

ام اس نام دیگر عشق

اخبار ام اس از چهار گوشه ایران
برای درمان فقط
به اطلاعات علمی
توجه کنید

پست

دوره جدید • شماره ۹۱

بهمن و اسفند ۱۳۹۸

۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

گفت و گوبا
دکتر محمدرضا معتمد

بیماری ام اس
قابل کنترل است

مثبت اندیشی
سلاح من است

از دواج و ام اس
درسی در عشق



TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو 14 میلی‌گرم
تری‌فلونومید
۲۸ قرص روکش‌دار

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

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
info@zistdaru.ir





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



Iran MS Society
انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس



راه های ارتباطی با انجمن ام اس ایران به شرح ذیل می باشد:

www.iranms.ir

سایت :

@iranmSociety

تلگرام :

iranmss

اینستاگرام :

@sanaye_dasti_MS

تلگرام فروشگاه :

_sanayedasti

اینستاگرام فروشگاه :



سافتمان زنده یاد امیدمضوری (مرکز مشاوره روانشناسی، آموزش و پژوهش، دفتر مجله) : فیابان ملاصدرا
شیخ بهایی شمالی، فیابان کولیوند، نبش شبنم، پلاک ۱۴
تلفن : ۰۲۱۶۵۱۱۸۷ و ۰۲۱۶۵۱۱۸۴

سافتمان مرکزی: (روابط عمومی، مددکاری، امور مشاورکت ها، توانبخشی، اداری، مالی و پذیرش):
فیابان انقلاب، فیابان وصال شیرازی، کوچه شمس، پلاک ۳۵. تلفن : ۰۲۱۶۵۱۱۸۷ و ۰۲۱۶۵۱۱۸۸

۴۸

مونتل ویلیامز مجری تلویزیونی از زندگی با ام اس می گوید
وقتی کار کردن بدل به در مان بیماری می شود



۷۴

موزه‌های که جواهرات ملی را در خود جای داده است
پناهگاه گنجینه یک ملت



فهرست



۲۸

کامپیوتری که از روی بیماران ام اس ساخته شده است



۱۲

مدیر عامل انجمن ام اس دز فول هشدار داد
شیوع عجیب بیماری در بین تیز هوشان

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 فرزاد
اعتصام (روانشناس)
دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده
رازقی
دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم
ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم
نیا
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم
نجفی
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نبوی
نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتتری
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 کلاتتری، ماهر نبوی 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
بازرسین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان،
بازرس 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





فراخوانی برای از دل نوشتن

» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

و دستاوردها و اصلا دیدگاه‌ها و تجاربتان، هم شما را آرام می‌کند و هم میزان درماندگی یا خشم احتمالی‌تان را کاهش می‌دهد و هم باعث می‌شود که توانایی‌هایی جدید و جذاب در خودتان کشف کنید و هم به واسطه نوشتن حلقه‌ای جدید از انسان‌هایی با شرایط کم و بیش مشابه را پیدا خواهید کرد.

به عنوان فردی که بیش از بیست سال است می‌نویسم هنوز هم با خواندن نوشته‌های بخش ما ام‌اسی‌های مجله پیام ام‌اس تحت تأثیر قرار می‌گیرم و حتی گاه اشک در چشمانم حلقه می‌زند حالا از شما دعوت می‌کنیم که در مسابقه بزرگ نوشتن «زندگی با ام‌اس» که توسط انجمن ام‌اس ایران برگزار می‌شود شرکت کنید. این فرصتی برای همه آن‌هایی است که ممکن است خودشان هم ندانند تا چه حد استعداد و غریزه نوشتن و نویسنده شدن در وجودشان نهفته است و تا چه حد نوشتن می‌تواند در روند کنترل و مدیریت بیماری ام‌اس به آن‌ها کمک کند. منتظر ارسال نوشته‌های‌تان هستیم، شما هم منتظر چاپ نوشته‌های ارسالی در مجله پیام ام‌اس و نیز اعلام نام برندگان این مسابقه در ماه‌های آتی باشید.

نوشتن هم مسکن است و هم درمان، بنویسید.

ایرانیان در روزها و هفته‌های گذشته اتفاقات تلخ پرشماری را تجربه کردند، ترور سردار شهید قاسم سلیمانی، جان باختن شمار زیادی از هموطنان در حوادث کرمان و سقوط هواپیمای اوکراینی و سیل سیستان و بلوچستان و ... متعاقب هم اتفاق افتادند تا ایرانیان روزهای سخت و ناراحت‌کننده فراوانی را از سر بگذرانند.

کنار آمدن با حجم غم و اندوه و گاه خشم اصلا کار ساده‌ای نیست، اما به هر حال زندگی ادامه دارد و زندگی باید کرد، مبتلایان به ام‌اس با وضعیتی تا حدودی مشابه در زمان اطلاع از بیماری خود و کنار آمدن با آن روبرو هستند، اما آن‌ها به زندگی خود ادامه می‌دهند و در مقابله با اخبار ناگوار و تلخ و سختی‌ها و مشکلات ایجاد شده بر اثر بیماری تنها مقاومت خود را بالاتر می‌برند و قوی‌تر از قبل به زندگی خود - با وجود ابتلا به بیماری - ادامه می‌دهند.

شاید به نظر‌تان عجیب بیاید اما می‌خواهم به شما پیشنهاد بدهم که در کنار داروها و شیوه‌های کمک‌درمانی که استفاده می‌کنید از «نوشتن» هم به عنوان یک مسکن آرامبخش و حتی یک درمان برای مقابله با ام‌اس استفاده کنید. نوشتن آنچه در زندگی‌تان می‌گذرد، تجارب شخصی و موفقیت‌ها

اخبار انجمن های ام اس از چهار گوشه ایران

انجمن ام اس سمنان



بزرگداشت روز پرستار و تقدیر انجمن ام اس از جناب آقای دکتر دانایی ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بابت حمایت بیدریغ و همه جانبه ایشان از انجمن و عزیزان مبتلا به ام اس و همچنین تقدیر از همه پرستاران سطح استان که شبانه روزی در تمامی بیمارستان ها و کلینیکها و حتی منازل به بیماران ام اس خدمات رسانی مینمایند.

انجمن ام اس شهر کرد



خسته نباشید و تبریک روز پرستار توسط انجمن ام اس شهر کرد در بیمارستان آیت اله کاشانی شهر کرد

انجمن ام اس زنجان



همایش بزرگ انجمن ام اس با حضور خیرین بی شمار آملی در تالار اریکه برگزار گردید.

انجمن ام اس ابهر



حضور فرماندار ابهر در دفتر انجمن ام اس ابهر

مهندس نوروزی به همراه دکتر کرامتی معاون فرمانداری و مهندس نجفی بخشدار بخش مرکزی ابهر روز شنبه مورخ ۹۸/۱۰/۷ در دفتر انجمن ام اس حضور یافتند. در این دیدار با حضور خیر اجتماعی و جانباز بالای هفتاد درصد سردار محمدولی حیدربگی و اعضای هیات مدیره انجمن ام اس ابهر برگزار شد، مباحث مهمی چون تامین دارو و نحوه استفاده از بسته حمایتی وزارت بهداشت برای بیماران ام اس در ابهر مطرح شد و فرماندار ابهر بر اهتمام همگانی برای رفع مشکلات یادشده تاکید کردند.

انجمن ام اس امل



محبوبه و محمدحسین زوج جوان آملی که هر دو به بیماری ام اس مبتلا هستند. محبوبه پرستاری شوهرش را با عشق و به سان لیلی برای مجنون، انجام می دهد. انجمن ام اس هم به پاس زحمات این بانوی مهربان، وظیفه دانسته کمال تشکر و قدردانی را از ایشان کند.



ملاقات سرکار خانم رجبی مدیرعامل انجمن ام اس امل با خانم مطلق و پرستاران زحمتکش در مانگاه امام رضا و پرستاران درمانگاه اریسن و کارکنان فهیم داروخانه هلال احمر امل به پاس زحمات شبانه روزی برای بیماران M.S به مناسبت روز پرستار

بخش بررسی چالش‌های سمن‌ها؛ بامطرح نمودن جای خالی بسته‌های حمایتی بیماران ام اس به این نتیجه مطلوب رسیدند که ریاست دانشگاه این امکان را به انجمن ام اس داد تا وارد مذاکره با بخش‌های خصوصی در خدمات ام آر آی، آزمایشات، فیزیوتراپی و دندانپزشکی شود.

انجمن ام اس رفسنجان



مراسم افتتاحیه ساختمان انجمن ام اس با حضور پزشکان و روسای دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

انجمن ام اس همدان



برپایی غرفه انجمن ام اس استان همدان، در راستای ارتقای سطح آگاهی عموم مردم از بیماری ام اس و آشنایی با انجمن از طریق توزیع بروشور، تراکت و پاسخگویی به سؤالات بازدیدکنندگان در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی، از تاریخ ۲۸ لغایت ۳۰ آذر ماه سال

برگزاری مراسم جشن ولادت حضرت زینب (س) مراسم ولادت باسعادت عقیده بنی هاشم حضرت زینب (سلام الله علیها) در سالن اجتماعات انجمن ام اس جهرم برگزار شد. مراسم جشن ولادت باسعادت حضرت زینب کبری (سلام الله علیها)، با مولودی خوانی ویژه خواهران عضو انجمن برگزار گردید.

انجمن ام اس گلستان



نخستین جلسه هم‌اندیشی سازمانهای مردم‌نهاد سلامت محور با مسئولین و مدیران ارشد دانشگاه علوم پزشکی استان در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۱۰/۹ برگزار شد. حدود ۳۲ تشکل حوزه سلامت در این جمع حضور داشتند و انتخابات نمایندگان رابط سمن‌های سلامت با دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد و سمن‌های سلامت محور استان ۵ رابط خود را با دانشگاه علوم پزشکی انتخاب کردند:

۱. شیدا شاکری با ۱۹ رای

۲. حدیث سپهری با ۱۸ رای

۳. احمد رضا عامریان با ۱۸ رای

۴. مریم آسیابان با ۱۴ رای

۵. علی اصغر سلیمانی با ۱۳ رای

مدیر عامل انجمن ام اس گلستان در

دیدار و بازدید دکتر سید مرتضی خاتمی نماینده محترم مردم شهرستان‌های ماهنشان و ایجرود و نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با اعضای هیئت مدیره انجمن خیریه ام اس استان زنجان همراه جهت بازدید از کلینیک فوق تخصصی ام اس استان

انجمن ام اس جهرم



انجمن ام اس شهر کرد



برگزاری جشن یلدا مرکز ام اس شهر کرد
با حضور بیش از ۵۰۰ نفر از بیماران

انجمن ام اس آذربایجان غربی



لبخند کودکان ام اسی در جشن یلدا
انجمن با اهدا ۸۰ بسته سبذ کالا به
مددجویان انجمن

انجمن ام اس شوشتر



مکان باشگاه راسپینا جنب تالار یاس
سفید
دبیر هیئت ورزشی بیماران خاص و پیوند
اعضای شهرستان شوشتر محمد مرادی

حضور پر شور اهالی بروجرد در
بیست و دومین جشنواره غذا به نفع
بیماران خاص وام اس بروجرد. این
جشنواره رکورد کل جشنواره ها از نظر
شرکت کننده و بازدید کنندگان را به
دست آورد

انجمن ام اس ساوه



گزارش جشن یلدا ۱۳۹۸ در محل
انجمن ام اس با حضور بیماران

انجمن ام اس خراسان شمالی



انجمن ام اس خراسان شمالی به
مناسبت شب یلدا با همت همیشگی
خیرین گرامی، بسته های غذایی ویژه
شب یلدا و مواد شوینده را به بیماران
ام اس اهدا نمود.

انجمن ام اس بروجرد



اخبار ام اس از چهار گوشه ایران برای درمان فقط به اطلاعات علمی توجه کنید

ایسنا - ۹ آذر

هر ماه در خراسان رضوی ۴۰ تا ۵۰ نفر به «ام اس» مبتلا می‌شوند

یک متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ «ام اس» گفت: «به طور متوسط هر ماه در خراسان رضوی نزدیک به ۳۵ مورد جدید بیماری وجود دارد که به خاطر روش آمارگیری، به نظر می‌رسد این آمار بیشتر از این‌ها باشد و حدود ۴۰ تا ۵۰ بیمار در ماه مبتلا به بیماری «ام اس» می‌شوند.» محمدعلی نهایتی اظهار کرد: «بیماری «ام اس» شایع‌ترین بیماری التهابی سیستم عصبی در افراد جوان است. این بیماری به دلیل ناشناخته‌ای ایجاد و باعث می‌شود سلول‌های ایمنی بدن علیه سلول‌های عصبی به صورت خاص، میلین، حمله‌ور شوند و آن‌ها را از بین ببرند.»

وی افزود: «معمولاً ۷۵ تا ۸۵ درصد بیماری «ام اس» به صورت نوع خودکننده و بهبودیابنده تشخیص داده می‌شود اما ممکن است در ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد به صورت پیش‌رونده اولیه باشد و از همان ابتدا، بیماری به صورت پیش‌رونده جلو می‌رود و بیمار را ناتوان می‌کند.»

این متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: «بیماری «ام اس» در عصر اخیر به دلیل ناشناخته و شاید ناشی از تغییر کیفیت زندگی، نداشتن تحرک، مصرف غذاهای فست‌فود و نیز استفاده بیش از حد سیگار به صورت فزاینده‌ای در حال افزایش است که به طور متوسط در ایران و خصوصاً تهران در حال شیوع است. به طور متوسط هر ماه در خراسان رضوی نزدیک به ۳۵ مورد جدید بیماری وجود دارد که به خاطر روش آمارگیری، به نظر می‌رسد این آمار بیشتر از این‌ها باشد و حدود ۴۰ تا ۵۰ بیمار در ماه مبتلا به بیماری ام اس

هستند. در حال حاضر برای بیماری ام اس توصیه می‌شود که در پنج سال اول بیماری که التهاب بیمار بیش از حد است با داروهایی که سیستم التهابی را مهار می‌کند، کنترل شود.»

این متخصص مغز و اعصاب در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه «چرا برای بیماری ام اس درمان قطعی وجود ندارد؟»، عنوان کرد: «همان‌طور که مطرح کردم بیماری «ام اس» به دلیل ناشناخته‌ای ممکن است سلول‌های ایمنی فرد را علیه میلین حساس کند که ما علت آن را نمی‌دانیم؛ اگرچه نظریات و تئوری‌هایی از جمله ویروس‌ها و سلول‌های دیگر وجود دارد اما هنوز علت دقیق را نمی‌دانیم؛ در نتیجه داروی دقیقی هم برای بیماری تولید نشده است. اما در عین حال داروهایی که در حال حاضر پیشرفته است و در کشورهای دیگر در حال ساخت است، بیشتر بر روی فاز التهابی و کاهش التهاب به صورت اختصاصی کار می‌کنند و چون هنوز علت دقیق بیماری مشخص نیست نمی‌توانیم دارویی برای درمان قطعی آن به بیمار تجویز کنیم.»

نهایتی ادامه داد: «همان‌طور که ما علت دقیق فشار خون و بیماری روماتیسم را نمی‌دانیم، درمان دقیق هم برای بیماران ام اس نداریم؛ به عنوان مثال بیماری دیابت با گذشت این همه سال، درمان دقیقی برای این بیماری شناخته نشده و تنها با داروی انسولین و قرص‌های خوراکی این بیماری کنترل شده است. بیماری ام اس هم از این قاعده مستثنی نیست؛ چراکه سرمنشأ اولیه این بیماری را نمی‌دانیم اما به هر حال دانشمندان در حال تحقیق هستند و به سرمنشأ این بیماری نزدیک می‌شوند.»

وی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه

«با بعضی از درمان‌ها می‌توان جلوی پیشرفت و میزان عود و ناتوانی بیمار را کاهش داد، آیا با این روش بیماری به طور کامل درمان نمی‌شود؟»، اظهار کرد: «ام اس بیماری است که برای ۸۰ درصد بیماران نوع عودکننده و بهبودیابنده تشخیص داده می‌شود و در دوره جدید با وجود داروهای امروزی ۵۰ درصد از بیماران ممکن است که به نوع پیش‌رونده ثانویه تبدیل شوند؛ داروهای ام اس سیر بیماری را اینگونه تغییر می‌دهند که تبدیل فرم عودکننده و بهبودیابنده را به فرم پیش‌رونده کاهش دهند و در نتیجه جلوی پیشرفت بیماری را کند می‌کنند. بنابراین هیچ دارویی وجود ندارد که این بیماری را متوقف کند، به همین دلیل اگر ما داروهای خوب را زودتر شروع کنیم این بیماری مسلماً بهتر کنترل می‌شود و اگر ناتوانی قرار باشد اتفاق بیفتد، در سنین پیری بیمار رخ می‌دهد اما اگر داروهای خوب را دیرتر شروع کنیم این بیماری ممکن است که در سنین میانسالی، مثلاً در سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی، بیمار را درگیر کند و در نتیجه با داروهای امروزی نمی‌توانیم جلوی ناتوانی را به صورت صددرصد بگیریم.»

نهایتی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه «بیماران مبتلا به ام اس باید چه نکاتی را رعایت کنند؟»، اظهار کرد: «بیماران مبتلا به ام اس بهتر است از غذاهای کم‌نمک استفاده و سعی کنند از خوردن غذاهای فست‌فود اجتناب کنند. همچنین به بیماران توصیه می‌شود سطوح ویتامین D۳ خود را در حد مناسبی قرار دهند. اینکه به اشتباه گفته می‌شود بیماران از غذاهایی با طبع سردمانند شیر و لبنیات باید اجتناب کنند کاملاً غلط است، آن‌ها باید یک زندگی سالم همراه با ورزش را داشته باشند.»

ایرنا-۲۱ آذر

شیردهی علائم بیماری ام اس را کاهش می دهد



مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد که شیردهی، عود و علائم بیماری ام اس را در مادر کاهش می دهد. پس از مطالعاتی که نشان داده بود علائم و عوارض بیماری ام اس در دوران بارداری کاهش می یابد؛ محققان مطالعاتی را به منظور بررسی تاثیر شیردهی بر کاهش علائم بیماری ام اس آغاز کردند. مطالعات جدید با بررسی ۱۶ پژوهش نشان می دهد شیردهی باعث می شود بیماری ام اس مادر در یکسال اول پس از زایمان ۳۷ درصد عود کمتری داشته باشد و علائم و اثرات بیماری بسیار کاهش یابند. این مطالعه ثابت نمی کند که شیردهی در مقابل بیماری ام اس اثر محافظتی دارد؛ بلکه ارتباط کاهش علائم و عود بیماری ام اس در زمان شیردهی را نشان می دهد. نتایج مشابهی در مورد کاهش علائم و عود بیماری در زمان بارداری نیز وجود دارد و محققان احتمال می دهند دلیل این امر توجه سیستم ایمنی به حفظ جنین در دوران بارداری باشد. محققان به زنان مبتلا به ام اس توصیه می کنند که قبل از بارداری حتماً با پزشک خود مشورت کنند. نتایج این مطالعه در نشریه JAMA Neurology منتشر شده است.

همشهری آنلاین-۲۵ آذر

سلول های بنیادی، کلید درمان بیماری ام اس

محققان کشور برای بررسی بیشتر بیماری ام اس و یافتن راه های درمان آن از طریق سلول های بنیادی، پژوهشی را

موجب کاهش آمادگی بدنی و گاهی تشدید برخی علائم فیزیکی و بدنی آنها می شود. پزشکان در حال حاضر بر این باورند که انجام فعالیت بدنی منظم و مناسب، یک راه حل موثر در افزایش میزان آمادگی بدنی و بهتر شدن قابل توجه برخی علائم و نشانه های فیزیکی و روانی بیماران بدون نگرانی از تشدید علائم بیماری و ترس از عدم بهبودی است.

فعالیت ورزشی مناسب باعث بهبود قابل توجهی در آمادگی قلبی ریوی (هوازی)، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل، خستگی، شناخت، عملکرد تنفسی و کیفیت زندگی می شود.

ورزش هوازی با شدت کم تا متوسط باعث بهبود قابل توجه در آمادگی هوازی افراد و کاهش میزان خستگی بیماران با میزان ناتوانی کم تا متوسط خواهد شد و ورزش مقاومتی نیز با تاثیر بر قدرت عضلات باعث کاهش ضعف عضلانی و کاهش میزان خستگی می شود.

گفتنی است ورزش های انعطاف پذیری نیز با کمک کشش عضلات باعث کاهش اسپاسم عضلانی و پیشگیری از انقباض دردناک عضلانی می شوند. تمرینات تعادلی نیز باعث بهبود تعادل و کاهش میزان افتادن روی زمین در این بیماران می شود.

مریم ابوالحسنی-متخصص پزشکی ورزشی- ضمن بیان مطالب فوق با اشاره به اینکه تعدادی دستورالعمل برای تجویز ورزش در این بیماران موجود است، اظهار کرد: «نکته مهم این است که تجویز نسخه ورزشی در این بیماران باید بر اساس شرایط بدنی و شکایت اصلی این بیماران باشد؛ در نتیجه ورزش در بیماران ام اس روشی ایمن و مناسب برای افزایش کیفیت زندگی و بهبود عملکرد این بیماران خواهد بود.»

مثلت آنلاین-۱۳ آذر

تاثیر ویروس تبخال بر ام اس

محققان سوئدی با تجزیه و تحلیل خون ۸۷۰۰ بیمار مبتلا به ام اس و ۷۲۰۰ فرد سالم به عنوان گروه کنترل، دریافتند نوعی از ویروس تبخال عادی در ابتلا به ام اس نقش دارد.

محققان به دنبال آنتی بادی هایی برای مقابله با پروتئین های دو نوع A و B از ویروس تبخال HHV-۶A بودند و در این بررسی ها مشخص شد احتمال وجود آنتی بادی هایی در برابر پروتئین HHV-۶A در بیماران مبتلا به ام اس حدود ۵۵ درصد بیشتر از گروه کنترل است. علاوه بر این محققان یک گروه ۵۰۰ نفری از افراد سالم را مورد مطالعه قرار دادند و مشخص شد احتمال ابتلای این افراد به ام اس پس از آلوده شدن به HHV-۶A به میزان دو برابر افزایش می یابد. همچنین مشخص شد هر چه سن آلودگی به ویروس HHV-۶A پایین تر باشد، احتمال ابتلای افراد به ام اس افزایش می یابد. محققان با انجام این تحقیقات به این جمع بندی رسیدند که به احتمال زیاد ویروس HHV-۶A در ابتلا به ام اس نقش دارد. ام اس پیشرونده مقدماتی، نوع عود کننده- فروکش کننده، ام اس پیشرونده ثانویه و نوع پیشرونده عود کننده اشکال مختلف این بیماری هستند و اکنون حدود ۲.۵ میلیون نفر در سراسر جهان به ام اس مبتلا هستند. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Frontiers in Immunology منتشر شده است.

آفتاب نیوز-۱۶ آذر

ورزش برای بیماران ام اس مضر است؟

بیماران ام اس معمولاً فعالیت بدنی خود را به دلیل ترس از بدتر شدن علائم کم کرده یا قطع می کنند و این امر

انجام داده‌اند.

گروهی از محققان کشور از دانشگاه علوم پزشکی قزوین و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی پژوهشی مروری را انجام داده‌اند که در آن کاربرد انواع سلول‌های بنیادی در درمان بیماری ام اس یا همان مالتیپل اسکلروزیس مورد بررسی واقع شده است.

محققان فوق برای انجام این تحقیق با جستجوی کلیدواژه‌های مرتبط با این موضوعات در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر پزشکی، به‌طور عمده PubMed، مقاله‌های مختلفی را جمع‌آوری کرده و سپس از بین این موارد، مقاله‌هایی که بیشترین ارتباط را با اهداف تحقیق خود داشتند، انتخاب و مورد بررسی دقیق قرار دادند. بر اساس نتایج این بررسی‌ها، درمان سلولی، یک درمان بالقوه امیدبخش برای مالتیپل اسکلروزیس به‌ویژه برای آن دسته از بیماران است که در حال حاضر هیچ درمان مناسبی برای آن‌ها وجود ندارد. سلول‌های بنیادی می‌توانند در بدن بیمار به سلول‌های عصبی تمایز یابند و به بازسازی میلین‌های سلول‌های عصبی یا نورون‌ها کمک کنند.

در این خصوص، شهرام دارابی، محقق مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین و همکارانش در این پژوهش می‌گویند: «دلیل اصلی ایجاد بیماری ام اس هنوز ناشناخته است. با این حال، استعداد ژنتیکی همراه با تأثیر عوامل محیطی نقش مهمی در تولید این بیماری ایفا می‌کنند. تاکنون آثار درمانی تعدادی از داروهای تعدیل‌کننده ایمنی و ضدالتهابی برای ام اس مطالعه شده است. با این حال، درمان‌های فعلی قادر به توقف کامل پیشرفت بیماری و تخریب نورون‌ها نبوده است.»

آن‌ها می‌افزایند: «طبق مطالعات بررسی شده، NSC‌ها یا سلول‌های بنیادی عصبی، آثار مفیدی در یک مدل حیوانی از بیماری مزمن

پیش‌رونده فوق نشان داده‌اند. اگر چه خواص سرکوب‌کننده ایمنی و خواص تعدیل‌کننده ایمنی ناشی از NSC مهم هستند، نتایج نشان می‌دهند که توانایی ورود به مکان‌های التهابی نیز یک عامل کلیدی است که آثار مثبت و کارآمد NSC‌ها را ثابت می‌کند. با این حال، یکی از نقاط ضعف موجود در این رابطه، استخراج NSC‌ها از سیستم عصبی مرکزی انسان یا موش است، زیرا کشت NSC‌ها، ویژگی‌ها و خصوصیات آن‌ها را نسبت به نشانه‌های فضایی و زمانی درون بدن تغییر می‌دهد. بنابراین، این NSC‌های کشت داده‌شده ممکن است متفاوت از آن‌هایی باشند که در بدن یافت می‌شوند.»

علاوه بر این موضوع، بررسی‌های محققان فوق نشان می‌دهد که کشت‌های آزمایشگاهی چنین سلول‌هایی، نیاز به زمان و هزینه قابل‌ملاحظه‌ای برای رسیدن به NSC‌های مناسب برای تجزیه پروتئومیک، به‌ویژه در مورد سلول‌های انسانی، دارد.

دارابی و سه همکار دیگرش، به عنوان مجریان این پژوهش اعتقاد دارند: «یکی از روش‌های جدید مورد توجه در این خصوص، بحث تحریک NSC‌های درون بدن توسط فاکتورهای رشد است که یک رویکرد جالب برای درمان ام اس است و نیازمند تحقیق بیشتر برای نشان دادن پتانسیل درمانی آن است.»

به بیان پژوهشگران مورد اشاره که نتایج این تحقیق را در فصل نامه «پژوهش در پزشکی» منتشر کرده‌اند، «پیوند سلول‌های بنیادی از هر منبع سلولی می‌تواند یک درمان مطمئن و مؤثر برای ام اس باشد. با این حال، از آنجا که تاکنون هیچ مطالعه کنترل‌شده‌ای در مقایسه با درمان سلول‌های بنیادی وجود ندارد، پیدا کردن پاسخی مطمئن در مورد ایمنی و کارایی این نوع درمان برای بیماران مبتلا به ام اس، نیاز به تحقیق‌های جامع در آینده با گروه بزرگی از بیماران دارد.»

ایرنا-۱دی

خدمات ویژه به بیماران ام اس در کرمان ارائه می‌شود

به گفته رییس بیمارستان شفا کرمان با راه‌اندازی کلینیک جامع ام اس، بیماران در این مرکز خدمات ویژه دریافت می‌کنند. محمود نکویی مقدم افزود: «این کلینیک در بخش مغز و اعصاب فعالیت می‌کند و به بیماران مبتلا به ام اس خدمات مربوطه را ارائه می‌دهد. همچنین در بخش مغز و اعصاب بیمارستان شفا برای بیماران سکتة مغزی، بخش ICUSTROCK برای آگاهی‌رسانی عمومی به این بیماران راه‌اندازی شده است.»

رییس بیمارستان شفا کرمان تأکید کرد: «این مرکز آموزشی و درمانی در زمینه‌های قلب، مغز و اعصاب، سوختگی و چشم و گوش و حلق و بینی خدمات فوق تخصصی به مراجعان و بیماران ارائه می‌دهد و در زمینه بیماری‌های قلب و عروق مرکز جامع جنوب شرق کشور است.»

ایرنا-۲دی

تأثیر درمانی آب قلیایی روی ام اس غیر علمی است



ادعای تولیدکنندگان دستگاه‌های تصفیه آب خانگی مبنی بر این که آب قلیایی می‌تواند سرعت گسترش بیماری مالتیپل اسکلروزیس (ام اس) را کاهش دهد و نقش درمانگری داشته باشد به اعتقاد جمعی از پزشکان غیرواقعی است و تاکنون هیچ تحقیق علمی معتبر، تأثیر درمانی این نوع آب بر روی بیماری ام اس را تأیید نمی‌کند. فرشته اشتری متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: «در این استان‌ها با موج جدیدی از تبلیغات و اطلاع‌رسانی نادرست در خصوص اثر درمانی و یا پیشگیری، آب

و استفاده از راههای پیشگیرانه و درمانی به مبتلایان کمک کنند.»

ایرنا-۷ دی

هزار و ۱۰۰ بیمار ام اس در استان اردبیل وجود دارد

رییس انجمن ام اس اردبیل گفت: «هزار و ۱۰۰ نفر در این استان به این بیماری مبتلا بوده و از خدمات دارویی، درمانی و مشاوره‌های انجمن بهره می‌برند.»

صادق محرمزاده روز شنبه در کارگاه تخصصی سمن‌ها و تشکل‌های غیردولتی مردم‌نهاد خلخال افزود: «انجمن ام اس استان از سه سال پیش با مشارکت خیرین و شرکت‌های دارویی به بیماران خدمات درمانی، دارویی، فرهنگی و اجتماعی ارائه می‌کند.»

وی بیان اینکه از مجموع بیماران استان ۲۸۱ نفر در سامانه انجمن ام اس کشور ثبت شده، اظهار داشت: «۲۴ درصد بیماران را مردان و ۷۶ درصد را زنان تشکیل می‌دهند. این استان از لحاظ رشد بیماری ام اس در کشور رتبه چهاردهم را به خود اختصاص داده است.»

وی با بیان اینکه اجرای برنامه‌های فرهنگی و ورزشی در ایجاد نشاط و روحیه بیماران مبتلا به ام اس نقش موثری دارد، تشریح کرد: «عزام اردوهای زیارتی به مشهد مقدس و اجرای مسابقات فرهنگی و ورزشی از جمله برنامه‌های این انجمن در راستای ارتقای نشاط در بین بیماران می‌باشد.»

وی گفت: «تامین داروهای مبتلایان به این بیماری، مکمل‌های درمان، ارائه خدمات آزمایشگاهی در دوران درمان و ارائه خدمات مشاوره‌ای به خانواده بیماران مبتلا به ام اس از جمله خدمات انجمن ام اس استان اردبیل است.»

علی ملکی، رییس انجمن ام اس خلخال در این مراسم گفت: «از ۸۰ بیمار ام اس شناسایی شده در این شهرستان تاکنون ۵۹ نفر اقدام به ثبت‌نام در این انجمن کرده‌اند.»

روند به از دست رفتن زمان طلایی استفاده از داروهای خط اول مقابله با این بیماری منجر می‌شود و به گسترش پلاک‌ها در سیستم عصبی منجر می‌شود.

خبرگزاری صدا و سیما-۳ دی کمک ۹۰۰ میلیون ریالی نیکو کاران آمل به بیماران ام اس



نیکو کاران آملی در آیین گلریزان حدود ۹۰۰ میلیون ریال به بیماران ام اس کمک کردند. مدیرعامل انجمن ام اس شهرستان آمل با اشاره به بهره‌مندی ۳۱۴ بیمار ام اس شهرهای آمل، نور و محمودآباد از خدمات حمایتی، بهداشتی و درمانی این انجمن گفت: «از این تعداد بیش از ۲۰۰ بیمار از شهرستان آمل عضو انجمن بیماران ام اس هستند.» زهرا رجبی به شناسایی حدود ۴۰ بیمار جدید ام اس پارسال در این انجمن اشاره کرد و افزود: «شرایط سخت جسمی و درمانی بیماران مبتلا به ام اس و هزینه‌های سنگین تهیه دارو و درمان آن‌ها موجب سردرگمی و جدی‌ترین مشکلات این بیماران است.» رجبی با توصیه به خانواده‌ها در مراقبت بیشتر از سلامتی فرزندان و دیگر اعضای خانواده گفت: «این انجمن با دریافت کمک‌های مردمی، نیازهای دارویی، درمان، معیشتی و رفاهی بیماران را تامین می‌کند.» مدیرعامل انجمن ام اس شهرستان آمل همچنین با بیان اینکه تامین آرامش از نیازهای ضروری بیماران ام اس است، افزود: «افراد مبتلا، با تقویت روحیه و خانواده‌های بیماران نیز با پرهیز از ایجاد فضای عصبی

قلیایی بر بیماری ام اس مواجه هستیم ولی هیچ مرجع علم پزشکی این مطلب را تایید نمی‌کند.»

وی تاکید کرد: «هر چند تلاش دانشمندان علوم پزشکی برای درمان بیماری ام اس تاکنون نتیجه نداد و جمعیت این بیماران در بیشتر کشورهای دنیا و از جمله ایران به ویژه در استان اصفهان رو به افزایش و نگران کننده است ولی در صورت آگاهی این افراد از بیماری در مراحل اولیه، به طور معمول امکان کاهش سرعت گسترش بیماری برای مدت ۱۵ تا ۲۰ سال وجود دارد.»

یک پزشک متخصص نورولوژیست نیز در این باره گفت: «هیچ تحقیق علمی، اثر درمانی و یا پیشگیری، آب قلیایی بر بیماری ام اس را تایید نمی‌کند و تبلیغات و اطلاع رسانی‌ها در این خصوص مبنای علمی ندارند و دستگاه‌های مربوطه باید با این تبلیغات برخورد کنند.»

مرضیه رحیمی با تاکید بر اهمیت اطلاع‌رسانی همه جانبه در خصوص بیماری تصلب بافت چندگانه یا ام اس گفت: «از پیامدهای اطلاع رسانی‌های نادرست و تبلیغات واهی در خصوص خواص درمانی آب قلیایی بر روی این بیماری، به تعویق افتادن و یا متوقف شدن روند درمان بیمار است که ضررهای جبران‌ناپذیری را پدید می‌آورد. هر گونه تاخیر در کشف زود هنگام و درمان بموقع این بیماری می‌تواند روند درمان را بسیار سخت کند و سرعت گسترش بیماری را افزایش دهد به نحوی که ظرف چند ماه یک فرد فعال را به فردی علیل که توانایی حرکتی خود را از دست داده تبدیل کند و عواقب روانی، اقتصادی و اجتماعی زیادی برای فرد مبتلا و جامعه داشته باشد.»

بیشتر بیماران مبتلا به ام اس در ابتدا با یکی از علائمی که در خود مشاهده می‌کنند به دنبال مصرف داروهای گیاهی و یا آب قلیایی می‌روند و تنها با استمرار و تداوم علائم بیماری در نهایت به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند؛ طولانی شدن این



مردم شهر رستم گرفتار مشکلات اقتصادی

تلاش برای ممانعت از طلاق

« نازنین آریانهاد

زیر نظر انجمن ام اس زاهدان شروع به کار کرد. از ابتدای امر و پیش از تاسیس آن بنا بر این بود که اعضای انجمن ام اس زاهدان ساکن در منطقه زابل، مسئولیت‌های این انجمن را به عهده بگیرند و من از ابتدای تشکیل انجمن ام اس زابل مسئول این انجمن بودم.

انجمن ام اس زابل بیماران کدام مناطق را پوشش می‌دهد؟
مرکزیت این انجمن در شهر زابل است و علاوه بر زابل، کل منطقه سیستان شامل بخش‌های هامون، هیرمند، زهک، نیمروز

ارتباطی مشهود به چابهار قرار دارد. جمعیت شهر بیشتر از ۱۳۵ هزار نفر است و فاصله آن تا تهران حدود ۱۵۰۰ کیلومتر است. سهیلا ابراهیمی با ۳۲ سال سن مسئول انجمن ام اس زابل است. ۱۱ سال پیش بیماری ام اس خانم ابراهیمی تشخیص داده شد، گفتگوی پیام ام اس با خانم ابراهیمی را در ادامه می‌خوانیم:

انجمن ام اس زابل در چه سالی تأسیس شد و هیئت موسس آن چه کسانی هستند؟
انجمن ام اس زابل از حدود دو سال پیش

شهرستان زابل با مساحت ۳۴۴ کیلومتر مربع، یکی از شهرستان‌های استان سیستان و بلوچستان در جنوب شرقی ایران است. مرکز این شهرستان شهر زابل است، این منطقه مهد و خاستگاه داستان معروف شاهنامه فردوسی در مورد پهلوانان اساطیری ایران باستان رستم و زال است و به همین خاطر همه ایرانیان با آن آشنایی دارند. زابل در فاصله ۲۰۷ کیلومتری شمال زاهدان و در مسیر

در آن مرکز خدمات فیزیوتراپی برای بیماران ام اس تحت پوشش بهزیستی رایگان است، علاوه بر آن در بسته‌های حمایتی هر بیمار ۱۲۰ جلسه فیزیوتراپی رایگان دریافت می‌کند.

داروهای ام اس در زابل دچار کمبود است یا به راحتی در دسترس بیماران قرار دارد؟

معمولاً کمبود دارویی قابل توجهی در زابل وجود ندارد ولی گاه پیش آمده است در حد چند روز توزیع داروهای ایرانی با تاخیر همراه باشد، در مورد داروهای خارجی نیز اگر لازم باشد پس از درخواست بیماران در اینجا توزیع می‌شود، اکثر داروهای ایرانی ام اس تقریباً رایگان هستند.

عمده مشکلات غیر پزشکی افراد مبتلا به ام اس چیست؟

چندین مورد از خانم‌های مبتلا به ام اس مورد رفتار نامناسب و تحقیر همسر خود قرار گرفته‌اند و تعدادی مجبور به جدایی و طلاق شدند، ما تاحدودی در این رابطه به افراد مشاوره می‌دهیم و در چند مورد هم موفق شدیم افراد را از طلاق منصرف کنیم، از طرف دیگر موضوعات اشتغال هم هست مثلاً یکی از آقایان عضو انجمن زابل به دلیل ابتلا به ام اس از کار بیکار شده و با این که سیزده سال سابقه کار دارد، هزینه بیمه و حقوق به وی پرداخت نمی‌شود چون افراد با سابقه ۱۵ سال به بالا مقرری دریافت می‌کنند.

به نظر شما مشکل اصلی بیماران ام اس در زابل چیست؟

مشکل اصلی بیماران مبتلا به ام اس در زابل مشکلات اقتصادی است، چرا که این منطقه محروم است و به علت شرایط اقتصادی دارای خیرین فراوانی نیست، مشکل دیگر این است که خانواده‌ها هنوز بیماران ام اس را نپذیرفته‌اند و نوع مناسب رابطه و رفتار با آنان را آموزش ندیده‌اند.

خدمات مشاوره‌ای جهت آگاهی و آشنایی با بیماری ام اس به اعضا ارائه می‌کند و به طور کلی می‌توان گفت از هنگام تاسیس این انجمن افراد مبتلا به بیماری ام اس این ناحیه با یکدیگر بیشتر آشنا شده و روحیه بهتری دارند.

بودجه انجمن ام اس زابل چگونه تامین می‌شود و آیا نهادهای دولتی کمکی به شما می‌کنند؟

کمک‌های مردمی و کمک‌های موردی خیرین مانند لوازم التحریر، لباس، پوشک، ویلچر و واکر تنها محل تامین هزینه‌های انجمن زابل است. از جمله کمک‌های آقای رامین ریگی خیر زابلی که همواره به بیماران و انجمن ام اس کمک‌های فراوان نقدی و کالایی کرده است ولی هیچ گونه کمک نقدی از طرف نهادهای دولتی به این انجمن نمی‌شود، فقط دانشگاه علوم پزشکی زابل، فرماندار و دادستان زابل همکاری‌هایی با انجمن ام اس زابل داشته‌اند که آن مساعدت‌ها مالی نبوده است. البته بهزیستی زابل به برخی بیماران در تهیه ویلچر و واکر کمک می‌کند ولی مدت زمان تحویل آن طولانی است و در زمان انتظار برای دریافت ویلچر از طرف بهزیستی، انجمن با همکاری خیرین ویلچر و واکر در اختیار بیماران قرار می‌دهد.

امکانات پزشکی و تجهیزات و هزینه‌های آن‌ها برای بیماران ام اس در زابل چگونه است؟

زابل دارای مرکز ام‌ار ای و سی تی اسکن است و با بسته‌های حمایتی که به تازگی در اختیار بیماران ام اس قرار می‌گیرد و توافق با دانشگاه علوم پزشکی قرار است ام‌ار ای برای هر بیمار، دوبار در سال به صورت رایگان انجام شود، خدمات بستری برای بیماران ام اس کاملاً رایگان است، از طرف دیگر زابل دارای یک مرکز فیزیوتراپی تحت نظر بهزیستی است که

وادیمی را پوشش می‌دهد.

انجمن ام اس زابل چه تعداد بیمار را تحت پوشش دارد و کمترین و بیشترین سن بیماران ثبت شده در آن چقدر است و تعداد کدام جنسیت در آن بیشتر است؟

این انجمن جمعاً ۵۲ عضو دارد که شامل ۴۰ زن و ۱۲ مرد می‌شود، کوچکترین فردی که در منطقه زابل بیماری ام اس دارد و بیماری وی تشخیص داده شده، دختر ۱۱ ساله‌ای است که در انجمن ام اس پرونده ندارد و به عضویت انجمن در نمی‌آید ولی با والدین او در ارتباط هستیم، این فرد پس از تشخیص بیماری و کسب اطلاعات از طریق اینترنت راجع به بیماری ام اس از خانواده خود خواسته راجع به این بیماری با وی صحبت نکنند و در انجمن حضور پیدا نمی‌کند و تلاش من و خانواده او برای حضور در کلاس‌های آموزشی انجمن مانند سفالگری هم بی‌فایده بوده است این دختر داروهای خود را کاملاً منظم مصرف می‌کند، خانم و آقای با ۵۴ و ۵۳ سال سن، بزرگترین اعضای این انجمن هستند.

انجمن ام اس زابل دارای ساختمان مستقل است؟

بله، رئیس اداره میراث فرهنگی زابل با همکاری فرمانداری یک سالن و اتاق در اداره میراث فرهنگی در اختیار انجمن ام اس زابل قرار داده است که از این بابت از ایشان تشکر می‌کنیم.

انجمن ام اس زابل چه خدماتی به بیماران عضو این انجمن می‌دهد؟

این انجمن خدمات دارویی، کمک‌های اقتصادی، تهیه پوشک و لوازم تحریر، تهیه وسایل منزل، پوشاک، کلاس‌های آموزشی و ورزشی و استخر رایگان، برگزاری مراسم‌های مختلف با همکاری آقای پناهی، برگزاری تولد برای اعضا و



مدیر عامل انجمن ام اس دزفول هشدار داد

متوسط سن مبتلایان پایین است

دزفول از شهرهای استان خوزستان است که در جنوب غربی ایران، در ساحل شرقی رود دز و در جنوب غربی رشته کوه زاگرس واقع شده است. دزفول با مساحت ۴۷۶۲ کیلومتر مربع در بخش‌های جلگه‌ای استان خوزستان واقع شده است، از سمت شمال با استان لرستان، از شرق با مسجد سلیمان و چهار محال بختیاری، از شمال غربی با اندیمشک، از غرب با شوش و جنوب با شوشتر و اهواز همسایه است دزفول از کهن‌ترین شهرهای استان خوزستان به‌شمار می‌رود و بیش از ۴۴۰ هزار نفر جمعیت دارد.

فاطمه انصاری

با طبیعه تویسرکانی مدیر عامل انجمن ام اس دزفول و سرپرستار بخش تالاسمی و هموفیلی بیمارستان گنجویان دزفول گفتگویی درباره بیماران ام اس این شهر انجام دادیم که می‌خوانید:

انجمن ام اس دزفول در چه سالی تأسیس شد؟

انجمن ام اس دزفول در سال ۱۳۸۶ افتتاح

شد و من حدود ۴ سال است که مدیر عامل این انجمن هستم.

انجمن ام اس دزفول چه تعداد بیمار تحت پوشش دارد و کدام مناطق را پوشش می‌دهد؟

این انجمن بیش از چهارصد نفر عضو دارد که ۳۷۰ نفر از آنان خانم هستند و بقیه آقا، تعداد خانم‌های مبتلا به ام اس در انجمن ما تقریباً ۵-۴ برابر آقایان است، سن متوسط ابتلا به ام اس هم خیلی

پایین است و ما چند بیمار ۱۲ ساله، ۱۳ ساله و ۱۴ ساله با پلاک‌های متعدد داریم که نشان می‌دهد این افراد مثلاً از ده سالگی درگیر بیماری ام اس شده‌اند و به خصوص این بیماری در دانش‌آموزان مدرسه تیزهوشان دزفول بیشتر از مدارس عادی شیوع دارد. البته در میان اعضای انجمن فردی هم هست که در ۴۸ سالگی به دلیل تاری دید بیماری او تشخیص داده شده است. انجمن ام اس دزفول بیماران شهرهای گتوند، اندیمشک، شوشتر،

من خودم از روزدن به افراد مختلف و دنبال حمایت آنان بودن خسته شدم، به عنوان مثال بعد از مدت ها رفت و آمد و مذاکره برای انجام ام اس رایگان تازه گفتند از سال آینده شاید کمک کنند.

در کل مشکل اصلی بیماران ام اس دزفول مشکل اقتصادی است. مشکل بعدی بیماران مشکل فرهنگی و زندگی خانوادگی آنان است، بیش از بیست مورد طلاق طی مدت اخیر داشتیم؛ به عنوان مثال مردی که معلم بود همسرش را طلاق داد و انتقالی گرفت و به همراه فرزندانش به شهر دیگری رفت چرا که اعتقاد داشت فرزندانش از طریق مادر خود به بیماری ام اس مبتلا می شوند و اخیرا مرد دیگری همسرش را به این بهانه که من هم از تو ام اس می گیرم طلاق داده، هر چه برای این فرد که دارای تحصیلات عالی بود توضیح داده شد که ام اس بیماری واگیردار و منتقل شونده نیست، باز هم قانع نشد. نظر من گاهی می توان گفت قانع نشدن با وجود آموزش، توضیحات، دلیل علمی و صحبت با پزشک و روانشناس تنها بهانه ای است برای تنها گذاشتن همسران. اکثر افراد در محل کار خود نمی گویند ام اس دارند و دفترچه های بیمه خود را بیمه بیماران خاص نمی کنند تا در محل کار کسی متوجه بیماری آنان نشود و احیانا از کار بیکار نشوند.

حرف آخرتان را بفرمایید

امیدوارم بچه های ام اس در کل ایران حمایت شوند، بیماران ام اس مثلا دزفول با تهران تفاوتی نداشته باشند و یک جور حمایت شوند، بیماران هموفیلی و تالاسمی در کل ایران یکدست هستند و دارو، حمایت و خدمات یکسانی دریافت می کنند ولی متاسفانه برای بیماران ام اس اوضاع متفاوت است، به عنوان مثال انجمن ام اس اهواز چون این شهر مرکز استان است خیلی خوب حمایت می شوند ولی دانشگاه علوم پزشکی ما حمایتی از بیماران ام اس دزفول نمی کند.

پزشک بیمارستان با میزان ویزیت بسیار اندک (۹ هزار تومان) و گاه بدون ویزیت اعضای انجمن را ویزیت می کند، روانشناس به صورت رایگان به بیماران مشاوره می دهد؛ همه این اقدامات خودجوش است و معاونت درمان هیچ کمکی به انجمن دزفول نمی کند، بهزیستی دزفول ویلچر، واکر، پوشک تحت عنوان بسته حمایتی به بیماران می دهد، اگر هم کمک بهزیستی به بیماری تعلق نگیرد پوشک، ویلچر و واکر توسط خیرین تهیه می شود.

یعنی عملا بخش دولتی هیچ کمکی به شما نمی کند؟ تنها بسته حمایتی معاونت درمان برای بیماران، دندانپزشکی در حد کشیدن و پر کردن دندان است و عصب کشی و موارد دیگر شامل آن نیست، این بسته به ازای هر بیمار ۴۰۰ هزار تومان در طول سال است و این مبلغ برای بیماران ام اس که با مصرف قرص یا آمپول های درمانی شان دندان هایشان دچار پوسیدگی می شود، بسیار اندک است. ما ۴ یونیت دندانپزشکی و فقط یک دندانپزشک داریم که پزشک خیلی خوبی است ولی امکاناتش صفر است و هر چه نیاز دارد با کلی تاخیر برای بیماران خاص تهیه می شود.

بودجه انجمن ام اس دزفول چگونه تامین می شود و آیا کمکی از ارگان های دولتی به شما می شود؟

هیچ ارگان و نهاد دولتی به انجمن ام اس دزفول کمک نمی کند و فقط خیرین سلامت در این حوزه فعال هستند؛ به ویژه رئیس انجمن خیرین سلامت دزفول آقای محمد کاظم اردو که هر جا مشکلی داشتیم کمک کرده و تقریبا هر مبلغی که در حساب انجمن ام اس دزفول است از طرف ایشان است، البته خیرین دیگر هم به صورت پراکنده کمک هایی می کنند.

از مشکلات اصلی بیماران ام اس دزفول بگوئید؟

انجمن و بیماران دزفول حمایت نمی شوند،

شوش، آبدانان، دهلران و در واقع کل شمال خوزستان را تحت پوشش دارد.

انجمن ام اس دزفول دارای ساختمان مستقل است؟

خیر، در بیمارستان دکتر گنجویان دزفول و توسط مدیریت این بیمارستان، یک اتاق کوچک در اختیار انجمن ام اس قرار گرفته است.

انجمن ام اس دزفول چه خدماتی به اعضای این انجمن ارائه می دهد؟

من به واسطه نوع کار و روابطم با پزشکان رایزنی هایی انجام داده ام تا تجویز دارو برای بیماران رایگان و یا نیم بها باشد، با دو آزمایشگاه تشخیص طبی به پیشنهاد خودشان توافق کردم که تمام آزمایشات بیماران ام اس را رایگان انجام می دهند، تا دو سال پیش فیزیوتراپی هم برای اعضای انجمن دزفول رایگان انجام می شد ولی معاونت درمان با وجودی که قراردادی در این خصوص نوشته بود مبلغ این خدمات را به مرکز فیزیوتراپی نمی داد و الان فقط افرادی که دفترچه بیماران خاص دارند می توانند با تخفیف از خدمات فیزیوتراپی استفاده کنند، البته باز هم خودم با بهزیستی و دو نفر از دوستانم صحبت کردم و هر کدام در ماه به ۲-۳ بیمار خدمات فیزیوتراپی رایگان ارائه می دهند. یعنی دو سال است موضوع فیزیوتراپی بیماران با مشکلاتی مواجه است و معاونت درمان هیچ کمکی در این موضوع به بیماران ام اس دزفول نمی کند، دستگاه ام اس در بخش خصوصی دزفول هست ولی با رایزنی هایی که کردیم توانستیم از بخش خصوصی ۲۰-۳۰ درصد تخفیف برای بیماران ام اس بگیریم، این را هم متذکر شوم که بخش دولتی در بسته حمایتی خود برای بیماران ام اس سالی یک بار ام اس رایگان را مشخص کرده است ولی این در دزفول انجام نمی شود. دو استخر کاملا رایگان هم برای اعضا در دسترس است.



انجمن سقز حتی مکانی برای تشکیل جلسه ندارد

تامین هزینه‌ها به کمک قلک

سقز با مساحت ۴۳۷۰ کیلومتر مربع و جمعیت بیش از ۲۳۰ هزار نفر پس از سنندج، دومین شهر پر جمعیت استان کردستان است. سقز در ناحیه‌ای کوهستانی و مرتفع بین ارتفاعات نامنظم رشته کوه زاگرس واقع شده است و براساس داده‌های سازمان هواشناسی، یکی از سردترین نقاط شهری ایران است. با فریده باباخانی مدیرعامل انجمن ام اس سقز که خود مبتلا به ام اس است درباره چالش‌های بیماران در این شهر گفتگو کردیم که آن را در زیر می‌خوانید:

انجمن ام اس سقز در چه سالی تأسیس شد؟ اعضای هیئت مدیره این انجمن چند نفر هستند؟ انجمن ام اس سقز در سال ۱۳۸۸ تأسیس شد و از همان موقع عضو هیئت مدیره بودم و در سال ۱۳۸۹ به سمت مدیرعامل انجمن منصوب شدم. اعضای هیئت مدیره انجمن سقز به جز خودم عبارتند از:

دکتر نیکنام در شهر بوکان تشخیص ام اس دادند و بعد به دکتر قائم مقامی در بیمارستان گلستان تهران مراجعه کردم، در آن زمان افرادی در سقز بودند که علائم بیماری را داشتند ولی بیماری ام اس در آن‌ها نیز تشخیص داده نشده بود و این شهر دارای انجمن و گروهی برای بیماران ام اس نبود.

چه زمانی از ابتلا به بیماری ام اس اطلاع یافتید و چگونه با انجمن ام اس سقز آشنا شدید؟ من ۴۹ سال دارم و بازنشسته آموزش و پرورش هستم، از سال ۷۳ علائم بیماری ام اس داشتم ولی این بیماری حداقل در شهر ما شناخته شده نبود و بیماری من تشخیص داده نشد تا اینکه در سال ۸۲

هزینه‌ها است، با توجه به شرایط اقتصادی مردم در این شهر کوچک مرزی تعداد خیرین اندک است و کمک‌های آنان جوابگوی هزینه‌های بیماران نیست، از امسال که به بیماران بسته‌های حمایتی اختصاص داده شده برخی خدمات برای بیماران مناسب‌تر شده به عنوان مثال با بسته حمایتی هر بیمار ۴۰ جلسه فیزیوتراپی رایگان در سال دارد و یا ام‌ارای رایگان سالیانه و داروهای ایرانی بیماران هزینه خاصی ندارد ولی ام‌اس و بیماران آن هزینه‌های زیادی به غیر از دارو دارند که شامل پوشک، ویلچر، واکر، بازتوانی و... است که بسیاری از خانواده‌ها از عهده آن بر نمی‌آیند علاوه بر آن تعدادی از بیماران سرپرست خانوار هستند و علاوه بر هزینه‌های درمان نگران امرار معاش و سایر افراد خانواده خود هستند.

مشکلات خانوادگی به دلیل ابتلای به ام‌اس هم فراوان است، به ویژه این موضوع در بیماران خانم‌ها با طلاق همراه است و در مورد آقایان مهمترین مشکل این است که با اینکه برخی بیماران توان جسمی انجام کار را دارا هستند پس از تشخیص بیماری از کار خود برکنار می‌شوند، یعنی منشا بسیاری از مشکلات خانوادگی مبتلایان به ام‌اس سقز به مشکلات اقتصادی بازمی‌گردد، علاوه بر آن گاه در برخی خانواده‌ها که فردی مبتلا به ام‌اس است بقیه اعضای خانواده با مشکلاتی در زمینه ازدواج و تشکیل خانواده روبرو می‌شوند. این مشکلات در بسیاری از شهرهای بزرگ هم وجود دارند و مختص سقز نیستند ولی با آموزش به ویژه از طریق رسانه می‌توان فرهنگ سازی کرد. در کل ما برای کمک به بیماران ۷۰ صندوق و قلک در سطح شهر تعبیه کردیم که درآمد عمده انجمن ام‌اس از طریق همین قلک‌ها است و با تمام این محرومیت‌ها باز اعضای انجمن جوری برنامه‌ریزی و مدیریت می‌کنند که با همین درآمد اندک بتوانیم خدماتی به بیماران ارائه دهیم.

اختیار بیماران قرار می‌گرفت. مدتی است داروخانه دیگری هم داروهای بیماران ام‌اس را به فروش می‌رسانند و با وجود دو داروخانه مشکلات دارویی کمتر شده است.

انجمن ام‌اس سقز دارای ساختمان مستقل است؟

خیر، انجمن ام‌اس در شهر سقز دارای ساختمان نیست و برای جلسات از سالن کنفرانس بیمارستان امام خمینی سقز استفاده می‌شود و ازین بابت خانم دکتر افسانه سالکی رییس بیمارستان امام خمینی به انجمن کمک بسیاری کرده است.

متأسفانه باید بگویم که هیچ ارگان و نهادی با انجمن ام‌اس سقز همکاری نمی‌کند و تا به حال هیچ کمکی به بیماران و انجمن از طریق ارگان‌های دولتی نشده است در صورتی که حداقل برای تامین هزینه پوشک یا ویلچر و واکر شاید بهزیستی یا سایر ارگان‌ها بتوانند کمک کنند یا برای داشتن دفتر مستقل و سایر هزینه‌ها شهرداری و فرمانداری و سایر ارگان‌ها بتوانند همکاری کنند، ولی جدا از ارگان‌های دولتی افرادی هستند که با بزرگواری و در حد توان خود به بیماران ام‌اس سقز کمک می‌کنند، از جمله: آزمایشگاه دانش دکتر نوازی و دکتر فخری، آقای اسماعیل رحمان پناه دندانپزشک، خانم شیدا محمدی ماما، داروخانه دکتر تقی زاده و داروخانه بیمارستان امام، مجموعه استخر شهید کاظمی، آقای رئوف نیک اندیش که تزریق بیماران ام‌اس را رایگان انجام می‌دهد و از همه مهم‌تر آقای دکتر فخری‌نیا (نورولوزیست) ریاست انجمن ام‌اس سقز که با اینکه بومی سقز نیستند ولی بسیار به بیماران این شهر کمک می‌کنند.

مشکلات بیماران ام‌اس در سقز چیست؟

مشکل اصلی بیماران ام‌اس سقز مشکل

دکتر عماد فخری‌نیا رئیس، دیاکو خالصی نایب رئیس، شیرین احمد پناه منشی، نبی مساوات خزانه دار، ناصر نامدار عضو علی‌البدل، فوزیه شوکتی بازرس اصلی، آمینه سعید زاده بازرس علی‌البدل

این انجمن چه تعداد بیمار تحت پوشش دارد و کمترین و بیشترین سن بیماران ثبت شده در آن چقدر است؟

این انجمن ۱۹۴ بیمار تحت پوشش دارد، کمترین سن بیماران ۱۸ سال و بیشترین ۶۲ سال، تعداد زنان بیشتر از مردان و تعداد زنان متاهل نیز از زنان مجرد بیشتر است. در کل شیوع این بیماری بیشتر از قبل شده و به نظر من موقعیت جغرافیایی و آب و هوا و شاید کمبود آفتاب در سقز باعث ازدیاد بیماران است.

انجمن شما چه خدماتی به بیماران ارائه می‌دهد؟

انجمن سقز در حد توان به بیماران بابت هزینه‌های درمانی کمک می‌کند و به مناسبت‌های مختلف سبک کالا به بیماران اهدا می‌کند، بیماران را به مددکاران معرفی می‌کند و همواره در طول سال گروه مددکاری از بیماران بازدید می‌کند. علاوه بر آن با برگزاری کلاس‌های آموزشی با موضوعات علمی، برگزاری کلاس‌های آموزشی صنایع دستی و فروش آنها در مجتمع فرهنگی رفاهی فرهنگیان، برگزاری جشن‌هایی مانند نوروز و چهارشنبه سوری و شب یلدا همراه با بیماران و خانواده‌هایشان، سعی می‌کند از نظر روحی تا حد ممکن به بیماران کمک کند.

توزیع داروهای بیماران ام‌اس در شهر سقز مناسب است؟

پیش‌تر تنها یک داروخانه داروهای بیماران ام‌اس را به فروش می‌رساند و گاه به صورت موقت داروها کمیاب شدند ولی با کمک انجمن تا زمان توزیع، دارو در

Roche

"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-
چوننده 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 لزوما 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 می کند.

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 15 جلسه مشاوره تخصصی که شامل 3 جلسه برای 5 شرکت کننده می باشد به شرکت کنندگان 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 توانمندی هایمان و همچنین آمادگی برای ارائه این توانمندی ها و تجربیات می باشد. یکی از اصلی ترین مشکلاتی که چویندگان 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 گام های برنامه راهکار این است که با اجرای کارگاه رزومه نویسی شما را در موفقیت هر چه بیشتر در این زمینه یاری کند.

شرکت در این کارگاه این امکان را به شما می دهد تا حین انجام کار و یادگیری تخصص مورد نظر خود، رزومه ای مناسب تهیه کرده و به بهترین نحو ممکن، تجربیات و توانمندی های خود را ارائه فرمایید.

آن چه در این جلسه آموزشی خواهید آموخت:

1. انتخاب ساختار رزومه: انتخاب بهترین ساختار براساس تجربه های کاری مرتبط و اطمینان از اینکه مهارت ها و توانمندی های 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 رزومه نویسی و چگونگی اجتناب از این اشتباهات جهت اطمینان از این که رزومه شما به بهترین شکل ممکن ارائه می شود.
4. کلماتی که استفاده می کنید: آگاهی یافتن از اینکه چه عباراتی را چگونه بنویسیم تا توانمندی های خود را به درستی برای مخاطب نمایان کنید.
5. تمرین عملی رزومه نویسی: آموخته های 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
مری همراه حمید طاهری

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.

سلامت

- ۱۸ ◀ بیماری ام اس قابل کنترل است
- ۲۲ ◀ خبرهایی از چهار گوشه دنیای پژوهش در زمینه ام اس
- ۲۳ ◀ داروی جدید ام اس احتمالاً موثر و کم عارضه
- ۲۴ ◀ بی خوابی: علل، تشخیص و درمان
- ۲۵ ◀ درباره سندرم تونل تارسال مچ پا (TTS)
- ۲۶ ◀ ب-هفت شاید خیلی به درد ام‌اسی‌ها بخورد
- ۲۸ ◀ کامپیوتری که از روی بیماران ام اس ساخته شده است



گفت و گوی روزنامه اطلاعات باد کتر محمد رضا معتمد

بیماری ام اس قابل کنترل است

بیماری شده باشد. ولی علائم حسی از همه شایع تر هستند. «وی می گوید: «روش های درمانی در سال های اخیر بسیار مؤثر بوده اند و سیستم ایمنی بدن را حفظ کرده اند زیرا که بیماری ام اس یک بیماری خودایمنی است و جزو بیماری هایی است که سیستم ایمنی بدن فعال می شود و علیه خود بدن یکسری واکنش نشان می دهد. درمان های جدید در سال های اخیر سیستم ایمنی بدن بیمار را طوری تنظیم می کنند که احتمال آسیب به ایمنی بدن را به حداقل برساند و با این روش های درمانی تعداد زیادی از بیماران بیماریشان کنترل می شود. گاهی اوقات روش های درمانی با تزریق سلول های بنیادی است که به راه های خاصی دست پیدا کرده اند و امیدواریم در سال های آتی خبرهای بهتری را در این زمینه داشته باشیم. خوشبختانه پیشرفت های زیادی در مورد درمان بیماری ام اس اتفاق افتاده است و هر چند وقت یکبار یک روش جدید یا یک درمان جدید برای این بیماری ابداع

بیماران باید مرتباً آم آرای شوند و هزینه آزمایشات هم حدود ۶۰۰ هزار تومان می شود که فقط سهم بیمار است. البته بعد از اینکه بیماری ام اس جزو بیماری های خاص قرار گرفت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی علیرغم اینکه مجلس بودجه ای خاصی را به این بیماران اختصاص نداد ولی بسته حمایتی را به آنان داد. این بسته دارای ۲۲ خدمت شامل تشخیص و دارو است که ترجیحاً سهم بیمار را صفر می کند.

عصبی از بین می روند و قسمت هایی از مغز را دچار مشکل می کند نشانه های این بیماری بستگی به التهاب آسیب در مغز و سیستم عصب مرکزی دارد زیرا هر قسمتی از مغز مسئول کنترل یک قسمت از بدن است، به طوری که اگر آسیب در قسمت بینایی باشد فرد دچار مشکلات بینایی می شود و اگر در قسمت های حسی باشد بیمار را دچار اختلال حسی می کند. این بیماری دارای علائم خاصی است اما نمی توان گفت هر کسی که این علائم را دارد به این بیماری مبتلا است به عنوان مثال کسی که می گوید در طول روز دستهایم خواب می رود و بعد که بلند می شوم خوب می شود، به این بیماری مبتلا نیست. اختلالات حسی زمانی مطرح می شوند که عارضه در قسمت هایی از بدن برای چند روز به صورت ثابت باقی بماند و درگیری در صورت، زبان و لب باشد و فرد دچار اختلالات حرکتی شده یا اگر علائم چشمی به صورت دوبینی باشد یا یک چشم همراه با حرکات دردناک چشم باشد. البته این بیماری می تواند به فرم های مختلف خودش را نشان دهد. گاهی در مراحل پیشرفته بیمار ممکن است اختلالات شناختی پیدا کند و بیماری ممکن است روی حافظه تأثیر بگذارد و همین طور علائم پراکنده دیگری که کمتر شایع است. یکی از علائم دیگر خستگی است. بیمار در طی روز احساس خستگی می کند و راه که می رود دچار خستگی می شود. سفتی اندام ها هم ندرتاً ممکن است خودش را نشان دهد که معمولاً در ناحیه صورت و اندام ها است. دردهایی هم هستند که به صورت تیر کشیدن خودشان را نشان می دهند که مطرح کننده درگیری در برخی از اعصاب مغزی است. به طور کلی علائم بیماری ام اس بسیار متعدد و پراکنده هستند و بستگی به این دارد که کدام قسمت از بدن درگیر این

دکتر محمدرضا معتمد - متخصص بیماری های مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد بیماری ام اس می گوید: «ما آمار خیلی دقیقی از مبتلایان به این بیماری در کشور نداریم ولی مطالعاتی که چند سال اخیر توسط دکتر صحرا بیان انجام شده است نشان می دهد که در چند سال اخیر شیوع این بیماری در ایران بیشتر شده است.»

وی با بیان این مطلب که محققان براساس میزان شیوع ام اس کشورها را به ۳ دسته کم، متوسط و زیاد تقسیم کرده اند، از نظر منطقه ای باید شیوع این بیماری در ایران کم باشد، ولی متأسفانه بیشتر است می افزاید: «این بیماری از نظر علت مشخص نیست و فاکتورهای مختلفی در ایجاد آن تأثیر دارند که شامل مسائل ژنتیکی، آب و هوا، تغذیه و عفونت ها هستند. سایر عوامل عبارتند از: چاقی، مصرف سیگار، ابتلا به بعضی از ویروس ها و کمبود ویتامین د. استرس هم جزو یکی از علل ابتلا به این بیماری است ولی نمی توان به عنوان یک عامل قطعی از آن نام برد زیرا که تعریف آن خیلی مشخص نیست، استرس عاملی است که فرد را از نظر روحی روانی تحت تأثیر قرار می دهد. به عنوان مثال بیکاری در کشور ما استرس خیلی زیادی به افراد وارد می کند ولی در کشورهای دیگر که از افراد بیکار حمایت های اجتماعی زیادی می شود اینگونه نیست، یا مثلاً طلاق ممکن است در ایران یک فاکتور استرس زا باشد در حالی که در بعضی از کشورها عادی تلقی می شود.»

علائم بیماری ام اس

رئیس کمیته علمی انجمن ام اس با اشاره به این مطلب که این بیماری اهمیت زیادی دارد زیرا که قشر جوان جامعه را درگیر می کند تأکید می کند: در این بیماری غلاف میلین ورشته های

می شود که می تواند امیدوار کننده باشد.»

تبلیغات کذب شبکه های ماهواره ای

دکتر معتمد می افزاید: «متأسفانه بعضی از شبکه های ماهواره ای تبلیغاتی را با عنوان درمان ام اس به وسیله سلول های بنیادی پخش می کنند که فاقد هر نوع ارزش علمی است، زیرا که استفاده از سلول های بنیادی شرایط خاص خودش را دارد و در تمام دنیا در چند مرکز بسیار محدود با شرایط خاصی بیماران را وارد این فازهای درمانی می کنند. متأسفانه امروزه عده ای شارلاتان کپسول های خوراکی برای درمان بیماری ام اس تبلیغ می کنند که مردم به هیچ وجه نباید اعتماد کنند زیرا نه تنها درمان کننده نیست بلکه در بسیاری از موارد هم می تواند آسیب رسان باشد. وقتی بیمار کپسول سلول بنیادی را مصرف می کند اسید معده آن را از بین می برد. به همین علت این سلول ها تزریق می شوند و اگر تزریق بدون دقت انجام شود باعث ایجاد توده در بدن می شود.»

وی ادامه داد: «چندی است یکی از شبکه های ماهواره ای فردی پیر مرد فلجی را نشان می دهد که با مصرف کپسول سلول های بنیادی سلامتی اش را بدست آورده است از بیماران شماره فروشنده را گیر آوردم شماره تلفن همراه اول بود بعد از نیم ساعت موفق شدم با خانمی صحبت کنم. وی که خودش را منشی دکتر... معرفی می کرد گفت: پس از واریز ۸ میلیون تومان ۲ تا ۳ ماه باید در نوبت باشید تا یک قوطی قرص برایتان فرستاده شود. جالب هم اینجا است که این آقای دکتر بدون دیدن جواب ام آرای و آزمایشات درمان را انجام می دهند و خانم منشی هم معتقد است که ام اس نیاز به نتیجه آزمایش ندارد و ادامه می دهد

طول دوره درمان ۶ ماه است و بیمار سلامتش را کامل به دست می آورد. از منشی در مورد میزان موفقیت درمان می پرسم باغورور می گوید: برنامه دکتر را می بینید تمام بیماران مبتلا به ام اس را شفا می دهد. ما که به مردم دروغ نمی گوئیم. این چه سؤالی است که می کنید و با عصبانیت گوشی را قطع می کند. برای پیگیری مسأله با پلیس فتا تماس گرفتم که اظهار داشتند این موضوع به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مربوط است، با وزارت بهداشت هم تماس گرفتم گفتند مربوط به سازمان غذا و دارو است متأسفانه مسئولان این سازمان هم پاسخگو نبودند.»

وی در مورد درمان های طب سنتی هم خاطر نشان می کند: «در گذشته نمی دانستند ام اس چیست. این بیماری حدود ۲۰۰ سال است که شناخته شده است. اگر چه در آن زمان هم بوده ولی چون آن را نمی شناختند از آن صحبتی به میان نیامده است. متأسفانه امروزه درمان های غیر علمی توسط یک عده سودجو انجام می شود علاوه بر روش های درمانی مختلف و سلول های درمانی و طب سوزنی موارد دیگر هم است از جمله مصرف قارچ گانودرما که هیچ مطالعه علمی خواص آن را تأیید نکرده

درمان های جدید در سال های اخیر سیستم ایمنی بدن بیمار را طوری تنظیم می کنند که احتمال آسیب به ایمنی بدن را به حداقل برساند و با این روش های درمانی تعداد زیادی از بیماران بیماریشان کنترل می شود. گاهی اوقات روش های درمانی با تزریق سلول های بنیادی است که به راه های خاصی دست پیدا کرده اند

است و حتی ممکن است مصرف آن در بعضی از موارد هم خطرناک باشد و هیچ کدام از این موارد هیچ تأثیری در درمان بیماری ام اس ندارند. خوشبختانه بیش از ۹۷ درصد درمان هایی که برای ام اس است در ایران وجود دارد و بعضی از داروها دارای کیفیت های بسیار خوبی هم هستند به طوری که با نمونه های خارجی هم رقابت دارند.»

مشکلات بیماران مبتلا به ام اس

عبدالحسین هوشمند، مدیر عامل انجمن ام اس ایران در مورد فعالیت های این انجمن به گزارشگر روزنامه اطلاعات می گوید: «در حال حاضر در کل کشور بیش از ۵۴ مرکز داریم که حدود ۷۸ هزار نفر بیمار را هم تحت پوشش داریم، در تهران هم حدود ۲۳ هزار و ۵۰۰ نفر بیمار مبتلا به ام اس داریم.»

وی با بیان این مطلب که بیشترین آمار بیماران مبتلا به ام اس تهران، فارس، اصفهان، آذربایجان غربی و خراسان رضوی است می افزاید: «انجمن ما خیریه و مردم نهاد است که از سال ۷۸ تأسیس شده است و از محل کمک های مردمی تأمین می شود.»

مدیر عامل انجمن ام اس ایران در مورد مهمترین مشکلات بیماران افزود: «بیماری ام اس علاوه بر بیمار خانواده را نیز درگیر می کند و این در حالی است که اولین نگرانی بیماران ما نحوه تشخیص، درمان و تأمین دارو است. بیماران ما معمولاً با مشکلاتی مانند عدم امنیت شغلی و عدم امکان اشتغال مواجه هستند. متأسفانه بیماران ما با مشکلات زیادی مانند هزینه های توانبخشی روبرو هستند. این خدمات هزینه های زیادی را برای بیماران در بر دارد به طور مثال هر جلسه چیزی حدود ۱۰۰ هزار تومان برای بیماران هزینه در بر دارد و این در حالی است که رفت و آمد هم برای توانبخشی هزینه

درمان‌های جدید در سال‌های اخیر سیستم ایمنی بدن بیمار را طوری تنظیم می‌کنند که احتمال آسیب به ایمنی بدن را به حداقل برساند و با این روش‌های درمانی تعداد زیادی از بیماران بیماریشان کنترل می‌شود. گاهی اوقات روش‌های درمانی با تزریق سلول‌های بنیادی است که به راه‌های خاصی دست پیدا کرده‌اند و امیدواریم در سال‌های آتی خبرهای بهتری را در این زمینه داشته باشیم.

از این رو باید خدمات توانبخشی تحت پوشش بیمه‌ها قرار گیرد.»

اشتغال مواجه هستند علیرغم اینکه قانون اشتغال ۳ درصد را برای معلولان داریم، متأسفانه شامل حال بیماران مبتلا به ام اس نمی‌شود زیرا که بسیاری از آنان شرایط ظاهری معلولیت را نشان نمی‌دهند. استخدام‌های دولتی مشمول بیماران می‌شود که حتماً معلول باشند از این رو بیماران ام اس را به کار نمی‌گیرند. بیماران ما بعد از ابتلا به نگران این هستند که کارفرمایشان از بیماریشان مطلع نشود زیرا به محض مطلع شدن فرد بیمار بیکار می‌شود. مسأله دیگر این است که بعضی از بیماران ما در منزل نگهداری می‌شوند و توانبخشی در منزل تحت پوشش بیمه نیست از این رو هزینه زیادی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند اگر بیمار خدمات را دریافت نکند بیماری عود می‌کند و وارد فاز معلولیت می‌شود

در بر دارد. ما محاسبه کرده‌ایم یک بیمار مبتلا به ام اس در ماه حداقل یک میلیون تومان هزینه برای خانواده در بر دارد. جدا از این بیماران هم داریم که در ماه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان فقط پول دارویشان می‌شود.»

هوشمند تأکید می‌کند: «بیماران باید مرتباً آم آرای شوند و هزینه آزمایشات هم حدود ۶۰۰ هزار تومان می‌شود که فقط سهم بیمار است. البته بعد از اینکه بیماری ام اس جزو بیماری‌های خاص قرار گرفت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی علیرغم اینکه مجلس بودجه‌ای خاصی را به این بیماران اختصاص نداد ولی بسته حمایتی را به آنان داد. این بسته دارای ۲۲ خدمت شامل تشخیص و دارو است که ترجیحاً سهم بیمار را صفر می‌کند.»

وی می‌گوید: «بیماران ما با مشکل



خبرهایی از چهار گوشه دنیای پژوهش در زمینه ام اس

«دکتر ناهید بلادی مقدم
متخصص مغز و اعصاب»

در روده بیماران مبتلا به ام اس در میان انواع میکروبیایی که معمولاً در روده وجود دارند، نوعی میکروب به نام باکتری کلوسترید یا بیشتر است.

در مطالعه‌ای که در نیویورک انجام شده است، در بررسی طیف میکروبی روده‌های بیماران با ام اس که هنوز درمان آن‌ها شروع نشده است و داروی خاصی برای آنها شروع نشده است، و مقایسه آن‌ها با طیف میکروبی افرادی که به این بیماری مبتلا نیستند، با چنین یافته‌ای روبرو شدند. آیا این مسئله می‌تواند مرتبط با بروز بیماری ام اس باشد؟ آیا این موضوع بر سیر بیماری اثری دارد؟ آیا یک نشانه برای تشخیص بیماری ام اس خواهد بود؟ اینها سئوالاتی هستند که متعاقب این تحقیق می‌تواند مطرح باشد و باید به دنبال پاسخ به آن‌ها بود.

شیردهی مادران با بیماری ام اس، احتمال عود حملات بیماری را کم می‌کند؟

در مقاله‌ای که اخیر براساس مطالعات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا منتشر شده است، مروری بر تحقیقات ۳۸ سال اخیر در مورد رابطه شیردهی و عود بیماری در دوران پس از زایمان در مادران با ام اس، انجام شده است. در نتایج این مرور، به نقش مثبت شیردهی در پیشگیری از بروز بیماری اشاره شده است و نشان داده شده است که تا ۳۷ درصد مادرانی که شیردهی داشته‌اند، از عود بیماری در مصونیت بوده‌اند.

بیماران با ام اس سطح پایین‌تری از آنتی بادی‌های مقابله کننده با عفونت‌ها دارند

نتیجه بالا در بررسی که در دانشگاه برن سوییس انجام شده، مرتبط با مصرف داروهای اختصاصی ام اس نبوده و ضمناً در بیمارانی که ام اس از نوع پیش‌رونده (ثانویه SP) را داشته‌اند، بارزتر بوده است. در این مطالعه میزان ایمونوگلوبولین G خون (نوعی آنتی بادی) را در بیماران اندازه‌گیری کرده بودند. در این مطالعه میزان آنتی بادی در افرادی که دارو دریافت نمی‌کردند بیشتر از میزان آن در افرادی بود که داروهای اختصاصی ام اس مصرف می‌کردند.

در مورد آنتی بادی‌های دیگر از نوع ایمونوگلوبولین‌های A و M، چنین تفاوتی دیده نشد.

این مطالعه پیشنهاد کرده است که جهت پیشگیری از رویارویی بیماران با عفونت‌های شدید، بررسی آنتی بادی‌ها به طور دوره‌ای در بیماران انجام شود.

سلول‌های بنیادی در مقابل درمان‌های مرسوم فعلی

در مطالعه‌ای که در یکی از مراکز پژوهشی وابسته به انستیتوی ملی سلامت امریکا در حال انجام است، میزان تاثیر درمان با پیوند سلول‌های بنیادی خونساز و از نوع اتولوگوس (یعنی برگرفته شده از خود فرد بیمار) را با داروهایی که در حال حاضر به طور مرسوم برای درمان ام اس به کار می‌روند، مقایسه خواهد شد. در این روش برای کاربرد سلول‌های بنیادی عملاً نوعی پیوند مغز استخوان انجام می‌پذیرد و داوطلبان بیمارانی هستند که ام اس از نوع با دوره‌های عود و فروکش (خاموشی) را دارند و این بیماران بصورت تصادفی در یکی از دو گروه درمان، قرار می‌گیرند.

طول مدت ارزیابی بیماران در این مقایسه ۶ سال خواهد بود.

بیمارانی که علیرغم دو سال دریافت درمان دارویی باز هم عود بیماری را تجربه کرده‌اند و یا شواهد فعالیت بیماری در تصاویر ام آر آی مغز را دارند، در این تحقیق وارد می‌شوند.

آیا تکنولوژی‌های قابل پوشیدن می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی افراد با ام اس کمک کنند؟

در مرکز تحقیقات بیمارستانی در شهر شفیلد انگلستان، میزان کارایی تکنولوژی‌هایی که بصورت لباس پوشیده می‌شوند، در بهبود حرکات ورزشی بیماران با مشکلات حرکتی مبتلا به ام اس، بررسی می‌شود. این تحقیق پیشنهاد می‌کند که بیماران نیاز به انجام ورزش با شدت متوسط و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه برای ۳ بار در هفته دارند.

عدم انجام ورزش در مبتلایان به ام اس هم مثل جمعیت عادی عوارضی همچون چاقی، افسردگی، بیماری‌های قلبی و سکت‌های مغزی را به دنبال دارد. با این وجود عده‌ای از مبتلایان به ام اس به دلیل محدودیت‌های ناشی از بیماری به این مهم توجه نمی‌کنند. بنابراین نیاز به راه‌هایی وجود دارد تا افراد مبتلا به ام اس هم با آسانی بیشتری بتوانند به این ورزش‌ها بپردازند و با کاربرد این تکنولوژی‌ها و حتی روبات قابل پوشیدن حتی افرادی که قادر به راه رفتن نیستند هم بتوانند فعالیت ورزشی داشته باشند. در صورت محقق شدن این برنامه باید منتظر این باشیم که افراد مبتلا به ام اس را مثلاً با کت و شلوارهای روباتیک در حال تمرینات ورزشی ببینیم.

داروی جدید ام اس احتمالاً موثر و کم عارضه

ترجمه: پرستو غنی زاده

سینگر گفت: «ما می‌خواهیم دی ام تی‌ها یک تجربه مثبت باشند. ویومریتی، گزینه دیگری برای بیماری ام اس فراهم کرده است.»

با توجه به عوارض جانبی کمتر ویومریتی بیماران به این دارو پایبندی بهتری داشته باشند.

جزئیات مربوط به داروها

برخی از عوارض جانبی بر حسب هشدار دهنده این دارو شامل لوکوآنسفالوپاتی پیش‌رونده چند هسته‌ای (PML) به‌عنوان یک خطر احتمالی است. گرفتگی و مشکلات گوارشی، شایع‌ترین واکنش‌ها به این دارو بخصوص در مقطع شروع درمان است. مشکلات مربوط به دستگاه گوارش این دارو با تکفیدرا مشابه اما به همان میزان نیست. هشدارهای دیگر در خصوص این بیماری، آلرژی، آسیب کبدی و تعداد کم گلبول‌های سفید خون است.

سینگر گفت: «موارد بسیار نادری از پی‌ام‌آل با تکفیدرا در بیماران ام اس با شمار لنفوسیت‌های بسیار کم در ماه‌های متمادی در بیماران بالای ۵۰ سال گزارش شده است. شمارش متعدد سلول‌های خون برای کنترل این مسئله ضروری است.»

سینگر توضیح داد: «در نهایت هدف از ارائه ویومریتی دستیابی به میزان موفقیت تکفیدرا در کاهش علائم و پیش‌آگهی با عوارض جانبی کمتر و میزان تحمل بیشتر است.»

دکتر باری سینگر، متخصص مغز و اعصاب در مرکز پزشکی باپتیسست میسوری در سنت لوئیس، یک بخش آزمایشی در مطالعه ام اس، به‌هلت لاین گفت: «ما انتظار داریم که ویومریتی مزایایی مشابه تکفیدرا داشته باشد، اما ما منتظر نتایج هستیم.»

سینگر همچنین مدیر و بنیان‌گذار مرکز نوآوری‌های مراقبت در ام اس است. سینگر به‌هلت لاین گفت: «تحقیقاتی که در سپتامبر ۲۰۱۹ در اکثر بیماران ارائه کردم، نشان داد که تقریباً ۳۰ درصد از افرادی که تحت درمان با ویومریتی هستند، دارای عوارض جانبی دستگاه گوارش هستند اما کمتر از ۱ درصد از آن‌ها به این دلیل مصرف دارو را ترک می‌کنند.»

مصرف ویومریتی برای انواع سندرم جداسده از نظر کلینیکی (CIS)، ام اس عودکننده - بهبود یابنده و ام اس پیش‌رونده ثانویه فعال، تأیید شده است. این دارو برای ام اس پیش‌رونده اولیه یا پیش‌رونده ثانویه که حالت فعال ندارد، تأیید نشده است. اما کاستلو می‌گوید «ممکن است این دارو برای اشکال دیگر ام اس هم جوابگو باشد.»

یک درمان خوراکی جدید برای عودهای مولتیپل اسکلروزیس توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (اف‌دی‌ای) تأیید شده است. شرکت بیوژن و آلکرمس این هفته تأییدیه «ویومریتی» را اعلام کردند و آن را به‌عنوان هجدهمین درمان تأیید شده توسط اف‌دی‌ای برای بیماری ام اس معرفی کردند. انتظار می‌رود این دارو نتایج مشابه با تکفیدرا داشته باشد اما در مقایسه با آن با عوارض جانبی کمتری همراه باشد. کتی کاستلو، پزشک مرکز مولتیپل اسکلروزیس جان هاپکینز در مرلند و معاون رئیس انجمن ملی ام اس به‌هلت لاین گفت: «این دو دارو یک مکانیسم منحصر به فرد دارند که توسط سایر روش‌های درمانی ارائه نمی‌شود.»

تحقیقات نشان داده تکفیدرا با کاهش ۵۳ درصدی عودها، کاهش ۳۸ درصدی احتمال پیشرفت ناتوانی و کاهش ۹۰ درصدی در ضایعات فعال ام‌آر‌آی در مقابله با ام اس موفق بوده است. کاستلو افزود: «تکفیدرا به‌ویژه در ابتدای مصرف عوارض جانبی بدی دارد. ویومریتی، یک داروی متفاوت است و مشکلات گوارشی کمتری دارد.»

افرادی که عوارض جانبی ناراحت‌کننده‌ای دارند، ممکن است به یک درمان پایبند نباشند. پزشکان پیش‌بینی می‌کنند که



بی خوابی: علل، تشخیص و درمان

«**دکتر شیفته عابدیان، سینا عمویی، پروفیسور بهروز علیزاده**

بی خوابی یا کم خوابی، به هر نوع شرایطی که در آن فرد برای خوابیدن مشکل داشته باشد، گفته می‌شود. این مشکل ممکن است به شکل تاخیر در شروع خواب، ناپایداری خواب و یا سختی‌های دیگر هنگام خوابیدن بروز پیدا کند. ضمن وجود علل متعدد برای بی خوابی، تاکنون درمان‌های مختلفی نیز برای آن پیشنهاد شده است که سعی می‌کنیم به طور خلاصه آنها را مرور کنیم. در کشور آمریکا، بیش از نیمی از مردم به نوعی دچار این اختلال هستند که در میان آنها سهم زنان بسیار بیشتر از مردان است. در ۶ درصد از بیماران، بی خوابی حتی با بیماری زمینه‌ای همراه نیست و غالباً بیش از یک ماه به طول می‌انجامد. به طور کلی بی خوابی‌ها ممکن است سه حالت متفاوت داشته باشند:

الف. بی خوابی موقت: ناشی از عللی مانند تغییر محل خوابیدن یا بروز افسردگی است و تقریباً تا یک هفته ادامه می‌یابد.

ب. بی خوابی حاد: که همچنین بی خوابی کوتاه مدت یا وابسته به استرس نامیده می‌شود، وقتی است که فرد توانایی داشتن یک خواب آرام، طولانی و انرژی بخش را برای مدت حدوداً یک ماه از دست داده باشد و خستگی شدید در طول روز باعث شود.

پ. بی خوابی مزمن: برای بیش از یک ماه ادامه دارد و ممکن است اولیه یا ناشی از وجود بیماری دیگری باشد. همچنین در بعضی موارد باعث کاهش وزن، ایجاد توهم و افسردگی می‌شود.

اصلی ترین علل برای بروز بی خوابی‌هایی که به علت بیماری‌های دیگر ایجاد می‌شوند:

۱. تغییرات هورمونی: مانند قاعدگی یا بعد از یائسگی بانوان
۲. اختلالات روانی: مانند اختلال دوقطبی، اختلال وسواس اجباری یا فراموشی
۳. بیماری‌هایی مانند روماتوئید آرتریت یا کم کاری تیروئید
۴. مشکلات تنفسی مانند آسم یا آپنه
۵. بیماری‌های دستگاه گوارش مانند ریفلکس معده
۶. مشکلات قلبی و آریتمی‌ها
۷. دردهای عصبی مزمن

همچنین در بعضی بیماران، مشکلات ژنتیکی یا سومصرف برخی مواد مانند مشروبات الکلی یا مسکن‌ها، علت بی خوابی است. معروف‌ترین ملاک برای تشخیص بی خوابی، تستی موسوم به «معیار بی خوابی آتن» است که ۸ فاکتور مرتبط با خواب را تعریف می‌کند و از بیماران می‌خواهد بر اساس میزان سختی تجربه شده در هر یک، از صفر تا چهار به آنها نمره دهند. فاکتورهای این تست عبارتند از:

از سال‌ها پیش داروهای مختلفی از جمله مورفین، الکل و باربیتورات‌ها برای درمان بی خوابی استفاده می‌شدند و حتی با وجود ممنوعیت مصرف، کانابیس نیز گاهی مورد استفاده قرار می‌گرفت. گرچه خطر اعتیاد یا برگشت علائم با قطع این داروها وجود دارد اما امروزه داروهای مثل بنزودیازپین‌ها، آنتی هیستامین‌ها، ملاتونین، داروهای ضد افسردگی و سایر آرامبخش‌ها برای استفاده در درمان بی خوابی، مورد تأیید قرار گرفته‌اند. همچنین در سال‌های گذشته تحقیقات گسترده‌ای درباره استفاده از مشتقات کانابیس دارویی برای درمان بی خوابی انجام شده است که نتایج، بسیار امیدوارکننده بود.

شروع خواب، تعداد خواب پریدن‌ها، بیدار شدن در صبح، طول مدت خواب، کیفیت خواب، کیفیت کار در طول روز، سر حال بودن و همچنین نیاز به خواب در طول روز. افرادی که در این تست نمره بیش از ۶ به دست می‌آورند، از لحاظ تئوری دچار بی خوابی تلقی می‌شوند و باید تحت درمان قرار بگیرند.

درمان‌های موجود برای بی خوابی، دو دسته اصلی دارویی و غیر دارویی هستند:

۱. درمان‌های غیر دارویی، اغلب اثرات بهتر، پایدارتر و سالمتری بر جای می‌گذارند و در صورت نتیجه‌بخشی، استفاده از آنها نسبت به درمان دارویی ارجحیت دارد. باعث اعتیاد به دارو یا برگشت بیماری پس از قطع دارو نمی‌شود و بیشتر بر پایه تغییر سبک زندگی، سلامت خواب و رفتار درمانی عمل می‌کنند.
۲. درمان‌های دارویی، وقتی استفاده می‌شوند که نتیجه مورد نظر از درمان دارویی گرفته نشود. از سال‌ها پیش داروهای مختلفی از جمله مورفین، الکل و باربیتورات‌ها برای درمان بی خوابی استفاده می‌شدند و حتی با وجود ممنوعیت مصرف، کانابیس نیز گاهی مورد استفاده قرار می‌گرفت. گرچه خطر اعتیاد یا برگشت علائم با قطع این داروها وجود دارد اما امروزه داروهای مثل بنزودیازپین‌ها، آنتی هیستامین‌ها، ملاتونین، داروهای ضد افسردگی و سایر آرامبخش‌ها برای استفاده در درمان بی خوابی، مورد تأیید قرار گرفته‌اند. همچنین در سال‌های گذشته تحقیقات گسترده‌ای درباره استفاده از مشتقات کانابیس دارویی برای درمان بی خوابی انجام شده است که نتایج، بسیار امیدوارکننده بود.



در باره سندرم تونل تارسال مچ پا (TTS)

﴿ ابوالقاسم نجفی
کارشناس ارشد فیزیوتراپی

موضعی، درد شبانه، همین طور ضربه زدن بانوک انگشتان در ناحیه زیر قوزک داخلی احساس درد و گزگز (علامت Timel Sign) را باعث می شود.

تشخیص

معاینه بالینی، بررسی کامل سوابق پزشکی، الکتروفیزیولوژیک (نوار عصب و عضله)، عکس برداری تست دورسی فلکشن: فرد در حالت درازکش قرار گرفته، قسمت انگشتان پا را بطرف بالا کشیده و کف پا را به سمت خارج بدن حرکت داده می شود که با انجام این حرکت عصب تحت فشار قرار گرفته و عضله فلکسور رتیناکولوم نیز کشیده می شود و فشرده شدن عصب باعث ایجاد درد ناشی از این سندرم می گردد.

درمان:

استراحت و عدم استفاده از پا زودتر شدن آسیب جلوگیری می نماید استفاده از یخ با قرار دادن کیسه یخ در محل درد به مدت ۲۰ دقیقه ثابت سازی و عدم تحرک، معمولاً با

سندرم تونل تارسال با درد کف پا درگیر می کند. علت آن فشار بر روی عصب تیبال خلفی است که از درون تونل تارسال عبور می کند. تونل تارسال در زیر استخوان مچ پا واقع است که در صورت وجود مشکل باعث درد، سوزش، در کف پا و تیر کشیدن و سوزن سوزن شدن در قوس پای می شود.

علل

این سندرم در بعضی موارد بدون هیچ علت خاصی و بصورت ناگهانی اتفاق می افتد و دلایلی که می تواند موجب این سندرم شود، عبارتند از: آرتروز در مفصل مچ پا، آرتريت روماتوئید، جوش خوردگی مفصل تالوناویکولار، کف پای صاف، فشار بر روی عصب بر اثر ورم یا عوامل دیگر، توستینوویت، پیچ خوردگی ساده مچ پا، بیماری دیابت علائم و نشانه ها گزگز یا سوزش پا، درد پا پس از راه رفتن یا ایستادن طولانی مدت، کاهش حس

اسپیلینت و یا گچ گیری استفاده از کفی و کفش های طبی

داروهای خوراکی و تزریقی

فیزیوتراپی: TENS - اولتراسوند - ورزش درمانی - لیزر درمانی و ... در صورت عدم بهبودی با تصمیم پزشک آزاد سازی عصب بوسیله جراحی انجام می شود

حرکت درمانی:

الف - خم و راست کردن مچ پا (با نشست روی صندلی)
ب - راه رفتن روی پنجه پا و پاشنه پا
ج - برداشتن مداد از روی زمین با کف پا توسط انگشتان
د - تمرینات کششی روی پاشنه و ساق پادار حالی که روی زمین نشسته و پا بصورت درازکش نیست با قرار دادن باند کشی در کف پا و کشیدن باند کشی انجام می گردد
ه - بلند شدن روی پنجه و پاشنه پا
و - به آرامی حرکت چرخشی مچ پا انجام شود.



پروتوکول بیوتین با دوز بالا چیست؟

رابطه ویتامین ب – هفت و بیماری ام اس

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

ترجمه: ماهان سرمست

اصلا بیوتین چیست؟

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

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

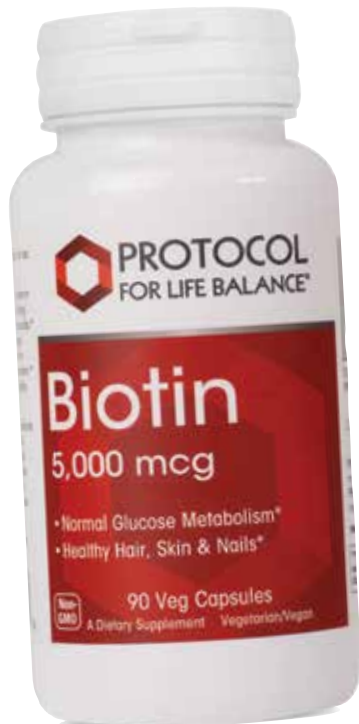
محلول در آب که به متابولیز برخی از مواد از جمله اسیدهای چرب و گلوکز و تبدیل مواد غذایی به انرژی کمک می‌کند. بیوتین به عنوان یک مکمل ایمن شناخته می‌شود، چرا که بدن بیوتین را

در حالی که مکمل‌های بیوتین بی خطر شناخته شده‌اند، اما مصرف آنها چندان هم بدون خطر نیست. برای مثال یک سری از داروهای خاص ممکن است اثرات متقابلی با بیوتین داشته باشند.

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

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

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



دوز بالای بیوتین چگونه عمل می‌کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد سطح بالای بیوتین ممکن است هم باعث افزایش تشکیل مجدد غلاف میلین و هم تولید انرژی در سلول‌های عصبی آسیب دیده شود، که اینگونه می‌تواند به بهبود محدودیت و معلولیت‌های جسمی کمک کند.

یافته‌های دیگر در این گزارش که در زیر آمده‌اند، نظرات افرادی است که مبتلا به بیماری ام اس بوده‌اند و از دوز بالای بیوتین استفاده کرده‌اند:

کاهش درد

بهبود میزان انرژی

قدرت بینایی بهتر

کاهش ناتوانی جسمی

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

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

آیا دوز بالای بیوتین برای شما مناسب است؟

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

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

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

چگونه ممکن است بیوتین به بیماری ام اس کمک کند؟

بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای که نتایج آن جدیداً در نشریه پزشکی «مشاور نورولوژی» Neurology Advisor مورد بحث قرار گرفته است، دوز بالای بیوتین بر معلولیت مرتبط به MS در ۱۳ درصد از بیماران PPMS که از پروتکل توصیه شده دارو استفاده کرده بودند، اثر عکس گذاشته بود.

این فرم درمانی از دوز بالای سطح دارویی بیوتین با نام MD1003، تحت نام تجاری کیزندای توسط شرکت دارویی مد دی ساخته و عرضه شده بود.

در حال حاضر اثربخشی و ایمنی این پروتکل درمانی در مرحله بررسی فاز ۳ است (که انتظار می‌رود این مطالعه در ماه سپتامبر ۲۰۱۹ تکمیل شود)، که افراد حاضر در مطالعه بیماران ام‌اسی هستند که بیماریشان در حال پیشرفت است (NCT02936037) و به درخواست خودشان در این مطالعه شرکت کرده بودند. باید اشاره کرد که همین حالا متخصصان بیماری ام اس در فرانسه آن را برای بیمارانی که بیماریشان پیشرفته است، تجویز می‌کنند.

تحقیقات دیگری هم نشان می‌دهد که دوز بالای MD1003 ۳۰۰ میلی گرم (۱۰۰ میلی گرم سه بار در روز) ممکن است به مغز در تشکیل مجدد و بازسازی غلاف میلین کمک کند.



کامپیوتری که از روی بیماران ام اس ساخته شده است

« مترجم: پرستو غنی زاده

در آغاز به ترسی فکر کنید که زمانی که کامپیوتر شما هنگ می کند یا کند می شود، سراغ تان می آید. تماشای چرخیدن مدام دایره های کوچک که معلوم نیست به سمت سلامت می چرخد یا خرابی و یا هنگامی که موس شما بالاخره زنده می شود و شروع به حرکت به اطراف می کند، پرسترس است.

حالا جای کامپیوتر را با بدن خودتان عوض کنید تا تصویری از زندگی با مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)، یک بیماری عصبی که می تواند باعث کند شدن گفتار، دشواری در تفکر، اسپاسم عضلانی و سایر علائم شود، پیدا کنید.

به منظور بالا بردن آگاهی در رابطه با این بیماری غیر قابل درمان که بیش از دو میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است، انجمن اسپانیایی مولتیپل اسکلروزیس نوع خاصی از رایانه را ایجاد کرده است که علائم بیماری را مشابه

کامپیوتر خراب می شوند. او می گوید که مانند بسیاری از بیماران دیگر، از «خستگی مزمن» رنج می برد: «اگر تغییرات لازم را در سیستم عامل رایانه انجام دهید تا آن را کند کنید، مقایسه بسیار خوبی با نحوه عملکرد بدن خود دارید.»

درمان قطعی برای بیماری وجود ندارد و داروها برای کند کردن پیشرفت ام اس که اغلب به دلیل تعداد زیادی از علائم به عنوان «بیماری هزار چهره» نامیده می شود، هستند. اما سلیا اور جیا گوارا، رئیس بخش مغز و اعصاب در بیمارستان سان کارلوس مادرید، می گوید اکثر مردم نمی دانند که این بیماری در آن واحد کشنده نیست. او می گوید: «اولین سؤال مبتلایان در زمان تشخیص به بیماری این است: این چه بیماری است، آیا من قرار است بمیرم؟»

این انجمن می خواهد کامپیوتر را به مدارس و بیمارستان ها منتقل کند تا آگاهی عمومی از این بیماری را بالا ببرد و احتمالاً در نهایت آن را حراج کند.

معایب فناوری اطلاعات بازسازی می کند. این یعنی یک فرد عادی می تواند از کامپیوتر استفاده کند و ناگهان یک خطا در سیستم عامل کامپیوتر اتفاق بیافتد. برای مثال، نشانگر موس، کند شده و یا از صفحه بیرون می پرد که مشابه خستگی در ام اس است.

یا صفحه نمایش ممکن است به طور کامل تاریک بشود که به کاهش دید در بیماران ام اس اشاره دارد و به همین ترتیب...

این رایانه طراحی شده است تا نمایش دهنده زندگی روزمره بیماری باشد که مبتلا به بیماری خودایمنی است که در آن سلول های خودی به میلین (چربی که اعصاب را احاطه و عایق و محافظت می کند و تسهیل کننده رسیدن سیگنال های الکتریکی از مغز و به مغز می شود) حمله می کنند.

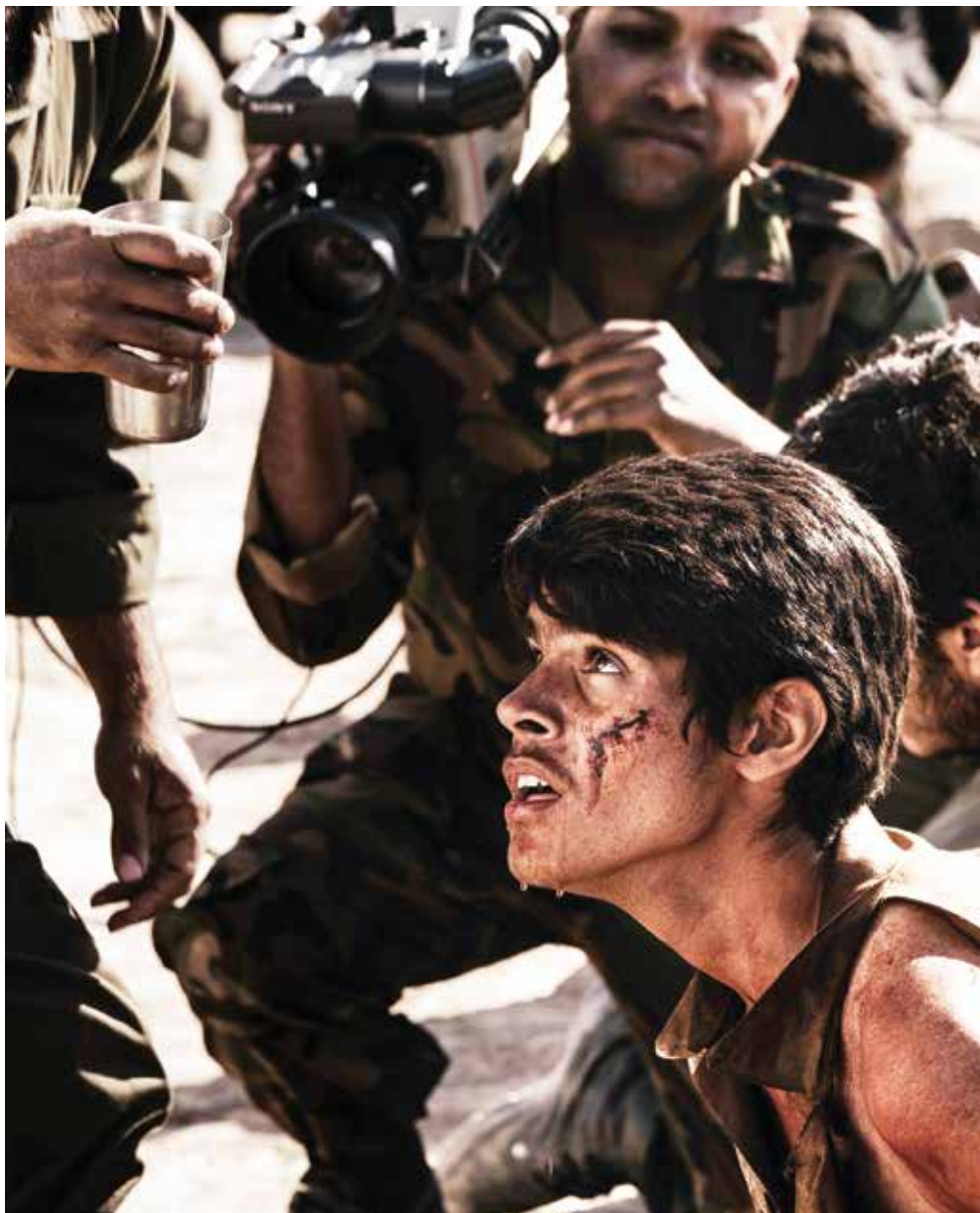
جراردو گارسیا، رئیس انجمن که در سال ۱۹۸۵ مبتلا به ام اس تشخیص داده شد و اکنون بر روی صندلی چرخ دار می نشیند، می گوید: «کابل های من درست مانند

فرهنگ و هنر

- ۳۰ ◀ ۵ قصه را ببینید
- ۳۴ ◀ سفر در خیال، آرامش در واقعیت
- ۴۷ ◀ نقاش مبتلا به ام اس آثار هنری اعجاب‌آوری را با دهانش می‌کشد
- ۴۸ ◀ وقتی کار کردن بدل به درمان بیماری می‌شود
- ۵۱ ◀ مدارنگی، کار درمانی و بیماری ام اس
- ۵۲ ◀ ازدواج و ام اس: درسی در عشق
- ۵۳ ◀ من و مادر بزرگم
- ۵۴ ◀ آیا ذهن می‌تواند علائم ام اس را کنترل کند؟

۵ قصه را ببینید

بسیاری اوقات درگیری های شغلی و زندگی در کوتاه مدت اجازه دیدن فیلم محبوبمان را از ما می گیرد چون یک فیلم ممکن است تنها سه هفته روی پرده بماند و بعد از آن با اکران محدود ادامه پیدا می کند. نبود تناسب بین میزان تولید فیلم و سالن های سینما یکی از معضلات این روزهای سینما است که هم به تهیه کننده ها و کارگردانان آسیب می زند هم به فیلم و به تماشاگران. بهتر است برای دیدن فیلم محبوبمان دست بجنبانیم و فرصت را از دست ندهیم



جیرانی یکی دیگر از روایت های جنایی است که این کارگردان علاقه زیادی به تعریف کردنش دارد. نوعی سینما که اغلب کارگردانان علاقه چندانی به آن ندارند و از این جهت جیرانی فیلم ساز بی رقیبی محسوب می شود و به همین دلیل بیشتر آثارش بی مخاطب نمی ماندند. اغلب منتقدان آشفته گی را یک فیلم نوآر ایرانی تلقی کرده اند. جیرانی از الگوهای مرسوم در فیلم نوآر چه در ساختار و چه در قصه پیروی کرده است.

فیلم آشفته گی داستان دو برادر دوقلو به اسم های بردیا و باربد را روایت می کند و نقش هر دو برادر را بهرام رادان بازی می کند. باربد برادر نویسنده و هنردوست است و آهی در بساط ندارد و بردیا که حسابداری خوانده و با دختر رییس شرکت ازدواج کرده یعنی ازدواجی کاملاً مصلحت آمیز و از روی طمع. بردیا با این ازدواج موقعیت و ثروتی به دست آورده که با کار شرافتمندانه نمی توانست به آن برسد. طمع عنصر اصلی یک فیلم نوآر به حساب می آید. بردیا در خانه ای بزرگ زندگی می کند و نصف سهام شرکت همسرش را در اختیار دارد و زندگی اش به خوردن مشروب و هوس بازی می گذرد. باربد برادر دوقلوی بردیا روحیه متفاوتی دارد شاعر است و سعی دارد کتابی چاپ کند.

این دو برادر بعد از مرگ همسر بردیا بعد از سالها همدیگر را ملاقات می کنند و در طی سفر خود به شمال برای حساب و کتاب های ارث و میراث همسر بردیا، درگیر نزاع خانوادگی می شوند. باربد، بردیا را از ماشین در حال حرکت بیرون می اندازد و

کارگردان بیشتر تمرکزش را روی ترسیم فضاهای داخلی و ارتباط بین بازیگران گذاشته است به همین علت بخش های جنگی فیلم چندان باور پذیر نیستند. بخش های جنگی فیلم کم مایه و کم جان تر از دیگر بخش ها از آب درآمده اند.

فیلم با یک عملیات آغاز می شود، عملیاتی که در آن نیروهای ایرانی، عراقی ها را شکست می دهند و تعدادی از آن ها را به اسارت می گیرند. اسارت نیروهای عراقی و تحویل آن ها به نوجوانان برای بازگشت به عقب، شروع شخصیت پردازی و مواجهه مخاطب با نوجوانان در داستان است. نوجوانانی که فقط گریم و سن آنها در فیلم گویای کم سن و سال بودن آن ها نیست، بلکه فیلمساز با طرح کشمکش آن ها بر سر روشن کردن کامیون تانوع برخورد با اسرای عراقی، نوجوان بودن آنها را برای مخاطب شکل می دهد. شروعی که بدون اضافه گوئی و سکانسی زائد با کاتی درست از صحنه بمباران تانک ها به صحنه داخل کامیون عراقی ها و تصاویر بسته نوجوانان اسیر شده ایرانی، گردشی در داستان ایجاد می کند. در مجموع ۲۳ نفر فیلمی قابل تامل است و تماشا کردنش به مخاطب توصیه میشود.



آشفته گی

آشفته گی آخرین اثر فریدون



۲۳ نفر

۲۳ نفر یک فیلم ضد جنگ است که بر اساس یک داستان واقعی ساخته شده است. داستان فیلم همانطور که از نامش پیدا است درباره بیست و سه نوجوان ایرانی است که در عملیات آزادسازی خرمشهر در سال شصت و یک اسیر می شوند و حکومت بعثی عراق سعی می کند رفتار مهربانانه ای با آن ها داشته باشد تا در برابر رسانه ها تصویر مثبتی از سیاست هایش به جا بگذارد.

این ماجرا در سال نود و یک توسط یکی از همان نوجوانان، احمد یوسف زاده در قالب یک کتاب اتوبیوگرافی تحت عنوان «آن بیست و سه نفر» منتشر شد. این کتاب روایتی جذاب با جزئیات تصویری عالی و حیرت انگیز دارد و به یکی از پرفروش ترین کتاب های دفاع مقدس تبدیل شد. «۲۳ نفر» از آن دسته فیلم هایی است که خالی از اشکال نیست اما داستان محکم و قصه جذابی که پشت فیلمنامه وجود دارد باعث میشود مخاطب نتواند فیلم را دوست نداشته باشد. برعکس بسیاری از فیلم های سینمای ایران که از مشکل بزرگ فیلمنامه رنج می برند، ۲۳ نفر اتفاقاً فیلمنامه مستحکمی دارد. رخدادهای آن به اندازه هستند و داستان، دچار سکتی نمی شود و نقاط فراز و فرودش به جا هستند.

در نتیجه او می‌میرد. باربد حالا که بردیا را مرده می‌بیند، تصمیم می‌گیرد خودش را جای او بزند و به مال و منال برادرش دست پیدا کند غافل از اینکه زندگی برادر دوقلوی او پراز راز و رمزهای کثیفی است که او از آنها خبر ندارد.

جیرانی پس از ساختن خفه گی و در ادامه ماجراجویی اش در سبک نوآر، فیلم آشفته گی را ساخت. در خفه گی سعی کرد با تغییر چهره الناز شاکردوست زن فیلمش را از حالت اغواگری خارج کند و نوآری متفاوت بسازد؛ اما در آشفته گی، جیرانی از قواعد کلاسیک فیلم نوآر پیروی می‌کند و زن اغواگر موبلوند را به داستانش اضافه می‌کند. خفه گی با وجود تمام نقص‌هایش، تیم بازیگری قوی را با خود به همراه دارد. نکته مثبت حاکم در فیلم جیرانی مانند اکثر آثار او، توجه بیش از حد به طراحی صحنه و لباس بازیگران است که در آشفته گی هم این موضوع رعایت شده و البته اگر این دقت و هوشمندی در طراحی صحنه و لباس در کنار زوایای کج دوربین نبود، قطعاً همه چیز بهتر بود.



آخرین داستان

فیلمنامه نویسان اغلب کشورها توجه زیادی به داستانهای کهن و ادبیات کشورشان دارند اما وقتی در فیلمهای ایرانی

جستجو میکنیم متوجه میشویم نویسندگان ایرانی با وجود داشتن منابعی غنی در تاریخ و ادبیات کهن کمتر توجهی به آن دارند.

البته امروزی کردن چنین داستان‌هایی کار آسانی نیست و شاید همین مسئله دلیل چشم پوشی نویسندگان از این پتانسیل باشد. اقتباس از آثار کهن در سینمای ایران انگشت شمار است و به انیمیشن‌های ضعیف و دم دستی ختم می‌شوند؛ اما آخرین داستان که برداشتی آزاد از افسانه‌های مختلف ایران زمین است نسبت به آثار مشابه اثری قابل دفاع است. اشکان رهگذر نویسنده و کارگردان آخرین داستان در قصه اصلی تغییرات واضحی ایجاد کرده و تلاشش را کرده تا داستانی امروزی تر روایت کند.

روایتی که او در آخرین داستان به تصویر می‌کشد به آن بخش از تاریخ اساطیر باز می‌گردد که جمشید رسالتش را فراموش می‌کند و غرور پیشه می‌کند. جمشید از ایزدان روی برگردانده، به دیوها حمله می‌کند و این موضوع که برخلاف عهد و پیمان میان او و این موجودات است، منجر به جنگی بزرگ می‌شود. سربازان جمشید و دیوها با یکدیگر می‌جنگند و در نهایت جمشید از سرزمین خود می‌رود و فرمانروایی را به مرداس می‌سپارد. مرداس اما چند روز بعد می‌میرد و فرزندش ضحاک پادشاه ایران می‌شود و یگانه دختر جمشید به اسم شهرزاد را در قصر محبوس نگه می‌دارد چرا که به او علاقه خاصی دارد. ضحاک اما با اهریمن عهد و پیمان می‌بندد و به واسطه این پیمان، دیوها سربازانش می‌شوند.

او دستور می‌دهد تا مالیات‌ها را دو برابر کنند و اگر مردم نمی‌توانند این مالیات را بپردازند، باید جوانان خود را برای کار به قصر بفرستند. این کار او باعث اعتراضات مردم شده و زمانی که او از سربازانش می‌خواهد که فرزندان نوزاد مردم را برای خوردن مغزشان به کاخ بیاورند، اعتراضات گسترده می‌شود. کاوه آهنگر سردمدار این اعتراضات است و با کمک فرزندش روزبه و دیگر مردمان قصد دارد تا بر علیه پادشاه قیام کند.

در لیست صدایشگان انیمیشن آخرین داستان نام بازیگران حرفه‌ای مثل لیلا حاتمی، حامد بهداد، حسن پورشیرازی، اشکان خطیبی، بیتا فرهی، شقایق فراهانی، ملیکا شریفی نیا، زهیر یاری، باران کوثری، بانپال شومون و فرخ نعمتی به چشم می‌خورد. این مشارکت را می‌توان اتفاق خوبی دانست برای هر چه حرفه‌ای تر شدن انیمیشن ایران که از فقر تکنیک رنج می‌برد. صدایشگری آخرین داستان نمره نسبتاً خوبی می‌گیرد و این بخش با آوازهای بی‌نظیری که در طول مدت انیمیشن پخش می‌شود تکمیل می‌شود.



جان دار

جان دار اولین تجربه سینمایی بلند پدram امیری و حسین امیری

اجاره‌ای امیر به همراه اردلان قایم شده و از او کمک می‌خواهد تا علی را سر عقل بیاورد. خانواده خود امیر هم کم مشکل نیستند و چون به نظر می‌رسد امیر تنها تکیه‌گاه آن‌ها است. خواهر ریما در آستانه ۳۵ سالگی است و مشکلات روانی حادی دارد و پدر و مادر از دست او عاصی شده‌اند. امیر در طول فیلم با تمام این مشکلات روبرو می‌شود و سعی در حل و فصل کردن آن‌ها به روش خود دارد.

قاب‌بندی و نحوه فیلم‌برداری فیلم در صدد حذف جزییات برآمده و نحوه قرار گرفتن دوربین به شکلی است که فیلمساز خیال می‌کند سبک نوینی از مینی‌مالیسم را در فیلم خود جاری ساخته است که همسو با نوع قصه است. فضا سازی سرد و افسرده حال و هوای فیلم در تمامی سکانس‌ها جاری است. تمامی عناصر صحنه از رنگ‌بندی و طراحی صحنه و لباس و حتی دکوپاژها در خدمت به جریان انداختن موج افسردگی در فیلم هستند و بازی بازیگران هم در این بین بیشتر به این امر دامن می‌زند.

تم سرد و خاکستری رنگ‌ها و صحنه‌های موجود در نماها باعث شده که این جو به خوبی شکل بگیرد. سحر دولتشاهی با وجود حضور کوتاهش نقش به‌یادماندنی در فیلم امیر دارد او که ادعا کرده چندین ماه در کنار بیماران شیذوفرنیک بوده تا بتواند از عهده نقشش بر بیاید و هادی کاظمی هم برخلاف کلیشه معمولی که کارگردانان برایش در نظر می‌گیرند از کم‌دی فاصله گرفته و تصویری متفاوت ارائه می‌دهد.

پذیرفته‌اند معمولاً در اولین تجربه‌ها، کمتر پیش می‌آید که بازیگران بزرگ با کارگردان‌های فیلم اولی همکاری کنند. با این حال فاطمه معتمدآریا، حامد بهداد و باران کوشری از بازیگران نقش اول جاندار هستند اما کارگردان نتوانسه از این امتیاز بهره‌درستی ببرد.



امیر

فیلم امیر به کارگردانی نیما اقلیما اولین تجربه سینمایی کارگردانش است. فیلم امیر داستان کلاسیکی ندارد و قرار هم نیست که داشته باشد، سبک مینی‌مالیسمی که کارگردان برای ساخت فیلم خود در نظر گرفته این اجازه را به فیلمنامه می‌دهد که عمده داستان را حذف کند و به جزئی‌گویی نپردازد اما انتخاب این سبک به این معنا نیست که ناتوانی در روایت را با نوع روایت اشتباه بگیریم اتفاقی که در فیلم امیر می‌افتد.

داستان فیلم درباره امیر با بازی میلاد کیمرام است که سعی می‌کند اطرافیانش را حمایت کند تمام اطرافیان امیر از او انتظار حمایت دارند. همه به او رجوع می‌کنند. از دوستش علی گرفته که دست به دامن او شده تا نگذارد زن طلاق گرفته‌اش با فرزندشان یعنی اردلان به خارج کشور برود تا خود زن علی که از آن سو در خانه

دوماری در مقام کارگردان است. کارگردان‌های فیلم اولی که در نویسندگی فیلمنامه هم نقش داشتند و فیلمنامه‌ای نفس‌گیر با ریتم تند کارگردانی کردند.

این فیلم اجتماعی با صحنه شادی و پایکوبی در مجلس عروسی آغاز می‌شود اما عشق قدیمی و خواستگار سابق عروس مجلس را به عزا می‌نشانند. جاندار قصه‌ای پرکشش دارد و هیچ فرصتی را برای به تصویر کشیدن روایتش از دست نمی‌دهد. قصه فیلم از همان تیتراژ آغاز می‌شود و مخاطب را به دل داستان پرتاب می‌کند. در آغاز همانطور که اشاره شد ما شاهد یک مراسم عروسی هستیم که از دل دیالوگ‌ها و اتفاقات متناقض با شخصیت‌ها آشنا می‌شویم. از همان ابتدا رقصیدن‌های فراوان به نمایشی برای حفظ آبروی این خانواده بدل می‌شود. تناقضی که هم برای مخاطب جذاب و حتی طنز است و هم اینکه در لایه زیرینش به معرفی درستی از فضای حاکم بر این خانواده می‌پردازد. مسئله‌ای در ظاهر کم‌اهمیت دیر رسیدن شام منجر به وقوع فاجعه‌ای غیرمنتظره و جبران‌ناپذیر می‌شود که مسیر فیلم در همان ابتدا تغییر داده و فضای شوخ و شنگ کار را به شدت تراژیک و ملتهب می‌کند. در اقع نقطه غافلگیری فیلمنامه در بهترین جای ممکن قرار دارد و فیلمسازان بدون هدر دادن وقت و مقدمه‌چینی‌های بی‌مورد داستان را آغاز می‌کنند. چیزی که فیلم تلخ جان دار را به اثری ناقص تبدیل کرده است ناتوانی کارگردان در گرفتن بازی از بازیگران حرفه‌ای است که

سفر در خیال، آرامش در واقعیت

در هر جایگاهی که باشید موفقیت و شادی تان وقتی تکمیل می شود که بتوانید با خودتان مهربان و دوست باشید و از تنهایی تان لذت ببرید. اگر طرفدار کتاب باشید همیشه می توانید تنهایی تان را به بهترین روش پر کنید اما گاهی می مانید چه کتابی برای خواندن انتخاب کنید. ما به شما کمک می کنیم که راحت تر انتخاب کنید. کتاب جانشین زندگی واقعی نمی شود اما روایت های تاثیرگذار آرام آرام در وجودت نفوذ می کند و تو را تغییر می دهد و پنجره های برایت باز می کند تا دنیا را از چشم دیگران ببینی و در خیالت سفر کنی

و این امکان را در نظر می گیرد که ممکن است چیزی به مرگش باقی نمانده باشد، دستخوش ترس شده و برای مواجهه با آن تلاش می کند. شخصیت دیگر فردی است به نام فیلیپ که همان طور که خود نیز در داستان می گوید، شباهت زیادی به شوپنهاور فیلسوف معروف دارد. او به دیگران با بی اعتنایی برخورد می کند و حتی با دید تحقیر به آنان می نگرند، تلاش می کند که هیچ دوستی نداشته باشد و در آپارتمان خود با سگش زندگی کند.

این دو شخصیت سرانجام در یک کلاس گروهی روان درمانی با یکدیگر همراه می شوند. علاوه بر جولیوس و فیلیپ هشت نفر دیگر نیز در این کلاس حضور دارند که

ویژگی را دارند. در واقع یالوم مسائلی را در کتاب هایش مورد بحث قرار می دهد که همه ما به نوعی با این مسائل در ارتباط هستیم و دغدغه آن ها را داریم. یالوم در آثارش مسائل روانکاوی را با زبانی شیرین و ساده بیان می کند.

در این کتاب با دو سرگذشت موازی اما در زمان های مختلف مواجهیم. کتاب درمان شوپنهاور، همان گونه که از عنوان آن برمی آید، با محوریت شوپنهاور، فیلسوف آلمانی، است. یکی از شخصیت های اصلی این اثر روان شناسی به نام جولیوس است که دچار سرطان پوست شده است. جولیوس چون خود را درگیر بیماری سختی می بیند



درمان شوپنهاور اروین د یالوم

درمان شوپنهاور نام یکی از آثار روان درمان گر و نویسنده آمریکایی اروین د یالوم است؛ که اغلب او را با کتاب پر فروش وقتی نیچه گریست می شناسیم. درمان شوپنهاور هم از سری کتاب هایی است که ذهن را به شدت درگیر خودش می کند. البته اغلب کتاب هایی یالوم این

هر یک شخصیتی منحصر به فرد و مشکلات خاص خود را دارند. در طول این کلاس هم فیلم و هم جولیوس دچار تغییراتی شده و قادر می‌شوند که تا حدی بر مشکلاتشان فائق آیند.

بخشی از کتاب را بخوانید:

برترین خرد آن است که لذت بردن از زمان اکنون را والاترین هدف زندگی قرار دهیم، زیرا این تنها واقعیتی است که وجود دارد و مابقی چیزی نیست جز بازی‌های فکر. ولی می‌شود آن را بزرگ‌ترین بی‌خردی هم نامید زیرا آنچه تنها برای یک لحظه هست و بعد همچون رؤیایی ناپدید می‌شود، هرگز به کوششی جان فرسانمی‌آرزد ...



مجوس جان فاولز

کتاب مجوس با عنوان اصلی The Magus اثری از جان فاولز نویسنده انگلیسی است. فاولز در سال ۱۹۴۵ در دوران جنگ جهانی دوم به خدمت سربازی رفت ولی جنگ مدتی پس از پایان دوران آموزشی او پایان یافت و او مجبور به شرکت در جبهه جنگ نشد. با این حال در کتاب مجوس، رگه‌هایی از جنگ جهانی دیده می‌شود که می‌توان گفت اگر نبود خواندن کتاب بسیار خسته‌کننده می‌شد.

جان فاولز دورانی را در یونان گذراند که تاثیر عمیقی در او گذاشت. اتفاقات اصلی کتاب مجوس نیز در یونان رخ می‌دهد. فاولز در طول اقامتش در یونان به شعر نوشتن مشغول بود. در سال ۱۹۶۵ کتاب مجوس که نویسنده بیشتر از ده سال بر روی آن کار کرده بود منتشر شد و اتفاقاً استقبال از این رمان بسیار زیاد بود. از جمله دیگر کتاب‌های معروف فاولز می‌توان به کلکسیونر و زن ستوان فرانسوی اشاره کرد.

در پشت جلد رمان مجوس، متنی بسیار وسوسه‌انگیز آمده است که مخاطب را تشویق به خرید کتاب می‌کند، متن پشت جلد کتاب چنین است:

مجوس را همراه کلکسیونر و زن ستوان فرانسوی، شاهکار جان فاولز و از مهم‌ترین رمان‌های قرن بیستم می‌دانند. سال ۲۰۰۳ در نظر سنجی مشهور بیگ‌رید (big read) که به منظور انتخاب محبوب‌ترین کتاب‌ها نزد انگلیسی‌ها برگزار شد، مجوس به فهرست صد کتاب برتر راه پیدا کرد یعنی در کنار آثاری چون آرزوهای بزرگ، جنایت و مکافات، آنا کارنینا و اولیس.

داستان این رمان درباره فردی به نام نیکلاس اورفه است که بر ادبیات انگلیس تسلط دارد و حتی اشعارش در مجله مدرسه چاپ شده است. نیکلاس درباره خودش می‌گوید «رفتم آکسفورد و آنجا کم‌کم متوجه شدم آن آدمی نیستم که دوست داشتم باشم.» پدر و مادرش هم با نوع زندگی که نیکلاس دوست داشت مشکل

داشتند و با تحقیر به آن نگاه می‌کردند؛ اما این نگاه تحقیرآمیز زود از بین رفت و نیکلاس زندگی را آن‌طور که خود می‌خواست ادامه داد.

یک نوع از خودبیگانگی و بیزاری از آدم‌های اطراف و البته قبول نشدن در مصاحبه‌های شغلی، باعث می‌شود که نیکلاس برای معلمی در مدرسه لرد باپرون در جزیره‌ای در یونان اقدام کند. مدتی طول می‌کشد تا جواب درخواست او داده شود و در این مدت کوتاه، نیکلاس وارد زندگی دختری به نام الیسون می‌شود. آشنایی این دو بسیار عادی و حتی می‌توان گفت سطحی است اما خیلی سریع باهم جور می‌شوند و رابطه احساسی میان آن‌ها شکل می‌گیرد. در همین زمان، جواب می‌آید که نیکلاس شغل معلمی را به دست آورده است. در این فاصله زمانی که نیکلاس با الیسون آشنا می‌شود، ما با شخصیت نیکلاس بیشتر آشنا می‌شویم. پی‌پی‌بریم که در قیدوبند مسئولیتی که ممکن است بر دوشش بیفتد نیست...



سوربز مارجو بارگاس یوسا

رمان سوربز اثر مارجو بارگاس یوسا، یکی از مهم‌ترین رمان نویسان و مقاله‌نویسان

معاصر آمریکای جنوبی و از معتبرترین نویسندگان نسل خود است. یوسا که نویسنده کتاب‌های بزرگی مانند جنگ آخرالزمان، سال‌های سگی، گفتگو در کاتدرال و... است، در سال ۲۰۱۰ برنده جایزه نوبل ادبیات شد.

سور بز یکی از بهترین‌های رمان‌های یوسا است که خود او درباره آن می‌گوید: «فکر نوشتن این رمان از سال ۱۹۷۵ در سرم بود و شش سال قبل نوشتنش را شروع کردم؛ اما زمانی دراز در این فکر بودم و هرچه را که درباره تروخیو، درباره سی‌ویک سال حکومت او بر جمهوری دومینیکن پیدا می‌کردم می‌خواندم. به دومینیکن رفتم و بایگانی‌ها را بررسی کردم. به خصوص روزنامه‌ها و مجله‌های آن دوران را - این‌ها منابع بسیار خوبی بودند. به راستی باور نکردنی بود که مردم دومینیکن در آن ایام چه نوع روزنامه‌هایی می‌خواندند. همچنین با خیلی از افراد گفتگو کردم»

ماریو بارگاس یوسا، در همین مصاحبه می‌گوید که برای نوشتن کتاب سور بز با یکی از خطرناک‌ترین جانیان و شکنجه‌گران آن زمان هم‌صحبت کرده است و از هر اطلاعاتی برای نوشتن بهتر کتاب استفاده کرده است؛ و خواننده وقتی کتاب را مطالعه می‌کند، به معنای واقعی کلمه خود را در برابر یک کتاب مهم و عالی می‌بیند.

سور بز داستانی زندگی تروخیو یکی از بدنام‌ترین و فاسدترین دیکتاتورهای آمریکای لاتین

است. کسی که ۳۱ سال بر کشور دومینیکن حکومت کرد و هر نوع مخالفتی را سرکوب و از بین می‌برد. یکی از شخصیت‌های کتاب او را «از دستیاران باکفایت شیطان» می‌داند و شخصیتی دیگر او را شیطان می‌خواند و می‌گوید: «تمام بلایایی که کشورش در طول تاریخ به واسطه اشغال شدنش توسط هائیتی، تهاجم اسپانیا و آمریکا، جنگ‌های داخلی، نزاع بین فرقه‌ها و رهبران‌شان، تحمل کرده و تمام فجایع طبیعی، مثل زمین‌لرزه و توفان‌های ویران‌گر که از آسمان و دریا و مرکز زمین بر مردم دومینیکن نازل شد، یک طرف و بلایایی که تروخیو با استبداد خودش بر سر این کشور آورد، یک طرف.»



این هم مثالی دیگر دیوید فاستر والاس

دیوید فاستر والاس در سال ۲۰۰۵ در کالج کنیون سخنران مراسم فارغ‌التحصیلی بود. نکته جالب اینکه این تنها سخنرانی عمر والاس است که متن کامل آن در کتاب آمده است. والاس سخنرانی خود را با مثالی جالب شروع می‌کند که چنین است: دو تا ماهی داشتند با هم شنا می‌کردند که سر راهشان خوردند

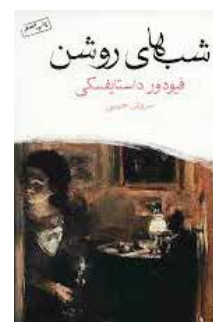
به یک ماهی پیرتر که داشت از آن‌ور می‌آمد و برایشان سر تکان داد و گفت «صبح‌به‌خیر بچه‌ها! آب چه طوره؟» بعد دو ماهی جوان کمی دیگر شنا کردند تا آخرش یکی‌شان به آن یکی نگاه کرد و گفت «آب دیگه چه کوفتیه؟»

والاس در سخنرانی‌اش، خود را آن ماهی پیرتر نمی‌داند و تلاش هم نمی‌کند مخاطبان را تحت تاثیر قرار بدهد. او فقط می‌خواهد ما تعریف تازه‌ای از اتفاقات اطراف و روزمره خود داشته باشیم. والاس عقیده دارد در زندگی روزمره کلیشه‌های پیش پا افتاده (مانند توجه به آب) می‌تواند به اندازه مرگ و زندگی مهم شوند. والاس در اینجا به ما می‌گوید ما در مرکز جهان قرار نداریم و صرفاً مانند دیگر افراد عضوی از این جهان هستیم اما اگر بخواهیم متفاوت باشیم و آب را احساس کنیم باید آگاهانه به این موضوع فکر کنیم. به همین خاطر است که در سخنرانی خود نکات مهمی را ذکر می‌کند.

جستار اول کتاب این هم مثالی دیگر با عنوان اصلی «یک‌نما از خانه خانم تامپسون» و عنوان فرعی «کشور نفرت‌انگیز این زن‌های بی‌گناه» درباره زندگی خانم تامپسون در یک شهر کوچک در ایالت ایلینوی در طول حادثه ۱۱ سپتامبر است. در این جستار شرح داده می‌شود که ۱۱ سپتامبر چگونه روی رفتار مردم شهر تاثیر می‌گذارد و مثلاً چطور همه آن‌ها پرچم آمریکا را در گوشه و کنار خانه خود به اهتزاز در می‌آورند.

جستار دیگر با عنوان «به لایستر نگاه کن» به پرسش‌های سخت اخلاقی درباره خوردن لایستر می‌پردازد. والاس از سوی یک مجله مامور شده تا در جشنواره عظیم لایستر که هر سال در سواحل آمریکا برگزار می‌شود شرکت و گزارشی تهیه کند. گزارش والاس در نهایت به چند پرسش اخلاقی می‌انجامد. این پرسش‌های اخلاقی در پایین و در قسمت جملاتی از کتاب آمده است.

جستار آخر نیز درباره تجربه تماشای نبوغ در راجر فدرر تنیس‌باز سویسی است. والاس در این جستار شرح می‌دهد که چگونه فدرر پیش چشمان شما کار غیرممکنی انجام می‌دهد و او تا چه حد از این کارهای غیرممکن لذت می‌برد. والاس در این جستار صرفاً به عنوان تماشاچی با دید ویژه‌ای دیدار فدرر و نادال را در فینال ویمبلدون شرح می‌دهد.



شب‌های روشن فئودور داستایوفسکی

این کتاب با عنوان اصلی Belye Nochi یک داستان عاشقانه از خاطرات یک رویاپرداز است. داستان این رمان کوتاه هم مانند بیشتر داستان‌های

داستایوفسکی از زندگی خود او مایه گرفته است. داستانی که اگر زندگی نامه داستایوفسکی را خوانده باشید، می‌دانید به نحوی زندگی‌اش کرده است.

عنوان کتاب به یک پدیده فیزیکی اشاره دارد. در تابستان، در نواحی شمالی کره زمین نزدیک به قطب شمال، به علت زیادی عرض جغرافیایی شب تا صبح هوا مثل آغاز غروب روشن است. سروش حبیبی - مترجم کتاب - می‌نویسد: شب‌های روشن دو فریاد اشتیاق است که طی چند شب در هم بافته شده است. پژواک ناله دو جان مهرجوست که در کنار هم روی نیمکتی به ناله درآمده‌اند و راهی به سوی هم می‌جویند و در گشوده بهشت خدا را به خود نزدیک‌تر می‌یابند. داستان کتاب شب‌های روشن در مورد جوان رویاپردازی است که تنهایی را به خوبی درک می‌کند. کسی که سال‌هاست تنها زندگی می‌کند و مانند دیگر شخصیت‌های اصلی داستایوفسکی با مردم عادی متفاوت است. این جوان ۲۶ ساله مدام تنهایی خود را با شهر پترزبورگ تقسیم می‌کند. با دیوارها و در و پنجره‌های شهر درددل می‌کند و ادعا دارد بهتر از هر کسی آنان را می‌فهمد.

داستایوفسکی این رمان را قبل از رفتن به سیبری نوشته است و منتقدان آن را جزء آثار دوران بلوغ نویسنده قرار نمی‌دهند؛ اما با این حال، مخاطب با یک عاشقانه کوتاه و خواندنی روبه‌رو است که هر خواننده‌ای به متفاوت بودن

آن رای می‌دهد. جوانی که در عمر خود با هیچ زنی رابطه‌ای دوستانه و عاشقانه نداشته است، ناگهان با یک دختری رویایی آشنا می‌شود که حاضر است با او وقت بگذراند. هیجان و خوشحالی که به جوان دست می‌دهد هر چند کوتاه، اما به خوبی در این کتاب توصیف شده است. شب‌ها به‌راستی برای او روشن می‌شود و او با همه وجود عاشق دختر می‌شود. تصور کنید چه حالی پیدا می‌کنید وقتی بعد از سال‌ها هم‌صحبتی با ساختمان‌ها و مکان‌های شهر ناگهان دختر بی‌نظیری کنار خود داشته باشید؛ اما این همه ماجرا نیست. در اولین ساعات برخورد، دختر شرط عجیبی برای جوان تعیین می‌کند.

دختر که ناستنکا نام دارد، در همان برخورد اول می‌گوید: نباید عاشق من بشوید.

باور کنید ممکن نیست.

حاضر دوست شما باشم و حقیقتاً دوست شما هستم؛ اما باید مواظب دلتان باشید و عاشق من نشوید.

خواهش می‌کنم...

در مواجهه با این شرط سخت، یک جوان رویاپرداز چطور عمل خواهد کرد؟ گذشته ناستنکا چه ماجراهایی داشته که این شرط سخت را تعیین کرده است؟ پایان رابطه آن‌ها به چه شکل خواهد بود؟ کتاب شب‌های روشن را بخوانید و در این عاشقانه کوتاه، با در پایان ناب غرق شوید. این کتاب، یکی از ماندگارترین کتاب‌های عاشقانه‌ای است که در عمر خود خوانده‌اید.



دستگاه اصلاح الگوی راه رفتن
مدل تیوان T-102



شرکت دانش بنیان
توسعه فناوری تیوان

تولید کننده دستگاه های توانبخشی نوین

- ✓ رفع مشکلات گام برداشتن و بالا رفتن از پله
- ✓ جلوگیری از زمین گیر شدن بیمار
- ✓ افزایش اعتماد به نفس و کیفیت زندگی
- ✓ رفع اسپاسم و افتادگی پا

باتیوان به سمت یک
زندگی مستقل قدم بردارید

جهت تست رایگان دستگاه با ما تماس بگیرید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با پزشک متخصص خود مشورت نموده و یا به وبسایت تیوان مراجعه نمایید.

www.tiwan.ir | (۰۲۱- ۲۶۲۱ ۲۶۰۰)



 **Caspiramer 40**
Glatiramer Acetate

The calm sea
after the
storm

Caspiramer 40

Glatiramer Acetate





فراخوان مسابقه ادبی

«زندگی با ام اس»

ام اس یک بیماری است، بیماری که با خودش سختی و رنج و مشکل و در عین حال کشف و تجربه و مبارزه می آورد.

مبتلایان به ام اس با این بیماری زندگی می کنند، زندگی مبتلایان پر از تجربه های تلخ و شیرین است، پر از روایت های تکان دهنده و دست اول که می توانند تاثیر گذار باشند و اشکی بر چشم بیاورند یا لبخندی بر لب، و از آن مهمتر، همدلی و همراهی را در جامعه ام اس موجب شود. در هر شماره مجله پیام اس روایت هایی از زندگی «ما ام سی ها» را می خوانید، اما حالا می خواهیم روایت های شما را داشته باشیم.

این فراخوان یک مسابقه است، رقابت ثبت لحظات زندگی با ام اس فرمت نوشته آزاد است، داستان، دلنوشته، روایت، شعرواره و خاطره، فقط موضوع اصلی باید «زندگی با ام اس» باشد.

نوشته ها باید تایپ شده در فرمت ورد و حداکثر هزار کلمه باشند در شماره های آتی مجله پیام ام اس نوشته های شاخص چاپ خواهند شد و به سه نوشته برتر جوایز نفیسی اهدا خواهد شد.

مهلت ارسال آثار آخرین روز سال ۱۳۹۸ و زمان اعلام اسامی برگزیدگان اولین روز تابستان سال ۱۳۹۹ خواهد بود

می توانید مطالب خود را به آدرس ایمیل payamsmagazine@gmail.com بفرستید یا به شماره ۰۹۰۳۶۳۷۱۹۳۹ به صورت فایل ورد واتس آپ کنید.

در صورت داشتن هر گونه سؤال در ساعات اداری با خانم افتخاری با شماره تماس ۰۲۱-۸۸۲۱۶۵۰۲ تماس بگیرید

انتقام روزگار

مريم پيمان

عین. شین. قاف. اسم یکی از کتاب‌های نویسنده محبوبم هم همین بود: «عین شین قاف». دروغ است. دروغ بزرگ روزگار. دروغ من به تو و تو به من و ما به کودکانی که قرار است با امید راه سخت زندگی را آغاز کنند. اگر باهوش باشند زود، خیلی زود خواهند فهمید این هم دروغ است مثل همه چیزهای دیگر و اگر ذوق زندگانی آنها را از عقل زائل کرده باشد، مدت‌ها آن را باور می‌کنند و آن وقت که بفهمند آسمان روی سرشان خراب می‌شود و زمین زیر پایشان سست. مثل همین سستی لعنتی پاهادر «ام اس». اصلا هر که عاشق شده باشد می‌فهمد «ام اس» چیست. «ام اس» همان دروغ روزگار است؛ می‌گویند همه سالم هستند و تو بیماری، مثل اینکه می‌گویند همه عاقلند و تو عاشق.

«ام اس» همان بازی عاشقانه است، با همان نشانه‌ها؛ وقتی منتظر «او» هستی زمان نمی‌گذرد، پاهایت بی‌قرارند و درد اضطرابی در قفسه سینه‌ات می‌آید و می‌رود. وقتی او را می‌بینی گرم می‌شوی و داغ، دستانت بیقرار در آغوش کشیدنش می‌شود و چشمانت مضطرب ندیدنش همه چیز را دو تا می‌بیند و گاه می‌بیند و نمی‌بیند. وقتی می‌رود، دنیا خراب می‌شود، پاهایت سست و جهان محو. مگر عشق همین نیست؟! مگر نشانه‌های «ام اس» همین نیست؟! همین است دیگر. همین همین؛ دیروز منتظرش بودی، امروز منتظرش هستی و فردا هم منتظر.

لعنت به این روزگار که همه چیز آن دروغ است؛ از نشانه‌های موقت «ام اس» گرفته که وقتی به مطب دکتر میرسی محو میشود تا «دوستت دارم»هایی که وقتی به رنج و درد می‌رسد «او» را می‌ماند و تو میمانی و تو میمانی و تو و یک تنهایی محض. تو می‌مانی و یک بی‌خبری. تو می‌مانی و انگار از آغاز «هیچ» نبوده است و همه چیز تخیل تو بوده است و اصلا بهار حقیقت ندارد و همیشه زمستان است و هیچ کس سر بر نمی‌آرد و پاسخ تو را نمی‌گوید.

سخت است، روزگار سخت است و تنهایی گذراندن آن سخت تر، وقتی که تو انسان خلق شده باشی و تنهایی زینده انسانیت انسان نباشد همه چیز سختترین خواهد بود برای گذر. «او» که هیچ، اگر رضایت دهد به همراهی و ماندن، اگر لاف عشق زند و همراهی، تو اگر عاشق باشی غم و رنج او را نمی‌پسندی و از حضور عاشقانه به دگر خواهی افراطی راه کج می‌کنی و او را می‌رهانی تا تنهایی را در آغوش کشی و آن وقت روزگار را به انتقام با «ام اس» از خود متهم می‌کنی. بیخبر از اینکه اگر «ام اس» هم نبود تو راهی برای رد دروغ روزگار می‌یافتی.

بر بستر حضرت عشق

«مستانه پیرایش»

کنار تخت او لم داده‌ام. تصویر او را نمی‌بینم. دراز کشیده است. چراغ خاموش و تنها صدای حاکم بر اتاق، ضربه‌های عجولانه من برای نوشتن نیست. زمزمه «سین» و «ا» سبحان الله نغمه حرکت تسبیح خاکی اوست. او بر بستر است و من درد می‌کشم. من درد می‌کشم و اورنج. نامیدانه به او نگاه می‌کنم و او امیدوارانه دعاگوست. هنوز امید دارد و عاشقانه برای شفا دست به آسمان دارد. شفای من و امید او گویی دو بال یک پروازند. پرواز یک باور به وجود نیرویی قویتر از دردی بیست ساله و رنجی مداوم و ابدی. مادر است دیگر. عشق او دستاویز شعرا و نویسندگان و آخرین زنجیره امید در لحظه دردها است، اما ایمانی به این عشق هم در من نمانده است.

درد آن قدر آمده است و ماندگار شده است و همزاد که دیگر باور به اثر دعای او و ایمان به تأثیر آن در من ته‌نشین شده است. گویی از عشق مادرانه‌اش هم کاری بر نمی‌آید میان افزایش پنبه‌های «ام ار آی» و خطوط نامفهوم نوار چشم و نوار مغز. اگر عشق قدرت دارد و امید می‌آفریند و شفا می‌آورد، پس کو نشانه آن در زمانه بی‌نشانی؟! پس کجاست معجزه‌ای که منتظر آن شده‌ام و چه ثمر از این همه زمزمه «سین» و «ذال» یا من اسمه دوا و ذکره شفا او؟! مگر دعای مادر در حق فرزند و عشق او معجزه نمی‌کند؟! پس کجاست این اثر و کی چشم‌های من بار دیگر جهان را به رنگ واقعی خود خواهند دید و کی دیگر روی آن صفحه‌های بزرگ برگه‌های جواب «ام ار آی» دیگر ردی از پنبه‌ها نخواهد بود؟! غلت می‌زند. آب می‌خواهد. دستش را دراز میکند. لیوان را پس می‌دهد این اسطوره صبری که این روزها نجوای دردش در فضای خانه بیداد می‌کند. تک جمله‌ای می‌گوید و دل من را بیشتر می‌سوزاند: «تو سالم باشی مادر الهی!»

«ام اس»؛ نام دیگر «عشق»

« احسان م.

«عشقه» نام پیچکی است که به هر چیز برسد دور آن می پیچد و انگار او را کاملاً در انحصار خود می گیرد، آن چنان که محدود می شود و در نهایت می خشکانش. واژه «عشق» را از همین «عشقه» گرفته اند! تا به حال آدم های عاشق را دیده ای؟ انگار همیشه در فکر و خیال هستند. دائم خیال بافی می کنند. از بس ذهنشان مشغول است با انواع و اقسام سردردها مواجهند. از خواب و خوراک افتاده اند. هزار جور مشکل و درد و مریضی سراغشان آمده. شبها خوابشان نمی برد. صبحها بی حال از رختخواب بلند می شود. روحیه شان لطیف و حساس می شود، رنجور و عصبی و زودرنج می شوند و... دقت کردی؟! چه ویژگی های آشنایی...

من هم همینطورم. فکر و خیال افتاده به ذهن و جانم. سردردها گاهی امانم نمی دهند. آن قدر که از خواب و خوراک می افتم. گاهی دردها و مشکلاتی دارم که درمان آنها در قوطی هیچ عطاری پیدا نمی شود. شبها خوابم نمی برد. صبحها خسته از جایم پا می شوم. روحیه ام لطیف و حساس است و... هر چقدر بیشتر راجع به این ویژگی ها فکر می کنم و دو دو تا چهار تایی ریاضی را می چینم، می بینم این چیزها مال قدیمها بوده، مال دوران عشق های افسانه ای بوده، زمانی که مبتلاهای عاشق بودند، تاوان معشوق بود، و حالا من گرفتارشان شده ام. چقدر شبیه آدم های عاشق شده ام در این چند سال؛ چشمان خمار، جسم رنجور، دردهای مزمن. البته که یک فرق هایی هم دارد، مهم ترین شان اینکه عاشق روحش گرفتار شده و من جسمم. فرق چندانی نیست. برای آن یکی، بعد از روح به جسم می افتد و برای من بعد از جسم به روح!

با این حساب های ریاضی و منطقی به گمانم «ام اس» نام دیگر «عشق» است، که انگار وقتی گرفتارش شوی فقط دغدغه و بلاسرت نازل شود و آخرش هم نمی دانی چطور شد که عاشق شدی و اصلاً برای چه عاشق شدی و کم کم به آن عشق عادت می کنی. دیگر حتی نمی خواهی رهاش کنی. دوستش می شوی و می شود همه زندگی ات. کم کم بدون او انگار چیزی در زندگی ات کم است. یک روز خوب در زندگی ات هم باشد گویی دنبالش می گردی و منتظرش

می مانی تا بیاید!

روزگار غریبی است. عاشق ها روز به روز زیاد می شوند و فعلاً که درمانی بر دردشان نیست. فقط مسکن هایی دارند که عشقشان را اندکی بر جای خود بنشانند، بلکه چند روزی رهایشان کند. شاید دردناک باشد برای عده ای عاشق شدن. برای برخی هم سرکوبی این عشق دردناک تر است. هر روز هم داروهای جدید و قوی تری از راه می رسد که این «عشق» را در بدن نحیف «ما» بخشکاند. هیهات که چون علتش را نمی دانند در درمانش هم مانده اند.

من اما، هر چه با خودم می اندیشم برایم «عشق» واژه ای مقدس است. از همین عشق یاد گرفتم چگونه باشم؛ چطور فکر کنم. قضاوت نکنم. به دنبال کمک کردن به دیگران باشم. همیشه لبخند بر لبانم باشد. یک موج مداوم آرامش همراهم است و همه جا را تازگی می دهد. می دانم که هر کجا باشم غم های زندگی، کوچک و کم ارزش می شوند. انسان های عاشق بخشنده اند؛ قبل از همه پیشقدم کارهای خیرند. به دیگران احترام می گذارند. در کنارشان احساس امنیت می کنند. برای باهم بودن دنبال بهانه و توضیح نیستند. ویژگی های غیر عادی دیگران را می پذیرند. خود را با کسی مقایسه نمی کنند، و زیبا هستند چه روح و چه جسم شان!

من که حساب عشقم را از حساب همه عشق ها و داستان های دیگر جدا کرده ام و اصلاً آن را به حساب دنیا نگذاشته ام. عشق من اصلاً شاید ابدی باشد...

با خودم زمزمه می کنم:

«هر چه آمد به سرم از تپش نام تو بود/ طرح افکار من از لهجه اندام تو بود
این قفس گر چه مرا لحظه ای انکار نکرد/ آنچه کردی تو به من هیچ ستمکار نکرد
سرپا باش و جهان را به جهان واگذار/ رو به خود باش و زمین را تک و تنها بگذار»

من «او» را دارم و او مرا، هر دو هم خدا را...

◀◀ سمانه حیدری

به خاطر طرز تفکری که اکثریت مردم عادی نسبت به بیماری «ام اس» داشتند هیچگاه تمایلی برای آگاه شدن آنها از بیماریم نداشتم.

مهم ترین دلیلش ترحم و دلسوزی بود که بارها نظاره گر آن بودم. مواقعی که بر اثر بروز حمله راه رفتنم دچار مشکل می شد بعضی از افراد با تعجب و دلسوزی که در چهره شان نمایان بود به من خیره می شدند و این موضوع بر ناراحتی ام اضافه می کرد. در مواردی حتی مجبور می شدم دوستان و آشنایان را متقاعد کنم که این بیماری هم مثل بیماری های دیگر است. به محض شنیدن درباره بیماری ام آنقدر مصیبت وار صحبت می کردند که چه بسا برایم مضحک و خنده دار بود که این من بودم که باید آنها را دلداری می دادم.

شاید مقصر دانستن آنها در این مورد صحیح نباشد چون در کل مردم سرزمین ما تمایل شان به غم خواری و سوگواری به مراتب بیشتر از این است که در کنار هم شادمان باشند و متأسفانه هیچ اطلاعاتی در مورد شرایط روحی بیماران ندارند. اکثریت آنها حتی این موضوع ساده را نمی دانند که ترحم هیچ کمکی به بیماران نخواهد کرد و حتی بر مشکلشان می افزاید. به همین خاطر است که باید فرق دوست داشتن و دوست بودن را بدانم. گاهی ترحم نیاز و گاهی ترحم مصیبت است. پس اگر خودم را دوست دارم نباید به بیماری ام به چشم ترحم دیگران نسبت به خودم نگاه کنم. اگر می خواهم دوستم داشته باشم باید دوست داشتن شان را با هر نحو و کنشی بپذیرم تا او کنش مرا ببیند. دوست داشتن و دوست بودن در چند نگرش هم باهم فرق دارند و هم شبیه هستند. گاهی باید طرز واکنش مرا نسبت به نگاهها و حرفها تغییر دهم تا بتوانم نحوه برخورد مردم را پیش بینی کنم.

حالا بیماری ام را که سالهاست جز لاینفک زندگی ام شده و دردهای زیادی بر من تحمیل کرده، بهترین دوست خود می دانم و دیگر آن را از کسی پنهان نمی کنم. در واقع ام اس را موهبتی از جانب پروردگار می دانم چون در کنار این بیماری خداوند درهای بیشماری از شناخت و معرفت به رویم گشوده است. من و بیماری «ام اس» دوستانی شده ایم که هیچ کس نتوانست ما را بفهمد، اما من او را دارم و او نیز مرا و هر دو هم خدا را...

از عشق و انتخاب و نقصان و افتادگی و دهها چیز دیگر

«فریبا فقیهی»

خانم باسلیقه‌ای همسایه‌مان بود که همیشه از غذایی که در خانه‌اش می‌پخت، بشقابی پیشکشی بر ایمن می‌فرستاد. دیگر اعضای خانه، بیخبر و باخبر، می‌دانستند چیزی که می‌خورند دستپخت ایشان هست یا نه، چون به همه غذاهایش یک جور و یک اندازه ادویه می‌زد. قیمه و قرمه سبزی و آش و لوبیا پلویش کم و بیش یک طعم داشتند به برکت آن ادویه. حالا حکایت ماست که پس از موضوعاتی چون «ام اس» و مثبت اندیشی، «ام اس» و سیلز دگان، «ام اس» و نوروز، و «ام اس» و هزار و یک چیز دیگر، قرار است این بار از «ام اس» و عشق بگوئیم. که لابد بشود گفت، لابد بشود به مدد آسمانی و اندک ریسمانی «ام اس» را جلوه‌ای از عشق دانست یا برعکس.

لابد فقط من هستم که ارتباطی بین این دو نمی‌بینم که اثبات و یا انکار و یا اوصاف این دو مقوله در یک یادداشت بگنجد. اما می‌توانم هزار صفحه درباره اصرار دیرینه بشر به چنگ انداختن، به ننگ داشتن، به درآویختن به معشوق به مدد هزار و یک دروغ و دوز و کلک بنویسم. درباره پندار جاودانگی انسان، پندار خوشبختی ابدی. در باب ادعای پایداری در عاشقی؛ که خب چه حاجت که تا همین حالا هزار هزار رمان در این خصوص نگاشته شده و هزار هزار سروده ناب درباره‌شان ثبت شده است.

خب حالا آدمی که «ام اس» می‌گیرد، آدمی که ناگهان دچار نقصانی به قاطعیت «ام اس» می‌شود، باید با عشقش چه کند؟ باید با معشوقش چه کند؟ و اصلا باید با اصل زندگی چه کند؟

یک/عشق و انتخاب

چه دلیل و منطقی می‌تواند دستاویزی بشود که برای ننگ داشتن معشوق، برای ماندن او، برای از دست ندادن او، حقیقتی را، حقیقتی به شکل نقصانی را، پنهان کنیم و یا از آن بدتر، دروغ پشت دروغ بگوئیم؟ چه دلیل و منطق و دستاویزی موجب می‌شود که یار را پس از ابتلا به «ام اس» ترک کنیم و طریق عافیت خود در پیش بگیریم؟ مگر «ام اس» با انسان چه می‌کند که قیچی به جان ریسمان عشق می‌شود و دامن امن آن راز هم می‌گسلد؟

راستی اگر گذاشتیم و رفتیم چه، و اگر ماندیم... امان از ماندن! عشق را ترجیح داده‌ایم و یا از وحشت قضاوت شدن و انگ خوردن به دامن تحمل پناه برده‌ایم؟ صادق باشیم، عموماً نه از روی عشق و دلبستگی بلکه به خاطر گریز از بدنامی و رنج انتخاب، عشق و انسان قربانی می‌شود و تکلیف انسانی تحمیل!

دو/عشق و نقصان

«ام اس» مانند هر نقصان دیگری، مانند بی‌پولی و جنگ و مرگ، حاشیه امن جاودانگی و ماندگاری در ذهن بشر را مخدوش می‌کند و ترس از آینده‌ای نامشخص و ترسناک و دشوار و ناامن تو را به فکر نجات خودت می‌اندازد و عاشقی را از سرت می‌پراند. آن وقت است که از خودت می‌پرسی کاستی و نقصان که از راه برسد، بر سر عشق چه خواهد آمد؟ به گمانم سودای عشق، پس از دریافت سیلی سخت آگاهی، سنگینی واقعیت‌های زندگی بر دوش، و سختی زمین حقیقت زیر پاها، آزمون پایداری را می‌گذراند. و متأسفانه انگار هر چه تب عشق داغ‌تر و ادعاهای عاشقی سهمگین‌تر، نمره و رتبه متزلزل‌تر.

سه/عشق و افتادگی

این میان بعضی عشق‌ها در این محک پایداری، در کوره سوزان واقعیت می‌پزد، از خامی درمی‌آید و شکل می‌گیرد، از جوش و خروش می‌افتد و چون لعاب فیروزه بر کوزه وجود می‌نشیند، عاشق، افتاده از ترک اسب خیال، بر خاک شکیبایی و افتادگی می‌نشیند، شکنندگی و خودخواهی‌اش را می‌پذیرد و همچنان در حد بضاعتش عشق می‌ورزد. پخته و ناپخته، بشر اول از همه خویشتن خواه است. این را که بپذیری، دیگر بر زمین فروتنی قدم می‌گذاری و با همه نقصان، بر خر لنگ وجود کژ می‌شوی و مژ می‌شوی و می‌افتی و برمی‌خیزی و بی‌هیچ ادعا و مدعایی، می‌کوشی که عشق بورزی، حتی وقتی توان سینه‌خیز رفتن هم از تو سلب شده باشد.

پای دیوار بلند

فریبا فقیهی

به صفحه‌های اینستاگرامی «ام اس» نشان که سر بزنی، هشتهایی با مضمون «ام اس... نیست» می‌بینی که ناگزیر با خودت می‌گویی «ام اس» «ام اس» که می‌گفتند این است؟ پس «ام اس» من چرا اینجوری است؟ چرا در همه امور زندگی ام وزنه سنگینی شده است، و بار گرانی است بر دوش؟

هر بار که به آن صفحات سری می‌زنم، مطابق خوی بی‌شکیب و به قول مازندرانی‌ها «گرم سر» بودنم، کفری می‌شوم و آتش می‌گیرم. خلاصه که فکر می‌کنم به همه آن‌هایی که بابت «ام اس» زمینگیر شده‌اند یا از کار افتاده. آن‌ها که این تکذیبیه‌ها را می‌خوانند چه حالی می‌شوند؟ دستکم دلگیر نمی‌شوند که پس من چرا اینقدر اسیر و درگیر این بیماری ام؟ نمی‌شد سکوت کنم. افتخار ندارد، بی‌شکبیی اگر به جانم بیفتند، دست به دامن قلم و کاغذ می‌شوم و این آسان‌ترین کارم برای رهیدن از بی‌قراری است. معمولاً برای خودم می‌نویسم، این بار ولی توی اینستاگرامم. نوشتم: «من «ام اس» دارم، با عصاره می‌روم و از پیشرفت بیماری در بدنم می‌ترسم. «ام اس» بیماری است. «ام اس» ناتوانی می‌آورد. من از «ام اس» می‌ترسم.» آخر کاری ندارد، حاشا کردن را می‌گویم، کاری ندارد وجود یک چیزی را حاشا کنی و هی برایش صغرا کبرا بچینی تا یک چیزی عیان‌تر از خورشید را واپنهی و با اتکا به آلام ساعت دیجیتال بگویی که الان روز است. دیوار حاشا به بلندای خیال آدمی است و هنر حاشا به قدمت پیدایش انسان خردمند.

سرورانم اصرار دارند بگوییم این «ام اس»، این مرض نابه‌کار، بیماری نیست، ناتوانی نیست، بر زندگی و زنانگی و مادرانگی تأثیری ندارد. روابط عاطفی و عشقی فرد را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد و اصلاً نه خانی آمده و نه خانی رفته است. من نوشتم: «بیماری، ناتوانی، و ترس جزئی از زندگی‌اند. با این حال هرگز تسلیم شبیخون «ام اس» نمی‌شوم. شاید این بیماری ذره‌ذره مرا بخورد، شاید هم مرا بکشد! مرگ هم که قرار پیش از تولد من با زندگی بود. عمرم را پای انکار بیماری، انکار ناتوانی و انکار ترس هدر نمی‌دهم.» خود کار آبی دم دست نبود. داشتم با خود کار سرخابی روی کاغذ سر رسید خط‌دار می‌نوشتم. تایپ کردن در گوشی و اینستاگرام خیلی برام دشوار است و شکیبایی و آرامش لازم این کار را نداشتم. نوشتم و نوشتم. موقع پاک‌نویس، ذهنم از رونویسی فرمان نمی‌برد. هی نوشتم و هی خط زدم. تا اینکه خسته شدم. آخرین خط خوردگی را نگه داشتم و به جای نوشتن از روی چرکنویس، فی البداهه نوشتم: «خط خوبم را دوست دارم و خط خوردگی نوشته‌ام را انکار نمی‌کنم. مثل خط خوردگی «ام اس» در متن

زندگی ام. به «ام اس» تسلیم نمی‌شوم و به زندگی ام، زندگی عادی ام ادامه می‌دهم. همین جور خوش خط.»

حالا از شما انکار و از من اصرار. حالا برعکس! از من انکار... نه خیر! من به هیبت «ام اس» نمی‌بازم. شب چله امسال اصرار داشتم در پایکوبی خانواده شرکت کنم. بلند شدم و به دختر عموم گفتم دستم را بگیرد. رو به زن عموی بزرگ و دختر عموهای نوجوانم گفتم اگر افتادم، لطفاً همگی بخندید، کسی جلوی خنده‌اش را نگیرد و دو سه کف ناقابل زدم و افتادم وسط گل‌قالی و خودم اول از همه خندیدم. فرادیش برای خواهرم که از ما دور است تعریف کردم و قهقهه‌اش بلند شد.

من می‌ترسم، من بیمارم ولی نمی‌بازم، حتی وقتی بدنم یاری نکند سینه‌مال خودم را به خود کار آبی برسانم.

عاشقانه دردمی کشم و عاشقانه رحم می کند

«مهناز»

اینجا خبری نیست.

خبری نیست جز درد و سردرگمی و صدای انگار ممتد شومینه، و دیگر هیچ نیست. من هستم و تنهایی. من هستم و درد. می دانم که بالاخره می آید و روزی این خلوت سرد و سخت را خواهد شکست. میدانم که می آید و تمرکز بر درد را کمتر خواهد کرد و تلخی لبخند را کمتر خواهد کرد. از کودکی گفته بودند با اسب سفید می آید و میماند و من را و خودش را، خوشبخت می کند، اما این سه سال که به «ام اس» مبتلا شده ام، دیگر باور ندارم که حتما بیاید و وقتی بفهمد من تنها نیستم و با درد دست و پنجه نرم می کنم بخواهد و بماند. شاید هم یکی از همین اهالی «ام اس» آمد و با هم همراه شدیم. شاید تفاهم ما همین «درد مشترک» شد و بیتابی مان را با هم تاب آوردیم. اما نه! نشدنی است. دو بیمار کنار هم دشوارتر است؛ یکی درد دارد و دیگری درد او را می فهمد و می داند چه بر سر معشوق می آید و وقتی درد او کم میشود، درد آن یکی بالا می گیرد و زندگی می شود خط ممتد درد... شاید هم درد هم را بفهمیم و با هم تاب آوردن را به شکلی دیگر تجربه کنیم. شاید هم اصلا کسی نیامد و نماند و آنکه قرار بوده همدم من باشد، همین درد است و همین رنج و همین تنهایی. بد هم نیست؛ خودم و او با هم کنار می آییم. او با من و من با او رفیق می شویم و اینگونه او به من رحم می کند و من عاشقانه درد می کشم و او عاشقانه رحم می کند و درد کمتر می شود. آن وقت زندگی کم دردتر میشود و خوش رنگ تر. آری! راه حل همین است؛ من عاشق «ام اس» میشوم و به سازش میرقصم و او عاشق من میشود و برای من می نوازد. همین است راه بهتر زیستن؛ دوست داشتن آنچه برایم مقدر شده است.

قدرت من یا «ام اس»؟!

◀◀ سمانه حیدری

دلیل بی حسی پاهایم رانمی دانستم. حتی توان آن رانداشتم که آنها را حرکت دهم. در دلم غوغایی برپا بود و چراهایی که در ذهنم بودند پر شمار بودند؛ چرا بدنم حالت خواب رفتگی دارد؟ چرا شب ها هنگامی که در خواب بودم حالت شوک الکتریکی در سرم ایجاد میشد و این حالت باعث میشد با سختی و وحشت زیاد از خواب بیدار شوم؟ چرا دست و پاهایم بی حس شده بود؟ جواب این چراها رانمی دانستم.

به خاطر حال وخیمی که داشتم در بیمارستان بستری شدم و هیچ امیدی برای بهبودی نداشتم ولی با آمپولی که هر روز برایم تزریق میشد روز به روز بی حسی پاهایم بهتر می شد. کورسوی امید در دلم روشن شد. با وجود لرزش زیادی که در دست و پاهایم داشتم بعد از گذشت هفت روز توانستم با عصا حرکت کنم و قدم بزنم ولی در طول این مدت نمی دانستم اسم بیماری ام چیست؟ تا اینکه در روز ترخیص از بیمارستان فهمیدم که به همان بیماری که از آن وحشت داشتم مبتلا شده ام.

اگر از ناراحتی ام در آن روزها بخوام بگویم توصیفش برایم سخت است و در حقیقت اصلا وصف نشدنی است. فهمیدن در مورد بیماری «ام اس» مرا قوی تر کرد تا بتوانم با قدرت بیشتری به جنگ با آن بروم. با عشق ورزیدن به هر آنچه که خدا برایم آفریده می توانم در این جنگ فاتح میدان باشم.

گاهی بعضی از افراد در مورد تکراری بودن زندگی صحبت می کنند و به خاطر این تکرارها زندگی را پوچ و بی معنای دانند ولی برای من زندگی هیچ وقت تکراری نیست. به همین خاطر بسیار لذت بخش است. همیشه خدا را شکر می کنم که زندگی برایم هیچگاه پوچ و بی معنای نمی شود. هر روز که از خواب بیدار می شوم برایم روز جدیدی است که می توانم در کنار خانواده باشم و زندگی کنم و شاد باشم.

«ام اس» نتوانست سدی باشد تا مانع رسیدن به هدفم شود. با وجود اینکه این بیماری را در وجودم داشتم و حملاتی که گاهی برایم اتفاق می افتاد سخت بودند اما به تحصیل ادامه دادم و برای پایان آن تلاش زیادی کردم. حس بسیار خوبی داشتم که با یاری خدا که همیشه نگاه مهربانش همراهم است توانستم در این جدال پیروز باشم.

نقاش مبتلا به ام اس آثار هنری اعجاب آوری را با دهانش می کشد

تخصص او نقاشی در فضای باز است. او از همه چیز، از قایق ها و خانه ها گرفته تا میوه و حیوانات نقاشی کرده است. وقتی به این فکر می کنید که همه این آثار تنها با استفاده از دهان کشیده شده اند، این آثار باور نکردنی می نمایند. خود او هم می گوید: «انجام دادن این کار حتی برای خود من هم شگفت انگیز است.»

وی در آغاز یک کمک هزینه سه ساله ۷۵۰۰۰ دلاری دریافت کرد، اما حالا با فروش آثارش زندگی می کند و آثارش را بین ۷۰ تا ۳۰۰ دلار می فروشد: «حالا باور دارم که نباید تسلیم شویم. باید به جنگیدن ادامه دهیم. همه ما انسان ها به دلیل خاصی در این جهان هستیم.»

سارا امیدوار است روزی برسد که کلاس های هنر درمانی را برای سایر مبتلایان شروع کند.

همچنان ادامه پیدا کرد، و در نهایت توان کار کردن با اندام هایم را از دست دادم.»

به علت بیماری شغل و توانایی اش در انجام کارهایی که دوست داشت را از دست داد. با یادآوری آن روزها می گوید: «روزهای بسیار ناراحت کننده ای بود. در یک وضعیت غم انگیز تنها رها شده بودم.» اما بعد از آن نقاشی باعث شد غم را فراموش کند: «تا قبل از نقاشی هیچ کاری برای انجام نداشتم. احساس می کردم لیاقت انجام هیچ کاری را ندارم.»

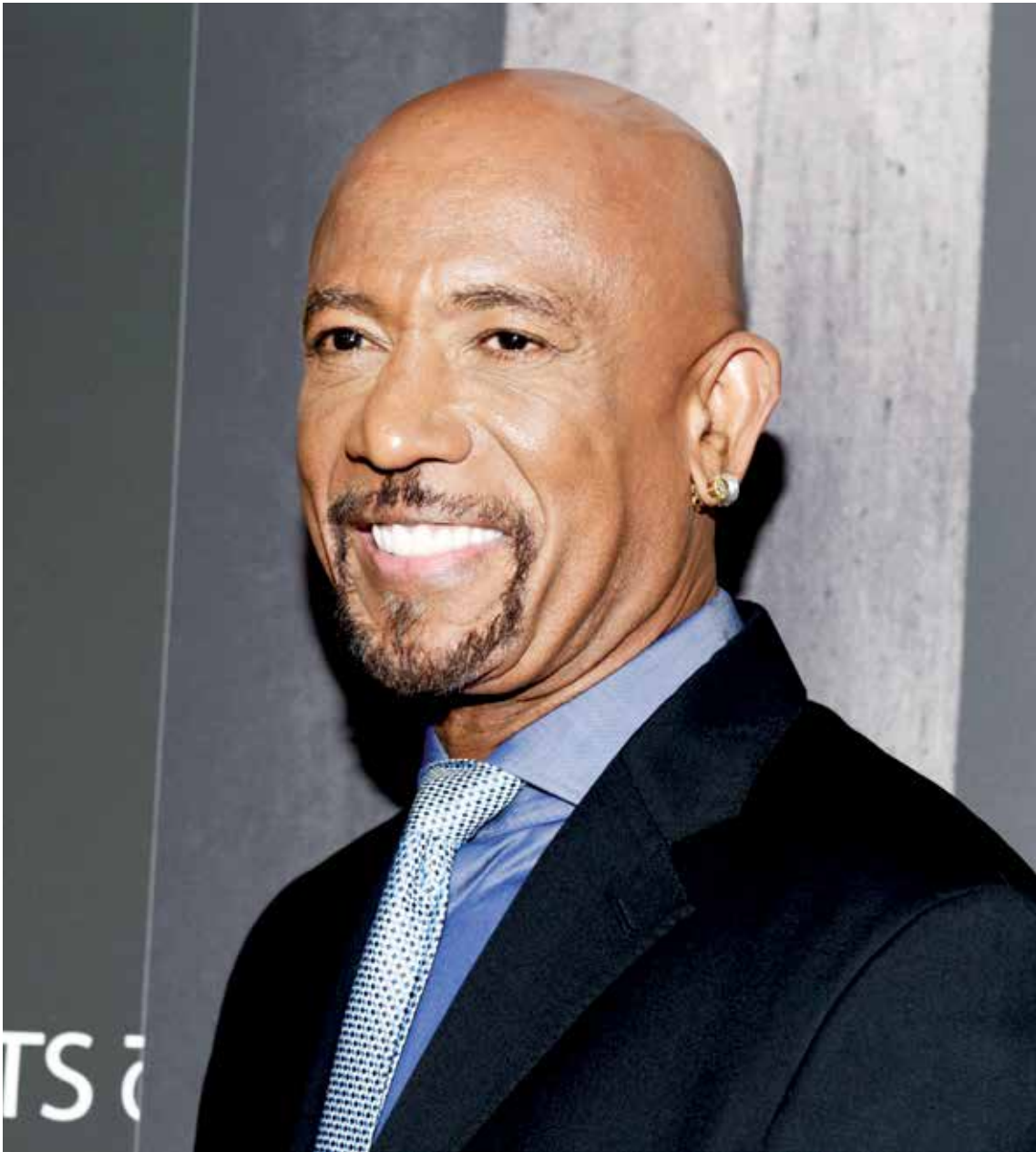
سارا در سال ۲۰۱۳ نقاشی کردن را به عنوان راهی برای گذراندن زمان شروع کرد. او از دهان خود برای نگه داشتن قلم مو استفاده کرد و با صبر و شکیبایی روش های مناسب برای نگه داشتن قلم مو بالیهایش و خلق پرتوها و مناظر شگفت انگیز یاد گرفت.

«سارا می» در هنگام نقاشی کردن نظر همه را به خود جلب می کند. نقاشی های او خیره کننده و چشم نواز هستند، تقریباً به اندازه همان روشی که برای خلق آثار از آن استفاده می کند.

وی در خصوص آثار نقاشی اش می گوید: «من عاشق ترکیب رنگ ها و رنگ آمیزی هستم.» زمانی که این جملات را گفت، قلم مورا دوباره در دهانش گذاشت و شروع به نقاشی کرد.

وی برای توضیح اینکه چرا این گونه نقاشی می کند، گفت: «در سال ۲۰۰۵ به بیماری ام اس یا همان مولتیپل اسکلروزیس مبتلا شدم. در آن زمان در پاهایم احساس بی حسی و سوزن سوزن داشتم و در نهایت در طی چهار سال قدرت پاهایم را از دست دادم و دیگر قادر به راه رفتن نبودم، و پیشرفت بیماری





مونتل ویلیامز مجری تلویزیونی از زندگی با ام اس می گوید

وقتی کار کردن بدل به درمان بیماری می شود

انجام ام آر آی به من گفتند که مبتلا به ام اس هستی، من تا سال ۱۹۹۹ به کسی این موضوع را اطلاع نداده بودم، اما بعد یکی از رسانه‌های زرد و جنجالی متوجه شد که من به بیماری مبتلا شده‌ام و می‌خواست این خبر را منتشر کند. حس من این بود که اگر بگویم بیمار هستم بلافاصله همه فکر می‌کنند من ضعیف هستم و توان انجام کاری را ندارم. بخصوص حس می‌کردم کارم را در تلویزیون از دست خواهم داد. اما چاره‌ای نداشتم و باید قبل از آن رسانه خودم خبر را اطلاع می‌دادم. آن موقع فرزندانم ۱۶، ۱۱، ۶ و ۴ ساله بودند و وقتی موضوع را به آنها گفتم بخصوص آن دو کوچولوها حساسی ترسیدند. بزرگترها هم فکر می‌کردند من از فردای آن روز باید روی ویلچر بنشینم، اما به آنها گفتم: شاید من نتوانم با شما بسکتبال و راگی بازی کنم اما هر وقت بخواهید کنارتان هستم و قول می‌دهم هیچ مشکل خاصی برایم پیش نیاید. من قوی هستم و شما هم اگر به من کمک کنید باعث می‌شوید قوی‌تر شوم. فرزندانم واقعا در کنار من بودند و در این سالها دو تا از آنها تزییقات من را انجام داده‌اند چون دوست داشته‌اند به من کمک کنند. بعد از فرزندانم به والدینم و سایر اعضای خانواده موضوع را گفتم. واقعا از میزان حمایت و همراهی آنها شگفت زده شدم و خوشحالم که آنها تا این حد در کنار من بودند و هر کاری که می‌توانستند را برای من انجام دادند. بعد از این اتفاقات بود که تصمیم گرفتم یک نشست خبری برگزار کنم و بیماریم را به همه جامعه اطلاع دهم.»

برگزاری آن نشست خبری البته با یک اتفاق خوب همراه بود، یعنی تولد بنیاد خیریه‌ای برای بیماران ام اس: «من مدت‌ها به اینکه یک بنیاد برای کمک به بیماران ام اس تاسیس کنم، فکر کرده بودم. من به همه قول دادم که تمام و کمال پولی که به این بنیاد پرداخت شود صرف کمک به بیماران و درمان و پژوهش شود.

شاید اگر آن موقع که اطلاعات در مورد بیماری کم بود و در مان‌های در دسترس هم خیلی محدود بود، به من می‌گفتند مبتلا به ام اس هستی امیدم را از دست می‌دادم و تسلیم بیماری می‌شدم. قطعا به موفقیت‌هایی که امروز دست یافته‌ام، نمی‌رسیدم.

نابینایی من چیست، من را به بیمارستان جان‌هایکینز هم فرستادند اما آنجا هم متوجه علت بیماری من نشدند. واقعیت این است که در دهه ۸۰ کمتر پزشکی به ام اس فکر می‌کرد. آن موقع تصور عمومی این بود که فقط زنان قفقازی تبار یا زنان کشورهای اسکاندیناوی ام اس می‌گیرند و هیچ پزشکی فکر نمی‌کرد که یک جوان ۲۲ ساله سیاهپوست ام اس بگیرد. بعد از مدتی بینایی چشمم بهتر شد و دیگر هیچ علامتی نداشتم. برای مدت حدودا بیست سال من گاهی دچار مشکلات و بروز برخی علائم می‌شدم و بعد علائم از بین می‌رفتند و من کاملا خوب می‌شدم. هیچ پزشکی هم بیماری من را تشخیص نمی‌داد. در نهایت در حالی که چهل ساله شده بودم پزشکان به این نتیجه رسیدند که من مبتلا به بیماری ام اس هستم.»

جالب است که این مجری تلویزیونی اتفاقا از اینکه بیماری‌اش دیر تشخیص داده نشده ناراحت نیست. او در این خصوص می‌گوید: «شاید اگر آن موقع که اطلاعات در مورد بیماری کم بود و درمان‌های در دسترس هم خیلی محدود بود، به من می‌گفتند مبتلا به ام اس هستی امیدم را از دست می‌دادم و تسلیم بیماری می‌شدم. قطعا به موفقیت‌هایی که امروز دست یافته‌ام، نمی‌رسیدم.»

داستان اطلاع دادن بیماری به اعضای خانواده هم در نوع خود جالب بوده است: «پزشکان در سال ۱۹۹۸ بعد از

ترجمه: دکتر امیر صدری منبع: وب‌مد

مونتل ویلیامز شغلی دارد که خیلی‌ها دوست دارند آن را داشته باشند: او مجری برنامه‌های تلویزیونی پرطرفدار است. اما خودش می‌گوید که بدی کارش این است که هر روز با چالش و اضطراب روبرو می‌شود، اما در عین حال می‌گوید که هیچ کدام این چالش‌ها به اندازه رودرویی با چالش‌های بیماری ام اس سخت نیست. مونتل ویلیامز الگویی برای خیلی‌ها است و حالا در مبارزه هر روزه با بیماری ام اس هم می‌خواهد الگوی خیلی از مبتلایان به این بیماری باشد. او اخیرا کتابی نوشته است به نام «صعود به ارتفاعات بالاتر» که می‌گوید این کتاب تنها در مورد مبتلایان به بیماری ام اس نیست بلکه در مورد مبتلایان به تمام بیماری‌های مزمن سخت و همین‌طور افرادی که آن‌ها را دوست دارند، است.

وقتی از او می‌پرسیم که اولین علامت بیماریش چه بوده و در چه سنی متوجه این علامت شده است می‌گوید: «اگر اشتباه نکنم حدود ۴۵ تا ۵۵ درصد مبتلایان به ام اس اولین علامتی که تجربه می‌کنند علامت چشمی است. من هم این‌گونه بودم و دچار تاری دید شدم. اما اینکه چه زمانی مبتلا به بیماری شدم باید بگویم که داستان ابتلای من کمی با بقیه متفاوت است. من در حال فارغ التحصیل شدن از آکادمی علوم دریایی بودم که بیماری خودش را نشان داد. در ترم آخر و درست قبل از فارغ التحصیل شدن همه باید واکسیناسیون کامل نیروهای دریایی را انجام می‌دادند که شامل واکسن‌هایی اضافه مثل واکسن دیفتیری و حصیه است، بلافاصله پس از تزریق واکسن‌ها من ۸۰ درصد بینایی چشمم چپم را از دست دادم و چون این حالت در طی چند روز بدتر هم شد تصور این بود که احتمالا کاملا نابینا خواهم شد. پزشکان نیروی دریایی من را ویزیت کردند اما متوجه نشدند علت

این تنها بنیاد خیریه‌ای است که این کار را می‌کند. چرا که تمام هزینه‌های این بنیاد را من شخصا پرداخت می‌کنم و در نتیجه تمام کمک‌هایی که به خیریه می‌شود به طور کامل به دانشمندان و پژوهشگران در حوزه تحقیقات ام اس میرسد...»

وقتی از این مجری پرکار تلویزیونی می‌پرسیم که چگونه با وجود علائم بیماری سخت کار می‌کند می‌گوید: «سه علامت بیماری در من خیلی شاخص است، اولی درد خیلی شدید در اندام‌ها و بخصوص پاها است، دردی که ناگهانی است و به صورت تیر کشیدن است و از کمر به پایین خیلی شدید است. دومی بحث تعادل است که گاهی مرا به در دسر می‌اندازد و سومی هم ضعف و بی‌حسی در پای چپ است. با این علائم به این نتیجه رسیده‌ام که بهترین راه برای کنار آمدن با بیماری این است که کار کنم و همیشه مشغول کار باشم. کار باعث می‌شود چندان به علائم بیماری فکر نکنم و به نوعی حالا کار کردن برای من تبدیل به یک نوع درمان بیماری هم شده است. حدود پنج سال پیش یکی از متخصصان به من گفت بهتر است کارم را سبک کنم اما در این فاصله زمانی من سه شرکت دیگر افتتاح کرده‌ام و کار تولید برنامه تلویزیونی خودم را هم گسترش داده‌ام. باید بگویم که خوشبختانه خستگی شدید و مزمن که یکی از علامت‌های شایع بیماری ام اس است و بسیاری از بیماران از آن شکایت دارند، در من وجود ندارد و من از این لحاظ شانس آورده‌ام. همان طور که گفتم این حس را دارم که کار کردن به نوعی حواس من را از درد و مشکلات دیگر بیماری ام اس دور می‌کند و برای همین برای کار کردن نوعی حالت درمانی هم قائل هستم. من واقعا گاه تا روزی ۱۴ یا ۱۵ ساعت هم کار می‌کنم اما در عین حال سعی می‌کنم خواب شبانه خوبی هم داشته باشم. البته می‌دانید که

بی‌خوابی یکی از مشکلات شایع ام اس است و در هنگام شب هم علائم درد و سوزش پاها در من بیشتر می‌شود اما من به کمک پزشکانم و با داروهایی که آنها برایم تجویز می‌کنند، سعی می‌کنم که خواب خوب شبانه داشته باشم تا بدنم بتواند نیروی تازه‌ای برای کار کردن پیدا کنم. واقعا شب‌هایی که خواب خوبی داشته‌ام روز بعد از آن کمتر دچار مشکل می‌شوم.»

جدا از خواب خوب یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند به احساس بهتر و حال خوب مبتلایان به ام اس کمک کند ورزش کردن و فعالیت جسمانی است. مونتل ویلیامز هم یک برنامه روزانه ورزشی دارد: «از همان سال‌های اول ابتلا به بیماری، و وقتی هنوز نمی‌دانستم که بیماری ام اس دارم، این فکر را داشتم که ورزش قطعا به حفظ سلامتی من کمک خواهد کرد. برای همین زیر نظر متخصصان ورزشی یک برنامه روزانه ورزشی داشتم. اما در طی سال‌ها خودم به برنامه ورزشی رسیدم که برایم مناسب بود.»

در واقع در طی سال‌ها متوجه شدم که چه تمریناتی با چه مقدار انجام و چقدر تکرار برای حالت من مناسب است. نتیجه تمام تجربیات خودم در مورد ورزش کردن روزانه و انجام تمرینات ورزشی مناسب برای مبتلایان به ام اس را در کتابم «تغییرات بدن» نوشته‌ام. به نظرم چون این کتاب نتیجه سال‌ها انجام

جدا از خواب خوب یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند به احساس بهتر و حال خوب مبتلایان به ام اس کمک کند ورزش کردن و فعالیت جسمانی است. مونتل ویلیامز هم یک برنامه روزانه ورزشی دارد

تمرینات ورزشی توسط یک مبتلا به ام اس است به درد بسیاری از مبتلایان به این بیماری خواهد خورد. الان نوشتن کتاب دوم در خصوص ورزش‌های مناسب برای مبتلایان به ام اس را با همکاری چند متخصص این حوزه شروع کرده‌ام.»

وقتی از مونتل ویلیامز خواستیم که به عنوان حرف آخر کلامی بگوید یک خاطره برای ما تعریف کرد: «نوشتن کتاب صعود به ارتفاعات بالاتر نتیجه یک برخورد اتفاقی بود. در فرودگاه شیکاگو خانمی که با واکس راه می‌رفت نزد من آمد و گفت مونتل من از تو متشکرم چرا که برای اطلاع رسانی عمومی و جامعه در مورد بیماری ام اس خیلی زحمت کشیدی و کارهای زیادی برای مبتلایان به ام اس انجام دادی. من و این خانم حدود پانزده دقیقه در مورد بیماری، داروها، ورزش و مسائل دیگر صحبت کردیم، زمانی که این خانم خداحافظی کرد و چند قدم دور شد به سمت من برگشت و جمله عجیبی به من گفت. به من گفت مونتل من در ضمن یک ناراحتی هم از تو دارم. با تعجب پرسیدم چرا ناراحتی؟ گفت همسر من همیشه به من می‌گوید که چرا مونتل که همین بیماری تو را دارد کار می‌کند و به نظر هیچ مشکلی ندارد اما تو می‌گویی من نمی‌توانم کار کنم برای همین بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. به نظرم آمد که خیلی از افراد فقط چهره من را در یک ساعت از روز می‌بینند و فکر می‌کنند در تمام بیست و چهار ساعت این طور هستم. این کتاب را نوشتم تا بگویم من هم مثل همه مبتلایان به ام اس مشکلاتی دارم و بیماری اذیتم می‌کند. کتاب را نوشتم تا بگویم که من یک سوپرمن نیستم. دلم می‌خواهد همه مردم اطلاعات کافی در مورد بیماری ام اس داشته باشند و کاملا مبتلایان به این بیماری و مشکلات آنها را درک کنند.»



مدادرنگی، کار درمانی و بیماری ام اس

مداد رنگی امیدوار است پنجره‌ای رو به دنیا و زندگی کاردرمانگران ایران باشد و این حرفه و علم و جوانی آن را به همه معرفی کند و ارتباطی میان اعضای جامعه کاردرمانگران ایران با یکدیگر و نیز جامعه عمومی و مردم ایران باشد.

در شماره دوم این نشریه پرونده جامع و مفصلی در خصوص بیماری ام اس و نقش‌های مختلف کاردرمانگران در کنترل و مدیریت و باز توانی بیماران ام اس منتشر شده است. در این پرونده ابتدا بیماری ام اس به صورت علمی معرفی و تبیین شده است و سپس جنبه‌های مختلف نقش کاردرمانگران و ابعادی که کاردرمانگران می‌توانند به مبتلایان به ام اس کمک کنند را در قالب مقالات مختلف ارائه داده است که خواندن آن‌ها برای کلیه مبتلایان و اعضای گروه درمانی و حمایتی بیماران ام اس و نیز خود کاردرمانان مفید و کاربردی است.

تخصصی در زمینه علم کاردرمانی و نیز مسائل صنفی است که به موضوعات علمی - تخصصی، صنفی و نیز مسائل و مشکلات و حاشیه‌ی زندگی معلولان می‌پردازد. این نشریه با صاحب امتیازی گروه دانشجویان کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان منتشر می‌شود و تمام امور اجرایی مربوط به متون علمی، مصاحبه‌ها، طراحی، ترجمه و ... توسط گروه دانشجویان کادرمانی انجام می‌پذیرد.

کار مادر نشریه‌ی مداد رنگی تلاش بر معرفی رشته‌ی کاردرمانی، حیطه‌های کاری و بیماری‌های قابل مداخله توسط کاردرمانگران است، چرا که یک مراجعه کننده به مراکز توانبخشی بی شک برای بهبود و پیشرفت جسمانی، ذهنی و روانی نیاز به یک همکاری گروهی و کار تیمی و بی دریغانه از متخصصان گرامی رشته‌های مختلف است.

کاردرمانی یکی از رشته‌های توانبخشی است که از لحاظ علمی به معنی بالابردن عملکرد بدنی و بازدهی افراد با نهایت استقلال در آنهاست. از ملزومات و اصول اساسی تحلیل و کار کردن در این رشته عشق، صبوری و هدفمندی برای کمک و همراهی به بیماران و در نهایت رسیدن به هدف بالابردن امید زندگی در افرادی است که بعد از خدا چشم امیدشان به توصیه‌های پزشکان و اقدامات درمانی تیم درمان از جمله کاردرمانگرهاست. بی شک کاردرمانی از رشته‌های نو، کارآمد و لازمه‌ی دنیای مدرن امروزی است.

کاردرمانی با اینکه در ایران قدمت دیرینه‌ای ندارد اما در طی سالیان اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است و حالا شمار زیادی از کاردرمانان در مسیر درمان و باز توانی کودکان و بزرگسالان مشغول خدمت رسانی هستند.

مداد رنگی یک مجله نوپای تمام

داستان‌های ام‌اسی‌های آن سوی مرزها ۱

از دواج و ام‌اس: درسی در عشق

نویسنده: جنیفر پاول

ترجمه: پرستو غنی زاده

از دواج تصمیمی دشوار است اما همچنین زیباترین، مقدس‌ترین و صادق‌ترین تجربه من است.

مولتیپل اسکلروزیس (MS) جایی در فهرست امیدها و آرزوهای من نداشت. ما قول‌هایمان را در غرور و سرخوشی به هم دادیم. انگار ما بودیم در مقابل بقیه جهان. به یاد سادگی‌های آن روز لبخند می‌زنم و سپاسگزارم که مدتی با آن جادو زندگی کرده‌ایم. بعد از گذشت ۱۱ سال از ازدواجم، مبتلا به ام‌اس تشخیص داده شدم. ام‌اس آمد و جهان من را دچار زمین لرزه‌ای حسابی کرد - هر دو ما را لرزاند. شوهرم هیچ‌گاه نخواست به یک مراقبت‌کننده باشد و من از اینکه به یک نفر احتیاج داشته‌ام، خشمگین بودم. او این موضوع را رد می‌کرد، اما ما هر دو از حمله این بیماری به زندگی خود ناراحت بودیم. نارضایتی احساس طبیعی است؛ اما

می‌تواند قوی‌ترین ازدواج‌ها را از بین ببرد. ما شب‌های اشک‌آلود و صبح‌های ساکتی داشتیم. یک روز، ما بیشتر خواستیم. ما همدیگر را می‌خواستیم اما تلاش‌های ما موفق نبود. می‌دانستیم که نمی‌توانیم به تنهایی این کار را انجام دهیم، بنابراین به دنبال کمک بودیم.

ما به یک زوج آگاه تبدیل شدیم. ما برای زندگی عزیزمان گریه کردیم و به هم تکیه کردیم. اشک‌های ما فراتر از این بود که به خاطر یکدیگر باشند. یاد گرفتیم که نیازهایمان را شناسایی کنیم و با آنها ارتباط برقرار کنیم. ما به یکدیگر این اجازه را دادیم که احساس کنیم و با این کار یکدیگر را تقویت کردیم.

من فهمیدم که شوهرم به شدت فداکار است. اینکه چرا این همه زمان طول کشید تا این موضوع را کشف کنم، برای خودم هم یک راز است. من به همسرم اجازه دادم که قهرمان من باشد و او هم به من همین اجازه را داد. بعد از آن فهمیدم

که قدرت باور نکردنی دارم. ام‌اس با خودش آسیب‌های شدیدی داشت. احساس تنهایی در حضور همسران و حشتناک است. از دست دادن صمیمیت، همراهی و پشتیبانی غیرقابل تحمل است. اما من به شما اطمینان می‌دهم که ترسیدن اصلاً عجیب نیست. فقط بدانید که شما قدرت تغییر روابط خود را دارید.

ما بیست‌مین سالگرد ازدواج خود را پایان این ماه جشن خواهیم گرفت. ما اوج‌های باور نکردنی و فرودهای نگران‌کننده‌ای را تجربه کرده‌ایم. سفر ما پر از پیچ‌های سخت، صعود از مسیرهای صعب‌العبور و جریان‌های تند زیادی داشته است. ما به دفعات مشکل سوخت کم داشته‌ایم و بارها متوقف شده‌ایم و از تمام توانمان برای احیای ازدواجمان استفاده کرده‌ایم؛ و در نهایت ما شکوفا می‌شویم. ما همچنان باهم در این جاده به سفرمان ادامه می‌دهیم.





داستان‌های ام‌اسی‌های آن سوی مرزها ۲

من و مادر بزرگم

ذهن خود را از بیماریهایمان دور نگه داریم. سعی می‌کردیم به هم قوت قلب بدهیم و نشان بدهیم که همدیگر را درک می‌کنیم.

داشتن انگیزه در تمام لحظه‌ها و قدرتمند بودن برای ادامه مبارزه با بیماری اصلا کار ساده‌ای نیست. من و مادر بزرگم روزهایی داشتیم که در آن‌ها کم می‌آوردیم و ممکن بود تسلیم شویم، اما آن یکی کمک می‌کرد تا از این مرحله بگذریم. همه ما ممکن است تجربه‌های مشابهی را پشت سر بگذاریم. مهم این است که سفرمان در زندگی را ادامه دهیم.

سفر افراد مبتلا به ام‌اس با هم متفاوت است، اما همه در حال یک جنگ هستیم. هیچ جدول زمانی یا کتابچه راهنمای در مورد چگونگی پیش بینی علائم یا پیامدهای بیماری وجود ندارد. اما شما سفر خودتان را دارید و برای خودتان می‌توانید بهترین تصمیم را بگیرید. تجربیات خودتان را با دیگران به اشتراک بگذارید و تجارب دیگران را بشنوید.

متفاوت است. مادر بزرگم ۷۹ ساله بود و ۱۳ سال با این سرطان زندگی کرد. بسته به مرحله بیماری، میانگین متوسط عمر کردن فرد پس از تشخیص بیماری چهار تا پنج سال است. مادر بزرگم اما مدت طولانی در دوره بهبود و عدم عود بیماری بود، او در این دوره فارغ از میلوم مولتیپل به بیماری‌های دیگری از جمله ذات‌الریه مبتلا شد. او با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرد و حتی روزهایی بود که می‌خواست به این نبرد خاتمه دهد. من در بسیاری از جلسات شیمی درمانی و جلسات ویزیت او کنارش بودم. او در طول مبارزه من با ام‌اس در کنارم بود و من هم در زمان بیماریش در کنارش بودم. وقتی شخصی که به شما نزدیک است یک مشکل پزشکی پیدا می‌کند، می‌توانید راه‌های ارتباط با او را پیدا کنید. مادر بزرگم اغلب اوقات در جلسات تزریق داروهای ام‌اس مرا همراهی می‌کرد و من هم هر وقت می‌توانستم با او جلسات شیمی درمانی می‌رفتیم. با هم در مورد آشپزی، MRI، تزریقات، لباس و موضوعات دیگر صحبت می‌کردیم تا

احساس سرخوردگی و شکست داشتم. کسی نظر منفی درباره من داده بود و این موضوع از ذهنم بیرون نمی‌رفت. با این سوال دچار چالش شده بودم که چرا می‌نویسم. این شخص موضوع اصلی زندگی من را به چالش کشیده بود و اظهاراتش مرا ناامید کرده بود. اما نباید اجازه دهم که یک نفر با یک نظر منفی مرا از به اشتراک گذاشتن تجربیات خودم با دیگران باز دارد. تجربه کنار آمدن با بیماری مولتیپل اسکلروزیس برای هر شخص متفاوت است و من از دیدگاه خودم در مورد این بیماری صحبت می‌کنم و می‌نویسم.

ام‌اس یک بیماری «یک شکل برای همه» نیست. هر کس به روش خودش با این بیماری کنار می‌آید یا با آن می‌جنگد. علائم ام‌اس من نسبتاً خفیف بودند. خوشبخت هستم که از حمایت و پشتیبانی لازم برای ادامه دادن چالش با بیماری برخوردارم.

نانا (مادر بزرگم) پس از ابتلا به بیماری میلوم مولتیپل درگذشت. درست مثل ام‌اس، شدت این بیماری در افراد مختلف

داستان‌های ام‌اسی‌های آن‌سوی مرزها ۳ آیا ذهن می‌تواند علائم ام‌اس را کنترل کند؟

«نویسنده: جسی ایس»

آیا ذهن شما می‌تواند بیماری تان را کنترل کند؟ احتمالاً پاسخ شما این است: «نه، قطعاً نه» چون طبیعی است که فکر کنید بیماری کاری را انجام می‌دهد که در ذاتش است و کسی نمی‌تواند کنترلی روی بیماری داشته باشد.»

اما اگر به شما بگویم که ممکن است کنترلی بیشتر از آن چه فکر می‌کنید بر بیماری تان داشته باشید، چه فکر خواهید کرد؟

هنگامی که من شش سال پیش به بیماری ام‌اس مبتلا شدم، ترس تمام وجودم را گرفت. این برای اولین بار بود که حس کردم بدنم از کنترل خارج شده است.

انگار سمت چپ بدنم کار کردن را متوقف کرده بود. مثل این بود که کسی دگمه خاموشی را در نیمه چپ بدنم (دگمه‌ای که من از وجود آن مطلع نبودم) را فشار داده بود تا نیمی از بدن من از کار بیافتد. چند روز بعد، دست راستم ضعیف شد. انگار تمام سه‌سالی که وقت گذاشته بودم

تا طراح خوبی شوم پوچ شده بود. انگار دیگر نمی‌دانستم کی هستم. زندگی من همیشه حول و حوش طراحی نقاشی گشته بود و اصلاً نمی‌دانستم چطور باید کار دیگری انجام دهم.

در تمام ماه‌های اول پس از تشخیص پر از اضطراب بودم. هر علامتی باعث ترسم می‌شد، یعنی نشانه یک عود جدید بود؟

حالا فکر می‌کنم آن روزها در حال تجربه واکنش عاطفی تشدید شده بودم. در واقع اخیراً در مورد دردهای موسوم به دردهای روانشناختی (سایکوسوماتیک) چیزهایی یاد گرفته‌ام. این دردها در واقع در پاسخ به محرک عصبی و نه جسمی آغاز می‌شوند. در واقع تشخیص بیماری یک ضربه عاطفی به من وارد کرد که واکنشم به آن درد و مشکلات جسمی بود که علائم ام‌اس را تشدید می‌کرد.

اما چگونه از این حالت خارج شدم؟ فهمیدم که واکنش من بخشی از روند پذیرش تشخیص بیماری ام‌اس توسط من بوده و کنار آمدن عاطفی با بیماری به زمان نیاز دارد. سپس فهمیدم که کلید

مدیریت استرس‌های عاطفیم در دست خودم است. شاید نتوانم ام‌اس را کنترل کنم، اما ذهنم را که می‌توانم کنترل کنم. فهمیدم که سبک زندگی ام مناسب نیست. دائماً به دیگران و خودم

می‌گفتم: «من ام‌اس دارم، پس این کار و آن کار را نمی‌توانم انجام دهم...» این شیوه سودی به من نمی‌رساند، فقط باعث می‌شد بیماری را قوی‌تر از خودم حس کنم. متوجه شدم که نیاز به تغییر در سبک زندگی دارم. شروع به دعا کردن، انجام تمرینات آرام‌سازی و مراقبه روزانه، ذهن‌آگاهی، روزنامه نگاری و ورزش کردم و با گذشت زمان، این‌ها به تغییر دیدگاه من در مورد زندگی کمک کردند.

حالا ۵ سال است که هیچ عود بیماری را تجربه نکرده‌ام و علائم کمی داشتم. به دنبال موفقیت‌م در این شیوه، آنچه را که یاد گرفته‌ام برای استفاده سایر مبتلایان در شبکه‌های اجتماعی نشر می‌دهم و به این واسطه دوستان بسیار زیادی در سراسر جهان پیدا کرده‌ام.





داستان‌های ام‌اسی‌های آن‌سوی مرزها ۴

مثبت‌اندیشی سلاح من است

نویسنده: استفانی تولر

از زمان تشخیص ام‌اس برای من در سال ۲۰۱۲، سعی کردم به جنبه‌های منفی بیماری فکر نکنم و مثبت‌اندیشی‌ام را حفظ کنم. البته می‌دانم مثبت ماندن کار ساده‌ای نیست. ام‌اس بیماری ساده‌ای نیست و داشتن نگاه مثبت به همه چیز با وجود ابتلا به بیماری سخت است. موافقم که ام‌اس بیماری اذیت‌کنی است و ما باید احساسات منفی خود را هم بپذیریم همین‌طور می‌دانم برخی جنبه‌های بیماری از بقیه موارد بدتر هستند. مثلاً برای من این‌ها بزرگترین چالش‌ها هستند:

انجام ام‌آر‌آی

در مقطع تشخیص بیماری چندین ام‌آر‌آی دادم. دلم می‌خواست هر بار که در آن لوله هستم گریه کنم و فریاد بزنم. داشتن یک محفظه درازافتان و اینکه مجبورید کاملاً دراز بکشید و یک ساعت صداهای بلند تکراری را تحمل کنید سخت است. گاهی هم ممکن است تکنسین مجبور باشد یک بخش را تکرار کند. دلم

می‌خواهد با مخترع این دستگاه ملاقات کنم و بپرسم چرا می‌خواستند تجربه زنده به گور شدن را به افراد بدهند؟ تاکنون ۲۹ بار ام‌آر‌آی کرده‌ام و هنوز موضوع حل نشده است.

حس خستگی دائمی

خستگی یک علامت شایع بیماری ام‌اس است و این حس خستگی بدترین دشمن من هم هست. خستگی تحصیل را برایم سخت می‌کرد. حضور در کلاس‌ها در حالی که می‌جنگیدم تا چشمانم را باز نگه دارم و مبارزه با خواب‌آلودگی هر شب برای درس خواندن، یک مبارزه دائمی بود. حس بدی است که تمام روز کار کنید، و بعد از آن، خستگی شما به حدی شدید باشد که قبل از رانندگی برای رسیدن به خانه باید چرتی در محل کارتان بزنید. تقریباً هیچ روزی برای زمان بعد از کار برنامه‌ای نمی‌گذارم. نوشیدنی‌های انرژی‌زا و انواع قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین دار هم بی‌فایده بودند. آزمایش شناختی

قبل از هر تزریق، باید تست‌های شناختی انجام دهم. کلاً از نظر ریاضی ضعیف هستم و یک تست تمام این امتحانات شناختی گوش دادن به صدایی ضبط شده و تکرار صدا بود. بخشی از صداها مربوط به اعداد بود و من معمولاً دو عدد اول را خوب می‌شنوم ولی بعد رابطه اعداد را گم می‌کنم و هر چه می‌گویم مشکل من ریاضی است نه مشکلات شناختی کسی به من گوش نمی‌دهد.

نتیجه

مثبت ماندن با وجود ام‌اس برای خیلی‌ها یک چالش است. اما مثبت‌اندیشی به من کمک می‌کند تا یک شخصیت قوی داشته باشم، اما ممکن است دیگران با این نظر من مخالف باشند. ام‌اس بیماری اذیت‌کنی است و من هم به رغم حرف‌هایم بارها بخاطر بیماری گریه کرده‌ام. بعضی وقت‌ها هم عصبانی می‌شوم و می‌پرسم: «چرا من؟» اما در آخر مجبورم خودم را جمع و جور کنم و با بیماری بجنگم. سلاح من مثبت ماندن است.

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

مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۱۲۰-۲۳۵۷۰ ۲۳۵۴۰۱۲۰

آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	توانبخشی آرمان شایان	۱۰
خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۳۳۲۵۲۷۳-۶۴۳۲۵۲۷۵ - ۶۴۳۵۲۵۷۵	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	بیمارستان رسول اکرم(ص)	۱۱
رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول	معرفی نامه با کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	۱۲
فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	کلینیک کاردرمانی شفق	۱۳
نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کلینیک کاردرمانی رهام	۱۴
کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کلینیک کاردرمانی مشیری	۱۵
شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	۱۶
شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد)	۱۷

مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	تصویربرداری بیمارستان فیروزگر	معرفی نامه انجمن با هماهنگی مددکاری بیمارستان تخفیف در فرانشیز	خ ولیعصر نرسیده به م ولیعصر خ فیروزه
۲	تصویربرداری ولیعصر	۳۵٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) و فرانشیز بصورت آزاد ۲۰٪ تخفیف جهت بیماران و همکاران	بلوار افریقا بالاتر از بلوار ناهید ک گلگونه پ ۲۸ ت: ۲۲۰۱۷۱۵۱
۳	مرکز تصویربرداری دکتر اطهری	۱۰٪ فرانشیز (ارائه کارت شناسایی) انجمن در موارد خاص با مددکاری انجمن هماهنگی بعمل آید	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری ت: ۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادیولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

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

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان ستول واحد ۸ تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارد ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه فروردین	۳۰٪ تخفیف فرانشیز (دفرچه بیمه)	خ امام خمینی تقاطع کارون پ ۱۰۲۶ تلفن
۵	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۶	آزمایشگاه تشخیص پزشکی سیمرغ	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۳۰٪ تخفیف از مبلغ فرانشیز روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ مشاوره رایگان در خصوص ایمولوژی می باشد	م انقلاب خ کارگر شمالی خ نصرت غربی (بین کارگر و جمالزاده) پ ۳۷ تلفن: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۷	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح) خ ابوذر غربی . روبروی کانون ابوذر. جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۸	آزمایشگاه ارامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۹	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با دفرچه ۲۰٪ فرانشیزو آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶

خدمات شنوایی و تعادل

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	معرفی نامه یا کارت انجمن میانگین ۳۰٪ تعرفه (بدون بیمه)	ولیعصر روبروی بیمارستان دی ساختمان پزشکان دی ط ۷ واحد C تلفن: ۹- ۸۸۸۷۰۹۲۸
۲	کلینیک تخصصی شنوایی و تعادل	کارت یا معرفی نامه انجمن ۲۰ تا ۴۰٪ تخفیف برابر تعرفه	خ مطهری خ فجر روبروی بیمارستان جم ک نظری انتهای بن بست دلفانف پ ۵ واحد ۱۹ ت: ۸۸۳۴۴۵۸۴

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۰ ◀ افسردگی روح‌تان رامی خورد
- ۶۲ ◀ چرا باید از روانشناس کمک بگیریم
- ۶۴ ◀ نوجوانی که در مواجهه با ام‌اس خندید
- ۶۶ ◀ از روی موانع پیش رو بپرید
- ۷۲ ◀ با ام‌اس قهرمان گلف شدم
- ۷۴ ◀ پناهگاه گنجینه یک ملت
- ۷۶ ◀ به یاد محمد لشکری



شش گانه بیماری عصر مدرن

افسردگی روح تان را می خورد

ترجمه: مرجان نیکروح

قطعا در گذشته هم افراد زیادی دچار انواع و اقسام بیماری های اعصاب و بخصوص افسردگی می شدند، اما روانشناسان می گویند دوران مدرن و پیشرفت های تکنولوژیک و شرایط خاص زندگی های

امروز باعث افزایش شمار مبتلایان به این بیماری ها شده است به گونه ای که افسردگی را حالا مهمترین دغدغه سلامتی در بسیاری از کشورهای جهان می دانند و حتی از این بیماری آزار دهنده عصبی به عنوان بلا هم نام می برند. حالا در همه ی مکاتب روانشناسی امروزه از شش بلای

افسردگی نام برده می شود که در زیر به بررسی آن ها پرداخته می شود:

اختلال افسردگی اساسی:

نشانه های جدی در حالتی از اختلال افسردگی است که در آن فرد تماس خود را با واقعیت از دست می دهد. گاهی حال افراد مبتلا به افسردگی به قدری دچار

درگیری با همکاران یا فاجع طبیعی است.

اختلال دوقطبی:

اختلال دوقطبی مانند اقسام دیگر افسردگی به عنوان اختلال خلقی در نظر گرفته می شود. به هر صورت این اختلال تا حد زیادی با سایر اشکال افسردگی تفاوت دارد، زیرا مبتلایان به اختلال دوقطبی همواره یک یا بیش از یک دوره احساس سرخوشی غیر معمول با عنوان مانیا را تجربه می کنند. در این اختلال، خلق بین دو حالت بالا و پایین به صورت افراطی و شدید در نوسان است و همین مساله در مان این اختلال را از دیگر اقسام افسردگی مشکل تر می کند. افراد مبتلا به این اختلال اغلب پول زیادی خرج می کنند، به صورت افراطی قمار می کنند، در مورد مسائل مالی و تجاری، تصمیمات نامعقولی می گیرند، شتاب زده و با هیجان حرف می زنند و فکر می کنند استعداد یا توانایی بسیار ویژه ای دارند.

اختلال عاطفی فصلی:

این نوعی از افسردگی است که دقیقا با فرا رسیدن فصل های خاصی ظاهر می شود. افرادی که به صورت منظم افسردگی را در پاییز یا زمستان تجربه می کنند، احتمالا مبتلا به اختلال عاطفی فصلی هستند. این افراد احتمالا تعدادی از نشانه های غیر معمول زیر را تجربه می کنند: افزایش اشتها، میل شدید به کربوهیدرات، افزایش خواب، تحریک پذیری، احساس خستگی در بازوها و پاها

افسردگی ناشی از هورمون ها:

اکثر زنان گاهی تغییرات مختصر و مرتبط با خلق پیش از قاعدگی را تجربه می کنند. درصد کمی از زنان نشانه های قابل ملاحظه و مختل کننده ای را تجربه می کنند که به عنوان اختلال پیش از قاعدگی شناخته می شود. این اختلال شدیدتر از سندروم پیش از قاعدگی است که به طور گسترده ای شناخته می شود.

متخصص اعصاب و روان است. برای تشخیص اختلال افسردگی اساسی علاوه بر دو ویژگی خلق پایین و فقدان علاقه و لذت بردن از فعالیت ها، باید نشانه های گوناگون دیگری از جمله نشانه های زیر را داشته باشید: عدم توانایی در تمرکز یا تصمیم گیری، افکار مکرر خودکشی، تغییرات عمده در الگوی خواب، خستگی بیش از حد، نشانه های آشکار بی قراری شدید یا کندی عملکرد، پایین بودن احساس ارزشمندی خود، تغییرات چشمگیر در افزایش یا کاهش وزن و احساس شدید گناه و سرزنش خود.

اختلال افسرده خویی:

این اختلال تا حدودی شبیه افسردگی اساسی است با این حال این اختلال شدت کمتری دارد و بیشتر مزمن است. در اختلال افسرده خویی نشانه ها به همراه خلق افسرده در اکثر روزها به مدت حداقل دو سال یا اغلب اوقات بیشتر وجود دارند. اگر جدا از حس افسردگی و کسالت فقط دو مورد از نشانه های مزمن زیر را داشته باشید اختلال افسرده خویی برای شما تشخیص داده می شود: تمرکز ضعیف، پایین بودن حس خودارزشمندی، احساس گناه، افکار مرتبط با مرگ و خودکشی و مشکل در تصمیم گیری. در مقایسه با افسردگی اساسی اغلب افراد مبتلا به افسرده خویی، نشانه های جسمانی بارز کمتری مثل مشکلات مرتبط با اشتها، وزن، خواب و بی قراری را تجربه می کنند.

اختلال سازگاری با خلق افسرده:

زندگی همواره سرشار از شادی و خوشی نیست. اتفاقات بد گاهی برای هر کسی رخ می دهند. برخی اوقات افراد می توانند مشکلات شان را بدون ناراحتی و درگیری هیجانی و روانی زیاد حل کنند و گاهی هم نمی توانند. اختلالات سازگاری شامل واکنش هایی به یک یا بیشتر از یک مسئله ای مشکل آفرین مانند مشکلات زناشویی، شکست های مالی، تعارض و



وضعیت وخیم می شود که دچار حالت روان پریشی می شوند. ممکن است این افراد صداهایی غیر واقعی بشنوند و چیزهایی ببینند که واقعا وجود ندارند. در بیشتر موارد افسردگی توام با روان پریشی لازم است که فرد بستری شود. همچنین ممکن است اشخاص مبتلا به افسردگی شدید، تفکر پارانوئیدی یا هذیانی داشته باشند. درک و فهم نشانه های بالا به شما کمک می کند متوجه شوید آیا مبتلا به نوعی افسردگی هستید یا خیر. اما آنقدر پیش نروید که تشخیص قطعی برای خودتان تعیین کنید. این وظیفه بر عهده ی

داستان واقعی بیماری که نمی‌خواست کسی بداند مبتلا به بیماری است

چرا باید از روانشناس کمک بگیریم

« پرناز - ش»

من به مدت ۱۳ سال کارمند یکی از شعب بانک‌های دولتی در گوهردشت کرج بودم. تقریباً دو سال پیش در فروردین ماه و در ایام نوروز شیفت داشتم و باید در بانک حاضر می‌بودم. پس از پایان کارم و به هنگام برگشت به دنبال تاکسی بودم که با توجه به تعطیلات نوروزی تاکسی پیدا نکردم و تصمیم گرفتم که مسیر نیم ساعته تا خانه را پیاده بروم.

سر کوچکی ما جوی پهنی قرار داشت و من به هنگام پریدن از روی جوی، به زمین افتادم و هم از ناحیه سر و هم دست آسیب شدیدی به من وارد شد. بعد از آن اتفاق بلافاصله من را به بیمارستان منتقل کردند و بعد از معاینه و انجام عکسبرداری و ام آر آی متوجه شکستگی دستم شدند و به همین دلیل دستم را گچ گرفتند، اما در خصوص ضربه سر، به من چیزی نگفتند تا این که دکتر متخصص مغز و اعصاب بیمارستان، پدر و مادرم را خواست و به آن‌ها گفت بر طبق لکه‌هایی که آن‌ها در ام آر آی سر من دیده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که من مبتلا به بیماری ام اس هستم. جالب است که دکتر به والدینم گفته بود بر اساس آنچه در ام آر آی است من احتمالاً حداقل ده سالی بوده که این بیماری را داشته‌ام.

دکتر متخصص مغز و اعصاب علائم بیماری را به تدریج از من پرسید، علائمی مانند تاری دید یا دوبینی، گزگز کردن دست و پا و خستگی و... اما من هیچکدام از این علائم

را نداشتم و این برای پزشک عجیب بود. البته من فردی به شدت مضطرب بودم و هستم

با این حال نورولوژیست بیمارستان تشخیص قطعی اش بیماری ام اس بود اما والدینم با این تفکر که این تشخیص اشتباه است مرا به بیمارستان امام خمینی تهران بردند. اما در این مرکز هم متخصصان مغز و اعصاب بیماری ام اس را برای من تشخیص دادند.

نام این بیماری به شدت برای من هولناک بود به طوری که اولین حمله‌ی من در همان کلینیک بیمارستان امام خمینی رخ داد و باعث شد به مدت یک هفته در آنجا بستری شوم و کارم به کورتون تراپی (پالس تراپی) برسد. در همان بیمارستان بستری بودم که خیلی‌ها به من پیشنهاد دادند که حتماً عضو انجمن ام اس شوم، چرا که در انجمن ام اس ایران می‌توانم با بسیاری از افراد شبیه خودم آشنا شوم و می‌توانم ساعت‌های خوبی را در کنار آن‌ها سپری کنم. اما راستش را بخواهید به رغم همه این حرف‌ها من از اسم ام اس خیلی وحشت داشتم و هنوز هم دارم و حاضر نبودم و نیستم که عضو انجمن ام اس ایران شوم چون اصلاً دلم نمی‌خواهد بیماری را ببینم که مانند خودم هستند.

بعد از کورتون تراپی مدتی با عصاره می‌رفتم و خوشبختانه با مصرف منظم داروها بعد از دو ماه تعادل برگشت. اما الان حس می‌کنم بیش از هر چیزی نیاز به این دارم افرادی در کنارم باشند که از بیماری ام

اطلاع نداشته باشند و این که بتوانم مانند گذشته در جمع آن‌ها شرکت کنم، چون می‌دانم اگر آن‌ها متوجه شوند به دلیل آن که باید مسئولیت من را بپذیرند اجازه‌ی وارد شدن به جمع‌شان را نمی‌دهند.

تنها کسانی که از بیماری ام مطلع هستند پدر و مادر و برادرم هستند. با مدارکی که داشتم با مدیر بانک صحبت کردم و چون مراجعه کننده در بانک‌های دولتی همانطور که می‌دانید زیاد است و استرس و اضطراب برای من اصلاً مناسب نیست با همکاری آن‌ها توانستم به دفتر مرکزی بانک منتقل شوم و در آنجا فقط کار اداری انجام دهم.

باید اشاره کنم که یکی از مواردی که برای من پیش آمد این بود که برعکس خیلی از بیماران من دچار افسردگی و یا انکار بیماری نشدم فقط دوست ندارم کسی بداند که مبتلا به ام اس هستم. نمی‌دانم دلیل این موضوع مربوط به ریشه‌های فرهنگی ما است و یا به شخصیت خودم ربط دارم. برای این که بتوانم این قضیه را حل کنم به سراغ مشاور و روانشناس رفتم و ایشان تا حد زیادی کمک‌ام کرده است که بتوانم بیماری ام را به بقیه بگویم.

من به همه‌ی عزیزانی که دچار بیماری ام اس یا سایر بیماری‌های مزمن و یا صعب‌العلاج می‌شوند، پیشنهاد می‌دهم حتماً از روانشناس و مشاور، روان‌درمانگر یا حتی روانپزشک کمک بگیرند. با کمک گرفتن از آن‌ها، جدیداً تمایل پیدا کردم عضو انجمن ام اس کرج شوم و بیماریم را هم از کسی پنهان نکنم.



دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

***733*4*2223#**

***780*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”



نوجوانی که در مواجهه با ام اس خندید

ترجمه: ماهان سرمست
منبع: BBC

بلا در میان ۱۰٪ افراد زیر ۱۸ سالی بود که بیماریشان خیلی زود خود را نشان می‌دهد، او حالا ۱۷ سال دارد. سالها بود که بلا علائم عجیبی مانند خستگی زیاد و سرگیجه‌های دوره‌ای را تجربه می‌کرد. خودش می‌گوید: «در دوران بلوغ وقتی پهلوهایم را لمس می‌کردم واقعا دردناک بودند. درست قبل

حالا او با یادآوری آن روز می‌گوید: «دچار خنده عصبی شده بودم. یا خودم فکر کردم خب حداقل مریضی ام الان یک اسم پیدا کرده، به جز این هیچ چیزی در واقع تغییر نکرده بود.» اما تشخیص بلا غیر معمول بود. بیشتر افرادی که ام اس آنها تشخیص داده می‌شود در ۲۰ یا ۳۰ سالگی هستند اما

هنگامی که روانشناس بیمارستان به بلا پارکاکس گفت که در ۱۵ سالگی مبتلا به بیماری ام اس شده است، وی با خندیدنش همه افراد حاضر در اتاق را شگفت زده کرد.

هم خودش برنامه ریزی می کند و حتی خودش زمان تزریق و تجویز داروها را مدیریت می کند. این رفتار برای هر جوان ۱۷ ساله‌ای درخشان و چشمگیر است. بلا می گوید: «شاید نوع رفتار من برای سنم عجیب باشد، چون هنوز بسیاری از دوستانم باید از مادرشان بخواهند که همراه آن‌ها بیرون بروند. اما من استقلال را دوست دارم.»

سارا می گوید سعی می کند به بهترین وجه حامی دخترش باشد و هر زمان که لازم است در کنار او باشد یا حالت مشاورش را داشته باشد: «اما بلا کلاز چیزهایی که مانع او بشود، خوشش نمی آید.»

بلا در کالج، رشته‌های روانشناسی، تجارت و اقتصاد و نیز ادبیات انگلیسی می خواند. او می خواهد یک دوره کارآموزی در تجارت را بگذراند به امید اینکه این کار به او امکان مستقل کار کردن در حین مدیریت شرایطش را بدهد: «من دوست ندارم که یک جاب بنشینم، تنها به خاطر این که متمرکز نیستم. اگر جایی بنشینم ذهنم سرگردان می شود و احساس درد بیشتری می کنم. ترجیح می دهم کار کنم و یاد بگیرم.»

نه بلا و نه مادرش نمی دانند دقیقا چه چیزی در انتظار یک نوجوان مبتلا به بیماری ام اس است، اما هر دو با یک چیز موافق هستند: «به صدای بدن خود گوش دهید و از گفتن واژه نه نترسید...»

بلا یاد گرفته که بین تحصیل و کار نیمه وقت و مدیریت خستگی و درد ناشی از بیماریش حالت تعادل ایجاد کند. یکی از فعالیت‌های مفیدی که او انجام می دهد، شنا کردن است: «وقتی در آب هستم انگار که بیماری ام اس ندارم. هیچ دردی احساس نمی کنم، و واقعا خسته نمی شوم.»

او روند منتقل شد و در آنجاسعی کردند تا آنجا که ممکن است ویزیت‌ها و اقدامات تشخیصی برای او سرگرم کننده باشند. مثلا هنگامی که او ام آر آی انجام می داد برایش فیلم یا موسیقی به نمایش گذاشته می شد: «این کار مورد علاقه من بود اما سخت بود که هنگام تماشای فیلم بی حرکت باشم.»

بلا بیش از یک سال است که تحت درمان است و ماه‌ها است که حمله‌ای نداشته و سعی می کند زندگی معمولش را داشته باشد: «من دوست دارم کارها را از پیش برنامه ریزی کنم. همیشه می خواهم بدانم چه کاری را چه زمانی انجام می دهم. حالا سعی می کنم شرایطم را مدیریت کنم مثلا وقتی قرار است در یک جشن تولد حاضر شوم روز قبل را کاملا استراحت می کنم.»

بلا یاد گرفته که بین تحصیل و کار نیمه وقت و مدیریت خستگی و درد ناشی از بیماریش حالت تعادل ایجاد کند. یکی از فعالیت‌های مفیدی که او انجام می دهد، شنا کردن است: «وقتی در آب هستم انگار که بیماری ام اس ندارم. هیچ دردی احساس نمی کنم، و واقعا خسته نمی شوم.»

اگر چه بلا یک گروه از اعضای خانواده و دوستان برای حمایت و پشتیبانی دارد، اما فهمیده است که دوستان خوب او، دوستان روزهای سخت هستند. دوستانی که شرایط او را کاملا درک می کنند و نمی گذارند تا او کاری بکند که برایش مناسب نیست. در نقطه مقابل افرادی هم هستند که بیماری و شرایط او را درک نمی کنند. بلا می گوید حالا افرادی را که اینگونه فکر می کنند به دوستی قبول نمی کند. او می گوید: «اگر فردی قرار نیست با یک بیمار خوب رفتار کند خب من هم نمی توانم خودم را بابت چنین فردی اذیت کنم یا شرایط نامناسبی را بپذیرم.»

علاوه بر داشتن یک زندگی اجتماعی فعال و داشتن شغلی نیمه وقت در استخر محله، بلا جلسات ویزیت پزشکی خود را

از تشخیص بیماری ام اس حدود سه یا چهار روز آنقدر سرگیجه داشتم که نتوانستم از روی تخت بلند شوم.»

وقتی بلا متوجه شد که دیگر نمی تواند تخته را ببیند، تصمیم گرفت چشمان خود را آزمایش کند، اما سریعا برای آزمایشات بیشتر به بیمارستان ارجاع داده شد. از وی MRI، و آزمایش مایع نخاع گرفته شد، اما پزشکان حدس زده بودند که احتمالا این بیماری ام اس است. سپس به او گفته شد که به خانه برود، علائمش را در گوگل سرچ کند و ببیند که چه احساسی دارد. سارا، مادر بلا، می گوید: «وقتی این پیشنهاد را به او دادند بلا گیج شد. همیشه به شما گفته می شود که در اینترنت بیماری تان را جستجو نکنید، چون به تشخیص‌های مختلف و گاه متضاد می رسید.»

خانواده از گوگل دوری کردند تا از نگرانی‌های غیر ضروری جلوگیری کنند، اما پزشکان سریعا هر اس خانواده را تأیید کردند. بلا مبتلا به ام اس بود و این زمانی بود که او شروع به خندیدن کرد.

هنوز مشخص نیست که چه عواملی باعث می شود افراد به بیماری ام اس مبتلا شوند، اما دکتر کوهلاها مدیر تحقیقات جامعه ام اس آمریکا می گوید: «کمبود ویتامین D و نیز چاقی و سیگار می توانند عوامل موثری در ابتلا به بیماری باشند. به دلایلی که ما هنوز کامل آن را درک نکرده ایم، برخی از عوامل محیطی برای اینکه چه کسی به این بیماری مبتلا می شود تأثیر می گذارد. هر چه بیشتر در مناطق نزدیک به استوا زندگی کنید، احتمال ابتلا به ام اس بیشتر است. اما ما هنوز نمی دانیم که چگونه بیماری در افراد جوانتر ایجاد می شود.»

بلا به ام اس از نوع عود کننده و فروکش کننده مبتلا است و حملاتی از بیماری را نیز تجربه کرده است. پیش بینی زمان بروز حمله و اینکه تا چه اندازه می تواند شدید باشد، بسیار دشوار است.

پس از تشخیص بیماری بلا در ۱۵ سالگی، او به بیمارستان کودکان در خیابان



رفع اضطراب با کمک گرفتن از مشاور

از روی موانع پیش رو بپرید

یکی از ویژگی‌های رفتاری یا اختلالات عصبی که بیماران ام اس با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، اختلال اضطرابی است که ریشه‌های به وجود آمدن آن متعدد و گوناگون است از این رو با احسان رحیمی، روانشناس بالینی در زمینه یافتن ریشه‌های اضطراب و درمان آن گفت و گو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

است به سراغ شان نیاید؟

من به عنوان مشاور بارها شاهد بوده‌ام که مراجعانم علاوه بر اضطراب از مشکل دردناک دیگری رنج می‌برند که این مشکل آزار خود است. اضطراب آن‌ها به اندازه کافی بد و دردناک است اما با وجود این، آن‌ها خود را به دلیل اضطراب نیز سرزنش می‌کنند.

شما به عنوان درمانگر چه

پیشنهاداتی به آن‌ها می‌دهید؟

من در ابتدا به آن‌ها می‌گویم یک انسان واقعی نباید چنین مشکلی داشته باشد منظورم اضطراب نیست این آزار رساندن به خود است. سعی می‌کنم که به آن‌ها تفهیم کنم بخشش و گذشت بیشتری داشته باشند و اینکه از آن‌ها می‌خواهم عواملی که باعث اضطراب‌شان را شده روی یک کاغذ بنویسند. پس از نوشتن این موارد، می‌خواهم که از خودشان سئوالاتی بکنند، مثلاً از خودشان بپرسند:

آیا خودم خواستار این اضطراب بودم؟
آیا مقصر دانستن خودم به غلبه بر اضطراب کمک می‌کند؟ اگر بخواهم واقع بین باشم در مقابل عوامل ژنتیکی، فرزندپروری و رویدادهای دور و نزدیک، چند درصد مشکل دارم و....

در کاهش اضطراب تا چند

درصد خود فرد مضطرب نقش دارد؟
می‌شود گفت بالای ۸۰ درصد، چرا که ما راهکارها را به آن‌ها می‌گوییم اما این آن‌ها هستند که باید آشکار کنند که خواهان تغییر هستند یا نه. در واقع فرد مضطرب بعد از راهکارهای درمانی باید تصمیم بگیرد که چه می‌خواهد.

من همیشه به آن‌ها می‌گویم، تصمیم‌تان را سبک و سنگین کنید، برنامه ریزی کنید و اینکه منتظر لحظه‌ای با انگیزه جادویی نباشد. سعی کنید از روی موانع بپرید و بهانه‌های‌تان را دور بریزید.

هر استرس و خطر احتمالی محافظت می‌کنند و این حالت افراطی و اغراق شده دارد، به عنوان مثال اگر کودک زمین بخورد فوراً کودک را بغل می‌کنند، برایش هدیه می‌گیرند یا به قول معروف لوسش می‌کنند.

ب- بیش از حد کنترل کننده: این گروه از والدین تمام فعالیت‌های فرزندان خود را کنترل و مدیریت می‌کنند. آن‌ها هر کار جزئی و کوچک بچه‌هایشان اعم از نحوه بازی کردن، لباس پوشیدن و چگونگی حل مسائل ریاضی را اداره می‌کنند، چنین پدر و مادری مانع استقلال فرزندان می‌شوند و وابستگی و اضطراب در آن‌ها ایجاد می‌کنند.

ج- دمدمی و متناقض: این گروه از والدین قوانین و محدودیت‌های غیرمنطقی برای فرزندان خود وضع می‌کنند. این گروه از والدین اگر روزی کودکشان مشکلی در تکالیف مدرسه‌شان داشته باشد با درک و صبوری واکنش نشان می‌دهند اما یک روز دیگر با عصبانیت فراوان به آن پاسخ می‌دهند و در واقع واکنش آن‌ها قابل حدس زدن نیست. مورد دیگر هم پیشامدهای ناگوار است که خود افراد آن را تقصیر دنیا می‌گذارند.

مورد سوم را بیشتر توضیح

می‌دهید؟

زندگی امروزه مملو از پیچیدگی و خطر و مشکلات است. شاید به همین علت است که امروزه بیش از پیش، افراد با مشکلات و اختلالات اضطرابی به متخصصان اعصاب و سلامت روان مراجعه می‌کنند که این موارد شامل خطرات غیرمنتظره، خواسته‌ها و توقعات فزاینده و حوادث ناگوار و وحشتناک است.

بیماران چگونه باید با

اضطراب خود و این واقعیت کنار بیایند تا پیامدهای بعدی چون بیماری‌هایی که منشا آن اضطراب

از دید شما اضطراب با بیماری

ام اس همراه است یا اینکه فرد پیش از ابتلا به بیماری ام اس دچار اضطراب می‌شود؟

از دید من یکی از عواملی که در این بیماری دخیل است، اضطراب است که از منظر روانشناسی سه علت اصلی اضطراب عبارتند از، عوامل ژنتیکی، نوع و سبک فرزندپروری و بروز واقعه‌ی ناگوار و پرتنش که اگر درمان نشوند بعدها منجر به بیماری‌های روان تنی و یا اختلالات اعصاب می‌شوند.

می‌توانید هر کدام از این

موارد را به طور خلاصه توضیح دهید؟

منظور از علت ژنتیکی، ویژگی ارثی فرد است. اگر فردی از نگرانی و تنش‌های افراطی زیادی رنج می‌برد باید بررسی‌های تخصصی اعصاب و روان توسط متخصص این حوزه روی سایر اعضای خانواده‌ی فرد انجام شود. مطالعات و پژوهش‌ها نشان داده که عموماً حدود یک چهارم خویشاوندان و اعضای خانواده افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی نیز از اضطراب رنج می‌برند، مثلاً در صورت ابتلای شما ممکن است عموی‌تان اختلال اضطراب نداشته باشد اما خاله یا دایی‌تان اختلالات اضطرابی داشته باشند.

مورد دیگر سبک فرزندپروری است و ما در اینجا و در این حالت والدین فرد مبتلا به اختلالات اضطرابی را مقصر می‌دانیم. معمولاً پدر و مادرها سعی می‌کنند بهترین کار و اقدامات را در حق فرزندان‌شان انجام دهند، بنابراین گاه بیش از حد به کودک فشار می‌آورند و در نتیجه در بیشتر موارد، فرزند سرزنش می‌شود. سه سبک و مدل فرزند پروری موجب ایجاد اضطراب در فرزند می‌شوند که متأسفانه ممکن است تا بزرگسالی گریبانگیر فرد شود:

الف- بیش از حد حمایت کننده: چنین والدینی از فرزندان خود در برابر

سفرهای پر از انار

این روزها انواع و اقسام انار بر قفسه‌های میوه فروشی‌ها در دسترس است و جدا از لذت بردن نوش جان کردن انار دانه شده و آب انار می‌توانید سفره‌های تان را هم اناری کنید

سالاد انار و کلم بروکسل

پیش غذا

مواد لازم:

فندق یا گردو: ۵۰ گرم
زیره: یک قاشق چایخوری
پیاز قرمز خرد شده: یک عدد کوچک
کلم بروکسل: ۴۰۰ گرم
گشنیز خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
دانه انار: ۱۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه سس:

پر تقال پوست کرده و پر شده: یک عدد
لیمو پوست کنده و پر شده: یک عدد
سرکه بالزامیک: ۳ قاشق غذاخوری
شکر: یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۵ قاشق غذاخوری
خردل: ۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

مواد سالاد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. برای تهیه سس هم کلیه مواد سس را هم با هم ترکیب کنید و به سالاد اضافه کنید.





غذای اصلی

خوراک مرغ باسس انار

مواد لازم برای سس پر تقال:

روغن: یک قاشق غذاخوری
پیاز قرمز خرد شده: یک عدد
بزرگ

مرغ تکه شده: ۶۰۰ گرم
ادویه شامل نمک، فلفل قرمز،

زرچوبه: ۲ قاشق غذاخوری

آب انار: ۲۰۰ میلی لیتر

دانه انار: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

ادویه‌ها را ابتدا با هم ترکیب کنید و سپس قطعات مرغ را به آنها آغشته کنید. بهتر است مرغ‌ها برای یک ساعت در ادویه‌ها بمانند تا طعم‌دار شوند.

کنید و بگذارید تا مرغ‌ها پخته و سس انار غلیظ شود.

هنگام سرو، دانه‌های انار را روی مرغ‌ها بریزید. این غذا را می‌توانید همراه برنج، کینوا یا بلغور گندم نوش جان کنید.

روغن را درون ماهی تابه بریزید. پیاز را درون آن تفت دهید تا طلایی شود. بعد پیازها را خارج کنید و مرغ‌ها را تفت دهید؛ به طوری که مرغ‌ها به صورت کامل سرخ شوند. آب انار را اضافه کنید و زیر ماهی تابه را کم

دسر

چیز کیک پرتقال و انار

طرز تهیه:

بیسکوئیت‌ها را به کمک گوشکوب یا دستگاه خرد کنید، به طوری که پودر شوند.

پودر حاصل را درون یک کاسه بریزید و با کره مخلوط کنید.

مخلوط کره و بیسکوئیت را کف یک قالب کیک کمربندی بریزید و با کمک دست فشار دهید تا به خوبی فشرده شود. برای نیم ساعت درون یخچال قرار دهید.

پنیر خامه‌ای، ۲ عدد از پرتقال‌ها، شیر و شکر را درون یک کاسه بریزید و با کمک همزن برقی مخلوط کنید.

پنیر لینه را اضافه کنید تا مواد سفت شود. مواد آماده شده را روی بیسکوئیت‌ها بریزید و برای ۴ ساعت درون یخچال قرار دهید. چیز کیک را با دانه‌های انار و پرتقال تزئین کنید.

مواد لازم:

شکر: ۱۰۰ گرم	بیسکوئیت ساقه طلایی: ۲۵۰ گرم
پنیر لینه: ۱۵۰ گرم	کره آب شده: ۱۰۰ گرم
انار دانه شده: یک عدد	پنیر خامه‌ای: ۶۰۰ گرم
پرتقال پوست کنده و پر پر شده: ۳ عدد	شیر: ۳ قاشق غذاخوری



نوشیدنی موهیتو انار

مواد لازم:

دانه انار: ۳ قاشق غذاخوری
نعنا: یک دسته
لیمو پوسته کنده و هسته
گرفته شده: ۲ عدد
آب انار: یک لیتر
لیموناد: ۵۰۰ میلی لیتر

طرز تهیه:

از یک روز جلوتر، دانه‌های انار را درون ظرف یخ ریخته و همراه آب درون فریزر قرار دهید تا قطعات یخ اناری شما درست شود.
نیمی از نعنا را برای تزئین نگه دارید و بقیه را به همراه لیموها درون ظرفی بریزید و بکوبید. می‌توانید از مخلوط کن برای این کار استفاده کنید.
آب انار و لیموناد را به مخلوط نعنا و لیمو اضافه کنید.
هنگام سرو در لیوان با نعنا و تکه‌های یخ اناری تزئین کنید.



با ام اس قهرمان گلف شدم

ایمی بلوک، در سال ۲۰۱۳ مبتلا به ام اس تشخیص داده شد، اما او اجازه نداد که این شرایط، زندگی و طبیعت رقابتی اش را تغییر دهد. گلف، راهی را برای ایمی برای ادامه حضور در عرصه ورزش رقابتی، حتی در بدترین دوران بیماری، باز کرد. حالا او شماره یک گلف بازان معلول در انگلستان است.

ترجمه: سیما هاشمی

منبع: metro.co.uk

در مورد مسیر خود به عنوان یک

ورزشکار مبتلا به ام اس به ما بگویید.

این مسئله واقعاً سخت است، چون من در تمام طول زندگی ام خودم را با ورزش مشغول کرده‌ام. ایده من در مورد تمرین این بود که تا جایی که ممکن است روی تردمیل بدم و اگر پس از آن احساس خستگی می‌کردم، می‌دانستم که یک جلسه آموزشی خوب داشته‌ام. نمی‌توانم این کار را با ام اس انجام دهم، زیرا علائم بدتر می‌شود، بنابراین مجبورم یاد بگیرم که به نحوی متفاوت تمرین کنم و کاملاً متفاوت با خودم رفتار کنم.

من حافظه ضعیف را تجربه کرده‌ام. این مسئله را مه مغزی ام اس می‌نامند، جایی که احساس می‌کنید سرتان یک ماشین لباسشویی است. راه سختی برای متوقف کردن این مسئله آموخته‌ام. باید اجازه بدهید بدن شما با همه چیز کنار بیاید و این می‌تواند شمارا از یک اپیزود حمله ام اس دور کند. به این ترتیب شما می‌توانید چیزهایی را که دوباره دوست دارید، سریعاً انجام دهید.

نقطه اوج کار شما چیست؟

هفته گذشته من خوش شانس بودم که به عنوان کاپیتان تیم گلف معلولین انگلستان که در رقابت‌های جام ملت‌های

کردن یک ورزش که در آن خوب باشی، عالی است. وقتی برای اولین بار شروع کردم، به سختی گلف بازی می‌کردم. اشکالی ندارد که یک ضربه خوب و چند ضربه بد بزنید. در آن زمان، تقریباً به طور کامل هاکی را کنار گذاشتم، خیلی ترسیده بودم که دیگر نمی‌توانم بازی کنم و همه چیز دست به دست هم داد تا مرا به سمت گلف هدایت کند و به عنوان یک بازیکن در این ورزش پیشرفت کردم.

گلف همان لذتی را به شما می‌دهد که با بازی هاکی احساس می‌کردید؟

پاسخش سخت است زیرا من همیشه به ورزش های تیمی علاقه‌مند بودم. گلف یک ورزش بسیار فردی است و این مسئله چالش‌های روانی فراوانی در طول مسیر به همراه می‌آورد؛ اما هر چند وقت یک بار، در مسابقات تیمی بازی می‌کنید که عنصر روحیه تیمی را به این ورزش اضافه می‌کند که من از روزهای هاکی دل‌تنگشان شده بودم. از زمانی که مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تشخیص داده شدم، مجبور شدم با زندگی به شیوه‌ای متفاوت از آنچه انتظار داشتم، برخورد کنم و بنابراین باید سطح انرژی و سلامتیم را برای بازی گلف مدیریت کنم. اینجا یک تعادل خوب وجود دارد.

بیماری شما را مجبور به ترک هاکی، اولین عشق ورزشی تان کرد. چطور با آن کنار آمدید؟

کاملاً شوکه شدم، زیرا بیماریم ابتدا با عنوان نوریت عصب بینایی تشخیص داده شد و به طور موقت دید چشم چپم را از دست دادم. من همیشه هاکی یا یک ورزش تیمی بازی می‌کردم و در آن زمان فقط تصمیم گرفتم که سلامتیم بیشتر از ورزش اهمیت دارد. باید از خودم محافظت می‌کردم و تصمیم گرفتم که این احتمالاً خیلی خطرناک باشد که دید چشم دیگرم را در ورزشی مانند هاکی به خطر بیندازم. این یک ضربه ویرانگر برای من بود، زیرا این تنها ورزش تیمی بود که بازی کرده بودم. با این حال، بسیار خوش شانس بودم که بعد از مدت کوتاهی یک دوست سر راه من قرار گرفت و پرسید علاقه مندم به جای هاکی، به عنوان سرگرمی گلف بازی کنم؟ به سرعت عاشق این ورزش شدم و از هاکی به سمت گلف رفتم.

چگونه توانستید انرژی خود را به سمت گلف هدایت کنید؟

من همیشه می‌خواستم با بهترین توانایی‌هایم ورزش کنم و همیشه پیدا

اروپا رقابت می‌کرد و آن را به پایان می‌رساند، انتخاب شوم. این افتخار بزرگی بود که کاپیتان انگلیس باشم، واقعاً یک تجربه فوق‌العاده بود. این رویداد یک مسابقه بزرگ بود و باور نکردنی بود که بخشی از آن باشم. من عاشق رویدادها و مسابقات تیمی هستم، بنابراین فکر کردم که یک فرمت واقعاً عالی داشت. این یک رویداد ورزشی واقعی تیمی بود و ما هم در کنار هم و باهم خیلی خوب بازی کردیم.

شما خود را یک زن قوی می‌بینید؟

من هرگز در گذشته خود را یک زن قوی در نظر نگرفتم، اما بسیار رقابتی و بسیار متعهد هستم و اگر چیزی را شروع کنم، حتماً آن را تمام می‌کنم. این همیشه راه من برای زندگی است؛ من فکر می‌کنم دیگران می‌گویند من یک زن قوی هستم، اما ذهن من همیشه این طور به نظر می‌رسیده. بدیهی است که تشخیص بیماری ام اس باعث شد که همه چیز سخت تر شود، اما عزم من مرا در این مسئله یاری کرد.

فکر می‌کنید چه چیزی در مورد ورزش معلولین باید بهبود یابد؟ آیا به اندازه کافی در دسترس است؟

اتفاقات بزرگی در حال رخ دادن توسط انجمن اروپایی (Disabled Golf) است. آن‌ها با تور اروپایی همکاری می‌کنند تا ورزش را برای مخاطبین گسترده‌تری نمایش دهند و مردم بیشتر از ورزشکاران و آنچه ما قادر به انجام آن هستیم، آگاهی یابند. گلف به طور خاص یک ورزش شگفت‌انگیز است، افراد در تمام سنین و توانایی‌ها می‌توانند گلف بازی کنند. من فکر می‌کنم گلف در حال حاضر در موقعیت واقعاً هیجان‌انگیزی است و این ورزش به مخاطبان گسترده‌تری ارائه می‌شود که امیدوارم مشارکت را افزایش دهد. نقش حمایت و انجام مشارکت با سازمان‌های دیگر نیز به طور فزاینده‌ای مهم شده است.





موزه‌ای که جواهرات ملی را در خود جای داده است

پناهگاه گنجینه یک ملت

در خیابان فردوسی، جنب بانک مرکزی، موزه‌ای ارزشمند جواهرات ملی را در خود جای داده است. این موزه، گنجینه‌ای از گرانبهاترین جواهرات و سنگ‌های قیمتی جهان است که در طی تاریخ توسط شاهان ایرانی جمع‌آوری شده، هر چند که برخی از آن‌ها مورد بدول و بخشش قرار گرفته و جایشان در این گنجینه خالی است. این مجموعه بی‌مانند ۷۵ درصد از پشتوانه اسکناس کشور را تشکیل می‌دهد و در صیانت بانک مرکزی است و به دلیل ارزش بالای خزانه، هیچ شرکت بیمه ایرانی و خارجی از عهده بیمه این موزه بر نیامده است. به دلیل مسائل امنیتی فوق‌العاده، اجازه هیچ‌گونه یادداشت برداری و یا به همراه داشتن کیف و تلفن همراه در زمان بازدید را نمی‌دهد و بازدیدکننده تنها می‌تواند در صورت ضعف بینایی، عینک طبی را همراه خود داشته باشد.

جواهرات در گذر زمان

متأسفانه اطلاعات دقیقی در مورد جمع‌آوری جواهرات تا پیش از دوران صفویه در دست نیست و تاریخچه جواهرات را باید از زمان دوران صفوی آغاز کنیم. پادشاهان این سلسله در حدود دو قرن که بر ایران حکمفرما بودند به جمع‌آوری

سپاهش به نام احمد خان ابدالی افغانی به غارت جواهرات خزانه نادر پرداخت و بسیاری از گوهرهای قیمتی را از ایران خارج کرد که الماس معروف «کوه نور» از این دسته است که به چنگ کمپانی هند شرقی افتاد. در نهایت این الماس به ملکه ویکتوریا (امپراتریس بریتانیا) اهدا شد

گوهرها و جواهرات پرداختند و سنگ‌های قیمتی را از اروپا و امپراطوری عثمانی خریداری کرده و به پایتخت خود اصفهان می‌آوردند. با روی کار آمدن نادر افشار و حمله به هند جواهرات گوناگون به مجموعه نفیس جواهرات ایران اضافه شد. پس از قتل نادر شاه، یکی از سرداران

در این کره، ۳۴ کیلوگرم و وزن جواهرات آن سه هزار و ۶۵۶ گرم است. پیدا کردن کشورهای مختلف در میان برق سنگ ها و گوهرها کاری مشکل است چرا که مهارت سازنده آن در جواهرسازی بیش از نقشه کشی بوده است. در باها روی این کره مرصع با زمرد و خشکی ها پوشیده شده از یاقوت و شناسایی کشور ایران به دلیل مرصع بودن به الماس برلیان آسان است.

تخت نادری

این تخت بر خلاف نامش هیچ گونه رابطه ای با نادر شاه ندارد، چرا که کتیبه های که در اطراف محل جلوس بر تخت نگاشته شده، ساخت تخت را مستقیماً به فتحعلیشاه نسبت می دهد. مزیت اصلی این تخت در آن دوران به دلیل جداسازی قطعاتش از یکدیگر و قابل حمل بودنش، بود. تخت نادری دارای ۲۶ هزار و ۷۳۳ قطعه جواهرات است که در مراسم تاجگذاری پهلوی اول و دوم هم مورد استفاده قرار گرفت.

تاج پهلوی

یکی از اشیای نفیس و ارزشمند این مجموعه، تاج پهلوی است که به سفارش پهلوی اول زیر نظر سراج الدین جواهری از جواهرسازان بنام ایرانی ساخته شد. شکل و شمایل این تاج برگرفته از تاج های شاهان ساسانی است. این تاج در مراسم تاجگذاری رضا پهلوی و فرزندش مورد استفاده قرار گرفت. تخمه های درشت زمرد، یاقوت کبود و حبه های مروارید از برجستگی های این تاج سلطنتی به شمار می رود.

تاج فرح

ظریفترین تاج موجود در این خزانه، تاج فرح پهلوی است که در سال ۱۳۴۶ به مناسبت مراسم تاجگذاری توسط وان کلیف و آریل فرانسوی در کمپانی کارتیه ساخته شده که داری هزار و ۴۶۹ قطعه الماس برلیان، ۱۰۵ قطعه مروارید و ۳۶ قطعه زمرد است.

نام تخت خورشید معروف بود. این تخت با بیش از ۶۰ هزار جواهر و گوهرهای قیمتی ساخته شده است. تخت طاووس تا سال ۱۳۶۰ در کاخ گلستان نگهداری می شد و بعداً به این گنجینه آورده شد.

دریایی از جنس نور

درشتترین و زیباترین الماس برلیان نشان در میان جواهرات ملی، «دریای نور» است که وزنی برابر ۷۸۰ قیراط دارد که توسط نادرشاه از هند به ایران آورده شد. فتحعلیشاه قاجار دستور داد نامش را بر روی این الماس حک کنند. الماس تراشان آنقدر حک کردند و تراشیدند تا تکه‌های کوچکی از این گوهر به وزن ۱۸۶ قیراط باقی ماند. گویی شاه قاجار می خواست نامش در حافظه‌ی این گوهر باقی بماند. بعد از وی، ناصرالدین شاه به این گوهر علاقه فراوانی داشت و برای تولید دریای نور نیز منصبی قرار دارد و معتقد بود این الماس متعلق به جدش، پادشاه کوروش است که همچنان دست نخورده باقی مانده است. او از این الماس گاهی به عنوان سینه بند و گاهی پیش کلاه استفاده می کرد و معتقد بود دریای نور خواص درمانی دارد و به هنگام بیماری این الماس را در جیبش می گذاشت.

تاج کیانی

نخستین تاجی که پس از دوران سلطنت ساسانیان در ایران ساخته شد، تاج فتحعلیشاه موسوم به تاج کیانی بود که در مراسم تاجگذاری مورد استفاده سلاطین قاجار قرار می گرفت. این تاج مرصع به دانه های مروارید، زمرد، یاقوت و لعل سرخ است.

کره جواهر نشان

سنگین وزن ترین شی مرصع به جواهرت در جهان، کره جواهر نشان ناصری است. این کره به دستور ناصرالدین شاه توسط گروهی از جواهرسازان از گوهرهای پیاده‌ای که در خرانه موجود بود، ساخته شده است. وزن خالص طلای به کار رفته

که امروزه زینت بخش کیف یا کلاه ملکه الیزابت دوم است. پس از روی کار آمدن قاجاریه، تعدادی از گوهرها به تاج کیانی، تخت نادری، کره جواهرنشان و تخت خورشید نصب شد و در زمان تاجگذاری خاندان پهلوی نیز جواهرات دیگری که مزین به شمشیر مرصع، نیم تاج، تاج پهلوی و تاج فرح بود به این مجموعه اضافه شد.

به موجب قانون مصوب ۲۵ آبان ۱۳۱۶، قسمت عمده جواهرات به بانک ملی ایران منتقل شد و جزو پشتوانه اسکناس قرار گرفت. خزانه فعلی جواهرات در سال ۱۳۳۹ با تاسیس بانک مرکزی ایران افتتاح و جواهرات به این بانک برای صیانت سپرده شد. تمامی جواهرات و گوهرها توسط کمپانی بوشرون فرانسوی مورد بازدید و صورت برداری شد و در محفظه های شیشه‌ای ساخت فرانسه قرار گرفتند و در معرض نمایش برای علاقمندان در آمد.

مشهورترین جواهرات ملی موزه

در این گنجینه افسانه‌ای جواهراتی که تنها نامش را شنیده‌اید از بزرگترین الماس صورتی جهان تا تخت نادری، تاج و کلاه های پر از جواهر فتحعلیشاه، انفیه دان و شمعدان های مرصع و زیورآلات پر زرق و برق، تنگ های مینا کاری شده، آفتابه لگن طلا، تخت طاووس، کره‌ای پر از یاقوت و الماس، جقه نادری، تاج‌ها و نیم تاج‌ها، مروارید دوزی های متعدد و ... از دیدنی های این موزه هستند

تخت خورشید

از پله‌های موزه که پایین بروید نخستین چیزی که شما را وادار به توقف می کند تخت خورشید یا تخت طاووس است با هزاران سنگ قیمتی که می گویند یادگار ازدواج فتحعلیشاه با یکی از زنانش به نام طاووس خانم است. البته این تخت پیش از ازدواج این دو به دستور فتحعلیشاه ساخته شده بود و به دلیل نقش خورشید مرصعی که در صدر تخت قرار داشت مدت ها به



به یاد محمد لشکری

« محمد صادق پرواس

تا دو هفته از بابت ملاقات اول پراز انرژی و سر حال بودم.

نه من، با هر کسی که همکلام می شد با لبخندی که همیشه در صورت داشت و با حوصله گوش می داد و در انتها هم با سختی اظهار نظر می کرد، که معمولا حسین حرف هایش را ترجمه می کرد.

محمد قهرمان شطرنج انجمن بود، درست خاطر من نیست ولی فکر کنم دو بار نفر اول شد. سرشار از انرژی بود، هر وقت با ویلچر وارد کلاس می شد با شادی و شغف همه روبرو می شد، شناخته شده بود و خود ساخته. سالها مادر محمد شانه به شانه او با تمام سختی هایی که داشت در کنار او ماند، تا آخرین لحظه و مراقب شبهای تنهایی او بود. کاری که محمد دوست داشت رفت و آمد با اتوبوس یا بی آر تی بود، اوقات زیادی همراه او و پرستارش با اتوبوس هم مسیر می شدم و می دیدم از اینکه در کنار مردم است لذت می برد.

صنعت بود. در روزهایی که موبایل مثل امروز در جامعه فراگیر نشده بود، یک سامانه داشت و برای همه هر روز صبح اول وقت پیام ارسال می کرد. وقتی از نزدیک روش کار او با کیبرد را دیدم، واقعا متعجب شدم. ابزاری یا یک قلم در دهان او می گذاشتند و با آن تایپ می کرد، با خیلی ها ارتباط از طریق ایمیل داشت از جمله خود من، در سیستم او آدرس و شماره تلفن های زیادی ذخیره شده بود. ارتباط اجتماعی سطح بالایی داشت هر چند در ظاهر نمی توانست کلمات را درست ادا کند.

خیلی قوی بود، روزی که برای اولین بار به منزل محمد دعوت شدم هیچ وقت یادم نمی رود، محمد با مادر و پرستارش حسین زندگی می کرد. در مدتی که آنجا بودم همه چیز برای من جای تعجب داشت، مگر می شود این همه انرژی در این جسم؟

سوم دی سالروز درگذشت محمد لشکری است، به این بهانه یادی کنیم از او تا خاطراتش زنده شود. باید از نزدیک با او معاشرت می کردید تا متوجه خصوصیات روحی و اخلاقی او می شدید. ابتدا مقداری در مورد وضعیت جسمانی محمد برای کسانی که با او از نزدیک آشنا نبودند، توضیح می دهم. اکثر بچه های انجمن او را میشناختند، قدرت حرکت نداشت، نه دست و نه پا و به سختی ارتباط کلامی برقرار می کرد. با وجود این شرایط با هر کس که آشنا می شد ابتدا شماره تلفن و سپس تاریخ تولد او را یادداشت می کرد، البته پرستارش حسین این کار را انجام می داد. محمد مهندس و تحصیلکرده دانشگاه علم و

گاهی هم بد نیست از دنیای مد فاصله بگیرید

بی خیال کلاسیک ها نشوید

همراهی با مد، یعنی همراهی با افرادی که به رغم تفاوت های شخصیتی و منطقه ای سعی می کنند الگوهای یکسانی در پوشش خود داشته باشند، طبیعی است که طراحان مد اگر خیلی سراغ انتخاب های عجیب و غریب نروند، می توانند کار افراد برای انتخاب پوشش و لباس را تا حدودی ساده تر کنند چرا که پیشنهاد های شان همیشه در دسترس است. طبیعی است که همراه بودن با جریان مد انتخاب های جالب و هیجان انگیزی پیش رو قرار می دهد و در عین حال این فرصت و امکان را به شما می دهد که استایل های متفاوت و متنوعی را تجربه کنید اما مدها عموماً دور از فرهنگ و سلیقه ما هستند و خیلی از اوقات با درک و ذهنیت ما در خصوص خوشپوشی جور در نمی آیند. در این موارد است که مد و سبک های کلاسیک به ما کمک می کنند و باعث می شوند تا جوری لباس بپوشیم که هم چشم نواز است و هم متناسب و نه چندان غیرمنتظره، پس همیشه در میان انتخاب هایتان کلاسیک ها را فراموش نکنید. کلاسیک ها همیشه شیک و قابل تحسین و خوشایند هستند. به افتخار کلاسیک های همیشه جذاب، در این شماره ۲ ست کلاسیک لباس های زنانه و مردانه را به شما معرفی می کنیم. ست هایی که حتی اگر هزینه نسبتاً بالاتری برای تهیه آنها پردازید، ضرر نکرده اید چون این گونه لباس ها تاریخ انقضاء ندارند و همیشه قابل استفاده و پوشیدن هستند. یادتان باشد، هر وقت انتخاب لباس برایتان مشکل بود، سراغ کلاسیک ها بروید.



۲ نکته ظریف این ست این است که قد پالتو نباید کوتاهتر از قد دامن شما باشد تا با پالتو هم ظاهر شما شیک باشد. پوشیدن لباس های روی هم یک انتخاب ریسکی است؛ همان قدر که می تواند جذاب باشد؛ اگر به نکات کوچک در آن دقت نکنید، شما را شلخته نشان می دهد.



پیشنهاد های زنانه

۱ پایه این ست یک کت و دامن سفید و مشکی است یعنی یک ست زنانه کلاسیک و شیک. نکته این کت و دامن داشتن دامن بلند است که مناسب فصل سرد سال است و طبیعی است که بهترین همراه با آن بوت بلند است. مدل کت را بر اساس اندام خود انتخاب کنید مثلاً اگر چاقی موضعی در ناحیه پهلو و شکم دارید، کت با کمر برش دار انتخاب بهتری برای شماست.



۳ سفید و مشکی، رنگ های کلاسیکی هستند که دست شما را برای ست کردن با دایره گسترده ای از رنگ ها باز می گذارد. در بلوز و کیف این ست، دست شما برای بازی با رنگ ها باز است. اگر کیف مشکی را ترجیح می دهید، هر رنگ بلوزی می تواند در ست شما جای بگیرد؛ برای مثال رنگ های قرمز، سبز، زرد و... در عین حال می توانید بلوز سفید را در کنار کیف رنگی استفاده کنید. جواهرات و زیور آلات درخشان و رنگی هم در جذاب تر کردن این ست بی تاثیر نیستند.

پیشنهادهای مردانه



یک پالتو کلاسیک، از آن دسته لباس هایی است که هر آقای باید یکی از آن ها را در کمد خودش داشته باشد. این ست پیشنهادی را تقریباً در هر موقعیت و مراسمی می توانید استفاده کنید. در کنار پالتو مشکی از رنگ خاکستری استفاده شده تا حتی در رسمی ترین جلسات کاری هم بر وقار و ابهت شما بیفزاید.

یادتان باشد که در خیلی از اوقات اهمیت شیک پوشی و ایجاد تمایز در حوزه جزئیات معنا پیدا می کند، انتخاب اینکه چه رنگ هایی در کنار هم بنشینند و چه مواردی با هم همراه شوند می تواند شما را از سرحد یک پیشرو در خوش پوشی تا میزان یک شلخته بی توجه به اصول مناسب پوشیدن تنزل دهد.



به عنوان یک آقای شیک پوش، اکسسوری ها مثل کیف، کلاه، شال گردن را دست کم نگیرید. سعی کنید به تناسب شرایط جوی و موقعیت از آنها استفاده کنید.



اگر به همین ست لباس های انتخاب شده نگاه کنید متوجه می شوید که سعی شده است تا تناسب رنگ ها و هماهنگ بودن انتخاب ها رعایت شود و حالتی موقر و جدی اما نه خیلی سفت و سخت را به فرد بدهند.

جدول سودو کو سخت و آسان

سودو کو رمز دار سخت

۹				۵				
		۱						
							۲	
					۶			
۷								۵
	۱							
			۶			۱		
					۱			۹
۱								

طراح: مریم سرافراز

سودوکو رمز دار آسان

۷				۲				۳
۱		۲			۵		۸	
	۳			۴		۵		
	۲		۳		۴			۶
۵	۱			۶			۳	
		۳	۱		۲			۸
		۷		۱	۹		۶	
۴			۵		۳		۱	
	۸			۷			۹	

۹	۸	۴	۷	۵	۲	۶	۱	۳
۲	۳	۱	۸	۶	۹	۴	۵	۷
۶	۵	۷	۳	۱	۴	۹	۲	۸
۸	۲	۹	۵	۷	۶	۳	۴	۱
۷	۴	۶	۱	۲	۳	۸	۹	۵
۳	۱	۵	۴	۹	۸	۲	۷	۶
۵	۹	۸	۶	۴	۷	۱	۳	۲
۴	۷	۳	۲	۸	۱	۵	۶	۹
۱	۶	۲	۹	۳	۵	۷	۸	۴

سودوکو رمز دار سخت

۷	۶	۵	۸	۲	۱	۹	۴	۳
۱	۴	۲	۹	۳	۵	۶	۸	۷
۸	۳	۹	۶	۴	۷	۵	۲	۱
۹	۲	۸	۳	۵	۴	۱	۷	۶
۵	۱	۴	۷	۶	۸	۲	۳	۹
۶	۷	۳	۱	۹	۲	۴	۵	۸
۳	۵	۷	۲	۱	۹	۸	۶	۴
۴	۹	۶	۵	۸	۳	۷	۱	۲
۲	۸	۱	۴	۷	۶	۳	۹	۵

سودوکو رمز دار آسان