریم، بتوانیم خدمات مشاوره ای تخصصی را در اختیار مددجویان خود قرار دهیم.»

جهانگرد با اشاره به محدودیت های مالی کهریزک محمدشهر برای خدمت رسانی به بیماران ام اس می گوید: «خدمات دندانپزشکی، از جمله نیازهای مهم مددجویان ام اس است که متأسفانه یونیت دندانپزشکی این مرکز مناسب ارائه خدمات برای آنها نیست زیرا بسیاری از آنها شرایط سختی دارند و امکانات ما برای آنها کافی نیست. متأسفانه تفاوت زیادی میان یک مددجو ام اس با یک مثلا مددجو ضایعه نخاعی است. مددجو ام اس

دارو ندارد و نباید دارو استفاده کند.» او ادامه داد: «متأسفانه این بیمار به دلیل مشکلات روانشناختی که بر اثر بیماری ام اس دچار شده، دیگر توان تحلیل منطقی وقایع را ندارد و اصرار بی جا برای ماندن بر تصورات خود دارد. به عنوان مثال این بیمار دچار ناتوانی حرکتی است و اگر به خودش فشار بیاورد ممکن است دچار اسپاسم عضلانی شود اما اصرار و باور دارد که می تواند حرکت کند.»

سرپرستار مرکز جامع توانبخشی معلولین یاس معتقد است که برخی از مددجویان از جمله مددجویان ام اس نمی توانند با ناتوانی خود به خوبی کنار بیایند و همین باعث می شود که دارو یا عوامل دیگر را مسئول ناتوانی های ایجاد شده بدانند. او می گوید: «برای یکی از مددجویان ام اس، نمونه های بسیار موفق آوریم که با استفاده از دارو و درمان، موفق شدند که بیماری خود را کنترل کرده و توانایی خود را بازیابی کنند اما این بیمار به دلیل اینکه همسرش او را رها کرده است، به هیچ عنوان نمی خواهد به خودش رسیدگی کند. ما همه تلاش مان را برای این بیماران انجام می دهیم اما برخی از آنها نیاز دارند تا خدمات مشاوره روانشناسی تخصصی دریافت کنند.»

موضوعی که در میان بیماران ام اس ساختمان یاس به وضوح قابل دیدن است، ناآگاهی های بیماران درباره بیماری ام اس و نگرش منفی که میان آنها شکل گرفته است. خانم پاتینان با بیان اینکه یکی از مهم ترین چالش های مددجویان ام اس، عدم حمایت خانواده های مبتلایان است، می گوید: «برخی از مددجویان اصلا کسی را ندارند. یکی از مددجویان ام اس هست که پدر و مادرش، او را در کهریزک گذاشته اند و با فرزند کوچکشان به کانادا رفته اند. همه این عدم حمایت ها و رها شدن ها و تنها ماندن ها هم بر بیماری آنها تاثیر گذاشته و منجر شده تا آنها نخواهند درمان را بپذیرند.»

جهانگرد، مدیر این مرکز نیز معتقد است که با ارائه خدمات مشاوره تخصصی به

از بیماران ام اس ساختمان یاس معتقد است که دارویی در بازار خارج از ایران آمده که می تواند بیماری ام اس را درمان کند. او در پاسخ به اینکه می داند بیماری ام اس درمان قطعی ندارد، می گوید: «نه پزشک قبلی من گفت چنین دارویی را دارند می سازند. شنیده ام که این دارو در خارج از کشور تولید می شود ولی چون ایران تحریم است، هنوز وارد ایران نشده است. من منتظرم تا بالاخره وارد ایران شود و از آن استفاده کنم.»

لیلا هدایتی، مدیرعامل انجمن ام اس استان البرز با تاکید بر اینکه باید همه بیماران ام اس بهتر است زیر نظر متخصصان دارو مصرف کنند تا بیماری را کنترل کنند، می گوید: «من خود به عنوان بیمار، گاهی دارویی که استفاده می کنم، نمی دانم چه تاثیری بر بیماری من دارد و به خود می گویم که با وجود عوارض این بیماری، وقتی شرایطم بهتر نمی شود، چرا این دارو را استفاده کنم؟ بدیهی است من بیمار، نمی توانم تاثیر دارو را در روند بیماری خود ببینم اما پزشک در ام آر آی می تواند به خوبی تاثیر دارو را مشاهده کند. ممکن است پزشک چندین دارو را تغییر دهد تا بهترین دارو را برای کنترل بیماری بیابد. بنابراین بهتر است بیماران به پزشک خود اعتماد کنند و از مصرف داروی خود ناامید نشوند.»

خانم پاتینان سرپرستار بخش این مرکز به پیام ام اس درباره نحوه تجویز دارو، برای بیماران ام اس مستقر می گوید: «در این مرکز یک متخصص مغز و اعصاب حضور دارد که افراد را معاینه می کند. ما تنها در صورتی می توانیم برای مددجویان ام اس دارو دریافت کنیم که پزشک متخصص آن را تجویز کرده باشد. متأسفانه به خاطر باور غلطی که در میان مددجویان وجود دارد، برخی از آنها با پزشک متخصص همکاری نمی کنند. به عنوان مثال هفته گذشته بیماری را پیش متخصص بردیم و برایش دارو تجویز شد اما بیمار اصرار داشت که دکتر قبلی او اعلام کرده که دیگر نیاز به



محدودیت‌های مالی کاملاً موثر نیست. انجمن ام اس استان البرز تلاش می‌کند تا در این راستا با همکاری و همیاری مسئولان کهریزک، خدمات تخصصی و بسته‌های حمایتی وزارت بهداشت را به این بیماران عرضه کند.»

مدیرعامل انجمن ام اس کرج توضیح می‌دهد: «بر اساس گفته مسئولین ذی‌ربط، بیمارهای ام اس این مرکز همه دارای کارت عضویت انجمن ام اس هستند اما در سال‌های اخیر که کارت عضویت به صورت هوشمند صادر شده است، این مرکز اطلاعی از آن نداشته است.» به گفته هدایتی تلاش می‌شود تا بیماران ام اس این مرکز بتوانند در راستای اقدامات حمایتی به متخصصین مغز و اعصاب دسترسی آسان داشته باشند تا دارو و درمان مورد نظر برای کنترل بیماری خود را دریافت کنند.

به این مرکز مراجعه می‌کنند.» او درباره مشکلاتی که این مرکز برای ارائه خدمات به بیماران ام اس دارد، توضیح داد: «اینجا تاخواهی مشکلات هست. ما در قدم اول تلاش کردیم تا بیماران را شناسایی کنیم. با مسئولین این مرکز صحبت کردیم و آنها اطلاعات دقیقی از بیماران ام اس خود به ما ارائه دادند. برنامه بعدی مان صدور کارت هوشمند برای آنهاست تا از این طریق بتوان خدماتی نظیر بسته‌های حمایتی وزارت بهداشت، خدمات دندانپزشکی و روانشناسی را برای آنها فراهم کرد.»

هدایتی با بیان اینکه مسئولان کهریزک همکاری خوبی با انجمن ام اس استان البرز داشته‌اند، می‌گوید: «متأسفانه به دلیل طیف فعالیت گسترده کهریزک در حوزه معلولان، ارائه خدمات تخصصی و فوق تخصصی به بیماران ام اس به دلیل

هر لحظه ممکن است شرایط نامساعدتری پیدا کند و برای رسیدگی به آنها نیاز است تا از سوی نهادهایی همانند انجمن ام اس حمایت‌هایی صورت بگیرد.»

صدور کارت هوشمند اولین اقدام انجمن ام اس البرز

مدیرعامل انجمن استان البرز با بیان اینکه حدود ۵۹ بیمار ام اس از خدمات درمانگاه کهریزک استان البرز به صورت روزانه سرپایی یا بستری استفاده می‌کنند، به پیام ام اس می‌گوید: «در بازدیدی که از این مرکز داشتیم، مطلع شدیم که در این مرکز خدمات نظیر توان بخشی، کاردرمانی و ... به بیماران ام اس ارائه داده می‌شود. برخی بیماران ام اس که با مشکلات حرکتی روبرو هستند، در بخش بستری از این خدمات بهره می‌برند و برخی دیگر به صورت روزانه



بازار مکاره در دنیای درمان

داروهایی که امروزه در دنیای پزشکی، مجوز مصرف دارند، یک شبه خلق نشده‌اند و حاصل تجربیات فرد خاصی نیستند. برای یافتن درمان یک بیماری، و پیدایش یک داروی جدید گذر از مراحل بسیاری از نظر علمی، ضروری است.

◀◀ نیره زنده

میکروسکوپی توسط افراد صاحب نظر یعنی پاتولوژیست‌ها، این تغییرات مشخص می‌گردند) بر اساس اطلاعات اولیه، هزاران ترکیب شیمیایی، در امر درمان، کاندید می‌شوند،

بیوشیمیایی (تغییراتی که آن بیماری از نظر شیمیایی در بدن ایجاد می‌کند) - بافت شناسی (تغییراتی که در بافتهای اعضا مرتبط با آن بیماری ایجاد می‌شود و بدنبال نمونه برداری از آن اعضا و مطالعه

در ابتدا آشنایی با خصوصیات بیماری لازم است. آشنایی بخصوص از نظر موارد زیر بسیار اهمیت دارد:

فاز سوم: این فاز در برگیرنده تعداد بیشتری از بیماران داوطلب (۳۰۰ تا ۳۰۰۰ نفر) بوده و بین ۱ تا ۴ سال طول می کشد. تاثیر دارو و نحوه زیر نظر گرفتن بیمار برای عوارض جانبی آن، مشخص می گردد. در مجموع حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد تحقیقات می توانند با کسب نتایج مناسب از این خوان گذر کنند.

و البته گاهی فاز چهارم تحقیقات نیز ممکن است با حضور چند هزار بیمار داوطلب، انجام گردد.

همانطور که گفته شد نهادهای نظارتی علمی قانونی هم، بازرسی خود را بر مراحل مختلف انجام کار، اعمال خواهند کرد. بدیهی است که تا تکمیل این مراحل و تحلیل نتایج به دست آمده توسط محققین و کمپانی دارویی و سپس تایید آن توسط سازمان های معتبر، هیچگاه یک کمپانی دارویی حق ندارد ادعای کشف دارویی جدید در درمان بیماری خاصی را کند.

در انتهای یک مطالعه موفق، نتایج تحقیقات چند ساله در یک مجله معتبر پزشکی دنیا چاپ می شود. مجلات پزشکی در جهان بر اساس میزان اعتبار مطالب و سطح علمی آن ها، درجه بندی مشخصی دارند و طبیعتاً هر چقدر یک تحقیق در مجله پزشکی با درجه بالاتری چاپ شده باشد، نشان از قابل اعتمادتر بودن نتایج آن تحقیق دارد.

نکته دیگر اینکه همه مراحل تحقیقات برای بیماران توضیح داده می شود و در همه مراحل تحقیق، بیماران نه تنها هزینه ای پرداخت نمی کنند که به پاس قدردانی از داوطلب شدن آنان، مواردی از خدمات پزشکی هم به رایگان برای آنان در نظر گرفته می شود.

به این ترتیب ورود یک داروی جدید به بازار، نیازمند چند سال زمان و صرف بودجه های هنگفت برای تحقیقات است و چه بسا در این مسیر پر پیچ و خم، نتایج مطالعه نامناسب بوده و به شکست می انجامد.

از اینها گذشته، یک نوع از مطالعات علمی

درستی و دقت برخوردار نباشد.

در نقشه راه باید مشخص کرد که چه بیمارانی می توانند در تحقیق شرکت کنند، از نظر آماری امتحان ترکیب بر روی چند نفر بیمار باید انجام شود، مطالعه چقدر باید طول بکشد آیا نیاز به مقایسه با یک گروه از بیمارانی که آن ترکیب را نگرفته باشند هست؟ با چه دوزی و به چه روشی باید دارو داده شود؟ با چه فواصلی از نظر زمانی باید بیماران معاینه از نظر بالینی و آزمایشگاهی شوند؟ و ...

مطالعات بالینی معمولاً ۳ فاز یا درجه دارند:

فاز یک: هدف این مرحله ارزیابی ترکیب مورد نظر از جهت دوز دارو و ایمن بودن مصرف آن است. در این مرحله گروه کوچکی شامل ۲۰ تا ۱۰۰ نفر افراد داوطلب سالم و یا افراد دارای بیماری شرکت می کنند. این فاز معمولاً چند ماه طول می کشد. گاهی ممکن است تحقیق از همین مرحله پیشتر نرود و بدلیل نتایج ضعیف، متوقف شود ولی معمولاً ۷۰ درصد تحقیقات از این خوان، عبور می کنند.

فاز دوم: این مرحله آزمایش چند صد مبتلا به آن بیماری را شامل می شود و تحقیق تا دو سال هم ممکن است طول بکشد و میزان تاثیر مثبت دارو بر سیر بیماری و نیز عوارض جانبی آن مشخص می گردد. معمولاً حدود ۳۰ درصد تحقیقات موفق می شوند با کسب نتایج مناسب، این خوان را هم پشت سر بگذرانند.

در نقشه راه باید مشخص کرد که چه بیمارانی می توانند در تحقیق شرکت کنند، از نظر آماری امتحان ترکیب بر روی چند نفر بیمار باید انجام شود، مطالعه چقدر باید طول بکشد آیا نیاز به مقایسه با یک گروه از بیمارانی که آن ترکیب را نگرفته باشند هست؟

اگرچه در همان اولین بررسی ها، فقط تعداد کمی از آنها امیدوارکننده خواهند بود و در مطالعات به کار گرفته می شوند.

در گام بعدی باید دید که جذب، تجزیه و دفع این ترکیبات در اعضا مختلف بدن، به چه صورتی است. نحوه عمل دارو و میزان فواید، میزان و بهترین راه مصرف (خوراکی، تزریقی، استنشاقی)، عوارض دارو، میزان تاثیر در سنن مختلف، تفاوت تاثیر در زنان و مردان و نژادهای مختلف، تداخل با ترکیبات دیگر و میزان تاثیر در مقایسه با داروهای دیگری که تا آن زمان وجود دارند، هم باید مشخص گردد.

در زیر، مراحل تحقیق علمی مورد نیاز برای پاسخ به این موارد، شرح داده شده است:

مراحل قبل از آزمایشات بالینی: آزمودن آن ترکیب از نظر عوارض شدید و مسمومیت که به دوروش آزموده می شود: آزمودن در آزمایشگاه و آزمودن بر یک موجود زنده (مطالعه بر روی حیوان) در این رابطه نیاز به آزمایشگاه های استاندارد از نظر نوع تجهیزات و افراد توانا در این امور، است. (از نظر علمی این موارد تعریف شده هستند و استانداردهایی تابع قوانین بین المللی دارند)

آزمایشات بالینی: وقتی در مطالعات قبل از آزمایشات بالینی پاسخ های مرتبط با ایمن بودن دارو در آزمایشگاه و مطالعه بر روی حیوان، اخذ شد، در مرحله آزمایشات بالینی، میزان تاثیر دارو بر انسان و نیز عوارض دارو در انسان، مورد بررسی قرار می گیرد. در این مرحله لازم است تیم محققین مشخص باشد (از نظر صلاحیت انجام تحقیق). این تیم تمام جزئیات روش انجام مطالعه علمی خود را نوشته و مراحل انجام کار را مشخص می کند. این مکتوبات همان نقشه راه محققین تولید آن داروی خاص است.

سازمان های دارای مسئولیت از نظر علمی و قانونی (سازمان غذا و دارو) هم باید بر انجام دقیق مراحل تحقیق و نیز اجرای همه جانبه تعهدات علمی و اخلاقی محققین، نظارت کنند تا مبادا نتایج اعلام شده، از

و با استفاده از الفاظی هم چون طب بوعلی و... سعی در کسب اعتبار برای قالب کردن معجون‌های ساختگی خود به بیماران دارند. غافل از آنکه علم یک روند ایستاد دارد که در جایگاه هزار سال پیش مانده باشد و در طول تاریخ تغییر می‌کند. حکیم ابوعلی سینا در زمانه خود، می‌دانست که هر چه بیشتر بدانیم بیشتر به این نتیجه می‌رسیم که چیزی نمی‌دانیم:

تا بدانجا رسید دانش من که بدانم که همی نادانم

بخصوص در عصر ارتباطات در دو قرن اخیر دانش بشر در گونی‌های شگرفی داشته است و قرار نیست ما از این تحولات عظیم که در همه زمینه‌ها رخ داده، جدا باشیم. در قرن‌های گذشته انسانها برای حمل و نقل از اسب و قاطر استفاده می‌کردند ولی امروزه با پیشرفت‌های علمی، خود این مکاران، گاه سوار بر اتوموبیل‌های پیشرفته‌ای می‌شوند که حاصل همان تحولات تاریخ علم هستند. حال چطور است که با این همه پیشرفت‌های عظیم در دانش پزشکی، در امر درمان بیماران رابه زالو و... توصیه می‌کنند؟!

آیا برای درمان دردهای خود نیز چنین عمل می‌کنند یا به قول حافظ شیرازی: چون به خلوت می‌روند، آن کار دیگر می‌کنند...

درمان بیماری‌ها، معرفی می‌کنند. گاه از درمان با سلول‌های بنیادی که در قرص کرده‌اند، سخن می‌گویند و در روزگاری که در دنیای علم هنوز هیچ راهی به جز تزریق (آن هم در شرایطی بسیار خاص) برای کاربرد سلول‌های بنیادی وجود ندارد، وزیری تبارهای ماهواره‌ها با ارسال موادی نامعلوم به درب منازل، جیب بیماران را خالی می‌کنند.

گاه زالوها، خون بیماران را می‌مکند و گاه با کاربرد واژه‌هایی همچون داروهای گیاهی و طبیعی سفسطه می‌کنند که داروهای دیگر شیمیایی هستند! این استدلال نشان می‌دهد این بی بضاعت‌ها از نظر علمی، حتی درس شیمی در حد زیر دیپلم هم نخوانده‌اند و گرنه می‌دانستند که در طبیعت هر آنچه وجود دارد ترکیبی از چند عنصر شیمیایی است و آب هم ترکیبی از دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن است.

دانش شیمی، زیست‌شناسی، ریاضی و فیزیک (به عنوان علوم پایه) و دانش پزشکی و داروسازی است که به ما می‌گوید هر کدام از ترکیبات شیمیایی با بدن ما چه می‌کند و کم و زیاد آن چه اثراتی دارد و....

گاه نوشته‌های پیشینیان و بزرگان علمی گذشته که افتخار سرزمین ما هستند به عنوان چراغ راه مورد سوءاستفاده قرار داده

(که به آن مطالعات پس از فروش می‌گویند) همچنان رصد کننده مشکلات و یا فواید دیگر دارو، پس از ورود به بازار خواهند بود و در تاریخچه داروها ممکن است به متوقف شدن تولید یک دارو پس از دریافت مجوز برخورد کنیم که حاصل این نوع پژوهش‌ها است.

حالا با این مقدمه سری می‌زنیم به شیدانی که با ادعاهای واهی آنان، سرمایه‌های بیماران به یغما برده و زمان‌های طلایی برای شروع درمان‌های تایید شده از دست می‌رود.

گاه موادی بی نام و نشان با اسامی که نشان از سوءاستفاده تولیدکنندگان از احساسات مردم دارد و مشخص نیست در کدام کارگاه زیرزمینی و در چه شرایطی بسته بندی شده، را با هزینه‌هایی گزاف به بیماران مستاصل می‌فروشند. گاه دام‌هایی به نام انرژی درمانی و زنبوردرمانی سر راه بیماران پهن می‌شود.

گاه نام طب سنتی بر شیدای هایشان می‌گذارند. معلوم نیست که در مورد بیماری ام اس که تنها حدود ۱۶۰ سال از توصیف آن می‌گذرد، طب سنتی و پیشینیان چند صد سال پیش از ما، از کجا حرفی برای گفتن داشته‌اند. گاه قارچی به نام گانودرما را به دروغ به عنوان مرهمی بر



فرهنگ و هنر

۴۰ ◀

پاییز سینمایی

۴۴ ◀

قصه‌هایی از سراسر دنیا

۴۸ ◀

ام‌اس در مترو

انتخاب باشما است

پاییز سینمایی

﴿ فرزانه متین

چه چیز بهتر از دیدن یک فیلم در عصر پاییزی آن هم در سالن سینما؟ بیایید فیلم‌های روی پرده را مرور کنیم و ببینیم کدام داستان با حال و هوای عصر پاییزیمان هم‌رنگ است.



سریال‌های تلویزیونی دولت مخفی و دیوار شیشه‌ای را در کارنامه‌اش دارد.

فیلم راما قویدل روایتی است از روزمرگی‌ها و گسست زندگی ناشویی. چاقی یک ملودرام ساده است و داستان زندگی یک صدابردار را روایت می‌کند که زندگی به‌ظاهر خوبی دارد. تا اینکه رامین با بازی حمید فرخ‌نژاد که در فیلم نقش کارگردان را دارد از قصد از دواج خود با دختری که نقشش را مهسا کرامتی بازی کرده حرف می‌زند و با حضور این ۲ کاراکتر زندگی صدابردار قصه که از چاقی رنج می‌برد دستخوش تغییراتی می‌شود. رامین هم دوست ۲۰ ساله اوست، اما حتی یک پلان از فیلمی که ساخته به مخاطب نشان داده نمی‌شود.

از آنجایی که راما قویدل کارگردان تلویزیونی است با همان متر و معیار سراغ ساخت فیلم بلند آمده و به نظر می‌رسد از نظر تایمینگ نتوانسته به سینما نزدیک شود به همین دلیل ما با فیلمی مواجهیم که از نظر محتوایی دچار ضعف است و همین ضعف به ساختار هم آسیب رسانده است. اساساً فیلم چاقی پیش از اینکه مسئله آن خیانت باشد یک اثر انسانی است و این برای مخاطب تا حدی قابل درک است، اما عناصر دراماتیک در گره‌افکنی و روایتی شخصیت اول با بحران غیرقابل تصور است. رابطه امیر و همسرش مشخص نمی‌شود، هیچ گفت‌وگویی میان آن‌ها شکل نمی‌گیرد و مخاطب با سؤال‌های بی‌جوابی از سینما خارج می‌شود. چاقی رانمی‌شود به‌عنوان یک اثر سینمایی پذیرفت، این فیلم در محتوا و ساختار با ضعف‌های

فرعی می‌توانست مهلک‌ترین ضربه را به کار وارد آورد، اما «قسم» مثل دیگر فیلم‌های خوب، مجموعه‌ای از انتخاب‌های درست است. بازیگران فیلم از مهم‌ترین و بهترین عناصر آن هستند. نقش خسرو با بازی سعید آقاخانی از دشوارترین نقش‌های فیلم است، نقشی با شخصیت پردازی پیچیده و رازی که باید آن را تا پایان فیلم حفظ کند. مهناز افشار هم یکی از بهترین بازی‌هایش را در این فیلم به نمایش گذاشته است، بازی کنترل‌شده‌ای که در عین حال باید عصبانیت و خشم زن از شرایط پیش آمده را به تصویر کشد. حسن پور شیرازی پس از سال‌ها دوری از سینما در قسم نقشی مکمل، نقشی کم‌دیالوگ اما کلیدی را ایفا می‌کند. «قسامه» مبحث جالب و کمتر مورد اشاره قرار گرفته در سینمای ایران می‌تواند برای مخاطبانی که با مباحث حقوقی کمتر آشنا نیستند جذابیت‌هایی داشته باشد. «قسم» بر پایه نظریه فقهی «قسامه» شکل گرفته است. در این نظریه فقهی زمانی که مدارک و مستندات کافی برای احراز هویت قاتل وجود نداشته باشد، در صورتی که ۵۰ نفر از بستگان پدری مقتول علیه قاتل شهادت دهند، او محکوم خواهد شد...



چاقی

راما قویدل

چاقی اولین اثر سینمایی راما قویدل است. او پیش از این



قسم

محسن تنابنده

قسم اثر محسن تنابنده فضایی متفاوت با پرونده کاری او دارد. نام محسن تنابنده با پایتخت گره خورده و برای مخاطب آسان نیست که او را در فضای دیگری بپذیرد. تنابنده برخلاف اثر قبلی‌اش «گینس» که یک کمدی بود، این بار با یک درام پر تنش به سینماها آمده تا بتواند توانایی‌هایش در کارگردانی و ساخت آثار جدی را محک بزند و سایه سنگین «پایتخت» و آثار کمدی را از خود دور کند.

قسم به لحاظ داستان نقطه مقابل پایتخت است و فضایی تلخ و معماگونه دارد و چالشی سخت برای هر کارگردانی به حساب می‌آید. پیش بردن قصه در لوکیشنی محدود و کنترل تعداد بالای بازیگر بدون اینکه حوصله بیننده سر برود، کار آسانی نیست اما محسن تنابنده تمام تجربیاتش در سریال جاده‌ای پایتخت را در فیلم قسم به کار گرفته و تسلطش به اثر را در طول فیلم به رخ تماشاگر می‌کشد.

فیلم‌نامه سخت قسم می‌توانست آن را به شکستی بزرگ تبدیل کند چراکه فیلم‌نامه‌نویس با انتخاب چنین شرایطی، دست خود را برای پروبال دادن به ایده‌های کلی و شاخ و برگ دادن به خط سیر اصلی درام می‌بندد و همین موقعیت مکانی ثابت در کنار حضور تعداد زیادی بازیگر اصلی و

زیادی همراه است و اساساً فیلمی است که انگار کوتاه شده، منطق در بافت محتوایی فیلم به شدت مجهول است، به همین دلیل فیلم چاقی ممکن است تنها بتواند برای ۹۰ دقیقه وقت مخاطب را پر کند و گرنه کارکرد مهمی در سینما و عنصر تاثیر گذاری روی مخاطب در آن دیده نمی شود و پس از پایان از ذهن مخاطب برای همیشه پاک می شود، نکته مثبتی نیز به لحاظ هنری نمی توان یافت. از نظر بازی ها علی مصفا همان همیشگی است، اما با فیزیک چاق تر که البته ویژگی مثبتی محسوب نمی شود چرا که کار کردی برای فیلم ندارد، بازیگران دیگر هم نتوانسته اند نقش مستقل و منسجمی را ایفا کنند.



شکستن همزمان بیست استخوان برادران محمودی

شکستن همزمان بیست استخوان اثر برادران محمودی است که فیلمهای چند متر مکعب عشق، رفتن و سربال دلدار را در کارنامه خود دارند.

فیلم شکستن همزمان بیست استخوان اثر شسته رفته تر و استخوان دار تری از دیگر آثار این دو برادر فیلم ساز افغانی تبار است. داستان فیلم درباره عظیم و فاروق دو برادر افغانی تبار است که در ایران زندگی می کنند. فاروق در حال مهاجرت به خارج از کشور به همراه خانواده اش است و قرار

بوده مادرشان را هم با خود ببرد؛ اما همان ابتدا مشخص می شود که فاروق قصد بردن مادر را ندارد. عظیم با فهمیدن این تصمیم، مادر را به خانه خود می آورد و فاروق را خفت می دهد. او اعلام می کند که مادرش مهم ترین و باارزش ترین کسی است که در زندگی دارد. کمی بعد مشخص می شود که مادر کلیه هایش را از دست داده و قانون ایران اجازه نمی دهد یک ایرانی به اتباع خارجی کلیه اهدا کند. تنها کسی که باقی می ماند عظیم است که خود به بیماری دیابت مبتلاست و شغل سنگینش به دو کلیه نیاز دارد. حالا او در موقعیتی قرار گرفته است که باید بین خودش و مهم ترین فرد زندگی اش، یک نفر را انتخاب کند. عظیم که تا به الان ادعا کرده بود مادرش مهم ترین عضو زندگی اوست، به خاطر مادر، برادرش را جلوی خانواده اش خوار و خفیف کرده، به همسرش هشدار داده بود که مادرش اولویت زندگی اوست و همه جا اعلام کرده بود که هیچ کس برایش مهم تر از مادر نیست، حال در موقعیت سخت ثابت کردن این اهمیت قرار گرفته است. دکتر اعلام می کند که عظیم به بیماری دیابت مبتلاست و به هر دو کلیه اش نیاز دارد و جدای از آن شغل سخت عظیم نمی تواند با یک کلیه او را همراهی کند. عظیم همسر و زندگی دارد و بعد از او این زن نیز دچار مشکل می شود و از طرفی کاری را که سال هاست در آن فعالیت می کند را نیز ممکن است با اهدای یک کلیه از دست بدهد؛ اما نکته مهم اینجاست که دکتر بیان می کند اگر عظیم مواظب باشد، احتمالاً می تواند با یک کلیه هم زندگی کند. دکتر او از کلیه دادن منع نمی کند فقط هشدارهای لازم را به او

می دهد. حالا عظیم باید چه کار کند؟ شکستن همزمان بیست استخوان که با نام Rona, Azim's moth-er، در جشنواره های خارجی به نمایش در آمده است یکی از بهترین فیلم های سی و هفتمین جشنواره جهانی فیلم فجر است که در اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ در سینماهای چهار سو و فلسطین اکران شد. این فیلم پیش از اکران در این جشنواره، در جشنواره های بین المللی زیادی نیز حضور داشته و جوایز مهمی از جمله جایزه بهترین فیلم از جشنواره بین المللی فیلم بوسان در کره جنوبی، جایزه بهترین فیلم از جشنواره بین المللی فیلم دیوراما از هندوستان، جایزه بهترین بازیگر مرد برای «محسن تنابنده» از جشنواره بین المللی فیلم دیوراما و جایزه ویژه هیات داوران از جشنواره جهانی فیلم و زول فرانسه را در کارنامه دارد.



روسی

امیر حسین ثقفی

امیر حسین ثقفی فیلم سازی را از سال ۱۳۹۳ با فیلم مردی که اسب شد آغاز کرد و روسی چهارمین اثر او به عنوان کارگردان است. امیر حسن ثقفی از اولین اثرش نشان داد که سینماگری متفاوت است و سلیقه قشر متفاوتی از سینما دوستان را بر آورده می کند. ثقفی در فیلم هایی چون مرگ کسب و کار من است و مردی که اسب شد توانست تا حد زیادی به هدف خود نزدیک

و سیاق فیلم‌نامه‌های امیر عربی، از ابتدا می‌شد حدس زد که با چه فیلمی روبرو هستیم. عربی از آن دسته فیلم‌نامه‌نویسانی است که خیلی دلش می‌خواهد یک فیلم‌نامه تریلر و هیجانی مانند آثار معمایی سینمای جهان بنویسد. او استارت این علاقه را در فیلم «آخرین بار کی سحر را دیدی؟» روشن کرد و در خلق یک فیلم‌نامه کارآگاهی قوی و ساخت یک کارآگاه ایرانی باهوش در این فیلم ناکام ماند. این بار ایده اصلی فیلم داستان رقابت یک زن و شوهر سابق را در جزیره کیش روایت می‌کند. این زن و شوهر (با بازی بهرام رادان و مریلا زارعی) مدتی است که از هم جدا شده‌اند و هر یک بیزینس خود را می‌چرخانند. آن‌ها بر سر یک مناقصه با یک شرکت اسپانیایی به مشکل خورده‌اند و هر یک می‌خواهند که برنده مناقصه مذکور باشند. سعید ادعا دارد که همیشه برنده است و به رویا، همسر سابقش، این جمله را می‌گوید و می‌رود تا کارها را راست و ریست کند. سعید مشاوره به نام لاله بیهقی دارد و با کمک او متوجه می‌شود که اوضاع پیچیده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کند. او و لاله در نهایت تصمیم می‌گیرند با ردیف کردن یک سری ترفند و کلک، طرف اسپانیایی را مجاب به همکاری با تیم خودشان کنند. سعید برای این کار از دوست ساکن فرنگ خود یعنی نیما (با بازی پژمان جمشیدی) کمک می‌گیرد تا بتواند مدارکی نسبتاً جعلی را جور کند. کارگردان با بودجه نسبتاً خوبی که در دست داشته، توجه زیادی به طراحی‌های صحنه و لباس نشان داده است و این شاید توجه از تمرکز او روی بخش‌های دیگر کاسته است.

این کارگردان را نشان می‌دهد اما این کارگردان تاکنون نتوانسته حتی بخش کوچکی از موفقیتی را که کارگردانان موردعلاقه‌اش کسب کرده‌اند را کسب کند، چرا که انسجامی بین فرم و محتوا وجود ندارد. ثقفی اثرش را روی پایه‌های ضعیفی بنا می‌کند که درخور فیلم نیست. تماشاگر این عدم انسجام را درک می‌کند و نمی‌تواند با اثر همراهی کند.



ایده اصلی

آزیتا مگوگی

ایده اصلی دومین فیلم آزیتا مگوگی پس از تراژدی (۱۳۹۲) است. مگوگی پس از سال‌ها کار در زمینه‌های مختلف سینما، با این مدیوم بسیار آشنا است و از این رو خواسته فیلمی با استانداردهای بالا ارائه دهد. او تمام تلاشش را در کارگردانی به کار گرفته تا فیلمی شیک و هالیوودی بسازد. او پیش از ساخت فیلم ایده اصلی، فیلم تراژدی را نیز در کارنامه هنری خود در مقام کارگردانی به ثبت رسانده است؛ فیلمی نه‌چندان موفق که از ساخت آن بیش از ۵ سال می‌گذرد. مگوگی اما ترجیح داده که در ساخت فیلم دومش، مانند فیلم نخست خود، پشت صندلی فیلم‌نامه‌نویسی ننشیند و تنها سکان هدایت ساخت فیلم را بر عهده بگیرد. او فیلمنامه‌ای از امیر عربی را برای اثر سینمایی جدیدش برگزیده و با توجه به سبک

شود و آثار به اصطلاح خاصی برای مخاطبین خاص سینما بسازد و با وجود کم‌وکاستی‌ها در این فیلم‌ها، به نظر می‌رسید که راه خودش را پیدا کرده است؛ اما او در فیلم روسی چه کرده و کارنامه‌اش به کجا رسیده است؟

«روسی» روایتگر زندگی مردی است که به مرز انفجار رسیده و می‌خواهد انتقامش را بگیرد. توماج (با بازی امیر آقایی) از زندان فرار کرده و با همراهی همدستش (صابر ابر) می‌خواهد مردی را که به همسرش مرجان (با بازی طنناز طباطبایی) تجاوز کرده را پیدا کند؛ مرجان که دل درگرو عشق قدیمی‌اش (میلاد کی‌مرام) دارد، توماج را از خود می‌راند، اما توماج تا مسیب آزار و اذیت مرجان را پیدا نکند، تمایلی برای ترک مرجان ندارد...

فیلم داستان منسجمی ندارد و ضعف فیلمنامه و قصه شاید از مشخصه‌های سینمای ثقفی باشد اما ساختار فیلم روسی تبحر ثقفی در فرم را نشان می‌دهد: قاب‌های منحصر به فرد و فضای سرد فیلم که همسو با روایت است کارگردانی کار بلد را نشان می‌دهد که بی‌توجه به فیلم‌نامه و قصه است. فضای فیلم روسی یادآور آثار کارگردانان بزرگ و صاحب سبکی مثل بلا تار، آندری زویاگینتسوف و به‌ویژه آندری تارکوفسکی است. نکته مشترک این سه نفر این است که هر سه از بلوک شرق هستند (دو نفر روس و یکی مجار).

نکته جالب آخرین فیلم ثقفی، نامش است که به‌اضافه گریم‌ها که به شدت آدم‌های شرق اروپا را تداعی می‌کند، شاید به عمد ادای دینی بوده به منابع الهام کارگردان و فضاهایی که آن‌ها ساختند و سلیقه

پیشنهادهایی برای مطالعه در پاییز

قصه‌هایی از سراسر دنیا

« فرانک کلانتری

حتما برایتان پیش آمده که هوس خرید کتاب تازه‌ای کرده باشید اما هیچ عنوانی نباشد که جذبتان کند. بعضی اوقات آدم بدجوری به یک نگاه جدید و یک زبان متفاوت و تازه نیاز پیدا می‌کند. در بین لیستی که برای این شماره تهیه شده تنوع در ژانر، سال نگارش رمان و کشور موطن نویسنده لحاظ شده است تا شاید کتاب دلخواهتان را بین آنها بیابید.

شخصیت‌ها از بین خطوط در باره خودت پیدا می‌کنی. میلان کوندرا با زبان صریح و ساده به سراغ روح انسان‌ها می‌رود. آنچه برای کوندرا موضوعیت دارد و سویه فکری او را تشکیل می‌دهد، حرکت در عرض و عمق وقایع است.

داستان رمان کوتاه هویت از این قرار است:

ژان مارک و شانتال زوج ایده آلی هستند که درگیر هیاهوهای سطحی و روزمره‌های معمول جامعه نشده‌اند و با تکیه به عشقی که به هم دارند زندگی آرامی را می‌گذرانند تا اینکه شانتال احساس می‌کند جوانی‌اش روبه‌زوال است و این‌زوال غمگینش می‌کند... ژان مارک برای آنکه به همسرش اعتماد به نفس

می‌کند و داستان‌هایش را چیزی بیشتر از تعریف یک قصه می‌کند کندوکاو او در روح و روان شخصیت‌هایش است. این کندوکاو به جایی می‌رسد که وقتی کتاب‌های کوندرا را دست می‌گیری حس می‌کنی نویسنده درست وسط مغزت ایستاده و بی‌پرده تو را تماشا می‌کند و چیزهایی در ذهن و مغزت پیدا می‌کند که خودت از آن‌ها بی‌خبر بودی. این خاصیت آثار کوندرا است که کتاب‌هایش را خواندنی‌تر می‌کند. تو می‌توانی آثار کوندرا را بارها بخوانی چرا که داستان در آثارش شاید در درجه دوم اهمیت هستند. چیزی که مهم است کشفیاتی است که تو همراه



هویت میلان کوندرا

بسیاری رمان هویت میلان کوندرا را با نمایشنامه سوتفاهم آلبر کامو مقایسه می‌کنند. این کتاب می‌گوید که نتیجه عدم درست شناساندن خود به دیگران تباهی است. جالب است که این چیزی است که کوندرا در هویت و کامو در سوتفاهم می‌گوید. آنچه آثار کوندرا را خواندنی

باشد. آرتور پدر و مادر خود را از دست داده است و کودکی خود را در تنهایی سپری کرده و به همین خاطر با پدر روحانی رابطه خوبی دارد. آرتور عضو سازمان «ایتالیای جوان» می‌شود. جمعیتی که هدف آن بیرون راندن ارتش اتریش از کشور با کمک مردم است؛ اما از مسائل و کارهایی که در این سازمان انجام می‌دهد، کلمه‌ای با پدر روحانی صحبت نمی‌کند و به شکلی می‌شود گفت که سازمان «ایتالیای جوان» خط قرمز اوست. در همین حال او دل‌باخته دختری به نام جما هم هست اما جما عاشق یکی دیگر از افراد سازمان «ایتالیای جوان» یعنی بولا است.

در ادامه داستان، با نقشه زیرکانه جاسوسان اتریش، آرتور ناخواسته و بدون اینکه بداند در دام افتاده است، حقایقی را در رابطه با سازمان فاش می‌کند که منجر به دستگیری بولا می‌شود. طی یک سری از اتفاقات، آرتور مجبور به فرار از کشورش می‌شود. فراری که زندگی‌اش را به جهنم تبدیل می‌کند. سیزده سال بعد، آرتور با نام مستعار خرمگس وارد داستان می‌شود. کسی که «ایتالیای جوان» او را به خاطر مهارت‌هایی که دارد استخدام می‌کند؛ اما اکنون کسی او را نمی‌شناسد. چهره و بدن او در اثر سختی‌ها و زخم‌ها به کلی عوض شده و او را به آدم دیگری تبدیل کرده است. ولی چیزی که همچنان در وجود آرتور شعله‌ور است، ایمان او به آزادی ایتالیا و عشقش به جماست...

خسرو همایون پور مترجم رمان برجسته خرمگس که برای اولین بار در سال ۱۸۹۷ منتشر شده است در مقدمه کتاب چنین می‌نویسد: در کتاب خرمگس فعالیت سازمان «ایتالیای جوان» طی سالیان ۱۸۳۰ تا ۱۸۴۰ ترسیم شده است. در آن عصر، پس از قلع و قمع ارتش ناپلئون، سراسر ایتالیا به هشت کشور جداگانه تقسیم شد و عملاً همه مناطق در اشغال ارتش اتریش بود. حتی رئیس کلیسای کاتولیک، پاپ رم، هم از اشغالگران اتریشی حمایت می‌کرد. ملت ایتالیا نیز در زیر این یوغ دوگانه رنج می‌برد و ستم می‌دید. مردم پیشرو ایتالیا، لزوم اتحاد این کشورها و ایجاد یک دولت واحد را احساس کرده بودند و به خاطر استقلال ملی بر ضد فرمانروایی اتریشی‌ها به مبارزه می‌پرداختند.

در سال ۱۸۳۱، ژوزف مازینی «انقلابی مشهور ایتالیا که از میهن خود رانده شده بود، سازمان مخفی «ایتالیای جوان» را پایه‌گذاری کرد. «ایتالیای جوان» که اعضای آن هرگز از تعقیب پلیس در امان نبودند نقش مهمی را در مبارزه ملت ایتالیا که فقط در سال ۱۸۷۰ موفق به اتحاد کشور شد، ایفا می‌کرد. شخصیت اصلی این رمان، آرتور است.

پسر جوانی که گذشته مبهمی دارد و شاگرد مونتالنلی، پدر روحانی و مدیر آموزشگاه طلاب است. رابطه آرتور با مونتالنلی چیزی بیش از یک رابطه شاگرد و استادی است و به نظر می‌رسد پیوند عمیقی میان آن‌ها برقرار

بدهد نقشه‌ای می‌کشد که باعث وقوع سوتفاهمی بزرگ در زندگی‌شان می‌شود. این سوءتفاهم با عدم شناخت کامل این دو شخصیت از هم شکل گرفته است و زندگی آنان را تا مرز نابودی پیش می‌برد.

باید اذعان کرد که در این ماجرا اگر هر یک از طرفین خود و مقصود و اندیشه‌شان را درست به دیگری می‌شناساندند هیچ‌گاه چنین ماجرای شکل نمی‌گرفت، هر چند در پایان داستان بین واقعی و خیالی بودن داستان تردید ایجاد می‌شود. زمانی که راوی می‌نویسد: «من از خودم می‌پرسم که چه کسی رویا دیده است؟ چه کسی رویای این ماجرا را دیده است؟ چه کسی آن را تصور کرده است؟ و از آغاز کدام لحظه زندگی واقعی آنان مبدل به این وهم و خیال شوم شده است؟... هنگامی که ژان مارک نخستین نامه را برای شانتال می‌نویسد؛ اما این نامه‌ها را واقعاً فرستاده است؟ یا آن‌ها را فقط در خیال و تصور نگاشته است؟ در چه لحظه مشخصی امر واقعی به وهم و خیال و واقعیت به رویا مبدل شده است؟ مرز کجا بوده است؟ مرز کجا است؟»



خرمگس
اتل لیلیان وینیچ

به راحتی از کنارشان می‌گذریم، حتی در موارد بظاهر بی‌اهمیتی مانند برچسب قیمت‌ها، منوی کافه‌ها و... تکه‌هایی گمشده از لحظه‌های ارزشمند زندگی را به خواننده خود نشان می‌دهد.



غول مدفون ایشی گورو

آخرین اثر رمان ایشی گورو با عنوان غول مدفون را می‌توان در دسته رمان‌های رئالیسم جادویی قرار داد. داستان کتاب، در انگلیس پس از شاه آرتور و در حالی به وقوع می‌پیوندد که دنیایی که وقایع در آن رخ می‌دهند شباهت چندانی با واقعیت ندارد، سحر و جادو و موجودات خیالی این دنیا را در بر گرفته‌اند. به دلیلی مرموز، تمام مردم کشور گذشته خود را فراموش می‌کنند و بعضی مواقع اتفاق‌هایی که حتی چند ساعت پیش افتاده‌اند را هم به یاد نمی‌آورند. عده‌ای می‌خواهند این مسئله را تغییر بدهند و این سوال پیش می‌آید که آیا برای کل کشور فراموش کردن بهتر است یا به یاد آوردن؟

غول مدفون روایتگر داستان زندگی دو شخصیت اصلی، بئاتریس و اکسل است. مردم این سرزمین خاطره تاریخی

مجموعه را امضا کرد.

رمان من او را دوست داشتم که در سال ۲۰۰۲ توسط انتشارات لودیل تانت به چاپ رسید، گفت‌وگویی طولانی میان زنی جوان و پدرشوهش است. موفقیت آنا گاولدا در زمینه رمان‌نویسی سیر صعودی داشته است و مخاطب اصلی او عموماً بانوانی از طبقه‌های مختلف اجتماعی هستند. طرفداران گاولدا معتقدند شخصیت‌های کتاب‌های او بسیار به انسان‌های واقعی در زندگی نزدیک هستند و درگیر موضوعاتی مشابه با دغدغه‌های روزانه، احساسی و اجتماعی خودشان هستند. این موضوع باعث انتقال حس هم‌ذات‌پنداری قوی به مخاطب می‌شود. او با مجموعه داستان پس‌پرده بار دیگر خواننده را با خود همراه می‌کند. «پس‌پرده»، تازه‌ترین اثر گاولدا، مجموعه‌ای از هفت داستان کوتاه است که به صورت اول‌شخص روایت می‌شود؛ لودمیلا، پل، ژان و شخصیت‌های دیگری که نامی ندارند و خود را «من» خطاب می‌کنند راویان این داستان‌ها هستند. آن‌ها از تنهایی خود با مخاطب سخن می‌گویند، به خواننده خود اعتماد می‌کنند و پرده از رازهای خود می‌گشایند. زبان گاولدا در این کتاب، همان زبان ساده و صمیمی همیشگی است. دیالوگ‌هایی که بین کاراکترها ردوبدل می‌شود، زنده و ملموس است. گاولدا با توصیف دقیق جزئیات، نگرشی تازه به خواننده خود هدیه می‌کند. وی با شرح دقیق جزئیاتی که روزانه



«پس‌پرده»

نوشته آنا گاولدا

پس‌پرده نوشته آنا گاولدا است. این نویسنده فرانسوی در ایران طرفداران زیادی دارد. او با کتاب دوست داشتم کسی جایی منتظرم باشد خود را به جهان شناساند، گاولدا از معروف‌ترین چهره‌های امروز رمان‌نویسی در فرانسه است. او در یک خانواده از طبقه بالا و در حومه‌ی پاریس متولد شده است. وی در بیست‌وننه‌سالگی با چاپ مجموعه داستان دوست داشتم کسی جایی منتظرم باشد کتاب‌فروشی‌های فرانسه را به تسخیر خود درآورد به طوری که در هفته نخست، ۲۰۰ هزار نسخه فروش این کتاب بود و پس از آن مردم سایر نقاط جهان این نویسنده را کشف کردند. سرعت شهرت گاولدا به حدی بود که ناشر رانسوی فخیلی زود قطع جیبی کتاب را منتشر می‌کند و هفت کارگزار ادبی برای چاپ کتاب بعدی‌اش سراغ او می‌آیند. در خارج از فرانسه هم مجموعه داستان به ۱۹ زبان ترجمه شد و بلافاصله پس از انتشار، جایزه بزرگ آرتی ال-۱- لیر ۲۰۰۰ را به خود اختصاص داد و نویسنده هم خیلی زود قرارداد ساخت فیلمی بر اساس سه داستان این

دارد، به این معنی که چنین داستان‌هایی معمولا تلاش می‌کنند تا سختی‌های عبور از موانع گوناگون برای رسیدن به مقصد را به تصویر بکشند. شخصیت‌های داستان حمید برای رسیدن به سرزمین موعود سختی‌های معمول را متحمل نمی‌شوند بلکه افرادی که تمایل دارند به مکان جدید نقل مکان کنند باید درهایی را پیدا کنند که در لحظه آن‌ها را به جایی جدید می‌برد. در ابتدای رمان، خوانندگان متوجه می‌شوند که در شهر بی‌نامی به سر می‌برند که درگیر جنگ داخلی است و هجوم بی‌شمار مهاجران به این شهر زندگی شهروندان آن را با مشکل مواجه کرده است؛ اما هم‌زمان با وخامت اوضاع شهر، شایعه‌ای در شهر می‌پیچد که درهایی وجود دارند که می‌توانند افراد را به صورت لحظه‌ای به شهر و کشوری مطلوب‌تر برسانند تا آن‌ها زندگی جدید خود را در محیطی جدید بسازند. محسن حمید با درهم‌شکستن مرزبندی‌های معمول ژانری و استفاده از تکنیک‌های رئالیسم جادویی و سوررئالیسم، تجربه‌ی وحشتناک پناهنده شدن را به جذابیت به تصویر می‌کشد. در شهر روبه‌ویرانی این دو عاشق، درهایی وجود دارد که در صورت یافتن‌شان، افراد می‌توانند در چند ثانیه به دنیایی جدید پا بگذارند و این موضوع باعث می‌شود این زوج جوان با علاقه‌ای بیشتر به آینده‌ای بیندیشند که در مورد آن تردیدهای بسیاری وجود دارد....

عاشق یکدیگرند و شایستگی رفتن به جزیره را دارند یا نه. معمولا اما چنین نمی‌شود و این قایقرانان زن یا مرد را تنها به جزیره می‌برند و همسر بر ساحل به انتظاری بیهوده می‌ماند. این قایقرانان در واقع نماد مرگ هستند...



فرار از غرب

نوشته محسن حمید

فرار از غرب یکی از ۵ رمان برتر سال ۲۰۱۷ نیویورک تایمز بود. محسن حمید متولد ۲۳ جولای ۱۹۷۱ رمان نویس و مشاور تجاری پاکستانی و نویسنده رمان‌های داستانی تخیلی پر فروش در سطح بین‌الملل از جمله دودبید بنیادگرایی بی‌میل و راه کثیف پولدار شدن در آسیای در حال رشد است. آثار او به بیش از سی زبان ترجمه شده‌اند و ضمن دریافت جایزه‌های ادبی متعدد برای جوایز بسیاری نیز نامزد شده‌اند. محسن حمید متولد لاهور است و تقریبا نیمی از عمرش را در این شهر و باقیمانده آن را در شهرهای لندن، نیویورک و کالیفرنیا گذرانده است. فرار از غرب با داستان معمولی که درباره مهاجرت و پناهندگان نوشته می‌شوند تفاوت

ندارند و با بازدم ازدهایی رو به مرگ دچار فراموشی شده‌اند. رمان روایتگر سفر و تلاش این زن و مرد سالخورده در پی کشف گذشته خود و دیگران است. برایتن‌ها چون نیروی غالب و فاتح‌اند می‌خواهند مه حاصل از بازدم حیوان همچنان مردم را در حالت نیمه هوشیاری نگه دارد تا ساکسون‌ها کشتار مردم خود را به دست برایتن‌ها به یاد نیاورند و صلح موجود تداوم بیابد؛ اما جنگجوی جوان ساکسون که دست بر قضا تبار برایتن دارد مامور است تا حیوان را بکشد و به این طریق ساکسون‌ها بتوانند گذشته را به یاد بیاورند و انتقام بگیرند. شوالیه پیر رمان نیز مامور حفظ جان ازدها و در واقع حفظ صلحی است که حاصل فراموشی گذشته است.

صحنه دوئل کلاسیک پایان داستان آشکارا یادآور روحیه سلحشوری شوالیه‌های دوره آرتور است؛ اما رمان از یک لحاظ از رمان‌های معمول کلاسیک و رمانس‌ها متمایز می‌شود؛ این خصلت منحصر به فرد راوی رمان است. در آغاز این راوی دانای کل را نمی‌شناسیم. تازه در اواخر رمان است که متوجه می‌شویم داستان به راستی از زبان چه کسی تعریف می‌شود. در جریان رمان با کاراکترهایی مواجه می‌شویم به اسم قایقرانان؛ اینان کسانی هستند که با وعده بردن سالخورده‌گان یا کسانی که محتضرند به جزیره‌ای آرمانی، کنار ساحل از زنان و شوهران سوال‌هایی می‌پرسند تا مشخص شود که آیا این زوج‌ها به راستی



ام اس در مترو

« فرزانه متین

در ضمن بگویم که اکثرا خانم‌ها به سمت استند می‌آیند.»

وی خاطره‌ای هم در مورد ایستگاه فرهنگسرا در شرق تهران تعریف می‌کند: «خانمی به سمت استند آمد و با حالت پر خاشگرانه‌ای گفت من حدود ۲۵ سال است از جزییات این بیماری خبر دارم و خواهرم مبتلاست و سالهاست که بر روی تخت خوابیده و شما هیچ کاری برای او نکرده‌اید. من سکوت کردم و نمی‌دانستم چه بگویم چون وظیفه من تنها اطلاع رسانی است. البته برخی از افراد هم به استند رجوع می‌کنند که هم مبتلا و هم عضو انجمن هستند و از این کار در مترو خیلی خوشحال و هیجانزده هستند. برخی هم ناخودآگاه خیلی پرتوقع هستند و منتظر معجزه از انجمن هستند. اگر یک بیمار به چیزی نیاز دارد باید خودش پیگیری کند نه این که یک گوشه در خانه بنشیند و بگوید شما کاری برای ما انجام نمی‌دهید.»

ماهانمه و پوستر هم در کنار استند در جهت اطلاع رسانی و تبلیغ داریم.»
وی در مورد استقبال مردم گفت: «خدا را شکر استقبال مردم در مترو بیشتر از گزینه‌های دیگر است. بعد از پیاده شدن و یا قبل از سوار شدن به سمت استند می‌آیند، کنجاوند و می‌پرسند اینجا چه خبر است؟ از خودم هم در مورد این که مبتلا هستم سؤال می‌کنند و زمانی که پاسخ می‌دهم بیماری ام اس دارم فوراً به پاهایم نگاه می‌کنند و می‌گویند پس چطور راه می‌روی؟ هنوز برای مردم این قضیه جا نیفتاده است که کسی که مبتلا به ام اس است لزوماً به این معنی نیست که باید ویلچر نشین باشد و یا با واکر راه برود. به آن‌ها توضیح می‌دهم که بیماری فقط به پا محدود نمی‌شود و ممکن کسی در گیردوبینی باشد یا لرزش دست داشته باشد و گاهی ممکن است هیچکدام از این علائم را تا مدت‌ها نداشته باشد اما این برای شان عجیب است و قبول نمی‌کنند.

سوده جلالی حدود ۱۶ سال است مبتلا به ام اس است و از سال ۱۳۹۲ در فعالیت‌های اجتماعی با انجمن ام اس همکاری دارد.

وی در حال حاضر در ایستگاه‌های مختلف مترو در روزهای سه شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه متصدی استند برای آگاه‌سازی و اطلاع رسانی در مورد بیماری ام اس است. جلالی در مورد حضورش در مترو می‌گوید: «ما در مترو بیشتر در معرض دید هستیم و به نظرم حضور در مترو ایده‌ای هوشمندانه بوده. از یک سال پیش کار در ایستگاه‌های مترو را آغاز کردم. البته همیشه در ایستگاه ثابتی نمی‌مانم و به صورت چرخشی در ایستگاه‌های مختلف هستم. یکی از بهترین ایستگاه‌ها، ایستگاه تئاتر شهر به دلیل تردد زیاد است. البته در همه خط‌های مترو سعی کرده‌ایم که حضور داشته باشیم. غیر از بروشور،

مرکز تخصصی

مشاوره و خدمات روانشناختی

انجمن ام اس ایران

استفاده برای عموم آزاد است

توجه

افتتاح مطب پزشکی عمومی
به همراه (تزریقات ، پانسمان ، بخیه)
خدمات مرکز شامل :

- مشاوره خانواده، ازدواج، کودک و نوجوان
- آموزش مهارت های زندگی ، مدیریت استرس و خشم
- روان درمانی اختلالات افسردگی ، وسواس و خشم
- آزمون های روان شناختی شفصیت
- روان درمانی و مشاوره برای مبتلایان به بیماری های
- مزمن جسمی و مبتلایان به ام اس

آدرس: ونک، ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی،
خیابان شهید کولیوند، سافتمان امید مضوری، پلاک (۱۴۰)

ترس؛ کلید واژه درد!

مستانه پیرایش

با تردید بلیت را انتخاب میکنم. دکمه پرداخت را میزنم. باطمأنینه رمز را وارد میکنم. اگر قرار باشد که نروم، حتماً پیغام خطا خواهد داد. آن وقت با خیال راحت نمیروم. صدای قلبم را میشنوم. رسید پرداخت جلوی چشمان تار من ظاهر میشود. میترسم. گویا باید رفت؛ میروم بلکه مرا این سفر آرام کند؟! نمیدانم، اما باید بروم. حالا که در دیرترین زمان ممکن بلیت گرفته‌ام و امکان لغو ندارم، حالا که در این شرایط اقتصادی دل به دریا زدم و هزینه پرواز را از زندگی روزمرهام دریغ کردم، پس باید بروم. هنوز هوا گرم است و تغییر دمای شروع فصل جدید به اندازه کافی آزاردهنده هست، اما رفتن به شهر دیگر و تحمل دمایی گرمتر، قصه را ترسناکتر هم میکند. دیگران بارها در این تابستان به سفر رفتند و من از ترس در این شهر زیر کولر مقیم شده‌ام. «باید بروم!» با همه ترسها باید روبه‌رو شد؛ همین و بس. گرما، تشدید علائم بیماری، تشدید عوارض داروها، نبود امکانات خنک‌کننده در شهری غریب و هر آنچه نباید با «اماس» تجربه کرد، در ذهنم بالا و پایین میرود. با این حال، دیگر پرداخت انجام شده است و باید رفت.

کوله پشتی را زمین میگذارم. خانه را خاک گرفته است و ریخت و پاش پیش از رفتن به سفر در جای جای خانه به چشم میخورد. قرار بود نروم. دلم راضی نبود به رفتن به کویر، در این روزهای پایان تابستان ۱۳۹۸. روز آخر رفتنی شدم و برای همین خانه را ریختم و رفتم و گفتم که اگر زنده و سالم برگشتم، خانه تکانی میکنم. صورتم را در آینه نگاه میکنم؛ «چقدر شاداب و آرام است!» عجیب راضی است از رفتنی که به خاطر ترسهایش از آن گریزان بود. روزهای گرم گذشته در آفتاب قدم زدم و شهری غریب را آزادانه گشتم. خندیدم. گریه کردم و بعد از مدتها زندگی را زندگی کردم.

«چرا از رفتن میترسیدم؟» از خودم می‌پرسم. کسی درون من پاسخهای زیادی دارد. تجربه تلخ برخی سفرهای سالهای گذشته، گرمای آزاردهنده هوا و از همه بدتر حمل دارو در بسته‌های یخ، تزریق و عوارض آن در بیشتر سفرها همراه من بوده است. پیش از اینکه یاد بگیرم که خودم داروهایم را تزریق کنم، داستان تلخ تر بود؛ باید هر بار به دنبال بیمارستان یا درمانگاهی برای تزریق هم میگشتم و برنامه سفر در جایی دور از شهر تقریباً محال بود. بیمارستانها گاه نمی‌پذیرفتند تزریق را انجام دهند و تزریقاتیها تجربه کافی را نداشتند و اصلاً آمپول را نمیشناختند و قبل، حین و بعد از تزریق باید بمباران پرسشهای تکراری آنها را پاسخ میدادم، اما این بار به گونه دیگری بود. تعطیلی و سفر من همزمان با تزریق نبود. هر چند زمان سفر کوتاه و کم‌خوابی بسیار بود، اما شهر زیباتر از انتظار بود. دوستان بسیاری را دیدم و مهربانی در همه جا موج میزد. البته باید صادق باشم؛ دلیل همه اینها تصمیم من بر لذت بردن و شادمانی و از همه مهمتر نترسیدن بود و بس!

خدا عاشق من شده است

«احسان م.»

اول از تاری چشمم شروع شد. دید چشم چپم را تقریباً گرفت. بعد دست و پاهایم گزگز کرد. بعد بیخود، خسته میشدم و انرژی ام کم شد. کم کم بی حوصله شدم و آرام آرام استخوان درد به سراغم آمد. بدنم گاه و بیگاه درد می کرد، شبها خوابم نمیبرد، صبح ها خسته از خواب بلند میشدم. پشت سرم تا پیشانی تیر می کشید و سرم گیج میرفت. گرما تقریباً زمین گیر می کرد، سرما آزارم می داد و نمیتوانستم یک جا بایستم. وقتی هم می نشستم آرام و قرار نداشتم. گاهی فکر می کردم یک تکه یخ روی صورتم یا دست و پاهایم قرار دارد. گاهی انگار نیشتر یک سوزن زیر پوستم بود. شب ها قبل از خواب پاهایم بی قراری می کردند. حساس شدم. هوا معمولاً برایم سنگین بود. حتی شلوغی اتاق اذیتم میکرد. روح و روانم هم دست کمی از جسمم نداشتم؛ بی حوصله، زودرنج، عصبی و افسرده. روحیه ام دقیقاً مثل آن روزهایی شد که عاشق شده بودم و بادلهره و خودخوری دستم به هیچ کاری نمی رفت، دائم فکر و خیال میکردم. اما این بار خبری از عشقی دیگر گونه بود. چیزی مبهم و ناشناس به سراغم آمده بود، دکترها تشخیص دادند؛ «ام اس».

یک روز از خواب بلند شدم و متوجه شدم تاری چشمم بهتر شده است. در کل دیدم به دنیا تغییر کرد و همه چیز قشنگ شد. درختان پشت پنجره چقدر زیبا بودند و چرا من تا به حال نمی دیدمشان! راه رفتنم با آرامش وطمأنینه شده بود، اطرافیانم میگفتند: «چقدر باوقار تر راه میروی!» کارهایی را که وقتم را تلف میکردم و از من بیخودی انرژی می گرفت انجام نمی دادم. بازیهای فکری دوست لحظات تنهایی و بی حوصلگی ام شدند. گاهی اوقات که زیر زانوهایم به آرامی درد می گرفت، می فهمیدم که زیاد از حد سرپا ایستاده ام و استراحت لازم دارم. شبها لحظاتی که خواب به چشمانم نمی آمد، کتاب می خواندم. برای اینکه سرم گیج نرود دیگر سوار موتورسیکلت نشدم. واقعا خطرناک بود. قبلاً دو بار با موتور تصادف کردم. تابستان لباس های روشن و خوب می پوشم و معمولاً در سایه راه میروم تا از طبیعت لذت ببرم. زمستان ها مثل باکلاسها لباس های گرم و پشمی می پوشم. چند عدد کندوی زنبور عسل پشت بام خانه گذاشتم و گاهی که با آنها سرگرم می شوم، نیش گرم آنها دست و پاهایم را کمی نوازش می دهند. از بس نیش خوردم دیگر حساسیتی به نیش زنبور ندارم. شب ها پاهایم بیقرارم من را به یاد بچگی هایم می انداخت که با خنکای ملافه ها بازی می کردم. ورزش می کنم و روی فرم آمده ام. سبک زندگی و تغذیه ام تغییر کرده و توجه زیادی به آنچه میخورم دارم. از غذاهای خوب و سالم لذت میبرم و خیلی مرتب و منظم شدم. همیشه اتاق و اطرافم منظم و زیباست. مهربان تر شده ام و با تحمل. حوصله ام برای شنیدن درد دل دیگران خیلی زیاد شده است. دوست دارم به همه کمک کنم، حتی در حد شنیدن حرفهایشان. خونگرم و خوش مشرب شده ام. از فرصت هایم به خوبی استفاده می کنم. کمکم موفقیت هایم به سراغم آمده و کارهایی انجام میدهم که بدون حضورم بالای سر کار عایدی برایم دارد. روحیه ام بسیار خوب است و از زندگی لذت میبرم.

این روزها، خیلی ها با من که روبه رو می شوند می گویند: «چه حرفهای لذتبخشی می زنی! چه قدر دوست داشتنی هستی!» روحیه ام دقیقاً مثل روزهایی شده که یکی عاشقم شده. من که می دانم؛ خدا عاشق من شده است. خدا دوستم داشت که دنیای جدیدی را به من معرفی کرد. پنجره ای را به رویم باز کرد که زیبایی های زندگی روز به روز مسحور ترم کند و موفقیت ها پشت سر هم درب خانه ام را بکوبند. بله، دکترها کاملاً درست تشخیص داده بودند. من مبتلا به «ام اس» شده بودم یعنی Multiple Successes یا همان موفقیت های چندگانه!

نفر بعدی لطفا!

کتابیون

برش اول

مطب آقای دکتر فوق تخصص مغز و اعصاب غلغله است. کولر اسپلیت و پنکه‌های سقفی با دور تند کار می‌کنند و تلویزیون ال.سی.دی هم بدون صدای روشن است. تابستان است و هوا گرم و شرجی. صندلی‌های ناراحت‌راندل مدرسه‌ها ردیفی چیده‌اند، دیوارهای مطب لخت و به رنگ طوسی مرده، لامپ‌هایش مهتابی سفید و منشی نامرتب و نیاراسته. آقای منشی آدم خوبی است، ولی فقط نوبت دادن را بلد است، نه خوشرو است و نه اهمیتی به احوال مراجعین می‌دهد. وقت قبلی هم که داشته باشی، ممکن است سه ساعت معطل شوی. وقت گرفتن از آقای دکتر خیلی سخت است و بیمار زیاد، و اینجا مطب یکی از بهترین پزشکان مغز و اعصاب شهر ماست. آسانسور طبقه سه باز می‌شود و زنی را روی برانکاردمی آورند توی آن شلوغی؛ سگته مغزی. دفعه قبلی جوانی مادرش را کول کرده بود. حدس می‌زنم در هر دو مورد حمل و جابجایی بیمار از ماشین به ویلچر سخت‌تر از کول گرفتن و یا آمبولانس و برانکاردمی بوده است. منظره مطب به برزخی بی‌انتهای بیشتر شبیه است تا جایی برای امید به بهبود.

برش دوم

مطب این یکی آقای دکتر فوق تخصص مغز و اعصاب آرام است و مرتب. وسیع است و میز عسلی، کاغذدیواری و تابلو دارد. مراجعین تمام صندلی‌ها را پر کرده‌اند و چند نفری از همراهان بیماران سرپا ایستاده‌اند. آقای منشی آدم خوش اخلاقی نیست، ولی کارش را خوب بلد است و ظاهرش هم خوب است. همیشه هم کار مراجعین را راه می‌اندازد و خلاصه کمک‌حال است. آن شب برای اولین و آخرین بار در طول ۱۰ سال مراجعه، اما مانع ورود یکی از مراجعین به مطب دکتر شد. هنوز دلیلش را نمی‌دانم. گویا طرف نوبت نداشت، ولی خیلی به خودش می‌نازید که من فامیل فلان دکترم و اشاره به منشی کرد که من این را می‌خرم و می‌فروشم... و بالاخره زورش چربید و وارد مطب شد. اتاق انتظار در سکوت بدی فرو رفت. کمی بعد آن آقا از مطب بیرون آمد و با خنده مصنوعی خواست ویزیت را حساب کند که منشی گفت: «نه از شما پول می‌گیرم و نه احترامی برای شما قائلم. بروید بیرون!» تا وقتی نوبت من بشود، همان سکوت بد توی اتاق انتظار مانده بود.

برش سوم

مطب یک آقای دکتر فوق تخصص مغز و اعصاب دیگر. بالای شهر تهران، خیلی بزرگ و خیلی شلوغ. این یکی فقط حضوری وقت می‌دهد. پریشانی نخست، گذشتن از این خوان است و این را به چشم در مراجعین منتظر آسانسور می‌شود دید. خانم منشی شیک و پیک است و بدجوری شغلش را جدی گرفته است. به مراجعین جواب‌های کوتاه و بی‌حوصله می‌دهد و یک بری، یعنی فقط با یک گوشش به حرفشان گوش می‌کند. دکتر خودم را برای مشاوره‌ای خیلی حساس پیش این پزشک فرستاده، و خودش پیشاپیش گفت که خانم منشی «خیلی بی‌ترتیب است» پس سعی کن ناراحت نشوی! راستش تجربه بر خورد شخصی ام با خانم منشی بیشتر گرایش به توهمی از نوع «خودپزشکانگاری» ایشان داشت و همین به وقاحت ایشان رنگی زنده‌تر داده بود. چه بیماری؟ چه پزشکی؟ و در آن شرایط امید به چه بهبودی؟

اتاق انتظار خیلی از مطب‌ها بیشتر به یک اشتباه دردناک می‌ماند تا درگاه امید، ولی آدم خدا خدا می‌کند دستکم در مطب دکتر اتفاق بهتری بیافتد. امیدواری که گناه نیست.

سلام دکتر!

«مریم پیمان»

«سلام دکتر!»

بیست سالی است که تقریباً هر ماه یکبار این صدرا شنیده است. اگر دقیقتر بگویم دی ماه می شود، بیست سال! اگر روزهایی را که بستری بودم، محاسبه کنیم و از همه اتفاق ها بگذریم و منهای وقفه پنجساله من در درمان بکنیم، حتماً در این بیست سال به طور میانگین ماهی یکبار زنگ صدای من در گوش او شنیده شده است. دخترک خندان یا گریانی که شدت و ضعف زنگ صدایش برای او آشکار است و نیازی به هیچ پرسشی دیگری برای فهمیدن حالش نیست. دلش که گرفته باشد، آرام سین را به میم می رساند و دکتر را می خورد همراه با غصه و اگر با فشار شدید هوا سین را آغاز کند و در را که هنوز نبسته است با تاء و ر پیوند دهد، یعنی وای بر این دخترک پر حرف امروز که مراعات هیچ مرضی را نمیکند و اگر به او بگویی مریض داری، آسمان را بر سر ت خراب میکند که حرف دارد و کار دارد و او هم بیمار است و از همه چیز حرف میزند الا بیماری.

بارها با نق و ناله از زیادی بیمار گفته و دوست و آشنا و خانواده به او گفته اند: «این دکتر راهش دور است.»، «پول زیاد میگیرد...»، «اگر خوب است، پس چرا تو حالت بد میشود؟» و «دکترهای جوانتر درمان های جدید دارند و بیا و دکتر دیگری را ببین!»، اما ایمان دخترک به این مرد چاق و خوش برخورد مانند بودن «ام اس» در تمام این سالها واقعی است. آنقدر واقعی که حتی از خیلی چیزهای معمولی زندگی گذشت، چون او گفته بود.

هر کس می بیند که او بیست سال می شود که با «ام اس» هنوز راه می رود و می خندد و می نویسد و می گردد و می چرخد، باور نمی کند، همان قدر که خود پزشک او هم باور نمی کند! هنوز از نظر او مریم همان دخترک ترسیده کوچک ۱۵-۱۶ سالهای است که چند ماه بعد کنکور دارد و بینایی اش او را به بازی گرفته است و معلوم نیست که چه بر سر رؤیاهای این دختر بچه خواهد آمد؛ «رؤیای رئیس جمهور شدن یک زن در ایران». اما خودش باور دارد که همه سختی های «ام اس» را دکتر درمان نکرده است و نمی کند و نمی تواند درمان کند که «ام اس» درد بیدرمان است و بس، و تنها یک چیز است که او را هنوز قادر به راه رفتن و دیدن کرده است. همان چیزی که کمتر بیماری به آن متکی است. او دکتر را نه یک پزشک که یک دوست میداند، دوست مهمی که قرار است ماهی یک بار برای دیدنش پول پرداخت کند و گاهی از سر عادت، گاهی از اجبار و گاهی زودتر و با ذوق به دیدنش می رود.

بیست سال است که نه دکتر را عوض کرده است و نه به داروهای او شک کرده. بیست سال است که به او میگوید: «سلام دکتر!»

اعتماد به پزشک پیش نیاز بهبودی شماست

رضا کلبادی

چند وقتی است که در مطبها، کلینیک‌ها، بیمارستان‌ها و بیشتر از همه در گروه‌های بیماران «ام‌اس» در فضای مجازی شاهد بیان جملاتی این چنین از سوی بیماران هستیم: «درمان «ام‌اس» کشف شده، ولی شرکت‌های داروسازی از ترس کسادگی کارشان اجازه نمیدهند این درمان به دست بیماران برسد.» «پزشکان میتوانند «ام‌اس» را درمان کنند، ولی به خاطر منافع مالی خود این کار را نمی‌کنند.» یا «شرکت‌های داروسازی میخواهند از ما به عنوان موش آزمایشگاهی استفاده کنند.» و...

شک نکنید این یک موضوع برنامه ریزی شده است و هدف آن از بین بردن اعتماد بیمار به پزشک و داروهاست. حال این بی‌اعتمادی به چه چیزی منجر میشود؟ به روی آوردن بیمار به داروها و درمان‌های دروغین! درمان‌هایی که این روزها آنقدر تبلیغات شان در فضاهای مجازی زیاد شده که تقریباً هیچ بیماری نیست که با آنها برخورد نکرده باشد، ولی بدترین قسمت موضوع آنجاست که متأسفانه تعدادی از بیماران بدون اینکه متوجه باشند با تکرار این جملات به کلاهبرداری‌ها کمک کرده و سایر بیماران را به خطر می‌اندازند. این دسته از عزیزان از روی ناآگاهی به این جریان بدون این که منفعت مالی داشته باشند، کمک میکنند.

نکته مهمی که بیماران «ام‌اس» باید به آن توجه داشته باشند این است که عوارض داروها، مخصوصاً عوارض داروهای تزریقی در مرحله عودکننده و بهبودیابنده مثل تب و لرز، کوفتگی، بدن درد، سردرد و ... حس بیماری و کسالت را به فرد القاء میکند. به همین دلیل بیمار بعد از قطع دارو چون دیگر دچار این عوارض نمی‌شود به صورت موقت احساس بهبودی می‌کند، بدون اینکه از آینده سختی که در انتظارش است، خبر داشته باشد. از این رو، شاید بعد از قطع داروی خود به این نتیجه برسد که تا به حال فریب پزشکان و شرکت‌های داروسازی را خورده و این موضوع را با سایر بیماران هم در میان میگذارد و آنها را هم تشویق به قطع داروهایشان کند. اصولاً ما انسان‌ها وقتی کاری میکنیم که از عواقب آن می‌ترسیم یا نمیدانیم که انجام آن کار تصمیم درستی بوده یا نه سعی میکنیم دیگران را هم با خود همراه کنیم تا به نوعی خودمان را توجیه کنیم که تصمیم درستی گرفته ایم.

در برخی موارد هم بیماران چون نمی‌خواهند به اشتباهات خود در گذشته اعتراف کنند باعث گمراهی سایرین می‌شوند. مثلاً فردی داروی خود را بدون دستور پزشک قطع میکند یا برای چکاپ مراجعه نمی‌کند یا مسائلی چون دوری از گرما و استرس و ... را رعایت نمیکند و وقتی دچار حمله و ناتوانی میشود به همه میگوید که من همه چیز را رعایت کردم، ولی بیماری باز هم پیشرفت کرد. شنیدن این حرف به راحتی میتواند موجب دلسردی بسیاری از بیماران از درمان‌های علمی شود.

دوستان! اعتماد به پزشک، و داروها و درمان‌هایی که تجویز میکنند نقش مهمی در کنترل بیماری شما دارد. هرگز نگذارید عده‌ای غیرمتخصص در تصمیمات درمانی شما تأثیر بگذارند. مطمئن باشید هدف اول پزشکان بهبودی شماست. شک نکنید شرکت‌های داروسازی داخلی و خارجی تمام تلاششان را می‌کنند که بتوانند داروهای مؤثرتر با عوارض کمتر تولید کنند. قطعاً تمام دنیا از رسیدن بشر به درمان قطعی بیماری «ام‌اس» خوشحال می‌شوند و هیچکس نیست که مانع این دستیابی شود مگر آنها که فقط به منافع مالی و کلاهبرداری خود فکر می‌کنند. پس لطفاً باز بچپه دست کلاه بردارها نشوید!

گوهر سکوت

شمعدونی

یک داور سوت پایان را می‌زند و ما می‌بازیم و جواد خیابانی می‌گوید: «ولی چیزی از ارزش‌های ما کم نشده است.» این را می‌گوید تا نگویید باختیم، تا نگویید از باختن دردمان گرفته و چقدر سوزش دارد باختن تیم ملی و به جایش دور می‌زند همه این‌ها را و به چیزی چنگ می‌زند که حواس را از تلخی باخت پرت کند و حلوا حلوا جایش را بگیرد: «ارزش‌های ما.» حالا چرا باید توی یک مسابقه با ارزش‌ها پا به میدان گذاشت و با یک برد و یک باخت به اثبات یا رد آن ارزش‌ها پرداخت، چیزی هست که اسمش را می‌شود گذاشت: «دور زدن واقعیت».

دو در یک گردهمایی همکلاسی‌های دوران دبیرستان، بانویی مهربان و باوقار را ۳۰ سال پس از دیپلم گرفتن دیدم. ایشان در اظهار لطف به من گفتند: «ام‌اس بیماری نیست»، ولی این لطفشان دردناک بود و دردناکتر اینکه از صمیم قلب گفته بود این جمله را و من تصمیم گرفتم ساکت نمانم و گفتم: «این حرف ام‌اسی‌ها را ناراحت می‌کند، چون هر لحظه شان دارند با ابعاد این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند. از محدودیت در حرکت گرفته تا ناتوانی در کنترل دستشویی و...». خانم همکلاسی سابق کمی پکر شد، ولی باید می‌گفتم. هم ایشان و هم کسی که این جمله را باب کرده، دانسته یا نادانسته واقعیت دچار شدن به این بیماری را تحریف کرده، ناچیز شمرده و خواسته با دور زدن واقعیت، تصور یا امید یا احساسی زیبا بیافرینند. آخر «کجا دانند حال ما سبک‌باران ساحل‌ها؟» نباید هم!

سه در یکی از صفحات اینستاگرامی «ام‌اس» یک هشتم دیدم که چند وقتی است فکرم را مشغول کرده است: «#ام‌اس ناتوانی نیست» و من معنی این عبارت را نمی‌فهمم. اگر این پاهای خسته که کشان کشان دنبال من می‌آیند ناتوان نیستند پس چیستند؟ اگر ناتوانی در کنترل دستشویی رفتن ناتوانی نیست، پس چیست؟ اگر در حین رانندگی چشم‌ها یک‌هو نبینند را ناتوانی ندانیم پس دیگر این ناتوانی چیست؟ خوار شمردن ترس از دشمن یک چیز است و خوار شمردن دشمن چیزی دیگر! ماها که درد کشیده ایم خیلی خوب می‌دانیم که یک تنش ساده و ۱۰ دقیقه گرمای تابستان را خوار شمردن چه بهایی می‌تواند برای خودمان داشته باشد، هر چند بعضی وقت‌ها زیر سیبلی رد می‌کنیم عواقبش را. ما آدم‌ها واکنش‌های متفاوتی در برابر مصیبت از خود نشان می‌دهیم: از انکار گرفته تا تسلیم. اگر فرد بیمار دست به انکار و یا تسلیم محض بزند، دارد به ترس خود واکنش نشان می‌دهد، می‌تواند به ترس خودش روزی هزار بار بگوید من بیمار نیستم # یا #من ناتوان نیستم یا #ناتوانی ننگ نیست، و این آخری را ۱۰ هزار بار بگوید. خوار شمردن ترس آن هم از چنین بیماری‌ای حتما کمک می‌کند به بهتر کردن احوال و روحیه ما و در نبرد با این «ام‌اس» بی‌پیر.

اما؛

«آی آدم‌ها! که در ساحل نشسته‌اید»، نبرد ما با یک بیماری موذی مثل مولتیپل اسکلروزیس را دستکم نگیرید و حتی الامکان به لبخندی و یا سکوتی با ما روبه‌رو شوید و گرنه، قصد دلخوش کردن ما را اگر دارید، شجاعت ما را بستابید و روی قدرت ما در شکست دادن بیماری شرط ببندید. باور کنید اگر بی تفاوتی از کنارمان بگذرید طبیعی تر رفتار کرده‌اید تا آن زمانی که نبرد بی‌امان ما با «ام‌اس» را به هیچ بشمارید و حکمی نارس (هر قدر هم که شیک باشد!) در باب ماهیت آن صادر کنید. لازم نیست ما را درک کنید، ترجیحا سکوت را محترم بشمارید، با یایی لبخند.

رفتارهایی بدتر از حمله

رضا کلبادی

بعد از ابتلا به «ام اس» گاه‌گاه با رفتارهایی مواجه می‌شویم که عصبی و ناراحت‌کننده می‌کند، رفتارهایی از سوی اطرافیان یا غریبه‌ها. البته میدانم که هیچ‌کدام از این افراد قصد آزار مرا ندارند و تمامی این اعمال و حرف‌ها از روی ناآگاهی است. در این متن می‌خواهم بخشی از این رفتارها را مثال بزنم.

یکی از رفتارهایی که به شدت باعث آزار و ناراحتی بیماران «ام اس» می‌شود این است که دیگران هنگام مشاهده ناتوانی‌های جسمی این عزیزان واکنش‌هایی ناراحت‌کننده از خود نشان می‌دهند. مثلاً به صورت محسوس افسوس می‌خورند یا می‌گویند انشاءالله خدا شفایت می‌دهد، ولی بدترین واکنشی که بنده و بسیاری از دوستانم تاکنون با آن برخورد کرده‌ایم این بوده که افراد بعد از دیدن مشکلات جسمی بیماران بابت سلامتی خود خدا را شکر می‌کنند! درست نمیدانم چرا، ولی این کار آنقدر حال مرا بد میکند که می‌خواهم زمین دهان باز کند و مرا ببلعد!

رفتار نادرست دیگر از سوی افراد جامعه این است که به محض اینکه می‌گوییم به «ام اس» مبتلا هستیم می‌پرسند: «میتوانی راه بروی؟!». البته این مشکل تا حد زیادی تقصیر اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی غلط است. وقتی در تمامی فیلم‌ها و سریال‌های ساخته شده شخصی که مبتلا به «ام اس» است شدیدترین ناتوانی‌های ممکن را داراست، این پیش‌زمینه ذهنی در اکثر افراد جامعه شکل می‌گیرد که کسی که به این بیماری مبتلاست، حتماً به ناتوانی کامل میرسد.

یکی دیگر از رفتارهای نامناسب در برابر بیماران «ام اس» کمک‌های نابجاست. اگر من مشغول انجام کاری هستم و میدانم که به تنهایی از عهده آن برمی‌آیم دوست ندارم کسی به کمکم بیاید. این کار اعتماد به نفس مرا کم و حس کم‌توانی را به من القا میکند. پس تا زمانی که بیمار «ام اس» خودش از شما درخواست کمک نکرده، در انجام کارهای او دخالتی نکنید. در نهایت اگر دیدید او در انجام آن کار به مشکل خورده است از او بپرسید به کمک نیاز دارد یا خیر.

رفتار اشتباه آخر که متأسفانه هر روز بیشتر و بیشتر از سوی اطرافیان مبینیم، اینکه تا مشکلی مثل سردرد، سرگیجه، گزگز و ... برایشان پیش می‌آید، سریع با بیماری مبتلا به «ام اس» تماس می‌گیرند و از او سؤالاتی می‌پرسند که مطمئن شوند مبادا به این بیماری دچار شده باشند. جدا از اشتباه بودن این کار و ناراحت کردن بیمار، این پرسش‌ها به هیچ‌عنوان نمیتوانند مدرکی بر تشخیص ابتلا یا عدم ابتلا شخص به این بیماری باشد. تشخیص این بیماری تنها توسط پزشک متخصص مغز و اعصاب و پس از تست‌ها و دیدن آمار آری و در برخی موارد آزمایش مایع نخاعی انجام میشود. پس با این سؤالات بیهوده باعث رنجش بیمار نشوید.

در انتها بگویم که به دلیل حساس‌تر شدن شخص پس از ابتلا به «ام اس» باید دقت اطرافیان روی رفتار با او دوچندان شود. شاید مسأله‌ای از دید شما کوچک و پیش‌پا افتاده به نظر بیاید و امکان نداشته باشد باعث آزار بیمار شود، ولی برای او بسیار دردناک و توهین‌آمیز باشد.



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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر با فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی): ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلائی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین (ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی شهید بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ): ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نیش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۱۲۰-۲۳۵۷۰۱۲۰-۲۳۵۴۰۱۲۰
۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران): ۶-۴۴۰۲۳۳۲۲ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸
۱۱	بیمارستان رسول اکرم (ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر: ۶۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۲۵۲۷۵

۱۲	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول
۱۳	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۱۴	کلینیک کاردرمانی رهام	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶
۱۵	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۶	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۷	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	تصویربرداری سعادت آباد	۵۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی)	سعادت آباد میدان کاج خ سروشرقی خ مجد پ ۸ ت: ۲۲۰۸۸۱۷۱
۴	مرکز تصویربرداری کوثر	۳۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی)	خ پاسداران بالاتر برج سفید روبروی گلستان چهارم ت: ۲۲۵۵۱۶۴۴
۵	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۶	رادیولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	خدمات تخصصی درمان در منزل (دم)	با معرفی نامه از انجمن ۲۰٪ تخفیف	م انقلاب خ ابوریحان نبش روانمهر پ ۶۵ ط اول تلفن: ۶۴۰۶۴

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان سنول 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	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه یکتا	با ارائه کارت عضویت انجمن آزمایشهای عمومی رایگان و تخصصی ها همراه با تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۱۲۴ تلفن: ۶۶۵۶۵۸۶۶
۵	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (دفترچه بیمه)	خ امام خمینی تقاطع کارون پ ۱۰۲۶ تلفن
۶	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۷	آزمایشگاه تشخیص پزشکی سیمرغ	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۳۰٪ تخفیف از مبلغ فرانشیز روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ مشاوره رایگان در خصوص ایمولوژی می باشد	م انقلاب خ کارگر شمالی خ نصرت غربی (بین کارگر و جمالزاده) پ ۳۷ تلفکس: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۸	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح) خ ابوذر غربی . روبروی کانون ابوذر، جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۹	آزمایشگاه آرامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۱۰	آزمایشگاه یاس	با کارت یا معرفی نامه ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	خ قائم مقام فراهانی م شعاع خ ش خدری بعد از سنایی پ ۳۱ تلفن: ۸۸۲۲۴۹۶۴
۱۱	آزمایشگاه ونک	با دفترچه ۲۰٪ درصد فرانشیز تخفیف و آزاد ۳۰٪	میدان ونک، خ جهان کودک پ ۷۶ ط ۱ تلفن: ۸۸۶۷۱۵۲۱

خدمات شنوایی و تعادل

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	معرفی نامه یا کارت انجمن میانگین ۳۰٪ تعرفه (بدون بیمه)	ولیعصر روبروی بیمارستان دی ساختمان پزشکان دی ط ۷ واحد C تلفن: ۸۸۸۷۰۹۲۸ -۹
۲	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ مطهری، خ فجر، روبروی بیمارستان چه، کنظری، انتهای بن بست دلفان پ ۵ واحد ۱۹ تلفن: ۸۸۳۴۳۵۸۴

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۲ ◀ مثل عسل برای زنبورهای خسته
- ۶۴ ◀ فواید روزه‌داری مقطعی برای ام‌اس
- ۶۷ ◀ در سایه آفتاب پاییزی
- ۶۸ ◀ بازمانده از دوران تجار تخانه‌های دیروز
- ۷۴ ◀ با فرزندان‌تان در مورد بیماری صحبت کنید
- ۷۷ ◀ به درخشندگی خورشید به آرامش دریا
- ۷۸ ◀ غریبه‌ای به نام ام‌اس
- ۷۹ ◀ رازهای کوچک متفاوت بودن



هنگامی که نیاز به کمک داریم، انجمن ام اس در کنار ما است

مثل عسل برای زنبورهای خسته

ترجمه: پرستو غنی زاده
منبع: ام اس تراست

محیط و مشکلات احتمالی ناشی از آن‌ها دور کنند، زندگی در این چنین خانه‌هایی ما را از طبیعت دور می‌کند و باید اشاره کرد که این خانه‌ها هر چقدر هم منظره‌ای زیبا پیش چشم ما قرار دهند امانی ندارند عین طبیعت را برای ما خلق کنند. در واقع بشر با سکونت در یک محل و تغییراتی که برای سازگاری با محیط (یا سازگاری محیط با او) انجام داد طبیعت را دگرگونه کرد، اما به هر حال گاهی از اوقات طبیعت

آمدن روحیه‌تان شده، کمک کند و شمارا از سردرگمی و ضعف نجات بدهد. مقایسه بیمار مبتلا به ام اس با زنبور عسل برایتان عجیب است؟ خب قبل از شروع بحث بگویید آیا تاکنون زبان زنبور عسل را دیده‌اید؟ همه ما در نقاطی از جهان زندگی می‌کنیم که درها و پنجره‌ها و دیوارها ما را طبیعت دور می‌کنند. در واقع انسان‌ها خانه می‌سازند تا خود را از تغییرات آب و هوا و

همان طور که یک قطره عسل می‌تواند یک زنبور عسل در مانده و خسته را زنده و پرانرژی کند، یک دوست خوب یا یک گروه از افرادی که مثل شما هستند هم می‌توانند به شما وقتی که مشکلات بیماری ام اس و عوارض آن باعث پایین

ما ام‌اسی‌ها به وسیله یکی از اعضای جامعه مولتیپل اسکلروزیس که قبلاً مشابه این وضعیت را تجربه کرده‌اند و قبلاً همان جایی ایستاده بودند که ما الان ایستاده‌ایم، به مسیر واقعیت و خوشبختی برگشته‌اند.

این افراد می‌دانند آنچه ما نیاز داریم کمی وقت و تشویق است و قطعاً با کمی عسل می‌توانیم دوباره به مسیر درست برگردیم. حتی اگر جاده‌ای متفاوت از آنچه ممکن است در نظر داشته باشیم پیش روی ما قرار بگیرد.

یک انجمن و جامعه خوب که حس همدلی و همیاری و حمایت برای افراد مبتلا به ام‌اس را فراهم کند - خواه یک دوست باشد یا گروهی که هر چند وقت یک بار با آن‌ها ملاقات می‌کنید، یا حتی یک گروه اینترنتی - می‌تواند به ما کمک کند که در وهله اول از گیر افتادن پشت پنجره‌های بسته در امان بمانیم، و ثانیاً می‌تواند به ما کمک کند در یک نقطه ثابت شویم و حتی در دشوارترین موقعیت‌ها، یک ظرف یا یک قاشق کوچک عسل به ما بدهد و به سادگی فضایی را برای ما فراهم کند تا راه خودمان را از میان مشکلات پیدا کنیم و بی‌انگیزگی و ناامیدی و بی‌انرژی بودن را پشت سر بگذاریم و به آنجا که باید برسیم.

گاهی اوقات «عسل» به سادگی به شکل دعوت به یک فنجان قهوه و صحبت کردن، یا یک فنجان چای بعد از ظهر، یا دعوت به خوردن غذایی خانگی درست شده توسط دوستان، یا حتی به سادگی با یک شاخه گل یا یک چت و یک تماس یا یک ایمیل تجلی پیدا می‌کند.

وقتی برای اولین بار زبان نازک و قرمز یک زنبور خسته را دیدم که مشغول نوشیدن عسل سحرانگیز یا همان مایع انرژی بخش و ترمیمی بود، دقیقاً انجمن ام‌اس که در آن عضو هستم به ذهنم خطور کرد. اعضای این انجمن به وقت نیازم برای کمک به من حضور داشته‌اند و امیدوارم من هم بتوانم به آن‌ها یا دیگرانی که تازه به ما پیوسته‌اند، کمک کنم.

شدیم سعی کردیم تغییری در ماجرا ایجاد کنیم پس مقداری عسل را درون ظرفی قرار دادیم و زنبور عسل خسته را برای اینکه انرژی بگیرد روی آن عسل قرار دادیم.

این گونه شد که من برای اولین بار زبان زنبور عسل را دیدم. این حشرات خسته برای بازگرداندن ذخایر مصرف شده خود، عسل شیرین را با زبانشان جمع می‌کنند و سپس پرواز می‌کنند تا به سمت کار منظم و معمول خود یعنی جمع‌آوری شهد خود بروند.

نکته مهم این بود که اندکی عسل زنبورها را جانی دوباره می‌بخشید و حالا مسئله من این است که چگونه «عسل ام‌اس» می‌تواند یک روح خسته را زنده کند

این یک تجربه شخصی است: من هجده سال پیش متوجه شدم که به بیماری ام‌اس مبتلا هستم، از آن زمان تا کنون، بارها احساس خستگی، فرسایش و حتی کم‌آوردن و تسلیم شده‌ام، بارها احساس ترس و ناامیدی کرده‌ام - در روزهای اول پس از تشخیص به کرات اما حتی حالا، پس از ۱۸ سال از زمان تشخیص، هم گاهی این حس سراغم می‌آید - خیلی اوقات هم حس می‌کنم که تقریباً تمام انرژی خود را صرف کرده‌ام تا سعی کنم پنجره مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس) را شکسته و دوباره به جهان اطرافم و طبیعت برگردم. شاید اما نقطه مهم این است که بارها پیش آمده که شخص مهربانی وجود نداشته که بداند بر من چه می‌گذرد و بخواهد کمک کند و در واقع خیلی ساده و با همین همدلی که کمی از «عسل» زندگی خود را با ذخایر ام‌اس پیدا کند تا به من کمک کند تا بهبود یابم.

در واقع یکی از دلایل شکل‌گیری انجمن‌ها و جوامع ام‌اس همین است که افراد مختلف با یک موضوع مشترک گرد هم بیایند و سعی کنند همدیگر را درک کنند و در مواقع لزوم هم بتوانند به هم کمک کنند و انرژی ببخشند. بسیاری از

یا نشانه‌هایش به خانه ما وارد می‌شوند. مثلاً ما عادت کرده‌ایم که گاهی اوقات مگس‌هایی را ببینیم که در اطراف خانه به پرواز درمی‌آید، اما یکی از سگ‌های نژاد تریر ما (مگی) که کوچک‌تر است و شنوایی فوق‌العاده‌ای دارد معمولاً از تعقیب آنها دست برنمی‌دارد و اغلب آن‌ها را تا خارج از خانه تعقیب می‌کند. گاهی اوقات هم شاهد حضور کرم‌های خاکی، عنکبوت و موجوداتی شبیه سوسک در حیاط و حتی داخل اتاق‌های خانه هستیم، اما مهمترین نشانه حضور طبیعت در زندگی ما معمولاً ماه آگوست خودش را به ما تحمیل می‌کند، زمانی که ما باید با زنبورهای آشفته و خسته روبرو شویم.

بر اساس آنچه اهالی قدیمی محل زندگی مان به ما گفته بودند ما گلدان‌های نعنای را در کنار درها گذاشتیم تا مانع از ورود موش‌ها در شب‌های خنک و مرطوب پاییز به داخل خانه شویم. حتی شده است که یکی دوباری پرندگانی که برای یک بازدید مختصر وارد خانه شده بودند را به خارج از خانه هدایت کردیم که البته این پرندگان سرگرمی خوبی را برای هر دو تریر ما فراهم کرده بودند. اما برگردیم سر ماجرای زنبور و عسل می‌دانید چگونه کمی عسل یک زنبور عسل خسته را زنده می‌کند؟

در مورد داستان خانه ما و موجودات زنده‌ای که مهمان ما می‌شوند باید گفت که قسمت غمگین داستان اینجاست که حشرات گرده‌افشانی مثل زنبور عسل یا زنبورهای کرکی پس از ورود اتفاقی به خانه و پس از خسته شدن برای یافتن یک راه خروج، بی‌رمق یا حتی مرده بر روی آستانه پنجره‌ها دیده می‌شوند.

اگر آن‌ها را زنده می‌دیدیم، آن‌ها را جمع می‌کردیم و بیرون می‌آوردیم و روی گل‌ها می‌گذاشتیم، اما آن‌ها اغلب برای انجام هیچ فعالیتی حتی نوشیدن گرده گل‌ها رمق کافی نداشتند.

پس از اینکه با این موجودات بی‌رمق روبرو



فواید روزه داری مقطعی برای ام اس

ترجمه: پرستو غنی زاده
منبع: ام اس اینسایت

داشتند و در نتیجه کمتر غذا می خورند کمتر احتمال ابتلا به ام اس داشتند و یا بیماری آنها خفیف تر بودند.

در نتیجه حالا پژوهشگران بر این موضوع متمرکز شده اند که آیا کم غذا خوردن و داشتن رژیم غذایی با کالری پایین برای دو روز هفته می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری یا مدیریت بهتر بیماری و درمان بهتر آن شود یا نه. گزارشی در این

به دنبال این هستند که دریابند کدام مواد غذایی برای بیماران ام اس مناسب هستند و کدام مواد غذایی برای مبتلایان مضر هستند. اما در این میان یک اتفاق جالب افتاده است و آن هم این است که در طی یک بررسی و تحقیق روی موش ها دانشمندان متوجه شدند در میان موش ها که مستعد ابتلا به بیماری ام اس شده بودند، موش هایی که دندان کمتری

مدتها است که محققان و پژوهشگران ام اس بر نحوه تاثیر تغذیه بر این بیماری متمرکز شده اند و به دنبال یافتن راه هایی برای کنترل و مدیریت بهتر بیماری به وسیله داشتن رژیم غذایی مناسب هستند. پژوهشگران و متخصصان علم تغذیه

نداشتن دندان و در نتیجه غذا نخوردن مقطعی باعث تأخیر در شروع مدل حیوانی این بیماری شد و همین طور شدت آن را کاهش داد. این موش در نهایت پاتولوژی بسیار کمتری داشت و فیبر عصبی کمتری از دست دادند.»

یک مطالعه اولیه بر روی انسان، اثرات دلگرم کننده‌ای را نشان می‌دهد.

دکتر کراس گفت: «به نظر می‌رسد که این شیوه غذا خوردن مقطعی و کم غذا خوردن سیستم ایمنی بدن مبتلایان تغییر می‌کند.»

قطعا این رژیم غذایی، جایگزین داروهای ام اس نمی‌شود، اما می‌تواند یک شیوه مکمل یا به نوعی یک افزودنی ارزشمند برای آن‌ها باشد.

توماس می‌گوید که یک روز در هفته بعد از مطالعه روزه می‌گیرد. «در نهایت، موضوع این است که من می‌خواهم بدنم را کنترل کنم و اجازه ندهم این بیماری وجود داشته باشد. یکی از راه‌های مقابله با این بیماری شیوه کم غذا خوردن در چند روز هفته است»

دکتر کراس می‌گوید که به نظر می‌رسد روزه متناوب دارای اثر ضدالتهابی است. این امر در واقع می‌تواند روند بیماری را تغییر دهد، نه اینکه یک درمان برای مدیریت علائم باشد. مرحله بعدی انجام یک آزمایش بزرگ‌تر با بیماران بیشتر برای تعیین چگونگی سوددهی شیوه مشابه روزه گرفتن متناوب برای افراد مبتلا به ام اس است.

در نتیجه حالا پژوهشگران بر این موضوع متمرکز شده‌اند که آیا کم غذا خوردن و داشتن رژیم غذایی با کالری پایین برای دور روز هفته می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری یا مدیریت بهتر بیماری و درمان بهتر آن شود یا نه.

امی توماس یکی از بیمارانی است که ۳۱ سال پیش به بیماری مولتیپل اسکلروزیس مبتلا شد.

توماس می‌گوید: «این بیماری فقط یکی از ابعاد و مؤلفه‌های زندگی من است که برای مدیریت کردن آنها باید تلاش کنم. این بیماری و این مسئله تمام آنچه من هستم و کلیت زندگی من را تعریف نمی‌کند.»

امروز، او یکی از اعضای تیمی است که در حال انجام آزمایش خون برای اندازه‌گیری فواید غذا خوردن‌های متناوب و به نوعی روزه داری مقطعی است. در این مطالعه، او دو روز در هفته فقط و فقط سبزیجات غیر نشاسته‌ای می‌خورد و برای پنج روز دیگر می‌تواند هر آنچه دوست دارد بخورد.

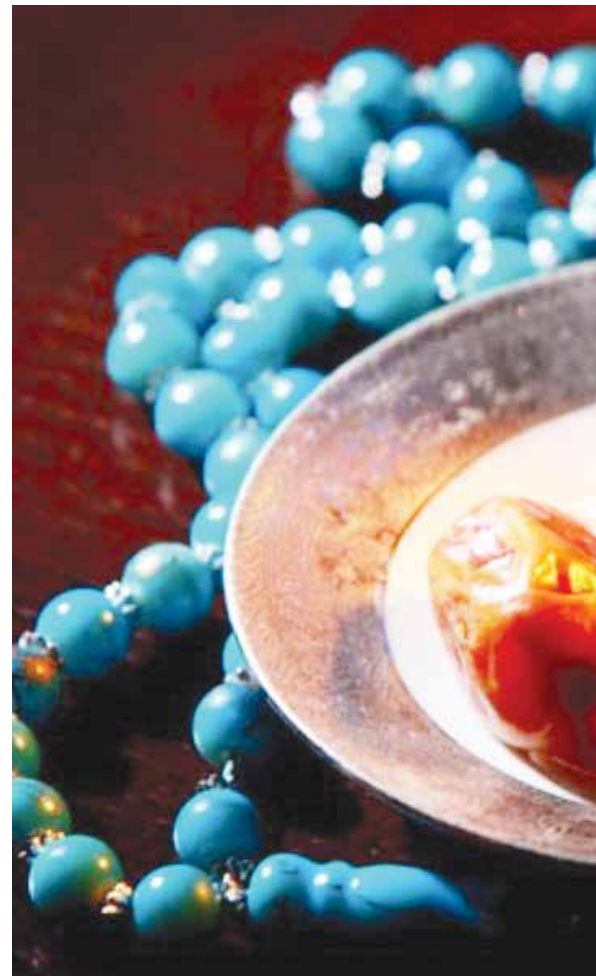
توماس در مورد حضورش در این برنامه تحقیقاتی گفت: «من امیدوارم که این نوع رژیم غذایی، پیامدهای مفیدی داشته باشد و به مبتلایان به ام اس کمک کند.»

کاهش التهاب با روزه‌داری

آن هانی کراس، پزشک و استاد رشته مغز و اعصاب در دانشگاه واشنگتن سنت لوئیس نیز به نتایج این تحقیق کسرتده امیدوار است. دکتر کراس گفت: «این حالت روزه‌داری متناوب، باعث کاهش مشخصات التهابی در خون و احتمالاً در سیستم عصبی مرکزی می‌شود.»

فواید احتمالی رژیم غذایی مشابه روزه گرفتن در واقع یک کشف اتفاقی بود. در یک مطالعه بر روی موش‌هایی که برای ابتلا به ام اس ایمن‌سازی شده بودند، دیده شد که یک موش دندان غیرطبیعی داشت. دکتر کراس گفت، «موضوع این بود که آن موش خاص که قادر به خوردن به خوبی نبود، به ام اس مبتلا نشد.»

هنگامی که دندان‌های این موش ثابت شد، موش بهتر غذا خورد و خیلی زود به مدل حیوانی این بیماری مبتلا شد. این داستان، منجر به تحقیقات بیشتر شد. دکتر کراس توضیح داد: «این اتفاق یعنی



مورد را بخوانید.

رابطه دندان و ام اس

تقریباً یک میلیون آمریکایی با بیماری مولتیپل اسکلروزیس زندگی می‌کنند. در حال حاضر نزدیک به پانزده داروی تأیید شده توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (اف دی ای) وجود دارد که می‌توانند روند بیماری را کندتر یا متوقف کنند و ده‌ها مورد داروی دیگر برای درمان علائم و نشانه‌های خاص این بیماری وجود دارد. اما اتفاق جالبی در این میان افتاده است و آن هم این است که در حال حاضر، تحقیقات جدید نه در مورد یک دارو، بلکه با تغییر در نحوه غذا خوردن بیماران، روزنه‌های امید را ایجاد کرده است. با وجود اینکه هنوز برای نتیجه‌گیری در باب قضاوت در مورد این تحقیق زود است، اما نتایج اولیه دلگرم کننده است.



در فصل تازه با گیاهان خود چه کنید تا بانشاط بمانند؟

در سایه آفتاب پاییزی

کاهش دما، کاهش شدت تابش نور خورشید و... می تواند گلدان های شاداب و سرزنده شما را آسیب پذیر کند و حتی به نابودی بکشد، اگر متناسب با فصل، تغییرات لازم در شیوه آبدهی، محل قرار گرفتن گلدان و رطوبت رسانی را انجام ندهید، ممکن است با زرد شدن برگ ها و حتی خشک شدن کامل گیاه مواجه شوید. در این مطلب به تغییرات لازم برای فصل پاییز اشاره شده که می تواند ادامه حیات گلدان هایتان را تضمین کند.

با قرار دادن یک کاسه آب در محل تجمع گیاهان می توانید به تامین رطوبت گلدان ها کمک کنید. از قرار دادن گیاهان خود در کنار رادیاتور یا مقابل در ورودی خانه خودداری کنید چون حرارت تند رادیاتور یا سرمای ناگهانی ناشی از باز کردن در ورودی باعث شوک شدن و نابودی گیاه می شود.

برگ ریزان

با همه مراقبت ها شاید شاهد برگ ریزان گیاه خود شوید که در برخی گلدان ها مثل بن سای طبیعی است. ممکن است گیاه شما برگ ریزان پاییزی داشته باشد یا به دلیل تغییر جا، شروع به ریزش برگ کند که واکنشی طبیعی محسوب می شود. خیالتان راحت باشد که در این موارد در گیاهان بعد از عادت به جای جدید، برگ های تازه جوانه می زنند.

تجمع گیاهان در یک نقطه جهت تامین رطوبت مورد نیاز گیاهان موثر است چون گیاهان در کنار هم از یکدیگر مراقبت می کنند مثل اتفاقی که در طبیعت می افتد. با قرار دادن یک کاسه آب در محل تجمع گیاهان می توانید به تامین رطوبت گلدان ها کمک کنید.

خود در بخش های مختلف خانه مثل روی میز، بالای کمد و... پراکنده کنید اما در فصل پاییز بهتر است گلدان ها را پشت یک پنجره متمرکز کنید اما حواستان باشد که هفته ای یک بار آنها را بچرخانید تا مطمئن باشید تمام وجوه گلدان نور کافی دریافت می کنند و ساقه ها برای دریافت نور به صورت کج رشد نمی کنند. اگر پنجره های شما نور گیر نیستند، در این فصل باید از نور مصنوعی استفاده کنید یعنی برای چند ساعت در روز هم شده و حتی در صورت عدم نیاز خودتان، چراغ های خانه را روشن بگذارید.

آبدهی کمتر

در ماه های سرد سال، گیاهان آب کمتری از دست می دهند و به آب کمتری هم احتیاج دارند؛ به همین دلیل برای آبدهی گلدان ها در این فصل لازم است که تا خشک شدن خاک گلدان صبر کنید.

رطوبت را کنترل کنید

در پاییز رطوبت داخل خانه کاهش پیدا می کند و حتما می دانید که خشکی هوای خانه برای گیاه و انسان مضر است. بهتر است در این فصل از دستگاه بخور سرد استفاده کنید تا رطوبت کاهش یافته خانه را تامین کند.

تجمع گیاهان در یک نقطه جهت تامین رطوبت مورد نیاز گیاهان موثر است چون گیاهان در کنار هم از یکدیگر مراقبت می کنند مثل اتفاقی که در طبیعت می افتد.

با تغییر فصل، شیوه مراقبت از گیاهان هم تغییر می کند؛ حتی گیاهانی که در داخل خانه نگهداری می شوند، از تغییرات آب و هوایی بیرون از خانه تاثیر می پذیرند.

روزهای گرم، شب های سرد

مهم ترین تغییر دمایی در فصل پاییز، اختلاف دمای زیاد بین شب و روز است. در این شرایط لازم است گیاهانی که در حیاط یا تراس نگهداری می شوند را در هنگام غروب به داخل خانه منتقل کنید یا گلدان را با نایلون بپوشانید تا سرمای شبانه به آن آسیب نرساند. در این فصل، هنگام شب پرده ها را بکشید تا سرمای بیرون از خانه کمتر به داخل نفوذ کند و به ویژه گلدان های پشت شیشه از برودت شبانه هوا آسیب نبینند.

چراغ ها را بیشتر کنید

نور نقش اساسی در حیات یک گل دارد. در پاییز روزها به سمت کوتاه تر شدن پیش می روند و خورشید گرمای تابستانه خودش را ندارد، به همین دلیل اغلب گیاهان با مشکل کمبود نور مواجه می شوند؛ به جز گیاهانی که به نور کم عادت دارند. در این فصل، شاید لازم باشد جای گیاهان را عوض کنید مثلاً گیاهانی که در جایی با تابش غیر مستقیم نور خورشید قرار داشتند را به پشت پنجره انتقال دهید تا نور کافی را دریافت کنند.

نور پر قدرت تابستان این امکان را به شما می دهد که گلدان ها را با توجه به دکوراسیون





کاروانسرائی دیدنی در دل تاریخ

باز مانده از دوران تجارخانه های دیروز

﴿ فرزانه متین

می دهد. این کاروانسرا با مساحت ده هزار متر مربع با الهام از معماری باغ های ایرانی شکل گرفته که ۲۵ حجره را در محوطه خود جای داده است، معماری بنا این گونه است که در هر ضلع کاروانسرا، ۳۱ حجره وجود دارد که امروزه در اجاره عمده فروشان

دیدنی تهران محسوب می شود. کاروانسرای خانان با قدمتی بیش از یک قرن، از نخستین کاروانسراهای درون شهری تهران بوده که به دوراز تخریب و ویرانی و البته با مرمت و بازسازی مالکان شخصی همچنان به حیات خود ادامه

در تهران و در چهارراه مولوی، خیابان صاحب جمع و میدان امین السلطان یک مجموعه تاریخی و فرهنگی وسیع به نام کاروانسرای خانان واقع است که از نقاط

در زمره آثار ملی به ثبت رسید و مرمت و بازسازی کاروانسرا با پیشنهاد خانواده اردهالی و اعتبار شخصی و تحت حمایت شهرداری منطقه ۱۲ و سازمان میراث فرهنگی در اواخر خرداد ۱۳۸۲ آغاز و در اسفند ۱۳۸۷ به پایان رسید. بعد از ثبت جهانی نوروز، در سال ۱۳۸۸ با همکاری سازمان میراث فرهنگی و شهرداری منطقه ۱۲، برای نخستین بار جشن ملی عید نوروز به مدت دو سال (سالهای ۸۹ و ۹۰) در این کاروانسرا برپا شد. همچنین شهرداری منطقه، تورهای گردشگری را برای بازدید به این مکان می‌آورد.

مشکل اصلی: ورودی کاروانسرا

اردهالی ورودی آشفته و بهم ریخته کاروانسرای خانات در میدان امین‌السلطان را از مشکلات اصلی این مجموعه تاریخی می‌داند و معتقد است: «ضعف خانات ورودی نابه‌سامان آن است که بازدیدکننده ناگهان از یک فضای آشفته وارد یک مکان نوستالژیک و آرام می‌شود. اگر بتوان سطح زمین ورودی را سنگفرش کرد و از هیاهو میدان هم کاسته شود، فکر نمی‌کنم کاروانسرا مشکل دیگری داشته باشد.» او در مورد درب ورودی کاروانسرا اظهار داشت: «از ویژگی‌های منحصر به فرد این مکان درب چوبی آن به ارتفاع ۵/۵ متر است که از چوب چنار ساخته شده و درب به این بزرگی فقط بر روی چهل گل میخ باز و بسته می‌شود و هیچ لولایی در آن به کار نرفته است که نشان‌دهنده هنر معماری اسلامی است.» در حاشیه این درب عظیم، کاشیکاری‌های زیبایی از رهنمودهای حضرت علی (ع) در مورد آداب خرید و فروش به چشم می‌خورد که اردهالی در باب فلسفه این نوع کاشی‌کاری می‌گوید: «در دوران قدیم در چهارسوی بزرگ و کوچک، روحانیونی بودند که به سئوالات تجار در زمینه کسب و کار بر طبق آیه‌های قرآن پاسخ می‌دادند و من باللهام گرفتن از این قضیه، فرمایشات حضرت علی (ع) در رابطه با کسب و کار را بر روی کاشی‌ها به نقش در آوردم.»

سال ۱۳۰۲ هجری قمری ترسیم شده بود، محل کنونی کاروانسرا به نام سرای روغنی مشخص شده است که در آن روزگار در خارج از حصار صفوی و در کنار دروازه حضرت عبدالعظیم قرار داشته است. سید محمد اردهالی در مورد تاریخچه کاروانسرا توضیح می‌دهد: «ویژگی‌های معماری کاروانسرا نشان می‌دهد که در اواخر دوره ناصری ساخته شده است که در ابتدا این کاروانسرا در اختیار موسی خان امین‌الملک بود که وی در سال ۱۳۲۹ هجری قمری مصادف با سال ۱۲۸۵ خورشیدی این مکان را به حاج سید علی اردهالی (جد سید محمد اردهالی) واگذار می‌کند و از آن تاریخ تاکنون این کاروانسرا در مالکیت خانواده اردهالی باقی مانده است. این کاروانسرا به دلیل مجاورتش با مسیر جاده ابریشم در گذشته محل اطراق مسافران با بارهایشان بود که با احداث نخستین میدان تره‌بار - توسط امین‌السلطان - مبدل به تجارخانه بزرگی می‌شود که تاجران با شترهای خود بارهایی از میوه، تره‌بار، خشکبار و حبوبات را از سراسر ایران برای فروش و ارائه به میدان می‌آوردند و برای استراحت هم به خانات می‌رفتند. این کاروانسرا با حجره‌ها و حیاط وسیع خود مناسب‌ترین محل برای استراحت تجار و شتربانان بود و به همین دلیل تاجران حجره‌ها را فصل به فصل اجاره می‌کردند. این مکان همچنین چرخ‌پابوهای معروفی داشت که هر کسی که می‌خواست چرخ‌کرایه کند به آنجایی رفت و چرخ‌پابوها را کرایه می‌کرد. با ورود اتومبیل به پایتخت و از بین رفتن حیاط امین‌السلطان، کاروانسرا نیز از شکل تجاری خود فاصله می‌گیرد و بیشتر به صورت انبار کالا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مرمت و بازسازی کاروانسرا

در مهرماه سال ۱۳۸۲، کاروانسرای خانات به عنوان بخشی از تاریخ پایتخت که یادآور دوران پرشکوه رونق بازرگانی این شهر بود به پیشنهاد سازمان میراث فرهنگی



خشکبار است. صحن کاروانسرا همچنین دارای دو ایوان است که یکی از آنها در شرق به ورودی بزرگی راه می‌یابد و دیگری در غرب محوطه به ورودی دوم کاروانسرا می‌رسد.

سید محمد اردهالی یکی از مالکان خصوصی کاروانسرا که مدیریت این مکان را بر عهده دارد در مورد وجه تسمیه کاروانسرا به اسم خانات می‌گوید: «من دقیقاً علت گذاشتن این اسم را نمی‌دانم، البته خان به معنای حجره است و خانات نیز به معنی حجرات، شاید بتوان گفت وجه تسمیه آن به دلیل وجود حجره‌های زیاد در کاروانسرا باشد.»

از سرای روغنی تا کاروانسرای خانات از تاریخ دقیق ساخت کاروانسرای خانات اطلاعی در دست نیست. در اولین نقشه تهران که به دستور ناصرالدین شاه در

پیش غذا

سوپ اسفناج

طرز تهیه:

ابتدا کره را آب کنید. پیاز و سیر خرد شده را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید. سیب زمینی را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید. سپس قرص سبزیجات را به همراه ۲ لیوان آب اضافه کنید. آنقدر صبر کنید تا جوش بیاید و بعد نصف اسفناج را اضافه کنید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بپزد. بعد همه را در غذاساز مخلوط کنید. در این مرحله بقیه اسفناج‌ها را هم اضافه کنید. وقتی مواد یکدست شد، خامه را هم اضافه کنید. در آخرین مرحله آبلیمو، نمک و فلفل را به میزان دلخواهتان بزنید.

مواد لازم:

کره: ۵۰ گرم
پیاز خرد شده: یک عدد متوسط
سیر خرد شده: ۲ حبه
سیب زمینی خرد شده: یک عدد متوسط
قرص مرغ یا سبزیجات: یک عدد

اسفناج تازه: ۵۰۰ گرم
آب لیمو تازه، نمک و فلفل: به مقدار دلخواه
خامه: ۳ قاشق غذاخوری



غذای اصلی

خوراک کینو آبا سبزیجات آسیایی

مواد لازم:

کینو نپخته: ۱۰۰ گرم
روغن کنجد: یک قاشق غذاخوری
پیاز قرمز خرد شده: یک عدد
سیر خرد شده: یک حبه
زنجفیل رنده شده: یک قاشق
مرباخوری
سس سویا: یک قاشق غذاخوری
کدو خرد شده: یک عدد بزرگ
فلفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد
خرد شده
نخود سبز: ۱۰۰ گرم
دانه کنجد: ۲ قاشق غذاخوری
لیمو آب گرفته: ۲ عدد

طرز تهیه:

کینو را بپزید. برای طبخ کینو یک قابلمه آب را بگذارید تا به جوش بیاید. وقتی به جوش آمد، کینو را اضافه کنید و بگذارید تا قل بزند. بعد از ۵ دقیقه قل زدن کینو آماده است، آن را آبکش کنید.

سس درون یک ماهیتابه، سیر، پیاز و زنجفیل را درون روغن کنجد تفت دهید. کدو، فلفل دلمه‌ای و نخود سبز را اضافه کنید. برای چند دقیقه تفت دهید. آب لیمو و سویا را همراه یک لیوان آب اضافه کنید و بگذارید روی حرارت زیاد بپزد. در آخر کنجد و کینو را اضافه کنید و تفت نهایی را بدهید.



داروی اکرووس® دو فرم از ام اس را درمان می‌کند

PPMS

نوع پیشرونده اولیه ام اس

علائم و نشانه‌های PPMS:
روند بیماری در طول زمان



سن و جنسیت

- زنان و مردان به نسبت مساوی به PPMS مبتلا می‌شوند.
- متوسط سن شروع این بیماری بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی است.

شاخصه‌های بیماری

- عملکرد نورولوژیک از زمان شروع علائم با آهنگی ثابت شروع به وخیم‌تر شدن می‌کند.
- ممکن است بعضی از افراد مبتلا به PPMS گاهی با عود بیماری مواجه شوند، البته این مساله به طور معمول اتفاق نمی‌افتد.

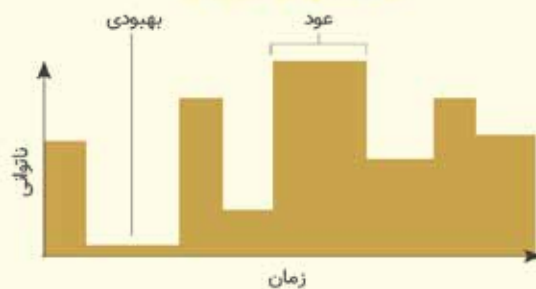
گزینه‌های درمانی

در حال حاضر اکرووس تنها درمان تأیید شده در دسترس برای درمان بیماران مبتلا به PPMS است.

RMS

نوع عودکننده ام اس

علائم و نشانه‌های RMS:
روند بیماری در طول زمان



سن و جنسیت

- زنان ۲ تا ۳ برابر مردان به RMS مبتلا می‌شوند.
- متوسط سن شروع این بیماری بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است.

شاخصه‌های بیماری

- بیماران دچار عود می‌شوند:
- ویژگی بارز این بیماری، با حمله مشخص جدید یا افزایش علائم نورولوژیک مشخص می‌شود.
- بدنبال عودها، یک دوره بهبودی تجربه می‌شود:
- بیمار ممکن است به عملکرد نورولوژیک طبیعی بازگردد یا بازنگردد.
- به مرور زمان بیماران میزان کمتری از بهبودی را تجربه خواهند کرد.

گزینه‌های درمانی

۱۵ درمان تأیید شده تعدیل‌کننده بیماری (DMTs) برای درمان RMS در دسترس است.

علائم بیماری ممکن است در هر بیمار با بیمار دیگر متفاوت باشند، و پیشرفت بیماری نیز در افراد مختلف متفاوت است. علائم RMS و PPMS شامل موارد ذکر شده در تصویر است.

*محل ظهور علائم ممکن است در هر فرد با فرد دیگر تفاوت داشته باشد. برخی علائم ممکن است تنها با استفاده از تجهیزات تشخیصی شناسایی شوند.

آیا تمام بیماران مبتلا به ام اس ویژگی‌های یکسانی دارند؟

- هر فرد مبتلا به ام اس دوره بیماری خود را به‌گونه ای متفاوت تجربه می‌کند. بسیار مهم است که در نظر داشته باشید این فرد را فقط در یک برهه زمانی کوتاه ملاقات خواهید کرد.
 - برخی بیماران برای حرکت کردن به کمک نیاز دارند؛ در حالی که برخی دیگر هیچ نشانه ای از ابتلا به ام اس ندارند یا نشانه‌های کمی در آنها دیده می‌شود.
 - خستگی، عملکرد ضعیف مثانه یا مشکلات بینایی نیز چالش‌هایی را برای بیمار ایجاد خواهند کرد اما شما می‌توانید با آماده‌سازی بیماران، در مواجهه با این چالش‌ها به آنها کمک کنید.
 - بعضی از بیماران مبتلا به ام اس که بیماری‌شان به تازگی تشخیص داده شده، مشتاقانه گزینه‌های درمانی را جست‌وجو و بررسی می‌کنند. برخی دیگر ممکن است از درمان‌های فعلی خود دلسرد شده و به دنبال تغییر گزینه درمانی و یافتن درمانی باشند که به رهایی از علائم بیماریشان کمک کند.
- اگرچه هیچ‌گونه درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد اما داروهایی وجود دارند که باعث کاهش تکرار عود کردن بیماری و همچنین کند کردن روند پیشرفت این بیماری می‌شوند. شما می‌توانید با تجویز اکرووس فرصت بهبود شرایط زندگی بیماران مبتلا به RMS و PPMS را فراهم سازید.

اکرووس® چگونه می‌تواند به بیماران شما کمک کند؟

اکرووس® در درمان کدام بیماران تاییدیه مصرف دارد؟

اکرووس® در درمان بیماران بزرگسال مبتلا به فرم‌های عودکننده فعال بیماری ام اس (مالتیپل اسکلروزیس) یا RMS و بیماران بزرگسال مبتلا به ام اس پیشرونده اولیه (PPMS) به منظور به تعویق انداختن پیشرفت بیماری و کاهش پیشرفت ناتوانی بیمار از منظر سرعت راه رفتن، تاییدیه مصرف دارد.

اثربخشی و ایمنی اکرووس® در دو مطالعه بالینی تصادفی، دو سر کور، دوگانه (Double Dummy) در مقایسه با بازوی مقایسه فعال آن (اینترفرون) مورد ارزیابی قرار گرفت. این دو مطالعه از طراحی مشابه برخوردار بوده و بر روی بیماران مبتلا به RMS انجام شدند.

اثربخشی و ایمنی اکرووس® همچنین در یک مطالعه بالینی تصادفی، دو سر کور، در مقایسه با بازوی پلاسیبو (دارونما) مورد ارزیابی قرار گرفت. این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به PPMS انجام شد.

در بیماران مبتلا به PPMS که اکرووس® دریافت کردند در مقایسه با بیمارانی که دارونما دریافت کردند:

- روند پیشرفت بیماری به نحو معناداری به تأخیر می‌افتد
- روند وخیم‌تر شدن سرعت راه رفتن بیمار، کاهش می‌یابد

اکرووس® در مقایسه با تزریق زیرجلدی اینترفرون بتا-1a، 44 mcg به طور معناداری:

- عودها را سرکوب می‌کند
- فعالیت تحت بالینی بیماری را، که توسط ام‌آر‌آی اندازه‌گیری می‌شود، سرکوب می‌کند
- مانع پیشرفت بیماری می‌شود



با فرزندان در مورد بیماری صحبت کنید

را پنهان نمی کرد، اما من تا قبل از پنج یا شش سالگی چیزی از آن نمیدانستم. اگر بخواهم صادقانه

مادر من تقریباً یک سال بعد از تولد من به بیماری ام اس مبتلا شد. او لزوماً ابتلای خودش به این بیماری

ترجمه: ماهان سرمست
نویسنده: ماری کوهو
منبع: ام اس استرانگ

گاهی تمام زندگی آن میشود
که شما برای حل مشکلات
از چه راه حل هایی استفاده
میکنید، و به نظر من این
چالش ها و یافتن پاسخها درس
ارزشمندی برای کودکان است
که به چشم خود ببینند در
زندگی واقعی چه وضعیت هایی
پیش می آید.

چه وضعیت هایی پیش می آید. من میخوام تمام والدین که داشتن مشکل و بیماری یا روزی که خیلی هم فوق العاده نباشد شما را تبدیل به والدین بدی نمیکند. اجازه دادن به فرزندان خود برای دیدن آنکه چگونه با این دشواری ها دست و پنجه نرم میکنید و کنار می آیید، میتواند به آنها کمک کند تا برای تلاش جهت رسیدن به موفقیت در آینده آماده شوند. « آنها ممکن است ببینند که والدینشان در بعضی موارد ضعف جسمانی دارند، اما قدرت شخصیتی و انجام مهارتهای مقابله ای، احتمالاً ابزار مهمی هستند که آنها می توانند از شما یاد بگیرند. زندگی همین است و گاهی چیزها آنطور که شما توقع دارید پیش نمیرود، اما به عنوان یک پدر یا مادر نمیتوانید بنزید زیر گریه یا از زمین و زمان شکایت کنید، باید با آن کنار بیایید و سعی کنید تا بهترین شرایط را برای خود بسازید.»

بله مادرم همین الان و در آینده، بعضی روزهای سخت را خواهد داشت. حتی زمان هایی هم هست که او لحظه ای را به گریه کردن اختصاص می دهد ولی بعد زمان آن می رسد که از جا بلند شود و دوباره تلاش کند.

دیدن او که دوباره و دوباره بلند میشود، در حالی که مراقب سلامت عاطفی او نیز هستیم، یک درس قدرت و سلامت برای من است.

بدانند که بیماری ام اس چیست و چگونه بر زندگی شما تاثیر میگذارد. همچنین این اطلاعات برای دانستن تاریخچه پزشکی خانواده هم مفید است. به علاوه برای درک آنچه که پیش رو دارید، کمک میکند تا دید شما نسبت به دیگر مبتلایان به بیماریهای مزمن و معلولیت ها بهبود یابد و به دستیابی و درک بیشتر شما در آینده کمک میکند. من روزهایی که مادرم خوب خوب بود را دیده ام و همینطور شاهد روزهایی که سخت تقلا میکرد تا روزهای بد را پشت سر بگذارد، نیز بوده ام. صادقانه میتوانم بگویم که شیوه های که من با بیماریهای مزمن خود کنار آمده ام، ارتباط مستقیمی با دیدن اینکه چگونه مادرم با وجود ابتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس به زندگی خود ادامه میداد، دارد. من با مادر فوق العاده ام نشسته ام و از اومی خواهم تا افکار خود را با من در میان بگذارد. مادرم توضیح داد که خیلی مهم است که به کودکان خود با بیماری بگویید « آنها این گونه می توانند مفهوم درک کردن دیگران را دریابند.»

جدا از همه اینها خیلی از درس های مهم زندگی از درون خانه شروع میشود. داشتن کودکی که دارای درک از بیماری باشد و بیمار را در راه بهبودی حمایت می کند باعث می شود فرد در آینده با مفاهیمی مثل پذیرش و مسئولیت پذیری آشنا باشد.

در ضمن بسیار مهم است که کودکان کسی را به عنوان مدل و الگوی خود داشته باشند « خوب است که کودکان نمونه های از کسی که با چالش ها دست و پنجه نرم می کند را ببینند.»

گاهی تمام زندگی آن میشود که شما برای حل مشکلات از چه راه حل هایی استفاده میکنید، و به نظر من این چالش ها و یافتن پاسخها درس ارزشمندی برای کودکان است که به چشم خود ببینند در زندگی واقعی

بگویم، یادم نمی آید که چگونه صحبت درباره این موضوع شروع شد، اما مادرم میگوید ممکن است این سوال را پرسیده باشم که چرا او به تزریق کردن داروها به طور منظم نیاز دارد. یکی از لحظات کلیدی زندگی من کاری بود که او با من انجام داد، لحظه ای که جزوه ای را که درباره بیماری مولتیپل اسکلروزیس بود و آن را از سایت انجمن حمایت از بیماران ام اس پرینت گرفته بود را به من داد. از آنجایی که من همیشه ترجیح میدادم راجع به موضوعات مختلف بخوانم و تحقیق کنم، داشتن یک مرجع حاضر و آماده، دانستن و پرداختن در مورد این موضوع را برای من راحتتر کرد.

آنچه که این کار در پی داشت یک گفت و گوی راحت با مادرم بود که در آن من میتوانستم سئوالاتم را بپرسم و او هم در حد توان خود به آنها پاسخ میداد. خوشبختانه همیشه وقتی صحبت از آموزش بود حتی در مباحث پزشکی، مادرم بسیار حمایت می کرد. او با من به راحتی و با شفافیت و صداقت راجع به بیماری ام اس صحبت کرد، که این موضوع به من کمک کرد تا زندگی او را بهتر درک کنم. به خاطر صداقت او، من می فهمیدم که او چرا بسیاری از مواقع خسته است و یا چرا نمیتواند بعضی مواقع مرا همراهی کند.

شکی ندارم که به عنوان یک کودک سعی کردم که او را مجبور کنم که از محدودیت هایش بگذرد و کارهایی که من دوست داشتم را انجام دهد، اما از علت پشت پرده اینکه چرا او برخی مواقع به من نه میگوید با خبر بودم. من باور دارم که آگاه کردن کودکان خود در مورد اینکه به بیماری مولتیپل اسکلروزیس مبتلا هستید به تقویت رابطه شما با فرزندتان کمک میکند. شما به عنوان یک خانواده به یکدیگر وابسته هستید و فرزندان شما باید



رنگ خانه چه حس و حالی ایجاد می کند؟

به درخشندگی خورشید به آرامش دریا

تاثیر رنگ‌ها بر حال و هوای افراد حرف تازه‌ای نیست. هر تحقیق جدیدی در عرصه روانشناسی این تئوری را تایید می‌کند که رنگ‌ها می‌توانند حال ما را تغییر دهند. قوی‌ترین تاثیر رنگ‌ها در روح و روان ما در دکوراسیون خانه تجلی دارد چرا که ما در این فضا و در واقع در میان رنگ‌ها زندگی می‌کنیم. این رنگ‌ها بر افکار، رفتار و احساسات ما موثر خواهد بود. بر همین اساس هنگام انتخاب رنگ برای اتاق خواب، نشیمن، اتاق مطالعه و... باید به ویژگی‌های رنگی که انتخاب می‌کنید، دقت کنید. برای اینکه مناسب‌ترین انتخاب رنگ برای دکور خانه‌تان را انجام دهید، باید کمی درباره روانشناسی رنگ‌ها بدانید. در این مطلب به رنگ‌های سرد و گرم اشاره شده است و در مطالب بعدی به سایر دسته بندی‌های رنگ‌ها خواهیم پرداخت.

ماهور نبوی نژاد

رنگ‌های سرد و گرم

هنگام انتخاب رنگ یک اتاق یادتان باشد، ایجاد تناسب میان رنگ‌های سرد و گرم، حرف اول را می‌زند. رنگ‌های گرم، رنگ‌هایی از پایه رنگ قرمز، نارنجی، زرد و زرد-سبز هستند. این رنگ‌ها حسی از صمیمیت و نزدیکی ایجاد می‌کنند. وقتی وارد خانه‌ای با دکوراسیون آجری می‌شوید به مراتب زودتر احساس صمیمیت می‌کنید تا خانه‌ای که از رنگ بنفش در دکوراسیون آن استفاده شده است. این رنگ‌ها هم چنین باعث می‌شوند که یک فضای کوچک، کوچک‌تر و یک خانه بزرگ، جمع و جورتر نشان داده شود.

در چرخه رنگ، رنگ‌های سرد در مقابل رنگ‌های گرم قرار دارند و رنگ‌هایی از طیف بنفش و آبی را شامل می‌شوند. اتاقی که با این رنگ‌ها دکوراسیون می‌شود، بزرگ‌تر و در عین حال سردتر

احساس می‌شود. به همین دلیل انتخاب رنگ‌های سرد برای اتاق‌های نورگیر بسیار هوشمندانه است. ترکیب گرمای نور و سرمای رنگ دکوراسیون، تعادلی ایجاد می‌کند که حضور در این فضا، حتی در نورگیرترین ساعات روز خسته کننده نخواهد بود.

در کف خانه از فرش بیشتری استفاده شود. اگر دیوار بزرگ با رنگ سرد در خانه وجود دارد، روی خانه تابلوهایی با رنگ گرم نصب شود. در این مورد از پارچه‌های با کار دست هم می‌توان استفاده کرد. روی مبل پتویی با رنگ گرم بیندازید. در مقابل، خانه‌هایی که با رنگ گرم دکوراسیون شده‌اند در تابستان، گرمای شاید آزار دهنده‌ای دارند که در این مورد شکستن گرمی فضا چندان آسان نیست و بهتر است از ابتدا به تناسب رنگ‌های سرد و گرم دقت کنید.

رنگ‌های خنثی

به طور معمول، مشکی، سفید و

خاکستری، رنگ‌های خنثی هستند که می‌توانید از آن‌ها در کنار همه رنگ‌ها استفاده کنید. سرد و گرم بودن این رنگ‌ها بستگی به طیفی که از آن استفاده می‌کنید و نحوه ترکیب آنها با سایر رنگ‌ها دارد.

ایجاد تناسب میان رنگ‌های سرد و گرم، باعث چهار فصله بودن دکوراسیون خانه می‌شود. خانه‌ای که فقط با رنگ‌های سرد دکور شود، در فصول سرد سال، سردی دوچندان دارد که می‌تواند باعث ایجاد افسردگی و یاس فصلی شود. در خانه‌هایی که با رنگ‌های سرد دکوراسیون شده‌اند باید با شروع پاییز، تغییراتی در دکوراسیون ایجاد کرد تا فضا گرم‌تر به نظر برسد:





غریبه‌ای به نام ام اس

«صادق»

وقتی بادقت به گذشته نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که چقدر تغییر کرده‌ام، حالا آرامتر شده‌ام، با مشکلات بهتر روبرو می‌شوم و صبر و تحمل در برابر مسائل زندگی را یاد گرفته‌ام.

یک غریبه وارد بدن من شد و تمام وجود من و همراهان مرا تحت تاثیر قرار داد، شروع سختی بود، با از دست دادن بینایی یک چشم و ندانستن اینکه چه شده، این غریبه چه از وجود و جسم من می‌خواهد؟

پنج ماه بود که از دواج کرده بودم، می‌خواستم با همسرم به تفریح، گردش، سینما بروم، با هم و دست در دست هم با نشاط و شادی از زندگی جدید لذت ببریم، با قدم زدن و زمزمه کردن از عشق و علاقه و محبت به یکدیگر حرف بزنییم و... ولی این غریبه همه چیز را خراب کرد،

بجای قدم زدن در بوستان‌ها و رفتن به سینما و تفریح حالا گردش و تفریح جدید ما شده بود رفتن پیش دکتر و نگرانی و استرس و اضطراب و گریه‌های همسرم دور از دید من.

سالها از این ماجراها گذشته و دیگر با این غریبه دوست صمیمی شده‌ام.

با ورود او به جسمم دچار تغییرات زیادی شدم، بینایی ام، راه رفتنم، تعادلم، حرف زدنم و چند مورد دیگر، ولی مهمتر از همه من از لحاظ جسمی دچار تغییر شدم، نارسایی‌هایی در بدنم شکل گرفت. ولی با این تغییرات شناخت من از خودم و توانایی‌هایم بیشتر شد.

کم‌رو و خجالتی و خیلی با حجب و حیا بودم، گوشه‌گیر بودم و با کسی ارتباط نداشتم، کمتر اظهار نظر می‌کردم یا بهتر بگویم اصلا اظهار نظر نمی‌کردم، ولی حالا دیگر گوشه‌گیر نیستیم، روابط اجتماعی

من قابل قبول است و در جمع دوستان و در جلسات دورهمی و کاری اظهار نظر می‌کنم. تمام اینها را بعد از ورود آن غریبه به جسمم به دست آوردم، و چقدر خوشحال هستم که با او آشنا شدم، بله ام اس دوست صمیمی من است.

شاید از لحاظ بقیه من بیمار باشم، ولی با کسی دوست شدم که با تغییراتی که در وجود من ایجاد کرد، من حالا نه تنها بیمار نیستم که هیچ بارشده‌ای که از لحاظ فکری در من ایجاد شده کاملا احساس می‌کنم که سالم هستم. حتی سالم‌تر از بقیه افراد جامعه، بله، در جسم من مقداری نارسایی وجود دارد ولی از لحاظ فکری بدون اغراق، به نسبت قبل از بیماری خودم نمی‌گویم، بلکه اطرفیان و دوستان بیان می‌کنند که کاملا عوض شده‌ام.

و حالا با روحیه‌ای با نشاط به زندگی روزمره با توکل بخدا ادامه می‌دهم.

چگونه می توانید از استایل های تکراری دور شوید

رازهای کوچک متفاوت بودن

خرید بدون برنامه ریزی شاید کمد شما را پر کند اما به شما کمک نخواهد کرد تا خوش پوش و خوش استایل باشید. برای رسیدن به این نقطه باید هوشمندانه انتخاب کرده و خاص خرید کنید. حواستان باشد که هر لباسی نخرید و برای هر وسیله ای پول خرج نکنید. این توصیه را نمی توان به خانم ها کرد چون تنوع را دوست دارند و خرید کردن برایشان اغلب یک تفریح هم هست اما برای آقایان که محدود خرید می کنند، می توان اصول لازم برای خرید خاص را آموزش داد. اینجا یک پیشنهاد برای شما داریم تا ببینید چطور می شود متفاوت بود:



۳ سعی کنید یک بار برای همیشه وقت بگذارید و در میان برندها و تولیدکننده ها، کشف کنید برش شلوار کدام یک برای شما مناسب تر است. راز زیبایی یک شلوار کتان، تناسب برش آن با اندام شماست.



پیشنهادهای مردانه

۱ تمام نکته این بلوز سادگی آن است؛ یک بلوز آستین بلند، یقه گرد ساده پاییزی که بهتر است از جنسی خوب و مرغوب بخرید چون می توانید این بلوز را زیر کت و شلوار اسپرت، با شلوار ورزشی یا در کنار شلوار کتانی مثل این نمونه بپوشید. این بلوز در کنار یک کت و شلوار دودی شما را صاحب یک استایل نیمه رسمی برای کار و جلسات می کند ولی چون سراغ پیراهن مردانه مرسوم نرفتید، خاص خواهید بود.



۴ ساعت راز خوش پوشی یک مرد است اما در این ست، بار بیشتری به دوش دارد. اگر این ست را با یک ساعت چرم ست کنید، آن را به سمت رسمی شدن بردید و اگر یک ساعت اسپرت صفحه درشت انتخاب کنید، صاحب استایلی اسپرت شده اید.

۲ نکته خاص این ست، کفش اسپرت آن است. شاید براساس یک کلیشه ذهنی در کنار شلوار کتان، سراغ کفش رسمی تر بروید اما این کفش اسپرت با همین رنگ متفاوت، شما را خاص خواهد کرد. دقت کنید، صحبت از کفش اسپرت است نه کتانی. را باید در کنار ست های ورزشی پوشید و تناسبی با این استایل ندارد.



۵ اکسسوری آقایان بیش از آنچه فکر کنید، به چشم می آید. اگر خواستید برای خودتان هزینه کنید، این هزینه را به یک کیف چرم اختصاص بدهید.



شرح در متن آشفته

در این جدول به جای شرح حروف پاسخ ها را به صورت درهم ریخته نوشته ایم که با مرتب کردن شان جدول حل خواهد شد

	ن د خه.....		ر ن او.....	ی ر ا	ن ا ر ا ب	ا ه	ر ن م		د د ه ک ه	ز م ا ی ش آ ه ا گ	
					ی ا ن ا ر و ج د					ن د ه ی آ ز ه م	
								ر ج ا ا م د ی و			
						ه ا ن و ر و				د ر م ک ا ش ی د	
	د ی ب ا	ب ا ر ز ا					ن د ب ب م ی ع ا				
		ب ا ز ا ی ر			ه ن ا ی	و ل ب				م و ی ه در ه م ما	
			ا ر بد ب ا					ل ا ج ع س م	د ن ر		
				ی ز ب ا						ب ر م ا گ ه ن ی پ ا س و ن	
				د ز آ ا							
				د ر ی						د ه	



Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to
GLADNESS

www.zistdaru.ir
info@zistdaru.ir





- داروی خوراکی خط اول درمان MS (جایگزین داروهای تزریقی)
- همراه با اثربخشی طولانی مدت بر حفظ توانایی بیمار