

# حال خوب یلدا با ام اس

پستالک

دوره جدید • شماره ۹۰  
آذر دی ۱۳۹۸  
۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

گزارش گردهمایی انجمن های  
ام اس ایران در زاهدان

## زمانی برای اشتراک تجارب

دیدگاه های دکتر محمد علی صحراییان  
در خصوص تازه های درمان ام اس

## داروهای درمان ام اس قوی تر شده اند

خراسان رضوی و میزبانی  
از متخصصان خارجی و داخلی

## کنگره های در شان جامعه نورولوژی ایران



# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو  
تری فلونومید

۲۸ قرص روکش دار

Batch No.  
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.  
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets



# Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to  
**GLADNESS**

[www.zistdaru.ir](http://www.zistdaru.ir)  
[info@zistdaru.ir](mailto:info@zistdaru.ir)



۴۰ از گیشه‌ها چه خبر؟  
بهترین‌ها را انتخاب کنید



۷۵ مناسب سازی خانه، هدیه‌ای  
برای بانوی مبتلا به ام اس  
عشق را در خانه‌ات بساز



# فهرست



۳۲ راهکارهایی برای  
مشکلات جانبی بیماری ام اس  
موج خندیدن و گریه کردن  
ناخود آگاه را مهار کنید



۶ گزارش گردهمایی انجمن‌های  
ام اس ایران در زاهدان  
زمانی برای اشتراک  
تجارب

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،  
نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد  
شمس، شماره ۳۵  
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸  
نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن: میدان  
ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی،  
کوچه کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰  
تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش  
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی  
دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز  
اعتصام (روانشناس)  
دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده  
رازقی  
دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم  
ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)  
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم  
نیا  
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم  
نجفی  
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر 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 ام اس  
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 ام اس ایران  
مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی  
سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی  
جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم  
مدیر عامل انجمن ام اس ایران:  
عبدالحسین هوشمند  
اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن  
ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر  
محمد علی صحرائیان، مجید قمی، دکتر  
رحمت ا. حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری  
اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر  
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا  
بازررسین: بازررس اصلی: فرهاد چوداریان،  
بازررس علی البدل: سید محمود حسین  
علاقبند  
شورای سیاست گذاری: دکتر محمدعلی  
صحرائیان، 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



## یادداشت اول



## با هم، برای هم

» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

مناسی برای مبتلایان به ام اس در اکثر نقاط ایران فراهم باشد.

قطعا کاستی های فراوانی در این میان وجود دارد و قطعا مواردی هست که در آن ها می توان سنجیده تر و بهتر عمل کرد اما مقایسه امروز با دیروز نشان می دهد که عملکرد جامعه ام اسی های ایران تا چه حد مثبت بوده است، خوشبختانه حالا کمتر بیمار ام اسی را پیدا می کنید که دغدغه یافتن دارو یا هزینه آن را داشته باشد، یا به خدمات فیزیوتراپی و روانشناسی و موارد دیگر دسترسی نداشته باشد، دغدغه ها پرشمارند اما مغزها و قلبها و دستها و چشمهای پرشماری هم شبانه روزی در تلاش هستند تا برای تمام این دغدغهها راهحلهایی در خور بیابند.

جامعه بزرگ ام اس ایران در گوشه و کنار کشور با اتحادی مثال زدنی تمام تلاش خود را به کار گرفته است تا بر مشکلات غلبه کند و شرایط را به گونه ای رقم بزند که مبتلایان شرایط بهتری را تجربه کنند، باور ما این است که روزی خواهد رسید که شاهد جامعه ای بدون ام اس خواهیم بود، و تا آن روز باید دست به دست هم بدهیم و بیشتر بکوشیم تا مهربانان مبتلا به بیماری کمتر غم و غصه ای در دل های شان رسوب کند و خدای نکرده اشکی بر گوشه چشمانشان ظاهر نشود.

«کنگره بین المللی ام اس در مشهد مقدس برگزار شد...»

«گردهمایی مدیران انجمن های ام اس ایران به میزبانی شهر زاهدان برگزار شد...»  
این دو خبر مربوط به همین یکی دو ماه اخیر است، گردهمایی های بزرگی برای بخش هایی از جامعه ای که می کشوند بیماری ام اس را درمان و مبتلایان به ام اس را همراهی و همیاری کنند.

واقعیت این است که تا همین چند سال پیش ام اس هم مثل بسیاری از بیماری های دیگر یک بیماری بود با تعدادی مبتلا، تعدادی پزشک مبتلا و تعدادی افراد که به نیت خیر می کوشیدند تا همراه و پشتیبان مبتلایان به ام اس باشند، اما حالا خوشبختانه ما از جامعه «ام اسی ها و همراهان آن ها» صحبت می کنیم.

حالا انجمن ام اس ایران در تهران و بسیاری از شهرهای کشور مراکزی دارد که اکثریت قریب به یقین مبتلایان به ام اس در آن ها عضویت دارند. جالب اینجا است که هر کدام از این انجمن های ام اس به صورت مستقل عمل می کنند و رابطه شان با انجمن ام اس ایران مستقر در تهران رابطه نهاد بالادستی بازیرمجموعه آن نیست، اما در عین حال رابطه همکاری مشترک و هم افزایی بین این انجمن ها وجود دارد که باعث شده چتر حمایتی

# اخبار شعب انجمن ام اس در استان ها

## آذربایجان غربی



جلسه آموزش عملی اشتغال خانگی برای اعضای انجمن ام اس در تاریخ پنجشنبه ۹۸/۷/۱۱

در این بازدید مدیر عامل انجمن ام اس استان گزارش مفصلی از اقدامات صورت گرفته از گذشته تا امروز و همچنین روند اقدامات و نحوه ادامه کار و تجهیز کلینیک را ارائه دادند.

نماینده عالی دولت در استان نیز ضمن تقدیر و تشکر از بنیاد امور بیماریهای خاص کشور جهت راه اندازی و تجهیز های مجموعه و همچنین پیگیریها و تلاش های مدیر عامل انجمن ام اس استان و اعضای هیئت مدیره از قول مساعد و حمایت تمام قد استانداری جهت بهره برداری هر چه سریع تر و رفع کلیه نیازهای این کلینیک خبر داد.

این مرکز کلینیک تخصصی بیماران خاص است که زمین آن ۴۶۰۰ متر وزیر بنای آن ۳۴۰۰ متر است و دارای بخش های شیمی درمانی ۱۰ تخت و دیالیز ۱۰ تخت و تالاسمی ۵ تخت و همچنین فیزیوتراپی، آزمایشگاه، رادیولوژی، سونو گرافی، مامو گرافی و داروخانه و... است. همچنین کلینیک های درمانی اطفال، غدد، زنان، داخلی و ... است که بیماران ام اس استان هم می توانند از کلیه امکانات آن استفاده کنند.

## چهرم



کارگاه شاد زیستن با سخنرانی خانم دکتر مهدوی استاد روان شناسی و حضور رئیس هیئت امنای انجمن ام اس شهرستان چهرم، مهندس علیرضا صحرائیان



برگزاری جلسات ماهیانه انجمن ام اس چهرم

## مازندران



حضور مهندس رضایی فرماندار محترم ساری با هیئت همراه در دفتر انجمن ام اس استان مازندران در مورخه ۸ مهرماه ۹۸، در این نشست ضمن ارائه گزارش از خدمات و اهداف انجمن به ایشان، در رابطه با مشکلات دارویی و درمانی و معیشتی بیماران هم بحث و بررسی شد

## انجمن ام اس شوشتر



تیم محبوب فوتبال شهرستان شوشتر که در لیگ دو فوتبال کشور بازی می کند با شال بیماران ام اس به میدان رفت



شال انجمن حمایت از بیماران ام اس شهرستان شوشتر توسط فرماندار شوشتر به گردن پهلوان محمداسد نژاد انداخته شد این قهرمان مقام اول کشوری در ورزش زور خانه ای را دارد.

## خراسان شمالی



بازدید استاندار محترم خراسان شمالی جناب آقای دکتر محمد علی شجاعی از کلینیک تخصصی بیماران خاص استان.

را به خود دید. در کنار پخش چای که استکان‌های شیشه‌ای آن، پیام محیط زیستی «نه به پلاستیک» را مثل همیشه به مردم مخابره می‌کرد، توزیع تراکت اطلاع‌رسانی بیماری ام اس و فعالیت‌های انجمن در بین عزاداران، در راستای رسالت پیشگیری و آگاه‌سازی انجمن ام اس ابهر بود.

اجرای زنده اذان، مداحی و سینه زنی برنامه جدیدی بود که امسال در برنامه‌های انجمن ام اس ابهر قرار گرفته بود که با استقبال ویژه‌ای روبرو شد و شور و حال خاصی به برنامه داده بود.



بازدید کارشناسان اداره بهزیستی شهرستان ابهر از انجمن ام اس ابهر

حضور دکتر متخصص مغز و اعصاب در محل انجمن ام اس تفرش



برگزاری جلسه هیات مدیره انجمن ام اس شهرستان تفرش در روز ۹۸/۷/۲۱

آذربایجان غربی



اهدای ۵۰ سبد کالای مهرماه به ارزش ۸۰ هزار تومان ویژه بیماران ام اس بی‌بضاعت تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره)

ابهر



جهت تبریک هفته بیمه سلامت، رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل انجمن ام اس استان اردبیل در اداره کل بیمه سلامت استان اردبیل حاضر شدند و با اهدای لوح سپاس از زحمات دکتر سیدخلیل اللهی مدیر کل محترم سازمان بیمه سلامت



موکب اربعین انجمن ام اس ابهر برگزار شد و عاشقان حسینی را دور خود جمع کرد. این موکب که به سنت سال‌های گذشته در روز اربعین و مقابل درب انجمن ام اس ابهر برگزار شد امسال چهره‌های جدیدی

مهمان ویژه این جلسه انجمن ام اس جهرم، مهندس شفعیان فرماندار ویژه شهرستان جهرم بود. همچنین حاضرین جلسه، با حضور مهدی وحدتی با اصول فن بیان، ارتباط موثر و انرژی مثبت نیز آشنا شدند. در حاشیه این جلسه کتاب «طریقه زندگی با ام اس و چگونه با ام اس زندگی کنیم» و قرص ویتامین D به اعضای انجمن اهدا شد.

گروگان



نشست علمی پزشک و بیمار ۱۸ مهرماه در سینما کاپری گروگان توسط انجمن ام اس گلستان با مشارکت و همکاری شرکت زیست دارو برگزار گردید. در این نشست جناب آقای دکتر نبوی از تهران و جناب آقایان دکتر نعیمی و دکتر کهنسال از گروگان پاسخگوی سئوالات پزشکی حدود ۲۵۰ نفر از بیماران ام اس استان که در جلسه شرکت داشتند، بودند. بیشتر سئوالات پیرامون تشخیص بیماری، داروها و نحوه درمان، تغذیه مناسب، هزینه داروها، جایگزین‌های دارویی، تازه‌های ام اس و عوارض دارویی بود. انجمن ام اس گلستان سالی دو بار نشست‌های علمی تخصصی را برای بیماران برگزار می‌کند.

تفرش





نشست اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس زاهدان با مدیر کل محترم بهزیستی استان جناب آقای مهندس سسراوانی و مهندس هاشمزی



نشست اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس زاهدان با ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر هاشمی شهری و جناب آقای مهندس بامری قائم مقام

## خراسان رضوی



اولین همایش ام اس در غرب استان خراسان رضوی با همکاری انجمن ام اس و دانشگاه حکیم سبزواری  
سخرانان:

دکتر عمادی: متخصص مغز و اعصاب

دکتر امیر بیگ: مشاور و روانشناس

همراه با پرسش و پاسخ دانشجویی، سخنرانی ویژه و شنیدنی یک بیمار و اجرای موسیقی زنده

زمان: ۱۹ آبان ۹۸ / ساعت ۱۲ الی ۱۴



کسب مقام اول مسابقات دارت توسط بیمار نوجوان انجمن ام اس ساوه خانم کوثر صدری در جشنواره ورزشی کودکان و نوجوانان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا به میزبانی رامسر با مربیگری خانم افسانه مرادی

## همدان



غرفه انجمن ام اس استان همدان در چهارمین همایش توانبخشی عصبی ابن سینا (سکته مغزی و ام اس) در روزهای ۲۱ و ۲۲ آبان ماه ۱۳۹۸

## خرم آباد



اردوی تفریحی پارک جنگلی شوراب ۹۸/۸/۹ انجمن ام اس خرم آباد

## زاهدان



نشست اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس زاهدان با ریاست محترم صدا و سیما استان جناب آقای مهندس کردستانی

استان و دو نفر از کارشناسان بیمه جناب آقای عظیمی و جناب آقای پاریاب قدردانی نمودند. لازم به ذکر است که ۵۵٪ بیماران ام اس استان اردبیل که توسط انجمن ام اس مورد شناسایی قرار گرفته اند به صورت رایگان تحت پوشش بیمه سلامت هستند

## زابل



دیدار صمیمی مدیر انجمن ام اس زابل در شهر بنجار با جناب آقای مهندس نوری (رئیس کمیته امداد خمینی) به همراه بیمار ام اس ساکن روستای امامیه این شهر، در این دیدار جناب آقای نوری قول مساعدت و همکاری در رابطه با دارو و درمان بیمار اس را دادند

## ساوه

با تعامل و پیگیری مدیر عامل انجمن ام اس ساوه و مساعدت برای اجرایی شدن دستورالعمل وزارت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهرستان ساوه با همکاری بیمارستان شهید مدرس داروی «تری فلونوماید» با برند تبازیو و داروهای دی متیل فومارات با برند زادیوا و تکزیفوما و داروی ریتو کسی پی (زیتاکس)، برای بیماران ام اس شهرستان رایگان شد. همین طور با تعامل و پیگیری مدیر عامل انجمن ام اس ساوه و مساعدت دانشگاه علوم پزشکی شهرستان ساوه و با همکاری ریاست محترم بیمارستان شهید مدرس، ویزیت متخصصین مغز و اعصاب، زنان، چشم پزشکی، ارتوپدی، داخلی، قلب، ارولوژی، گفتار درمانی، آزمایشگاه برای بیماران ام اس در درمانگاه تخصصی بیمارستان شهید مدرس با ارائه کارت عضویت انجمن ام اس شهرستان رایگان شد.



ام اس در اخبار کشور

# چرا داروهای ام اس دو قیمت دارند؟

جمعیت حمایت از بیماران ام اس زنجان  
۹۵۰ نفر را تحت پوشش دارد

ایرنا: مدیرعامل جمعیت خیریه حمایت از بیماران ام اس استان زنجان گفت: هم اکنون ۹۵۰ بیمار تحت پوشش این جمعیت هستند که پیش بینی می شود با شناسایی موارد جدید این رقم روند افزایشی داشته باشد.

جمال وثوق افزود: جمعیت امید (ام اس) زنجان با حمایت های ارزشمند خیران توانسته است قدمهای موثری را در ارائه خدمات به بیماران بردارد.

وی با بیان اینکه مجتمع تخصصی ام اس زنجان نخستین کلینیک تخصصی برای بیماران در کشور است، ادامه داد: عملیات ساخت این مجتمع از سال ۱۳۹۴ آغاز شده و در زمان حاضر بعد از گذشت ۴ سال فاز نخست آن شامل بخش درمان، در شرف بهره برداری است. ساختمان مجتمع تخصصی، آموزشی درمانی و تحقیقاتی بیماران ام اس استان زنجان در زمینی به مساحت پنج هزار مترمربع در چهار طبقه در حال ساخت است.

مدیرعامل جمعیت خیریه حمایت از بیماران ام اس استان زنجان از برگزاری همایش بزرگ دو چرخه سواران حامی بیماران ام اس به مناسبت گرامیداشت هفته وحدت در این استان خبر داد و گفت: این همایش ویژه آقایان است و از ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۹ آبان از پیاده راه سبزه میدان به سمت مجتمع

امید در خیابان سرای امید برگزار می شود.

وی هدف از برگزاری این همایش را شناساندن و معرفی مجتمع تخصصی، آموزشی، درمانی و تحقیقاتی بیماران ام اس زنجان (مجتمع امید) و همچنین اهمیت استفاده از وسایط نقلیه پاک اعلام کرد.

انجمن خیریه حمایت از بیماران ام اس استان زنجان از سال ۸۷ فعالیت خود را آغاز کرده است.

فارس: مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی گفت: کشور ایران رتبه نخست شیوع بیماری ام اس در غرب آسیا را دارد و آذربایجان غربی نیز در خط قرمز شیوع این بیماری است.

سمیه زارع با اشاره به بدقولی و عدم حمایت برخی مسوولان استانی از انجمن ام اس استان آذربایجان غربی، اظهار کرد: تنها توقع انجمن ام اس استان از مسوولان این است که پای قول ها و وعده های خود ایستاده و عمل کنند. متاسفانه استاندار آذربایجان غربی هنوز پس از گذشت نزدیک به یک سال از وعده کمک مالی و اهدا زمین برای تاسیس مرکز اقامتی و تفریحی ام اس، تاکنون اقدامی انجام نداده و به قول خود عمل نکرده است.

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی تصریح کرد: نیاز این بیماران تنها دارو و درمان و پزشک نیست، بلکه با توجه به اینکه ام اس بیماری است که بسیاری از جوانان را درگیر می کند، بنابراین

فردی که در سن جوانی قرار دارد نیاز به اشتغال و ازدواج داشته که متاسفانه یک فرد مبتلا به ام اس در بیشتر موارد از این دو مورد اساسی و مهم محروم شده و نیاز شدید به حمایت مسوولان پیدا می کنند.

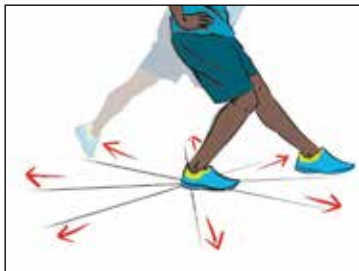
وی با گلایه نسبت به تامین نشدن امنیت شغلی برای مبتلایان به این بیماری، گفت: بر همین اساس، این بیماران مجبور می شوند بیماری خود را از جامعه پنهان کنند، چراکه کارفرمایان با آنها مدارا نکرده و در برخی موارد رویکرد کارفرمایان با افرادی که قبل و بعد از استخدام بیمار شده اند، دو گانه است.

زارع با اشاره به اینکه تنها توقع انجمن ام اس استان از خیرین شهرمان این است که این بیماران را نیز حمایت کافی کنند، بیان کرد: تامین خدمات توانبخشی برای این گروه از بیماران می تواند در کاهش بروز علائم بیماری موثر باشد و علاوه بر آن، می تواند هزینه های دولت را در آینده کاهش دهد چون اگر بیمار نتواند این خدمات را دریافت کند، ممکن است دچار معلولیت شود و هزینه نگهداری و درمان آنها بسیار بیشتر از هزینه توانبخشی و پیشگیری باشد.

وی عنوان کرد: انجمن ام اس در حال حاضر بیش از چهار هزار و ۳۰۰ نفر بیمار سطح استان را تحت پوشش خود قرار داده که از ابتدای سال ۹۸ تاکنون ۱۳۲ نفر در سامانه انجمن ام اس ثبت نام کرده است.

هنگام راه رفتن هم آن را تکرار کند و به تدریج سعی کند که این تمرین را هنگام صحبت کردن و شمردن اعداد هم انجام دهد.

این عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: در تمرین سوم، فرد باید بایستد و سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست خود در نظر بگیرد، سپس وزن خود را به پای چپ منتقل کند و پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهد، در انتها این ورزش را با پای چپ هم تکرار کند، این ورزش به تمرین ستاره‌ای معروف است.



ارزانی یادآوری کرد: تمرین‌های ورزشی برای مبتلایان به ام اس، باید پس از ارزیابی شرایط بیمار تعیین شوند، در صورت لزوم فیزیوتراپیست می‌تواند برای انجام این تمرین‌ها از ابزارهای کمکی مانند تخته‌های تعادلی و لغزان، توپ فیزیوتراپی، فوم و دستگاه تعادل سنج (بایودکس) استفاده کند.

زندگی با مهمان ناخوانده‌ای به نام ام اس -  
خبر آنلاین - اکرم خیرخواه (روزنامه نگار)



برخی چیزها در زندگی وجود دارند که ناخوانده به سراغ می‌آیند و مهمان ابدیت می‌شوند و گریزی از آنها نیست. یکی از این مهمان‌های ناخوانده بیماری

تمرین‌ها تعادل خود را بهبود ببخشند، از جمله تمرین‌های اختصاصی تعادلی می‌توان به حرکت افقی و دورانی سر، تمرکز هنگام حرکت سر، جابه‌جا کردن وزن بدن، تعادل روی یک پا، ایستادن روی یک پا و به طور همزمان دور کردن پای دیگر اشاره کرد.

همچنین ایستادن به صورتی که یک پا جلو و پای دیگر عقب باشد و پاشنه پای جلو با پنجه پای عقب در تماس قرار بگیرد، راه رفتن به جلو، عقب و پهلو، از پله‌ها بالا و پایین رفتن، در مسیر دایره‌ای حرکت کردن، نشستن و ایستادن با چشمان باز و سپس با چشمان بسته، حمل کردن یک شی در هنگام راه رفتن، روی یک پا ایستادن و پرتاب کردن توپ به بالا و سپس گرفتن آن و رفتن روی پنجه و پاشنه پا از نمونه‌های دیگر تمرین‌های اختصاصی تعادلی است.

ارزانی اظهار کرد: در تمرین نخست فرد باید پاشنه پای چپ را جلوی پنجه پای دیگر قرار و سپس این کار را برای پای راست انجام دهد (مانند حالتی که شخص قصد دارد روی یک طناب راه برود)، این ورزش را فرد باید در مسیری که حمایت کننده کافی مانند دیوار و نرده وجود



او بیان کرد: در تمرین دوم فرد باید در حالی که ایستاده یا نشسته است یک توپ تنیس را حداقل ۹۰ سانتی‌متر به بالا پرتاب کند، سپس آن را بگیرد، شخص باید این ورزش را روزانه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهد، فرد هنگامی که توانست این تمرین را به راحتی انجام دهد، باید در

ام اس را با انجام این تمرین‌های ورزشی به  
زانو در آورید



باشگاه خبرنگاران جوان: پریسا ارزانی عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: بیماری ام اس بر همه جوانب زندگی شخصی و اجتماعی فرد مبتلا اثر می‌گذارد، از عوارض دیگر این بیماری می‌توان به ضعف عضلات، تاروی دید، خستگی، اختلال در عملکرد روده‌ها و مثانه، افسردگی، اختلالات شناختی و اختلال در هماهنگی، قدرت و درک حس‌های مختلف اشاره کرد؛ این بیماری می‌تواند سیری خوش خیم داشته باشد و تا سیر ناتوان کننده پیشرفت کند.

او تصریح کرد: علم فیزیوتراپی به ویژه بخش تمرین درمانی تعادلی، در کاهش اختلالات حرکتی مبتلایان به ام اس نقشی مؤثر دارد، در گذشته برخی از درمانگران به بیماران پیشنهاد می‌کردند برای پیشگیری از خستگی و افزایش دمای بدنشان از فعالیت‌های جسمی پرهیز کنند، اما به تازگی مطالعات بسیار نشان داده است که تمرین درمانی با نظارت فیزیوتراپیست در درمان این بیماران مؤثر است، از جمله تمرین‌های مؤثر برای مبتلایان به ام اس می‌توان به ورزش‌های استقامتی، مقاومتی، پیلاتس، آب درمانی، یوگا و تمرین‌های هوازی اشاره کرد.

این عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: اگر مبتلایان به ام اس هنگام انجام تمرین‌های ورزشی تعادل خود را از دست بدهند نباید نگران باشند، زیرا آنها به تدریج می‌توانند با تداوم انجام این

سالم و سر حال در کنار شما نشسته‌ام و در محیط کاری هم وظایف بسیار سنگینتری دارم و در باشگاه ورزشی نیز بسیار چابکتر از بقیه هستم!

پی نوشت:

۱- سارا داستان بیمار ام اس مشعل دار ایران در المپیک زمستانی کره جنوبی ۲۰۱۷ بود

۲- مهر داد شهلائی بیمار مبتلا به ام اس در سال ۹۷ قله اورست را فتح کرد

### دلیل دو نرخی بودن برخی داروهای بیماران ام اس چیست؟

**باشگاه خبرنگاران جوان:** کوروش فرزین معاون سازمان بیمه سلامت درباره تحت پوشش بیمه بودن داروهای ام اس اظهار کرد: در حال حاضر تمام داروهای بیماران ام اس تحت پوشش بیمه قرار دارند و هیچ گونه مشکلی در این زمینه وجود ندارد.



فرزین ادامه داد: قیمت یک نوع داروی ام اس که از سوی معاونت غذا و دارو تعیین و ابلاغ شده نسبت به تولید گذشته آن کمتر شده است و سازمان بیمه سلامت هم بر اساس تعهدات خود قیمت کمتر را مد نظر قرار می‌دهد. معاون سازمان بیمه سلامت تاکید کرد: در برخی از داروخانه‌ها یک نوع داروی بیماری ام اس ممکن است از گذشته در داروخانه باشد، به همین دلیل هزینه تمام شده و قیمت فروش آن بالاتر از سری جدید این دارو است و همین موضوع باعث اعتراض برخی از همکاران شده است. معاون سازمان بیمه سلامت اظهار کرد:

نیز توسط معاونت‌های درمان دانشگاه‌ها پرداخت می‌شود لذا بیمار هیچ پرداختی برای داروها ندارد. البته اگر بیمه دارویی نباشد داروهای ام اس از گرانترین داروها محسوب می‌شوند و به طور میانگین ۲ میلیون تومان هزینه ماهانه داروهای ام اس می‌شود (جدیدترین داروی ام اس آمپول اکرلی زومب، که بسیاری از بیماران مشتاق شروع عرضه آن در ایران بودند قیمتی در حدود ۴۰ میلیون تومان برای هر تزریق دارد که شش ماه یکبار تزریق می‌شود) در کل تولید دارو برای ام اس روند رو به رشدی داشته است.

بگذارید در پایان این یادداشت از تصور مردم از ام اس که حاصل تجربه شخصی خودم و سایر بیماران است، بنویسم. تصویری که اکثر مردم از ام اس دارند فلج شدن و مردن بیمار در حالت افلیج کامل جسمانی است. در گفت و شنودهای اطرافیان نامش را که بیاورید واکنش‌ها بیانگر ترس و افراز ام اس است که به اعلام انزجار از آن هم می‌انجامد و دلر حمی برای بیماری که به زودی فلج و کور شده و خواهد مرد! اما آنچه در واقعیت وجود دارد به عنوان مثال از ۴۷۰۰ بیمار عضو انجمن ام اس آذربایجان شرقی حدود ۱۰۰۰ نفر ناتوانی حرکتی دارند که در مقیاس کشوری نیز شاید قابل تعمیم باشد و بقیه بدون بروز بیرونی حاد در کنار من و شما زندگی می‌کنند، کار می‌کنند، درس می‌خوانند، ازدواج می‌کنند، مادر می‌شوند، پدر می‌شوند، ورزش می‌کنند، قهرمان ورزشی می‌شوند، مشعل دار المپیک می‌شوند (۲)، اورست را فتح می‌کنند (۳) ... اما آنچه که به عنوان یک بیمار مبتلا به ام اس می‌توانم بنویسم فقر شناخت از بیماری در بین مردم و حتی بیماران است. بارها و بارها در محافل مختلف واکنش مردم به ام اس و انزجارشان را دیده‌ام. معمولاً صبر می‌کنم تا همه تصورات غلط ذهنی‌شان را بازگو کنند و سپس با لبخند می‌گویم من هم ام اس دارم اما می‌بینید که

ام اس است که روز به روز افراد بیشتری را درگیر خود می‌کند. روند رو به رشد این بیماری چنان بالاست که غیرممکن است با شنیدن آمار رشد آن تبدیل به دغدغه نشود. درباره افزایش روزافزون ام اس همین تجربه فردی برای من بس که در سه ماه اخیر دو تن از دوستانم به مبتلایان به ام اس اضافه شده‌اند و البته خودم نیز دو سال است میزبان همیشگی آن هستم. طبق آمار اعلام شده از طرف انجمن ام اس در پایان سال ۹۷ آمار بیماران ۷۸۸۹۰ نفر بوده در حالیکه در سال ۹۶ این آمار ۶۸۱۹۲ نفر بوده است. طبق گفته دکتر صحراییان نائب رئیس انجمن ام اس ایران، روزانه ۷ الی ۱۰ نفر بیمار جدید در انجمن ام اس ثبت نام می‌کنند و به این آمار باید حدودی از افرادی را اضافه کرد که تمایلی به عضویت در انجمن ندارند و نیز افرادی که نمی‌دانند مبتلا به ام اس هستند.

جا دارد با توجه به سیر صعودی این بیماری که موجب شده ایران رتبه اول ام اس در خاورمیانه را داشته باشد، جزو اولویت‌های تحقیقات جامعه شناختی و روانشناختی قرار بگیرد. البته از لحاظ پزشکی، دارویی و پوشش بیمه‌ای پیشرفت قابل تحسینی در حوزه بیماری ام اس در ایران شاهد هستیم که در این رابطه جا دارد صحبت‌های آقای مدد نژاد مدیر لاین ام اس شرکت زیست دارو دانش را ذکر کنم که می‌گوید: تا قبل از سال ۸۵ هیچ داروی ضد ام اس در داخل کشور تولید نمی‌شد و تنها داروی موجود بتافرون آمریکایی بود که بیمار با قیمت دلار (قبل از ۸۵) باید ماهی یک میلیون تومان پرداخت می‌کرد. اما طی ۱۰ سال اخیر تولید داخلی داروهای ام اس رشد چشمگیری داشته و تمامی داروهای خط اول در ایران تولید می‌شوند.

این پژوهشگر در مورد پوشش بیمه‌ای داروهای ام اس اظهار کرد: اکثر داروها از پوشش بیمه‌ای بالای ۹۰ درصد برخوردارند و ۱۰ درصد فرانشیز بیمار

اس داشت فلج شود. کسی هم نمی تواند به صورت مطلق بگوید ام اس تاکنون بیماری را فلج نکرده و نمی کند.

### ۷۰ درصد جمعیت بیماران انجمن ام اس خراسان شمالی را بانوان تشکیل می دهند

فارس: مسئول غرفه انجمن ام اس خراسان شمالی گفت: انجمن ام اس استان از سال ۱۳۸۵ تاسیس شده است و تا کنون ۴۰۰ نفر عضو دارد که ۷۰ درصد این اعضا را بانوان تشکیل می دهند.

سپیده رضایی در حاشیه یازدهمین نمایشگاه کتاب خراسان شمالی در بجنورد اظهار کرد: هدف از برپایی این غرفه در نمایشگاه کتاب بجنورد، حمایت های عاطفی و روانی از بیماران ام اس می باشد. در این غرفه قلم هایی جهت حمایت از بیماران ام اس به مردم هدیه داده می شود تا کمک هزینه ای برای معیشت های بیماران انجمن ام اس استان باشد.

مسئول غرفه انجمن ام اس در این نمایشگاه با اشاره به هزینه های بالای درمان بیماری ام اس تصریح کرد: هزینه درمان ام اس بسیار بالاست و از مسئولین استان، نهادها و سازمان ها می خواهیم تا مبلغی را برای حمایت از این بیماران پرداخت کنند تا بتوانیم بخشی از دردهای مالی این بیماران را پوشش دهیم.

رضایی از ساخت کلینیک تخصصی و ساختمان چند منظوره بیماری ام اس در استان خبر داد و تاکید کرد: در مرکز استان کلینیک تخصصی و ساختمان چند منظوره خاص برای بیماران ام اس داریم احداث می کنیم که شدیداً نیازمند کمک خیرین و مسئولین هستیم تا بتوانیم این کلینیک و ساختمان چند منظوره را به زودی راه اندازی بکنیم.

وی در انتها گفت: انجمن ام اس استان از سال ۱۳۸۵ تاسیس شده است و تا کنون ۴۰۰ نفر عضو دارد که ۷۰ درصد این اعضا را بانوان تشکیل می دهند.

برای اولین بار این موضوع را رسانه ای کردم.

وی خاطر نشان کرد: قبول کنید خیلی برایم سخت بود تا قبول کنم و بگذارم همکارانم از مشکلاتم بگویند یا خودم حاضر شوم رو به روی دور بین بنشینم و حقیقت زندگی را بازگو کنم. شاید اگر پروژه ای به من پیشنهاد می شد، شاید اگر تهیه کنندگان به من کار می دادند هیچ وقت مجبور به همچنین کاری نمی شدم. باید اعتراف کنم کار بسیار سختی بود.

سوری اعلام کرد: زمانی که همکلاسی و همکارم پوریا ذوالفقاری از من خواست اجازه بدهم مشکلات مربوط به بیماری و بیکاری ام را رسانه ای کند مخالفت کردم چون از ترحم خوشم نمی آمد. از اینکه خنده را از لبان مردم بگیرم حتی برای لحظه ای، خوشم نمی آمد اما با صحبت هایی که شد و مشورت هایی که انجام گرفت دلم به این کار رضایت داد.

بازیگر سریال شوخی کردم ادامه داد: بعد از اینکه موضوع رسانه ای شد خیلی ها من را قضاوت کردند. خیلی از حرف هایم به اشتباه و وارونه تعبیر شد. مثالی در این رابطه می زنم. من هیچ وقت نگفتم بیماری باعث بیکاری شد بلکه گفتم پیشنهاد نشدن کار باعث شد بیماریم عود کند. اگر بیکار نبودم می توانستم با مشکلات کنار بیایم و حلشان کنم اما در شبکه های اجتماعی این موضوع به گونه ای دیگر مطرح شد.

این بازیگر در ادامه افزود: با این حال که دوست ندارم زیاد درباره بیماری و دردها صحبت کنم اما خود را موظف می دانم. باید بگویم در حال حاضر حدود ۱۵ پلاک در سر من وجود دارد. آن هم در نقطه های حساسی چون مخچه، بیش از هشت پلاک در سر من فعال هستند. چیزی که باید درباره ام اس دانست این است که این بیماری در هر بیمار با بیمار دیگر متفاوت است. همچنین مسائلی که باعث عود بیماری می شود در هر بیمار با بیمار دیگر تفاوت دارد. قرار نیست هر کسی ام

در خصوص برخی از داروهای خارجی مابه التفاوت قیمت ارز نیز به آن ها تعلق می گیرد تا قیمت دارو برای مصرف کننده قابل تحمل شود و این موضوع برای داروی تمام بیماران خاص صدق می کند.

### بازیگر قهوه تلخ: هیچ وقت نگفتم ام اس باعث بیکاریم شد



ماندانا سوری بازیگری که این روزها خبر مبتلا شدنش به ام اس و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات این بیماری در رسانه ها منتشر شده است گفت: داستان من و بیماری ام اس برمی گردد به سال ۸۸. در این سال برای اولین بار متوجه شدم به این بیماری دچار شدم. درست سر صحنه، زمانی که مقابل سیامک انصاری ایستاده بودم و می خواستم دیالوگ های مربوط به آن صحنه را به زبان بیاورم. یکی از چشمانم تار شد و ندید. صداها را می شنیدم، گروه کارگردانی اعلام می کردند شروع کن، دیالوگ ها را بگو، اما من خشکم زده بود. ترسیده بودم. این اولین باری بود که ام اس خودش را به من معرفی کرد.

وی افزود: بعد از این اتفاق در حالی که شوکه شده بودم به دکتر مراجعه کردم. پزشک از من پرسید دفتر چه بیمه تامین اجتماعی داری؟ گفتم دارم، گفت برو و با دفتر چه بیمه بیا، رفتم با دفتر چه بیمه آمدم و حالا سال هاست حتی بدون دفتر چه بیمه هم باید نزد پزشک بروم.

این بازیگر اظهار داشت: همانطور که گفتم سال ۸۸ به این بیماری مبتلا شدم. جز برخی از همکارانم و نزدیکانم کسی از بیماریم خبر نداشت. تا اینکه سال ۹۵



گزارش گردهمایی انجمن های ام اس ایران در زاهدان

## زمانی برای اشتراک تجارب

گردهمایی انجمن های ام اس ایران معمولاً با هدف بررسی چالش های بیماران و انجمن های ام اس و ارائه راهکار برای آن ها و تعامل بین شعب انجمن های مختلف ام اس برگزار می شود، آخرین همایش انجمن های ام اس ایران در تاریخ ۲۹-۳۰ آبان و به میزبانی انجمن ام اس زاهدان برگزار شد، در این رابطه با عبدالرضا درانی مدیرعامل و موسس انجمن بیماران ام اس زاهدان که از ده سال پیش متوجه شده به بیماری ام اس مبتلا است و در سال ۹۲ انجمن ام اس زاهدان را تاسیس کرد، گفتگویی انجام دادیم:

انجمن زاهدان از نظر آشنایی سایرین با فرهنگ و شهر زاهدان و ایجاد تعامل ما با نهادها و ارگان های دولتی فرصت طلایی بود، ما از تمام ۵۴ انجمن استانی و شهرستان ها دعوت کردیم که در نهایت

در خرداد ماه ۹۸ و نشست مشهد پیشنهاد شد همایش بعدی در شهر زاهدان باشد و سایر انجمن ها هم موافقت کردند، به هر حال مسیر طولانی بود ولی افراد از سراسر ایران به زاهدان می آمدند و این امر برای

چه زمانی تصمیم گرفته شد همایش ملی انجمن های ام اس در زاهدان برگزار شود و چه تعداد از انجمن ها در این همایش شرکت کردند؟

و البته دعوت و هماهنگی با این سازمان‌ها سخت بود و جلسات متعددی از ماهها قبل با آن‌ها برگزار کردیم و قرار بود دکتر نفریه معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی هم مهمان همایش باشند ولی میسر نشد. دلیل تمایل ما برای حضور ایشان تجربه تعامل با بهزیستی زاهدان بود که طی آن برای حدود ۲۰۰ نفر از بیماران ام اس زاهدان پرونده تشکیل داده شد و کارت معلولیت دریافت کردند و این افراد از خدمات مالی و توانبخشی استفاده می‌کنند.

### غیر از سازمان‌های دولتی برای جلب حمایت کسی اقدام نکردید؟

زاهدان شهری نسبتاً کم امکانات هست که صنعتی هم نیست بنابراین خیرین شخصی آن با شهرهای بزرگ دیگر مانند تهران اصفهان و اراک و ... برابری نمی‌کنند و ما مجبوریم از مراکز دولتی همکاری بخواهیم، علاوه بر آن راهکارهای انجمن‌های استانی بیشتر راجع به مشکلات مخصوص همان شهر است و مشکلات انجمن‌ها در شهرها متفاوت است و همکاری سازمان‌های دولتی در تمام شهرها مفید است. یک شبه نمی‌توان نتیجه گرفت ولی همین که سازمان‌های مرتبط را حساس کنیم که نگاه ویژه به سازمان‌های مردم نهاد داشته باشند و مانند فرصت به آن‌ها نگاه کند نه به عنوان تهدیدی که می‌خواهند در بخش پزشکی دخالت کنند. اگر نگاه به سمن‌ها تغییر کند قدم‌های بعدی را راحت‌تر می‌توان برداشت.

### تجربیات و دستاوردهای این همایش برای شما چه بود؟

دیدار دوستان و به اشتراک گذاشتن تجربیات و راهکارها و پیشنهادها کمیته‌ها و انجمن‌های استانی، سخنرانی در مورد آخرین یافته‌های علم پزشکی در مورد رشته نورولوژی و توانبخشی و صحبت‌های جامع حقوقی و مالیات و قوانین سمن‌ها از نظر من مهمترین دستاوردهای همایش زاهدان بودند.

شرکت کنندگان همایش زاهدان بودند. به طور دقیق نمی‌دانم این نشست چندم بود ولی من در چندین نشست در تهران، ساری، تبریز، اردبیل، قم و اصفهان شرکت کردم و استان‌هایی مانند فارس، قزوین، زنجان و گیلان هم هنوز میزبان این نشست‌ها نشده‌اند.

### برنامه‌ها و اقدامات این همایش چه بود؟

گردهمایی در سالن اجلاس امام رضا (ع) دانشگاه سیستان و بلوچستان با خیرمقدم انجمن ام اس زاهدان آغاز شد و با سخنران‌های مختلف از جمله دکتر هاشمی شهری ریاست دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و دکتر صحراییان و دکتر بختیاری ادامه یافت، پس از همایش آثار خوشنویسی من که بعد از ابتلا به ام اس تهیه شده بود به نمایش درآمد، بعد از ظهر جلسه کارگروه استان‌ها برگزار شد و سپس میهمانان برای آشنایی با قدمت سیستان از موزه بزرگ زاهدان و آثاری مانند اولین انیمیشن جهان روی سفال، اولین چشم مصنوعی جهان، اولین مجسمه جراحی شده در جهان بازدید کردند و سپس از مشهورترین مسجد اهل سنت یعنی مسجد مکی بازدید انجام دادند، آن شب هم پذیرایی با موسیقی محلی انجام شد، روز بعد مراسمی در سالن هلال احمر با موسیقی فولکور و رقص شمشیر و دف نوازی انجام شد.

طبق نظر سنجی، این همایش برای میهمانان به یادماندنی و مطلوب بوده، استان ما امکانات محدودی دارد و این امکانات با شهرهای بزرگ برابری نمی‌کند ولی به قول مهندس هوشمند آنچه در چنته داشتیم رو کردیم.

علاوه بر این ما سعی کردیم سازمان‌های دولتی مانند استانداری، سازمان بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی، سازمان غذا و دارو و ارگان‌هایی که می‌توانند در حوزه سلامت به عنوان خیر و حامی در کنار انجمن‌های ام اس باشند را در گردهمایی دخالت دهیم



۳۹ انجمن نمایندگان خود را به این نشست اعزام کردند. برخی از انجمن‌ها البته دو نماینده اعزام کرده بودند که هزینه نفر دوم با خود انجمن‌ها بود که دو انجمن در دقیقه نود حضور خود را لغو کردند.

### این سی و نه انجمن بر چه اساس دعوت شدند و این چندمین گردهمایی انجمن‌های ام اس ایران بود؟

به پیشنهاد انجمن ام اس ایران و با توجه به محدودیت امکانات پذیرایی و اسکان در زاهدان قرار بود از هر استان یک انجمن دعوت شود و از هر انجمن مدیران عامل یا رییس هیئت مدیره یا یکی از اعضای هیئت مدیره حضور یابند، انجمن‌های اردبیل، تبریز، تهران، گیلان، مازندران، چالوس، ساری، امل، بجنورد، قوچان، زابل، ایرانشهر، بندرعباس، شیراز، جهرم، قزوین، بوشهر، اصفهان، سقز از جمله



خراسان رضوی و میزبانی از متخصصان خارجی و داخلی

# کنگره‌های در شان جامعه نورولوژی ایران

﴿ نازنین آریانه‌داده ﴾

و اعصاب خراسان رضوی، دبیر علمی آن دکتر ساسان نژاد دانشیار گروه مغز و اعصاب با همکاری دکتر نهایتی فلوشیپ ام اس و دبیر اجرایی آن هم دکتر پورا کبیر عضو انجمن مغز و اعصاب ایران و سعید سعیدزادگان مدیر عامل انجمن ام اس خراسان رضوی بودند. در همین رابطه با دو تن از دست‌اندرکاران

پزشکی مشهد) و انجمن ام اس ایران و انجمن‌های مغز و اعصاب ایران و خراسان رضوی در مشهد مقدس برگزار شد. در این کنگره نتایج آخرین تحقیقات و مطالعات پژوهشگران و محققان دنیا در زمینه علائم، تشخیص و درمان بیماری ام اس ذکر گردید. ریاست این کنگره بر عهده دکتر نوریان رئیس انجمن مغز

شازدهمین کنگره بین المللی ام اس ایران در تاریخ ۲۲ تا ۲۴ آبان ۱۳۹۸ (۱۳ تا ۱۵ نوامبر ۲۰۱۹) توسط انجمن ام اس خراسان رضوی، با بیش از ۴۲۰۰ بیمار ام اس، با همکاری گروه مغز و اعصاب بیمارستان قائم (عج) (دانشگاه علوم

برای من و خراسان یک امتیاز مثبت است.»

وی اعلام کرد: «ما تلاش کردیم که بهترین هتل و بهترین امکانات را فراهم کنیم و سعی کردیم کنگره به موقع و سر ساعت برگزار شود و از حاصل ۹ ماه تلاش بی وقفه رضایت داشته باشیم.»

رییس کنگره بین المللی ام اس مشهد در مورد تجربیات جدید و اینکه مایل به همکاری در کنگره های آتی ام اس هست یا نه اظهار داشت: «تا به بازن یک میدان ندهی خود را نشان نمی دهد، مری باید به بازن یک میدان دهد تا بازن یک تواناها بی هایش را نشان دهد و بازن یک ثابت شود یا بر گردد به نیمکت ذخیره، من از دکتر صحرا ایان ممنونم که به خراسان میدان داد تا خودمان را نشان دهیم.» دکتر نوریان در انتها تاکید کرد: «در دوران تحریم ها با بودن دکتر صحرا ایان تنها بیمارانی که نگرانی از بابت داروهای خود نداشتند و داروهایشان در دسترس بود بیماران ام اس بودند و با وجود ایشان ما کمبودی از لحاظ دارویی برای بیماران ام اس احساس نکردیم و این مدیریت و توانایی ایشان بر می گردد و ازین بابت همه ممنون دکتر صحرا ایان هستند.»

#### صدر صد افراد از شرکت در کنگره رضایت داشتند

مدیرعامل انجمن ام اس خراسان رضوی درباره نقش نقش انجمن ام اس خراسان رضوی در برگزاری کنگره ام اس مشهد اظهار کرد: «انجمن ام اس ایران و انجمن مغز و اعصاب ایران به انجمن ام اس خراسان رضوی مجوز برگزاری شانزدهمین کنگره ام اس ایران را دادند، سه نفر از اعضای هیئت مدیره که متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه هستند به عنوان رییس، دبیر علمی و دبیر اجرایی به تهران معرفی شدند و اردیبهشت سال ۷۹ اولین جلسه برگزار شد و مشغول برنامه ریزی شدیم، در ابتدا جلسات ماهیانه داشتیم و در

عباس نوریان در ارتباط با سطح علمی مقالات ارائه شده در کنگره گفت: «همه مقالات مفید و خوب بودند ولی مقاله کاستی ها و ناکارآمدی ها (pitfall) در تشخیص ام اس از دکتز زمانی و مقاله دکتز صحرا ایان از نظرم جالب تر بودند.» رییس شانزدهمین کنگره ام اس ایران اعلام کرد: «درمان های جدید، روش های تشخیصی جدید، مشکلات پزشکی در تشخیص ام اس، عوارض داروهای جدید، نحوه برخورد و درمان عوارض داروهای جدید ام اس، ام اس در کودکان، درمان ام اس در کودکان، ناتوانی در بیماری ام اس و مروری بر اقدامات توانبخشی و باز توانی بیماران محور اصلی مقالات و سخنرانی در این کنگره بود.»

نائب رییس انجمن ام اس خراسان رضوی در ارتباط با سطح علمی کنگره هم یادآور شد: «آقای دکتر لطفی رییس انجمن ام اس ایران به ما ز نمره بیست، بیست دادند. نکته جالب توجه برای من در این کنگره شرکت انبوه همکاران عزیز بود، روز اول ما حدود ششصد نفر شرکت کننده در سالن کنگره داشتیم در حالی که ما در ابتدا برای حضور سیصد نفر برنامه ریزی کرده بودیم.»

وی اظهار کرد: «کنگره دو جنبه داشت، یک جنبه علمی و دیگر جنبه رفاهی برای شرکت کنندگان، با توجه به اینکه امسال از سراسر ایران و خارج از ایران شرکت کننده داشتیم تلاش نمودیم هم جنبه علمی کنگره برای همکاران پربار باشد و هم جنبه رفاهی، چرا که مهمانان ما زوار امام هشتم شیعیان هم بودند.»

دکتر نوریان افزود: «هشتمین کنگره ام اس هم به یمن وجود اما رضاع) در مشهد برگزار شد و در آن هنگام من دبیر اجرایی بودم، کنگره شانزدهم که باز مضر بی از هشت است هم در شهر امام هشتم برگزار شد و توجه امام هشتم باعث شد کنگره ای در شان نورولوزی ایران برگزار کنیم. اینکه تمام مهمانان من از نظر علمی و رفاهی با خاطرهای خوش مشهد را ترک نمودند

این کنگره گفتگویی داشتیم که در زیر می خوانید:

#### کنگره ام اس مشهد هم سطح اکتریم اروپا بود

دکتر عباس نوریان رئیس انجمن مغز و اعصاب استان خراسان رضوی، نائب رییس انجمن ام اس خراسان رضوی و رییس کنگره بین المللی ام اس در رابطه با تعداد شرکت کنندگان کنگره ام اس مشهد اظهار داشت: «ابتدا در کنگره ام اس مشهد سیصد نفر ثبت نام کردند و با توجه به درخواست افراد مختلف حد ثبت نام به چهارصد نفر رسید و اما در زمان برگزاری کنگره بیشتر از پانصد نفر در آن شرکت کردند. از میان شرکت کنندگان در این کنگره هفده نفر از عراق، سه نفر از سوئد، یک نفر از دانمارک و یک نفر هم از امریکا در کنگره ام اس حضور داشتند.»

رییس کنگره ام اس گفت: «در مجموع ۱۵۸ مقاله به دبیرخانه انجمن ارسال شد و از میان آن ها ۱۲۰ مقاله برای شانزدهمین کنگره ام اس انتخاب شد، در طی برگزاری این دوره از کنگره ۴۸ ساعت سخنرانی انجام شد که اکثر آن توسط همکاران ایرانی بود و همکاران عراقی، سوئدی، دانمارکی و امریکایی هم سخنرانی هایی انجام دادند.»

وی افزود: «مقالات ارائه شده در این کنگره هم سطح کنگره اکتریم (-EC TRIMS) اروپا بود و مقالات انتخاب شده توسط بهترین فلوشیپ های ایران ارائه شد.»

رئیس انجمن مغز و اعصاب خراسان رضوی خاطر نشان کرد: «۸۰ درصد از سخنرانان کنگره ام اس مشهد نورولوژیست های جوان و اکتر از فلوشیپ های ام اس ایران بودند و این کنگره جزو معدود کنگره هایی بود که اکثر سخنرانان آن نورولوژیست های جوان بودند و این نتیجه آن بود که ما به جوان ترها اعتماد کردیم و آنان هم مارا روسفید کردند.»



تفریحی راضی از مشهد رفتند.» سیدزادگان یادآور شد: «ما چون مجری بودیم هر چقدر هم اشکال و نقاط ضعف داشته باشیم شاید متوجه نشویم و قضاوت را باید به دیگران بسپاریم، دکتر صحراییان، دکتر نبوی، دکتر پاکدامن و مهندس هوشمند باید در این رابطه نظر دهند؛ امیدوارم اگر باز هم استان ما میزبان بود بهتر از این بار کنگره را برگزار کنیم. در میان تعداد زیادی از کنگره‌های دیگر رشته‌ها که در خراسان رضوی برگزار شده است به گفته دانشگاه علوم پزشکی استان کنگره ام اس نمونه بوده است.» وی اعلام کرد: «حامی مالی کنگره ام اس مشهد شرکت‌های دارویی ایران و چند شرکت در مشهد بودند.»

هستند، پس از کنگره نظرسنجی کتبی از میهمانان محترم انجام دادیم و همه شرکت کنندگان از وضعیت علمی و رفاهی کنگره راضی بودند. در این کنگره به پزشکان جوان در ارائه مقالات و سخنرانی‌ها فرصت داده شد و به گفته ریاست انجمن ام اس ایران آقای دکتر لطفی و نایب رئیس آقای دکتر صحراییان کنگره از لحاظ علمی سطح بالا و مورد تایید بود و به لحاظ اجرایی همه راضی بودند و خراسان روسفید شد.» مدیرعامل انجمن ام اس خراسان رضوی تاکید کرد: «هر کس وارد مشهد می‌شود زائر امام رضاع است و باید برایش سنگ تمام گذاشت، شاکر و خوشحالم که تلاش من و تیم اجرایی مفید بوده و میهمانان ما و خانواده‌هایشان از لحاظ علمی و رفاهی،

نهایت دو ماه آخر هر دو هفته یکبار و این اواخر هر روز جلسات برنامه ریزی برگزار شد و نتیجه منجر به سه روز حضور مهمانان در مشهد شد.» سیدزادگان ادامه داد: «تمام تلاش خود را کردیم که میهمانانمان در آسایش باشند، از تهیه بلیط، اسکان و استقبال در فرودگاه، انتقال به هتل و استقبال در کنار تک تک شرکت کنندگان بودیم، همه افراد تیم استقبال و خودرویی برای انتقال به هتل و محل کنگره داشتند و نمایندگان ما ۴۲ ساعته در هتل حاضر بودند.» وی افزود: «کار اجرایی کنگره بر عهده انجمن ام اس خراسان بود و کارهای علمی بر عهده اساتید و پزشکان که عضو هیئت مدیره انجمن ام اس خراسان رضوی





چراهیچ شرکت دارویی به ایرانشهر نمی آید؟

# لطفا داروهارا سه ماه یک بار تحويل بیماران دهید

« نازنین آریانهاد

کوشش نموده تا خدمات مناسبی به بیماران ام اس این شهرستان ارائه دهد، در گفتگویی با دکتر سجاده عفت نژاد مؤسس و مدیرعامل این انجمن به مشکلات بیماران و خدمات مرکز ام اس ایرانشهر پرداختیم:

انجمن ام اس ایرانشهر در چه سالی تأسیس شد؟  
انجمن ام اس ایرانشهر قبلاً بدون داشتن

استان سیستان و بلوچستان را در خود جای داده است و یکی از بزرگترین شهرستانهای این استان است و البته آمار نشانگر این است که از محرومترین مناطق استان هم محسوب می شود. یکی از نشانه های محرومیت می تواند دسترسی ناکافی به خدمات بهداشتی و درمانی باشد؛ در این میان انجمن ام اس ایرانشهر به همت اعضای هیئت مدیره

شهرستان ایرانشهر با مساحتی بالغ بر ۳۰۲۰۰ کیلومتر مربع در قسمت مرکزی استان سیستان و بلوچستان واقع شده است و فاصله آن تا تهران حدود ۲۰۰۰ کیلومتر است، این شهرستان با جمعیتی بیش از ۲۵۵ هزار نفر نزدیک به ۱۵ درصد

دفتر و ساختمانی مستقل، زیر مجموعه انجمن ام اس زاهدان محسوب می‌شد و حالا مدت یک سال است به صورت مستقل و در محلی مشخص فعالیت خود را آغاز نموده است.

**انجمن ام اس ایران شهر چه تعداد بیمار دارد و کمترین و بیشترین سن بیماران ثبت شده در آن چقدر است و تعداد کدام جنسیت در آن بیشتر است؟**  
این انجمن ۶۸ بیمار را تحت پوشش دارد پایین ترین سن ۱۷ سال و بالاترین سن هم ۵۱ سال است و مشابه الگوی کشوری تعداد زنان مبتلا بیشتر از مردان است.

**انجمن ام اس ایران شهر بیماران کدام مناطق را پوشش می‌دهد و شیوع بیماری ام اس در این مناطق چگونه است؟**  
این انجمن شهرستانهای چابهار، راسک، نیکشهر، فنوج، دلگان، بزمان و کلیه روستاهای این مناطق را پوشش می‌دهد. در مورد شیوع بیماری باید بگویم در کل شیوع بیماری کمتر از قبل شده ولی آمار دقیقی از قبل از تشکیل انجمن ام اس ایران شهر موجود نیست و علاوه بر این تعدادی از بیماران در منطقه هستند که در مرکز ام اس ایران شهر پرونده ندارند و در شهرهای دیگر مانند زاهدان یا کرمان و یزد پرونده پزشکی دارند؛ بنابراین نمی‌توان مقایسه دقیق در مورد میزان شیوع بیماری نسبت به گذشته داشت.

**کدامیک از نهادها و ارگان‌های دولتی از انجمن ام اس ایران شهر حمایت می‌کنند؟**

دانشگاه علوم پزشکی این منطقه طبق طرح معاونت اجتماعی وزارت بهداشت برای تشکیل «سرای سمن‌های سلامت» متشکل از انجمن‌های مردم نهاد در ایران شهر ساختمانی را اجاره کرد و اتاقی از آن ساختمان در اختیار انجمن ام اس

قرار گرفت که اجاره آن توسط دانشگاه پرداخت می‌شود، غیر از این هیچگونه کمکی از سوی ارگان‌ها به انجمن ام اس نمی‌شود.

**امکانات پزشکی و تشخیصی بیماری ام اس در ایران شهر چگونه است؟**

امکان انجام تمام آزمایشات در این شهرستان وجود دارد. همچنین دستگاه سیتی اسکن و ام‌رای در بیمارستان ایران شهر موجود است.

**انجمن ام اس ایران شهر چه خدماتی به بیماران عضو این انجمن می‌دهد و هزینه‌های انجمن چگونه تامین می‌شود؟**

این انجمن در خصوص هزینه‌های درمان به ویژه اگر داروی خارجی مورد نیاز باشد به افراد کمک می‌کند و مکاتباتی هم با معاونت درمان برای تقبل هزینه‌های بیماران کم بضاعت انجام می‌دهد، هماهنگی با شرکت‌های دارویی در خصوص تهیه داروهای کمیاب، ویزیت دوره‌ای رایگان برای بیماران، برگزاری کلاس‌های آموزشی، رسیدگی به مشکلات بیماران، و انجام مشاوره در مطب و درمانگاه توسط پزشک از دیگر خدمات انجمن به بیماران است. انجمن ام اس ایران شهر با همکاری انجمن ام اس کل کشور کلینیک فیزیوتراپی برای بیماران راه‌اندازی کرده است و برای درآمدزایی، افرادی غیر از مبتلایان به ام اس هم در این کلینیک پذیرش می‌شوند، در این کلینیک خدمات فیزیوتراپی با تعرفه خیلی پایین و حدود یک پنجم تعرفه مراکز خصوصی به مراجعین ارائه می‌شود و از این راه هم هزینه‌های انجمن ام اس ایران شهر تامین می‌شود و هم به بیماران ام اس کم بضاعت کمک می‌شود؛ انجمن با درآمد کلینیک فیزیوتراپی و کمک‌های گهگاهی خیرین به استقلال مالی رسیده است.

**مشکلات عمده بیماران ام اس و نیز کادر درمان در ایران شهر چیست؟**

مشکلات کادر درمان همان مشکلات بیماران است: توزیع دارو توسط شرکت‌های دارویی مناسب نیست و گاهی بیمار مجبور است هر ماه دارو را تغییر دهد، برخی شرکت‌های دارویی در این زمینه اظهار کرده‌اند: «با توجه به هزینه‌ها و عدم موافقت وزارتخانه و بیمه‌ها برای افزایش قیمت، تولید دارو برای آنها دارای صرفه اقتصادی نیست» و این باعث کاهش تولید بعضی از شرکت‌ها شده است که این کاهش تولید در درجه اول باعث کاهش توزیع در مناطق محروم و دورافتاده می‌شود. تمام داروهای رایج ام اس مشابه ایرانی دارند، داروهای تجویز شده در مرکز ام اس ایران شهر اکثراً تولید داخل است به جز یکی دو مورد از اقلام دارویی که نمونه داخلی دارند ولی به دلیل توزیع نامناسب در منطقه ایران شهر و گاهی نایب شدن آن اقلام، بیماران مجبور به استفاده از نمونه خارجی دارو می‌شوند که هزینه زیادی برای بیماران دارد. از طرف دیگر سازمان‌های بیمه‌گر دارو را فقط برای یک ماه تایید می‌کند و بیمار باید ماهیانه برای تحویل و خرید دارو مراجعه کند، با توجه به وسعت منطقه ایران شهر و اینکه بیماران در روستاها و شهرستان‌های مختلف منطقه زندگی می‌کنند برخی حتی از فاصله ۴۰۰-۳۰۰ کیلومتری به ایران شهر می‌آیند، با توجه به مشکلات حمل و نقل و هزینه بنزین و نداشتن خودروی شخصی گاهی بیمار مجبور به هزینه کردن ۴۰۰-۳۰۰ هزار تومانی برای تحویل داروی ماهیانه رایگان می‌شود. مشکل بعدی که بیماران ام اس در همه جای کشور با آن درگیر هستند تهیه پوشک است، تعدادی از بیماران که باید مدام از پوشک استفاده کنند ماهی حدود ۵۰۰-۴۰۰ هزار تومان بابت آن هزینه می‌کنند، بهزیستی هم با محدودیت

کمک خوبی برای مبتلایان به ام اس دارد و می توان گفت داروهای ایرانی این بیماران رایگان است، چرا که ۹۰ درصد هزینه داروهای ایرانی را بیمه می دهد و ده درصد دیگر را معاونت غذا و دارو دانشگاه تقبل می کند ولی تهیه داروی خارجی و پوشک و واکر و ویلچر برای بیماران کم بضاعت بسیار سخت است.

### انجمن ام اس ایران شهر با دیگر انجمن های ام اس در استان و استان های همجوار یا انجمن دیگر بیماری ها تعاملی دارد؟

انجمن ایران شهر نوپا است و به تازگی با مدیرعامل انجمن زاهدان که نزدیکترین انجمن ام اس به ایران شهر است برای تعامل گفتگو شده است ولی با سایر انجمن ها در استان های همجوار تعاملی نداریم، فقط گاه در جلسات کشوری راجع به مشکلات بیماران با سایر شرکت کننده ها صحبت می شود و تجربیات افراد به اشتراک گذاشته می شود.

راهکار مشکلات اصلی بیماران است، مثلا بیمه ها می توانند برای مناطق خاص تعبیری بیاندهند که داروها برای سه ماه مصرف به بیمار تحویل داده شود تا میزان رفت و آمد و هزینه بیماران کاهش یابد. اما بعد مسافت برای شرکت های دارویی هم گویا مشکل است به طوری که در مدت دو سال حضورم در ایران شهر نماینده هیچ شرکت دارویی به اینجا مراجعه نکرده است، در صورتی که در بقیه ایران حتی در شهر زاهدان شرکت های دارویی از طریق تعامل با پزشکان از کمبودهای دارویی و مشکلات بیماران و پزشکان و داروخانه ها مطلع می گردند. شرکت ها اصلا پیگیر شرایط دارویی در ایران شهر نیستند، داروهای مورد نیاز بیماران ام اس ایران شهر از طریق مرکز کرمان تهیه می شود و اگر کرمان موجودی کافی نداشته باشد هماهنگی با دفتر اصلی شرکت دارویی در تهران برای فرستادن دارو بسیار سخت است. در مورد داروهای ایرانی دولت یارانه و

بودجه مواجه است و توان تهیه پوشک برای بیماران ام اس را ندارد، بنابراین تهیه پوشک برای خانواده هایی که عضو مبتلا به بیماری ام اس دارند سخت است.

### مشکلات عمده غیر پزشکی فرد مبتلا به ام اس چیست؟

اینکه افراد به دلیل ابتلا به بیماری ام اس دچار مشکلات خانوادگی شوند زیاد در بیماران انجمن ام اس ایران شهر برجسته نیست ولی استرس بیمار و خانواده و عدم توانایی کار کردن به خصوص راجع به بیماری که سرپرست خانوار هستند مانند همه جای ایران در ایران شهر هم متداول و مشکل مهمی است.

### راهکارهای کاهش مشکلات بیماران ام اس در ایران شهر چیست؟ مشکلات بیماران در این منطقه با مشکلات بیماران ام اس در بقیه مناطق ایران متفاوت است؟

پیگیری مشکلات بیماران و رایزنی با شرکت های دارویی و بیمه ها راه حل و



همه چیز در مورد کاسپیرامر (گلاتیرامر استات ۴۰ میلی گرم در میلی لیتر)

# همه چیز در مورد کاسپیرامر

## تنظیم: روابط عمومی

### مراحل تزریق:

- کاسپیرامر را از یخچال خارج کرده و چند دقیقه صبر کنید و اجازه دهید به دمای محیط برسد. از تزریق فرآورده سرد، خودداری کنید.
- روی یک میز را تمیز کنید و وسایل مورد استفاده را روی آن بچینید.
- دست های خود را با آب و صابون بشویید و خشک کنید و روی صندلی بنشینید.
- محلی را که باید تزریق را در آنجا انجام دهید مشخص کنید. از قبل محل هایی را که میتوانید تزریق کنید با پزشک یا پرستار هماهنگ کنید. نباید تزریق را در نزدیکی محل جراحی انجام دهید. اگر قسمتی از پوست به علت جای زخم قبلی، سفت شده است تزریق باید حداقل سه سانتیمتر از آن دور باشد و مراقب باشید که محل تزریق حداقل ۵ سانتیمتر با ناف فاصله داشته باشد. تزریق را در محل هایی که پوست سفت شده است و یا کبود، متورم یا دردناک است انجام ندهید.
- محل تزریق را با پنبه آغشته به الکل تمیز کنید و سپس اجازه دهید پوست شما خشک شود. برای خشک شدن پوست رافوت نکنید.
- در پوش پلاستیکی سوزن را بردارید. این در پوش را مستقیم به عقب بکشید تا خارج شود. آثر آخم نکنید چون ممکن است سوزن هم خم شود. اگر سوزن خم شد از آن استفاده نکنید چون ممکن است در حین ورود به پوست شما بشکند. سعی نکنید سوزن خم شده را صاف کنید. در این موارد از آمپول دیگری استفاده کنید.
- میزانی از دارو که باید تزریق کنید را باید قبلاً از پزشک و پرستار بپرسید.
- حباب هوایی را که در سرنگ است خارج نکنید. این هوا به شما صدمه ای نمیزند. آن را عمداً گذاشته اند تا تمامی دارو از سرنگ خارج شود.
- با یک دست سرنگ را مانند یک قلم بین انگشتان شست و سبابه خود بگیرید. با دست دیگر قسمتی از پوست شکم یا بالای ران را بین دو انگشت شست و سبابه بگیرید. اگر راست دست هستید سرنگ را در دست راست بگیرید یا با یک حرکت سریع و ناگهانی تمام طول سوزن را درون پوستی که بین دو انگشت خود گرفته

کاسپیرامر (گلاتیرامر استات) دارویی از جنس پروتئین است و از طریق پیشگیری از فعال شدن مجدد سیستم ایمنی علیه سلول های خودی بافت پوشاننده ی اعصاب در مغز و نخاع، عمل می کند و باعث کنترل بیماری مالتیپل اسکلروزیس و کاهش تعداد حملات آن می شود. این دارو در نوع عود کننده و بهبود یابنده بیماری مالتیپل اسکلروزیس استفاده می گردد.

- مقدار مصرف
  - دوز مصرفی این دارو در بزرگسالان و سالمندان یکسان است:
  - مورد مصرف
  - دوز مصرفی
  - حداکثر دوز مجاز
- RRMS ۴۰ میلی گرم ۳ بار در هفته، ۴۰ میلی گرم ۳ بار در هفته

### مواردی که باید به پزشک اطلاع دهید:

- در صورت وجود سابقه حساسیت قبلی به کاسپیرامر (گلاتیرامر استات) و یا مانیتول، از مصرف فرآورده خودداری نمایید.
- در صورتی که غیر از مشکل فعلی به بیماری دیگری (به خصوص مشکلات قلبی و یا عفونت) دچار هستید و تحت درمان با دارو هستید، حتماً به پزشک معالج خود اطلاع دهید، چرا که ممکن است نیاز به تغییر در مقدار داروی مصرفی و یا پایش در طول درمان باشد.
- اگر قصد بارداری دارید و یا باردار هستید، به پزشک خود اطلاع دهید. این دارو در رده بارداری B قرار دارد.
- از میزان ترشح این دارو در شیر اطلاعاتی در دسترس نیست. به دلیل محدود بودن اطلاعات مربوط به سلامت دارو در شیردهی، توصیه نمی شود که در این دوران استفاده گردد.

### قبل از شروع وسایل زیر را در دسترس قرار دهید:

- سرنگ آماده تزریق کاسپیرامر
- پنبه الکلی یا پنبه آغشته به الکل
- یک جعبه فلزی یا از جنس پلاستیک سخت و درب دار که بعد از تزریق بتوانید سرنگ را در آن بیندازید.



# کاسپین تأمین

## شرکت داروسازی

### «سهامی عام»

اید با زاویه ۹۰ درجه فرو ببرید با فشار یک انگشت به دسته سرنگ به آهستگی و در عرض ۲۰-۳۰ ثانیه تمام دارو را تزریق کنید. هر چه سرعت تزریق کمتر باشد پوست محل تزریق بعداً کمتر کبود میشود وقتی همه دارو تزریق شد ۱۰ ثانیه صبر کنید و سپس سوزن را از پوست خارج کرده و پوست را رها کنید.

● بلافاصله پنبه الکلی را به یک دقیقه بر روی محل خونریزی به ملایمت فشار دهید. محل تزریق را ماساژ ندهید چون موجب میشود پوست ناحیه تزریق کبود شود.

● اگر بعد از تزریق احساس سوزش کردید محل را کمپرس سرد کنید.

● تمام سرنگ و سوزن را بصورت یکپارچه به درون جعبه فلزی یا پلاستیکی در پوش دار بیندازید و در آن را ببندید و آن را از دسترس اطفال دور نگه دارید. قبل از انداختن سرنگ و سوزن به داخل جعبه به هیچ وجه در پوش سوزن را مجدداً روی آن نگذارید.

● دست های خود را مجدداً با آب و صابون بشویید محل تزریق و ساعت و روز تزریق را در یک جدول بنویسید. هر روز باید محل تزریق عوض شود. اگر امروز تزریق در طرف راست شکم یا ران است روز بعد در طرف چپ شکم یا پای چپ انجام شود.

● قبل از هر تزریق محل تزریق های قبلی را برای وجود علائمی مانند قرمزی، درد، گرما، تورم، تغییر رنگ و یا ترشح بازبینی کنید. اگر این علائم وجود داشت آن را به پزشک اطلاع دهید.

● واکنش پس از تزریق که حداقل دو مورد از این موارد را شامل می شود: گرفتگی، درد قفسه سینه، تپش قلب، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تنگی نفس، انقباض گلو و بثورات ممکن است طی چند دقیقه بعد از تزریق اتفاق بیفتد. این علائم معمولاً به سرعت به خودی خود برطرف می شوند و هیچ اثر طولانی مدت ندارند. اگر چه ممکن است هر زمان اتفاق بیفتد، احتمالاً بعد از چند ماه اول درمان رخ می دهد و ممکن است بیش از یک بار اتفاق بیفتد.

● درد قفسه سینه ممکن است بخشی از واکنش پس

#### عوارض جانبی

● در صورتی که هر یک از عوارض جانبی زیر بروز نمود، پزشک خود را مطلع نمایید:

● اضطراب، درد قفسه سینه، احساس تنگی تنفس، گر گرفتگی، دردهای مفصلی و عضلانی، احساس تپش قلب، قرمزی، خارش، تورم، خونریزی یا هر تغییری در محل تزریق، تورم در دهان، صورت، لبها، زبان و گلو، تورم در غدد لنفاوی، تب و سردرد، ایجاد نقاط قرمز رنگ در زیر پوست، افزایش یا کاهش وزن غیر عادی، بی اختیاری ادراری، ترشحات غیر عادی ناحیه واژن، درد حین تماس جنسی، احساس گزگز و سوزش در دستها و پاها، تهوع و استفراغ، دوبینی.

#### هشدارها و راهنمایی ها

● واکنش پس از تزریق که حداقل دو مورد از این موارد را شامل می شود: گرفتگی، درد قفسه سینه، تپش قلب، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تنگی نفس، انقباض گلو و بثورات ممکن است طی چند دقیقه بعد از تزریق اتفاق بیفتد. این علائم معمولاً به سرعت به خودی خود برطرف می شوند و هیچ اثر طولانی مدت ندارند. اگر چه ممکن است هر زمان اتفاق بیفتد، احتمالاً بعد از چند ماه اول درمان رخ می دهد و ممکن است بیش از یک بار اتفاق بیفتد.

● درد قفسه سینه ممکن است بخشی از واکنش پس





داستان تلخ زنانی که به علت ام اس کنار گذاشته می شوند

## سفارت ژاپن همراه انجمن ام اس سنندج

سنندج را در قدیم سنه می خواندند و چون قلعه آن از لحاظ نظامی اهمیت زیادی داشته، آن را سنه دژ (قلعه ای در پای کوه) می نامیدند که کم کم به سنندج بدل شده، سنندج مرکز استان کردستان است و جمعیت آن بیش از ۵۱۴ هزار نفر است. با مدیر عامل انجمن ام اس سنندج، سوسن لطفی در مورد انجمن ام اس سنندج، اعضا و چالش های اعضا و هیئت مدیره گفتگویی داشتیم:

### 👉 ناهید فرهنگ

🌈 نحوه آشنایی شما با انجمن ام اس سنندج چگونه بود و از چه زمانی عضو هیئت مدیره هستید؟

من متولد سال ۱۳۴۲، مهندس عمران و کارشناس بازنشسته بانک صادرات هستم، به عنوان خیر با انجمن ام اس آشنا شدم، برای گرفتن زمین، تهیه نقشه های ساختمانی، پروانه شهرداری و احداث ساختمان با انجمن همکاری کردم و

ثبت رسیده و دارای پروانه فعالیت از استانداری کردستان است. اعضای هیئت مؤسس انجمن دکتر نورالدین صدرالاسلام، دکتر بهروز احسن و دکتر بهنام منصوریان متخصصین مغز و اعصاب، عبدالعلی وطن دوست، غفار صفری، هادی شمس از معتمدین محلی و آقایان سید عبدالله صنوبر طاهایی، اسدالله زارع زاده، یدالله یخچالی، صالح هژیر و مرحوم دکتر راز خطیبی هستند. اعضای هیئت مدیره فعلی دکتر فرزانه

از سال ۱۳۹۴ در هیئت مدیره انجمن ام اس و از سال ۱۳۹۵ مدیر عامل این انجمن هستم و بسیار خوشحالم که طی این مدت توانستم بدون چشمداشت و صادقانه خدمتگزار عزیزان عضو انجمن باشم.

🌈 انجمن ام اس سنندج در چه سالی تأسیس شد و اعضای هیئت مدیره این انجمن چند نفر هستند؟  
انجمن ام اس کردستان در سال ۱۳۸۳ و با شماره ثبت ۱۷۲ در سنندج به

می کنند و حتی تهیه پوشک بیماران از طریق انجمن و در واقع از کمک خیرین صورت می گیرد، سفارت ژاپن هم تعدادی ویلچر برقی و معمولی و کمک بلاعوض به ما اهدا کرد.

باید بگویم که در همایش سراسری مدیران انجمن های ام اس ایران خیردار شدیم انجمن اراک از سفارت ژاپن کمک دریافت کرده است و ما هم به این سفارت درخواست دادیم و خوشبختانه خیلی همکاری و کمک کردند و حتی در اواسط بهمن ماه ۱۳۹۷ جهت خریداری دستگاه های توانبخشی و ورزشی تفاهم نامه ای با سفارت ژاپن امضا شد.

بنیاد امور بیماری های خاص تهران هم سه سال است که در پرداخت بخشی از کمک هزینه دارویی به ما کمک می کند.

### توزیع داروهای بیماران ام اس

در شهر سنندج مناسب است؟

تهیه داروی ایرانی ام اس در شهر سنندج آسان است ولی بیمارانی که مجبور به استفاده از داروهای خارجی هستند با کمبود دارو و مشکل هزینه مواجه هستند و کمک های امور درمان هم همیشگی نیست.

### مشکلات بیماران ام اس در

سنندج چیست؟

همانند سایر بیماران در سراسر کشور، مشکل عمده پیش روی جوانان، عدم اشتغال، عدم امکانات لازم جهت ازدواج، گران بودن داروهای خارجی و نداشتن توانایی مالی کافی جهت تأمین آنها، عدم درک متقابل روحی خانواده ها و بیماران و نیاز به جلسات مشاوره خانوادگی و با افرادی، هزینه های گزاف دارو و درمان در شرایط اقتصادی کنونی باعث انزوای بیشتر بیماران شده و به دلیل شرایط نامناسب بخش مغز و اعصاب بیمارستان دولتی توحید سنندج بیماران در نوبت های طولانی جهت بستری شدن قرار می گیرند.

### انجمن شما چه خدماتی به

بیماران ارائه می دهد؟

معرفی اعضا به آزمایشگاه های پاتولوژی، سونوگرافی، فیزیوتراپیست، پزشکان متخصص، دندانپزشکان و... به صورت رایگان و یا با تخفیفات ویژه، معرفی اعضا جهت یوگا و آب درمانی، تهیه و توزیع سبد کالا به مناسبت های مختلف، معرفی به بانک جهت دریافت تسهیلات قرض الحسنه و برگزاری کلاس های آموزشی، برگزاری کلاس های ورزشی در رشته های یوگا، توانبخشی، شطرنج در محل سالن ورزشی انجمن و فعالیت های دیگری همچون برگزاری اردوهای تفریحی، مراسم عرفانی و مولودی خوانی و جنگ شادی برای اعضا و خانواده هایشان

### انجمن ام اس سنندج دارای

ساختمان مستقل است؟

در سال ۱۳۹۲ پس از پیگیری های چند نفر از اعضای محترم هیئت مؤسس و هیئت مدیره وقت، انجمن موفق به خریداری یک قطعه زمین از سازمان مسکن و شهرسازی شد و با حمایت های مادی و معنوی جمعی از مهندسين طراح، ناظر، پیمانکاران، سازمان نظام مهندسی، شهردار محترم وقت و جمعی از خیرین سنندج موفق به ساخت اسکلت بتنی در سه طبقه و زیرزمین شد و صرفاً توانستیم طبقه همکف جهت بخش اداری را تکمیل نموده و بالاخره پس از ۱۱ سال اجاره نشینی در بهمن ماه سال ۱۳۹۴ دفتر انجمن در ساختمان ملکی خود مستقر شد، در پاییز سال ۱۳۹۵ سالن ورزش در طبقه زیرزمین و در پاییز سال ۱۳۹۸ سالن آموزش و اجتماعات در طبقه دوم با همت والای خیرین تکمیل و مورد استفاده قرار گرفت.

### هزینه های انجمن شما از کجا

تأمین می شود؟

از طریق خیرین، خیرین جدای از هزینه ها برای ویلچر بیماران هم خیلی همکاری

کریمیان، دکتر پریا حسین پناهی متخصصین مغز و اعصاب، دکتر رضا سلطانی داروساز، کبری غفاری لیسانس اقتصاد و خودم هستیم. در کنار این اسامی می خواهیم از هیئت مدیره قبلی امید حسین پناهی مدیر فنی داروخانه هلال احمر، مهندس اکبر اصلاحی، سید نجم الدین صادقی و لیلا شریعتی که در پیشبرد اهداف انجمن ام اس سنندج و تغییر و تحولات اساسی آن نقش بسزایی داشته اند، همچنین از پرسنل دلسوز و پرتلاش کبری غفاری و سحر ناصری که صادقانه و خالصانه در خدمت اعضای انجمن بوده اند، تشکر کنم.

### انجمن ام اس سنندج چه

تعداد بیمار تحت پوشش دارد؟

در حال حاضر تعداد اعضای انجمن ۶۹۲ نفر است که ۴۸۹ نفر خانم و ۲۰۳ نفر آقا هستند، کم سن ترین عضو ۲۰ سال و مسن ترین عضو ۵۷ سال دارند، این تعداد از همه شهرها و روستاهای استان کردستان به جز شهرستان سقز که خود دارای انجمن مستقل است، هستند.

بیشتر خانم های بیمار مجرد هستند که یا به دلیل بیماری از دواج نکرده اند و یا به دلیل همان بیماری متارکه نموده اند، بسیاری از آقایان پس از تشخیص بیماری همسرشان طلاق گرفتند و از دواج مجدد کردند و بچه ها را از مادرشان گرفتند که این موضوع باعث تخریب بیشتر روح و روان بیماران خانم شده است.

مشکل عمده ما در انجمن و استان، فرهنگی است، خیلی تلاش کردیم تا بتوانیم اعضا را راضی کنیم بیشتر با یکدیگر و سایرین در ارتباط باشند و کمتر در منزل بمانند، خوشبختانه با برگزاری کلاس های ورزشی، آموزشی و اردوهای تفریحی تا حدودی موفق شدیم. چشم انداز ما کاهش میزان افسردگی و افزایش مشارکت بیماران در فعالیت های اجتماعی است.





خدمات توانبخشی بیماران با ام اس پیشرفته باید روزانه باشد

## مرکز توانبخشی مجهزی که به طور کامل مورد استفاده قرار نمی گیرد

**کوچک کوچک**  
اول اصلا صورتش را ندیدم. اتاق پر بود و پزشک مشغول معاینه بیمار تخت میانی بود. هر سه بیمار اتاق مبتلا به ام اس بودند. بیمار میانی داشت از دردهای عضلانی خودش می گفت و از پزشک می خواست دارویی بنویسد

مدیرعامل انجمن ام اس البرز و گروه مددکاری بودند. هر چند که بیماران ام اس تنها بخشی از بیماران این مرکز هستند و بیماران زیادی در این مرکز وجود دارد که به دلیل محدودیت های کهریزک، با امکانات موجود زندگی خود را ادامه می دهند.

﴿ فاطمه انصاری ﴾  
انجمن ام اس استان البرز برای پیگیری وضعیت بیماران ام اس کهریزک کرج، جمعی از پزشکان و متخصصان مغز و اعصاب را برای معاینه این بیماران به مرکز ام اس کهریزک برد. این گروه شامل متخصصان مغز و اعصاب و

خدمات توانبخشی را همه روزه برای بیماران ام اس فراهم کند.»

این متخصص مغز و اعصاب درباره تاثیر درمان‌های جانبی توانبخشی در این بیماران گفت: «خدمات توانبخشی در این بیماران، باید همه روزه انجام شود زیرا عضلات این بیماران وقتی تحرکی وجود ندارد، خشک می‌شود. آنها دچار درد شدید و گرفتگی عضلات می‌شوند. بنابراین نیاز است که آنها برنامه توانبخشی به صورت روزانه داشته باشند.»

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به محدودیت‌های کهریزک در ارائه خدمات گفت: «متأسفانه بسیاری از این بیماران تنها یک جلسه در هفته کاردرمانی و توانبخشی دارند که کافی نیست. اگر هر روز یک پرستار یا حتی یک خیر و فرد داوطلب بتواند به این بیماران کمک کند تا برنامه‌های توانبخشی خود را انجام دهند، برخی از مشکلات حل می‌شود.»

اشرفیان در خصوص ضرورت مصرف داروهای ام اس گفت: «زمانی که بیماری ام اس به مرحله پیشرفته همانند بیماران ام اس کهریزک می‌رسد؛ طبیعی است که بیمار تمایل چندانی برای مصرف داروهایش نداشته باشد زیرا او تاثیر داروها را در سلامتی خود نمی‌بیند. بیماران که کتاب‌های علمی نخوانده‌اند و نتایج مقایسه‌ای داروها را نمی‌دانند، بیمار امروز دارو را دریافت می‌کند و توقع دارد فردا حالش خوب شود. واقعیت این است که تفاوت در نتایج و تاثیرات دارو در بیماری که دارو دریافت می‌کنند نسبت به بیماران که دارو دریافت نمی‌کنند، ۱۰ الی ۱۵ سال بعد است.»

او تاکید کرد: «در این موارد غالباً بیماران توجیه نیستند و همین امر ضرورت آموزش به بیماران را نشان می‌دهد. اینجاست که مسئله آموزش مطرح می‌شود و بایستی به بیماران ام اس آموزش داده شود و توجیه باشند که این دارو قرار نیست فردا تو را خوب کند یا اصلاً ممکن است که هیچ یک از علائم شما را بهتر

در حوزه معلولین و بیماران ام اس با کهریزک همکاری می‌کند، می‌گوید: «عمده‌ترین مشکلات بیماران ام اس در کهریزک، محدودیت در ارائه خدمات توانبخشی است. متأسفانه آسایشگاه در توانش نیست که به اندازه نیاز آنها خدمات را تهیه کند. مضاف بر اینکه شرایط بیماران به گونه‌ای است که اولین و مهم‌ترین نیازشان خدمات توانبخشی است و بحث دارو در مرتبه دوم قرار داد. امیدواریم که با حضور و کمک انجمن ام اس بتوانیم این نهاد را برای ارائه خدمات توانبخشی تقویت کرده و خدمات را افزایش دهیم.»

او درباره ضرورت ارائه خدمات روانشناسی تخصصی در حوزه بیماران ام اس گفت: «هر بیمار خلق و خوی خود را دارد. برخی بیماران برای درمان انگیزه دارند و برخی دیگر دچار افسردگی هستند و تمایلی برای درمان ندارند. حتی در مواردی ما به زور بیمار را برای کاردرمانی می‌فرستیم.» تشکر با اشاره به خدمات روانشناسی کهریزک گفت: «خوشبختانه در کهریزک خدمات روانشناسی به خوبی به بیماران ارائه می‌شود. در این مرکز هفته‌ای یکبار روانپزشک مراجعه می‌کند. ما پزشکان نیز با بررسی بیماران، شرایط را ارزیابی می‌کنیم و اگر بیماری نیاز به خدمات روانپزشکی داشته باشد، او را ارجاع می‌دهیم. با این حال اگر خدمات روانشناسی بیشتر شود هیچ اشکالی ندارد و بهتر است.»

#### اولین درمان توانبخشی است

اشرفیان، متخصص مغز و اعصاب درباره وضعیت بیماران ام اس کهریزک و درمان آنها گفت: «بسیاری از بیماران نیازمند خدمات پیوسته و مرتب کاردرمانی و فیزیوتراپی هستند. با توجه به حجم بیماران ام اس و نیاز اساسی آنها به خدمات توانبخشی، نمی‌توان توقع داشت نهادی خیریه همانند کهریزک که محدوده مسئولیت گسترده‌تری دارد، بتواند

که درهایش را کمتر کند. بعد یک لحظه مکث کرد و به تخت سمت راست اشاره کرد و گفت: ببین، این قدر عضلاتش خشک شده که نصف تخت را هم پر نمی‌کند. آن وقت بود که متوجه روسری بالای پتو شدم. دخترک آنقدر ریزنقش بود که حتی تصور اینکه زیر پتو کسی آرامیده، به ذهنم نرسید. صورت سفیدش تنها چیزی بود که از پتو بیرون بود و سنش را بیان نمی‌کرد. پزشک انجمن ام اس می‌گوید که تنها درمانش فیزیوتراپی و کاردرمانی است. پرستار بخش زنان کهریزک هم رو به پزشک می‌گوید که زهرا آنقدر کوچک شده که می‌تواند یک بیمار دیگر را روی تخت زهرا پذیرش کنند! زهرا لبخندی به من می‌زند. سعی می‌کنم لبخند بزنم.

#### خدمات کهریزک به بیماران ام اس قابل تشکر است

دکتر حسین اشرفیان، در زمان بازدید از بیماران مرکز ام اس کهریزک کرج گفت: «در ابتدا باید از همه کسانی که در این مرکز، به بیماران خدمات ارائه می‌دهند کمال تشکر را داشته باشیم، زیرا این بیماران افرادی هستند که از همه جا مانده‌اند و تنها امیدشان به کهریزک است و اقدام مدیران و پرسنل برای ارائه خدمات، قابل ستایش است.»

این متخصص مغز و اعصاب افزود: «در معاینات و بازدید از بیماران این مجموعه، دریافتیم که عموماً بیماری هستند که در سطح پیشرفته بیماری خود قرار دارند که اصطلاحاً به آن ام اس ادونس می‌گویند. در این مرحله بیماری دیگر به مرحله‌ای رسیده است که داروهای فاز التهابی دیگر کاربرد ندارد. البته در این معاینات متوجه شده‌ایم که اکثریت بیماران داروها و درمان مناسب خود را دریافت کرده‌اند و در این خصوص باید از کارکنان کهریزک تشکر و قدردانی کرد.»

#### برای ارائه خدمات توانبخشی محدودیت داریم

دکتر تشکر، پزشک عمومی که از سال

نکند بلکه ناتوانی و پیشرفت بیماری ات را کم می کند.»

#### پیشگیری بهتر از درمان است

دکتر شاهرخ آبادیان نیز پس از معاینات بیماران خود گفت: «بیشتر بیماران ام اس در کهریزک، دیگر حالت پیشرونده دارند و اکنون در فاز ثابتی هستند که تنها درمان های حمایتی از جمله توانبخشی و فیزیوتراپی می تواند به آنها کمک کند. این درمان های حمایتی تاثیر مستقیمی در بالابردن کیفیت زندگی این بیماران دارد زیرا عدم تحرک این بیماران منجر به بروز مشکلاتی می شود که کیفیت زندگی آنها را پایین می آورد.»

او با بیان اینکه خدمات کهریزک برای بیماران تاکنون قابل تقدیر بوده است، تصریح کرد: «خوشبختانه بسیاری از آنها درمان های علامتی رادر یافت می کنند و مادر این معاینات تلاش کردیم، اگر کم و کسری در این خصوص وجود دارد، بهبود بخشیم.»

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به هدف این بازدید و معاینات توضیح داد: «هدف ما پیشگیری علائم ثانویه برای بیماران ام اس است و بر این اعتقادیم که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. به عنوان مثال بیماران چندان توان جسمی برای بیرون رفتن و در معرض نور خورشید بودن، را ندارند و در نتیجه سطح ویتامین دی آنها پایین است؛ حتی ممکن است به خاطر همین عدم تحرک، سطح کلسیم آنها نیز پایین باشد. ممکن است دچار بیبوست شوند که عوارض ثانویه ای را به دنبال دارد. اگر بیماری بر اثر کمبود کلسیم یا ویتامین دی دچار پوکی استخوان و شکستگی استخوان شود یا لگن اش بشکند؛ ممکن است نیاز به جراحی و پلاتین داشته باشد و همان تحرک کمی هم که داشته، دیگر نداشته باشد و بیشتر دچار علائم ثانویه شود و کیفیت زندگی اش پایین و پایین تر بیاید.» او افزود: «همچنین خطر عفونت و

زمانی که بیماری ام اس به مرحله پیشرفته همانند بیماران ام اس کهریزک می رسد؛ طبیعی است که بیمار تمایل چندانی برای مصرف داروهایش نداشته باشد زیرا او تاثیر داروها را در سلامتی خود نمی بیند.

آمبولی به خصوص آمبولی ریه نیز در این بیماران زیاد است. بنابراین نیاز است که این بیماران ویزیت دوره ای داشته باشند تا تمام مسائلی که این عوارض ثانویه ممکن است ایجاد کند و شرایط غیر قابل تحملی را برای آنها ایجاد کند، پیشگیری شوند.»

آبادیان با اشاره به اختلالات شناختی رایج در بیماران ام اس گفت: «در معاینات با مواردی برخورد داشتیم که دارای اختلالات شناختی بودند. در بسیاری از موارد که بیمار ام اس پیشرونده دارد؛ ممکن است اختلالات شناختی ایجاد شود که منجر به بیماری هایی همچون آلزایمر شود. البته اختلالات شناختی نیز همانند سایر علائم ثانویه، قابل پیشگیری است. پزشک با بررسی ام آر آی می تواند از تغییرات در قشر مغز بیماران آگاه شود و در صورت کوچک شدن آن، درمان های پیشگیرانه را انجام دهد.»

همچنین دکتر فاطمه صدر که در بخش زنان این مرکز، مشغول معاینات بود، با اشاره به وضعیت روحی این بیماران، تاکید کرد: «بسیاری از این بیماران خدمات روحی زیادی از بیماری خود و عدم تحرک و ناتوانی شان خورده اند.»

او با بیان اینکه اولین درمان این بیماران، ارائه خدمات توانبخشی است، توضیح داد: «با این حال در کنار توانبخشی مسائل زیادی هست که باید به آن توجه داشت زیرا همه این مسائل بر کیفیت زندگی آنها در اینجا تاثیر می گذارد. خوشبختانه

بیماران رابطه خوبی با کارکنان کهریزک دارند و این نشانه دلسوزی و حسن نیت کارکنان این مرکز است. با این حال روانشناس متخصص در حوزه بیماران ام اس می تواند تاثیر بسیار خوبی داشته باشد.»

و در نهایت اینکه مدیر عامل انجمن ام اس البرز از صدور کارت های عضویت هوشمند بیماران کهریزک کرج خبر داد و گفت: «امیدواریم به زودی کارت های عضویت

را به دست بیماران برسانیم.»

هدایتی با اشاره به بازدید و معاینه بیماران توسط پزشکان و متخصصین استان، بیان کرد: «خوشبختانه توانستیم گروهی مجرب را برای معاینات دوره ای برای عضویت انجمن به مرکز کهریزک کرج ارسال کنیم. نتایج این معاینات منجر شد تا داروهای رایگان بیماران را برایشان ارسال و حتی داروهایی که هزینه ای برای بیماران دارد، نیز تهیه شوند و به دست شان برسد. مرکز توانبخشی کهریزک کرج، مجهز به امکاناتی است که حتی در بخش خصوصی شهر کرج نیز وجود ندارد. متأسفانه به دلیل نبود نیروهای کافی و هزینه های بالای آن، این مرکز تاکنون نتوانسته است نیازهای توانبخشی بیماران خود را کامل پاسخ بدهد. ما تلاش داریم با همکاری مسئولان کهریزک میزان خدمات توانبخشی را افزایش دهیم.»

مدیر عامل انجمن ام اس البرز با اشاره به جلساتی که با مدیر بخش ام اس کهریزک کرج داشته اند، توضیح داد: «خوشبختانه توانستیم ارتباط خوبی با این مرکز داشته باشیم و پیگیر هستیم تا بتوانیم بسته های حمایتی دانشگاه را در همان محل کهریزک برای بیماران ام اس هموار کنیم. در رایزنی هایی که با ریاست دانشگاه علوم پزشکی استان البرز داشتیم، تلاش داریم که افراد مجرب برای ارائه خدمات توانبخشی به کهریزک ارسال کنیم.»

# سلامت

- ۲۶ ◀ همه چیز در مورد آنفلوآنزا و ام اس
- ۲۸ ◀ علائم غیر معمول ام اس پیشرونده ثانویه
- ۳۰ ◀ داروهای درمان ام اس قوی تر شده‌اند
- ۳۲ ◀ موج خندیدن و گریه کردن ناخودآگاه را مهار کنید
- ۳۴ ◀ به سوی یکسان شدن همه
- ۳۶ ◀ مبتلایان به ام اس با درد چه کنند؟
- ۳۸ ◀ پژوهش‌های جدید در حوزه ام اس



## همه چیز در مورد آنفلوآنزا و ام اس

« دکتر هژیر سیکارودی -  
متخصص مغز و اعصاب

اگرچه این شماره مجله در آذر ماه به دست خوانندگان می رسد، که از بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا گذشته است، اما امیدواریم مطالبی که در مورد واکسن آنفلوآنزا ارائه می شود آگاهی دهنده و قابل استفاده باشد.

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی و «بسیار مسری» است؛ و علائم آزاردهنده ای مانند تب، درد بدن، گلودرد، خستگی، تهوع... ایجاد می کند؛ آنفلوآنزا ممکن است علائم بیماری ام اس را تشدید کند؛

و این تشدید علائم، بخصوص در بیمارانی که تجربه بیشتر شدن علائمشان با گرما را دارند، بیشتر اتفاق می افتد.

مطالعات نشان داده که ابتلا بیماران ام اس به آنفلوآنزا، احتمال بستری شدن آنها و ریسک عوارض شدید یا حتی مرگ را افزایش می دهد؛ همچنین، احتمال ابتلا به عفونت هایی مانند آنفلوآنزا، علاوه بر افرادی که واکسن دریافت نکرده اند، در بیمارانی که از داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند (مانند بعضی از داروهای ام اس)، نیز بیشتر است. بنابراین، واکسیناسیون بر علیه عفونت هایی مانند آنفلوآنزا «که قابل

پیشگیری هستند» به نفع فرد و جامعه است؛ و بهتر است بیماران مبتلا به ام اس، برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا، واکسن تزریق کنند. پیشنهاد راهنمای سال ۲۰۱۹ آکادمی نورولوژی آمریکا نیز این است که بیماران مبتلا به ام اس، واکسن های مورد نیاز، از جمله واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا، را دریافت کنند.

البته واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا در سایر گروه های پرخطر نیز تاکید می شود؛ این گروه ها عبارتند از: افراد بالاتر از ۶۵ سال، بچه های کوچک، زنان باردار، افرادی که به سایر بیماری های مزمن مبتلا هستند و کسانی که از این بیماران

که شاید موثر باشد. در بیماران تحت درمان با ریتوکسیماب توصیه می شود: واکسیناسیون قبل از شروع درمان با ریتوکسیماب انجام شود، یا در صورت تماس با فرد مبتلا به آنفلوآنزا، فوری درمان ضد ویروس شروع شود.

در مورد آلمتوزوماب (Alemtuzum-ab)، توصیه شده که شروع دارو حداقل ۶ هفته بعد از واکسیناسیون ها باشد. بدلیل کمبود اطلاعات، در حال حاضر نمی توان درباره دی متیل فومارات (Dimethyl Fumarate)، اظهار نظر کرد.

برای پاسخ دادن به سوالات زیادی که در مورد ام اس و واکسن ها بطور کلی وجود دارد، هنوز به انجام تحقیقات بیشتری نیاز داریم. اما بطور کلی، اگر چه داروهای درمان ام اس روی سیستم ایمنی اثر می گذارند، اما بیشترشان جلوی تاثیر مثبت واکسن برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا را نمی گیرند. همچنین، همانطور که در بالا گفته شد، تا کنون مدرکی مبنی بر افزایش احتمال ابتلا به ام اس، یا افزایش ریسک حمله ام اس، بخاطر واکسیناسیون وجود ندارد.

واضح است که پیشگیری بهتر از درمان است؛ اما در هر صورت، اگر علائم آنفلوآنزا را پیدا کردید به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا امروزه داروهای ضد ویروسی وجود دارند که شدت و مدت عفونت را کاهش می دهند؛ البته این داروها وقتی بیشترین تاثیر را دارند که هر چه زودتر پس از ابتلا به آنفلوآنزا شروع شوند. اگر چه ممکن است در تعداد کمی از موارد، پزشک برای درمان عوارض میکروبی اضافه شده به آنفلوآنزا، آنتی بیوتیک تجویز کند

در درمان آنفلوآنزا جایی ندارد. بطور کلی دو گروه واکسن آنفلوآنزا وجود دارد، یکی با ویروس زنده ضعیف شده و دیگری ویروس کشته؛ در بیماران ام اس توصیه این است که از واکسن آنفلوآنزا نوع ویروس کشته استفاده شود.

در بیمارانی که دچار حمله ام اس هستند، باید واکسیناسیون را، حداقل دو هفته، به تاخیر انداخت.

در مورد کورتیکواستروئیدها (که معمولاً به صورت پالس چند روزه متیل-پردنیزولون استفاده می شوند)، به نظر نمی رسد جلوی تاثیر مثبت واکسن را بگیرند. همچنین، مطالعات نشان داده که واکسیناسیون آنفلوآنزا در بیمارانی که تحت درمان با اینترفرون ها (Interferon-β) و تری فلونوماید (Teriflunomide) قرار دارند، نیز ایمنی خوبی ایجاد می کند؛ همینطور، در یک مطالعه، تاثیر واکسیناسیون آنفلوآنزا در بیمارانی که با ناتالیزوماب (Natalizumab) درمان می شدند، مانند افراد عادی بود.

اما شواهدی در دست است که در بیمارانی که تحت درمان با داروهای خاصی برای ام اس هستند، ممکن است بعضی از واکسن ها برای پیشگیری از عفونت بخوبی موثر نباشند؛ بخصوص، در بیمارانی که با گلاتیرامر (Glatiramer) و فینگولیمود (Fingolimod) درمان می شوند، ممکن است پاسخ درمانی به واکسن ها ناکافی باشد.

در بیمارانی که از داروهای شیمی درمانی (مانند Cyclophosphamide و Azathioprine) استفاده می کنند، اگر چه میزان مصونیت حاصل از واکسن کمتر از افراد معمولی است، اما در بیشتر موارد مصونیت قابل قبولی بدست می آید. داروهایی مانند ریتوکسیماب (Rituximab) که لنفوسیت های B را تخلیه می کنند، جلوی تاثیر واکسن را می گیرند و شاید، واکسیناسیون آنفلوآنزای ۶ ماه از تزریق ریتوکسیماب، مصونیتی ایجاد نکند، اگر چه برخی مطالعات هم گفته اند

مراقبت می کنند، و پرسنل گروه پزشکی؛ عوارض احتمالی تزریق واکسن آنفلوآنزا در بیماران ام اس مانند سایرین است، یعنی: درد محل تزریق، یا علائمی شبیه سرماخوردگی مانند سردرد، آبریزش بینی و گلو درد؛ این علائم عموماً به سرعت بهبود می یابند.

اگر چه اطلاعات کافی در دست نیست، اما تا کنون مدرکی مبنی بر افزایش احتمال ابتلا به ام اس، یا افزایش ریسک بروز حمله در بیماران مبتلا به ام اس، بخاطر واکسیناسیون وجود ندارد.

اقدامات ساده دیگری هم برای پیشگیری وجود دارند که بسیار ارزشمند هستند؛ یکی از مهمترین آن ها شستن مکرر دست ها طی شبانه روز است، که می تواند زنجیره انتقال ویروس، از یک فرد به فرد دیگر، را قطع کند. دیگر آنکه افراد مبتلا به آنفلوآنزا باید سعی کنند طی دوره چند روزه بیماری، و چند روز هم پس از بهبودی علائم، استراحت کنند و تا حد امکان از منزل خارج نشوند؛ زیرا تماس با دیگران، احتمال انتقال بیماری را زیاد می کند؛ بهتر است از دست دادن و روبروسی هم خودداری شود. همچنین، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه با دستمال، و استفاده از ماسک، برای جلوگیری از انتشار ویروس بسیار ارزشمند است. با رعایت این نکات و انجام واکسیناسیون، می توان شیوع بیماری را به حداقل رساند.

واضح است که پیشگیری بهتر از درمان است؛ اما در هر صورت، اگر علائم آنفلوآنزا را پیدا کردید به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا امروزه داروهای ضد ویروسی وجود دارند که شدت و مدت عفونت را کاهش می دهند؛ البته این داروها وقتی بیشترین تاثیر را دارند که هر چه زودتر پس از ابتلا به آنفلوآنزا شروع شوند. اگر چه ممکن است در تعداد کمی از موارد، پزشک برای درمان عوارض میکروبی اضافه شده به آنفلوآنزا، آنتی بیوتیک تجویز کند، اما بطور معمول استفاده از آنتی بیوتیک ها



# علائم غیر معمول ام اس پیشرونده ثانویه

ترجمه: پرستو غنی زاده  
Multiple Sclerosis News  
Today

مولتیپل اسکلروز پیشرونده ثانویه (SPMS)، مرحله و نوعی از بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) است که به دنبال بیماری مولتیپل اسکلروز عودکننده (RRMS) رخ می دهد. همه بیماران

و دیسفاژی (مشکلات بلع) در بیماری SPMS رایج است، بیماران ممکن است علائم کمتر شناخته شده ای را نیز در این میان تجربه کنند. بسیاری از این علائم که در زیر مورد بحث قرار می گیرند، حالت پاروکسیسمال یا طغیانی دارند. پاروکسیسمال به این معنی است که این علائم به طور ناگهانی احساس می شوند و به سرعت هم از بین می روند و حداکثر

RRMS به سمت SPMS پیشرفت نخواهند کرد، اما تقریباً تمام افرادی که این اتفاق برای آنها رخ می دهد، حدود ۱۵ سال است که به بیماری ام اس مبتلا هستند. برای تأیید پیشرفت به SPMS، معاینات اعصاب ضروری است. در حالی که علائمی مانند خستگی، اسپاسم عضلانی، مشکلات روده، دردهای مختلف، مشکل در راه رفتن

در برخی از بیماران SPMS، هنگام افزایش دمای بدن به دلیل گرمای بیش از حد یا ورزش، تاری بینایی ایجاد می‌شود یا بینایی کمتر می‌شود. به این حالت سندرم اوتوف گفته می‌شود و به دلیل افزایش درجه حرارت بدن که بر انتقال سیگنال‌های عصبی از چشم به مغز تأثیر می‌گذارد، رخ می‌دهد. سندرم اوتوف معمولاً با خنک کردن دمای داخلی بدن با یک بسته ژل سرمايشی، یا با نوشیدن آب سرد یا دوش گرفتن با آب با دمای معمولی حل می‌شود.

### توهامات نوری

SPMS می‌تواند در برخی از بیماران علامتی بنام پدیده پالفرفیش ایجاد کند. پدیده پالفرفیش به دلیل التهاب عصب بینایی (نوریت اپتیک) است که از چشم به مغز می‌رود و باعث ایجاد حس کاذب عمق می‌شود. به‌عنوان مثال، ممکن است اشیایی که در واقع در یک خط مستقیم به سمت شما می‌آیند، مسیری گرد یا بیضوی را طی کنند، درست مانند سیارات که به دور خورشید می‌گردند. درک عمق مناسب، با استفاده از عینک با فیلترهای خاص قابل‌احیاست.

### اسپاسم در بازوها و پاها

تخلیه الکتریکی غیرطبیعی در مغز می‌تواند باعث ایجاد اسپاسم‌های تشنج گونه در اندام‌ها یعنی بازوها و پاها شود. بیماران ممکن است دچار حالت‌هایی مثل سفت شدن ناگهانی اندام، پیچ‌خوردگی یا لگزدن پا شوند. اسپاسم همچنین می‌تواند بر روی عضلات تنه و صورت نیز تأثیر بگذارد.

### سرگیجه، دوران سر و میگرن

احساس سرگیجه و دوران سر حالتی کمتر متداول است، اما می‌تواند در زندگی روزانه بیماران SPMS هنگامی که همراه با علائمی مانند ضعف ماهیچه باشد، تأثیر زیادی بگذارد. همچنین سردرد و میگرن در افراد مبتلا به SPMS باعث تهوع و حساسیت به صدا و نور می‌شود.

می‌شود و به دلیل ارتباط نامناسب بین اعصاب آسیب‌دیده در گردن و مغز (آسیب عصبی و فشار بیش از حد) رخ می‌دهد. این آسیب باعث می‌شود که مغز سیگنال‌ها را به‌عنوان درد تفسیر کند، در حالیکه در واقعیت، هیچ محرک جسمی وجود ندارد. علامت لرمیت، محدود به بیماری ام اس نیست؛ این بیماری ممکن است در سایر شرایط عصبی نیز رخ دهد.

### علائم غیر معمول حسی

برخی از بیماران SPMS ممکن است احساس عجیبی از سرما و رطوبت را در اندام‌های خود یا سایر نقاط بدن خود تجربه کنند. برخی از افراد این موارد را نیز تجربه می‌کنند: احساس بی‌حسی که ممکن است به خاطر موقعیت قرار گرفتن دست و پاها باشد، احساس سوزن شدن و سوزن زدن (پارستزی)، لرزش، احساس لک‌های اضافی روی اندام‌ها یا وجود جسمی که در واقعیت وجود ندارد.

### حس آغوشی و خارش

یکی دیگر از علائم بیان‌شده توسط برخی از بیماران SPMS، اختلال حواس حسی است که به معنای احساسی هست که «طبیعی نیست». اختلال حواس جسمانی، شامل احساس درد و سوزش است که باعث ایجاد احساس تنگ در آغوش گرفته شدن می‌شود و معمولاً آغوش ام اس نامیده می‌شود. این احساس مانند یک باند محکم یا حسی مانند کمربند در اطراف کمر یا قفسه سینه (دنده‌ها) ایجاد می‌شود، اما می‌تواند بر گردن یا اندام‌ها نیز تأثیر بگذارد و می‌تواند کوتاه یا طولانی مدت باشد.

اختلال حواس جسمانی، همچنین شامل علامتی به نام خارش است که اغلب شدید و ناراحت‌کننده است. از آنجاکه این خارش نتیجه آسیب عصبی است، به کرم‌های ضد خارش موضعی پاسخ نمی‌دهد و نیاز به درمان‌های جدی و مراقبتی دارد.

### تاری دید

چند ثانیه یا چند دقیقه طول می‌کشند.

### احساس سوزش در صورت

برخی از بیماران SPMS، آنچه در عصب‌شناسی به نام درد عصب سه‌قلو (TN) نامیده می‌شود را تجربه می‌کنند. TN شرايطی است که بر روی عصب پنجم یا تری‌ژمینال تأثیر می‌گذارد و باعث ایجاد یک درد ناگهانی مانند شوک و احساس سوزش می‌شود. اپیزودهای TN می‌توانند با انجام کارهای روزمره مانند مسواک زدن و یا آرایش کردن، تحریک شوند و این اپیزودها می‌توانند در بیماران ام اس طولانی‌تر از معمول هم شوند. معمولاً زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر این حالت قرار می‌گیرند.

همچنین ممکن است برخی از بیماران نورالژیای گلاسوفارنژیال (GPN) را تجربه کنند که از نظر شدت شبیه به TN است اما به دلیل آسیب در عصب نهم (عصب گلاسوفارنژیال) رخ می‌دهد. GPN باعث حس درد در زبان، گلو، گوش و لوزه‌ها می‌شود و با خندیدن، سرفه، بلع یا صحبت تشدید می‌شود.

### خنده یا گریه بی دلیل

بیماران SPMS می‌توانند دوره‌های کنترل‌نشده‌ای از خندیدن یا گریه کردن داشته باشند، بی آنکه دلیل مشخصی برای آن وجود داشته باشد. این مسئله، بی‌اختیاری عاطفی (PBA) نامیده می‌شود. PBA به دلیل آسیب در بخشی از مغز، به نام آمیگدال رخ می‌دهد که احساسات انسان را کنترل می‌کند. PBA می‌تواند حالتی اضطراب‌آور و دلهره‌آور و در محل کار، مدرسه و زندگی اجتماعی موضوعی چالش‌برانگیز باشد. بیماران مبتلا به این طغیان‌های عاطفی باید در این مورد حتماً با تیم درمانی خود صحبت کنند.

### احساس شوک الکتریکی در طول ستون فقرات

احساس ناگهانی شوک الکتریکی که در امتداد ستون فقرات و پاها به سمت پایین می‌رود، علامت لرمیت نامیده





دیدگاه‌های دکتر محمدعلی صحرائیان در خصوص تازه‌های درمان ام اس

# داروهای درمان ام اس قوی‌تر شده‌اند

دکتر محمدعلی صحرائیان نایب‌رئیس انجمن ام اس ایران و معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران از شناخته شده‌ترین و محبوب‌ترین پزشکان متمرکز شده بر بیماری ام اس در ایران است. دکتر صحرائیان در گفت‌وگو با پیام ام اس صحبت‌های جالبی در مورد تازه‌های درمانی بیماری ام اس و برگزاری کنگره علمی ام اس در مشهد را مطرح کرد.

## فرزانه متین

به نظر شما در سال‌های اخیر تعداد افراد مبتلا به ام اس رو به افزایش است؟ اگر بله دلیل را در چه عواملی می‌بینید؟

بیماری ام اس وابسته به دو مساله اصلی است:

فاکتورهای محیطی  
فاکتورهای ژنتیکی

این بیماری در خاورمیانه و کشورهای حوزه خلیج فارس طبق نتایج به دست آمده رو به افزایش است. مهم‌ترین دلیل، تغییر

در سبک زندگی و فاکتورهای محیطی است. البته فاکتورهای محیطی در ابتلا به بیماری برای دنیا هنوز مشخص نیست اما فاکتورهایی نظیر کاهش ویتامین دی، مصرف سیگار، آلودگی‌های صنعتی و محیطی، تغذیه نامناسب، برخی عفونت‌ها مانند عفونت ویروس EBV از علل احتمالی بروز این بیماری مطرح شده‌اند، اما علت دقیق آن مشخص نیست.

در رابطه با فاکتورهای ژنتیکی چطور؟ چقدر ژن در این بیماری دخیل است؟

حدود ۹۰ درصد بیماران ام اس سابقه‌ی خانوادگی ندارند اما ده درصد بیماران سابقه‌ی خانوادگی در یکی از اعضای درجه‌ی یک و درجه‌ی دو خانواده دارند. اگر در خانواده بیش از یک فرد مبتلا به بیماری باشد، این ممکن است ناشی از فاکتورهای ژنتیک و همچنین در معرض عوامل خطرزای مشترک بودن باشد که از علل بروز خانوادگی باشند. اما به طور کلی وقتی گفته می‌شود که در بیماری ام اس نقش ژن مطرح است به معنی ارثی بودن بیماری و این که حتما فرزندان یا سایر وابستگان بیمار دچار این بیماری می‌شوند،

آموزشی خود هر سال کنگره ام اس را برگزار می کند. این کنگره در سال جاری توسط انجمن خراسان رضوی در مشهد مقدس با عنوان شانزدهمین کنگره ملی ام اس برگزار گردید. در این کنگره دستاوردهای یک ساله در زمینه تشخیص و درمان بیماران توسط اساتید و پژوهشگرانی از داخل و خارج از کشور مورد بحث و بررسی قرار گرفت. مهم ترین بحث های ذکر شده، چالش های درمانی و تشخیصی و چگونگی پیشگیری از تشخیص غلط یا دیررس دیر هنگام بیماری، چگونگی انتخاب درمان های مناسب برای بیماران بر اساس راهکارهای جدید درمانی در دنیا بود که به بحث و بررسی گذاشته شد. همچنین عوامل غیر دارویی موثر بر بیماری ام اس شامل ترک سیگار، ورزش، اصلاح شیوه زندگی از مطالب مهم ارائه شده در شانزدهمین کنگره بود. تشخیص افتراقی و درمان های بیماران در مراحل اولیه از نکات دیگر جالب مطرح شده در این کنگره به شمار می رفت.

**با توجه به این که شما معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران هستید، در حوزه فعالیت شما دانشجویان تا چه حد این بیماری را مورد بررسی قرار می دهند و مقالات جدیدی ارائه می دهند؟**

با توجه به شیوع بیماری ام اس در کشور بسیاری از دانشجویان علاقمند به تحقیق و پژوهش در زمینه بیماری ام اس شده اند و گروه تحقیقات دانشجویی در این حوزه شکل گرفته است. بسیاری از پژوهش های انجام شده در مراکز تحقیقاتی ایران توسط کارها و پایان نامه های دانشجویان تحت نظر اساتید با تجربه در این زمینه بوده است. از آنجا که بیماری ام اس کماکان ناشناخته های بسیاری دارد ذهن کنجکاو بسیاری از دانشجویان را به خود جلب نموده و در طی سال های اخیر شاهد مشارکت بیشتر این افراد در این زمینه هستیم.

بیماری حالت وخیم نسداز داروهای با قدرت معمولی و عوارض کمتر استفاده می شود و هر چه شدت بیماری بیشتر و تعداد حملات یا پلاک های ام آر آی بیشتر باشند، از داروهای با قدرت بیشتر استفاده شده و در این موارد معمولاً با پیگیری های دوره ای عوارض دارو کنترل می شود. خوشبختانه در کشور ما بسیاری از داروهای ام اس در داخل کشور تولید شده و در دسترس بیماران قرار گرفته اند.

**نخستین داروی ایرانی برای بیماری ام اس چه زمانی تولید شد؟**

اولین داروی ام اس ایرانی، ۱۴ سال پیش در اختیار بیماران قرار گرفت و امروزه با جذب اعتماد پزشکان تعداد بسیار زیادی از مبتلایان از این دارو استفاده می کنند. از آنجا که داروهای خارجی بسیار گران بوده، تولیدات داخلی باعث در دسترس قرار گرفتن اکثر داروهای ام اس برای بسیاری از بیماران شده است. بسیاری از این داروها، اعتماد پزشکان و بیماران را جلب کرده و مورد استفاده زیاد قرار می گیرند.

**بزرگترین دستاورد مدیرت ام اس را در سال های اخیر را چه می دانید؟**

بزرگترین دستاورد در سال های اخیر با توجه به وجود تحریم ها، تلاش در جهت دسترسی عموم بیماران به داروهای مورد نیاز است به طوری که در کشورمان به جزء یک یا دو مورد از داروهای جدید اکثر داروها بلافاصله در کمتر از دو سال از تولیدشان توزیع شده اند. این امر با تلاش انجمن ام اس، مجموعه وزارت بهداشت و سازمان های بیمه گر محقق شده و نشان از تلاش همه گروه ها برای دسترسی بیماران به داروهای مورد نیاز است.

**کنگره سالیانه ام اس که امسال در مشهد برگزار شد را چگونه ارزیابی کردید، به نظر شما چه دستاوردهای جدیدی در این کنگره ارائه شد؟**  
انجمن ام اس ایران در راستای اهداف

نیست. احتمال آن که فرزند فرد مبتلا به ام اس دچار این بیماری باشد کمتر از دودرصد و احتمال سلامت بودن فرزند فرد مبتلا به ام اس بالای ۹۷ درصد است بنابراین نقش ژن به عنوان عامل مستعد کننده مطرح است اما نباید باعث اضطراب و نگرانی در مورد احتمال به ارث رسیدن این بیماری شود.

**شایع ترین علامت ام اس که مبتلایان در ایران با آن ها به پزشک مراجعه می کنند در این روزها چیست؟**

شایع ترین علامت در کشور ما، علائم حسی مانند گزگز کردن دست و بی حسی و سوزن سوزن شدن اندام ها و یا تاری دید در یک چشم است. سایر علائم، علائم حرکتی به صورت ضعف اندام ها، اختلال در حرکت، اختلال سرگیجه و عدم تعادل است.

**به نظر شما داروهای ایرانی که این روزها مصرف می شود تا چه حد در کنترل و مدیریت بیماری ام اس موثر هستند؟**

داروهای ام اس طی یک دهه اخیر رشد قابل توجهی داشته اند. حالا در هر یکی دو سال یک داروی جدید برای پیشگیری از حملات و جلوگیری از ناتوانی به جامعه علمی جهانی معرفی شده، مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از مهم ترین مشخصات داروها، افزایش قدرت آنها در کاهش بروز حملات است به طوریکه داروهای جدید نسبت به داروهای قدیمی، قدرت دو یا سه برابری در کاهش حملات بیماری دارند اما از آنجا که نقش این داروها عمدتاً به صورت کاهش سیستم ایمنی است با افزایش قدرت دارو برخی از عوارض جانبی نیز افزایش پیدا می کند. امروزه با توجه به تعداد و تنوع داروهای در دسترس، انتخاب دارو و شروع درمان یکی مهم ترین و با اهمیت ترین تصمیم گیری ها در بیماری ام اس است و بیمارانی که علائم شان خفیف تر بوده و اصطلاحاً



راهکارهایی برای مشکلات جانبی بیماری ام اس

## موج خندیدن و گریه کردن ناخود آگاه را مهار کنید

« رومیناروحی - روانشناس

گاهی اوقات در برخی از افراد که بیماری‌های مزمنی چون بیماری‌های روانی و عصبی، ام اس، مشکلات مختلف و... دارند، دیده شده که بیمار به صورت

ناخود آگاه نمی‌تواند غلبه‌ای بر احساساتی مثل خندیدن و گریستن‌اش داشته باشد که در علم روانشناسی به آن اثر سودوبولبار گفته می‌شود. اثر یا پدیده سودوبولبار در نتیجه آسیب به قسمت کورتکس پره فرونتال مغز روی

می‌دهد و این آسیب مانع عمل تنظیم و مدیریت احساسات می‌شود و جالب است که این اتفاق تقریباً در ده درصد از مبتلایان ام اس اتفاق می‌افتد. این عارضه معمولاً در افرادی که نوع بیماری ام اس آنها از نوع بیماری پیش رونده است و

تا ۶۶ درصد از افراد مبتلا به ام اس در روند بیماری دچار برخی تغییرات شناختی می شوند. البته ممکن است شدت این تغییرات در محدوده های خفیف تا متوسط باشد.

#### شناخت تغییرات احتمالی در این حوزه اهمیت زیادی دارند زیرا:

تغییرات شناختی در هر زمانی ممکن است روی دهند و به نظر نمی رسند که به فاصله زمانی وقوع آن ها با تشخیص یا مقدار معلولیت جسمی فرد مرتبط باشند. حتی علائم نسبتاً خفیف نیز می توانند تاثیر شدیدی بر فعالیت های گوناگون زندگی داشته باشند.

خستگی مفرط شناختی و ذهنی می تواند مانع از به پایان رساندن کامل و درست و یا به موقع کارها شود.

تغییرات شناختی معمولاً در طول زمان به کندی پیش می روند و بیشتر می شوند. هر چقدر مشکلات شناختی زودتر شناسایی شوند، ایجاد راهکارهای موثر برای مهار آن ها آسان تر خواهد بود.

تغییرات شناختی مانند علائم جسمانی از فردی به فرد دیگر متغیرند. یک مبتلا ممکن است دچار مشکلات متعدد شود اما فردی دیگر اصلاً علامت و مشکلی نداشته باشد و یا مشکلات ناچیزی داشته باشد.

(ادامه این مطلب را در شماره آینده دوماهنامه پیام ام اس بخوانید)

تغییرات شناختی در هر زمانی ممکن است روی دهند و به نظر نمی رسند که به فاصله زمانی وقوع آن ها با تشخیص یا مقدار معلولیت جسمی فرد مرتبط باشند. حتی علائم نسبتاً خفیف نیز می توانند تاثیر شدیدی بر فعالیت های گوناگون زندگی داشته باشند.

برای پزشکان متخصص مغز و اعصاب و مشاوران بیماران ام اس است: «من می توانم از پس علائم جسمی ام بر بیایم، فقط امیدوارم بیماری به ذهن و افکارم کاری نداشته باش» این جمله ای است که ورد زبان بسیاری از مبتلایان به بیماری ام اس است. جالب است که تا مدت ها به بیماران در سال های گذشته گفته می شد که ام اس نمی تواند هیچ تاثیری بر ذهن بگذارد یا به ندرت چنین تاثیری دارد اما خوشبختانه پژوهشگران ام اس و متخصصان بالینی سرانجام این مسئله ی مهم را مورد توجه قرار دادند و متوجه شدند که ام اس هم می تواند مشکلات این گونه را موجب شود.

اصطلاح شناخت به عملکردهای سطح بالا مغز انسان اشاره می کند و شامل موارد زیر است:

#### پردازش اطلاعات ورودی (توجه و تمرکز)

یادگیری، ذخیره و بازیابی اطلاعات جدید (آموختن و حافظه)

سازماندهی و دستکاری اطلاعات برای الویت بندی و حل مسئله و همچنین برنامه ریزی و اجرای فعالیت های پیچیده (عملکردهای اجرایی)  
عمل کردن طبق اطلاعات و انتقال آن ها به دیگران (بیان)

این فهرست ممکن است به نظر جدا از هم و بی ارتباط با بقیه گزینه ها و مستقل بیاید اما در حقیقت همگی این موارد لازم و ملزوم یکدیگرند. برای مثال شما نمی توانید چیزی را به یاد بیاورید بدون این که در وهله اول به آن توجه کرده باشید، اگر نتوانید اطلاعات را به یاد بیاورید، نمی توانید آن ها را به خوبی سازماندهی کنید و اگر اطلاعات را به شیوه ای منطقی و سازمان دهی شده نیاموزید، نمی توانید از آن ها استفاده کنید یا آن ها را به دیگری انتقال دهید.

#### چگونگی تاثیر ام اس بر شناخت

بررسی های درباره عملکرد شناختی در بیماری ام اس نشان داده اند که حدود ۵۰

تغییرات شناختی چشمگیر دارند، دیده می شود و فراوانی آن هم در دو جنس زنان و مردان یکسان است. کسانی که به این عارضه دچار می شوند بدون داشتن احساس غم و ناراحتی ناگهان گریه می کنند یا بدون داشتن احساس شادی و شغف، می خندند. نکته مهم این حالت هم این است که پس از شروع خنده یا گریه، فرد نمی تواند به طور ارادی مانع آن شود. بدیهی است که این رفتار غیر ارادی محسوب می شود ولی به هر حال حالت غیر متعارفی است و بخاطر ویژگی های آن ممکن است برای مبتلایان به ام اس و یا هر فرد دیگر مبتلا به این حالت ناراحت کننده و باعث خجالت باشد. تصور کنید چه حسی خواهید داشت که در مکان ها و شرایط خاص این اتفاق پیش آید و شما در حضور دیگران نتوانید قهقهه های خنده یا هق هق گریه های تان را متوقف کنید.

اما به منطقی مراجعه کنید و بدانید خندیدن و گریستن این گونه نشانه دیوانگی، حماقت یا برچسب هایی از این دست نیست.

اما در مورد این عارضه باید گفت درمان های موثری برای آن وجود دارد. برای مثال سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) در سال ۲۰۱۰، مفید بودن دارویی به نام نودکستار را برای درمان سندرم یا حالت سودوبولبار تایید کرد. بر اساس مطالعات انجام شده این دارو تعداد و شدت دوره های خندیدن و گریستن کنترل نشدنی را در این افراد کاهش می دهد و در برخی از بیماران هم کاملاً متوقف می کند.

#### غلبه بر مشکلات تفکر و حافظه

شاید ام اس برای اکثر افراد جامعه با مشکلات حرکتی و سفتی عضلات و مواردی مشابه این تعریف می شود اما باید گفت برای بیشتر افراد تصور این که ام اس امکان دارد بر شیوه تفکرشان هم تاثیر بگذارد، شاید هولناک ترین جنبه این بیماری باشد. این جمله ای آشنا



به مناسبت روز جهانی معلولان

## به سوی یکسان شدن همه

۱۲ آذرماه برابر با سوم دسامبر روز جهانی معلولین گرامی باد. بخشی از هر جامعه را افراد دارای ناتوانی تشکیل می دهند. افرادی که ممکن است به طور مادرزادی، یا بر اثر بیماری، حادثه و... دچار معلولیت گردیده و قسمتی از توانایی های خود را از دست داده اند. بر اساس آمار موجود در حال حاضر حدود ده درصد از کل ساکنان کره زمین را افراد دارای ناتوانی تشکیل می دهند و پیش بینی می شود در هزاره سوم این میزان به حدود ۱۳ درصد برسد. به همین دلیل باید به این باور برسیم که در صدی از جامعه به نوعی درگیر موضوع ناتوانی و تبعات آن هستند. ضرورت برنامه ریزی جهت رفع مشکلات افراد دارای ناتوانی موجب افزایش کیفیت زندگی آنان خواهد شد که در این ارتباط واژه مساوی سازی فرصت ها یک نگاه جدید در موضوع ناتوانی محسوب می شود که مجموعه گسترده ای از حوزه ها همچون آموزش، بهداشت، ارتباطات، مسکن، اقتصاد و... را شامل می شود.

﴿ ابوالقاسم نجفی

کارشناس ارشد فیزیوتراپی

موقعیت، بدون هیچگونه تمایزی از تمام حقوق و آزادهای ذکر شده در این اعلامیه به طور مساوی برخوردارند.

روز جهانی معلولین در سال ۱۹۹۲ میلادی از طرف سازمان ملل متحد به عنوان روزی رسمی در تقویم جای گرفت و اعلام گردید. هدف از این اقدام ارتقاء آگاهی جهانیان درباره موضوعات

جامعه و شرایط را داشته باشند. اعلامیه جهانی حقوق بشر مصوب سال ۱۹۴۸ از گام های نخستین برای رسیدن انسانها به حقوق برابر در سطح بین المللی است. این اعلامیه ضمن در نظر داشتن حیثیت افراد بر حقوق برابر انسانها تاکید دارد. این اعلامیه به صراحت اعلام می دارد که همه افراد با هر رنگ، نژاد، جنسیت، زبان و

موضوع این است که شرایط جامعه را به گونه ای مهیا سازیم که همه آحاد جامعه چه افرادی که دارای ناتوانی هستند و چه افراد عادی جامعه بطور یکسان امکان بهره مندی از همه مواهب

با توجه به قانون جامع حمایت از حقوق معلولان مصوب سال ۱۳۸۳ که انتظارات بیشتری جهت ارتقاء آموزش، سلامت، اشتغال و ... افراد دارای ناتوانی بود وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سازمان بهزیستی کشور، تشکل های غیردولتی و افراد صاحب اندیشه قانون فوق را بازبینی نموده و در قالب یک لایحه به مجلس محترم شورای اسلامی ارائه و این قانون در اسفندماه ۱۳۹۶ توسط نمایندگان مجلس مصوب و هشتم اردیبهشت ماه سال ۹۷ توسط مقام محترم ریاست جمهوری به دستگاههای ذیربط ابلاغ گردید. حال انتظار می رود بودجه موردنظر جهت اجرایی شدن آن تامین و آئین نامه های ذیربط تهیه و به تصویب هیئت وزیران برسد.

### پیشنهادات

- متولیان امور توانبخشی کشور در راستای شعار جهانی یک شعار بومی که امکان بررسی کمی و کیفی نتیجه کار در پایان سال را بهمراه داشته باشد، اعلام نمایند.
- ارائه گزارشات سالانه در خصوص چگونگی اجرایی شدن قوانین موجود در خصوص افراد دارای ناتوانی (همچون مناسب سازی، اشتغال و ...) جهت اطلاع جامعه
- تقویت ارائه خدمات در منزل برای افراد دارای ناتوانی که امکان استفاده از واحدهای توانبخشی را ندارند و توسعه توانبخشی مبتنی بر جامعه در سطوح شهری و روستایی
- ارائه کلیه خدمات توانبخشی تحت پوشش بیمه ای قرار گیرند
- تقویت و تجهیز سیستم حمل و نقل ویژه افراد دارای ناتوانی
- در اختیار قرار دادن وسایل کمک توانبخشی برای افراد دارای ناتوانی
- اجرای کامل قوانین داخلی همچون مناسب سازی، قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، موارد مربوط به اشتغال، بازنشستگی و ...

مستقل پایدار و قابل تحمل) سال ۲۰۰۳ (شعار صدای خودمان) در سال ۲۰۰۴ (هیچ چیز درباره ما بدون ما قابل قبول نیست) سال ۲۰۰۵ (حقوق افراد معلول اقدام در جهت توسعه) سال ۲۰۰۸ (منزلت و عدالت برای همه) سال ۲۰۰۹ (اهداف توسعه هزاره را فراگیر کنیم) و (افراد دارای ناتوانی و جوامعشان را در سراسر جهان قدرتمند سازیم) سال ۲۰۱۰ (انجام تعهدات تا سال ۲۰۱۵ و پس از آن، توجه به ناتوانی را در اهداف توسعه هزاره به یک جریان غالب تبدیل کنیم) در سال ۲۰۱۱ (با هم برای دنیایی بهتر برای همه، شرکت دادن افراد دارای ناتوانی در توسعه) سال ۲۰۱۲ (از بین بردن موانع برای ایجاد جامعه فراگیر و قابل دسترس برای همه) سال ۲۰۱۳ (موانع را برداریم، درها را باز کنیم برای ایجاد جامعه ای فراگیر و متعلق به همه) سال ۲۰۱۴ (با شعار) توسعه پایدار: نوید فناوری) در سال ۲۰۱۵ (موضوعاتی شامل دسترسی و توانمندسازی برای همه افراد با توجه به توانایی های آنها) شعار یا هدف ۲۰۱۶ سازمان ملل متحد برای روز جهانی معلولان (دستیابی به ۱۷ هدف بیان شده سالهای قبل برای آینده که هدف توسعه پایدار و پایه گذاری آینده ای با مشمولیت بیشتر افراد دارای ناتوانی است) و شعار جهانی سال ۲۰۱۹ هم (ارتقاء مشارکت افراد دارای معلولیت برای دستیابی به توسعه فراگیر، عادلانه و پایدار) است.

تجربه طولانی از چگونگی برگزاری روز جهانی در سال های اخیر حاصل گردیده است. حال با تامل بیشتر و برگزاری نشست هایی در خصوص اقدامات حاصل شده در بهبود زندگی افراد ناتوان، قوتها و ضعف های فعالیت ها در این مدت مورد نقد و بررسی قرار بگیرد و اینکه چقدر متولیان توانسته اند قوانین بین المللی و ملی را اجرایی نمایند و نسبت به برنامه ریزی برای آینده این افراد اقدامات موثری را به اجرا آورند.

مربوط به معلولین است. در سالهای اخیر اقدامات موثری در شناساندن مشکلات و معرفی این افراد صورت پذیرفته است، همین طور اعلام سال ۱۹۸۱ میلادی به عنوان سال جهانی معلولین توسط مجمع عمومی سازمان ملل هم در راستای همین هدف گذاری بوده است. همچنین فاصله سال های ۱۹۹۲-۱۹۸۳ میلادی هم به عنوان دهه جهانی معلولین نامگذاری گردید، تا به این وسیله ضمن اطلاع رسانی به جامعه نسبت به حضور فعالانه معلولین در زندگی اجتماعی، امکان پیشرفت آنها در همه زمینه ها مهیا گردد.

قانون برنامه جهانی در ارتباط با معلولین که در سال ۱۹۸۲ توسط مجمع عمومی سازمان ملل متحد به تصویب رسید برنامه ریزی ملی جهت معلولین را فراهم نمود. در سال ۱۹۹۳ قوانین استاندارد در زمینه برابری فرصت های زندگی برای افراد دارای معلولیت را تصویب نمود.

روز جهانی معلولان فرصتی است که جامعه، دولتمردان، سازمان های غیردولتی و ... همه و همه قدری بیشتر تامل نمایند و بکوشند شرایط جامعه را به گونه ای فراهم نمایند که بتوان از توانمندی های افراد دارای ناتوانی بخوبی بهره جست و آنان را در امور جامعه بیشتر سهیم کرد و مشارکت داد و امکان ادغام آنان در فعالیت های جامعه هم میسر گردد. نام نهادن روز سوم دسامبر هر سال بعنوان روز جهانی معلولان که در خواست آن در ۱۶ دسامبر ۱۹۹۲ از سوی مجمع عمومی سازمان ملل به دولت ها ارائه گردید، از مهمترین و ماندگارترین اقدامات در جهت اهمیت دادن و به یاد داشتن حقوق افراد دارای معلولیت است که هر ساله از طرف سازمان ملل متحد به منظور تاکید در فعالیت های خاص از طرف دولت ها شعاری را برای آن اعلام می دارد. به عنوان مثال در سال ۲۰۰۰ (شعار تامین کار در زمینه فناوری اطلاعات) در سال ۲۰۰۱ (مشارکت کامل و برابری) در سال ۲۰۰۲ (زندگی



مصاحبه با خانم دکتر سمیرا نوردی فلوشیپ ام اس

## مبتلایان به ام اس با درد چه کنند؟

◀ مهدیه قاسمی

مبتلایان به ام اس با درد غریبه نیستند، حتی برخی از آن‌ها روزها و شب‌های زیادی با درد زندگی کنند، اما راه‌های زیادی هم برای کنترل دردهای حاد و مزمن وجود دارد، خانم دکتر نوردی متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ ام اس در خصوص راه‌های کنترل و مدیریت درد در مبتلایان به ام اس توضیح داده است.

**درد و سوزش در ناحیه دست و پا چقدر در بیماران ام اس شایع است؟**

درد در بیماران ام اس بسیار شایع و نوع درد در بین این افراد متفاوت است. یکی از انواع آن، دردی است که همراه با حمله حاد بروز می‌یابد، یعنی بیمار دچار حمله و علائم جدیدی می‌شود که بی‌حسی و گزگز در یک یا دو اندام می‌تواند جزو علائم آن باشد. این تغییری است که ظرف ۲ الی ۳ روز، به صورت ناگهانی برای بیمار ایجاد شده و خود به وضوح متوجه افزایش درد می‌شود. نوع

دیگری از دردها، دردهای مزمن‌تر نسبت به نوع اول هستند، به این معنی که بیمار قبلاً دچار حمله شده و اکنون تا حدودی بهبود یافته، اما مقداری از این سوزش‌ها و گزگزها برای وی باقی مانده است. این درد به صورت مداوم نبوده ولی هرگاه که فرد بیمار، دچار اضطراب شود، به میزان بالاتری وی را آزار می‌دهد.

این موضوع با توجه به شدت درد، دو وضعیت را پیش روی بیمار قرار می‌دهند. در حالتی که احتمال نیاز به درمان برای نوع اول وجود دارد ولی در حالت دوم، علیرغم وجود درد بهتر است به آن توجه زیادی نشود.

دردهای شایع دیگری علاوه بر موارد ذکر شده هم وجود دارد که ناشی از عادت‌ها و پوزیشن‌های اشتباه، ورزش نکردن، نشستن مداوم، استفاده نکردن از عضلات، فشار آوردن زیاد به مفاصل، اضافه وزن، پوکی استخوان و... هستند. این دردها نیز بسیاری از مواقع در بیماران ام اس مشاهده می‌شود.

اگر بیمار ام اس ورزش نکند، پوکی استخوان خود را درمان نکند، ویتامین D را به صورت مداوم مصرف نکند، به صورت مداوم در یک پوزیشن غلط بنشیند و راه برود، و یا آن عضلاتی را که در اثر حملات قبلی تضعیف شده‌اند، با ورزش و کاردرمانی تقویت نکند، این دردها نیز اضافه می‌شوند که البته قابل پیشگیری است. در صورتی که این افراد، ورزش را به برنامه روزانه خود، اضافه و در کنار آن نحوه صحیح نشستن خود را رعایت کنند، مدام سرشان بر تبلت یا گوشی خم نباشد، وضعیت نشستن جلوی تلویزیون و کامپیوتر را رعایت کنند و... بسیاری از این دردها قابل پیشگیری است.

یکی از عوامل دیگری که موجب تشدید درد در این بیماران می‌شود، استرس، اضطراب و افسردگی است. بسیاری از مواقع، درمان این مشکلات، به میزان زیادی منجر به بهبود درد بیماران خواهد شد.

در بین زنان و مردان از لحاظ میزان و نوع دردهای مربوط به این بیماری، تفاوتی دیده

و توانبخشی است، زیرا فرد در کار درمانی و توانبخشی، از عضلات خود استفاده می کند و کم کم آنها را تقویت می کند و این موضوع، کمک بیشتری به بیمار خواهد کرد.

شیوه درمانی فیزیوتراپی، بیشتر در مواقعی که دردی وجود دارد و اهداف خاصی، برای دوره های کوتاه مدتی وجود دارد، قابل استفاده و نتیجه بخش است؛ ولی در درازمدت، آنچه که بیشتر به بیمار کمک می کند، کار درمانی و توانبخشی است که متأسفانه در سیستم درمانی ما، توجه کمتری به آن می شود. به این معنی که این امکانات کار درمانی و توانبخشی به سهولت در اختیار بیمار قرار داده نمی شود، به خصوص در بیمارانی که بیماری آنها مزمن شده و مبتلا به ناتوانی هایی شده اند.

#### استفاده از مخدرها برای تسکین درد بیمار توجه پذیر است؟

استفاده از مخدرها، به صورت معمول توصیه نمی شود. در دوره ای به طور خاص، بر روی استفاده از حشیش (Cannabis) برای کسانی که سفتی ها (اسپاستیسیته های) شدید عضلات دارند، تحقیقات بسیاری انجام شد تا این گونه مواد، حتی به صورت دارو تجویز شود. بعد از مدتی به این نتیجه رسیدند که تجویز این داروها، مشکلات بیشتری ایجاد می کند. به عنوان مثال، بر روی حافظه و شناخت بیمار تأثیر مخرب می گذارد، بنابراین استفاده از این مواد نیز، بسیار محدود شده است. استفاده از این مواد به طور عمومی به هیچ وجه توصیه نمی شود، مگر در موارد خاصی که پزشک به دلایل خاصی و در جهت درمان یک بیمار خاص، در دوره ای کوتاه مدت استفاده کند.

در غیر این صورت، استفاده از مخدر منجر به اعتیاد آنان شده و مشکلات دیگری به بیمار تحمیل می شود. بهترین راه درمان، آب درمانی، ورزش و مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک است که رعایت آنها به طور مداوم و در کنار یکدیگر، کمک بسیاری به کنترل بیماری و کنترل درد و استرس و اضطراب فرد خواهد کرد.

یا به صورت سرپایی، بیمار مقدار مشخصی کورتون دریافت کند تا پلاک فعال شده، خاموش شود.

اگر در اثر موارد مزمن درد اتفاق افتاده باشد، یعنی پلاک مزمنی که هنوز بهبود نیافته و بیمار گاهی اوقات و به خصوص در مواقع خستگی، این دردها را احساس می کند، با توجه به این که چقدر علائم بروز کرده است، داروهای مختلفی تجویز می شوند، به عنوان مثال، داروهای مثل گاباپنتین و پیرگابالین. بیمار نباید به طور مداوم از مسکن استفاده کند زیرا قطعاً عوارض در پی دارد، اما به صورت کوتاه مدت قابل استفاده هستند.

دردهای دیگری که در اثر ضعف عضلات یا دیسکوپاتی ایجاد می شوند، به خوبی از طریق ورزش کردن قابل کنترل هستند. در صورتی که بیمار به ورزش مداوم بپردازد، به اصطلاح «با یک تیر، چند نشان می زند». به این صورت که هم عضلات تقویت شده، هم وضعیت بدن فرد اصلاح می یابد و هم باعث کاهش درد بیمار می شود به علاوه ابرروی استرس و اضطراب بیمار نیز تأثیر مثبت می گذارد.

در زمینه انتخاب نوع ورزش، محدودیت خاصی وجود ندارد. در صورتی که فرد دیسکوپاتی یا ضعف خاصی که باعث عدم تعادل شود، نداشته باشد، هر ورزشی که بیمار علاقه داشته باشد، می تواند انجام دهد، ولی لازم است که ورزش آرام آرام شروع شده و به تدریج آن را افزایش داده که در این صورت، انجام ورزش های سنگین، برای چنین بیماری که با محدودیت حرکتی مواجه نیست، نه تنها ممنوعیتی ندارد، بلکه مفید و مؤثر نیز هست.

#### درمان هایی نظیر فیزیوتراپی و گرم کردن توصیه می شود؟

استفاده از کفش طبی برای تمام افراد توصیه می شود، ولی در مورد بیماران ام اس، این مورد بیشتر صدق می کند؛ به خصوص اگر اختلال تعادلی وجود دارد و یا اختلال وضعیتی در عضلات وجود دارد. آنچه بیشتر به بیمار کمک می کند، کار درمانی

می شود؟ این امکان وجود دارد که زنان نسبت به مردها نسبت به درد حساس تر باشند، با این وجود، تفاوت بیشتر در برداشت از درد است. به عنوان مثال، این احتمال وجود دارد که مردان برای دردهای گذرا اهمیت زیادی قائل نباشند ولی زنان نسبت به این درد، نگرانتر باشند. به طور کلی، در بین این دو گروه تفاوت عمده ای وجود ندارد.

#### درد مربوط به ام اس چگونه تشخیص داده می شود؟

اگر حمله به صورت حاد باشد، بیمار به دلیل این که در روزهای گذشته احساس درد نداشته، خود به طور واضح متوجه آن می شود. در صورت پیشرفت این درد در ظرف ۲ الی ۳ روز، بیمار باید به پزشک مراجعه کند. همچنین زمانی که این درد در تنه و اندامهاست و یا از ناحیه کف پا شروع شده و به تدریج سایر اعضا را درگیر کند، مشکل حاد شناخته می شود.

گاهی درد به صورت مزمن درآمده و چندین ماه یا سال فرد را درگیر کرده است. با مراجعه به پزشک، علت درد تشخیص داده می شود. به این معنی که آیا درد به دلیل عادت های نامناسب در راه رفتن، نشستن و تقویت نکردن عضلات است و یا آنکه به عنوان مثال یک پلاک در مغز بوده، علامتی ایجاد کرده و این درد به صورت کامل بهبود نیافته است و هر از گاهی، علائم را ایجاد می کند. در چنین مواقعی لازم است که فرد به پزشک خود مراجعه کند، زیرا غالباً تشخیص این که درد ناشی از بیماری است و یا به صورت جانبی ایجاد شده است برای فرد بیمار، دشوار یا غیرممکن است.

بیماران بهتر است چه داروها یا مسکن هایی استفاده کنند؟

اگر درد به صورت حمله حاد بروز کند، بیماران باید به پزشک خود مراجعه کنند که شاید نیاز به کورس درمانی برای آن دوره وجود داشته باشد، زیرا پلاک جدید ایجاد شده و درد به صورت حمله بروز کرده است. همچنین گاهی نیاز به بستری وجود دارد و



# پژوهش‌های جدید در حوزه ام اس

## «دکتر ناهید بلادی مقدم - متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب»

**کند کردن پیشرفت بیماری ام اس، شدنی است.**  
یکی از افاقات جدید در حوزه پژوهش‌های ام اس این موضوع است که با کاهش جریان ورود سلول‌های گلبول سفید خونی از نوع لمفوسیت B به داخل سیستم اعصاب مرکزی، دانشمندان یک قدم به توقف پیشرفت ام اس نزدیکتر شده‌اند. در یک مغز سالم مجموعه‌ای از بافتهای مرتبط با عروق خونی که به نام سد خونی مغزی گفته می‌شود، وظیفه پیشگیری از ورود عوامل و موادی که ممکن است برای سیستم مغز زیان آور باشد، را بر عهده دارد. لمفوسیت‌های B نیز از جمله‌ی این عوامل هستند. در بیماری ام اس این سد دچار آسیب شده است و لمفوسیت‌های B به این دلیل می‌توانند خود را به سیستم عصبی رسانده و به پوشش اطراف رشته‌های عصبی که میلیون نام دارد، صدمه بزنند.

در بررسی‌های انجام شده روی موش و نیز بر روی سلول‌های انسانی در آزمایشگاه، مشخص شده که با متوقف کردن یک مولکول به نام مولکول فعال در چسبیدن به گلبول سفید که به اختصار -AL CAM نامیده می‌شود، می‌توان میزان ورود لمفوسیت‌های B به حوزه مغز را کاهش داد و مانع از پیشرفت بیماری شد. مولکول نامبرده در افراد با بیماری ام اس در سطوح بالاتری وجود دارد. در حال حاضر داروهایی در دسترس هستند که روی لمفوسیت‌های B اثر می‌کنند ولی آنها روی همه این سلول‌ها اثر گذاری دارند و در نتیجه ریسک بیماری‌هایی چون مستعد شدن به انواع عفونت‌ها را نیز با خود همراه دارند ولی مهار مولکولی که از آن یاد شد باعث اثر اختصاصی‌تر شدن دارو و عوارض کمتر آن خواهد شد.

شانگرهای جدید ژنتیکی ممکن است گویای پیش‌آگهی آینده بیماری ام اس باشند. در اتفاق پژوهشی دیگر محققین توانسته‌اند ۳ زن را شناسایی کنند که در اختلالات بنیایی بیماران با ام اس نقش مهمی دارند. این تحقیقات در مرکز پزشکی معتبر جانزهاپکینز آمریکا انجام شده و با کاربرد DNA بیماران ام اس واسکن شبکه آنها موفق به این شناسایی شده‌اند.

## زمان بحرانی برای شروع درمان: اواخر دهه ۳۰ زندگی؟

با توجه به نتایج یک مطالعه بسیار گسترده که در آن تحقیق بر روی ۵۰۰۰ بیمار مبتلا به بیماری ام اس انجام شده و نتایج آن اخیراً چاپ شده است، ادعا شده که زمان حیاتی برای کاربرد داروها در درمان ام اس در اواخر دهه ۳۰ عمر است و پس از آن ریسک ناتوانی‌های ناشی از بیماری افزایش می‌یابد.

## هوش بالاتر و تحرک بیشتر در کودکی، ممکن است از اختلالات شناختی در بیماران ام اس پیشگیری کند

در مطالعه‌ای که بر روی ۱۵۰ بیمار مبتلا به بیماری ام اس انجام شد، محققین بر این هدف متمرکز شدند که عوامل مستعد کننده از نظر شرایط محیط زندگی و شیوه زندگی در بروز بیماری ام اس را کاملاً مورد بررسی قرار دهند. محققین همچنین ارتباط میان میزان توانایی‌های جسمی و نیز ذهنی بیماران را در رابطه با عوامل مختلف محیط و شیوه زندگی را هم مورد ارزیابی قرار دادند. برای مثال سابقه در این تحقیق سابقه ضربه به سر، سابقه وجود بیماری‌های روانی در خانواده، سابقه هورمون درمانی، نوع رژیم غذایی فرد، میزان در معرض آفتاب بودن او، مصرف کافئین، الکل، مواد مخدر، میزان فعالیت‌های دوران کودکی و شیوه زندگی افراد بررسی شد. در نهایت مشخص شد که بیمارانسی که ضریب هوشی بالاتری

قبل از شروع بیماری داشتند، به دنبال ابتلا به بیماری و گذشت زمان متوسط حدوداً ۱۱ سال از شروع بیماری، از نظر توانایی‌های ذهنی شرایط بهتری داشتند. همچنین بیماران با دوران کودکی پر جنب و جوش تری نیز توانایی‌های ذهنی بهتری متعاقب بیماری داشتند.

## شیفت‌های شبانه کاری ممکن است ریسک ابتلا به بیماری ام اس را بیشتر کند

در یک مطالعه در مورد ارتباط شیفت کاری با ابتلا به بیماری ام اس محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ممکن است شیفت‌های شبانه مکرر کاری برای سال‌های طولانی در افزایش شانس ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد، ولی افرادی که گاهی در شبها کار می‌کرده‌اند و برای مثال به صورت چرخشی، حتی در طی سال‌های طولانی، کار شبانه هم داشته‌اند، این افزایش ریسک در ابتلا به بیماری در آنها دیده نشده است. اصولاً اختلال در چرخه و ریتم طبیعی خواب و بیداری، یک عامل خطر برای ابتلا به برخی از بیماری‌ها از جمله دیابت نیز هست.

## مهار پیشرفت بیماری ام اس با داروهای دیابت

یکی از داروهایی که به طور شایع در کنترل و مدیریت درمان بیماری دیابت به کار گرفته می‌شود، ممکن است نقش مهمی در متوقف کردن پیشرفت بیماری ام اس داشته باشد. در یک مطالعه حیوانی دیده شده که داروی متفورمین می‌تواند در ترمیم صدمات وارد شده به سلول‌های عصبی نقش مثبتی داشته باشد. در این تحقیق محققین به طور تجربی در موشها آسیب عصبی ایجاد کردند و به تعدادی از موشها داروی متفورمین دادند و مشخص شد این گروه در مقایسه با آنهايي که این دارو نگرفته بودند بهبودی تقریباً کاملی داشتند. لازم به ذکر است که متفورمین دارویی نسبتاً ارزان و کاملاً در دسترس برای میلیون‌ها بیمار دیابتی، است.

# فرهنگ و هنر

- ۴۰ ◀ بهترین‌ها را انتخاب کنید
- ۴۴ ◀ سفر در زمان به واسطه کتاب
- ۴۸ ◀ انسان‌ها از بیماری قوی تر هستند

از گیشه‌ها چه خبر؟

# بهترین‌ها را انتخاب کنید

« فرانک کلانتری

با وجود گران شدن بلیت سینماها، هنوز فیلم دیدن روی پرده سینما جزو ارزان‌ترین تفریحات در ایران است به خصوص اگر برنامه سینما رفتن را در روزهای شنبه و سه‌شنبه بگنجانیم که بلیت‌ها ارزان‌تر و گاه نیم بها است. لازمه این شکل برنامه‌ریزی این است که فیلم مورد علاقه‌مان را از قبل انتخاب کنیم و چند روز قبل بلیت‌ش را تهیه کنیم. این یادداشت به شما کمک می‌کند از چند و چون فیلم‌های روی پرده باخبر شوید و فیلم مورد علاقه‌تان را از میان آنها انتخاب کنید. یادتان باشد که فیلم دیدن می‌تواند یک تفریح دسته‌جمعی مناسب باشد، بهترین کار این است که همراه خانواده به سینما بروید و فیلم‌هایی را انتخاب کنید که مناسب کل خانواده باشد، اگر هم قصد دارید فیلم‌هایی را ببینید که برای مخاطب کودک یا نوجوان مناسب نیست کودکان را با خودتان نبرید. فیلم دیدن روی پرده سینما در کنار دوستان هم لذت‌های خاص خودش را دارد که شاید وصف‌شدنی نباشد.





### سمفونی نهم محمد رضا هنرمند

محمد رضا هنرمند نامی آشنا در سینما است، اما این نام مطرح بعد از ۱۶ سال دوری از سینما فیلم سینمایی سمفونی نهم را ساخته که دهمین اثر سینمایی اش محسوب می‌شود. این فیلم، داستانی فانتزی و عاشقانه را در گذرگاهی تاریخی روایت می‌کند.

محمد رضا هنرمند، کارگردان نام‌آشنای سینمای ایران، پیش‌از این، فیلم‌های خاطره‌انگیز دزد عروسک‌ها، مومیایی ۳، عزیزم من کوک نیستم و مرد عوضی را کارگردانی کرده است. هنرمند درباره علت نام‌گذاری فیلم جدیدش نوشته است: «این فیلم نهم من است بنابراین این دلم می‌خواست که نامش سمفونی نهم باشد، البته سمفونی نهم یا سمفونی مرگ نام اثری از بتهوون هم هست که گرچه با مضمون فیلم همخوانی دارد، اما تعمداً نمی‌خواستم نام سمفونی مرگ بر روی این فیلم گذاشته شود.»

فیلم، آگاهانه یا ناآگاهانه تا حد زیادی شبیه یکی از اپیزودهای سریال فانتزی و علمی‌تخیلی آمریکایی به نام «ساعت گرگ و میش» شده است، سریالی که راد سرلینگ در دهه شصت ساخت و از شبکه سی‌بی‌اس پخش می‌شد. در یکی از قسمت‌های این سریال، زنی به نام نین آدامز که تنها با اتومبیل خود از لس‌آنجلس به نیویورک سفر می‌کند، در راه مرد عجیب و مرموزی را می‌بیند که کنار جاده ایستاده و هر جامی رود او را دنبال می‌کند. بعد می‌فهمیم که

این نقش سیمرغ گرفت. مسخره‌باز به نوعی کاملاً فیلم فرم است فرمی که می‌تواند مخاطب عادی را هم پای قصه بنشانند. با ارجاعات خوبی که فیلم به سینمای کلاسیک و فیلم‌های معروفی از کازابلانکا گرفته تا پاپیون و لئون و بیل را بکش و همین‌طور نمونه‌های سینمای فاخر وطنی همچون هزارستان که قرار است بار سیاسی و اجتماعی فیلم را به دوش بکشد، به نوعی ادای دین مسخره‌باز به سینمای کلاسیک را شاهد هستیم. این فیلم برای علاقه‌مندان به سینمای کلاسیک و فیلم‌بازان حرفه‌ای سینما، کاملاً دل‌نشین است.

مسخره‌باز اساساً در بیست دقیقه اول نشانه‌های یک فیلم بسیار شاخص و خوب را به همراه دارد؛ تدوین آن چنان‌که باید باشد است و به خوبی در یک‌روند سریع آنچه را که باید به بیننده بگوید، می‌گوید. بازی‌ها کاملاً به جا و درست است؛ و حتی پلان‌های تکراری، جای خود را به خوبی پیدا می‌کند و به بار طنز فیلم می‌افزاید؛ اما فیلمی که یک شروع سکانس درخشان و پرده اول بسیار عالی دارد شاید به علت نداشتن ایده داستانی به یک‌باره چنان افتی می‌کند که حتی با آوردن آسمان فرم به زمین تکنیک هم نمی‌تواند گلیم خود را از آب بیرون بکشد. به نظر می‌رسد مسخره‌باز بعد از معرفی کاراکترها، اتمسفر و ترسیم فضا به سراغ داستانی می‌رود و یا دوست دارد به سراغ داستانی برود که فیلمش را در همین نقطه متوقف نکند از این لحاظ فیلم شباهت زیادی با فیلم سوئینی تاد، آرایشگر شیطانی خیابان فلیت اثر تیم برتون دارد که روایت یک آرایشگر قاتل را تصویر کند اما به هر حال فیلم نقاط ضعف خاص خودش را هم دارد.



### مسخره‌باز

#### کارگردان: همایون غنی‌زاده

مدتی است که کارگردانان فیلم اولی در سینمای ایران شگفتی می‌آفرینند. فیلم‌سازان جوان و بانگیزه‌ای که ایده‌های تازه در آستین دارند و با وجود جوانی به سینما اشراف بسیار خوبی هم دارند. چند سال پیش سعید روستایی با فیلم ابد و یک روز دوستداران سینمای ایران را شگفت‌زده کرد و امسال هم همایون غنی‌زاده با فیلم مسخره‌باز به نوعی همین کار را تکرار کرده است. هر چند این اسامی برای مخاطبان حرفه‌ای سینما ناآشنا نبودند. سعید روستایی پیش از ابد و یک روز با فیلم‌های کوتاهش، تبحر فیلم‌سازی اش را اثبات کرده بود و همایون غنی‌زاده در دنیای تئاتر صاحب سبک است. تئاترهای غنی‌زاده با فروش کامل بلیت‌ها و با صندلی‌های پر روی صحنه می‌روند و لحن خاص و نگاه خاص کارگردان را یدک می‌کشند.

استفاده از یک لوکیشن ثابت یعنی مغازه سلمانی، هنرمندی و توانمندی غنی‌زاده را در کارگردانی به رخ می‌کشد. عقبه تئاتری غنی‌زاده در طراحی صحنه و میزانشن‌ها عالی جلوه می‌کند. در کنار این دو عنصر، جلوه‌های ویژه به خوبی مکمل ایجاد فضاسازی فیلم شده است. غنی‌زاده بازی‌های فوق‌العاده خوبی از بازیگران خودش گرفته و از این میان می‌توان به بازی مثل همیشه خوب علی نصیریان اشاره کرد که برای

آن مرد، مرگ بوده که آمده تا جان خانم آدامز را در جاده در یک تصادف مرگبار بگیرد. داستان یک خطی فیلم سمفونی نهم هم دقیقاً مشابه همین فیلم است. بن مایه و تم اصلی روایت «سمفونی نهم»، جذاب و جدید است و در فضای یکنواخت واقع‌گرای سینمای ایران، تجربه‌ای متفاوت محسوب می‌شود. هنرمند به خوبی توانسته با کمترین نشانه‌ها، بیشترین ارتباط را میان خرده روایت‌هایش برقرار کند و رفت‌وآمدهای زمانی را برای بیننده جذاب نگاه دارد و سرنویشت تمامی آدم‌هایی که بیننده می‌داند چه خواهد بود را برایش مهم و حیاتی سازد.

داستان فیلم مضمونی عرفانی دارد و درباره یک پزشک جراح به نام راحیل است که برای انجام تنها خواسته همسرش با مرد مر موزی ملاقات می‌کند اما با این کار سرنویشتش را برای همیشه تغییر می‌دهد. در خلاصه رسمی داستان این فیلم آمده است: «شاید عاشق شدن آخرین فرصت هر کسی برای آدم بودن است. شما هم موافقید؟» سمفونی نهم فضایی فانتزی دارد و این ریسک بزرگی برای یک کارگردان ایرانی به حساب می‌آید. امروزه تماشاگر سینمای ایران سال‌های سال است که فیلمی به‌عنوان فیلم فانتزی در سینماهای ایران ندیده و تصورش از فیلم‌های فانتزی احتمالاً آریاب حلقه‌ها و هری پاتر است که بودجه ساخت هر کدام از این فیلم‌ها به اندازه گردش مالی چند سال سینمای ایران است و به واسطه همین هزینه هنگفت هم هست که کیفیت آن‌ها قابل مقایسه با هیچ فیلم فانتزی دیگری نیست. اما در نهایت تلاشی که محمدرضا هنرمند برای ساخت فیلم سمفونی نهم کرده البته قابل تحسین است.



### رد خون

#### محمدحسین مهدویان

رد خون اثر محمدحسین مهدویان، واپسین اثر فیلمساز در ادامه فیلم ماجرای نیمروز (۱۳۹۵)، می‌خواهد به هجوم ارتش مثلاً آزادی‌بخش! و نمایش عملیات مرصاد بپردازد. ولی چون از نشان دادن ابعاد این عملیات چه به لحاظ مسئله دفاع و جنگ و چه در مقیاس وسیع‌تر و برنامه‌ریزی عملیات عاجز است، برای روشن نگه داشتن موتور روایت، یک شخصیت زن که همسر یکی از اعضای سپاه و البته خواهر دیگر عضو آن است را در فیلم قرار می‌دهد. زنی که ابتدا اسیر جنگی بوده و بعد به مجاهدین و ارتش آزادی‌بخش پیوسته و یا گرفتار آن‌ها شده است. قصه فیلم درباره همان گروه عملیاتی فیلم ماجرای نیمروز ۱ است که پس از هفت سال و در روزهای آتش‌بس جنگ تحمیلی متوجه اقدامات مخربی از گروه منافقین می‌شوند و وارد عملیات مقابله با گروه منافقین می‌شوند. بعضی از بازیگران و افراد گروه ثابت مانده‌اند و بعضی هم تغییر کرده‌اند. رد خون با مولفه‌های آشنای تریلرهای سیاسی ساخته شده است و در آن شاهد صحنه‌های اکشن، کشتار و تعقیب و گریز متعددی هستیم. وقتی فیلم‌سازی به سراغ بازسازی یک داستان واقعی می‌رود، موظف است سرنویشت شخصیت‌های داستانش را به درستی پیگیری کند و از رخداد‌های واقعی فاکتور نگیرد. ورود دو شخصیت اصلی

زن به داستان از دیگر اتفاقات مثبت فیلم مهدویان است. با توجه به اینکه دو ساخته قبلی او فیلم‌هایی تماماً مردانه بودند، حضور دو زن که واجد شناسنامه و به خوبی پرورش یافته‌اند، از اصلی‌ترین وجوه تمایز «رد خون» با «ایستاده در غبار» و «ماجرای نیمروز» است. صحنه آغازین فیلم جایی است که صادق با بازی جواد عزتی می‌خواهد تابوتی را که جنازه یک منافق داخلش قرار دارد از تابوت شهدا جدا کند. این شروع خوبی است که در ادامه به یک گزافه‌گویی می‌افتد. انگار قرار است مهدویان در دقایق زیادی همچون یک آنچه گذشت یادمان بیاورد در ماجرای نیمروز ۱ چه دیده‌ایم و با چه کسانی طرف بوده‌ایم و داستان چه بوده است و اینکه از افراد قصه قبلی کدام‌ها ایشان هنوز هستند و چه کسانی دیگر نیستند، شهید شده‌اند یا از گروه جدا شده‌اند و چه کسانی هم به گروه اضافه شده‌اند. مادر یک سوم اول فیلم شاهد خرده‌داستان‌هایی هستیم که هیچ ربطی به درامی که قرار است با آن روبه‌رو شویم ندارند. کمال (هادی حجازی‌فر) که نقش پرنکی در فیلم دارد تیپ آدم‌های تندرو، خودسر و انتقام‌جو را بازی می‌کند. او بیش از آنکه در امتداد کمال ماجرای نیمروز ۱ باشد گویی که از لاتاری بریده شده و به رد خون الصاق شده است، همان قدر تندرو و متعصب.



### لابیرنت یا هزار تو

#### امیرحسین ترابی

فیلم هزار تو که قبلاً لابیرنت نام داشت

هر لحاظ اختلاف فاحشی با فیلم آژانس شیشه‌ای دارد. امیرخانی قصد داشته با ساخت شاه کش فیلمی در ژانر حادثه‌ای و وحشت یا تراژدی بسازد اما نتیجه کار چندان موفق از کار در نیامده است و نمی‌تواند با هیچ مخاطبی ارتباط برقرار کند. چرا که هیچ مخاطبی نمی‌تواند بفهمد که چرا امیرخانی این فیلم بی‌سروشکل را ساخته است و اطلاعات درستی در اختیار مخاطب نمی‌گذارد. عدم چفت و بست صحیح عناصر فیلمنامه نیز از بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف‌های شاه کش به حساب می‌آید. فیلمنامه دچار حفره‌های متعددی است و مخاطب را با چرایی‌های بسیاری مواجه می‌سازد و متأسفانه پاسخ روشنی هم به سوالات ایجاد شده نمی‌دهد. بسیاری از اقدامات شخصیت‌های فیلم به شدت ساده‌انگارانه و به دور از اندیشه است.

شاه کش فیلمی است که شاید نتوانسته باشد به سبک بصری قابل قبولی دست یافته باشد اما در باقی موارد ضعف‌های زیادی دارد. این فیلم فیلمی است که تماشاگر نه با آدم‌های همذات‌پنداری می‌کند و نه درگیر حادثه‌ها و تعلیق‌های آن می‌شود. قهرمان داستان در حد و اندازه یک ضدقهرمان مصنوعی و آشفته باقی می‌ماند که هرگز نخواهد توانست در یادها ثبت شود. بازی‌های فیلم شاه کش هم اصلاً قابل قبول نیست و کارگردان نتوانسته از بازیگران فیلم به خوبی بازی بگیرد. هادی حجازی فر که شاید انتقادات از او در باب اینکه ظاهراً در یکی دو سال اخیر تمام پیشنهادهای سینمایی که به او ارائه شده را پذیرفته است، در نقش اصلی فیلم نامیدکننده است و نتوانسته در خشکی داشته باشد و مهنزافشار هم در این فیلم حرفی برای گفتن ندارد و این بیش از هر چیزی ضعف کارگردان را نشان می‌دهد.

گم می‌شوند. فکر کردم این موضوع گم شدن کودکان موضوع بسیار دردناکی است و حس کردم که این موضوع دردناک و سخت را در یک بستر خانوادگی و اجتماعی روایت کنم تا بتواند نه تنها جذاب تر باشد بلکه حرف و هشدار از دل آن بیرون بیاید که تأثیر مهمی را در خانواده‌ها بگذارد تا به خاطر آورند اشتباه، غفلت و سهل‌انگاری بزرگ‌ترها می‌تواند روی سرنوشت یک کودک تأثیرگذار باشد. شروع ماجرا از اخباری که در فضای مجازی منتشر می‌شد، شکل گرفت، اما در ادامه و زمانی که فیلمنامه در حال شکل گرفتن بود، با ۴ مورد از خانواده‌هایی که چنین اتفاقی برای آن‌ها رخ داده بود دیدار و صحبت کردیم و تلاش کردیم حال روز و اتفاقاتی که بین اعضای خانواده رخ می‌دهد را به تصویر بکشیم»



### شاه کش وحید امیرخانی

شاه کش به کارگردانی وحید امیرخانی است که آثاری چون در مدت معلوم را در کارنامه خود دارد. نام این فیلم از نام یک اسلحه کمری گرفته شده است. شاه کش یک اسلحه کوچک است که فقط یک تیر دارد و برای ترور افراد سیاسی مهم به کار می‌رود. فیلم قصه مرد میان‌سال است که عده‌ای را گروگان می‌گیرد تا انتقام خون همسرش را از جامعه و کشور و دنیا بگیرد. فیلمنامه تا حد زیادی شبیه آژانس شیشه‌ای است اما از

را امیرحسین ترابی کارگردانی کرده است. هزار تو اولین تجربه فیلم بلند سینمایی این کارگردان محسوب می‌شود. نخستین فیلم بلند سینمایی امیرحسین ترابی مانند بسیاری از آثار چند سال اخیر سینمای ایران با محوریت کودک ساخته شده است. کودکی که یاد ابتدای فیلم از دنیا می‌رود یا در مرکز دایره‌ای قرار می‌گیرد که آدم‌ها قرار است پیرامون آن اتفاقات گوناگونی را رقم بزنند.

در فیلم امیرحسین ترابی ماجرا با گم شدن کودک در ابتدای فیلم آغاز می‌شود و این موضوع قرار است منجر به تقابل آدم‌ها با یکدیگر و پرده برداشتن از حقایقی شود که تا این لحظه با عیان نشده بودند یا تظاهر به ندانستن آن می‌شد. هزار تو بی‌شک متأثر از سینمای اصغر فرهادی بوده اما نه آثار شاخص فرهادی مانند جدایی نادر از سیمین و درباره‌الی بلکه فیلم همه می‌دانند با بازی خاویر باردیم و پنه لویه کروز که موضوع مشابهی را دنبال می‌کرد و هدف آن فیلم نیز به چالش کردن واقعیات درون افراد پس از مفقود شدن دختر خانواده بود. این شباهت اما ظاهری است و نمی‌توان هیچ‌وجه تشابهی میان اثر فرهادی و فیلم امیرحسین ترابی یافت. کارگردان در نخستین اثرش سعی کرده ریتم اثر را حفظ کند و با به کارگیری تعلیق‌های گوناگون، کنجکاو تماشاگر را برانگیخته کند اما عملکرد درخشانی از خود بر جای نگذاشته به این دلیل که در طول داستان شخصیت‌ها ساخته نمی‌شوند. ترابی درباره انتخاب سوژه فیلمش و نوع برخورد با آن چنین می‌گوید: «گمشدن کودک در فیلم برای من موضوع پرکششی بود، به خصوص که طی چند سال اخیر می‌دیدیم که کودکانی چون بنیتا و آتنا

در خطوط قصه غرق شوید

# سفر در زمان به واسطه کتاب

« فرانک کلانتری

همه ما در زندگی روزهایی را تجربه کرده‌ایم که سرشار از ناامیدی و یاس بوده‌اند. روزهایی که کم هم نیستند اما باید بر آنها غلبه کرد و در این کشاکش روزگار سرپا ماند. گاه بهترین رفقا و بهترین خانواده هم گاهی نمی‌توانند تسکینی بر ایمان باشد، اما حتی در این شرایط کتاب می‌تواند کنار انسان باشد. این جملات شعار نیست. این واقعیت است و اگر تابه حال این مخدر بی‌ضرر را امتحان نکرده‌اید امروز امتحان کنید و غرق در قصه‌های دور و نزدیک شوید، چرا که همیشه غرق شدن بد نیست. اگر هم در انتخاب مشکل دارید این فهرست پیش روی شما:

می‌کند. دزد هیچ خانواده، دوست و وابستگی‌ای ندارد... اما دارای گذشته‌ای است که سرانجام به سراغش می‌آید؛ اولین شریک و همکار دزد، ایشیکاوا، به زندگی او بازمی‌گردد و پیشنهاد کاری به او می‌کند که نمی‌تواند آن را نپذیرد. مأموریت هم بسیار ساده است: طناب پیچ کردن پیرمردی ثروتمند و خالی کردن گاوصندوق او، بدون ریختن قطره‌ای خون؛ اما دزد، فردای انجام مأموریت درمی‌یابد که پیرمرد، سیاست‌مداری نامدار بوده و بعد از سرقت، به شکل فجیعی به قتل رسیده است. حالا شخصیت اصلی رمان در گردابی افتاده است که ممکن است به این سادگی‌ها نتواند از آن بیرون آید. داستان‌های نوری ناکامورا عموماً به

دزد، یک شاهکار ادبی جنایی است و داستان جیب‌بری ژاپنی را روایت می‌کند که به دست سرنوشت، به این سو و آن سو کشیده می‌شود. این رمان تأثیرگذار و هستی‌گرایانه، اثری فراموش‌نشدنی است. دزد، جیب‌بری بی‌باک است. او با لباس شیک و مرتب خود، به شکلی ناشناس به درون و بیرون شلوغی‌های توکیو می‌خزد و آن قدر ماهرانه جیب‌گریه‌ها را می‌زند که گاهی اوقات، حتی خودش هم لحظه‌ها قاپیدن کیف را به خاطر نمی‌آورد. بیشتر مردم در نظر دزد، افرادی با شکل‌هایی محو و مه‌آلود و صورتک‌هایی بی‌نام‌ونشان هستند که او از میان آن‌ها، قربانیانش را انتخاب



دزد

اثر فومی نوری ناکامورا

دزد یکی از مشهورترین آثار فومی نوری ناکامورا نویسنده و مولف ژاپنی است. ناکامورا با بردن جایزه کنزابورو اوئه در سال ۲۰۱۰، به خاطر رمان دزد در سطح بین‌المللی به شهرت رسید. ترجمه انگلیسی این اثر، تحسین منتقدین و مخاطبین را به شکل گسترده‌ای به همراه داشت. کتاب

نگاه‌های پوچ‌گرایانه، سوژه‌هایی چون کودکان آزار دیده، فقر، باندهای گانگستری بی‌رحم، جنایت و بی‌اعتمادی به سیستم اجتماعی در زندگی معاصر ژاپن، می‌پردازند. در رمان «دزد» نویسنده روی شخصیت‌هایی متمرکز می‌شود که در جامعه معاصر ژاپن در فقر به دنیا آمده‌اند. در این رمان، یک دزد در پرازدهام‌ترین اماکن و نزدیک‌ترین فواصل با آدم‌ها در تردد و کاسبی مشغول است. این شخصیت در همین حال، دور از ارتباطات انسانی و در دنیای ذهنی خود زندگی می‌کند و سپس با یک بحران جدی روبرو می‌شود...



### برلین الکساندر پلاتس آلفرد دوبلین

«آلفرد دوبلین» این نام نویسنده پرآوازه آلمانی است که در ۱۰ اوت سال ۱۸۷۸ متولد شد. او در دانشگاه برلین تحصیلاتش را در زمینه پزشکی، سپس تخصص مغز و اعصاب و پس از آن روانشناسی ادامه داد و در محله‌های فقیرنشین طبابت می‌کرد و از همان دوران در مجلات، طنز می‌نوشت. ادبیات از نظر دوبلین بیانی است از تجربه‌های شخصی که خودش داشت و سعی می‌کرد دانش و هنر را در کارهایش پیوند بزند.

سیمان و حمل‌ونقل را روایت می‌کند که پس از رهایی از زندان به برلین برگشته و تلاش می‌کند زندگی پاک و شرافتمندانه‌ای را شروع کند. اوایل، کمی موفق می‌شود تا به دوران مشکلات کارش را جلو ببرد ولی خیلی زود به گرداب خیانت و تبهکاری می‌افتد. آلفرد دوبلین در این اثر از بازندگان عصر مدرن می‌گوید؛ کسانی که چیزی ندارند یا مجبورند شجاعانه از اندک دارایی‌شان دفاع کنند. این رمان در همان چهار سال نخست پس از انتشار، پنجاه بار تجدید چاپ شد.



### رمان آئورا کارلوس فوننتس

رمان کوتاه آئورا اثر نویسنده مکزیک‌ای کارلوس فوننتس است. روایت این کتاب در سال ۱۹۶۱ در شهر مکزیکوروی می‌دهد. آئورا یکی از مهمترین آثار فوننتس و یکی از بهترین رمان‌های مکزیک در قرن بیستم است. این کتاب برای اولین بار در سال ۱۹۶۲ به چاپ رسید و توسط عبدالله کوثری به فارسی ترجمه شده است. عنوان رمان «آئورا» از یک نظریه علمی برداشت شده است، نظریه‌ای که مربوط به انعکاس یک انرژی در بدن است و روانشناسان با استفاده از آن شیوه زندگی و نوع احساسات فرد را جستجو می‌کنند.

همچنین این نویسنده را از پیشوایان مکتب اکسپرسیونیسم در غرب نامیده‌اند. نام او با برلین پیوندی ناگسستنی دارد، نه به دلیل اینکه دوبلین از ۱۰ سالگی در این شهر زندگی می‌کرده، بلکه به این دلیل که او، نخستین نویسنده آلمانی است که برلین را به عنوان یک بزرگ شهر اروپایی در ادبیات، ابدی کرده است. این اثر برای نخستین بار در سال ۱۹۲۹ منتشر شد. منتقدان ادبی، این رمان را از نظر اهمیت با «اولیس» مقایسه کرده‌اند اما به گفته دوبلین، او هنگام نوشتن رمانش، با این اثر آشنا نبوده است. در این کتاب ما شاهد متن‌های ژورنالیستی، اخبار سیاسی و هنری و متون مکاشفه‌ای شبه کتاب مقدس هستیم. جان دوس پاسوس در رمان «منهتن ترانسفر» همانند دوبلین در این رمان به کلانشهر می‌پردازد و برای بیان اتفاقاتی که در شهر می‌گذرد از سیستم مونتاژ استفاده می‌کند. شباهت «برلین الکساندر پلاتس» با رمان «اولیس» اثر جویس در این است که جویس در کتابش از اسطوره‌های انجیلی به صورت نمادین استفاده سرشاری کرده و دوبلین هم در کتاب خود از اسطوره‌ها بهره گرفته و به نحوی اشاراتی به خارج شدن آدم و حوا از بهشت، صبر ایوب و قربانی شدن اسماعیل دارد. آلفرد دوبلین در خانواده‌ای یهودی زاده و پرورش یافت؛ ولی در آغاز جنگ جهانی اول رابطه خود را با یهودیت قطع کرده مسیحیت پیوست.

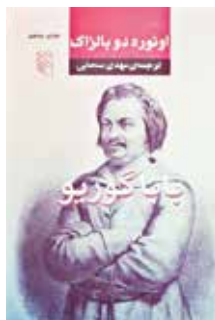
«برلین الکساندر پلاتس» سرگذشت تکان دهنده فرانسیس بیبر کف کارگر سابق کارخانه



کارشناسان نظریه «آئورا» اعتقاد دارند که این پدیده انعکاس ثبت کامل گذشته و حال و آینده ماست و اگر خواننده اثر فوننتس با سرفصل‌های این نظریه آشنا باشد به خوبی در خواهد یافت که نویسنده او را به چه معجون گوارایی دعوت کرده است. بر اساس این نظریه شخصیت «آئورا» در رمان وجود خارجی ندارد بلکه انعکاس بخشی از وجود خانم کونسولواست که آرام آرام نمود پیدا می‌کند و روحیه‌ای جوان و پرطراوت را در کالبدی پیر و از کار افتاده به نمایش می‌گذارد، این نمایشی حیرت‌آور است که ساخت‌وساز آن فقط از نویسنده‌ای چون فوننتس بر می‌آید.

نویسنده با ایجاد ترفندهایی ذهن خواننده‌اش را درست مانند ذهن جوان جویای کار به اعماق خانه قدیمی و مرموز می‌کشاند، جایی که از در و دیوارش حس انتظار می‌بارد و همین انتظار است که رغبت خواندن ایجاد می‌کند. روایت از آنجا آغاز می‌شود که شخصیت اصلی داستان، مرد جوانی به نام فلیپه مونتر و در کافه‌ای نشسته و دارد روزنامه می‌خواند که به یک آگهی می‌رسد که توجه‌اش را جلب می‌کند: کاری برای یک مورخ با آشنایی به زبان فرانسه، گویی که تمام شرایط آگهی را از روی او نوشته‌اند. در اولین فرصت راهی آدرس عجیب آگهی می‌شود. خانه‌ای در مرکز شهر مکزیکو، فلیپه به خانه می‌رسد. به راهرویی تاریک وارد می‌شود و صدای زنی او را تارسیدن به اتاقی نیمه‌تاریک راهنمایی می‌کند که اندک روشنائی‌اش را

از نور شمع‌دان‌ها می‌گیرد. آنجا با پیرزنی به نام کونسولوا آشنا می‌شود که بیوه ژنرال یورن‌ته است. او از مونتر و می‌خواهد تا خاطرات دست‌نوشته ژنرال را بازنویسی کند تا سپس این خاطرات به چاپ برسد. تنها شرط کار این است که مونتر و باید همان جا بماند و در همان خانه سکونت کند. یعنی همراه خانم مسن و برادرزاده‌اش آئورا. مونتر و درباره اقامت در آن خانه ابتدا مردد است، اما پس از ظاهر شدن رمزآلود و ناگهانی آئورا، شیفته زیبایی او شده و پیشنهاد را می‌پذیرد و این شروع داستانی عجیب است...



### رمان باباگوریو انوره دو بالزاک

داستان باباگوریو نوشته انوره دو بالزاک در یک پانسیون ارزان قیمت در پاریس قرن ۱۹ می‌گذرد و یکی از برجسته‌ترین آثار بالزاک و کتابی با شهرت جهانی است. انوره دو بالزاک از مهم‌ترین نویسندگان ادبیات فرانسه و از پرکارترین آن‌ها است. او در طول عمر نویسندگی خود بیش از صد و سی رمان و داستان کوتاه و بلند منتشر کرد. آثار او به گونه‌ای آینه تمام‌نمای فرهنگ و منش جامعه و اخلاق، رفتار، عرف و باورهای مردم سرزمینش در آن دوران است. آثار

او نه تنها در زمره معروف‌ترین آثار فرانسه که از آثار مطرح ادبیات کلاسیک جهان شمرده می‌شوند. بالزاک از جمله نویسندگانی است که توانسته در ایجاد سبکی نو در ادبیات جهان مؤثر باشد. او در گذر از سبک رمانتیسیم، سبک غالب آثار ادبی در آغاز قرن نوزدهم میلادی، به رئالیسم گام‌هایی محکم برداشته تا جایی که عده‌ای از منتقدین او را پدر رئالیسم می‌دانند.

راوی و شخصیت اصلی رمان بر خلاف نام داستان گوریو نیست بلکه اوژن راستینیاک دانشجوی حقوق و روستازاده‌ای از خانواده اصیل اما فقیر است که سودای ورود به طبقه اشراف دارد. بالزاک به این بهانه و بترینی را که طبقه اشراف آن دوره از خود به جا می‌گذارند را به چالش می‌کشد. اوژن با آرزوهایی بلند در سر راهی پاریس شده تا در آن به مدارج عالی اجتماعی برسد. در مواجهه با دنیای پاریس او تنها راه سریع طی کردن پله‌های ترقی را در ارتباط با افراد سرشناس و ثروتمندان شهر می‌بیند. با نوشتن نامه‌ای تمام سرمایه خانواده‌اش را وام می‌گیرد تا ظاهر خود را مثل ثروتمندان کند، زیرا که دروازه ورود به دنیای اشراف ظاهری آراسته داشتن است. او با توصیه یکی از بستگان در میهمانی زنی از طبقه اشراف وارد شده و مجذوب میهمانی‌ها و زندگی این طبقه از جامعه می‌شود. سرگذشت این جوان، تلاش‌هایش برای ورود به طبقه بالادست و برقراری رابطه با اعضای طبقه مرفه جامعه محمل روایت داستان باباگوریو است. گوریو

با اوژن در یک پانسیون زندگی می‌کند. او مردی ثروتمند بوده که در دوران میان‌سالی در کار تجارت آرد به سرمایه‌ای هنگفت رسید اما روزگار سیاهش از زمانی آغاز شد که دو دخترش عروسی کردند. پیرمرد که شیفته دخترانش بود، همه دارایی‌اش را پدرانه به پای آن‌ها ریخت و حتی در گزینش همسر ایشان دخالت نکرد، اما جهیزیه‌ای رویایی و سنگین برای آن‌ها در نظر گرفت. این‌گونه بود که خودش به خاک سیاه فقر نشست و به ناچار به پانسیون خانم واکر پناه برده است. داستان با توصیف دقیق و ریزبینانه فضای پانسیون و ساکنان آن آغاز می‌شود این توصیف در مقدمه داستان چنان مفصل و موشکافانه است که حجمی قابل توجه، چیزی حدود یک چهارم داستان را به خود اختصاص داده است. نویسنده در این پانسیون با گرد هم آوردن شخصیت‌های مختلف اقبال عمده آن دوران پاریس و فرانسه را به تصویر کشیده است. پاریس در آن دوران مطرح‌ترین شهر اروپا به شمار می‌آمد و مهد پیشرفت تمدن و فرهنگ بوده است...



**رمان گزارش یک مرگ  
گابریل گارسیا مارکز**  
گزارش یک مرگ یکی دیگر

از داستان‌های جذاب گابریل گارسیا مارکز است و فضای دلنشین و متفاوت و خاص آثار او را دارد. داستان کتاب در روستایی کوچک نزدیک دریای کارائیب کلمبیا می‌گذرد. بایاردو سان رومان ثروتمندی تازه‌وارد با آنخلا ویکاریو از دواج می‌کند. پس از جشنی مجلل داماد به دلیل موضوعی حیثیتی عروس را به خانه پدرش پس می‌فرستد و جریان را به اطلاع آن‌ها می‌رساند.

آنخلا، عروس و دختر خانواده جوانی به نام سانتیاگو ناصر را مسبب بدبختی‌اش معرفی می‌کند. برادران آنخلا آماده دفاع از آبروی خانواده می‌شوند. آن‌ها به اکثر اهالی روستا اعلام می‌کنند که به‌طور یقین سانتیاگو را خواهند کشت، ولی هیچ‌کس اقدام موثری برای جلوگیری از کشتن سانتیاگو انجام نمی‌دهد، چون بسیاری از روستاییان حرف‌های برادران ویکاریو را جدی نمی‌گیرند، عده‌ای هم خیال می‌کنند که سانتیاگو از موضوع مطلع است. به هر حال دو برادر به سمت خانه سانتیاگو می‌روند و او را در کنار در ورودی خانه خودش با چاقو به قتل می‌رسانند. نکته‌ای که در این داستان جالب است تعریف کردن کل داستان توسط مارکز در خط اول است. مارکز با این کار می‌خواهد به اهمیت نوع روایت را گوشزد کند. او داستانش را این‌طوری آغاز می‌کند: «سانتیاگو ناصر، روزی که قرار بود کشته شود، ساعت پنج و نیم صبح از خواب بیدار

شد تا به استقبال کشتی اسقف برود...»

داستان بیست‌وهفت سال بعد از وقوع، از زبان دوست سانتیاگو ناصر که برای مرور واقعه به دهکده برگشته، روایت می‌شود. نویسنده مانند بالونی دوروبر اهالی روستا می‌چرخد و از زبان هر کدام بخشی از حوادث روز کشته شدن سانتیاگو را روایت می‌کند و این قطعات تکه تکه مانند پازلی کنار هم می‌نشینند تا کل روایت را بیان کنند. رفت‌وبرگشت‌های داستان بین زمان روایت و زمان وقوع حادثه، به خوبی بیان شده و خواننده را درگیر ماجرا می‌کند؛ خرده‌روایت‌های دلنشینی هم در داستان هست که به گیرایی کار کمک کرده است.

هدف نویسنده از نقل داستان ارائه گزارش گونه‌ای از یک قتل ناموسی است که در زمان خودش برای عوام قابل درک و احترام بوده، اما نویسنده خود را از هر نوع قضاوتی دور نگه داشته است. روایت به نوعی دست تقدیر را در ماجرا نشان می‌دهد، تقدیری که مانع از زود مطلع شدن یا حتی جلوگیری دیگران از این قتل می‌شود. همه اهالی روستا از انتظار برادران ویکاریو برای مقتول مطلع‌اند، آن‌ها عمداً از قصدشان با همه حرف می‌زنند تا شاید کسی مانعشان شود یا به سانتیاگو ناصر هشدار بدهد، اما این اتفاق نمی‌افتد. سرنوشت محتوم سانتیاگو ناصر تغییر نمی‌کند؛ تا جایی که حتی مادر سانتیاگو ناخواسته لحظه آخر در خانه را به روی تنها پسرش می‌بندد تا قتل صورت بگیرد.



دیوید بلات درباره مبارزه خود با بیماری ام اس توضیح میدهد

## انسان‌ها از بیماری قوی‌تر هستند

ترجمه: ماهان سرمست  
منبع: ESPN

مربی افسانه‌ای بسکتبال می‌گوید: «زندگی جنبه‌های مختلفی را به شما نشان میدهد، و هیچ کس هیچ چیز را در زندگی برای تان ضمانت نمیکند.» دیوید بلات برای اولین بار در زندگی برنامه‌ای برای رفتن به سالن بسکتبال و تمرین و مسابقه ندارد. در زمان کودکی او همیشه به بازی‌های تیم محبوب بسکتبالش سلتیک در رادیو گوش میداد و بیل راسل افسانه‌ای را میپرسید. در زمان نوجوانی، او هر روز بعد از مدرسه ساعت‌های بی شماری را برای افزایش هنر در بیل زدن تمرین میکرد و او این مهارت‌ها را در قسمت حمله تیم به کار می‌گرفت، در ابتدا به عنوان کاپیتان تیم بسکتبال دانشگاه پرینستون و بعدها در یک دهه بازی حرفه‌ای. سرانجام او به در جات بالا در مربی‌گری رسید و به دو المپیک راه یافت. او یک تیم را به مسابقات قهرمانی یورولگ برد و مربی

سال نام گرفت. او همچنین فوق ستاره‌هایی چون لبرن جیمز را در تیم‌های کلیولند و کاوالیرز به فینال NBA هدایت کرد. اما همه این اتفاقات در ماه آگوست تغییرات فاحشی کرد، زمانی که بلات از سمت سرمربی تیم المپیاکو یونان استعفا داد. او سپس فاش کرد که به بیماری ام اس دچار شده است و دیگر نمی‌تواند به سختی‌های زندگی خاص مربیگری و سبک زندگی که در آن مداوم نیاز به حرکت و سفر است، پایبند باشد.

ام اس، بیماری است که در آن سیستم ایمنی در بدن فرد فکر می‌کند که بخشی از بدن یا سلول‌هایی از بدن خود یک ماده خارجی هستند و شروع به از بین بردن آن می‌کند. بیماران ام اس اغلب دچار سفتی در عضلات خود می‌شوند و روند اتفاقات ناشی از بیماری حرکت کردن برای آنها سخت می‌شود. نهایتاً برخی از بیماران بدون هیچ مشکلی به زندگی ادامه می‌دهند و برخی از بیماران هم دچار محدودیت‌های حرکتی و گاه به ندرت معلولیت می‌شوند. این بیماری، یک بیماری پیشرونده است،

به این معنا که مبتلایان به این بیماری در طول زندگی خود به تدریج بدتر می‌شوند اما عموماً این اتفاق در سال‌های خیلی دور می‌افتد و روند پیشرفت بیماری خیلی کند است. راه‌هایی برای کاهش سرعت بیماری وجود دارد، اما هنوز درمان قطعی برای این بیماری که آن را کاملاً متوقف کند یا بهبود بخشد، وجود ندارد. بلات در تابستان سال ۲۰۱۸ متوجه شد که اشکالی در بدنش پیش آمده، او این حرف‌ها را در مصاحبه‌ای از خانه‌اش در یونان زد، جایی که آرامش و سکوت و زیبایی‌اش بسیار برایش تاثیرگذار است: «من قبلاً بازیکن بودم، و مانند خیلی‌های دیگر، دچار آسیب دیدگی شده بودم و از مشکلاتی در ناحیه کمر هم رنج می‌بردم. طبق گفته متخصص ار تپدی که به او مراجعه کردم، ستون فقراتم مانند قطار از ریل در آمده‌ای بود که احتیاج به جراحی داشت. به من گفت که به احتمال زیاد می‌توانست علائمی را که داشتم بهبود ببخشد. اما من آن جراحی را انجام دادم و دوره‌های توانبخشی

و سایر مواردی که بر زندگی روزمره یا سلامتی افراد تاثیر می گذارد. واقعیت این است که من یک شخصیت شناخته شده هستم و شاید بتوانم شخصی باشم که دیگران را حمایت می کند. این یک موضوع خیلی خیلی مثبت در ذهن من است. امیدوارم از این اتفاق در جهت مثبت برای دیگران استفاده کنم.»

در همین حین این پدر چهار فرزند از ورزشی که عاشق آن بوده خیلی فاصله نگرفته است. از زمان بازنشستگی از آخرین سمت خود به عنوان مربی، از تماشای پسرش تمیر که به عنوان بازیکن حرفه‌ای بسکتبال بازی می کند لذت می برد. «بخش لذت بخشی که باعث می شود من به مرحله بعد در حرفه خودم قدم بگذارم، این است که می توانم زمان بیشتری را برای دیدن و با او بودن صرف کنم» بلات این جملات رازمانی گفت که فیلمی از از پرتاب سه امتیازی پسرش نشان ما می داد: «او یک بازیکن و فرزند فوق العاده است. او هم مثل پدرش در قسمت حمله تیم بازی می کند.»

بلات به ما گفت: «زندگی جنبه‌های مختلفی را به شما نشان میدهد، هر لحظه ممکن است همه چیز تغییر کند، در زندگی هیچ کس هیچ چیز را برای تان تضمین نمی کند، هر لحظه ممکن است تمام چیزهایی را که دارید از دست بدهید، و البته ممکن است چیزهای جدیدی به دست بیاورید. سؤال مهم این است که شما با این وضعیت چگونه برخورد کنید و از چالش‌ها و موقعیت‌هایی که در آن قرار دارید چطور استفاده کنید. انسان توانایی‌های بسیار زیادی دارد و قدرتی بی انتها، همین قدرت است که به شما اجازه می دهد هر شرایط و هر مشکلی را به شرایطی مثبت، یا حداقل به راهی که بتوان از آن طریق به بقیه کمک کرد، تبدیل کنید. وقتی این گونه عمل کنید خداوند قطعا راه حل‌هایی پیش پای شما خواهد گذاشت و قطعا در تمام مشکلات و سختی‌ها پادشاهی برای شما وجود دارد، و این راهی است که من می‌خواهم به آن برسم.»

اولین فکرم این بود که اطلاعات خودم را در رابطه با آنچه که با آن سرو و کار دارم بیشتر کنم. بعد به دنبال راه‌هایی هستم که بتوانم با وجود ابتلا به بیماری هم کار مناسبی پیدا کنم و بعد هم از زندگی لذت ببرم و نگذارم بیماری پیشرفت کند.»

حالا این مربی افسانه‌ای بسکتبال در یونان تحت درمان است. درمانی که اکنون دریافت می کند، تزریق منظم دارویی به نام اکروس است.

این دارو شیوه تزریق آهسته دارد یعنی در طول ۵ ساعت به صورت داخل وریدی تزریق می شود، این مدت طولانی به بلات زمان زیادی برای فکر کردن می دهد «من حتی در ۶۰ سالگی هم فردی کاملا فعال بودم، ورزش کردن منظم و ورزشکار بودن بخش بسیار بزرگی از زندگی من بود. هم در قانون زندگی شخصی خودم و هم در فعالیت حرفه‌ای ورزش جای خیلی مهمی داشت. در این اواخر دچار مشکلات و ضعف پا شدم اما هنوز از ورزش کردن دست برنداشته‌ام.»

تال برودی یکی از بسکتبالیست‌های حرفه‌ای می گوید: «دیوید همیشه سرسخت و مبارز است. او در واکنش نشان دادن به تغییرات استاد است و می داند با هر وضعیت و هر چالشی چطور کنار بیاید. مطمئن هستم که او بر این مشکل هم غلبه خواهد کرد و همچنان به زندگی فعال و مفید خود ادامه خواهد داد. او حتما با شرایط جدید تطابق پیدا خواهد کرد و از تجربه‌اش مانند یک سرمایه در هر آنچه که انتخاب می کند استفاده خواهد کرد. بالاخره راهی برای آنکه باز فعالیت کند پیدا خواهد کرد، شغلی مثل مربی‌گری، کسب و کار، نمایندگی یا مشاوره دادن به دیگران.»

جالب است که بلات هم این حرف‌ها را به گونه‌ای تایید می کند: «من امیدوارم که بتوانم از این شرایط خاص به عنوان وسیله‌ای برای کمک به دیگران استفاده کنم و شاید اصلا بتوانم برای دیگران که گونه‌های دیگری از این بیماری را دارند، الهام بخش باشم، نه فقط برای بیماران مبتلا به ام اس، بلکه برای سایر بیماری‌ها

جسمی بعد از آن وضعیت را بهبود بخشید و حتی می شود گفت بدتر هم شدم...»

بلات در ادامه حرف‌هایش گفت: «حتی درمان‌های دیگری هم که به من پیشنهاد شدند فایده‌ای نداشتند، حتی فهمیدم که در حال بدتر شدن هم هستم، و با گذشت زمان تازه فهمیدم که ممکن است مشکل چیز دیگری باشد، یا چیزی علاوه بر این مشکل قدیمی ستون فقرات...»

سرانجام یک متخصص مغز و اعصاب تشخیصی را که بلات از آن وحشت داشت به او اعلام کرد. او مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس پیشرونده اولیه (PPMS) بود، که تقریباً ۱۰ تا ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به بیماری ام اس تاثیر می گذارد، و بعد از این علائم اولیه هیچ بهبودی مشاهده نمی شود. دکتر دمیتریوس کاروسیس، مدیر مرکز مولتیپل اسکلروزوسی در یوسان توضیح می دهد که «PPMS یک جنبه مثبت و یک یک جنبه منفی دارد، جنبه مثبت این است که معمولاً بیماری در سنین بالاتر ظاهر می شود و روند پیشرفت نسبتاً کندتری دارد و پیشرفت آن مانند گونه‌های دیگر بیماری ام اس نیست.

نقطه منفی این گونه از بیماری ام اس تاثیر آن بر بسیاری از توانایی‌های حرکتی فرد است، یعنی تقریباً از همان ابتدا در بسیاری از بیماران بر راه رفتن و توانایی حرکتی تاثیر می گذارد.»

بلات، مردی که خود را همیشه به عنوان کسی که قادر به دیدن چندین قدم فراتر و آینده معرفی کرده، اکنون تقریباً هدف مشخص و برنامه‌ای حداقل برای کوتاه مدت ندارد: «واضح است که در ابتدا اعلام ابتلا به ام اس نگران کننده و ترسناک است، مثل بسیاری از بیماران دیگر واقعا نمی دانید که این بیماری دقیقاً چیست. هضم ابتلا به بیماری و کنار آمدن با آن در ابتدا اصلا راحت نیست.» اما او باید مانند یک مربی حرفه‌ای قدرتش را برای مسلط شدن به بیماری جدیدش جمع کند، آنچه چالش جدید او است یک نبرد است، نبردی تاکتیکی و استراتژیک:»

# ارقام اعشاری

◀ شمع‌دونی

زن موحین را کنار گذاشت و با برس مخصوص، ابروی مشتری را شانه کرد و گفت: «عوضش تن و بدن مون سالمه.» دل مشتری دوباره آشوب شد، چون تن و بدنش سالم نبود، چون «ام اس» داشت. چون دید در عوضش هم چیزی ندارد که دلش خوش باشد. احوال یکی مثل ما هرگز با «در عوضش...»ها خوش نمیشود، کاش دلمان به این جمله‌های کادوییچ شده خوش نباشد، چون ماییم و کارزاری که هر لحظه‌اش را باید با چنگ و دندان جنگید.

عجب حکایتی است این بی کم و کاستی بودن آدمیزاد! چه سودایی است که خیال آدمی را تخت می کند بابت در اوج بودن و البته در دورترین فاصله از مرگ زیستن؟ و ناگاه در چشم برهم زدنی، چطور حال آدم از این رو به آن رو می شود و مرگ را به بانگ بلند می جوید؟ عجا که حواس مان به دور روی سکه نیست، چطور است که هیچ یادمان نیست سکه زندگی درست روی لبه ایستاده و با هر نفس ممکن است «شیر» زندگی «خط» بیاورد و تمام؟ و چه رازی است که احساس خوشبختی مدام محک می خورد و آدم را به چرتکه انداختن داشته‌ها در مقابل نداشته‌ها وادار می کند؟ و این میان درون ماها چه غوغایی برپاست! مایی که سرسختانه باید شیر باشیم حتی حالا که خط آورده ایم؟

راستش در برابر گوهری به نام سلامتی هیچ «عوض»ی را نمی شناسم. مابه‌ازای سلامتی چه داریم که با آن «تاخت» بزنیم؟ پیچش داستان همینجاست که زندگی بدون سلامتی هم جریان دارد، همانطور که بدون پول و یا بدون دلخوشی. چرتکه‌مان اگر دقیق تر باشد، در اعشار و باقیمانده حساب و کتاب‌های مان باید ببینیم زندگی بدون سلامتی سخت تر است یا بدون دلخوشی. این احساس لغزان و کمیاب و در عین حال در دسترس دلخوشی راز شیر ماندن است حتی به وقت خط آوردن. میان همه کاستی‌ها و دشواری‌ها یک کورسوی دلخوشکنک باید باشد که به خودمان بزنیم و بخواهیم ادامه بدهیم.

آن خانم آرایشگر همین کار را کرده است، دلش را خوش کرده که میان نداشته‌ها، یک «تن و بدن سالم» که دارد، و در طول تاریخ بشری این همه پیامبر و خردمند و فیلسوف در تاریخ بشریت آمده اند و رفته‌اند تا به بشر بگویند: «ای آدمیزاد در زندگی ای که آخرش باید مرد، به چه دلخوش باشی.» وقتی عرصه بر تو تنگ می شود چگونه باید همچنان تن به زندگی بدهی و از کجا و کجا می توانی قدرتی بیابی تا که تاب بیاوری در برابر دشواری‌ها؟ از کجا و کجای زندگی ات «باقی مانده» جور کنی که احوالات تن به اعشاری بدهد و دلخوش کنکی دستت را بگیرد؟

راستش «ام اس» از آن بیماری‌هایی است که زندگی را تعطیل نمیکند ولی ممکن است کم‌وبیش مسیر و روند زندگی را عوض کند. اصلا یک وقت‌هایی ناچار به دور برگردان می شویم و احساس می کنیم به پسرفت افتاده‌ایم و شوک رکود خودش ما را از پا می اندازد. شخص من که در این دور برگردان و رکود بدجوری خودم را باخته بودم، همه امکانات رو به جلو رفتن را باخته بودم، و فقط وقتی توانستم خودم را بازیابم که در مسیری که روبه‌رویم بود، و ناچار بودم به طی آن، دنبال چیزهایی گشتم که در من حرکتی ایجاد کند. جنبشی نه در مسیری که از آن بازمانده بودم، بلکه در راهی که به آن افتاده بودم، یعنی چاره‌ای که برایم باقی مانده بود. در زندگی اصل را بنا بر پانیفتان گذاشتم و یک یاعلی گفتم و دلخوش به رقم‌های بعد از اعشاری زندگی‌م، همین را لنگ لنگان ادامه خواهیم داد.

## اطرافیان و تزریق دارویی به نام آرامش

رضا کلبادی

خیلی از خانواده‌ها بعد از ابتلای یکی از اعضا به «ام اس» به دنبال راههایی برای کمک به بهبود شرایط جسمی او میگردند، بدون آنکه بدانند برای بهبود شرایط جسمی بیمار ابتدا نیاز به بهبود شرایط روحی اوست. بزرگترین کمکی که اطرافیان بیمار میتوانند به او بکنند ایجاد محیطی امن، آرام و بدون تنش است. ایجاد چنین محیطی مستلزم آن است که نکاتی را رعایت کنید: اولین نکته: از جر و بحث و مجادله با بیمار خودداری کنید. بیمار مبتلا به «ام اس» شرایط خاصی را تجربه میکند؛ او اغلب احساس درد میکند، بابت آینده استرس دارد و به خاطر شرایط بیماری و عوارض داروها دچار افسردگی است. اگر بد رفتاری و یا حتی پر خاشگری میکند این وظیفه شماست که به عنوان همراه با صبر، حوصله و گذشت شرایط را مدیریت کنید تا محیط اطراف بیمار متنوع نشود. متأسفانه عده‌ای از خانواده‌ها این بد رفتاریهای ناخواسته بیمار را تحمل نمیکنند و با اعتراض‌های شدید و دعوا شرایط را برای خود و بیمار سخت‌تر می‌کنند. از جر و بحث و دعوا با سایر اطرافیان نیز در محیطی که بیمار در آن حضور دارد اجتناب کنید.

نکته دوم: درد دل‌های خود را برای بیمار «ام اس» نبرید. او خودش پراز مشکل و گرفتاری است و اینکه شما هم بخشی از مشکلات خود را روی شانه‌های او بگذارید میتواند زندگی‌اش را بسیار دشوارتر کند. در نقطه مقابل، خانواده‌هایی نیز هستند که مدام به درد دل‌های بیمار گوش می‌دهند و با او ابراز همدردی می‌کنند و به او امید و انگیزه می‌دهند. این کار تأثیر زیادی روی بهبود شرایط روحی و در نتیجه بهبود شرایط جسمی بیمار دارد. نگذارید بیمار مشکلات و استرس‌هایش را در دل خود نگه دارد. نکته دیگر این است که سعی کنید تا حد امکان خبرهای بد یا استرس‌زا را به بیمار «ام اس» منتقل نکنید یا انتقال این خبرها را آرام آرام و شمرده شمرده انجام دهید تا بیمار شوکه نشود. مثلاً فرض کنید در کسب و کار خود دچار مشکلی شده‌اید. اگر همسرتان که به «ام اس» مبتلاست، هیچ تأثیری نمیتواند در حل این مشکل داشته باشد تا حد امکان او را از بروز این مشکل باخبر نکنید. مطمئن باشید با انتقال این خبر او بسیار بیشتر از شما دچار استرس و تشویش میشود چون از شرایط روحی خوبی برخوردار نیست.

«ام اس» در یک محیط آرام و بدون تنش بیماری بسیار کوچکی است که با مصرف منظم دارو و چکاپ‌های به موقع و رعایت مسائلی جزئی به راحتی قابل کنترل است. بیشتر برای بیمار «ام اس» وقت بگذارید، بیشتر به او توجه کنید، در برابر او صبرتان را بیشتر کنید و سعی کنید هنگام بروز اختلافات این شما باشید که با گذشت به بحث خاتمه میدهد، هر چقدر هم که مطمئن هستید که حق با شماست. همیشه این مسأله را مدنظر داشته باشید که خوب بودن شرایط جسمی و روحی بیمار، زندگی شما را که همراه او هستید راحت‌تر و لذتبخش‌تر میکند، پس رفتارتان با او را مدیریت کنید.

# عقر به ثانیه شمار

«مریم پیمان»

صدای اذان در خانه می پیچد و بر صدای مدام و تکراری ثانیه های ساعت دیواری غالب می شود. خنکی صبح از زیر پتوروی پوست می لغزد و درد استخوان پای چپ را بیدار می کند. چشم های نیمه باز با «حی علی الصلوه» به تردید می افتد. این پنجشنبه هم مثل همه پنجشنبه صبح های تقویم ده ساله دار و درمانی نماز صبح اگر هم خوانده نشود، خوانده نشده است دیگر. روی ستون فقرات دراز می کشم و می گذارم بار دیگر درد کار و گردش خودش را بکند. از سر به پیشانی، از پیشانی به چشم، از چشم به فک و از فک به گردن و در سر بگردد و بگردد و بگردد. آنقدر بازی کند تا قدرتش تمام شود و رمقی برایش نماند و دست از سر من بردارد و آفتاب طلوع کند و روز آغاز شود و از درد، گیجی و ابهامی در نگاه بماند و من به زور یک پنجشنبه را به شب برسانم، تا صبح نبرده به شب آرامش بیانجامد. قصه همین است؛ اول هیچ کس نبود و آخر هم هیچ کس نیست، بالا رفتیم درد بود و پایین آمدیم و درد هست. حالا که روزگار همین است و هیچ چیز تغییر نمی کند، چه می شود کرد در برابر این همه پیام و اخبار بدون سند درباره درمان «ام اس». «حی علی خیر العمل» دوم را هم بانگ می زنند و خبری از هیچ حرکتی جز تلاش مستدام عقر به ساعت برای تسلسلی عبث نیست. زندگی همین است؛ همین عقر به مستدام. آنقدر می رود، آهسته و پیوسته که سال ها و دهه ها و قرن ها را پشت سر دارد. آن قدر گرد خود می گردد که روز به شب می رسد و شب به روز و هزاران غریبه نا آشنا، هزاران سردرگم و سرگشته تر از همین عقر به تنها، هزاران آدم و حیوان و جانور و گیاه متولد می شوند و می میرند، او می گردد و جهان و روزگار می گردد و از قبل گردش او جهان نظم می یابد و زمین و زمان برای رسیدن به هدف خلقت در چارچوبی معنادار و برنامه ای مشخص معنا می شود، او می گردد و انسان ها برای عاشق شدن، متولد شدن، زیستن و مردن نقشه می کشند و ساعت عشق و نفرت را به کمک او معنا می کنند. اما او هنوز تنها و بی شباهت به نزدیک ترینانش؛ همین دو عقر به ساعت شمار و دقیقه شمار، بی هدف می گردد غافل از آنکه سرگشتگی بی هدف و تلاش بی وقفه او برای همین دو نزدیک زندگی و هدف می سازد و آن دو می گردند تا جهان آدم ها نظم یابد. هیچ چیزی در جهان پشتکار این عقر به تنها، نحیف و بی جان و بی همدم را ندارد. تلاش او تا پای جان، وقتی هم که طاقت به سر رسید و انرژی پشت عقر به هادر باطری به اتمام نزدیک شد، هم اوست که در جامی زند و التماس می کند تا باز برای بیهودگی خویش و معناداری جهان تلاش کند. بانگی دیگر شنیده نمی شود. مؤذن هم خوابیده است. نور در آسمان شهر سیاهی را کم می شکافد. دستم را به دیوار می زنم. بلند می شوم. چراغ را می زنم. اتاق روشن می شود. نگاهی به خودم در آینه می اندازم. بی شباهت به عقر به ثانیه شمار نیستیم؛ «پس هستم!»

# صید در پی صیاد

﴿ فریبا

خیلی جوان است و خانواده باورش نمی شود حرف او را که می گوید «ام اس» گرفته است. او را جدی نمی گیرند و او یکه و تنها در برهوتی از پرسش های بی پاسخ و هجوم بی وقفه وحشت بیماری دنبال نشانه های، علامتی، و یا تجربه ای می گردد که شکاش را محک بزند. از من پرسید: «تست پیر یومتری چیست و توی تست چه جوری معلوم می شود که «ام اس» داریم یا نه.» جمله ها کوتاه و مؤدبانه بودند، اما بی قراری و نگرانی همچنان به چشم می آمد. یک سری علائم بالینی در خودش یافته بود و نگران از اینکه چرا در ام آر آی هیچ چیزی دیده نشده است. می پندارد راه های دیگر تشخیص «ام اس» را خودش تک به تک پیگیری کند تا معلوم شود حرفش درست است.

چیزی را که از متخصص مغز و اعصاب شنیده بودم به او گفتم؛ «ام اس» با بیماری های دیگر علائم مشترک فراوانی دارد. مثلاً گزگز دست ها شاید از دیسک گردن باشد و خالی کردن زانو ها از اضافه وزن و ضعیف بودن ماهیچه های ساق پا، اختلال بینایی از مهمانی ناخوانده توی مغز و خستگی دائم از کم خونی. برای همین بروز «ام اس» را وقتی مسلم می دانند که بیماری های دیگر رد شده باشند. به او گفتم که لطفاً خودت «ام اس» خودت را «تشخیص» نده! ولی حالش خراب تر از این حرف ها بود. آخرین تیر ترکش را رها کردم و با خنده گفتم: «تن مال خاک است و به یک بهانه ای باید خودش را به خاک برساند. از این بیماری هم نترس، الان این قدر داروها و درمان های مفید و جدید آمده که جای ترس و نگرانی نیست. خود این ترس و نگرانی عامل اصلی است در میدان گرفتن این مرض بی پیر.»

می دانم که راضی نشد، می دانم که ترس و نگرانی از غرایز ریشه دار بشر هستند و با منطق و آگاهی که بشر در طول زندگی می آموزد نمی شود آنها را پس زد. نه، نمی شود. من یکی هم در حال مذاکره دائم با ترس و نگرانی از شدت یافتن بیماری و حمله های بی موقع هستم و تنها با خرده منطقی که سراغ دارم و چهار خط مطالعه ای که کرده ام خرد ورزی می کنم و خودم را آرام می کنم و چه بسا خودم را گول می زنم. تمام امیدم به این است که دیگری هم همین ترفندهای مفید را به کار ببندد و از سقوط در چاه بی انتهای وحشت و نگرانی بزهت، خودش را به دست اهل فن یعنی متخصص مغز و اعصاب بسپارد و به او اعتماد کند و هم از او بپرسد یا اصلاً با کمک همین «پیام ام اس» بیماری را بهتر بشناسد.

گیتار و سه تار را شاید بشود بی معلم هم آموخت، ولی زمان زیاد می طلبد و خطای بسیار در پیش است، گیریم که بهترین طبیب آدم خودش باشد که به احوال خود «آگاه» است، به شرطی که محدوده آگاهی خودش را بشناسد و حکمی خارج از خرد و آگاهی خود صادر نکند. برای آگاهی خودمان زمان بگذاریم و اهمیت قائل باشیم. بابت اطمینان از تشخیص درست پزشک هم همیشه می توانیم به مطالعه مطالبی که برای آگاه کردن بیمار در کتب و نشریات مشخص نوشته می شوند بپردازیم. گیریم که کانال تلگرامی دکتر ایکس و گانودرما و کندر و شنبلیله درمانی مؤثر هم باشند، یا شاید هم دلگرم کننده، ولی ممکن است موقع تمیز کردن ابرو، چشم آدم را در بیاورند. خلاصه که عمر کوتاه است و مجالی برای آزمون و خطا در خصوص سلامتی نیست، بخصوص در شبی چنین تاریک و بیم موج و گردابی چنین حایل.



## پنهان کردن بیماری؛ خوب یا بد؟

رضا کلبادی

بسیاری از مبتلایان به «ام اس» بعد از ابتلا به این بیماری، و در صورت نداشتن علائم ظاهری شدید، تصمیم به پنهان کردن این موضوع از بخشی از اطرافیان خود می گیرند.

این افراد گاهی حتی شامل خانواده درجه یک و همسر فرد مبتلا می شود. تقریباً هر کدام از این دوستان دلیل منحصر به فردی برای این تصمیم دارند اما عمده ترین دلایلی که از زبان آنها شنیده می شود جلوگیری از ترحم دیگران، و در مبتلایان مجرد، مانع نشدن موضوع «ام اس» در امر ازدواج است.

ترحم و دلسوزی بیش از حد و نابجای دیگران واقعاً موضوعی آزاردهنده است، ولی تا حدی به خود بیمار بستگی دارد. اگر مبتلا به «ام اس» هستید می توانید با دستیابی به موفقیت های کاری، تلاش برای بهبود شرایط جسمی مانند ورزش کردن، برقراری روابط موفق مثل مدیریت عاطفی خانواده و... کاری کنید که دیدن شما به جای حس ترحم تحسین دیگران را در پی داشته باشد.

اما بحث مطرح نکردن بیماری به خاطر ازدواج، از دواج پیوند دور روح است نه دو جسم و اگر شما یا طرف مقابلتان به این درک نرسیده اید قطعاً هنوز آمادگی ازدواج را پیدا نکرده اید. وقتی کسی آن قدر کوتاه فکر است که شما را تنها به خاطر یک بیماری نمی خواهد چرا سعی می کنید او را به زور و با پنهان کاری وارد زندگی خود کنید؟ اصلاً چرا به مطرح کردن «ام اس» به عنوان یک آزمایش برای شناخت میزان درک و فهم طرف مقابلتان نگاه نمی کنید؟ پنهان کردن «ام اس» به شدت می تواند سلامتی شما را تهدید کند زیرا شما با پنهان کردن بیماری یک استرس دائمی را وارد زندگی خود می کنید؛ این استرس های دائمی به شدت می تواند برای فرد مبتلا خطرناک باشد و شرایط جسمی او را تهدید کند و از آنجایی که «ام اس» از بیماری های صعب العلاج به حساب می آید از نظر قانونی نیز پنهان کردن این موضوع قبل از ازدواج از همسر می تواند به شدت به ضرر شما تمام شود. از نظر قانونی مردی که همسرش مبتلا به «ام اس» بوده و قبل از ازدواج این موضوع را پنهان کرده باشد می تواند بدون پرداخت مهریه از همسر خود جدا شود.

«ام اس» تنها یک بیماری است. پنهان کردن آن نه به نفع شماست و نه به نفع اطرافیانتان. از ترحم دیگران بیزارید؟ کاری کنید دیگران به جای دلسوزی برایتان شما را الگوی خود قرار دهند. پنهان کردن بیماری راه حل مناسبی برای گریز از این دلسوزی های بی مورد نیست.

در مورد «ام اس» و ازدواج به نیمه پر لیوان نگاه کنید. در صورت مطرح کردن بیماری مطمئن می شوید که دارید با کسی ازدواج می کنید که درک و شعور بالایی دارد و علاقه اش به شما بی چون و چرا است.

در نهایت اینکه بیماری را با چه کسانی در میان بگذاریم و با چه کسانی نه کاملاً یک تصمیم شخصی است و هیچکس نمی تواند برای شما تعیین تکلیف کند، ولی بهتر است قبل از تصمیم گیری خوب درباره آن فکر کنید.

# می توانم پیروز شوم

«سمیه حیدری»

دل نمی خواهد از «ای کاش گفتن» حرف بزنم، پس سعی می کنم از «داشتن» حرف بزنم. آنجایی که خودم را شناختم و از شناخت خودم شناسه هایی را ردیف کردم؛ نه پشیمانم و نه شکست خورده، ساده و در عین حال خوشبین به آینده.

اگر بگویم ۱۳ سال موضوع عوض می شود و مجبورم سال به سالش را شرح دهم چون می دانم آن سختی هایی که من متحمل شدم با تشریح آن تسکین نمی یابد. یک ساعت طبق منطقم شامل بایدهایی است که باید عصای صبر دست می گرفتم و به دیده امتحان قلمداد می کردم. گاهی به امید بودن، آن حمله ها را با جان و دل تحمل می کردم تا بعدها با امید راسخ به بودنم افتخار کنم. دستم به پایم میگفت این درد می خواهد سر شوخی را با ما باز کند تا به خودمان بیاییم و خندیدن را صرف کنیم.

من این همه سال را با تحمل گذراندم تا دردم را به زانو در بیاورم و قطعا در این امر موفق خواهم شد. از بایدهایم چشم داشتی به نام طرح نیاز ندارم. بایدهایم را می خواهم باور کنم.

من ۱۳ سال درد و حمله را تحمل کردم چون می خواستم فعل خواستن را با تمام وجودم صرف کنم. قبلا گرایشم به خندیدن زیر صفر بود و حالا گویش و لهجه ام به خندیدن معادل فوق لیسانس شده است. درد را اگر بخوایم تعریف کنیم فقط «آخی» ساده است. خندیدنم بر روی درد آن قدر تأثیر گذار بوده که حالا می توانم خنده را هم تولید کنم و هم توزیع. اگر بخوایم شرح حال خودم و میهمان ناخوانده ام را شرح دهم بدیهی است که غیر از طرح و هم دردی چیزی نصیب نمی شود چون باور کردن با باور شدن فرق محاسباتی، تفکری و لمسی دارد.

بیماری «ام اس» کمکم کرده که بر روی سختی ها دیدگاه و منطقم تغییر کند. اگر بیماری «ام اس» را باور کنم هم کاری کرده ام که بیماری شناخته شود و هم می توانم در برابرش بجنگم و پیروز شوم. حساب کرده ام اگر اندازه، حجم، کشش، گرایش و وزنه حملات «ام اس» را داشته باشم، می توانم با اراده قوی جلوی آن قد علم کنم و پیروز شوم. فقط باید مسلط به اعصابم باشم.

به خودم گفتم سال و عددش یک صفت است، ولی بودن و هستی من فراتر از صفت های چندمجهولی و مشتکی عدد است. هیچ وقت قیاسی بین دیروز و امروزم به کار نبردم، چون می دانم با هم شباهت ندارند.

# بهار می آید...

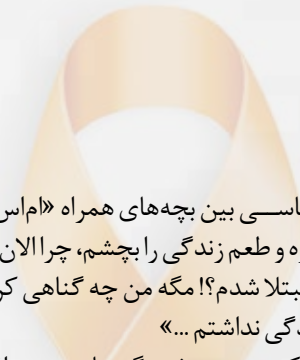
« احسان م.

خب، شاید وضعیت من فرق داشت. یهوایی به من نگفتن: «ام اس» داری، مثل اینهایی که یک استرژ شدید باعث می شود برون بیمارستان و بعد که به هوش آمدند بشنوند: «متأسفم، شما «ام اس» داری.» برای من یک پروسه یک ماهه بود، از اولین حمله که چشمم تار شد، تا دکتر گفت: «بله، شما قطعاً «ام اس» داری.» تو این یک ماهه قطره چکانی فهمیدم یه چیزیم هست.

تاریک بود هوا، گرگ و میش، یواش یواش که روشن می شد چیزهایی می فهمیدم، ولی هوا که کاملاً روشن شد دیگر حساب کار دستم آمد. با این وجود تا قبل از حرف لحظه آخری دکتر، هیچ وقت فکر نکرده بودم که «حالا چی می شه!» هیچ وقت دنبال عاقبت کار و زندگی ام نگشسته بودم، هیچ وقت نگفتم عجب! هیچ وقت اشکم در نیامده بود ولی بعدش قضیه فرق داشت. اول در بهت و حیرت فرو رفتم، باور کردنی نبود: «مگر می شد من هم مبتلا به «ام اس» بشوم؟ «ام اس» مال آدم های خاصه، مال دیگرانه، مال پولدارهاست، مال خوشگلاست، خلاصه مال بقیه مردم، نه من!» اما اصلاً «ام اس» چی هست؟ بعد سرچ و پرسوجو و سؤال های مبهم ذهنم را باز کردم تا بفهمم واقعاً «ام اس» چی هست. کلی مطلب که حتی تا به حال نشنیده بودم، انگار اصلاً «ام اس» وجود نداشت و یکباره به بازار آمده باشد، انگار تا الان سواره بودم و هیچ خبری از پیاده ها نداشتم، ولی یهوایی پنچری و پیاده شدن از قطار زندگی!

بعد کم فکر و خیال های در مورد سرنوشتم سراغم آمد. «چی میشه بعد از این؟ زندگی ام چی می شه؟ خانواده ام، زن و بچه هایم، راستی من قراره چند سال زندگی کنم، کیفیتش چطور می شه؟ قراره «ام اس» با من چه کار کنه؟ ویلچری می شوم؟» دیگران چطور به من نگاه می کنند؟ قراره وقتی بشنوند «ام اس» دارم چی بگن؟ یعنی می گن: آخی... طفلک... اول خوشی زندگی اش بوده ها... یا بگن چه کاری کرده که داره تقاص پس می ده و خیلی حرف های دیگه.

شاید اصلاً نباید می گفتم به کسی که «ام اس» دارم! هر شب که در رختخواب با خودم کلنجار می رفتم که بخوابم، دقایق



و حتی ساعت‌ها این فکرها در ذهنم رژه می‌رفتند. یک سؤال اساسی بین بچه‌های همراه «ام اس» هست که می‌گویند: «چرا من؟! چرا الان که کلی آرزو دارم؟ چرا الان که می‌خواهم مزه و طعم زندگی را بچشم، چرا الان که آماده‌ام وارد جدیت زندگی و تلاش و حتی سختی‌های این دنیا بشوم، به «ام اس» مبتلا شدم؟! مگه من چه گناهی کرده بودم؟ خدایا! چرا از این جهان «ام اس» نصیب من شد؟ این بی‌انصافی است، من آمادگی نداشتم...»

حالا ولی من مانده‌ام و «ام اس». من و دردهایی که به آن عادت کردم، من و خستگی‌هایم، من و افکار پریشان و مشوش، من و مشکلاتی که انگار مخصوص خودم هست، من و یک سری چیزهایی که حتی نمی‌دانم مال «ام اس» است یا طبیعت زندگی‌ام، من و یک بیماری که اصلاً نمی‌شود بگویی چیست؟ بیماری‌های مختلف انگار مشخص هستند؛ مثل یک صخره، ولی «ام اس» مثل یک رنگین‌کمان هفت‌رنگ است، هم هست و هم نیست، می‌بینی اش، ولی وقتی نزدیکش می‌شوی نیست، حتی شروع و پایانش هم معلوم نیست، حتی نمی‌توانی بین رنگ‌ها تفکیک قائل بشی و بگویی از کجا شروع شده و تا کجا تمام می‌شود. تو را نمی‌دانم، ولی من زندگی را دوست دارم، هیچ وقت حاضر نشدم بگویم: «کاش این بیماری مثل یک حادثه بود که می‌آمد و تمام می‌شد.» آن وقت یا می‌ماند یا می‌رفت. هیچ وقت ته دلم نگفتم که مثل یک بیماری صعب‌العلاج بگویند شش ماه وقت داری و خلاص. حتی در لحظات خستگی و بی‌حوصلگی و ناامیدی. شاید تو طور دیگری فکر کنی نمی‌دانم ولی بارها پیش خودم گفتم اگر بدتر از این بود چه؟ اگر فرصتی برای فکر کردن به من نمی‌داد چه؟ اگر فرصت برای ادامه زندگی نمی‌داد چه؟ من مانیتور سرنوشت‌م را که آن طرف این دنیا گذاشته‌اند ندیدم و نمی‌دانم آنجا چه برایم نوشتند و مقدر کردند، ولی می‌دانم الان هنوز نفس می‌کشم و زندگی‌ام را دوست دارم. می‌دانم صبح‌ها که از خواب با خستگی بلند می‌شوم، حتی وقتی لنگان‌لنگان قدم زدنم هم نشان از این دارد که من هنوز هستم، هنوز وقت دارم که زندگی کنم، هنوز وقت دارم باور کنم. می‌دانی من به خودم باور دارم و به خدای خودم!

خدای من هنوز به من فرصت داده، هنوز وقتی گذاشته تا وقتی جلوی آینه آینده می‌ایستم لبخندی بزنم و محسوس خدایی شوم که بنده‌اش را دوست دارد. اگر دوست نداشت اصلاً چرا به من زندگی داد؟ به نظر من خدا برای این دنیا و کائنات قانون‌هایی گذاشته که احتمالاً من، یکجا، یک گوشه، یک زمانی رعایت نکرده‌ام و عکس‌العملش را دارم می‌بینم. اینها را از سر دلخوشی و راحتی جسم و روانم نگفتم، اتفاقاً من هم همین مشکلاتی که بچه‌های مبتلا به «ام اس» را دارند، دارم! شاید متفاوت‌تر و بدتر هم، ولی در اوج درد باز هم فکر می‌کنم به همه اینها. می‌دانی «درد» را از هر طرف بخوانی همان «درد» است، منتهی اگر فکر می‌کنی پاییز شده و زندگی‌ات رنگ خزان گرفته، می‌شود «درب» پنجره اتاق تنهایی‌ات را گاه‌گداری باز کنی، شاید پشت آن پنجره گلستانی باشد که اگر دستت هم به آن گل‌ها نرسد، بوی عطرشان مستت کند و صدای چهچه پرندگان گوش‌ات را پر کند و رنگارنگ برگان درختان پاییزی روی دیگر زیبایی‌های این دنیا را به تو رخ نشان دهد. گفتم پاییز، شاید زمستان سختی در پیش باشد، ولی می‌دانم که بعد از زمستان بهار می‌آید...



## "کارگاه رزومه نویسی و آمادگی برای مصاحبه جهت اشتغال بیماران ام اس"

### این کلاس آموزشی برای چه کسانی مناسب است:

تحصیلات: حداقل فوق دیپلم، آشنایی کار با رایانه، آشنایی مقدماتی با زبان انگلیسی-  
جوینده کار در سازمانها  
این آموزش به هیچ درس پیش نیاز دیگری احتیاج ندارد و برای کسانی طراحی شده است که یا در جستجوی شغل در سازمانها و یا تغییر شغل فعلی خود هستند.

### نحوه آموزش:

ما آگاهی که مخاطب هدف ما لزوماً علاقه‌ای به روش سخنرانی‌های دانشگاهی ندارد. ما زمان زیادی را صرف طراحی تمرین‌ها و فعالیت‌هایی کرده‌ایم که به فهم هر چه بهتر مطالب از راه‌هایی آسان و عملی کمک می‌کند.

### تست «ام بی تی آی»:

علاوه بر واحد آموزشی ارائه شده، همکاران ما در این پروژه به شما یک کد دسترسی رایگان برای انجام تست «ام بی تی آی» هدیه خواهند کرد.

### تست «ام بی تی آی» چیست؟

تست شخصیت شناسی (MBTI) Myers-Briggs یک پرسشنامه خود شناسی است که هدف آن مشخص کردن نحوه درک افراد از جهان پیرامون و روش تصمیم گیری آنها در موقعیت های مختلف است.

### مشاوره تخصصی:

همچنین 14 جلسه مشاوره تخصصی که شامل 3 جلسه برای 5 شرکت کننده می‌باشد به شرکت‌کنندگان انتخاب شده توسط انجمن ام اس ایران اهدا خواهد شد.

بسیار مفتخریم که در راستای اهداف خیرخواهانه شرکت دارویی رش پارس و در امتداد مسئولیت اجتماعی این شرکت، با برنامه ریزی و اجرای پروژه «راهکار»، گامی در راستای حمایت از شما عزیزان برای موفقیت هرچه بیشتر در بازار کار امروز برداریم.

موفقیت در دنیای کار پر چالش امروز مستلزم آگاهی از توانمندی‌هایمان و همچنین آمادگی برای ارائه این توانمندی‌ها و تجربیات می‌باشد. یکی از اصلی‌ترین مشکلاتی که جویندگان کار با آن مواجه هستند، کمبود تجربه عملیاتی یا نداشتن رزومه کاری مناسب است که بر آینده شغلی آنها اثرات بسیار زیادی خواهد گذاشت. یکی از گام‌های برنامه راهکار این است که با اجرای کارگاه رزومه‌نویسی شما را در موفقیت هر چه بیشتر در این زمینه یاری کند.

شرکت در این کارگاه این امکان را به شما می‌دهد تا حین انجام کار و یادگیری تخصص مورد نظر خود، رزومه‌ای مناسب تهیه کرده و به بهترین نحو ممکن، تجربیات و توانمندی‌های خود را ارائه فرمایید.

### آن چه در این جلسه آموزشی خواهید آموخت:

1. انتخاب ساختار رزومه: انتخاب بهترین ساختار براساس تجربه‌های کاری مرتبط و اطمینان از اینکه مهارت ها و توانمندی‌های خود را به درستی معرفی کنید
2. چه مطالبی را در رزومه خود بنویسیم: دانستن آنکه چه مطالبی داخل بخشهای مختلف رزومه ذکر شود، فارغ از ساختاری که برای رزومه انتخاب کرده اید
3. ارائه رزومه کاری: آشنایی با اشتباهات رایج در رزومه‌نویسی و چگونگی اجتناب از این اشتباهات جهت اطمینان از این که رزومه شما به بهترین شکل ممکن ارائه می شود
4. کلماتی که استفاده می‌کنید: آگاهی یافتن از اینکه چه عباراتی را چگونه بنویسیم تا توانمندی‌های خود را به درستی برای مخاطب نمایان کنید
5. تمرین عملی رزومه‌نویسی: آموخته‌های خود را به عمل در آورید!

www.TashGroup.com

محل برگزاری: متعاقباً اعلام خواهد شد.  
تاریخ برگزاری: متعاقباً اعلام خواهد شد.  
هزینه آموزش رایگان

مدت زمان ارائه دوره آموزشی: 3 ساعت  
استاد: حمیدرضا جعفری  
مربی همراه: حمید ظاهری

لطفاً در صورت تمایل به شرکت در این دوره حداکثر تا تاریخ 1/10/1398 از طریق تماس با انجمن ام اس ایران، سرکار خانم رجایی به شماره تلفن 88216502 ثبت نام فرمایید.



## دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

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

**\*780\*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

# 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 ۲۵۷۷۳۲۵۷۷ - ۶۴۳۲۵۷۷۳۲۵۷۷

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

- ۶۴ ◀ حال خوب در حرم امام
- ۶۷ ◀ داستان ماو کارت بهزیستی
- ۷۱ ◀ باغچه عمودی سبز اما کم جا
- ۷۲ ◀ جایی برای ثبت صفر تا صد مکاتبات در تاریخ
- ۷۴ ◀ خودتان تهیه کنید خودتان بپزید
- ۷۵ ◀ عشق را در خانه ات بساز
- ۷۶ ◀ شب یلدا با روبان نارنجی
- ۷۸ ◀ جذابیت لباس های کاربردی و خوشایند



گفت و گو با یکی از اعضای انجمن ام اس که زائر کربلا شد

# حال خوب در حرم امام

منیر جلالی نسب، عضو انجمن ام اس ایران حدود بیست سالی است که با بیماری دست و پنجه نرم می کند و در قسمت روابط عمومی انجمن فعال است، ایشان امسال در زمان اربعین حسینی تصمیم گرفت که با سایر هموطنان در راهپیمایی به سمت کربلا شرکت کند. در این زمینه و سایر جنبه های بیماری با او مصاحبه کرده ایم:

﴿ فرزانه متین

در واقع انجمن مامنی بود که ما با افراد مانند خودمان آشنا می شدیم و در و دل می کردیم. خاطریم هست در آن دوران دانشجویان برای تزشان، پرسشنامه به انجمن می آوردند و ما هم پرسشنامه ها را پر می کردیم. یکی از دانشجویان به نام خانم یوسفی بعد از پر کردن پرسشنامه ها

سال ۱۳۸۳ با انجمن آشنا و عضو آن شدم.

غیر از دریافت دارو، چه تعاملاتی با انجمن داشتید؟

آن زمان کلاس های هنری و ورزشی وجود نداشت و تنها یک کلاس گروه درمانی بود که من شرکت می کردم.

شما چگونه با انجمن ام اس آشنا شدید؟

من برای گرفتن داروهایم به مرکزی مراجعه کردم که به من پیشنهاد دادند عضو انجمن ام اس شوم و این گونه در

مورد این بیماری می پرسیدند. حدود سه روز پیاده روی داشتیم تا به کربلا برسیم. تقریباً از نجف از عمود ۱۰۰ رفتیم و به عمود ۳۰۰ رسیدیم که در پایان حس کردم سر انگشتان و کف پایم تاول زده است. همچنین به هنگام گذاشتن پایم روی جدول، کمی پای چپم پیچ خورد که به اورژانس رفتیم. آن‌ها با سرنگ تاول‌ها را ترکاندند و مسکن تزریق کردند. البته تاول‌ها خاص من نبود و اکثر زائران دچار این تاول‌ها می شدند اما اورژانس از من خواست مراقب پایم که پیچ خورده باشم.

بعد از تاول‌ها، دمپایی پلاستیکی خریدم چرا که اصلاً نمی توانستم با کتانی راه بروم و تارسیدن به کربلا با دمپایی بودم. در مکه امام رضا، عراقی‌ها با تکریم و احترام اقامتگاه را به ما نشان دادند و من هم از شدت درد تاول‌ها نمی توانستم به راه رفتن ادامه بدهم. در آنجا به پایم پماد زدند.

### در مسیر با چه صحنه‌هایی روبه‌رو شدید و چه درس‌هایی آموختید؟

در مسیر مادری را دیدم که به همراه پسر معلول ذهنی و نخاعی‌اش در راهپیمایی شرکت کرده بود و مادر این پسر از من باطری برای واکنش‌پسرش می‌خواست و می‌گفت او شوق واکنش‌دار دارد که متوجه شدم نوحه‌های مربوط به عاشورا را گوش می‌کند. مادر این پسر به من گفت، شش سال است که هر سال اربعین به کربلا می‌آییم و هر سال پسر با ویلچر می‌آمد که امسال اولین بار است که با پای خودش راه می‌رود. آقای میانسالی هم بود که به این خانواده کمک می‌کرد و پیگیر کارهای این مادر و پسر بود. خانواده‌ای دیدم که با دو کودک که خواهر بزرگتر کیف بزرگی حمل می‌کرد و غرمی زد که نمی‌توانم راه بیایم که پدرش کوله‌رازا او گرفت و با این که همه خسته بودند، خنده بر لبانشان بود.

امام حسین (ع) من را طلبیده بود.

### اعضای خانواده و دوستانان با شما برای رفتن به این سفر مخالفت نکردند؟

چرا مخالفت که بسیار بود. دوستانم می پرسیدند تو حتی نمی‌توانی بین الحرمین را ببینی و دائم می پرسیدند دنبال چه هدفی هستی؟ برخی از اقوام می‌گفتند اربعین آنجا خیلی شلوغ، ما تو را زمان دیگری به کربلا می‌بریم. همیشه با برادر بزرگم در مورد مسائل مشورت می‌کنم و ایشان من را به رفتن ترغیب کرد.

### با چه کسانی همسفر شدید؟

من با دوستانم که همگی از سلامت جسمانی برخوردار بودند، تصمیم به این سفر گرفتیم. حتی بار چمدانم را دوستانم بستند. از تهران تا مرز مهران را با ماشین شخصی و از مهران تا نجف نیز دوباره با ماشین رفتیم. در کل تا کربلا حدود ۵۰۰ عمود وجود دارد که ایرانی‌ها از عمود یک شروع می‌کنند اما، ما مانند عرب‌ها از حرم امیرالمومنین شروع کردیم. وقتی چشمم به حرم حضرت علی افتاد یاد دوستانم کردم و به نیابت از دوستان نماز خواندم و دعا کردم. دختر شهیدی که می‌دانست به عراق می‌روم از من خواست به نیابت از پدرش، دعا کنم. واقعا حالم خوب بود و این که گاهی اوقات می‌گویند دعوت شده‌ای، برای من این گونه بود که واقعا دعوت شده بودم. برای رفتن به سمت کربلا از امیرالمومنین اجازه گرفتم.

### در زمینه ام اس توانستید در آنجا اطلاع‌رسانی کنید؟

در پشت کوله‌ام پلاکاردی نصب کرده بودم که بر روی آن نوشته بود: «قدم به قدم به نیابت از اعضای انجمن ام اس ایران.» در راه خیلی از ایرانی‌ها در مورد ام اس می پرسیدند که چه بیماری است و چه درمانی دارد؟ من هم تا حد توانم اطلاع‌رسانی کردم حتی عراقی‌ها هم در

توسط ما، تصمیم گرفت کلاس گروه درمانی برای بیماران تاسیس کند. در روزهای سه‌شنبه بین ۸۰ تا ۱۰۰ نفر در این کلاس‌ها شرکت می‌کردند. در کلاس‌ها، ما رازهایمان را به هم می‌گفتیم. کلاس به حدی شیرین بود که اگر انجمن تعطیل بود گاهی کلاس را در پارک‌ها تشکیل می‌دادیم. من هر سه‌شنبه، هر جا که بودم با هر مشقتی خودم را به این کلاس‌ها می‌رساندم و شرکت می‌کردم تا این که ۵ سال پیش، به دلایلی این کلاس‌ها تعطیل شد.

### بعد از تعطیلی این کلاس، در کلاس دیگری شرکت کردید؟

بعد از مدتی متوجه شدم که در انجمن مدیریت ورزشی شکل گرفته است و بعد از دیدن آموزش‌ها وارد عرصه مسابقات ورزشی شدم. حتی خاطر هست یک بار که از بیمارستان مرخص شدم به مددکاری زنگ زدم و اعلام کردم می‌خواهم در رشته اسب سواری شرکت کنم و در مسابقات نیز مقام سوم را دریافت کردم. بعد از آن در رشته تیراندازی چند سال پی در پی مقام اول و دوم را کسب کردم. در رشته دارت با این که چشمانم مشکل داشت آموزش دیدم و در چند سال مداوم مقام اول و دوم را گرفتم و در مسابقات کشوری نیز کاپ اول قهرمانی بانوان را گرفتم. در رشته ورزشی پتانگ هم شرکت کردم که امسال مقام دوم را کسب کردم و در مسابقات انتخابی برای مسابقات کشوری نیز انتخاب شدم.

### چه شد که تصمیم گرفتید امسال در راهپیمایی بزرگ اربعین شرکت کنید؟

من همیشه اعتقادات قلبی خودم را داشتم. امسال یک باره در درون وجودم حس کردم باید این کار را تجربه کنم. در ابتدا به خودم می‌گفتم شاید جوگیر شده‌ام، با این که هنگام راه رفتن، خیلی تعادل ندارم و تلو تلو می‌خورم اما گویا آقا

درس‌های بسیاری از این سفر گرفتیم و اصلا حس جوگیری نبود. از خود گذشتگی، بخشش، همیاری و همدلی و صبوری را دیدم.

### ● بالاخره توانستید در روز اربعین به کربلا برسید؟

بله. در شب آخر به مکانی رسیدیم که زمین به دلیل بارش باران، گل و شل شده بود و از آنجا که من دمپایی داشتم نباید پا بر جایی می گذاشتم که خاک داخل زخم‌ها برود و مجبور شدیم به درمانگاهی در نزدیکی کربلا برویم و دوباره با خوشرویی عراقی‌ها شستشو و باندپیچی کردند. نزدیک‌های کربلا زمزمه‌هایی بود که ممکن است نرسیم. من ترسیدم و تا کسی گرفتم اما وقتی دیدم سایرین همچنان با آن خستگی پیاده تا کربلا می‌روند با این که هزینه کرایه را کامل داده بودیم اما پیاده شدم و هم‌مسیر هموطنانم شدم. غروب جمعه بود که بالاخره رسیدیم. ذکر گویان به کربلا رسیدم. من ۵ عمود، ۵ عمود به نیابت افرادی که جلوی چشمم بودند، ذکر می‌گفتم، ۵ عمود به نیابت پدرم، ۵ عمود به نیابت مادرم، ۵ عمود به نیابت بچه‌های

ام اس، ۵ عمود به نیابت بچه‌های دارت ...

### ● چه حس و حالی داشتید؟

زمانی که که در مسیر راهپیمایی بودم آنقدر انرژی مثبت دیدم و دل مردم پاک بود که از برکت حضور آن‌ها روح آدم جلا پیدا می‌کند. اصلا نمی‌توانم حس و حالم را تشریح کنم. باید خودتان بروید و تجربه کنید. همان‌هایی که به من می‌گفتند خیابان بین‌الحرمین را نمی‌بینی بدون خستگی و با ذوق و شوق آنجا دیدم. خیابانی در آنجا است که یک طرف آن حرم حضرت ابوالفضل (ع) است و یک طرف دیگر حرم امام حسین (ع) که بین این دو حرم را بین‌الحرمین می‌گویند. هر زمان به زیارت امام (رضاع) می‌روم با خود می‌گویم حالا دستم به ضریح نمی‌خورد اشکالی ندارد ولی در کربلا و نجف خیلی راحت توانستم به ضریح دست بزنم.

### ● زمانی که بقعه سیدالشهدا را دیدید از خدا چه خواستید؟

ما باید چند بار دور می‌زدیم تا به بقعه برسیم و گرنه حاجتمان رفع نمی‌شد.

حقیقتش عاقبت به خیر شدن خواستم و اصلا دنبال شفاگرفتن نبودم. به نظرم هر کسی این راه را تا کربلا رفته شفایش را گرفته است. در واقع درک این سفر را خواستم.

### ● بازگشتتان به چه صورت بود؟

با ماشین تا مرز مهران آمدیم و از آنجا سوار ماشین دیگری برای تهران شدیم. باید بگویم هنوز دل من آنجاست. شاید باورتان نشود، بعد از سفر تمرین دارت داشتم چون به هنگام حرکت تلوتلو می‌خورم همیشه به من می‌گفتند مواظب باش اما اصلا آن روز تعادل را از دست ندادم و خیلی سریع دارت را برداشتم به طوری که دوستان با خنده می‌گفتند، فلانی دوپینگ کرده است. به آقای هوشمند هم گفتم که پاهایم سبک شده و حال روحی و جسمی‌ام بسیار عالی است.

### ● دوباره دلتان می‌خواهد با همه سختی‌های راه به کربلا بروید؟

بله، در حال روزشماری برای اربعین سال آینده هستیم و به بچه‌های ام اس هم پیشنهاد دادم که بیایید همه با هم به این پیاده‌روی و زیارت برویم.





## داستان ما و کارت بهزیستی

﴿ صادق ﴾

وقتی در گوشه و کنار انجمن با سایر مبتلایان به ام اس هم صحبت می شوم، از خلال صحبت ها و حرف ها متوجه می شوم که تعداد زیادی از آنها کارت تحت پوشش سازمان بهزیستی را ندارند. با یکی از بچه ها که در این خصوص هم صحبت شدم، علت نداشتن کارت سازمان بهزیستی را اینطور بیان کرد: «آخه هر وقت به سازمان بهزیستی مراجعه می کنم کارشناس مربوطه مرا تأیید نمی کند، در گزارش مربوط به من هم نوشته می شود فرد سالم، خب من چند مراجعه کرده ام و هر بار همین جواب را گرفته ام و دیگر خسته شده ام و تصمیم گرفتم دیگر به این سازمان مراجعه نکنم...» این دوست ما حرف هایش را این طور ادامه داد: «خب من بلد نیستم نقش بازی کنم و مثلاً قسمتی از بدنم را بی حس یا

بی حرکت نشان بدهم...»

خودتان می دانید که بیماری ام اس حالت عود - بهبود متناوب دارد یعنی در مقطعی از زمان ما خوب هستیم و در یک زمان دیگر قسمتی از بدنمان دچار مشکل می شود، ولی متأسفانه کارشناسان بهزیستی اصلاً به این مورد توجه ندارد و حتماً باید در روز مراجعه قسمتی از بدنمان دچار بی حسی یا بی حرکتی باشد تا مورد تأیید واقع شده و کارت سازمان بهزیستی برایشان صادر شود. باید بگوییم که در این مورد من با تعداد زیادی از اعضای انجمن صحبت کرده ام و اکثریت آنها همین مشکل را دارند. باید به این نکته اشاره کرد که تمام متخصصین مغز و اعصاب (نورولوژیست ها) کاملاً به این موضوع اشراف دارند که گروه بیشماری از بیماران ام اس به طور دائم علائم ظاهری بیماری را ندارند اما آنچه نشانگر وجود بیماری و نحوه آن است

MRI بیمار است.

در مورد خودم باید اشاره کنم سالها بود که بدون مشکل و بدون وسایل کمکی حرکت می کردم، اما الان مدت دو هفته است که مجبور شده ام با کمک عصا حرکت کنم. آن وقت چطور باید به کارشناس مربوطه در روز مراجعه ثابت کنم که همیشه دچار عدم تعادل نیستم اما گاهی به شدت دچار این مشکل هستم؟ جالب اینجا است که تأییدیه یا نامه از طرف پزشک معالج هم در این موارد مورد تأیید نیست و حتماً باید در روز مراجعه تعادل یا بی حسی در بیمار مشاهده شود. در نهایت اینکه توقع ما مبتلایان به ام اس از مسئولین انجمن ام اس ایران این است که این موضوع را مورد رسیدگی قرار دهند تا بیماران با مراجعه به سازمان بهزیستی بتوانند بدون مشکل کارت بهزیستی دریافت کرده و از مزایای آن استفاده کنند.

## پیش غذا

## سوپ گل کلم پنیری

## طرز تهیه:

درون یک قابلمه متوسط ۲ قاشق غذاخوری کره را به همراه پیازهای خرد شده تفت دهید تا پیازها نرم شود. سپس گلم کلم‌ها را اضافه کنید و برای ۵-۶ دقیقه دیگر تفت دهید. بعد از تفت، آب مرغ و پودر سیر را اضافه کنید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بپزد؛ به حدی که گل کلم قابل له کردن باشد. در قابلمه دیگری، باقیمانده کره را همراه آرد تفت دهید. بعد از ۳ دقیقه تفت خوردن شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا سس کاملاً یک دست شود. در آخر هم خامه را به همراه خردل، نمک و فلفل اضافه کنید. سس آماده شده را به مواد درون قابلمه اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا به میزان دلخواه خودتان سفت شود. یک دقیقه قبل از سرو سوپ، پنیر چدار را به سوپ اضافه کنید.

## مواد لازم:

کره: ۴ قاشق غذاخوری	آرد: ۳ قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده: یک عدد متوسط	شیر: ۲ فنجان
گل کلم خرد شده: یک عدد متوسط	خامه: یک فنجان
پودر سیر: یک و یک دوم قاشق	خردل: یک و یک دوم قاشق چایخوری
چایخوری	نمک: نصف قاشق چایخوری
آب مرغ: ۴ فنجان	فلفل: یک قاشق چایخوری
	پنیر چدار رنده شده: ۳ فنجان



# غذای اصلی

## مرغ پر تقالی به سبک چینی



### مواد لازم برای سس پر تقال :

آب پر تقال تازه: یک فنجان  
شکر: نصف فنجان  
سرکه سفید: ۲ قاشق غذاخوری  
سس سویا ۲ قاشق غذاخوری  
پودر زنجفیل: یک چهارم قاشق  
چایخوری  
پودر سیر: یک چهارم قاشق  
چایخوری  
پودر فلفل قرمز: یک دوم قاشق  
چایخوری  
پوست پر تقال رنده شده: مقدار کم

### نشاسته ذرت: یک قاشق غذاخوری

### مواد لازم برای مرغ :

سینه مرغ بدون استخوان: ۴ عدد  
تخم مرغ: ۳ عدد  
آرد: یک سوم فنجان  
نشاسته ذرت: یک سوم فنجان

### طرز تهیه:

برای تهیه سس پر تقال، آب پر تقال را به همراه سایر مواد گفته شده در سس (به جز نشاسته ذرت) درون یک قابلمه بریزید و برای ۳ دقیقه روی حرارت قرار دهید. نشاسته ذرت را با یک قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید و درون آب پر تقال حل کنید.

ببرید و سپس در مخلوط آرد و نشاسته بغلتانید. تکه‌های مرغ را به خوبی سرخ کنید، به طوری که هر طرف آن طلایی شود. تکه‌های مرغ سرخ شده را درون سس فرو ببرید و بغلتانید. این غذا نوعی خورش محسوب می‌شود که می‌توانید کنار برنج سرو کنید.

سس را برای ۵ دقیقه دیگر روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. وقتی از روی حرارت برداشتید، پوست پر تقال‌ها را اضافه کنید. مرغ را به شکل تکه‌های ۲ در ۲ برش دهید. تخم مرغ‌ها را بزنید و در یک ظرف آرد و نشاسته ذرت را با هم مخلوط کنید. هر تکه تخم مرغ را اول درون تخم مرغ فرو



## دسر

## کیک پرتقال

## طرز تهیه:

فر را روی ۱۸۰ درجه فارنهایت روشن کنید. در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر، جوش شیرین، بیکنگ پودر و نمک را مخلوط کنید.

در یک کاسه دیگر، تخم مرغ، روغن، آب پرتقال، خامه ترش و پوست پرتقال را به خوبی با هم مخلوط کنید. وقتی به خوبی ترکیب شدند، به مواد خشک اضافه کنید و هم بزنید تا به خوبی مخلوط شود. مواد آماده شده را درون قالب بریزید و داخل فر بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه پخته شود. البته این زمان به سبب قالب و عمق آن بستگی دارد. بهترین روش تشخیص این است که چنگالی را درون کیک فرو ببرید، اگر مواد به آن نجسید یعنی پخته شده است. برای تهیه مواد روی کیک، در یک کاسه بزرگ پنیر خامه‌ای و کره را به خوبی با هم مخلوط کنید و برای ۴ دقیقه هم بزنید تا پف کرده و سبک شود. سپس، بقیه مواد را اضافه کنید. وقتی کیک خنک شد، این مواد را روی کیک بمالید.

## مواد لازم:

آرد: ۲ فنجان و نیم  
شکر: یک فنجان و سه چهارم  
جوش شیرین: یک و یک دوم قاشق  
چایخوری  
بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری  
نمک: ۳ چهارم قاشق چایخوری  
روغن: یک فنجان  
آب پرتقال تازه: یک فنجان  
تخم مرغ: ۳ عدد

خامه ترش: یک فنجان  
پوست پرتقال رنده شده: ۱ یا ۲  
قاشق چایخوری  
مواد لازم برای رویه پنیری کیک:  
کره نرم شده: یک فنجان  
پنیر خامه‌ای: ۲۵۰ گرم  
خاک قند: ۴ فنجان  
پوست پرتقال رنده شده: یک قاشق  
چایخوری  
آب پرتقال تازه: ۲ قاشق غذاخوری



چگونه در خانه کوچک صاحب گل و گلدان شویم

## باغچه عمودی سبز اما کم جا

گیاه را مدنظر قرار دهید، مثلاً گیاه سنگینی مثل دیفن باخیا برای این کار مناسب نیست اما گیاهی مثل گندمی که در اندازه‌های مختلف موجود است را می‌توانید انتخاب کنید. گیاهانی که از رشته‌های آویزان تشکیل شده‌اند، زیبایی خاصی در این گلدان‌ها دارند اما بهتر است گل را بر حسب شرایط خانه خود انتخاب کنید مثلاً اگر نور کمی دارید، باید سراغ گیاهانی بروید که در نور کم هم به حیاتشان ادامه می‌دهند. برای آبیاری این نوع و سبک از گلدان‌ها بهتر است یک برنامه شبانه داشته باشید. بهترین کار این است که قبل از خواب، گلدان‌ها را پایین بیاورید، در حمام یا سینک قرار دهید، و آن‌ها را آبیاری کنید. بعد هم بهتر است که تا فردا صبح گلدان‌ها را در همان جا باقی بگذارید چون این مدل گلدان‌ها، زیر گلدانی برای نگه داشتن آب اضافی ندارند و خارج شدن آب اضافی در شرایط آویزان بودن باعث کثیف کردن محیط می‌شود ولی با این روش آب اضافی گلدان‌ها هم خارج شده و فردا صبح می‌توانید دوباره گلدان‌ها را راسر جای خودشان آویزان کنید.

پنجره‌های آپارتمان‌ها به راحتی ۳ یا ۴ گلدان قرار دهید، بدون این که بخشی از متراژ آپارتمان، حتی به کوچکی یک متر مربع را به آنها اختصاص دهید. اما برای تهیه این گلدان‌ها، نیاز به قلاب‌های مخصوص دارید. این قلاب‌ها از ۲ بخش تشکیل می‌شوند که یکی کوتاه و دیگری بلند است. برای ساختن این نوع باغچه، گلدان‌های سرامیکی انتخاب خوبی هستند اما ممنوعیتی در استفاده از انواع دیگر گلدان وجود ندارد. برای تهیه باغچه عمودی خانه خود، کف گلدان را سوراخ و قلاب‌ها را به هم وصل کنید؛ به گونه‌ای که دسته بلندتر قلاب به سمت بالا و دسته کوتاه‌تر در زیر گلدان باشد. به کمک این ۲ قلاب گلدان، به گلدان بالایی وصل و برای گرفتن گلدان پایینی آماده می‌شود. این نوع قلاب‌ها را می‌توانید از فروشگاه‌های تجهیزات گلخانه‌ای و گلخانه‌ها تهیه کنید. برای اتصال یک ردیف گلدان به سقف هم می‌توانید از قلاب‌های مخصوص لوستر استفاده کنید که در فروشگاه‌های ابزار قابل دسترسی است. در انتخاب گل و گیاه این گلدان‌ها باید وزن

زندگی در آپارتمان‌های کوچک و کمبود فضا، یکی از دلایلی است که کمتر از حضور گل‌ها و گیاهان در خانه‌های خودمان بهره می‌بریم؛ در حالی که فراتر از تجربه و حس‌های نوستالژیک، نتیجه تحقیقات علمی هم ثابت کرده است، حضور گیاهان تاثیرات مثبت روحی و حتی جسمی برای همه انسان‌ها دارد. کاهش آلودگی‌های محیطی یکی از همین تاثیرات است و از سوی دیگر مراقبت از گیاهان، موجب افزایش تمرکز و داشتن حس مثبت و آرامش روحی می‌شود اما در آپارتمان‌های امروزی گاهی، جای کافی برای وسایل ضروری وجود ندارد، چه برسد به گل و گلدان‌هایی که هر چه قدر هم ظریف و مینیمالیستی باشند، بخشی از فضای خانه را اشغال می‌کنند. اما هر مشکلی راه‌حلی دارد و راه حل این مشکل، حذف کردن گیاهان نیست بلکه چیدمان عمودی گلدان‌ها به جای چیدمان افقی است. در این شرایط گل‌ها و گلدان‌های شان به جای سطح، بخشی از فضا را اشغال می‌کنند. با استفاده از چیدمان عمودی گلدان‌ها شما می‌توانید پشت





به تماشای موزه‌ای از جنس ارتباطات بروید

# جایی برای ثبت صفر تا صد مکاتبات در تاریخ

فعلی) همان طور که ذکر شد از ابنیه عظیم دوره پهلوی اول و بناهای مهم منطقه باغ ملی به شمار می‌آید. بنای موزه در این ۸۷ سال هیچ تغییری نکرده است اما داخل ساختمان بارها مورد مرمت و بازسازی قرار گرفته است. از پنجره و نرده گرفته تا سقف سالن مرکزی که در گذشته سقف نداشته و امروزه محصور شده است. ساختمان فعلی که موزه در آن واقع شده، در گذشته بخش گمرکات امانات پستی بوده است که در بهمن ۱۳۶۹ بازبربنای شش هزار متر احیا و بازسازی شد و در سال ۱۳۷۸ به موزه پست و مخابرات تغییر نام داد و

مخابراتی ایران به سال ۱۳۱۱ هجری شمسی برمی‌گردد. در این سال نخستین موزه پستی و تلگرافی با الگوبرداری از موزه‌های تخصصی اروپایی تاسیس و در آن تمامی اشیاء، آلات و ادوات پستی و تلگرافی همانند سایر کشورهای دنیا جمع‌آوری و نگهداری شد. محل این موزه، قسمتی از ساختمان وزارت پست و تلگراف (تلگراف خانه) واقع در ضلع جنوبی میدان توپخانه سابق و مقابل عمارت شهرداری قرار داشت که متأسفانه ساختمان اصلی آن تخریب شده است. بنای اداره پست قدیم (موزه ارتباطات

در ابتدای خیابان امام خمینی (سپه سابق)، کوچه پست، با بنایی روبه‌رو می‌شود که به سبک معماری پهلوی اول است که البته کمی با عنصر و نشانه‌هایی از دوران هخامنشی و صفوی تلفیق شده است. این ساختمان که در گذشته اداره پستخانه بوده و امروز تبدیل به موزه شده از ساخته‌های معماری معروف نیکلای مارلف، گرجستانی تبار است که در طراحی و اجرای بناهای معروفی چون دارالفنون، دبیرستان البرز نیز دستی داشته است.

## تاسیس موزه

شکل‌گیری اولین موزه پستی و

استفاده در جاده‌ها، تلفن‌های مغناطیسی ۱۰۰ و ۳۰ شماره‌ای رومیزی و دیواری، دستگاه‌های ارتباطی بین شهری، دستگاه آزمایش خطوط و اندازه گیری و همچنین یک ویتربین افقی مربوط به نمونه دست خط حضرت امام خمینی (ره) در خصوص ثبت تلفن منزل‌شان به اداره تلفن شهرستان قم در سال ۱۳۴۱ نیز به نمایش گذاشته شده است.

#### کتابخانه موزه

در این کتابخانه، تعدادی کتاب و نشریات در زمینه تاریخچه پست، تلگراف، تلفن، تمبر و منابع قدیمی از ارتباطات به زبان‌های فارسی، لاتین و فرانسوی و... گردآوری شده است که برای علاقه‌مندان و پژوهشگران این حوزه تورق و آشنایی با آن‌ها در اوقات بازدید از موزه امکان‌پذیر است.

#### سالن مرکزی یا غرفه راه ابریشم

زیباترین سالن این موزه، سالن مرکزی است که در نگاه اول در زمان حضور در این بخش با ماکت امیرکبیر، صدراعظم بزرگ قاجار روبه‌رو می‌شوید که با تلفیقی از تفکر پست نوین و با پیشرفت سریع ارتباطات با استفاده از قطعات و تجهیزات الکترونیکی و کامپیوتری توسط بانوی هنرمند خانم عبداللهی ساخته و به موزه اهدا شده است. علاوه بر آن انواع وسایل ارتباطی و تصاویر آنها مثل شیوه‌های مختلف حمل محموله‌های پستی اعم از ارابه، چرخ سه موتوره حمل محموله در دوران پهلوی، هواپیما، ویتربین‌هایی از وسایل و هدایایی از کشورها و چندین نمونه مجسمه ماموران پستی در چهار دوره متفاوت از تاریخ ایران، یعنی مامور پست دوران هخامنشی، ماموریت آل بویه (شاطر) در دوران اسلامی، مامور پستی قاجار و مامور پستی پهلوی در این سالن جاگذاری شده است که تماشای آن‌ها لذتبخش و نکته آموز است.

#### غرفه باسکول‌ها و صندوق‌های پستی

در این غرفه نمونه باسکول‌های پستی که مرسولات سنگین پستی را با آن‌ها وزن می‌کردند و همچنین نمونه صندوق‌های پستی و صندوق امانات که در زمان قاجار در پستخانه‌ها استفاده می‌شدند و در آن‌ها، اشیای قیمتی، پول و تمبر نگهداری می‌شد، قرار دارد.

#### سالن تمبرهای داخلی و خارجی

با توجه به قدمت تاریخی تمبر در ایران که از زمان ناصرالدین شاه (۱۲۴۷ ه. ش) انتشار یافته است، سالن تمبرهای داخلی به سه دوره تاریخی قاجار (۱۲۸۸-۱۲۴۷)، پهلوی (۱۳۵۷-۱۳۰۴) و جمهوری اسلامی از سال ۱۳۵۷ تاکنون تقسیم شده و تعدادی از آن‌ها به نمایش گذاشته شده که جمعا شامل ۱۱۰۰ سری تمبر داخلی است. همچنین در این سالن می‌توان با تعدادی از طراح‌های اصلی تمبر قبل و بعد از انقلاب آشنا شد. در بخش سالن تمبرهای بین‌المللی، قطعه‌هایی از تمبرهای منتشرشده از اواسط قرن نوزدهم تا به امروز و همچنین پانل کوپن‌های پستی بین‌المللی (I.R.C) به نمایش گذاشته شده است. ویتربین‌های افقی نیز در این سالن شامل پاکت‌های مهر روز هدایی شخصیت‌های مختلف، تمبر و پاکت‌های ارسالی از کشورهای مختلف است. همچنین پرچم اکثر کشورها به صورت تزئینی روی میزهای مدور شکلی تعبیه شده است که متاسفانه در زمینه نظافت و نصب برچسب‌های مربوط به پرچم‌ها هیچ گونه نظارتی به نظر نمی‌رسد که اعمال شده باشد.

#### سالن مخابرات

در این سالن، تصاویر انواع وسایل ارتباطی از دستگاه مورس گرفته تا ماهواره زهره، اولین تله‌تایپ‌ها (۱۳۲۹ ه. ش)، تلکس، فاکس، نمونه تیر و سیم و انواع کابل‌های مسی، فیبر نوری، دیش ماهواره، مرکز تلفن خودکار وسایل ارتباطی مورد

در سال ۱۳۸۳ با توجه به تغییر نام وزارت پست، تلگراف و تلفن، نام موزه به موزه ارتباطات تغییر نام یافت. کل بنای ساختمان تحت نظارت سازمان میراث فرهنگی است اما تمام آلات، ادوات و اشیاء داخل موزه تحت نظر وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات است. همچنین درون موزه سبک معماری غربی همراه با چاشنی از دوران ایران باستان تلفیق شده که جذاب است و کاملا خودنمایی می‌کند.

موزه دارای هشت غرفه (سالن) است که در دو طبقه بنا قرار گرفته است.

#### غرفه وزرا یا تشریفات

در این غرفه تصویری از وزرای پست، تلگراف و تلفن از اولین وزیر تلگراف مخبرالدوله (۱۲۵۵ ه. ش)، اولین وزیر پست (امین‌الدوله ۱۲۵۹ ه. ش) و سپس اولین وزیر پست و تلگراف، حسین قلی خان مخبرالدوله تا وزیر وقت وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات حدود ۷۲ وزیر شناسایی و تصاویر آنها به نمایش گذاشته شده است.

#### غرفه اشیای پستی

در این غرفه، صندوق‌های پستی دوره پهلوی، انواع مهرهای دستی، نمونه مهرهای مصرفی دفاتر پست خارج از کشور، مهر مخصوص سورشارژ دوره قاجار، دستگاه ابطال تمبر دستی و برقی، دستگاه‌های نقش تمبردستی و برقی قدیمی، انواع ترازوهای قدیمی پست و نمونه صندوق‌های پستی کشورهای مختلف که به درخواست مسئولان مربوطه از چندین کشور دریافت شده است گرد هم آمده‌اند. در خصوص صندوق‌های پستی باید گفت که نمونه صندوق‌های پستی کشورهای چون برزیل، مصر، کانادا، آلمان، مکزیک و سوئد در این بخش جمع‌آوری و به تماشا گذاشته شده است.

مقابله با موانع تغذیه سالم برای یک مبتلا به ام اس

# خودتان تهیه کنید خودتان بپزید

« مترجم: مرجان نیکروح

داشتن رژیم غذایی سالم برای سالم زیستن بسیار مهم است. اما داشتن رژیم غذایی سالم و رعایت غذایی کار ساده‌ای نیست. هر قدر که اهدافتان را درست تعیین کرده باشید باز ممکن است حفظ عادات غذایی خوب دشوار باشد. آگاهی از شیوه‌هایی که علائم ام اس به وسیله آن‌ها می‌توانند مانع تغذیه سالم شوند، ممکن است شما را در حفظ مسیر درست یاری دهند. برای نمونه به علائم مشکل ساز زیر توجه کنید و ببینید که با تغذیه درست می‌توانید آن‌ها را کنترل و مدیریت کنید:

**خستگی مفرط:** اگر صرفاً سپری کردن یک روز معمولی همه انرژی شما را تحلیل می‌برد و زودتر از دیگران خسته می‌شوید، شاید کار ساده یا راحت‌ترین راه حل این باشد که به جای خوردن غذاهای سالم و متعادل به غذاهای آماده و فست‌فود (ناسالم) متوسل شوید یا شاید هم به جای استفاده از پروتئین‌ها که خستگی مفرط را کاهش می‌دهند و به شما در ثابت نگه داشتن مقدار قند خون تان یاری می‌کنند، ترجیح بدهید از راه‌حل‌های کوتاه و مقطعی استفاده کنید، یعنی یک شیرینی یا شکلات یا یک ماده غذایی شیرین میل کنید که قند خون شما را سریع بالا می‌برد و شما را به طور موقتی تقویت می‌کند، اما بعد از مدت کوتاهی خسته و گرسنه رهایتان می‌کند. با چنین تغذیه‌ای چیزی نمی‌گذرد که دور باطلی آغاز می‌شود که نتیجه‌اش خستگی مفرط است که باعث تغذیه بد می‌شود و تغذیه بد نیز به خستگی مفرط شما دامن می‌زند.

یک متخصص تغذیه و یا یک مشاور تغذیه می‌تواند غذاهای سالمی به شما توصیه کند که درست کردنشان آسان و سریع باشد. یک کار در مانگر هم می‌تواند به شما کمک کند و احتمالاً نکات بسیاری را در زمینه ذخیره انرژی برای شما خواهد داشت که مثلاً شامل: توصیه‌هایی درباره ابزارها و وسایل سودمند آشپزی سریع، راهنمایی‌هایی درباره نحوه چیدمان فضای آشپزخانه برای سهولت کارها و راهکارهایی برای آسان‌تر کردن خریدهای منزل و آشپزی می‌شود.

**افسردگی:** افسردگی هم مانند خستگی مفرط در ام اس شایع است و متأسفانه اشتهای مبتلایان به افسردگی ممکن است دچار تغییرات چشمگیر و افراط و تفریط از جمله کم خوری یا پر خوری در مقایسه با گذشته شود. افراط و تفریط در غذا خوردن هیچ کدام خوب نیستند. اگر میلی به غذا خوردن ندارید یا مانند گذشته از غذا خوردن لذت نمی‌برید یا متوجه شده‌اید که خیلی روزها برای تقویت روحیه‌تان مقدار زیادی غذای آماده و شیرینی جات نه چندان سالم می‌خورید حتماً به پزشک و مشاور تغذیه‌تان اطلاع دهید. موارد دیگری مانند خستگی مفرط و برخی داروهای خاص نیز می‌توانند باعث تغییرات اشتها شوند، اما هنوز مهم است که بدانیم آیا افسردگی عامل اصلی این عادات غذایی است یا خیر.

**مسائل مربوط به دسترسی یا تحرک:** گاه اشخاص به دلیل این که مثل سابق نمی‌توانند به فروشگاه‌های مختلف سر بزنند یا امور آشپزخانه‌شان را به خوبی مدیریت کنند، برای تهیه غذای سالم و خانگی دچار

مشکل می‌شوند. برای مثال، در مورد یک فرد مبتلا به ام اس ممکن است مواد غذایی و ظروف در قفسه‌ها و محل‌های دور از دسترس قرار گرفته باشند و این گونه کار کردن و غذا پختن برای آنها سخت باشد. یا آشپزخانه جای کافی برای حرکت نداشته باشد و ارتفاع پیشخوان و میزهای آشپزخانه زیاد باشد و مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند. بنابراین ممکن است هنگامی که مشکلات بیشتر می‌شوند از خیر وعده‌های غذایی بگذرید یا با شدت بیشتری به غذاهای آماده یا بیرون و فست فود متکی شوید. اما ما هیچ یک از این راهکارها را توصیه نمی‌کنیم. اگر به میزان زیادی از غذاهای آماده استفاده می‌کنید یادتان نرود که در زمان خرید ترکیبات آن‌ها را بررسی کنید زیرا اغلب غذاهای حاضری و منجمد مقدار زیادی سدیم یا چربی دارند که می‌توانند فشار خون را افزایش دهند و باعث چاقی شوند و برای یک فرد مبتلا به ام اس هم مفید نیستند. یک متخصص تغذیه همچنین می‌تواند پیشنهادات ساده و سالمی را به شما ارائه دهد و شما را در مصرف بعضی فرآورده‌های ساده‌تر هدایت و همچنین دستورهای غذایی ساده‌ای پیشنهاد کند که بتوان آن‌ها را در یک چشم بهم زدن درست کرد. همچنین یک کار در مانگر می‌تواند به شما آموزش دهد که چگونه فضای آشپزخانه‌ی خود را مرتب کنید تا اقلام مورد نیازتان در دسترس باشند. شما با داشتن برنامه غذایی سالمی که مواد آن توسط خودتان تهیه شده باشد گام‌های مهمی در کنترل و مدیریت بیماری ام اس هم برمی‌دارید.



مناسب سازی خانه، هدیه‌ای برای بانوی مبتلا به ام اس

## عشق را در خانه‌ات بساز

ترجمه: ماهان سرمست  
منبع: ctvnews

و توانایی‌های خاص خودشان را داشتند کنار هم قرار دادیم و کمی از آن مهارت‌ها و توانایی‌ها استفاده کردیم تا هدیه‌ای را به بقیه بدهیم، این هدیه مادی نیست، بلکه مناسب کردن خانه‌ای است که یک خانواده در آن زندگی می‌کنند، برای من دیدن آن لبخندها و حرف‌های زیبا بسیار لذتبخش است و پاسخ تمام زحماتی است که کشیده‌ام.»

بانی با وجود اینکه سال‌هاست با بیماری ام اس زندگی می‌کند اما بسیار فعال است. او می‌گوید تغییرات خانه باعث تغییرات مهمی در زندگی او می‌شود: «این کار هم نوسازی خانه و هم تبدیل خانه به یک مرکز مراقبت در منزل و یک مکان ایمن است. بنابراین به من این امکان را می‌دهد که مدت زمان بیشتری را با خانواده‌ام در خانه بمانیم و نگران چیزی نباشیم.»

خانواده گورسکی حالا در خانه‌ای مناسب سازی شده که در آن همه تهمیدات برای راحتی و ایمنی بانی اندیشیده شده مستقر می‌شوند و دوباره آنجا را خانه خود می‌سازند.

که بازگشت خانواده گورسکی را به خانه‌شان جشن بگیرند. خانواده گورسکی از این همه حمایت در حیرت بود. استوارت گورسکی در این مورد گفت: «واقعاً شگفت‌انگیز است که این تعداد از دوستان و اشنایان و همسایگان برای کمک حاضر شوند. هم غیر منتظره بود و هم خوشحال کننده، اینکه این تعداد آدم به ما اهمیت بدهند، بیایند و کمک کنند. تمام این سختی‌ها را به خاطر ما تحمل کنند، خیلی تاثیر گذار است.»

هدف اصلی مناسب سازی خانه این بود که بانی فقط در طبقه همکف خانه ماندگار شده بود اما حالا تمام خانه و همچنین حیاط‌های جلو و پشت خانه برای او که با ویلچر تردد می‌کند، قابل دسترسی است. بنیانگذار پروژه عشق را بساز، براندون فوج می‌گوید: «اینکه بتوانی به خانواده‌ای کمک کنی تا در خانه‌شان حال بهتری داشته باشند، دلیل شروع این پروژه است.»

فوکس می‌گوید: «ما گروهی از افراد و کار آفرینان را که هر کدام مهارت

بانی و استوارت گورسکی بعد از سه ماه دور ماندن از خانه‌شان نتیجه کار شبانه روزی بسیاری از افراد داوطلب بر روی خانه‌شان را دیدند. این زوج که خانه‌شان به واسطه پروژه Build Love (عشق را بساز) مناسب سازی شده بود، از نتیجه کار بسیار راضی بودند. بانی گورسکی در مورد خانه تغییر یافته‌شان می‌گوید: «باور نکردنی است، زیباست، بسیار زیبا، نمی‌توان آن را با کلمات توصیف کرد.»

بانی حالا چند سالی است که با بیماری مولتیپل اسکلروزیس زندگی می‌کند و امسال این شانس را یافت که نامش در قرعه کشی به عنوان دریافت کننده خدمات Build Love از گردونه شانس بیرون بیاید و برای مناسب سازی خانه‌اش انتخاب شود. برای مراسم رونمایی از خانه مناسب سازی شده این زوج صدها نفر از مناطق اطراف گرد آمدند. خیلی از آن‌ها آماده بودند



# شب یلدا

## باروبان نارنجی

بعضی روزها خاص می شوند، بهانه‌هایی پیدا می کنیم تا این روزها را خاص بکنیم تا یادمان بیاورد که به گوشه و کنار زندگی مان و آدم‌های مهم زندگی مان اهمیت بدهیم. مثلاً روز مادر یا روز پدر، یا روز معلولان و ...

زمستان به دلیل سرمای شدید تهران که حتی به بیست درجه زیر صفر هم می‌رسد و سایر شهرهای پایتخت هیچ میوه‌ای یافت نمی‌شود. در ایران میوه با چاغاله بادام شروع می‌شود و به از گیل آخرین میوه پاییزی ختم می‌گردد و این ضرب المثل «بزرگ نمیر بهار می‌اد کمبزه با خیار می‌اد» از این شب شکل گرفته است. از این رو به دلیل نبود میوه در زمستان، مردم تمام میوه‌ها را از بهار تا پاییز به صورت‌های گوناگون نگهداری می‌کردند از برگه و خشکه گرفته تا آجیل و چاشنی بر روی سفره شب یلدا می‌گسترانیدند و اهالی هر خاندانی دور این سفره رنگارنگ جمع می‌شدند، شروع به تعریف خاطرات و احوالپرسی می‌کردند و به دلیل ارادتی که به حافظ و شعر داشتند تفریح هم می‌زدند و سپس شروع به قصه‌گویی و داستان‌سرایی می‌کردند و حتی به یکدیگر مانند شب سال نو عیدی می‌دادند؛ رسمی که در این سالهای جدید فراموش شده است. ام‌اسی‌ها هم مثل همه مردم ایران شب یلدا دارند، شب یلدا فرصتی برای بیشتر با هم بودن و بیشتر قدر هم را دانستن، پس این فرصت را از دست ندهید.

طولانی‌ترین شب سال بهانه‌ای تاریخی شده است برای ایرانیان تا در کنار هم بنشینند و حال و احوال کنند و شعر بخوانند و حال‌شان را خوب کنند. یلدا برای ایرانیان یک بهانه و فرصتی برای دور هم جمع شدن‌ها، احوالپرسی‌ها، رفع کدورت‌ها، تحکیم روابط خانوادگی، و بالاتر از همه به جا آوردن شکر خدا بود. حالا اما تکنولوژی وارد خانه‌ها شده، زندگی از حالت افقی به عمودی نشینی در آمده و آپارتمان نشینی رشد کرده که آفت بزرگ زندگی و فرهنگ ایرانیان شده است. بسیاری از مراسم شب یلدا فراموش شده‌اند و متأسفانه حالا فقط به مهمانی‌های پر زرق و برق و شام و آجیل و خوردن خلاصه شده‌ایم و پس از خوردن‌ها و کمی حرف زدن هر کس به آشیانه خود می‌رود و به این صورت این شب عزیز که سال‌ها برای هموطنان ارج و قرب خاصی داشت به پایان می‌رسد. اما به راستی در دهه‌های گذشته شب یلدا چگونه برگزار می‌شد؟ اگر به تاریخ صد سال گذشته رجوع کنیم می‌بینیم که این شب به دلیل رابطه تنگاتنگی که با زمستان داشت برای مردم سرزمین مان از احترام خاصی برخوردار بود. با شروع





پیشنهاد طراحان لباس برای پاییز امسال را جدی بگیرید

## جذابیت لباس های کاربردی و خوشایند

دنیای خوش پوشی دنیای خوش رنگ و لعابی است که می تواند جذاب و پرکشش باشد اما همیشه یا دقیق تر بگوییم در هر فصل، آنچه به بازار می آید و به عنوان مد روز و تازه معرفی می شود، برای همه قابل استفاده نیست. خیلی ها ترجیح می دهند همان پوشش ساده و همیشگی خودشان را دنبال کنند اما این مسیر هم به طور مداوم خسته کننده خواهد بود؛ بنابراین وقتی مدی بر اساس لباس های معمول و کاربردی و منعطف برای گروه های مختلف جامعه از راه می رسد باید از آن استقبال کرد و تحولی در کمد لباس ها به راه انداخت. در این صفحات به لباس ها و ست های پررنگ امسال، چه در دنیای زنانه و چه در دنیای مردانه، اشاره شده که قدرت ست پذیری و همراهی بالایی هم دارند.



**۲** مدل شلوار انتخابی در این ست هم یکی از جدیدترین نمونه هاست ولی این ست با هر مدل شلوار جین هم، قابل ست کردن است مثلاً اگر می خواهید از بوت یا نیم بوت استفاده کنید یک شلوار جین بوت کات هم انتخاب خوبی است.



پیشنهادهای زنانه

**۱** بهترین نامی که می توان برای این لباس انتخاب کرد، تن پوش یا بالاپوش است چون قد، برش و کاربردی شبیه پالتو یا مانتو دارد ولی همانند جلیقه فاقد آستین است. قدرت ست پذیری آن هم از همین حذف آستین شروع می شود چون می توانید با تمام بلوزهای کمد خود آن را بپوشید و ست تازه ای بسازید. این تن پوش با مدل و جنس های مختلف از پشم و فوتر مانند پالتو تا شمی مانند کاپشن و بارانی و حتی بافتنی در بازار موجود است و شما می توانید بر حسب استایل خودتان در میان لباس ها دست به انتخاب بزنید. شاید نمونه کاپشونی برای دختر خانم جوان و نمونه پشمی برای خانمی میانسال مناسب تر باشد. هنگام انتخاب نگاهی هم به بلوزهای کمدتان بیندازید و رنگی را انتخاب کنید که با اغلب آنها هماهنگی داشته باشد.



**۳** سادگی زیباست اما شکستن سادگی هم می تواند به جذاب تر کردن ست شما کمک کند مثل یک روسری طرح دار با پایه رنگ گرم در این ست.



**۴** اگر کیف بزرگ انتخاب کنید می توانید، سبک بودن آن را مدنظر قرار دهید. چرم های نرم این ویژگی را دارند.



چیزی که پاییز امسال پررنگ به دنیای لباس مردانه برگشته، مخمل است؛ آن هم مخمل‌های کبریتی ریز و درشت. مخمل به دلیل ضخامت و گرمایی که دارد، همیشه انتخاب خوبی برای فصول سرد سال است اما امسال که دیگر بخشی از مد روز هم محسوب می‌شود. پیشنهاد ما از میان مدهای امسال لباس مردانه این بلوزهای مخمل کبریتی با برش آزاد است چون این امکان را به شما می‌دهد که به عنوان کت استفاده کنید. در واقع صاحب استایلی نیمه رسمی اما کاملاً تازه و متفاوت می‌شوید.



**۳** نیازی نیست شلوار و بلوز مخمل شما از یک رنگ انتخاب شود اما ترکیب یک رنگ هم جذاب است و هم تازه. البته بلوز مخمل با تمام شلوارهای اسپرت مثل جین قابل ست کردن است.



**۲** در زیر پیراهن یقه دار، یقه ساده بهترین انتخاب است. قرار گرفتن یقه روی یقه باعث می‌شود هر ۲ یقه شکل و زیبا قرار نگیرند. حالا متناسب با فصل می‌توانید سراغ پیراهنی با یقه ایستاده بروید که گرمای بیشتری دارد.



**۶** این بندها، جدیدترین ابتکار آقایان برای رهایی از کیف است. این بندها، جداگانه قابل خریداری است و هر کیفی را می‌توان به آن متصل کرد، به شرط این که سنگین نباشد و فشاری به گردن وارد نکند.



**۴** شال هم کلیدی در زیباتر کردن ست شماست و هم نکته طلایی در محافظت از سرما است.



**۵** اگر می‌خواهید برای خرید نیم بوت هزینه کنید، به یک نمونه نیمه رسمی اختصاص دهید چون با هر استایلی به خوبی همراه می‌شود.

## شرح در متن آشفته

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

خ	ن د خ ه نه ا	ا	ر ن ا وز ی را	ب	ن ا ر ا ب	اه	ر ن م	X	دده که	ز م ای ش آه آگ
ن	ا	ر	ی	ا	ی ا ن ا ر و ج د	ه	ن	ی	د	ن ده ی آ زه م
د	ه	ز	ه ا ز	ر	ج	ا	م	ر ج ا ا م دی و	ه	ز م
ه	ن	و	ر	ا	و	ه ا ن و ر و	ر	د	ک	د ر م ک اش ی د
دی	ب ا ر ز ا	ن	X	ن	د	ب	ن د ب ب م ی ع ا	ی	د	ش ا
ب	ا	ب ا ز ا ی ر	X	X	ه ن ای	و ل ب	م	و	ه	مویه د ر ه م ش ا
ا	ب	ر	ا ر ب د ب ا	ج	ا	ل	ع	ل ا ج ع س م	د ن ر	ش ا
ی	ز	ا	ب	ی ز ب ا	ه	ب	ا	م	ر	ب ر م ا گ ه ن ی پ اس و ن
د	ا	ز	ا	د ز آ ا	ن	و	ی	س	ن	پ
X	ر	ی	د	د ر ی	ی	X	ب	X	د	ده

توضیح: به علت مشکلات فنی در شماره قبل جدول با اشتباه چاپ شده بود که در این شماره اصلاح شد



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