

اهمیت شناخت واقعی از ام اس

در روز جهانی ام اس ایران نارنجی شد

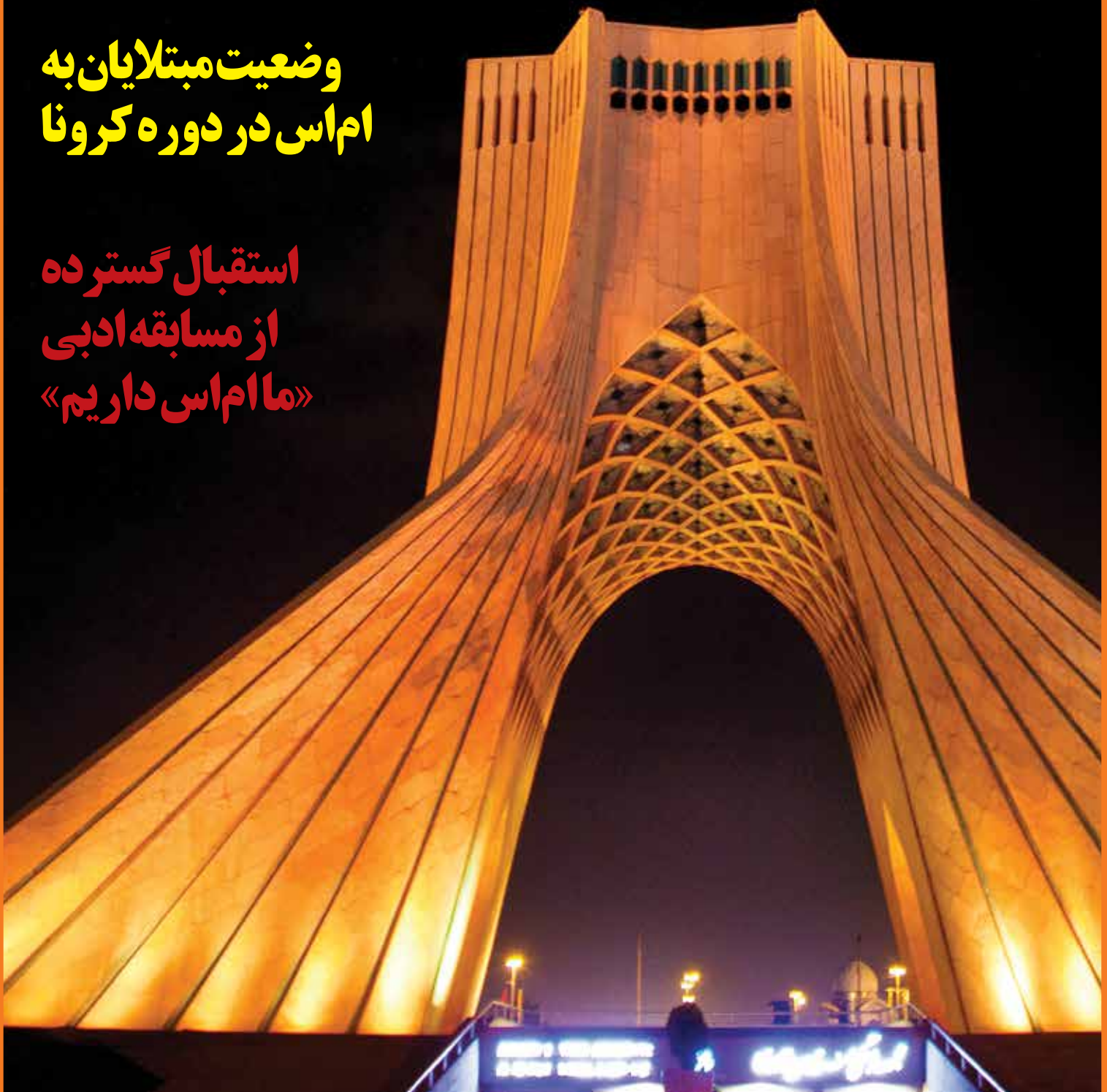
پستال

● دوره جدید ● شماره ۹۳
● خرداد و تیر ۱۳۹۹
● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

وضعیت مبتلایان به
ام اس در دوره کرونا

استقبال گسترده
از مسابقه ادبی
«مام اس داریم»



بیانیه انجمن ام اس ایران به
مناسبت روز جهانی ام اس

خانه‌ای که می‌شود روزها
در آن ماند و بیرون نیامد

وضعیت مبتلایان به
ام اس در دوره کرونا



Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to
GLADNESS

www.zistdaru.ir
info@zistdaru.ir



۲۲

برنامه‌ریزی شخصی برای مه‌ار
استرسی
برای هیچ عامل بیرونی
اضطراب نداشته باشید



۷۴

پیشنهاد ما به شما برای ایام
پس از قرنطینه
خاطرات شمال، پس از
کرونا



فهرست



۴۴

اکران آنلاین، تجربه‌ای تازه
برای علاقمندان سینما
از طلا تا ترمه



۸

اخبار ام‌اس از چهار گوشه
جهان

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

هژیر سیکارودی
دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری
مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر
سیکارودی
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم
نجفی
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهور
نبوی نژاد
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلانتری
مدیر هنری: علیرضا کیوان
عکس: خاطره کبیری
عکس جلد: حسین سادات نجفی
ناظر چاپ: 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 کلانتری، ماهور
نبوی نژاد، نازنین آریا نهاد، فاطمه انصاری،
ماهان سرمست
نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن:
تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال

صاحب امتیاز: انجمن ام اس ایران
مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی
سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی
جانشین سردبیر: دکتر ناهید بلادی
مدیر عامل انجمن ام اس ایران:
عبدالحسین هوشمند
اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن
ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر
محمد علی صحراایان، 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 محمد
علی صحراایان، دکتر هژیر سیکارودی،
دکتر ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی،
مژگان محسنی نیا، علیرضا محسنی،
ابولقاسم نجفی، عبدالحسین هوشمند،
دکتر امیررضا عظیمی، فاطمه سادات
هاشمی، سید خسرو صادق موسوی
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر



یادداشت اول



دنیای بدون ام اس را فریاد بزنیم

» دکتر محمدعلی صحرائیان
نائب رئیس انجمن ام اس ایران

شعار است که: من می آیم، ما می آییم، تادست در دست هم تلاش کنیم چالش های فردی و اجتماعی را به حداقل برسانیم و عهد ببندیم هر آنچه در توان داریم برای مبارزه با بیماری ام اس به کار گیریم. همه ما از توانایی های علمی، کلامی، اقتصادی و اجتماعی خود در جهت کاهش آلام بیماران بهره گیریم تا دنیای بدون ام اس دست یافتنی شود. امروز بسیاری از بیماری ها به مدد تلاش های پیگیر جامعه علمی و پشتیبانی تک تک مردم جامعه به فراموشی سپرده شده اند. جامعه بشری در این زمینه مثال های فراوان دارد و امید است به همت تک تک افراد جامعه این راه سریعتر و با گام های استوارتر پیموده شود.

فرصت روز جهانی ام اس را مغتنم شمرده و برای همه بیماران به خصوص بیماران عزیز ام اس آروزی سلامتی، نشاط و پویایی دارم. از تک تک حامیان عزیز ام اس و خانواده های بیماران صمیمانه سپاس گزارم. امیدوارم حمایت های معنوی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی همچنان چراغ راه انجمن ام اس ایران برای مبارزه با بیماری باشد. امید است بادرک درست و واقعی از ام اس و دست در دست هم بر ام اس فائق آییم.

ام اس مهمان ناخوانده ای است که سال هاست بسیاری از مردم دنیا و برخی از هموطنان عزیزمان را به خود مشغول کرده است. افراد مبتلا و خانواده های آنها با چالش بیماری دست و پنجه نرم می کنند و تلاش دارند با وجود همه ناملایمات کمترین تاثیر را از بیماری گرفته و به جای یأس و ناامیدی بیماری را مدیریت نمایند.

از ده سال قبل روز جهانی ام اس به ابتکار فدراسیون جهانی ام اس نام گذاری و ثبت شده و فرصتی طلایی برای همگان، از مبتلایان و خانواده های آنان و گروه پزشکی و درمانی تا سایر اقشار ایجاد کرده که دست در دست هم، یک صدا، دنیای بدون ام اس را فریاد زنند و در این راه از هیچ کوششی فروگذار ننمایند. روز جهانی ام اس فرصتی است که افراد شناخت بهتری از این بیماری پیدا کرده و برای مبارزه با آن در سراسر دنیا همت گمارند. این روز فرصتی است که ام اس را بشناسیم قبل از آن که ام اس خودش را به ما یا یکی از عزیزان ما آشنا کند. روز جهانی ام اس، روز عهد بستن با یکدیگر برای کمک به مبتلایان این بیماری است که در گوشه گوشه این خاک در حال دست و پنجه نرم کردن با این بیماری هستند. روز جهانی ام اس روز فریاد این

اخبار شعب انجمن ام اس در شهرستانها

ماه مبارک رمضان موسم همدلی

در ماه مبارک رمضان خیرین در کنار جامعه ام اس قرار گرفتند و به شیوه هر سال بسته های کمک معیشتی و مواد غذایی و بهداشتی در بین مبتلایان به ام اس نیازمند توزیع کردند که عمده اخبار شهرستانها در این شماره نشریه پیام ام اس را این موارد به خود اختصاص داده اند.

انجمن ام اس قزوین



۱۲۰ بسته بهداشتی شامل ماسک، دستکش، محلول ضد عفونی دست و سطوح بین بیماران ام اس توزیع گردید.

انجمن ام اس قم



انجمن ام اس زابل



توزیع سومین مرحله سبب غذایی بیماران شناسایی شده انجمن ام اس قم در سال ۹۹ با حمایت خیرین بخش سلامت و هلال احمر استان

انجمن ام اس ساوه



با لطف بزرگوارانه چند خیر و اقدام شایسته یک خانواده داغدار که بخشی از هزینه های مجلس سوم پدرشان را صرف تهیه برنج و روغن نمودند تعداد ۵۰ بسته حمایتی به مبلغ دو میلیون تومان به همراه مقصداری وجه نقد بین بیمارانی که علاوه بر بیماری با مشکلات اقتصادی هم مواجه هستند، توزیع شد و به افرادی هم که تمایل به دریافت بسته غذایی نداشتند وجه به حساب بانکی آنها واریز گردید.

انجمن ام اس ابهر



تهیه لوازم توانبخشی (توالت فرنگی ۶ عدد، ایزی لایف ۳ بسته) برای بیماران ام اس شهرستان زابل به ارزش ۱۰ میلیون ریال که هزینه این لوازم را آقای منصور ساعدی از بیماران ام اس زاهدان تقبل نمودند.

سبب کالای ماه مبارک رمضان انجمن خیریه بیماران ام اس ساوه همزمان با میلاد حضرت امام حسن مجتبی علیه السلام راهی سفره بیماران نیازمند شد.

اهدای بسته‌های بهداشتی و معیشتی به بیماران ام اس نیازمند توسط انجمن نیروهای زحمتکش و دریادل انجمن ام اس

انجمن ام اس شوستر



بسته بندی مواد غذایی توسط مدیر انجمن حمایت از بیماران ام اس شهرستان شوستر با همکاری اداره بهزیستی شهرستان جهت تحویل به بیماران نیازمند ام اس و دیگر معلولین تحت پوشش

انجمن ام اس سمنان



«به نمایندگی از خانواده مرحوم مغفور همیشه جاویدان دوست عزیزتر از خواهر و اعضای هیئت مدیره و اعضای انجمن ام اس استان سمنان از عنایت و حسن توجه کلیه سروران، دوستان، آشنایان و همکاران و عزیزانی که با شرکت در مجلس ختم و ارسال پیام‌های تسلیت و دلنوشته‌های بسیار زیبا که یادآور تلاشها و زحمات خداپسندانه عزیز سفر کرده بود، ما را مدیون لطف و غریق محبت خویش نمودند، از صمیم قلب تقدیر و تشکر نموده و برای همگان از خداوند رحمان، حضور در رکاب نورانی امام زمان (عج) را در عصر ظهور مسئلت می نمایم. یادش گرامی و راهش پر رهرو باد

ضد عفونی کننده ویژه مبارزه با کرونا ویژه رمضان ۹۹ انجمن ام اس ابهر که با کمک‌های خیرین عزیز تهیه و بین همیاران توزیع گردید.

انجمن ام اس زنجان



به مناسبت روز جهانی ام اس از ماکت مجتمع امید (مجتمع تخصصی، آموزشی درمانی و تحقیقاتی بیماران ام اس استان زنجان) که توسط دانشجویان گروه معماری و شهرسازی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ساخته شده با حضور ارزشمند جمعی از مدیران و مسئولان محترم استانی از استانداری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان، بهزیستی استان، دانشگاه آزاد اسلامی و جمعی از اعضای محترم هیات مدیره، هیات امنا و همیاران و همراهان گرامی انجمن رونمایی شد.

انجمن ام اس آذربایجان غربی



همزمان با روز جهانی ام اس جمعی از مسئولین شهر ابهر با حضور در دفتر انجمن ام اس ابهر از خدمات و اقدامات آن قدردانی کردند. در این نشست که شامگاه روز چهارشنبه مورخ ۷ خرداد ۹۹ برگزار شد، حجة الاسلام والمسلمین رحیمی با اشاره به توصیه‌های دین اسلام در کمک به نیازمندان، گفت: اینکه بعد از تشکیل انجمن ام اس ابهر مراجعه بیماران مبتلا به ام اس نیازمند به مراکز دیگر مشاهده نشده است، نشان دهنده عملکرد بسیار خوب این انجمن است. مهندس محمد نجفی بخشدار ابهر نیز ضمن قدردانی از تلاش‌های مدیریت انجمن ام اس ابهر اظهار داشت: بنده از نزدیک شاهد تلاش‌های شبانه روزی مدیریت این انجمن هستم. مهندس ذوالقدر، شهردار ابهر نیز با بیان اینکه بنده همیشه از انجمن ام اس ابهر انگیزه و روحیه می‌گیرم، افزود: انجمن ام اس ابهر با اقدامات زیربنایی و پیگیری‌های مداوم نماد نوگرایی، تلاش و انگیزه بوده است و باید قدردان این مجموعه بود.

رییس شورای شهر ابهر، سید نجیب حسینی خدمات ارائه شده توسط انجمن ام اس ابهر در حوزه درمانی، دارویی و حمایتی را بسیار خوب توصیف کرد و افزود: این انجمن با استفاده از ظرفیت‌های موجود شهرستان خودمان خدمات بسیار خوبی بخصوص در دوره شدت کرونا ارائه داد.

در پایان این مراسم، مهمانان با حضور در مقابل دفتر انجمن ام اس از بیلبورد اختصاصی و دائمی این انجمن رونمایی کردند.



بسته سبب غذایی و کالایی و مواد

توزیع شد. این سبدهای کالا به ارزش ۲۵ میلیون تومان توسط خیرین تهیه و بین اعضای تحت پوشش انجمن ام اس توزیع گردید.

انجمن ام اس زاهدان



توزیع تعدادی سبد کالا به افراد نیازمند تحت پوشش انجمن حمایت از بیماران ام اس زاهدان

انجمن ام اس تفرش



هدا سبد کالا به برخی بیماران عزیز به مناسبت ماه مبارک رمضان

انجمن ام اس فسا



توزیع سبد کالاهای غذایی و بهداشتی بین بیماران نیازمندان

انجمن ام اس چالوس



پنجاه بسته معیشتی_ غذایی به ارزش بیست میلیون تومان با کمک مجمع خیرین شهرستان چالوس و سه تن از خیرین بزرگوار توسط انجمن ام اس غرب مازندران به (مرکزیت چالوس) بین مددجویان توزیع گردید.

انجمن ام اس لارستان



تهیه و توزیع بسته بهداشتی خانواده با همکاری خیرین سلامت انجمن ام اس لارستان

انجمن ام اس جهرم



به مناسبت فرا رسیدن ماه مبارک رمضان تعداد ۲۵۰ بسته میان خانواده های انجمن ام اس شهرستان

تشریفی - مدیر عامل انجمن ام اس استان سمنان»



با حمایت خیرین و هلال احمر استان توزیع مرحله اول سبد کالا و پک ضد عفونی بین مددجویان انجمن ام اس استان سمنان (شهرستان سمنان) لازم به ذکر میباشد که در شهرستانهای تابعه نیز هفته گذشته توسط نمایندگان انجمن انجام شده

انجمن ام اس امل



اسطوره مهربانی حاج حبیب اردشیر بار دیگر در شبهای ماه مبارک رمضان، علی وار هز اران سبد کالا را به همراه مهندس روشن و سرکار خانم صالحی در منازل به دست نیازمندان رساند



انجمن با همت مردم خوب شهرستان آمل مرحله چهارم توزیع سبد کالا به تعداد ۹۰ بسته که شامل: بلدرچین، گوشت گوسفند، ماکارونی، سویا، رب گوجه، دستمال کاغذی، برنج، روغن و موارد بهداشتی بود را به بیماران نیازمند رساند

بسمه تعالی

بیانیه انجمن ام اس ایران به مناسبت روز جهانی ام اس سال ۱۳۹۹

برخی از پزشکان به بیماران در هنگام تشخیص قطعی بیماری ام اس و اکتفا کردن به نوشتن دارو (عدم صرف وقت کافی نسبت به آگاه سازی بیماران مبتلا در خصوص این بیماری) ۳- در دسترس نبودن

داروخانه‌های خاص به لحاظ موقعیت جغرافیایی و دوری راه و صرفا وجود آن‌ها در مراکز استانی

۴- نداشتن بیمه تکمیلی و قیمت بالای داروهای جانبی و مکمل‌ها

۵- عدم اختصاص گیشه مخصوص داروهای بیماران خاص در برخی داروخانه‌های دولتی که موجب معطلی زیاد بیماران می‌شود.

۶- هزینه بالای خدمات توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، هیدروتراپی و...) و همچنین عدم پوشش بیمه‌ای خدمات توانبخشی به طور کامل و عدم پوشش بیمه‌ای ارائه خدمات در منزل.

۷- هزینه بسیار بالای لوازم بهداشتی و تجهیزات توانبخشی و حرکتی

۸- تغییرات ناگهانی قیمت‌ها در حوزه‌های دارویی و درمانی و استرس ناشی از آن

۹- هزینه بالای فرانشیز سهم بیمار در دریافت خدمات تشخیصی از جمله ام آر آی و آزمایشات و دریافت خدمات توانبخشی در مراکز خصوصی به رغم

بیماری با رعایت نکاتی در زمینه‌های مختلف می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری نماید، اما در این مجال قصد چرایی و روش‌های پیشگیرانه از ابتلا به این بیماری را نداشته و تنها آنچه که مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد چالش‌ها و نیازهای افراد مبتلا به بیماری ام اس و خانواده‌های این افراد نسبت به جامعه و حاکمیت است که می‌تواند از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

به رغم اینکه از اسفند سال ۱۳۹۶ بیماری ام اس در زمره بیماری‌های خاص قرار گرفت و پس از آن وزارت بهداشت و درمان و سازمان‌های بیمه گر حمایت‌های خوبی را از نحوه دسترسی به خدمات اولیه و ضروری در حوزه‌های تشخیصی، درمانی، دارویی به عمل آوردند اما کماکان مشکلات زیادی در بخش‌های تشخیصی، درمانی، دارویی، فرهنگی و اجتماعی و... پیش روی این عزیزان است.

امید است با پیگیری این نیازها بتوان ذره‌ای از تالم و درد ناشی از بیماری ام اس را مرتفع ساخت.

الف - حوزه تشخیصی، درمانی، دارویی

۱- هزینه بالای داروهای مصرفی
۲- عدم ارائه اطلاعات کافی از سوی

چالش‌ها و نیازهای مبتلایان به ام اس (در بخش‌های تشخیصی، درمانی، دارویی، فرهنگی، اجتماعی، شغلی و حقوقی)

شاید تا چند سال پیش نام بیماری ام اس به گوش کسی هم نخورده بود و در صورتی که شخصی به این بیماری مبتلا می‌شد، خود فرد و همین‌طور نزدیکان و اطرافیان او با ترس و نگرانی زیادی با آن روبه‌رو می‌شدند. اگر چه امروزه می‌توانیم بگوییم بیشتر افراد جامعه نام این بیماری را شنیده و تا حدودی با علائم آن آشنا هستند و تقریبا هر خانواده بزرگ در بین اعضای دور یا نزدیک خود حداقل یک نفر را سراغ دارد که به این بیماری مبتلا است، با این وجود ترس و نگرانی نسبت به این بیماری همچنان وجود دارد. همانطور که وقتی یک اتفاق یا سانحه‌ای چه طبیعی باشد یا بر اثر بیماری رخ دهد اولین سوالی که به ذهن انسان خطور می‌کند این است که چرا این اتفاق افتاد و در مورد بیماری ام اس و چرایی آن هم این سوال مطرح است اما هنوز از نظر علمی جوابی برای آن وجود ندارد.

اگر چه داشتن سبک زندگی صحیح می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک کند و فرد مبتلا به

وجود قرارداد بیمه ای

ب- حوزه اقتصادی

- ۱- مشکلات شدید مالی و معیشتی ناشی از تامین هزینه های تشخیصی، درمانی، توانبخشی لوازم بهداشتی و...
- ۲- وجود مالیات بر درآمد بیماران خاص و ام اس
- ۳- رایگان نبودن خدمات ورزشی و کلاس های فرهنگی، هنری و بلیط های برنامه های مختلف فرهنگی
- ۴- عدم تخصیص یارانه و سهام عدالت به برخی از بیماران ام اس
- ۵- رایگان نبودن پرداخت حق بیمه دفترچه درمانی سلامت برای بیمار ام اس
- ۶- عدم پوشش قرار گرفتن بیماران ام اس در بعضی از مراکز توسط سازمان بهزیستی و کمیته امداد و موکول کردن آن به تشخیص معلولیت قطعی
- ۷- هزینه بسیار بالای داروهای خارجی
- ۸- هزینه های بسیار بالای نگهداری بیماران در منزل
- ۹- مشکلات و هزینه های مسکن
- ۱۰- هزینه بالای خدمات دندانپزشکی و بیماری های دهان و دندان ناشی از بیماری ام اس و استفاده از داروهای مختلف

ج- حوزه فرهنگی و اجتماعی

- ۱- عدم شناخت بیمار و اطرافیان بیمار و نیز جامعه و کارفرمایان از بیماری ام اس و داشتن تصورات غلط در مورد بیماری
- ۲- مشکلات خانوادگی و آسیب های آن از جمله طلاق و اختلافات و عدم حمایت دولت در احقاق حقوق بیماران

- ۳- کمبود مشاوره های تخصصی و نبود مشاور در کنار بیمار جهت کنترل بیماری و پیامدهای آن با وجود مشکلات جسمی و عاطفی و روانی
- ۴- کتمان بیماری توسط فرد و خانواده که ضمن ایجاد استرس شدید ضربه روحی جبران ناپذیری به فرد مبتلا وارد می شود.
- ۵- مشکلات و موانع مربوط به ازدواج بیماران ام اس
- ۶- مشکلات ایاب و ذهاب بیماران و عدم شهرسازی مناسب با در نظر گرفتن نیازهای آنان مثل پله برقی یا پیاده روها یا کارت تردد در خیابان های ممنوع (طرح) جهت دریافت دارو.
- ۷- ضرورت توجه بیشتر رسانه ها به ام اس خصوصا همکاری بیشتر صداوسیما در اجرای ماده ۱۲ دستورالعمل مجلس در رابطه با حمایت از حقوق بیماران و معلولین و اختصاص ۵ ساعت در هفته به صورت رایگان به برنامه های سازمان های مردم نهاد حامی افراد دارای معلولیت جهت فرهنگ سازی و ایجاد تعامل بهتر بیمار با جامعه.
- ۸- عدم اجرای کامل قانون حمایت از حقوق معلولان

د- حوزه اشتغال

- ۱- عدم اشتغال و جذب و نگهداشت و عدم تسهیلات برای کارفرمایان بیماران ام اس به عنوان تشویق و اساسا نیاز به تغییر شرایط استخدام و بازنشستگی
- ۲- امکان برخورداری از قانون معلولان در استخدام صرفا برای بیماران معلول در ام اس که معلولیت آنان توسط کمیسیون پزشکی بهزیستی تایید

- شده امکان پذیر است حال اینکه عموما امکان اشتغال برای بیماران ام اس در شرایط برابر با افراد سالم میسر نیست.
- ۳- تلاش بیماران شاغل برای کتمان بیماری در صورت افشای بیماری منجر به بیکاری و اخراج بیماران می شود.
 - ۴- از کارافتادگی و دریافت مستمری برای بیمارانی که بعد از بیماری مشغول به کار می شوند به رغم پرداخت کسورات بیمه ای پس از عود بیماری و از کارافتادگی از سوی بیمه تامین اجتماعی مشمول مستمری از کارافتادگی نمی گردند و ضرورت بازنگری در قانون مربوطه
 - ۵- عدم اجرای قانون اشتغال سه درصد از افراد ناتوان
 - ۶- عدم پرداخت حق بیمه کارفرما جهت اشتغال در مشاغل خانگی توسط دولت

ه- خدمات حقوقی

- ضرورت دریافت حمایت های حقوقی در دعوی خانوادگی و شغلی

و- خدمات مشاوره و روان شناسی

- ۱- ضرورت امکان دسترسی به مراکز مشاوره و روانشناسی جهت دریافت خدمات مشاوره به منظور پذیرش بیماری و تعامل با آن برای مبتلایان به ام اس و خانواده آنان
- ۲- ضرورت دریافت خدمات مشاوره در حوزه خانواده و ازدواج.
- در نهایت امید است با درک درست و واقعی همه آحاد جامعه نسبت به بیماری ام اس آینده ی دلپذیر و دور از دغدغه و استرس برای مبتلایان به ام اس فراهم آید.



اخبار ام اس از چهار گوشه ایران

بیماری در اصطلاح، بیماری نسل جوان نام دارد.

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی با اشاره به مشکلات این بیماران، اعلام کرد: به علت اینکه بیش تر این بیماران جوان هستند و بعد از پایان تحصیلات مبتلا به این بیماری شده اند یکی از پیامدهای این بیماری مشکل در پیدا کردن شغل مناسب است که با بیماری

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی با اشاره به تعداد بیماران مبتلا به ام اس در آذربایجان غربی، اظهار کرد: در آذربایجان غربی بیش از ۴ هزار نفر بیمار ام اس وجود دارد که از این تعداد بیمار مبتلا به ام اس ۸۰ درصد را خانم‌ها و ۲۰ درصد را آقایان تشکیل می‌دهند. وی افزود: بیشترین مبتلایان به ام اس در بازه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال هستند که این



فارس - ۲۴ اردیبهشت
مشکلات مبتلایان به «ام اس» در
آذربایجان غربی

شرایط تحریم طبیعی است، گفت: مواد اولیه بخشی از داروهایی که تولید می شود، وارداتی است. بنابراین تحریم ها اثر زیادی روی آنها می گذارد. نقل و انتقال پول و واردات مواد اولیه با مشکلات عدیده ای روبه رو است. اینها مواردی است که وزارت بهداشت با آنها دست به گریبان است، اما تدابیری که از سوی این وزارتخانه در نظر گرفته شد، توانست تا حدی این مشکلات را مرتفع کند. در واقع شرایط بحرانی نداریم و حداقل کل داروهای داخلی در دسترس بیماران قرار می گیرد.

هوشمند در خصوص رضایتمندی بیماران از داروهای داخلی گفت: خوشبختانه این داروها رضایت بیماران را جلب کرده است. حدود ۸۰ درصد داروهای ام اس در داخل تولید می شود و این داروها کاملاً با استانداردهای تعریف شده جهانی مطابقت دارد.

وی در خصوص ابتلای بیماران ام اس به کرونا، گفت: ما در استان های مختلف ابتلای بیمارانمان به کرونا را مشاهده کردیم. با توجه به اینکه از ابتدای اسفند توسط ۵۶ مرکز استانی انجمن، اطلاع رسانی صورت گرفت تا حد زیادی از ابتلای بیماران ام اس جلوگیری شد. تاکید کردیم که بیماران در منزل بمانند و از خانه خارج نشوند.

هوشمند گفت: بخش عمده بیماران ام اس داروهایی را مصرف می کنند که سیستم ایمنی آنها را تضعیف می کند. بنابراین این بیماری تهدیدی جدی برای بیماران ام اس است. آنها همکاری خیلی خوبی داشتند و سعی کردند در قرنطینه بمانند. با این وجود ابتلا داشتیم، ولی در مجموع می توانیم بگوییم که کنترل خوبی صورت گرفت.

وی با اشاره به اینکه میانگین ابتلای بیماران ام اس به کرونا در هر استان ۱۰ الی ۱۵ نفر بوده است، گفت: اما در تهران این آمار تا ۶۰ نفر نیز رسید. آمار تجمیعی هنوز در حال جمع آوری است.

حرفه ای شطرنج را دنبال کردم، گفت: اگر شطرنج نبود خیلی وقت پیش زندگی من تمام شده بود.

نجفی با بیان اینکه چندین مقام قهرمانی در مسابقات شطرنج کسب کرده ام، بیان کرد: سال ۱۳۸۲ مقام اول منطقه ۲ کشوری دانشجویان پیام نور را به دست آوردم و کاپیتان تیم دانشجوی منطقه ۲ بودم.

وی ضمن تشکر از همراهی و همیاری ۲ تن از دوستان خود، افزود: با این گزارش امید آن دارم که دیده شوم و شاید صدایم به گوش مسوولان برسد چرا که بیش از یکسال است در انتظار دیدار با استاندار آذربایجان غربی هستم که این امر تاکنون محقق نشده است.



ایلنا - ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹

فوت ۱۵ بیمار مبتلا به ام اس بر اثر کرونا

«عبدالحسین هوشمند» مدیرعامل انجمن ام اس ایران در خصوص وضعیت بیماران ام اس در شرایط شیوع کرونا، گفت: در حال حاضر در دسترسی به دارو مشکلی وجود ندارد. مسئولان وزارت بهداشت توانستند به گونه ای عمل کنند که این داروها در دسترس بیماران قرار داشته باشد، البته در بازه هایی تاخیر در دسترسی وجود داشت، یا دارو در برخی از استان ها دیر تحویل داده می شد.

هوشمند افزود: با تمام این مسائل دسترسی به داروها وجود داشت، اما مشکل اصلی ما هزینه داروهاست؛ بیمارانی که مجبور هستند از داروهای خارجی برای درمان استفاده کنند، با مشکلات بسیاری مواجه هستند.

وی با بیان اینکه مشکلات دارویی در

و توانایی جسمانی شان همخوانی داشته باشد که شغل مناسبی با شرایط بیماری این افراد سازگار باشد وجود ندارد یا به سختی یافت می شود.

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی ادامه داد: مشکل بعدی این بیماران، گرانی داروهای مکمل و یا داروهای خارجی هست که زیر پوشش بیمه نیستند و هزینه زیادی را بر دوش بیماران و خانواده آنان تحمیل می کند و مشکلات معیشتی از دیگر مسائل این بیماران است، چرا که با درآمد کم و همزمان وجود بیماری اداره یک خانواده حداقل ۵ نفری بسیار مشکل است.

زارع اضافه کرد: مشکل بعدی، مراحل اداری طولانی و پر دردسر برای دریافت دارو است چرا که هر بار برای دریافت دارو بیماران باید برای دریافت تخفیف دارویی از داروخانه هلال احمر به بیمارستان امام خمینی (ره) ارومیه مراجعه کنند که این بیمارستان منبع ویروس و بیماری است آن هم در این اوضاع کرونا، با وجود درخواست های مکرر باز هم این فرآیند کاهش پیدا نکرده است.

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی با اشاره به آمار بالای بیماری ام اس در آذربایجان غربی، تصریح کرد: وجود مرکز خاص برای درمان و بستری این بیماران لازم است چرا که با توجه به حساسیت روحی و پایین بودن سیستم ایمنی جدا بودن محل بستری و معاینه آنان الزامی است این بیماران در بیشتر مواقع سالی یکبار یا هر ۶ ماه یکبار نیاز به بستری شدن دارند.

واحد نجفی متولد ۱۳۵۸ بوده و ۲۰ سال است که دچار بیماری ام اس شده است، اظهار کرد: از سن ۲۱ سالگی دچار بیماری ام اس شده ام و با این بیماری زندگی می کنم اما طی سال های اخیر بیماری ام پیشرفت کرده طوری که دست و گردنم نیز درگیر این بیماری شده است.

وی با بیان اینکه از سال ۱۳۶۸ به صورت

در مجموع حمایت‌های خوبی صورت گرفت و بسیاری از بیماران درمان شدند، اما متأسفانه ۱۵ نفر به دلیل کرونا در جامعه هدف انجمن فوتی داشتیم.



ایرنا- ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۹

مبتلایان به «ام اس»، بیشترین بیماران خاص اصفهان را تشکیل می‌دهند

رییس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: حدود ۱۴ هزار بیمار خاص و سخت درمان (صعب‌العلاج) در استان اصفهان شناسایی شده است که بیشترین تعداد آنها بیماران مبتلا به «ام اس» هستند. شهربانو مظاهری افزود: حدود ۱۴ هزار بیمار خاص و صعب‌العلاج (به جز سرطان و پیوند اعضا) در استان اصفهان شناسایی شده است که حدود هشت هزار نفر از آنها را بیماران مبتلا به ام اس تشکیل می‌دهند.

رییس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اظهار داشت: بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، معمولاً مزمن است و هزینه‌های درمان سنگینی دارند که وزارت بهداشت بسته حمایتی برای آنها و همچنین پیوند اعضا و سرطان در نظر گرفته است.

وی خاطر نشان کرد: در استان اصفهان تاکنون حدود هشت هزار مبتلا به ام اس، یک هزار تالاسمی، ۷۰۰ هموفیلی، دو هزار و ۵۰۰ دیالیز خونی، ۲۰۰ دیالیز صفاقی، ۱۵۰ بی‌بی، ۲۰ ام‌پی‌اس و ۶۰ فیبروز سیستیک شناسایی شده‌اند.

مظاهری با بیان اینکه دستور بسته

حمایتی بیماران خاص، صعب‌العلاج، پیوند اعضا و سرطان به کلیه مراکز منتخب ابلاغ شده و بر اجرای آن نظارت می‌شود، تصریح کرد: این بسته با هدف حفاظت مالی بیماران در برابر هزینه‌های درمان تعریف شده که می‌تواند دارو، برخی لوازم مورد نیاز، ویزیت، مشاوره، خدمات تصویربرداری، آزمایش‌های مختلف، خدمات توانبخشی و دندانپزشکی را پوشش دهد.

مظاهری از جمله اقدام‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برای حمایت از این بیماران را ایجاد مرکز جامع ام اس در بیمارستان آیت‌الله کاشانی، مرکز جامع بیماران هموفیلی و تالاسمی در بیمارستان سیدالشهدا (ع)، تعیین مرکز منتخب ام پی‌اس، فیبروز سیستیک و ام‌آدر بیمارستان کودکان امام حسین (ع)، تعیین مرکز منتخب بیماران ای‌بی در بیمارستان الزهرا (س) و انعقاد قرارداد با پنج مرکز اوتیسم برای کاهش بار مالی بیماران عنوان و خاطر نشان کرد: در سال جاری تعداد این مراکز افزایش می‌یابد.

رییس اداره بیماری‌های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: برای بیماران ام اس، همه داروهای تولید داخل رایگان و در دسترس است اما داروهای خارجی که معادل داخلی دارند شاید زیر پوشش نباشد.



ایرنا- ۱۵ اردیبهشت

انجمن بیماران ام اس آستارا کمک خیران را خواستار شد

زهرالطفی در جلسه اعضای سمن رنگین کمان زندگی در دفتر انجمن حمایت از بیماران ام اس آستارا گفت: برای درمان

این بیماران، به استقرار تجهیزات ام آر آی و سی تی اسکن در بیمارستان آستارا نیاز است و بیماران ام اس به دلیل کمبود امکانات درمانی، از خدمات انجمن ام اس و واحدهای درمانی استان اردبیل بهره مند می‌شوند.

وی از شبکه بهداشت و درمان و اداره بهزیستی خواست، انجمن بیماران ام اس را پشتیبانی کنند.

رئیس انجمن حمایت از بیماران ام اس آستارا اظهار کرد: طبق قرارداد منعقد شده با اداره برق، هزینه مصرف برق مشترکان دارای این بیماری رایگان است.

افزود: این بیماری شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری سیستم اعصاب مرکزی است و تا ۷۰ سال پیش، به این اندازه شیوع نداشت و حدود ۶۰ بیمار ام اس در آستارا شناسایی شده است و انجمن، شناسایی و ساماندهی بیماران را پیگیری می‌کند. لطفی مشکلات بینایی، بی‌تعادلی، اختلالات گوارشی، تغییر ناگهانی دمای بدن، سوزن سوزن شدن و خواب رفتن انگشتان، ضعف عضلانی، خستگی مفرط و گرفتگی عضلات را از علائم ام اس اعلام کرد.



خبرگزاری صداوسیما - ۵ اردیبهشت ۱۳۹۹

ابداع روش جدید برای تشخیص بیماری ام اس

محققان علوم پزشکی در دانشگاه ساؤ کارلوس در ایالت سائوپائولو در برزیل اعلام کردند روشی ابداع کرده‌اند که می‌توان به کمک آن، بیماری ام اس را در مراحل نخست تشخیص داد.

دستگاه ایمنی فرد مبتلا به ام اس،

شمار بیماران مبتلا به ام اس، متأسفانه امکان رسیدگی کامل و تامین نیازهای همه مبتلایان به این بیماری نیست؛ از طرفی بسیاری از مبتلایان به ام اس را جوانانی تشکیل می دهند که مانند سایر جوانان دغدغه کار و حتی ازدواج دارند اما واکنش مردم در مواجهه با افراد مبتلا به ام اس، چندان خوب نیست.

سهرابی یکی از مهمترین برنامه های آتی این انجمن را راه اندازی کلینیک تخصصی ام اس در شهر جهرم بیان و خاطر نشان کرد: پیش بینی کرده ایم که یک ساختمان ۱۵۰ مترمربعی، برای ایجاد کلینیک تخصصی با همراهی خیران احداث و راه اندازی شود.



خبرگزاری مهر - ۲۱ فروردین

پوست میوه ها در پیشگیری از بیماری ام اس قابل استفاده است
مطالعات نشان می دهد اسید اورسولیک که به وفور در پوست میوه ها و برخی گیاهان یافت می شود هم از بیماری ام اس پیشگیری می کند و هم نورون های آسیب دیده در این بیماری را ترمیم می کند.

تحقیق جدید محققان دانشگاه توماس جفرسون پنسیلوانیا نشان می دهد ترکیب موجود در پوست میوه هایی نظیر سیب و انواع آلوهای خشک شده، و برخی گیاهان می تواند آسیب بیشتر به نورون ها را کاهش دهد و همچنین می تواند به بازسازی غلاف های محافظ پوشش دهنده نورون ها کمک کرده و در نتیجه روند آسیب به نورن ها را معکوس نماید. دکتر «عبدالمحمد رستمی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما برای

صحرائیان، در این شهر راه اندازی شده است، گفت: انجمن بیماران ام اس جهرم که اکنون ۴۵۰ عضو دارد و اکثریت آنان را بانوان تشکیل می دهند، با هدف رفع نیازهای درمانی بیماران و ارائه آموزش های لازم به این افراد و خانواده آنان و توجه به مسائل روحی و ارتقا روحیه مبتلایان به بیماری ام اس راه اندازی شده است.

سهرابی که خود از بیماران مبتلا به ام اس است و تاکنون با هزینه و تلاش شخصی انجمن ام اس جهرم را سرپا نگه داشته، گفت: رایگان کردن ام.آر.آی، فیزیوتراپی و کاردرمانی، تخفیف ۳۰ درصدی هزینه برق مصرفی، معرفی اعضا برای تسهیل در دریافت خدمات اداری، اعطای تسهیلات ۲ میلیون تومانی به ۵۰۰ عضو و پرداخت کمک هزینه تامین دارو به ۷۰ عضو، اعزام بیماران به دندانپزشکی با تخفیف ۵۰ درصدی نسبت به تعرفه رایج، بخشی از خدمات درمانی بوده است.

مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران ام اس جهرم اضافه کرد: تهیه و توزیع مجلات تخصصی ام اس، برگزاری کلاس های روانشناسی، موسیقی، یوگا، فن بیان، آب درمانی و تغذیه و فیزیوتراپی و کاردرمانی و ... نیز برخی از خدمات آموزشی و رفاهی و ... را شامل می شود.

او با بیان اینکه کمک هزینه پرداختی به بیماران مبتلا به ام اس، شامل تامین بخشی از هزینه تامین دارو، اقلام بهداشتی، آزمایش های تشخیصی طبی و البته کمک هزینه های معیشتی است، خاطر نشان کرد: انجمن ام اس، یک تشکل مردم نهاد محسوب می شود که با همراهی و کمک نیک اندیشان و البته اعضای انجمن که از تمکن مالی برخوردار هستند، تاکنون اداره شده است.

سهرابی ضمن دعوت از نیک اندیشان و خیران برای همراهی با این انجمن، بزرگترین مشکل انجمن ام اس جهرم را نیازهای مالی دانست و گفت: با توجه به

پادتن هایی تولید می کند که به غلاف میلین نورون ها حمله و آن را تخریب می کنند. غلاف میلین، محافظ سلول های عصبی، نورون، است.

دکتر فابیو دو لیما لیت سرپرست گروه محققان برزیلی و همکارانش می گویند یک حس گر در ابعاد نانو ساخته اند که قادر است پروتئین غلاف میلین MBP را در شرایط واکنشی با پادتن های دستگاه ایمنی، تشخیص دهد؛ در واقع این حس گر، قادر است حضور پادتن ها را در همه بیماری های مرتبط با مایع مغزی نخاعی و سرم خون، تشخیص دهد؛ پادتن ها به درون حس گر جذب می شوند و وجود بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده می شود.

محققان امیدوارند این روش، به صورت فراگیر، برای تشخیص بیماری ام اس در مراحل نخست مورد استفاده قرار گیرد.



ایسنا - ۳۰ فروردین

تلاش برای راه اندازی کلینیک تخصصی ام اس در جهرم

مدیرعامل انجمن حمایت از بیماران ام اس شهرستان جهرم از تلاش برای راه اندازی کلینیک تخصصی این بیماری خبر داد و ابراز امیدواری کرد که با همراهی دانشگاه علوم پزشکی و خیران و نیک اندیشان جهرمی، این مهم جامه عمل بپوشد.

کامبیز سهرابی با یادآوری اینکه انجمن حمایت از بیماران ام اس جهرم از سال ۱۳۹۴ و با همت دکتر محمدعلی

تأیید ایمنی ترکیب اسید اورسولیک نیاز به تحقیقات بیشتری داریم. اما همین یافته هم، نشانه عالی جدیدی برای درمان این بیماری است.»



ایسنا

علائم شایع بیماری ام اس

دکتر محمد علی صحرائیان، متخصص مغز و اعصاب، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و نایب رئیس انجمن ام اس ایران در مورد این بیماری به ایسنا گفت: ام اس یک بیماری مزمن محسوب می شود که عمدتاً جوان‌ها را درگیر می کند. به طوریکه سن شایع این بیماری ۲۰ تا ۴۰ سال است، اما به این معنی نیست که فقط این طیف درگیر این بیماری می شوند.

صحرائیان با بیان اینکه شیوع این بیماری در خانم‌ها سه تا چهار برابر آقایان است، گفت: از نظر تقسیم بندی، این بیماری به عنوان یک بیماری خودایمنی شناخته می شود. زیرا در اثر آن سیستم ایمنی بدن، سیستم اعصاب مرکزی (شامل مغز و نخاع) را غیر خودی شناخته و به آن حمله می کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران گفت: علائم این بیماری بر اساس اینکه این التهاب و حمله در چه قسمتی از سیستم عصبی اتفاق می افتد، متفاوت است. یکی از شایع ترین علائم بیماری ام اس تاری دید است که به دلیل التهابی ایجاد شده در عصب بینایی پدید می آید.

نایب رئیس انجمن ام اس ایران با بیان اینکه بروز علائم در این بیماری به شکل ناگهانی است، ادامه داد: در موارد حمله سیستم ایمنی به سیستم اعصاب بینایی، بیمار صبح با تاری دید از خواب

بیدار می شود، به طوریکه حس می کند پرده‌ای مات جلوی بینایی اش را سد کرده است.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه حرکت چشم در این بیماران کمی دردناک می شود، گفت: این حالت (تاری دید و دردناکی حرکت چشم) را با نام التهاب عصب بینایی می شناسیم که یکی از شایع ترین علامت های ام اس محسوب می شود.

صحرائیان با بیان اینکه دومین علامت ابتلا به ام اس ممکن است حسی باشد، گفت: در این حالت فرد دچار احساس گزگز یا سوزن سوزن شدن در اندام‌ها می شود، البته هر گزگز یا سوزن سوزن شدن به معنای ابتلا به ام اس نیست. این متخصص مغز و اعصاب، سومین علامت را اختلالات حرکتی برشمرد و توضیح داد: اختلال حرکتی به این معنا که بیمار دچار ضعف در اندام‌های تحتانی یا نیمه بدن و در نتیجه اختلال در حرکت می شود.

صحرائیان چهارمین علامت کمتر شایع را اختلال تعادل عنوان و اضافه کرد: در این حالت، بیمار دچار اختلال در انجام حرکات ظریف و عدم تعادل می شود؛ البته این موارد شایعترین علائم محسوب می شود، اما براساس اینکه حمله ام اس در کدام نقطه یا نقاط بدن حادث شود، علائم هم متفاوت است.



ایسنا

بیماران ام اس بیشتر مراقب باشند
یک متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه افرادی که دچار ام اس پیشرفته هستند، بیشتر از افراد دیگر دچار عفونت‌های ریوی، عفونت‌های ادراری

و زخم بستر می شوند، گفت: با توجه به شیوع ویروس کرونا، بیماران مبتلا به ام اس باید نسبت به سایر افراد بیشتر احتیاط کنند.

وحید شایگان نژاد خاطر نشان کرد: برخی از بیماران مبتلا به ام اس که هنوز بیماری شان پیشرفت نکرده و بر روی تخت و ویلچر نرفته باشند، با افراد عادی یکسان هستند و در صورت ابتلا به ویروس کرونا تفاوت ظاهری چندانی با افراد عادی ندارند.

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه افرادی که دچار ام اس پیشرفته هستند، بیشتر از افراد دیگر دچار عفونت‌های ریوی، عفونت‌های ادراری و زخم بستر می شوند، تصریح کرد: با توجه به شیوع ویروس کرونا، بیماران مبتلا به ام اس باید نسبت به سایر افراد بیشتر احتیاط کنند.

شایگان نژاد ادامه داد: تعداد زیادی از بیماران ام اس داروهای خط اول را تهیه می کنند که برای تعدیل سیستم ایمنی بدن است و عوارضی از نظر ایمنی برای افرادی که داروها را مصرف می کنند ندارد، حتی برخی از این داروها اثرات حفاظتی بر روی ریه فرد اعمال می کند. وی افزود: برخی از بیماران ام اس که داروهای بسیار قوی و خط دوم یا سوم استفاده می کنند ممکن است سیستم ایمنی بدنشان سرکوب شود، پس توصیه می شود نکات بهداشتی را در این روزها بیشتر رعایت کنند و در تجمع‌ها حضور پیدا نکنند.

این متخصص مغز و اعصاب با تأکید بر اینکه بیماران ام اس که ناتوانی زیادی دارند و همچنین بیمارانی که داروهای خط دوم یا سوم را مصرف می کنند باید بیشتر از سایر افراد نکات بهداشتی و احتیاط را رعایت کنند، افزود: بیماران ام اس می توانند حرکات ورزشی را که در کتاب‌های مخصوص این بیماری و سایت‌های اینترنتی وجود دارد، در منزل انجام دهند.



دکتر محمدرضا حاتمیان نورو لوژیست و رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس گیلان

بہتر است از دواج افراد مبتلا به ام اس با یکدیگر بدون فرزندآوری باشد

استان گیلان از استان‌های زیبا و توریستی شمالی ایران به مرکزیت کلانشهر رشت است که از شمال به دریای خزر و کشور آذربایجان - که از طریق آستارا با آن دارای مرز بین‌المللی است - از غرب به استان اردبیل، از جنوب به استان زنجان و قزوین و از شرق به استان مازندران محدود می‌شود. مساحت گیلان ۱۴۰۰۴۴ کیلومتر مربع و جمعیت آن بیش از ۲ میلیون و پانصد هزار نفر است.

دکتر محمدرضا حاتمیان نورو لوژیست و رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس گیلان در گفتگو با پیام ام اس به تشریح فعالیت‌های این انجمن و چالش‌های بیماران مبتلا به ام اس در مواجهه با کرونا پرداخت:

نازنین آریانهاد

انجمن ام اس گیلان در چه سالی تأسیس شد، هیئت موسس چه کسانی بودند و اعضای هیئت مدیره این انجمن چه کسانی هستند؟

انجمن ام اس گیلان در سال ۱۳۸۷ تأسیس شد و موسس آن خودم بودم، اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس گیلان شامل آقایان قطب زاده، ابراهیمی، خانم فلاحتی، خانم قطب زاده مدیر عامل، حاج آقا سماکچی و خودم که رئیس هیئت مدیره هستیم، است.

چرا تصمیم به تأسیس این انجمن گرفتید؟

جهت حمایت از افراد مبتلا به ام اس، ساماندهی بیماران ام اس و اینکه خدمات یک سمن را در اختیار مبتلایان به ام اس قرار دهم انجمن ام اس گیلان را تأسیس کردیم.

انجمن شما چه شهرستان هایی را تحت پوشش قرار می دهد؟

انجمن ام اس گیلان کل استان گیلان را تحت پوشش قرار می دهد، در گیلان فاصله بین شهرستان ها اندک است و ما شعبه ای در شهرستان ها نداریم.

انجمن ام اس گیلان چه تعداد بیمار تحت پوشش دارد و نسبت بیماران زن و مرد چگونه است؟

ما در انجمن حدود دو هزار بیمار ثبت شده داریم که تقریباً هفتاد درصد از این افراد خانم هستند، کوچکترین بیمار ما سیزده ساله و بزرگترین آن ها شصت ساله است.

در سال های اخیر میزان شیوع بیماری ام اس در گیلان تغییر کرده است؟

به نظر من شیوع بیماری ام اس در

گیلان خوشبختانه نسبت به سال های قبل کمتر شده است.

انجمن ام اس گیلان چه خدماتی به بیماران ارائه می دهد؟

ما آمار دقیقی از اعضای انجمن تهیه کردیم، برای آن ها کارت صادر می کنیم، با دانشگاه علوم پزشکی هماهنگی کردیم که حواله رایگان برای بیماران صادر شود، معمولاً نود درصد هزینه داروهای بیماران را بیمه می دهد و ده درصد آن به عهده بیمار است ولی برای اعضای انجمن گیلان آن ده درصد نیز رایگان است. این طرح پرداخت ده درصد فقط در سه استان کشور انجام می شود که یکی از آنها گیلان است و در استان های همجوار گیلان اجرا نمی شود، ما همایش های مختلف و برنامه های آگاه سازی اجرا می کنیم، اعضا را برای ورزش های مختلف از جمله یوگا ثبت نام می کنیم، با سازمان های مختلف توافق می کنیم تا خدمات رایگان به بیماران ارائه دهند، مثلاً انجام ام آر ای برای اعضا رایگان است. درخواست تسهیلات از بانک برای افراد انجام می دهیم. فیزیوتراپی در بخش های دولتی برای اعضا رایگان است.

تعدادی از بیماران ما (تقریباً ۱۵۰ نفر) تحت پوشش مددکاری هستند و نیازهای آنها به بهزیستی اعلام می شود،

ار دقتی از اعضای انجمن تهیه کردیم، برای آن ها کارت صادر می کنیم، با دانشگاه علوم پزشکی هماهنگی کردیم که حواله رایگان برای بیماران صادر شود، معمولاً نود درصد هزینه داروهای بیماران را بیمه می دهد و ده درصد آن به عهده بیمار است ولی برای اعضای انجمن گیلان آن ده درصد نیز رایگان است.

این افراد ماهیانه مبلغی را دریافت می کنند و بهزیستی نیازهای آنان را پوشش می دهد. یکی از کارهای مهم دیگر ما این است که با کمک خیر اصلی انجمن که آقای قطب زاده هستند، ساختمان ام اس را در زمینی که از وزارت مسکن و شهرسازی گرفتیم در شش طبقه احداث می کنیم.

این زمین رایگان به شما اهدا شد؟

مبلغ جزیی و در حدود پنج میلیون تومان بابت زمین پرداخت کردیم که آن را هم موسسه نگاه به ما اهدا کرد که این موسسه متعلق به پزشکان است.

در حال حاضر انجمن ام اس گیلان دارای ساختمان مستقل است؟

ما در حال حاضر روبروی بیمارستان پورسینای رشت یک ساختمان کوچک داریم، که به مبلغ ماهی چهارصد هزار تومان از بهزیستی اجاره کردیم و البته این مبلغ را خود بهزیستی می پردازد.

کلا کدام ارگان های دولتی به شما کمک می کنند؟

از ارگان های دولتی فعلاً فقط بهزیستی به ما کمک می کند. دانشگاه علوم پزشکی نیز به صورت غیر مستقیم کمک می کند، مثلاً یارانه برای بیماران اختصاص داده است و ما از محل آن بن پرداخت ده درصد حق بیمار در اختیار افراد قرار می دهیم.

هزینه های انجمن شما چگونه تأمین می شود؟

ما از معدود انجمن هایی هستیم که زیر نظر بهزیستی هستیم و بهزیستی به ما یارانه می دهد ما هم پروانه بهزیستی داریم و هم پروانه نیروی انتظامی، خیرین نیز به انجمن ما کمک هایی می کنند و گاهی اگر دچار مشکل شویم



دکتر محمدرضا حاتمیان

اقای غلامحسن قطب زاده کمک‌هایی به انجمن می‌کند.

توزیع داروهای بیماران ام اس در گیلان مناسب است؟

ما تا بحال کمبود داروی ام اس نداشتیم و داروهای ایرانی و خارجی در استان موجود است. در موارد نادر دارویی نبوده که آن هم به سرعت تهیه شده است. ما در جلسه بیماران خاص در استانداری رشت رایزنی کردیم که مجوز داروهای خاص را به داروخانه خصوصی بدهند، قبلاً داروخانه‌های غیر خصوصی و بخصوص هلال احمر همکاری لازم را با انجمن نمی‌کردند ولی از زمانی که داروها در داروخانه خصوصی بخصوص داروخانه دکتر کیایی موجود است شرایط خیلی بهتر است و از نظر دارو هیچگونه کمبودی نداریم. حواله پرداخت ده درصد دانشگاه علوم پزشکی برای همان داروخانه صادر می‌شود.

در دوران شیوع کرونا چه اقداماتی انجام دادید؟

با شیوع کرونا انجمن تعطیل شد و ارتباط با اعضا آنلایسن و تلفنی بود. در این دوران ما با داروخانه هماهنگ کردیم تا بیمارانی که دارای پرونده در سامانه هستند با مراجعه به داروخانه داروی یک ماه خود را دریافت کنند و یک برگ از دفترچه آنها جدا شود تا با کاهش موج کرونا این برگ‌ها تحویل پزشک داده شود و نسخه نوشته شود.

ماسک و تجهیزات محافظت شخصی در اختیار اعضای انجمن قرار دادید؟

دانشگاه علوم پزشکی ۲۰۰۰ بسته بیماران خاص که شامل ماسک و مایع ضد عفونی بود در اختیار ما قرار داد، هلال احمر نیز همین اواخر دو هزار بسته ماسک در اختیار ما قرار داد که بین اعضای انجمن توزیع کردیم.

آیا کسی از اعضای انجمن گیلان به کرونا مبتلا شد؟ خیر هیچ یک از بیماران ما به کرونا مبتلا نشدند.

مشکلات اصلی بیماران ام اس در گیلان چیست؟

مشکل اصلی همه مشکل اقتصادی است. در کنار آن مواردی که تشخیص ام اس باعث اختلافات خانوادگی و حتی طلاق گرفتن زوجها و رها کردن خانم‌ها و بیکاری آقایان می‌شود نیز رایج است، از ما هم به جز مشاوره دادن و نصیحت و حرف زدن کاری بر نمی‌آید. همیشه به افراد می‌گویم بیماری دست خود ما نیست و هر یک از ما ممکن است بیمار شویم چه ام اس چه سرطان و چه بیماری‌های دیگر.

موضوعی که به تازگی با آن مواجه هستیم از دواج افراد مبتلا به ام اس با یکدیگر است. من کلاً با ازدواج موافقم و به نظرم از دواج دو نفر با مشکلات مشابه کار بدی نیست ولی فرزند حاصل از ازدواج دو فرد مبتلا به ام اس به احتمال

زیاد یک فرد مبتلا به ام اس خواهد بود و امیدوارم زوجها به این موضوع توجه کنند و اگر تمایل به بچه دار شدن دارند بچه‌های بی سرپرست را به فرزنددی بپذیرند.

اخیراً یکی از خانم‌های انجمن که به دلیل بیماری توان بچه دار شدن نداشت و بچه‌هایش سقط می‌شدند با توصیه من از پرورشگاه فرزند گرفت و از این کار بسیار راضی است.

حرف آخر شما؟

کلا دوستان و همکاران مادر همه شهرها به خصوص نورولژیست‌ها که برای بیماران زحمت می‌کشند فقط یک قدردانی می‌خواهند و به چیز دیگری نیاز ندارند، پیشتر صدا و سیما برای روز جهانی ام اس برنامه‌های آموزشی داشت و از من دعوت می‌کردند در برنامه‌های آموزشی شبکه باران صحبت کنم و افراد از خارج ایران و کشورهای همسایه تماس می‌گرفتند و بیننده برنامه بودند، اما به تازگی برنامه‌های آموزشی خاص آنان ندارند.



به یادبود تلاش‌ها و زحمات زنده یاد خانم حافظی

رده سنی ابتلا به ام اس در سمنان پایین آمده است

استان سمنان یکی از پهناورترین استان‌های ایران است. مرکز و پرجمعیت‌ترین شهر این استان، شهر بزرگ سمنان است، مساحت این استان حدود ۷۹ هزار کیلومتر مربع است. با مهر شهید تشریفی، عضو هیئت مدیره انجمن ام اس سمنان در مورد این انجمن، مشکلات بیماران استان سمنان و چالش‌ها در مواجهه با کرونا به گفتگو نشستیم.

«نازنین آریانه‌هاد»

انجمن ام اس سمنان به تفکیک جنسیت چه تعداد بیمار دارد، کمترین و بیشترین سن بیماران ثبت شده در آن چقدر است و کدام شهرستان‌ها را پوشش می‌دهد؟

ما حدود ۴۰۰ بیمار در انجمن داریم که تقریباً یک سوم آن آقایان هستند و بقیه خانم، خردسال‌ترین بیمار ما یک پسر شش ساله و مسن‌ترین یک فرد ۵۶-۵۷ ساله

ام اس آشنا شدم، پس از مدتی با عده‌ای از افراد تصمیم گرفتیم انجمن سمنان را راه‌اندازی کنیم. انجمن ام اس سمنان به شکل کنونی در سال ۱۳۹۲ تاسیس شد و هیئت موسس آن عبارتند از: خودم، دکتر سیدافشین سمایی، کامران بدخش، مرحوم مریم حافظی، نسرین یحیایی، مرضیه صابریان، رمضانعلی حیدریان، دکتر نبی‌الله اصغری و دکتر رضا کی‌پور.

از نحوه آشنایی با انجمن ام اس بگوئید و از چه زمانی عضو هیئت مدیره هستید؟

مهر شهید تشریفی متولد ۱۳۵۱ هستم، از سال ۷۸ که به ام اس مبتلا شدم به دنبال افراد دیگر مبتلا به ام اس بودم که با آنها آشنا شوم و به صورت اتفاقی با انجمن‌های

آزاد باید تهیه بشوند که هزینه گزاف دارند. در برخی از شهرستان‌های اطراف سمنان نورولوژیست مستقر وجود ندارد؛ شهر سمنان دو نورولوژیست دارد که زحمت بسیاری می‌کشند و هیچ کدام بومی سمنان نیستند ولی به دلیل تعداد بالای بیماران، افراد زمان زیادی را در نوبت انتظار مطب یا کلینیک‌ها می‌گذرانند و از این بابت گاهی شکایت دارند.

شهرستان سمنان مرکز آم‌آرای دولتی ندارد و این مرکز متعلق به بخش خصوصی است که این باعث می‌شود بیماران ساکن در سمنان نتوانند از بسته خدمتی ارائه شده توسط دانشگاه علوم پزشکی که در آن آم‌آرای کاملاً رایگان می‌شود، استفاده کنند و گاهی مجبور هستند برای آم‌آرای مسافتی طولانی تا دامغان طی کنند تا بتوانند از خدمات رایگان استفاده کنند، امیدواریم هماهنگی با بخش خصوصی انجام شود یا به هر طریق دیگری بیماران در شهر سمنان بتوانند به صورت رایگان از این خدمت استفاده کنند.

مشکلات فرهنگی و خانوادگی بیماران ام اس چیست؟

مشکلاتی مانند بیکاری یا جدایی زوج‌ها و اختلاف در خانواده پس از تشخیص ام اس در بسیاری از مناطق کشور موجود است، در سمنان به دلیل حفظ شرایط

همکاری می‌کنند؟

ساختمان انجمن ام اس سمنان مستقل است ولی زیر مجموعه‌ای از هلال احمر است، یعنی ما با هلال احمر هماهنگی‌هایی انجام دادیم و فضایی را از آن‌ها گرفتیم، این ساختمان رایگان نیست و هلال احمر سالانه مبلغی را دریافت می‌کند که این مبلغ چشمگیر نیست. ما هم در این ساختمان با هزینه انجمن بازسازی‌هایی انجام دادیم. دانشگاه علوم پزشکی همان بسته خدمات کشوری که در همه جا ارائه می‌کند به اعضای انجمن می‌دهد، موسسه قلم چی نیز با ما همکاری دارد و خدمات رایگان به بیماران و فرزندان آنها ارائه می‌کند، هلال احمر هم علاوه بر در اختیار قرار دادن ساختمان با سبد کالا به اعضای انجمن کمک‌هایی می‌کند. هزینه‌ها توسط خیرین تامین می‌شود.

مشکلات اصلی بیماران ام اس در چیست؟

یکی از مهم‌ترین معضلات بیماران ام اس که مختص سمنان نیست، داروهای مکمل است، داروهای بیماران ام اس در دسترس و تقریباً رایگان است ولی افراد به دلیل شرایط جسمی مجبور هستند از یک سری داروهای مکمل استفاده کنند. این مکمل‌ها بسیار پرهزینه هستند، از خدمات بیمه خارج هستند و به صورت

است. انجمن کل استان سمنان را پوشش می‌دهد و ما از شهرستان‌های دامغان، گرمسار، شاهرود، مهدیشهر و سرخه بیمار داریم، در دامغان آقای دکتر تقوی و در شاهرود آقای دکتر بصیری نماینده انجمن هستند. در کل به نظر من روند ابتلا به ام اس در سمنان تقریباً ثابت است ولی رده سنی ابتلا به ام اس خیلی کاهش پیدا کرده است.

انجمن شما چه خدماتی به بیماران ارائه می‌دهد؟

اولویت اصلی ما ارائه خدمات درمانی و دارو به مبتلایان ام اس در سمنان است و در کنار آن خدمات رفاهی، فرهنگی، آموزشی و روانشناسی به افراد ارائه می‌کنیم، هماهنگی با مراکز موجود در شهر از جمله فیزیوتراپی و داروخانه، استفاده از پتانسیل‌های موجود در شهر مانند سینما، تئاتر، کتابخانه و غیره به صورت رایگان یا با تخفیف ویژه برای بیماران، تورهای مختلف و در کل اقداماتی که شرایط روحی مبتلایان به ام اس را بهبود بخشد. فعالیت‌های ورزشی از جمله یوگانیز انجام می‌شود و ما مقام اول رشته شطرنج را برای سه سال متوالی در کشور، مقام چهارم، دوم، سوم و اول دارت کشوری و مقام ششم پتانک کشوری را داریم.

انجمن ام اس دارای ساختمان مستقل است؟ کدام نهادها با شما



زنده یاد خانم حافظی

سننتی، دیدگاه مردم هنوز سنتی است و این دیدگاه باعث شده است مشکلاتی از این قبیل خیلی کمتر از نقاط دیگر باشد ولی باز هم موردهایی از طلاق و اختلافات بر سر هزینه‌های درمانی به دلیل ابتلا به ام اس داریم، در مورد بیکاری و شغل با توجه به اینکه سمنان شهر صنعتی است و صنعت و اقتصاد مقداری دچار مشکل هستند، معمولاً شرکت‌ها افرادی که توانمندتر هستند و شرایط بهتری دارند را به کار می‌گیرند و در هنگام تعدیل نیرو افرادی که شرایط جسمی آنها نمی‌تواند با شرایط کاری سخت هماهنگ باشد بیکار و اخراج می‌شوند و مشکل بیکار شدن برای تعداد زیادی از آقایان انجمن ما وجود دارد؛ اگر شرایطی فراهم شود که افراد حداقل استرس شرایط کاری را نداشته باشند بسیار به آنها کمک شده است.

همزمان با شیوع کرونا تجهیزات محافظت فردی مانند دستکش و ماسک برای بیماران در دسترس بود؟ تجهیزات مختلف محافظت فردی در اینجا کلاً نایاب بود و پس از پیگیری‌های انجام شده در فروردین ماه تجهیزات به ما رسید که مقداری از آن بین بیماران توزیع شده است و مقدار دیگر هنوز مانده است. مقدار اولین بسته تجهیزات محافظت فردی که به دست ما رسید اندک بود و برای هر فرد سه یا چهار عدد ماسک داشت که ما دیدیم اگر از افراد بخواهیم برای تعداد کمی ماسک به انجمن مراجعه کنند خطرات و امکان بیمار شدن آنها بیشتر است بنابراین تحویل آن را موکول کردیم به رسیدن تجهیزات بیشتر. ما این ماسک‌ها را از طریق علوم پزشکی سمنان و هلال احمر دریافت کردیم. حتی اگر انجمن و خیرین می‌توانستند هزینه‌های تجهیزات محافظت فردی را تامین کنند باز هم ماسک در سمنان موجود نبود و ما نمی‌توانستیم تهیه کنیم.

از اعضای انجمن ام اس سمنان کسی به کرونا مبتلا شد؟

متاسفانه خانم مریم حافظی رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس سمنان به دلیل بیماری کرونا درگذشت که چند روزی از فوت ایشان می‌گذرد. خانم حافظی از هفت فروردین به کرونا مبتلا و در بیمارستان بستری شد، او تا پانزدهم اردیبهشت تحت درمان بود که متاسفانه درمان‌ها جواب نداد و ایشان جان باختند.

خانم حافظی چند سال و چه فعالیت‌هایی داشتند؟

ایشان متولد سال ۱۳۶۰ بودند و دارای دو پسر که کلاس نهم و دهم هستند. تمام فعالیت او روی انجمن ام اس و هیئت ورزشی بیماران خاص متمرکز بود و مدتی هم به عنوان نایب رئیس هیئت ورزشی بیماران خاص شهرستان سمنان فعال بودند، سال گذشته نیز مقام نفر دوم دارت کشور را کسب کردند.

بیماری من و خانم حافظی تقریباً همزمان و از سال ۱۳۷۸ تشخیص داده شد و آشنایی ما با یکدیگر از همان زمان در مراجعه به پزشک آغاز شد و دوستی و رفاقت ما به خواهری تبدیل شد و در طول این سال‌ها مانند خواهر در کنار هم بودیم. ما با مراجعه به پزشک و ادامه درمان متوجه شدیم آشنایی و آگاهی جامعه نسبت به بیماری ام اس بسیار اندک است و این انگیزه‌ای شد که همپای هم پیگیر باشیم تا انجمن ام اس سمنان را تاسیس کنیم و پس از تاسیس انجمن ایشان به عنوان رئیس هیئت مدیره فعالیت داشتند و من به عنوان مدیر عامل. ایشان در همه فعالیت‌ها و خدماتی که راجع به آن صحبت کردیم و در انجمن سمنان ارائه می‌شود، نقش داشتند و قسمتی از زحمات بر عهده او بود، ما هر دو علاوه بر سمت اسمی که در انجمن داشتیم به عنوان کادر دفتری انجمن نیز فعالیت می‌کردیم.

پس از ابتلای وی به کرونا خیلی پیگیر درمان بودیم و با پزشک‌های مختلف صحبت و مشورت می‌کردیم، انجمن ام اس تهران به ویژه آقای دکتر هوشمند و خانم

هاشمی خیلی ما را همراهی می‌کردند، حتی داروهای مورد نیاز را از انجمن دریافت کردیم ولی متاسفانه زحماتی که خانواده و بسیاری از دوستان کشیدند که بتوانیم او را به شرایط نرمال بازگردانیم موثر واقع نشد و از جمع ما رفتند.

پس از تشخیص بیماری ام اس روحیه ایشان چگونه بود؟

بیماری ام اس تأثیری در روحیه وی نداشت، بیماری ام اس را بیماری تلقی نمی‌کردند و همیشه می‌گفتند ام اس مانند یک دوست با من همراه است و فوق العاده فعال بودند، علیرغم اینکه حدود دو سال پیش و در فروردین ۹۷ دچار شرایط خاصی شدند که درد شدیدی داشتند و حتی در حد نشسته هم نمی‌توانستند کارهایشان را انجام دهند و کاملاً زمین گیر بودند ولی با آن شرایط هم روحیه خود را از دست ندادند و پیگیر کارهای انجمن بودند؛ خیلی سریع پیگیر درمان شدند و در مان‌شان جواب داد، پس از ۳-۴ ماه توانستند به حالت عادی و نرمال بازگردند و فعال تر از قبل مجدداً کارهای خود را شروع کردند ولی متاسفانه کرونا ایشان را از ما گرفت.

خانم حافظی چگونه بیمار شدند؟

هنوز برای همه سوال است که چگونه مبتلا شد، در صحبت‌هایی هم که با همسر ایشان داشتیم متوجه شدیم هیچ یک از افراد خانواده و اطرافیان وی نشانه بیماری نداشتند و منشا آن برایشان مشخص نیست، ما در روزهای ابتدایی شیوع کرونا و در اول اسفند ماه علیرغم مراجعه بیماران انجمن را تعطیل کردیم و کارها را به صورت غیر حضوری انجام می‌دادیم، ایشان از اسفند ماه در منزل و قرنطینه بودند و در ۷ فروردین ماه بستری شدند، ایشان اوایل بهمن ماه به بیمارستان مراجعه کردند ولی اینکه آن زمان کرونا در ایران بوده و این بیماری دو ماه در بدن خانم حافظی نهفته بوده یا نه چیزی نیست که با قطعیت در مورد آن نظر داد.

سلامت

- ۲۰ ◀ وضعیت مبتلایان به ام اس در دوره کرونا
- ۲۲ ◀ برای هیچ عامل بیرونی اضطراب نداشته باشید
- ۲۴ ◀ خانه‌ای که هر چه در آن بمانید خسته نمی‌شوید
- ۲۶ ◀ درباره شعار امسال روز جهانی ام اس
- ۲۸ ◀ بیماری دویک خواهر ناتنی ام اس
- ۳۰ ◀ رهاسازی احساسات در ورزش



وضعیت مبتلایان به ام اس در دوره کرونا

ادراری و موارد دیگر بروز پیدا می کند که این حملات در کنار انجام ام آرای مغز و نخاع می تواند منجر به تشخیص بیماری گردد. جهت جلوگیری از حملات بیماری ام اس

بدن غلاف میلین سیستم اعصاب مرکزی را مورد حمله قرار می دهد و منجر به بروز حملات بیماری در بدن می شود که با علائم مختلفی مانند تاری دید، ضعف اندامها، گزگز و بی حسی، اختلالات

﴿ دکتر سمیرا نوردی - فلوشیپ
ام اس - بیمارستان سینا

بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی است که در این بیماری سیستم ایمنی

در واقع بیماری ام اس به خودی خود منجر به افزایش ریسک و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (بیماری ناشی از کرونا ویزوس جدید) نخواهد شد و ریسک ابتلا در بیماران ام اس شبیه افراد هم سن خودشان که این بیماری را ندارند است و در صورت وجود مواردی چون سن بالاتر، وجود بیماری ریوی، وجود بیماری قلبی عروقی و فاکتورهای خطر دیگر ریسک ابتلا به کرونا در آن ها افزایش می یابد.

طرف دیگر در خصوص داروهای خوراکی شامل فینگولیمود، تریفلونوماید و دی متیل فومارات که داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی هستند، توصیه علمی این است که بیماران داروی خود را ادامه دهند و اگر در آزمایشات درخواستی پزشک برای آن ها سلولهای خونی یا لنفوسیت ها کمتر از حد مشخصی بودند با صلاح دید پزشک معالج داروی در حال مصرف موقتا کم یا قطع گردد. برای مثال در داروی ناتالیزوماب که تزریق ماهیانه دارد فواصل تزریق به ۶-۸ هفته افزایش یابد و در مورد داروی ریتوکسی ماب که تزریق ۶ ماه یکبار دارد، با چک المان خونی و بسته به شرایط بیمار و بیماری تزریق به تعویق انداخته شود.

نکته بسیار مهم در اینجا این است که بیماران از قطع خودسرانه دارو خودداری کنند. از طرف دیگر همه مبتلایان به ام اس باید نکات بهداشتی را با دقت رعایت کنند، از ترس و اضطراب بیش از حد بپرهیزند، مراقب سلامت روحی و روانی خود باشند، حتما ورزش و تحرک جسمانی در خانه را ادامه دهند و با پزشک خود به صورت مجازی در ارتباط باشند. به امید پایان روزهای کرونایی

ماه یک بار هستند. با شیوع بیماری ویروسی کرونا و ایجاد پاندمی (جهانی شدن) این ویروس و بخصوص انتشار مطالبی در رسانه ها مبنی بر اینکه کلیه بیماران مبتلا به بیماری های خودایمنی بسیار در خطر هستند و... ترس و اضطراب زیادی در همه جامعه ایجاد شد و یکی از گروه هایی که ترس و اضطراب زیادی در خصوص این بیماری داشتند بیماران مبتلا به ام اس بودند و سئوالات زیادی از جانب این گروه مطرح می شد. سئوالاتی از قبیل اینکه آیا بیماران ام اس ریسک بیشتری برای ابتلا به کرونا دارند؟ آیا داروهای مورد استفاده در بیماری ام اس بیماران را در معرض ابتلای بیشتر به این ویروس قرار می دهد؟ در صورت ابتلای بیمار مبتلا به ام اس به بیماری کرونا نتیجه بروز بیماری در این فرد چه خواهد بود و آیا با سایر افراد فرقی می کند؟ داروهای در حال مصرف در مبتلایان به بیماری ام اس ادامه داده شود یا قطع گردد؟ این سئوالات و سئوالات متعدد دیگر مکررا از جانب بیماران و حتی اعضای خانواده و دوستان آن ها پرسیده می شد.

در پاسخ به این سئوالات باید گفت در واقع بیماری ام اس به خودی خود منجر به افزایش ریسک و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (بیماری ناشی از کرونا ویزوس جدید) نخواهد شد و ریسک ابتلا در بیماران ام اس شبیه افراد هم سن خودشان که این بیماری را ندارند است و در صورت وجود مواردی چون سن بالاتر، وجود بیماری ریوی، وجود بیماری قلبی عروقی و فاکتورهای خطر دیگر ریسک ابتلا به کرونا در آن ها افزایش می یابد.

در ارتباط با داروهای تجویز شده برای بیماری ام اس هم باید گفت داروهای اینترفرون بتا و گلاتیرامر استات که داروهای تنظیم گر هستند ریسک ابتلا به ویروس را بالا نمی برند و حتی داروی اینترفرون بتا که ماهیت ضد ویروسی دارد درمان کرونا نیز کاربرد داشته است. از



و ممانعت از پیشرفت بیماری داروهای مختلفی بسته به شرایط بیمار و شدت بیماری تجویز می گردد. این داروهای مختلف از جمله داروهای تنظیم گر و تنظیم کننده سیستم ایمنی بدن شامل داروهای اینترفرون بتا و گلاتیرامر استات که به صورت تزریق عضلانی یا زیر جلدی تجویز می گردد، داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی شامل داروهای خوراکی (فینگولیمود- تریفلونوماید- دی متیل فومارات) و داروهای تزریقی شامل ناتالیزوماب با تزریق ماهانه و ریتوکسی ماب با تزریق ۶



برنامه‌ریزی شخصی برای مهار استرس

برای هیچ عامل بیرونی اضطراب نداشته باشید

« دکتر میناروحی

می‌توانید بر این استرس‌ها غلبه کنید. نخستین قدم در برنامه مهار استرس این است که به خودتان یادآوری کنید (در

درباره استرس مخصوصاً این روزها که به دلیل ویروس کرونا، این استرس چند برابر شده، احتمالاً از خودتان می‌پرسید چطور

با توجه به جار و جنجال فراوان موجود

دهید. توصیه من این است روزتان را با تنفسی عمیق شروع کنید و در هر زمان بیشتر احساس استرس می کنید چند دقیقه بیشتر نفس بکشید.

تصویرپردازی ذهنی (تجسم کردن): این تمرین یعنی پاک کردن ذهن تان از هر چیزی به جز صحنه ای که می خواهید روی آن تمرکز کنید. مانند ساحل مورد علاقه تان یا یک پارک زیبا و... رادر ذهن تان مجسم کنید و از دیدنش لذت ببرید. برای اینکه این تمرین آرامش به خوبی جواب بدهد باید در مکانی ساکت، آرام و دور از دیگران باشید.

مراقبه (مدیتیشن): مرحله بعد از تجسم، مراقبه است. هدف از مراقبه یعنی تمرکز بر واژه، عبارت یا صدایی معین که شما پشت سر هم، بی صدا یا با صدای بلند تکرار می کنید. برای داشتن یک مراقبه خوب شما باید در روز حداقل ۲۰ دقیقه زمان بگذارید.

شل کردن تدریجی عضلات: شل کردن پی در پی هر یک از گروه های هفده گانه عضلات، روش بسیار خوبی برای راحتی و آرامش بخشیدن به کل بدن است. این کار را می توانید با نشستن روی صندلی یا دراز کشیدن روی زمین انجام دهید. در هر دو حالت این فرآیند شامل سفت و شل کردن تک تک قسمت های بدن و توجه به تغییرات محسوس است. می توانید از بالا شروع و به تدریج به سمت پایین بدن بیاورید یا از سرانگشتان دست ها و پاهایتان آغاز و سپس به مرکز بدن حرکت کنید. شل کردن تدریجی عضلات مقدمه ای بر استراحت روزانه و روش مسالمت آمیزی برای آماده کردن بدن برای خوابیدن است.

بهبود روش های موثر برای کنترل استرس، وقت، تمرین و شکیبایی می خواهد. اگر یادگیری هر یک از روش ها برایتان دشوار است یا با وجود نهایت کوشش خود، باز هم استرس دارید، شاید نیازمند مشورت با روانشناس یا پزشک متخصص هستید.

هنگامی که مبتلایان به ام اس سعی می کنند با دور کردن استرس از زندگی، ام اس خود را کنترل کنند، اگر علائم بیماری ظاهر شوند و بیماری در هر صورت پیشرفت کند، ممکن است احساس گناه کنند. به عبارت دیگر، وقتی ام اس افراد ناهنجار شود و حمله به آن ها دست دهد، خود را سرزنش می کنند.

توصیه های متخصص مغز و اعصابان برای مهار بیماری پیروی کنید. در عین حال فکری به حال کنترل استرس های زندگی روزانه تان کنید. این راهکارها در کنار یکدیگر به شما کمک می کنند تا بهترین احساس و عملکرد داشته باشید. کنترل استرس هم مانند مهار ام اس فرآیندی مستمر است و کاری نیست که بتوانید یک بار انجامش بدهید و سپس فراموشش کنید. درباره چگونگی دست به کار شدن برای غلبه بر استرس های بیرونی و درونی ناشی از ام اس که هم اکنون دست به گریبان شان هستید یا در آینده با آن ها روبه رو می شوید، یک سری راهنمایی ها در اختیار تان می گذارم که من از آن ها به عنوان روش های مدیریت استرس نام می برم.

روش های مدیریت استرس - از آنجا که کنترل استرس هر فرد به گونه ای متفاوت از دیگری است، روش های آن هم بسیار زیاد است. علاوه بر این که ورزش هایی مانند ورزش های گروهی، هوازی، تای چی، یوگا، شنا و دوچرخه سواری در کاهش استرس بسیار موثر هستند چندین راهکار دیگر ارائه می دهم:

تمرین های تنفسی عمیق: مهم ترین نکته درباره تنفس عمیق این است که آن را در هر زمان و مکانی می توانید انجام

صورت نیاز به طور مکرر)، استرس وارد کردن به خودتان درباره مقوله استرس کار بیهوده ای است. دلایل آن به صورت تیتروار توضیح داده می شود:

تلاش برای حذف استرس ناممکن است: این کار را نمی توان به آسانی انجام داد، زیرا استرس جزئی جدانشدنی از زندگی روزانه است. هنگامی که افراد سعی می کنند از شر استرس در زندگی شان راحت شوند در این راه موفقیتی نصیب شان نمی شود و در عوض احساس اضطراب و ناتوانی به سراغشان می آید. حتی اگر موفقیت نسبی هم نصیب شان شود اغلب از نتیجه کار ناراضی هستند.

دست کشیدن از فعالیت های با اهمیت نظیر شغل، به دلیل استرس زای بودن، یک راهکار دو سر باخت است: شاید به این ترتیب کمی از استرس های زندگی تان کم شود اما در عوض، درآمد و یکی از منابع اصلی رضایت و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید و البته خود بیکاری هم بسیار استرس زا است.

اتفاقات شادی بخش هم برای مبتلایان استرس زا است: از دواج کردن، بچه دار شدن، خرید خانه، مسافرت کردن و... از اتفاقاتی هستند که با وجود لذت بخش و هیجان انگیز بودن، باعث استرس نیز می شوند. اما یادتان باشد اگر تمام این استرس ها برطرف شوند، زندگی واقعا یکنواخت و ملال آور خواهند شد.

هنگامی که مبتلایان به ام اس سعی می کنند با دور کردن استرس از زندگی، ام اس خود را کنترل کنند، اگر علائم بیماری ظاهر شوند و بیماری در هر صورت پیشرفت کند، ممکن است احساس گناه کنند. به عبارت دیگر، وقتی ام اس افراد ناهنجار شود و حمله به آن ها دست دهد، خود را سرزنش می کنند.

به خاطر داشته باشید که غلبه بر یک بیماری مزمن و پیش بینی ناپذیر به اندازه کافی دشوار هست چه برسد به این که خود را مقصر بدانید. بهتر آن است که از



خانه‌ای که هر چه در آن بمانید خسته نمی‌شوید

﴿ نرجس شمس - روانشناس کودک دوره همه گیری کرونا و موارد مشابه شما می‌تواند بهترین روزها را در خانه بسازد. آن می‌تواند برای هر خانواده‌ای چالش برانگیز باشد. اما با برنامه ریزی، خانواده در این مقاله می‌خواهیم اصلی‌ترین سرگرم نگهداشتن کودکان در خانه در

تربیت فرزندان و یا تقسیم مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های روزمره است. به عنوان مثال می‌توان از نحوه استفاده از فضای مجازی برای فرزندان و یا میزان استراحت و روش‌های آموزش از راه دور، در این دوران نام برد. برای آنکه این تعارضات خاطره بدی در ذهن خودمان و فرزندانمان جای نگذارد بهتر است انعطاف پذیر باشیم. درگیری‌های فوق تاثیرات مخربی در افکار و روان فرزندان به خصوص کودکان و خردسالان خواهد گذاشت. بهتر است استرس به یک فرصت تبدیل شود به عنوان مثال هنگامی که یکی از والدین عصبانی است و با اطرافیان رفتار پر خاشگرانه دارد، به جای تذکر و انتقاد او را به آرامش دعوت کنیم و بعد از ثبات وضعیت خلق در مورد مسائل و شرایطی که پیش آمده و خانواده مجبور به تحمل آن است صحبت کنید.

در صورت وقوع تنش و نزاع بین فرزندان سعی کنیم که آنها را توجیه کرده و برای آرام نگه داشتن آنها از روش‌هایی مثل تشویق و تحسین، نادیده گرفتن درگیری‌های کلامی و سیستم‌های محرومیت از امکانات استفاده کرد.

انجام تکالیف درسی از مباحث داغ در این روزهاست. والدین استرس آموزش فرزندان را دارند. برای مدیریت این چالش راهکارهایی در نظر بگیرید مانند ایجاد انگیزه برای انجام تکالیف، برنامه ریزی مداوم به صورتی که زمان نرفتن به آموزشگاه‌ها را جبران نماید و ایجاد فضایی آرام در ساعاتی از روز، به صورتی که از تلویزیون و لوازم صوتی دیگر استفاده نشود. تنظیم یک برنامه روزمره جدید می‌تواند زمان بر باشد. اما با پیدا کردن راه‌های امن برای ارتباط، یادگیری و گذراندن زمان با دیگران می‌توانید از پس چالش‌های دوران قرنطینه به خوبی برآمده و مفیدترین اتفاقات را برای خانواده خود و جامعه رقم بزنید.

می‌کنند تماس بگیرید و از مناسب بودن وضعیت آن‌ها اطمینان حاصل کنید. اسباب بازی و لباس‌های جمع‌آوری شده می‌تواند به عنوان کمک مالی برای سایرین در نظر گرفته شود.

همه افراد نیاز به زمان‌هایی برای استراحت و آسایش دارند. خواندن کتاب خوب، گوش دادن به موسیقی یا سرگرم شدن با مجله می‌تواند راه خوبی برای کسب آسایش و کاهش استرس باشد.

پر تحرک باشید. حتی در منزل می‌توانید با استفاده از ویدیوهای ورزشی مجازی مانند یوگا یا کلاس‌های فیتنس تحرک لازم در زمان قرنطینه را همراه با اعضای خانواده خود تامین کنید.

زمان استفاده از فضای مجازی را مدیریت کنید. فراموش نکنید که کودکان نیاز دارند که با دوستانشان در ارتباط باشند و کسانی را دوست داشته باشند. کودکان شما می‌توانند با استفاده از تماس‌های تصویری در این دوران دوستان خود را ببینند و در زمان‌های فراغت بازی‌های مجازی آنلاین انجام دهند.

قرنطینه خانگی بهترین فرصت برای کنار هم بودن و گفتگو با یکدیگر است چرا که اعضای خانواده در روزهای عادی با میزان مشغله و روزمرگی که تجربه می‌کنند زمان کافی و موقعیت‌های با کیفیت بسیار کمی برای کنار هم بودن و گفتگوی سالم دارند.

به گفته سرکار خانم دکتر سیما فردوسی (روانشناس خانواده) زوجین و فرزندان برای پیشگیری از هرگونه مشکل خانوادگی از یادآوری مسائل گذشته و زیر ذره بین بردن رفتاری یکدیگر خوداری کنند.

در ادامه راهکارهایی در جهت مدیریت تعارضات خانوادگی و بهبود شرایط در این دوران، بیان می‌گردد.

یکی از مهمترین چالش‌ها در این روزها اختلافات والدین است. این اختلافات ممکن است بر سر نوع برنامه ریزی و

فعالیت‌های روزمره که می‌تواند کمکی برای کنار آمدن با چالش این روزها باشد را معرفی کنیم:

تا جایی که می‌توانید به فعالیت‌های روزمره همیشگی بچسبید! برای مثال برنامه‌ای هر روز هفته برای زمان خواب، بیدار شدن و لباس پوشیدن کودکان را یادآور ادامه دهید.

برنامه‌ای خاص برای هر یک از فعالیت‌ها مثل غذا خوردن، درس خواندن، ورزش کردن، بازی کردن، و حتی خراب کاری‌های کودکان قرار دهید.

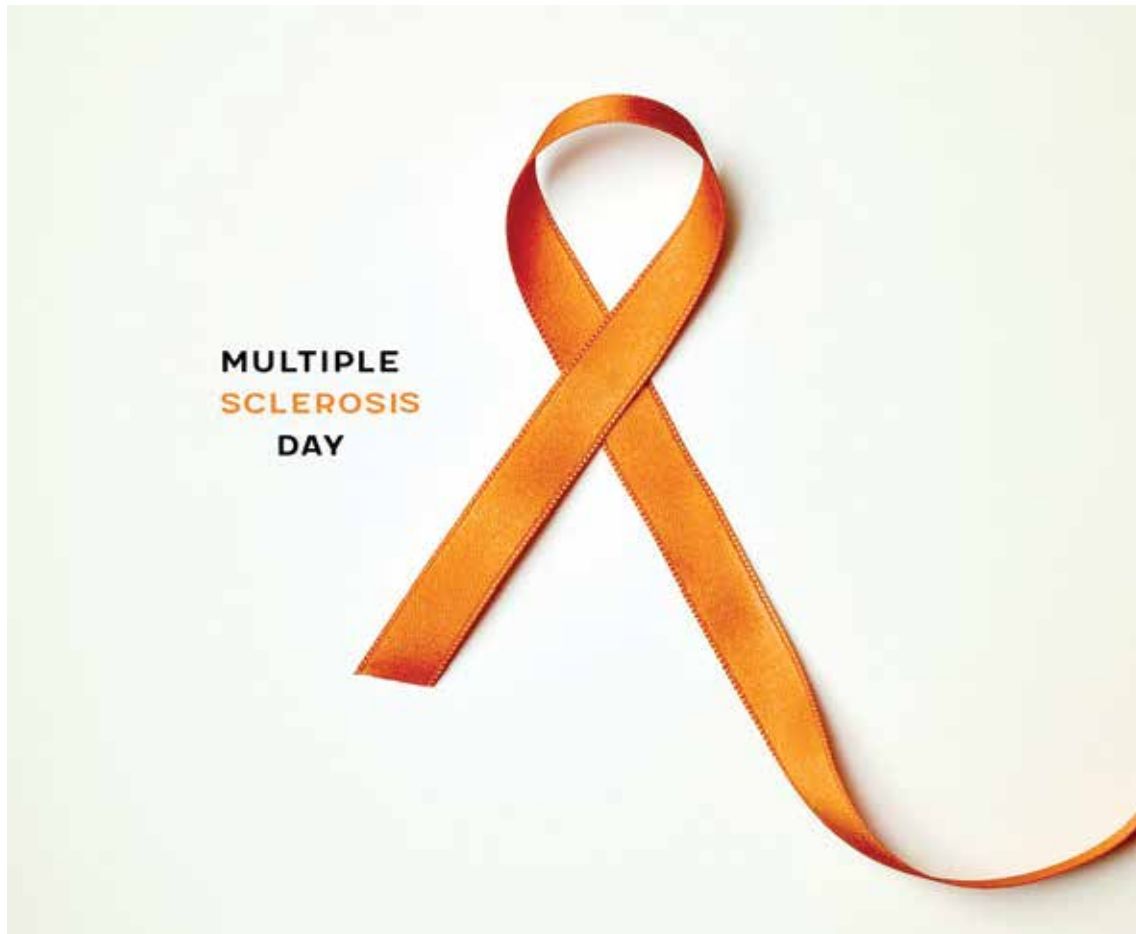
بسته به سنی که کودک شما دارد، تکلیف‌های مدرسه می‌تواند به تنهایی و مستقل یا به همراه یک همکلاسی مجازی انجام شود.

کودکانتان را با وسایل ارتباطی مجازی برای یادگیری آشنا کنید. برای مثال می‌توانند با استفاده از سایت‌های تحصیلی، سفرهای میدانی مجازی، بازدید مجازی از موزه‌ها و باغ وحش‌ها علاوه بر سرگرم شدن، اطلاعات زیادی کسب کرده و به دانش خود بیفزایند.

کودکان در این بازه زمانی می‌توانند چیزهای جدیدی را امتحان کنند یا کارهایی را انجام دهند که معمولاً خانواده شما تاکنون زمانی برای انجام آن نداشته است. تجربه‌های جدید می‌تواند تمرین یک ساز موسیقی، آشپزی در کنار یکدیگر یا انجام یک پروژه هنری و خلق آثار زیبای دستی باشد.

همان‌طور که می‌دانیم استنشاق هوای تازه و ورزش کردن برای مغز و جسم مفید است. قدم زدن و دوچرخه سواری همراه با خانواده می‌تواند گزینه‌ای عالی باشد. نکته مهم اطمینان از رعایت فاصله یک متر و نیم با دیگران است.

برای کمک رساندن به دیگران با کودکان پروژه‌ای شکل دهید. بحث در مورد این اقدامات می‌تواند به سرگرم شدن کودک و بهبود رابطه خودتان با آن‌ها کمک زیادی بکند. برای مثال با افراد مسن و کسانی که تنها زندگی



در باره شعار امسال روز جهانی ام اس

زمانی که روند تاریخی بیماری ام اس را از مرحله شناخت این بیماری تا به امروز بررسی می کنیم، شاهد دگرگونی های فراوان در خصوص ماهیت این بیماری و چگونگی برخورد با این بیماری می شویم.

آمریکا در سال ۱۹۴۶ و فدراسیون بین المللی ام اس در سال ۱۹۶۷ منتهی شد. امروزه شاهد هستیم که فدراسیون بین المللی ام اس مستقر در لندن با داشتن بیش از ۵۰ عضو از انجمن های سراسر جهان اهداف زیر را دنبال می کند:

موثری در رابطه با جدال با این بیماری را آغاز نمود و تا پایان عمر ادامه داد. تلاش های او برای رسیدن به دنیای عاری از ام اس از یک فراخوان عمومی در روزنامه برای کمک به برادر خود آغاز شد و در نهایت به تاسیس انجمن علمی ام اس

﴿ ابوالقاسم نجفی
کارشناس ارشد فیزیوتراپی

زمانی که خانم سیلوپا لوری آمریکایی پس از آنکه از ابتلای برادر خود به ام اس آگاه می شود، در همان مرحله اقدامات

صورت پذیرد.

- مراکز درمانی جامع و توانبخشی جامع در دسترس این افراد قرار گیرد.
- دارو، درمان و خدمات توانبخشی و تجهیزات کمک حرکتی و خدمات تشخیصی بطور کامل و با بیمه در اختیار قرار بگیرد.
- بهره مندی از تسهیلات بیمه تکمیلی فراهم شود
- موانع ساختمانی در سطح شهرها رفع شود
- مشکلات مالی و معیشتی ناشی از دریافت خدمات پزشکی، توانبخشی، تشخیصی، دارو و درمان و ... کاهش یابد.
- کیفیت زندگی افزایش و مشارکت بیماران در فعالیتهای اجتماعی بیشتر شود.
- امکان بهره مندی رایگان از خدمات اماکن ورزشی، فرهنگی، هنری، کلاسهای آموزش حرفه‌ای ممکن شود
- مالیات بر درآمد از این افراد اخذ نشود
- رایگان نمودن بیمه دفترچه درمانی سلامت ممکن شود
- حرفه آموزی و اشتغال افراد مبتلا به ام اس و فراهم آوردن شرایط استقلال اقتصادی و اجتماعی آنها ممکن شود
- قانون حمایت از حقوق افراد دارای ناتوانی کاملاً اجرایی شود
- با توجه به گستردگی جامعه و مشکلات موجود در جامعه از نظر رفت و آمد، ترافیک، معماری شهری، بالا بودن هزینه های جاری زندگی و ... روش های جدید در ارائه خدمات پزشکی و توانبخشی مورد توجه قرار گیرد.
- پرداخت حق بیمه کارفرما جهت اشتغال در مشاغل خانگی توسط دولت انجام شود.
- بهره مندی از کارافتادگی دریافت مستمری با شرایط سهل تر ممکن شود
- پیگیری قوانینی که اهداف مشارکت، تساوی فرصت ها، دسترسی به امکانات جامعه، استقلال فردی، اقتصادی و ... را فراهم سازد، انجام شود.

انجمن های سراسر کشور برگزار می گردد، که هدف اصلی اطلاع رسانی به مسئولین و آحاد جامعه است، اینکه بر این باور باشیم که در ارتباط با خدمات عمومی، تامین اجتماعی، برخورداری از حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی حقوق یکسان و برای همگان را محترم بشماریم. اینکه همگان شهروندان این جامعه هستیم و از حقوق مساوی برخورداریم.

مشارکت در طول تاریخ سابقه دیرینه دارد و هر دوره بر اساس فکر، اندیشه، باورهای مردم و شرایط جامعه فرآیند اقدامات خود را نمایان کرده است. مشارکت را باید بعنوان یک نیاز همکاری و راهکار توسعه اجتماعی بدانیم و بر این باور باشیم که با آگاهی همگانی امکان رسیدن به جامعه عدالت محور محقق می گردد و این حرکت موجب توانمندسازی گروه های دارای مشکل می شود. آگاهی، اطلاع رسانی و تمرین فعالیت های اجتماعی و مشارکتی و ارتباطات ملی و فراملی موجب ایجاد برابری فرصت ها و دسترسی یکسان برای همه افراد خواهد شد.

جداً از قوانین بین المللی و داخلی همگان بر این باور هستیم که انسانها با هر گونه شرایط جسمی و روحی که دارند، دارای حقوق انسانی برابر هستند و در این موضوع هم رای هستیم که افرادی اینگونه دارای مشکلات خاص خود هستند و به ویژه مشکلاتی از طرف شرایط اجتماعی به آنان تحمیل می گردد و نمادهایی که موجب تضییع حقوق این افراد می گردد در سطح شهری که در آن زندگی می کنیم قابل شناسایی هستند. کمترین موضوع رفت و آمد این گروه افراد در سطح شهر است که همین می تواند مشکلات بزرگتری همچون کاهش فعالیت های اجتماعی، تحصیلی، اقتصادی و فرهنگی را برای این افراد ایجاد کند.

ما باید تلاش کنیم تا:

• اطلاع رسانی به مسئولین و آحاد جامعه

- حرکت جهانی در ارتباط با ارتقاء کیفیت زندگی بیماران ام اس
- فراهم آوردن شرایط مناسب جهت همکاری بین المللی انجمن های سراسر دنیا
- حمایت از تحقیقات بین المللی در زمینه ام اس
- همکاری و کمک در ایجاد انجمن های جدید ام اس در کشورهای مختلف
- تبادل اطلاعات مستمر بین واحدهای غیردولتی ام اس
- فدراسیون بین المللی ام اس برای اولین بار در سال ۲۰۰۹ روز ۲۷ می راروز جهانی ام اس نامگذاری نمود. هدف اصلی این حرکت ارتقاء سطح آگاهی جامعه درباره این بیماری و اهدا کمک های مالی برای حمایت از تحقیقات روی بیماری ام اس بود. در آن سال بیش از ۴۷ سازمان فعال در زمینه ام اس این روز را گرامی داشته و با حرکت های اجتماعی و اطلاع رسانی موجب شناخت این بیماری گردیدند.
- در این روز کشورها با برنامه های متنوع سعی در اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی عمومی و مشارکت های اجتماعی را دارند. برنامه هایی همچون گردهمایی های بزرگ، رکاب زنی در شهرها، کنفرانس های علمی و ... را برگزار نموده اند. معمولاً در روزهای جهانی ام اس هر سال یک شعار در سطح جهان تعیین می گردد، به عنوان مثال در سال ۲۰۱۶ شعار ام اس مرا متوقف نخواهد کرد و یا در سال ۲۰۱۵ با هم قوی تر از ام اس هستیم و در سال ۲۰۱۷ زندگی و ام اس نامگذاری شدند.
- سال جاری شعار «درک درست و واقعی از ام اس» با هدف اطلاع رسانی و آگاه بخشی در کلیه ساختارهای ارتباطی اجتماعی انتخاب شده است. انجمن ام اس ایران نیز از سال ۱۳۸۱ به عضویت فدراسیون بین المللی پذیرفته شده و ایران نیز همچون دیگر کشورها آخرین چهارشنبه ماه می هر سال را گرامی می دارد و برنامه های خاص از طرف انجمن ام اس ایران و دیگر



بیماری دویک، خواهر ناتنی ام اس

«دکتر امیر رضا عظیمی - فلوشیپ
بیماری ام اس»

بیماری دویک شباهت زیادی به ام اس دارد، با این تفاوت که شیوع آن کمتر است و حداقل در ایران تعداد مبتلایان به آن بسیار کمتر از مبتلایان به ام اس است و به همین دلیل اطلاع رسانی در زمینه این بیماری کمتر صورت می گیرد. نام دویک به دلیل اسم دکتر دویک است که حدود ۱۲۰ سال پیش برای اولین بار بیماری را تشخیص داد و معرفی کرد، نام دیگر این بیماری ان ام (NMO: Neuro myelitis optica) است که مخفف سه کلمه است؛ نور و به معنای عصب، میلایتیس به معنی التهاب نخاع و اپتیکا به معنای التهاب عصب چشم است.

همان طور که از اسم بیماری مشخص است بیشتر باعث التهاب چشم (عصب بینایی) و نخاع می شود که در بیماری ام اس نیز این التهاب ها ممکن است ایجاد شود، اما برخی خصوصیات باعث افتراق ان ام او (NMO) از ام اس می شود.

شیوع این بیماری از یک دهم درصد تا یک درصد است البته در جاهای مختلف دنیا این شیوع متفاوت است مثلاً در ژاپن تعداد بیماران دویک از ام اس بیشتر است ولی در ایران و اروپا برعکس است و شیوع ام اس بیشتر است.

در ان ام او (NMO) مانند بیماری ام اس التهاب رخ می دهد یعنی گلبول های سفید اشتباه می کنند و به سراغ مغز و نخاع می روند و آنجا فعل و انفعالاتی انجام می دهند که باعث التهاب می شود، ولی جاهای مشخصی را در گیر می کنند؛ یعنی بیشتر نخاع و عصب چشم در گیر می شود. در این بیماری نیز میلین از بین می رود ولی فرق آن با ام اس این است که سلول های در گیر با یکدیگر متفاوت هستند، در ام اس بیشتر سلول هایی که خود سازنده میلین هستند در گیر می شوند ولی در ان ام او خود سلول های عصبی در گیر می شوند و بیماری باعث می شود این سلول ها آسیب شدید ببینند و بنابراین هنگامی که حمله رخ می دهد آسیب شدیدتر از ام اس است. در بیماری ام اس ما آنتی بادی نداریم ولی در

بیماری ان ام او (NMO) یک آنتی بادی در خون است و به همین دلیل برای تشخیص این بیماری یک آزمایش خون برای سنجش آنتی بادی ان ام او گرفته می شود، اما نکته مهم اینجاست که حتی در بهترین شرایط آزمایشگاهی و با تست های خاص که متأسفانه در ایران موجود نیست حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران از مایش خونشان، آنتی بادی را نشان می دهد و تست بقیه منفی است. بنابراین اگر بیماری مشکوک به ابتلا به دویک (NMO) باشد و آزمایش خون نیز منفی باشد، رد کننده نیست و متخصص مغز و اعصاب با علائم و یافته های دیگر می تواند بیماری را تشخیص دهد.

شباهت های دیگر ام اس با ان ام او (NMO) این است که شیوع هر دو بیماری در خانم ها بیشتر است اما این نسبت در ان ام او (NMO) بسیار بیشتر است، یعنی در ام اس تعداد مبتلایان خانم سه برابر آقایان است ولی در ان ام او این نسبت به ۸ الی ۹ برابر مبتلایان می رسد، از نظر سنی نیز متوسط سنی بیماران ان ام او (NMO) کمی مسن تر از بیماران ام اس است؛ یعنی

درمان

دویک فرم پیشرونده ندارد و اگر جلوی حملات گرفته شود بیماری کنترل می شود، برخی از داروهای ام اس در آن موثر است و برخی دیگر می تواند بیماری را حتی بدتر و تشدید کند. داروهای تجویزی برای آن ام او (NMO) شامل چند قرص خوراکی است از جمله قرص آزارام و قرص سل سپت، داروی موثرتر که هم در ام اس و هم دویک (NMO) جواب می دهد همان آمپول های شش ماه یک بار ریتاکسی ماب است.

خوشبختانه در سال ۲۰۱۹ چندین داروی جدید برای این بیماری مورد استفاده قرار گرفت و برای اولین بار یک دارو در دنیا مورد تایید قرار گرفت. داروی ای کولیزومب دارویی است که دو هفته یک بار تزریق می شود و مورد تایید سازمان غذا و داروی امریکا قرار گرفته است، این دارو در کنترل بیماری و توقف حملات بسیار موثر است.

چند داروی دیگر نیز در مراحل نهایی تحقیقات قرار دارد، از جمله داروی ساترلیز ماب که شش ماه یک بار استفاده می شود و سازنده آن همان شرکتی است که اکرلی زومب را برای ام اس ساخته است. با مصرف دارو و رعایت برخی نکات بیمار ام او (NMO) نیز مانند بیماران ام اس می توانند باردار شوند اما قطع دارو صحیح نیست و باید از قبل داروهای مصرفی شود که اثر آن ها در بارداری بماند. زیرا برخلاف ام اس بیماری دویک در بارداری فروکش نمی کند و نیاز به درمان دارد. توجه داشته باشید که بارداری های ناخواسته در زمانی که بیماری کنترل نیست می تواند برای بیماران دویک خطرناک باشد. در شرایط شیوع کرونا مابه بیماران ام اس توصیه کردیم تزریق های ریتاکسی ماب خود را مقداری عقب بیاندازند ولی در بیماران ام او ان ام او (NMO) این توصیه نمی شود و اگر هم تاخیر انجام شود، باید بسیار کوتاه باشد. چرا که در آن ام او (NMO) حمله می تواند شدید باشد و به بیمار آسیب بزند، بنابراین ریسک قطع کردن یا تاخیر طولانی تزریق صلاح نیست و باید داروها منظم مصرف شود.

دیگری نیز دارند و هر کس سکسکه طولانی داشت لزوماً مبتلا به دویک نیست.

تفاوت ام اس و ان ام او (NMO)

ام اس بیماری است که علائم آن به دو صورت می تواند باشد یا به صورت حمله یعنی ناگهانی و حداقل در عرض بیست و چهار ساعت بیمار دچار تاری دید یا التهاب نخاع شود و اگر بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد به آن حمله می گوئیم و این حالت معمولاً با درمان بهبود می یابد و بیمار وارد مرحله خاموشی بیماری می شود که به این نوع ام اس ام اس عود کننده و فروکش کننده گفته میشود، ام اس فرم دیگری به نام پیشرونده نیز دارد یعنی علائم حاد نیست و بیمار آهسته آهسته وضعیت بدتری پیدا می کند و ممکن است توان راه رفتن یا تعادلش به مرور کمتر شود، ان ام او (NMO) در اکثر موارد به صورت حمله ای بروز می کند، نسبت به ام اس حمله های شدیدتری دارد یعنی تاری دید و التهاب نخاع آن شدیدتر است اما حالت پیشرونده ندارد و حالت پیشرونده آن بسیار بسیار نادر است. یعنی دویک (NMO) بیماری است که معمولاً با حمله است و اگر بتوانیم جلوی حملات را بگیریم بیماری کامل کنترل می شود و علائم بیمار با گذشت زمان بدتر نمی شود؛ نکته مهم این است که بسیاری از بیماران ام اس هنگام حمله علائم خفیف دارند که حتی با درمانهای سرپایی قابل برطرف شدن است اما در مورد بیماران دویک این توصیه را نمی کنیم چون حملات می توانند شدید باشند توصیه ما این است که به محض پیدا کردن علائم جدید فوراً و حتماً به پزشک مراجعه کنند.

در درمان حمله ام اس از پالس کورتون استفاده می کنیم و اگر پاسخ نگر فتمیم تعویض خون یا پلاسما فرز انجام می شود، ولی در دویک تعویض خون خیلی بهتر جواب می دهد و در بسیاری از موارد از ابتدا پلاسما فرز انجام می شود چون نسبت به کورتون در مان موثرتری است.

اگر شایع ترین سن ام اس بیست تا سی سال در نظر بگیریم، در آن ام او (NMO) بین سی تا چهل سالگی است.

علائم

در دویک (NMO)، شایع ترین علامت بیماران التهاب عصب چشم و التهاب نخاع است، التهاب عصب چشم می تواند باعث تاری دید (از تاری خفیف تا از بین رفتن کامل بینایی) شود و معمولاً در این حالت حرکات در دناک چشم است. این بیماری می تواند هر دو چشم را همزمان درگیر کند، برخلاف ام اس که خیلی کم ممکن است دو چشم تار شود.

اگر التهاب در نخاع رخ دهد معمولاً علائم دو طرفه ایجاد می کند برخلاف التهاب مغز که معمولاً علائم یک طرفه ایجاد می کند، اگر در ناحیه گردن باشد هم دست و هم پا درگیر می شود و اگر در ناحیه نخاع پشتی باشد فقط پاها درگیر می شوند. شایع ترین فرم این گونه است که بیمار احساس می کند انگشت های پا و دستش شروع به بیحس شدن می کنند و این بیحسی بالاتر می آید و ممکن است روی تنه هم حس شود؛ ممکن است به این علائم، علائم حرکتی نیز اضافه گردد، یعنی دست ها و پاها ضعیف بشوند. وقتی التهاب نخاع رخ می دهد معمولاً بیمار علائم ادراری هم پیدا می کند و این علائم می تواند احتباس ادرار باشد یا اینکه بیمار احساس کند باید تند تند به دستشویی برود و نمی تواند ادرار خود را نگه دارد. ان ام او (NMO) علاوه بر این علائم می تواند باعث سرگیجه یا ضعف یک نیمه از بدن شود که البته این موارد ناشایع است.

یکی دیگر از علائم ان ام او (NMO) که در ام اس دیده نمی شود التهاب در بخشی از مغز است که مسئول کنترل سکسکه است. یعنی بیماران دویک (NMO) ممکن است چندین روز دچار سکسکه شوند. نکته قابل ذکر این است که سکسکه های موقت و گاه به گاه علامت این بیماری نیست و سکسکه دویک طولانی است و ممکن است چند روز طول بکشد، البته سکسکه های طولانی علل

دوست داشتید فریاد بکشید یا گریه کنید

رها سازی احساسات در ورزش

ترجمه: مرجان نیک روح

توصیه به ورزش همیشه در دستورالعمل‌های روانشناسان و روانپزشکان بوده و هست چرا که با ورزش کردن نسبت به احساسات خود آگاه‌تر می‌شوید. این آگاهی نشانه‌ی خوبی است و حاکی از آن است که شما احساسات خود را برای داشتن حالی مناسب‌تر و حتی شاید بهبود یافتن بیرون می‌ریزید. یادتان باشد با بیرون آمدن احساسات خود راحت باشید و هر آن چه را که هنگام ورزش کردن در درون شما رخ می‌دهد، تایید کنید. اگر احساس اندوه یا خشم کردید این احساسات را سرکوب نکنید و پس زنیید. انجام این ممانعت فقط بدن شما را تشویق می‌کند تا آن احساسات را برای مدت طولانی تری در خود نگه‌دارد.

بجای سانسور خودتان برخی از شیوه‌های زیر و یا همه آن‌ها را امتحان کنید:

تصور کنید که درد احساسی‌تان شکل فیزیکی به خود می‌گیرد. ببینید که درد احساسی هنگام کشش و حرکات شما از ماهیچه‌های تان رها می‌شود و از بدن شما به بیرون می‌لغزد.

بر شل کردن انقباض‌ها و گرفتگی‌های فک، گردن، شانه‌ها و مفاصل خود تمرکز کنید.

همان‌طور که ورزش می‌کنید، افکار تاکیدی را تکرار کنید. به عنوان مثال جمله «من تنش‌های گذشته را رها می‌کنم و به بدنم اجازه می‌دهم احساس آزادی داشته باشد.» یا جملات مشابه این را را پیش خودتان چند بار بگویید

به احساسات خاصی که حس‌شان می‌کنید و همچنین به قسمت‌هایی از بدن که به نظر می‌رسد انرژی مسدود شده را نگاه داشته‌اند، توجه کنید. در واکنش به

هر احساس، بدن خود را آزادانه حرکت دهید و به منظور رها سازی بگذارید که تخلیه شود. برای مثال دست‌ها و پاها را آرام عقب بکشید و سپس با سرعت رها کنید. این تمرین همانند تخلیه خشم است. مشت زنی و یا لگد زدن، احساسات مسدود شده را بدون آسیب رساندن به دیگران آزاد می‌کند.

اگر احساس اندوه یا اضطراب می‌کنید یک تا دو دقیقه خودتان را در آغوش بگیرید. منظور صرفاً بغل کردن واقعی نیست بلکه مهربانی کردن به خود است. با گفتن جملاتی مانند «بله، من غمگین هستم.» و یا «من می‌ترسم» احساسات خود را اعلام کنید. سپس به آرامی بازوهایتان را رها کنید و آن‌ها را به سوی آسمان ببرید تا احساسات جدید و مثبت، شجاعت، پیوند و توانمندی را به درون تان جذب کنید.

انتخاب ورزش مناسب

این که برای مبتلایان به ام اس چه ورزشی مناسب است یک سؤال تخصصی است. با توجه به آخرین آزمایش‌هایی که مبتلایان داشته‌اند می‌توانند با پزشک متخصص و مربی ورزشی‌شان این مسائل را در میان بگذارند. هنگامی که برنامه‌ی ورزشی خود را طراحی می‌کنید، نکات زیر را در نظر بگیرید:

انواع ورزش‌هایی که ترجیح می‌دهید: شما می‌دانید در گذشته از چه ورزش‌هایی لذت برده‌اید و کدام یک مورد علاقه‌تان نبوده است. این مسائل را با پزشک و مربی خود در میان بگذارید و از او بخواهید که تمرکزتان را بر فعالیت‌ها و ورزش‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، بگذارد البته به شرطی که آن ورزش‌ها مناسب باشند و بر جسم‌تان آسیبی وارد نشود. بهترین توصیه ما انواع تکنیک‌ها

از جمله حرکات موزون و تکنیک‌های درمانی مانند یوگا است.

نوع و میزان ورزشی که برای زندگی شما واقع بینانه است: ورزشی را انتخاب کنید که بتوانید آن را به راحتی انجام دهید در غیر این صورت ممکن است به دنبال راه‌هایی برای فرار از آن بگردید. فهرستی از ورزش‌هایی که می‌توانید آن‌ها را در فعالیت روزانه تان بگنجانید، تهیه کنید. به یاد داشته باشید لازم نیست ساعت‌ها به انجام فعالیت شدید بپردازید. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی هم می‌تواند تغییر به وجود آورد.

نوع و میزان ورزشی که می‌تواند بیشترین تغییر را در وضعیت شما ایجاد کند: تحقیقات نشان داده است که انجام ورزش ایروبیک به مدت ۳۰ دقیقه در هر جلسه و سه بار در هفته برای درمان مشکل افسردگی همان اندازه موثر است که دارو. ترکیب حرکات کششی با ورزش مداوم ایروبیک مانند پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و یا حرکات موزون بیشترین فایده را برای بدن و ذهن دارد. پس در نظر داشته باشید به راحتی و به اشکال متنوع می‌توانید فعالیت، ورزش و لذت را وارد زندگی روزمره‌ی خود کنید.

اگر احساس اندوه یا اضطراب می‌کنید یک تا دو دقیقه خودتان را در آغوش بگیرید. منظور صرفاً بغل کردن واقعی نیست بلکه مهربانی کردن به خود است. با گفتن جملاتی مانند «بله، من غمگین هستم.» و یا «من می‌ترسم» احساسات خود را اعلام کنید.

نخستین دوره

جشنواره ادبی «ما ام اس داریم»

اهداف جشنواره:

۱. شناسایی و معرفی استعدادهای بیماران با هدف ارتقاء توانایی ها و اعتماد به نفس آنها
۲. تولید محتوای مناسب درباره بیماری «ام اس» و گسترش سطح آگاهی عمومی
۳. چاپ و نشر آثار منتخب در قالب کتاب
۴. معرفی مشکلات و مسائل بیماری به پزشکان و سیاستگذاران با زبانی ادبی و مطالبه گری غیرمستقیم

شرایط شرکت در جشنواره:

۱. موضوع جشنواره: «ام اس»
۲. بیمار «ام اس» خانواده و آشنای وی در اولویت شرکت هستند.
۳. نوع و قالب آثار: نثر ادبی - یادداشت روزانه - داستان کوتاه کوتاه.
۴. اثر ارسالی نباید در جشنواره های دیگر حائز رتبه شده باشد.
۵. تعداد آثار ارسالی از سوی یک نویسنده برای شرکت در جشنواره حداکثر ۳ اثر و تا ۱۰۰۰ کلمه است.
- تذکره: متن ها با رسم الخط مصوب فرهنگستان زبان و ادب فارسی نوشته شوند.
- درج تگ صفحه انتشارات و هشتگ # ما_ام_اس_داریم.

مهلت ارسال: ۲۰ اردیبهشت تا خرداد ۱۳۹۹

زمان برگزاری اختتامیه: روز جهانی ام اس

نحوه ارسال به جشنواره:

- ۱- ارسال به ایمیل nashr_1000@yahoo.com
- ۲- ارسال به دایرکت شناسه @Hezarehpub در اینستاگرام
- ۳- ارسال اثر از طریق پیامک به شماره ۰۲۱۰۰۰۰۳۶۵
- ۴- تحویل آثار به دبیرخانه جشنواره: تهران- خ انقلاب- بین دروازه دولت و فردوسی- خ رامسر- پلاک ۱- واحد ۵

جوایز جشنواره: جوایز نقدی برای نفرات برگزیده

و چاپ آثار منتخب در کتاب جشنواره

ما «ام اس» داریم

در حدود یکصد اثر برای شرکت در مسابقه ادبی مشترک نشریه پیام ام اس و انتشارات هزاره ققنوس به دست ما رسید که از کلیه شرکت کنندگان تشکر می کنیم. بخشی از آثار رسیده در این شماره چاپ می شود و بقیه در شماره های بعدی. نفرات برگزیده این جشنواره هم در شماره بعدی نشریه اعلام خواهند شد

پست

دو ماهنامه انجمن ام اس ایران



انجمن ملی ام اس ایران



انتشارات هزاره ققنوس

من و اراده و مسابقه

نویسنده: نسرين علائی - سنندج

در تلاشی برای اثبات خویشتن به هر عنصر بشری به سفری رفتم تا حقیقتی والا را درک کنم که بدل شدن به واقعیتش را مثل رویائی صادقانه در سر می پروردم. می خواستم بعد از سال ها وابستگی های ام اس، روی پای خودم بایستم، فکر پرنده ای ست و خیال بال هایش.

برای پروراندن این حقیقت زیبا و بی نقص نیاز به دوستان و همسفرانی داشتم و در خیال خود بدون تعیین دقیق شکل و رفتار اخلاق و هر گونه خصایصی باید با آنها روبرو می شدم.

این ماجرا برای اتفاق افتادن نیاز به نقطه ی آغاز دارد و نطفه ی این اتفاق در آبان سال ۱۳۹۷ شکل گرفت. مسابقات کشوری ام اس و پیوند اعضا گرگان، شطرنج یا دارت یا پتانک، آیا می توانم؟

صدایی در من می گفت رهایش نکن، برو دنبالش ببین به کجا می رسی. در اولین فرصت یک دارت تهیه کردم، هیچ آشنایی با دارت نداشتم، فقط می دانستم تمرکز و تعادل و قدرت دست از لازمه های آن است و من همه را کم داشتم.

ام اس فقط بیماری نبود، نوعی فهم عمیق، و شناخت و آگاهی در مورد خودم هم بوده و رای سخن دیگران. ام اس هر لحظه یک یادآوری بود که هر چه که قبلا داشتی و الان ننداری و دبعه ی خداداد بوده و تو مدیونی به راه رفتن، به سلامتی ات، به پاها، دست ها، چشم ها. آن روزها که من نبودم، تند تند راه می رفتی، با عجله می دویدی، اطرافت را نگاه نمی کردی، کسی آرام راه می رفت و با عجله از کنارش گذشتی، کسی سلام داد و نشنیدی، امروز قرض هایت را باید پس بدهی، با پذیرش خودت و کنار گذاشتن هر کمالگرایی، البته شرایطی دارد که کم کم واجد می شوی و اولین شرط صبر جمیل است. سالها در کتاب ها سوختن و ساختن شمع و پروانه را خواندی و غافل از اینکه تو خود پروانه ای.

هدفم شرکت در مسابقات سال آینده است، شروع کردم و هر روز یک قدم نزدیکتر شدم، اوایل تیرم اصلا به سیل نمی خورد، تعادل نداشتم و نشسته پرتاب می کردم، اما صبر معجون اراده شد. طول کشید تا روی پا بتوانم پرتاب کنم، همه ی دیوارهای پشت هدف سوراخ شده بود، خسته می شدم، ول می کردم ولی چون می دیدم ایستاده ام دوباره امید جوانه می زد.

بالاخره یکسال شد. مسابقات بیست و سوم آبان ماه سال جاری برگزار می شود و این خبر به انجمن های ام اس ابلاغ شده، من که همیشه با کمک پدر و مادرم رفت و آمد می کردم، به مادرم گفتم می خواهم در مسابقه شرکت کنم. مادر گفت: می تونی؟

اخم کردم، سکوت. گفتم اسم می نویسم ببینم چی می شه. گفت من از خدایه بتونی. انجمن در همراهی من و دوستان خیلی زحمت کشید و الحق دوستان خوبی پیدا کردم که اراده ام را تقویت می کردند، می دانم توانایی های آدمی حد و مرز ندارد. بارها دیگرانی که من را می دیدند از سر دلسوزی می گفتند همراه نمی بری با خودت؟ و من می گفتم نه. و آخر شد آنچه شد. تجربه خوبی بود و چون به اصفهان رفتیم خیلی بهتر شد. خدا یا سپاسگزارم.

در آغوش تو «ام اس»

الهه تیموری - تهران

هنوز بر خورد اولمان در خاطر م مانده.
انگار راست می گویند که هر چه عشق است با خصم شروع می شود.
درست مثل اولین روزی که تو با خصومت در آغوشم گرفتی، آن قدر محکم که یارای بلند شدنم نبود، دست های پر قدرت را روی شانم می گذاشته بودی و زیر سنگینی این فشار گویی پاهایم بی جان و بی جان تر شده بود.
عشقی یک طرفه! تو دوستم داشتی و من ... من دوستت نداشتم ولی توان دست های پر قدرتت هر روز خسته و خسته تر می کرد.
باید کاری می کردم، از نشستن و افسوس خوردن چیزی درست نمی شد.
نه تو آرام می گرفتی و نه من! از جنس خودم بودی، در من رخنه کرده بودی و نمی شد تو را، درونم را ... پس بزنم. پس دست بر همان زانوانم لرزانم زدم و ایستادم، با تو دست رفاقتی برای تمام عمر دادم و شدی بخشی از وجودم.
روزها... ماهها... سالها گذشته و تو حالا خود منی. با هم قدم می زنیم، با هم می خندیم، با هم می رقصیم، با هم گریه می کنیم، و با هم بزرگترین کارهای نشدنی را شدنی کرده ایم.
و حالا این عشق دو طرفه است و تو زیباترین بخش وجودم شده ای ...

اشک چاره دل من است

ریحانه حاجی محمدی - تهران

شهر کوچکی است
چر کمرده و عبوس
با عروق بستهای
که زندگی به زحمت از میان آن عبور میکند
مردمان شهر
کوچه های شهر
خسته و گرفته اند
بی نصیب مانده از طراوت و تری
کاش چشم آسمان شهر، تر شود
کاش زنده زنده تر شود
اشک چاره دل گرفته من است

زندگی با ام اس

زهرا حیدری - قم

می خواهم با تونجوا کنم ای مهمان ناخوانده ام، باتو که سرزده و بی دعوت به مهمانی وجودم آمدی، آرام و بی صدا، و ناگهان چه غوغایی به پا کردی.

لبریز کردی کاسه دلم را از نگرانی، از ترس، از تنهایی.

بی دعوت آمده بودی و من از حضورت دلگیر و دلشکسته بودم.

آری، چه مهمانی! چه میهمانی ای!

یکی سخت و دیگری سخت تر و من چگونه باید مهمان داری می کردم؟

تو آمدی و با آمدنت پریشان شد افکارم، به لرزه افتاد شانه هایم، نابود شد احساسم.

روحم را به صلابه کشیدی و جسمم را به تاراج بردی. تو بی رحم بودی، سخت بودی، سنگ بودی. در اقیانوس ناامیدی غرقم کردی.

ولی ای مهمان ناخوانده، در اعماق اقیانوس، در آن سیاهی مطلق و در آن لحظه ای که زندگی را چون گلی پژمرده می دیدم، خدایم مرا صدا زد، دستم را گرفت، مرا پیش خودش نشانده و نجوا کرد. به قلب پر تلاطم تپشی دوباره بخشید و روح آسیب دیده ام را ترمیم کرد. بذرا امید را در دلم کاشت و ذهن و افکارم را مملو از عطر گل های خوشبوی صبر و تلاش کرد.

آری خالقم حال دلم را خوب کرد. دستان سرد و مچاله شده ام جان گرفتند، گرم شدند و حالا گرمایم بخشند دستانی را که چون دیروز خودم هستند.

می خواهم باتو نجوا کنم ای مهمان ناخوانده، اگر قصد ماندن در وجودم را داری، بمان. بمان و بالندگی و موفقیتیم را به نظاره بنشین، تماشا کن امیدم را، انگیزه ام را، و تلاشم را برای خوب زندگی کردن، برای لبخند زدن، شاد بودن و شادی بخشیدن به کسانی که دوستشان دارم. و چه انحنای زیبایی دارد لبخند.

ای مهمان ناخوانده بدان خالق بی همتایم کنارم است، همراه من است و لحظه ای از من چشم بر نمی دارد.

خدایم می گوید گاهی باید بی دلیل شاد باشم. گاهی باید در هجوم مشکلات آرامترین فرد زمین باشم.

خدایم می گوید زندگی هیچ گاه به بن بست نمی رسد، کافی است چشم باز کنم و راه های گشوده بی شماری را پیش روی خود ببینم. آری، خدا که باشد هر معجزه ای ممکن است و من ایمان دارم قشنگ ترین عشق نگاه مهربان خداوند به بندگانش است.

ای مهمان وجودم روزی از راه خواهد رسید که تو را به بند می کشم و از وجودم می رانمت. و من در آغوش خدایم بی صبرانه صبر می کنم برای آن روز. زندگی را به او می سپارم و یقین دارم تا لحظه ای که پشتم به خدا گرم است، تمام هراس های دنیا خنده دار است...

می خواهیم باروزهای آبان بی پایان من

معصومه پرآور - تهران

اول آبان سال هفتاد (ترم اول دانشگاه) بودم. وقتی از خواب بیدار شدم بیحسی در پيشانی نزدیک به محل رستنگاه مو احساس کردم ولی به روی خودم نیاوردم. موقع شستن صورت این تفاوت حسی را بیشتر حس کردم ولی باز هم به خودم گفتم بیخیال اشتباه میکنی.

روزها گذشت و من هر بار با شانه زدن موهایم متوجه گسترش این بیحسی میشدم ولی مردد بودم با کسی در میان بگذارم؛ بالاخره تصمیم گرفتم موضوع را با بهترین برادر دنیا که او هم دانشجو بود در میان بگذارم. بلافاصله برایم نوبت دکتر، استاد برجسته مغز و اعصاب، گرفت. ویزیت شدم. EEG انجام شد و پس از رویت آن فرمودند مشکلی نیست از اضطراب و استرسه، نگران نباشید. داروی ایمپیرامین نسخه کرد. دوره درمان را کامل انجام دادم ولی نشد، ولی این بیحسی تا به جایی متوقف شد. و من هم بیخبر از همه جا بیخیال شدم. تا سال ۷۴ که باز دست دادن بینایی تشخیص داده شد.

چند سال پیش هم این ماجرای عدم تشخیص برایم تکرار شد. مسافرت بودم و صبح در رختخواب؛ وقتی از این پهلو به اون پهلو شدم بیحسی یک طرفه دستم را متوجه شدم با اطلاعاتی که داشتم فوری به پزشک مراجعه کردم اما چه پزشکی؟ با معاینه به مامانم گفت خیالاتی شده و من پیش خودم میگفتم کاش خیالات بود. از مطب بیرون رفتم و بلافاصله به یک داروخانه مراجعه کردم و با نشان دادن کارتم توانستم کورتون بگیرم و تزریق کنم. میخواهم بگویم همین پزشکان در رسانه ساز و دهل دستشان میگیرند و میگویند خود درمانی نکنید و یکی هم نیست بگه تو این شهر غریب اگر خود درمانی نکنیم چه کنیم؟ البته پس از اتمام مسافرت به پزشک معالجم مراجعه کردم و تشخیص عود بیماری داد چیزی که خودم نیز می دانستم و ادامه درمان انجام شد.

بعضی از صحبت‌های پزشکان مناسب حال یک بیمار «ام اس» نیست. برایش این بی تفاوتی‌ها، سرسری گرفتن‌ها در طبابت زجرآور است. قلبش ناخودآگاه به درد می‌آید. اصلاً چه لزومی داشت مسافرت‌م را خراب کنم و اهل خانه را نگران کنم. در مورد ما بیماران «ام اس» چه فکری میکنید؟ اینکه به آخر خط رسیده‌ایم؟ لطفاً با وجدان طبابت کنید. پی اس‌م و رسم و میز و منصب نباشد. برای من این دوره عود به خیر و خوشی تمام شد، اما هستند کسانی که هیچ اطلاعاتی ندارند. با این نوع طبابت‌ها سرگردان میشوند و یا شاید آنها را از کار افتاده کند. پزشکان محترم لطفاً دقت کنید و با بیماران «ام اس» مثل بیماران اعصاب و روان برخورد نکنید.

در حال حاضر با پیشرفت علم و تکنولوژی باز هم شاهد این عدم تشخیص‌ها هستیم. باز همین صحبت‌ها و همین رفتارها برای دوستانم تکرار میشود و من یاد سختی‌هایی که پشت سر گذاشتم می‌افتم و از این همه بی‌مسئولیتی میرنجم. به امید روزهای خوب برای همه عزیزانی که با درد «ام اس» از یک طرف و با نامردمی‌ها از طرف دیگر میسوزند و میسازند.

و این دردها مرا به یاد این شعر فروغ فرخزاد میاندازد:

«من از نهایت شب حرف میزنم

من از نهایت تاریکی

و از نهایت شب حرف میزنم

اگر به خانه من آمدی

برای من

ای مهربان!

چراغ بیاور

و یک دریچه که از آن

به از دحام کوچه خوشبخت بنگرم...»

یک شعر

عظیما

دوست دارم ای خدا با تو عشق بازی کنم
 واژه‌های عشق را نیلی کنم
 دوست دارم بر قدر عنای تو
 همچو پیچک عطر افشانی کنم
 دوست دارم مرغ دل در یک قفس
 همچو مجنون در پی لیلی کنم
 دوست دارم بر نگاه دلکشت
 سایه‌ی افسون شده بر پا کنم
 دوست دارم مهربانی‌های تو
 چون نسیمی هدیه‌ی یاران کنم
 دوست دارم بر رخ زیبای تو
 آبشار بوسه را جاری کنم
 دوست دارم دست در دستان تو
 یک قدم نه صد قدم نجوا کنم
 دوست دارم با صدای عاشقت
 هر دم همچون یک پرنده روح را والا کنم
 دوست دارم با نوک دستان خود
 چون پر قو هر دم احساست کنم
 دوست دارم با دو چشم خسته‌ام
 هر کجا هستی تو را پیدا کنم

یک قطعه

صدای نفس پاییز می‌آید. پاییز زیبا و عروس فصل هاست.
 چه تفاهمی، رنگ پاییز و رنگ بیماری من یکی است، پس بخاطر این فصل زیبای خداوند، درد و رنج بیماری ام را به برگ
 درختان پاییز می‌آویزم تا بریزند. چون موج خدا در تمام زندگی‌ام جریان دارد، پس ناامید نمی‌شوم، زیرا به عظمت خدا
 ایمان دارم و بهترین‌ها را از او می‌طلبم.
 به درد و رنج‌هایم اجازه نمی‌دهم که مرا بیزار کنند از این رنگ زیبای زندگی، با ام اس دوست می‌شوم و او را جزئی از
 زندگی‌ام می‌دانم.
 ما دو تا کنار هم با سختی‌ها و رنج‌ها مبارزه می‌کنیم و با لطف خداوند پیروز می‌شویم.
 خدا هیچ وقت نمی‌خواهد من از پا بیافتم. خودم هم چنین نمی‌خواهم

گاو مشهدی حسن

مر تفضی صارمی

امروز صبح بود که فهمیدم چرا مشهدی حسن بخاطر از دست دادن گاوش، دیوانه شد! مثل تمام سال‌های گذشته، ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شد و لباس‌هایش را پوشید تا زود به سرویس شرکت برسد. مثل همیشه فرصت نمی‌کند صبحانه بخورد.

دیشب باز هم کم آورد، هر چه حساب و کتاب کرد برای چند قسط بانک، پول کم آورد. اقساط چند بانک دیگر که عقب افتاده بودند را با جریمه تمام دیر کرده‌ایشان کنار گذاشت، هزینه داروهای مادر را هم همین طور. پول نان و چند کیلو برنج را هم. این ماه هم خبری از گوشت و مرغ نیست و پول شهریه‌ای که بخاطر نبودش هر روز طعنه‌های مدیر مدرسه را به جان می‌خرم.

مادر، ام اس دارد و داروهای گران قیمتش، بیشترین هزینه زندگی ما را به خود اختصاص داده و پدر را مجبور کرده تا از چند تا بانک وام بگیرد.

یک روز مانده به روز کارگر و ما خجالت می‌کشیم از پدر پول بگیریم که برایش کادو بخریم. دیشب دیدیم که پدر پول گوشت را هم حذف کرد تا اقساط عقب افتاده آن بانکی را بدهد که به خانه دایی احمد، نامه فرستاده‌اند. دایی احمد ضامن پدر شده و همیشه زودتر از بانک، تماس می‌گیرد و تاریخ اقساط را یادآوری می‌کند. موقع رفتن پدر، صدای مادر را می‌شنوم که آرام می‌گوید: «می‌خوای این ماه برای من دارو نگیری و بدهی‌ها رو بدهیم؟»

پدر مخالفت می‌کند: «تمام این بدهی‌ها بخاطر سلامتی شماست. شرمنده شما هستم، من شوهر خوبی برای شما و پدر خوبی برای بچه‌ها نبودم. امروز از مهندس درخواست مساعده می‌کنم.»

هوا تاریک است اما دست پدر را می‌بینم که دستان مادر را می‌گیرد و به او آرامش می‌دهد. تمام قدرت پدر به کاری است که دارد، حتی اگر حقوقش را سر موقع ندهند. پدر می‌رود، ساعتی نگذشته و هنوز خیسی اشک چشمم اجازه نمی‌دهد خوابم بگیرد که برمی‌گردد.

مادر نگران می‌شود، پدر چیزی نمی‌گوید. با اصرار مادر، پدر با بغض به حرف می‌آید: پول داروهات، بدهی مردم، قسط بانک، خرجی خونه و بچه‌ها، دارم سگته می‌کنم زن!

مادر گریه می‌کند، فهمیده چه اتفاقی افتاده است. پدر دستان مادر را گرفته و آرامش می‌کند. لحظه‌ای همه جا ساکت می‌شود، مادر هم.

ناگهان شانه‌های پدر تکان می‌خورد، صدای گریه مادر اجازه نمی‌دهد صدای پدر را واضح تر بشنوم. باورم نمی‌شود، پدرها هم گریه می‌کنند؟

کارت ورود پدر را از نگهبانی برداشته بودند. شرکت تعدیل نیرو کرده ...

آخرش خوب است

آقای فوادیان

آخرش خوب است،
قرار است تمام سیاه ها سفید شوند
و حتی نقطه ی سیاهی برای یادآوری نماند،
قرار است روزهای بهتری برسد و قرار است
در نهایت سرخوشی،
به حال این روزهایمان بخندیم...
دنیا هنوز هم زیباست و زندگی
در ساقه های سبز گیاه
و در رگ های متورم زمان، جریان دارد،
خودت را به جریان تکرار زندگی نسپار!
کارهایی را بکن که انتخاب توست،
و حال تو را بهتر می کند
و در مسیری باش که دوستش داری؛
حتی اگر مجبور باشی خلاف جریان رود،
شنا کنی... سخت است اما ارزشش را دارد!
ارزشش را دارد که با تمام سختی،
کسی باشی که سالها بعد، از بودنش،
پشیمان نباشی، که سالها بعد،
عمر خودت را بر باد رفته نبینی...
تمام سختی و مشکلات مسیر را با لبخند،
بدرقه کن؛ وقتی ایمان داری مقصدت زیباست،
وقتی می دانی که آخرش خوب است!
در آرزوهای بلند پرواز باش و در تلاش
برای رسیدنشان تسلیم ناپذیر!
که آخر امیدواری ها، ایستادن ها
و تلاش کردن ها، همیشه خوب است...
رهایم نکن خدا! بدون تو دنیا عجیب جای ترسناکی ست،
چقدر می ترسم بدون تو از شب، از تاریکی، از سکوت...
چقدر نگرانم، چقدر نفس کم می آورم...
چقدر دلم برای لمس حضور تو تنگ شده این روزها
ریشه هایم از دل خاک بیرون زده و معلق مانده ام میان
زمین و هوای تو،
منی که خودم را، منی که عزیزانم را، منی که همه چیز
جهانم را؛ به تو سپرده بودم! حواست کجای جهان پرت
شده این روزها؟!
دارم می ترسم از دنیا، از زمین، از آدم ها
ریشه های بیرون زده ام درد می کند...
حواست کجاست خدای من؟!
حواست کجاست خدای من؟!
در مقابله با مسائل زندگی
آرام و صبور باشید

به خداوند شکایت نکنید
نگران آینده نباشید
به خدا اعتماد کنید
و همه چیز را به بزرگی و عشق او بسپارید
خداوند از همه مسائل ما بزرگ تر است
خدا راه حل مسائل ما را بهتر میداند
خدا از درون ما باخبر است
مشکلات را از تخت پادشاهی پایین بکشید
و به خود بگویید
«خدا از همه چیز بزرگتر است»
«خدا بر همه چیز تواناست»
«خدا از همه چیز آگاه است»
پس رها کنید و رها شوید
خداوند، با همه عظمت و شکوهش
با همه بخشش و مهربانی اش
با همه بزرگی و عشق خدایی اش
همراه و یار و یاور ماست
خود گفته است
«فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبٌ»
او به ما بسیار نزدیک است و ما را اجابت می کند
بعضی از آدم ها پر از مفهوم هستند
پراز حس های خوبند
پراز حرف های نگفته اند
چه هستند.. هستند
و چه نیستند.. هستند
یادشان.. خاطرشان.. حس های خویشان
آدمها.. بعضی هایشان.. سکوتشان هم پر از حرف هست
پراز مرهم به هر زخم است!
رهایم نکن خدا! بدون تو دنیا عجیب جای ترسناکی ست،
چقدر می ترسم بدون تو از شب، از تاریکی، از سکوت...
چقدر نگرانم، چقدر نفس کم می آورم...
چقدر دلم برای لمس حضور تو تنگ شده این روزها
ریشه هایم از دل خاک بیرون زده و معلق مانده ام میان
زمین و هوای تو،
منی که خودم را، منی که عزیزانم را، منی که همه چیز
جهانم را؛ به تو سپرده بودم! حواست کجای جهان پرت
شده این روزها؟!
دارم می ترسم از دنیا، از زمین، از آدم ها
ریشه های بیرون زده ام درد می کند...
حواست به من هست خدای من؟
حواست کجاست؟

۳ شعر

مریم شقاقی - تهران

سوگند

برو اما نگیر از من حریم گرم دستاتو
بذار یکبار دیگر حس کنم خرم نفسها تو
برو اما نگیر از من تماشای قدمها تو
بذار تا آخرین لحظه ببینم خواب چشما تو
برو اما تماشا کن که از دوریت چه دلگیرم
توان لحظه عزیز من نگفتی بی تو می میرم
درسته رفتی و من رو با بیماریم رها کردی
ولی چشمام هنوز می گن شاید بکروزی برگردی
اگه هر واژه شعرم تمنای تو رو داره
اگه نفرین تنهایی نفس هامو نگه داره
بدون هر شب به سوگندی وفادار تو می مونم
فراموشم اگه کردی بدون باز از تو می خونم

باور

باورم همیشه اینبار از کنار من گذشتی
تا بیماریم رو دونستی قلبم رو راحت شکستی
رفتی و هنوز به یادت یه نفر هست که می خونه
یه نفر هست که هنوزم می خواد عاشقت بمونه
خیلی بی رحمه سکوتت توی لحظه های رفتن
همه خاطرات من شد چشمامو رو به تو بستن
آخر قصه رسیده من به تنهایی رسیدم
رنگ بارون رو کنار خاطرات تو کشیدم
همه جا خالیه از تو این قفس قد تنم نیست
پرزدم اما ندیدی نه تو نیستی باورم نیست
دونه دونه اشکامو با گفتن اسمت شمردم
رفتی از دیارم اما قلبمو به تو سپردم

درد پنهان

چهره ام غمگین شود بهتر شوم
حال من بدتر شود بهتر شوم
روی را از هر کسی پوشانده ام
گر که این درد هم پنهان شود بهتر شوم
روزگار این دل بیمار من
عندلیب ناله مرغان شود بهتر شوم

یه لبخند یادگاری یا یه اشک موندگار!

یه مادر ام اسی

ستایش و سارا دخترای منن، یه روز رفته بودیم کلاس ژیمناستیک سارا تشنه بود و آب می خواست وقتی رفتم سراغ آب سرد کن و دیدم لیوان کنارش نیست، دستمو گرفتم جلوش شیر آب تا سارا آب بخوره..... هر چی سعی کردم نشد، دستم صاف کنار هم قرار نمی گرفت که آب توش جمع بشه خلاصه با زحمت یکم آب خورد و اومدیم خونه بعدش داشتم ظرف می شستم شیر آب کف مالی شد، دستمو جمع کردم آب بریزم تا کفها پاک بشه، بازم نشد... یه چیز می شده بود، چرا نمی تونم دستامو درست کنار هم بگیرم؟ یه مدتی گذشت تارفتم دکتر و آزمایش و بعد ام آر آی و بعد هم بله فهمیدم ماجرا اینه: «ام اس!» سخت نبود، اسمش سخت بود و خب ترس هم داشت، ولی برام مٹ سرماخور دگی بود، یا شایدم داشتم به خودم دلداری می دادم!

غصه چیزای الکی رو نمی خوردم تا وقتی که ...

یه روز در مدرسه ستایش جلسه بود و توی این جلسه بخاطر مرتب کردن روسریم دولا شدم تا بچه شش ساله ام روسری مو مرتب کنه

واین غم بود چون بقیه با تعجب به من نگاه می کردن این غم بود، چون ستایش می گفت مامان جلوی دوستام خجالت می کشم، صاف راه برو ...

غم یه مادر ام اسی اونجایی معلوم می شه که بخاطر ناتوانی دستاش و اینکه نمی تونه موهای بچه هاشو ببینده، مجبور بشه موهای خوشگلشونو کوتاه کنه!

با اشک یا با لبخند یه مدیر و یه مسئولی، مشکلات من و امثال من برطرف نمی شه

لطفا

فقط مارو درک کنید و درملاء عام وقتی می گیم ام اس داریم، سر تکون ندین و نوچ نوچ نکنین.

ما ترجم نمی خواهیم، کمک می خواهیم فقط همین!

زیباروایت‌م‌کن

نسرین امامی زاد - مشگین شهر

(۱) روایت

روایت‌گرم اگر تو باشی،
قصه خواهیم ساخت،
از گام‌های سخت اما پایدار،
و شکیبایی چشمان کم‌سو اما پرتوان.
روایت‌گرم اگر تو باشی
به اتکای همین چشمان،
افسون دیدن خواهیم شد.
و به همت همین پاها،
طول و عرض ابدیت را در خواهیم نور دید.
روایت‌گرم اگر تو باشی،
زیبا خواهیم شد؛
و زیبا خواهیم ماند.
زیباروایت‌م‌کن!

(۲)

دویدن در خواب

اگر نتوانم به اندازه‌ی کافی سریع بدوم،
هماوردی دیگر آغاز خواهیم کرد.
اگر نتوانم تعادلم را حفظ کنم،
تلوتلوخوران آواز سر خواهیم داد.
اگر نتوانم دست‌هایم را تکان دهم،
ترفندی دیگر به کار خواهیم بست.
اگر خسته شوم،
در خواب‌هایم خواهیم دوید.
اگر گرما اذیت‌م‌کند،
برای خورشید دست تکان خواهیم داد.
اگر پاسخ را فراموش کنم،
به سراغ پرسشی جدید خواهیم رفت.
اگر هنگام شب به خواب نرم،
به ستارگان صبح‌به‌خیر خواهیم گفت.

از دل می نویسم

زهرا اسکندری - همدان

ام اس همانند دریای پرتلاطمی است.
گاه امواج خروشان، و ناآرامی دارد
گاه امواج خود بر ساحل نجواکنان در گوش ساحل شب را به امید روز سر می کنن
گاه امواج باریک و صدف تحفه درویشی به ساحل می آورند
گاه این امواج خروشان کشتی شکسته، مرغان دریایی در بند، ماهی پولک شکسته، صدف های عاشق، جنگ خرچنگ با
لک لک های عاشق را به همراه می آورد.
زندگی غروب و طلوع خورشید در کنار ساحل آرامش است
زندگی غروب شاد و دل انگیز کوچ پرستوهاست
ای کاش، قطره بودم در تلاطم دریا
کاش قطره ای بودم در عشق بازی با صدف
من آن مرغک باز یگو شم که
در شالیزار به دنبال شنبم می کردم
شبنمی در پی خواب هوس انگیز

کاش دکتر داستان ما از اول می دونست

معصومه کلهر - تهران

«کسی که میاد رشته پزشکی، باید بدونه که پزشکی کشیک داره...»
«تو پزشک نیستی؛ انترن هم نیستی... در حد استاجری... چون نمیتونی شب ها بیدار
بمونی و سوچور بزنی...»
«ما داریم جور تو رو میکشیم چون تو مریضی... مریض...»
۸ سال تلاش و درس خوندن و شب بیداری و امتحان و استرس و استرس و استرس...
اما بعد از همه این ها؛ درست سال آخر بفهمی که چه اتفاقی داره برات می افته...
من دیگه شب ها نمی تونم بیدار بمونم چون چشمم تار می شه...
ساعت زیادی نمی تونم کار کنم چون خسته می شم و متوجه نمی شم اطرافم چه اتفاقی
می افته...
پام بی حس می شه... دست چپ و پای چپم شل می شه... انرژیم زود تموم می شه...
راست میگن.. کسی که می آدرشته پزشکی باید بدونه پزشکی کشیک داره اولی کاش
این پزشک از اول می دونست که ام اس داره.....

من سرشارم از امید

پویا تقی زاده - تهران

من ناامید نیستم، هنوز هم
خدا رو شکر می کنم. زیرا
MS برای من مخفف جمله
«من» هنوزم «سرشار» از
امیدم، است.



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

راه‌های 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:



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

ساختمان زنده یاد امید حضوری نرکز مشاوره روانشناسی، آموزش و پژوهش، دفتر مجله
خیابان ملاصدرا شیخ بهایی شمالی، خیابان کولیوند، نبش شبنم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲ و ۸۸۲۱۶۵۱۴

ساختمان مرکزی روابط عمومی، مددکاری امور مشارکت‌ها، توانبخشی، اداری، مالی و پذیرش
خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، کوچه شمس، پلاک ۳۵
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۷ و ۶۶۹۵۱۱۸۸



 **Caspiramer 40**
Glatiramer Acetate

The calm sea
after the
storm

Caspiramer 40

Glatiramer Acetate



درک درست و واقع از ام اس

همسر - درک متقابل - شناخت درست از بیمار - ارتباط و
 توقع واقع بینانه - همیار - مثبت اندیش - خود را جای
 دیگران نگذاشتن - همبور - انتظار معقول - دور از افکار منفی
 - در نظر گرفتن شرایط - دور از ترسها هر پایه - عشق به
 زندگی - درک کلیع از مراحل مختلف بیمار - نادیده نگرفتن
 پیشرفت علم - امید به آینده - همسر - درک متقابل
 - شناخت درست از بیمار - ارتباط و توقع واقع بینانه -
 همیار - مثبت اندیش - خود را جای دیگران نگذاشتن -
 همبور - انتظار معقول - دور از افکار منفی
 شرایط - دور از ترسها هر پایه - درک کلیع از مراحل
 مختلف بیمار - نادیده نگرفتن پیشرفت علم - امید به آینده

ام اس



روز جهان

۷ خرداد
۹۹



فرهنگ و هنر

- ۴۴ ◀ از طلا تا ترمه
- ۴۸ ◀ از حال ناخوش تا حال خوش
- ۵۲ ◀ آن دور دورها، همین نزدیکی‌ها
- ۵۳ ◀ کافی است حواسم جمع باشد
- ۵۴ ◀ از کرونا بیشتر از «ام‌اس» میترسم
- ۵۵ ◀ حداقل خفاشه رومیپختی!
- ۵۶ ◀ قرنطینه با ام‌اس و کرونا
- ۵۷ ◀ در دفاع از ام‌اس
- ۵۸ ◀ خدایا جهان پادشاهی تو راست
- ۶۰ ◀ کرونا و روزهای قرنطینه

اکران آنلاین، تجربه‌ای تازه برای علاقمندان سینما

از طلا تا ترمه

«فرانک کلاتری»

در این روزهای متفاوت اپیدمی کرونا دنیایی را تجربه می‌کنیم که برای هیچ کداممان آشنا نیست. این ناآشنایی گاهی بد نیست و می‌تواند مهارت‌هایی را در ما تقویت کند که پیش از این امتحانش نکرده بودیم. زمان زیادی که در روزهای قرنطینه داریم و باید به شکل پرباری برش کنیم کتاب خوانی و فیلم دیدن را در میان ما بیشتر کرده است. اکران آنلاین و سایت‌های وی اودی این امکان را ایجاد کرده تا در خانه بنشینیم و فیلم و سریال ایرانی و خارجی ببینیم.



هلیکوپتری که خانه فقیرانه رحمت را به لرزده درمی آورد آغاز می شود. تصاویری دیدنی که در همان ابتدای فیلم مخاطب را جذب اما خیلی زود رها می کند. فیلم برخلاف آثار برجسته حاتمی کیا در برخی سکانس ها به زبان سینما ساخته نشده و در برخی سکانس ها به شدت خوش ساخت و تأثیرگذار است. شاید همین چند پارگی باعث می شود مخاطب ارتباط لازم را با فیلم برقرار نکند.



کشتارگاه عباس امینی

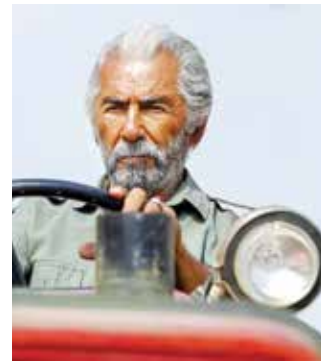
کشتارگاه چهارمین فیلم بلند کارگردانش است. امینی با دو فیلم اولش نشان داد دغدغه مشکلات اجتماعی دارد و از کلیشه ها گریزان است. فیلم همان طور که از نامش پیدا است، درباره معضل قاچاق گوشت ساخته شده است، امینی در این فیلم هم مانند فیلم های پیشینش سراغ سوژه های حساس و کمتر پرداخت شده در سینمای ایران رفته است و برخلاف فیلم های پیشینش که با ناباز یگران کار می کرد از حضور باز یگرانی چون مانسی حقیقی، حسن پورشیرازی، امیر حسین فتحی و باران کوثری بهره برده

فعلی جامعه را به چالش می کشد. در این بین نیز حرف هایی دلسوزانه از به انحراف رفتن مسیر جامعه از آرمان های انقلاب و جنگ می گوید؛ اما معلوم نیست که اصلا قهرمان فیلم خروج می خواهد به رئیس جمهور چه بگوید؟ آیا اصلا برای صحبت و اعتراض به رئیس جمهور در باره ی زمین و زندگی نابود شده اش می رود یا می خواهد از پسر شهیدش و جامعه به زندان افتاده اش بگوید و درد دل کند.

فیلم «خروج» ابراهیم حاتمی کیا یک شروع خوب دارد و یک سکانس پایانی نسبتاً قابل قبول و هر آنچه بین این شروع و این پایان داریم کارگردانی معترض است که نمی دانیم چرا خودش و کاراکترهایش تا این اندازه ناراحت و پریشان هستند. کاراکترهایی که معلوم نیست اعتراضشان به چیست. باز مینشان را آب شور و اشتباه مهندس از بین برده اما ماجرای فرار پسرانشان جای توجیه ندارد. قتل غیر عمدی رخ داده و قاتل و بقیه کسانی که با قول ریش سفید روستا بیرون آمده بودند فرار کرده اند. آن ها تصمیم می گیرند با تراکتورهایشان به صورت نمادین از روستایشان به تهران و خیابان پاستور پیش رئیس جمهور بروند.

معلوم نیست که رحمت بخشی می خواهد به رئیس جمهور اعتراض کند یا او را نقطه ای امیدی می داند برای اصلاح وضعیت موجود که کل حاکمیت در ایجاد آن نقش داشته است.

چند دقیقه ای اول فیلم با نماهای هلی شات از مزارع پنبه و صدای



خروج ابراهیم حاتمی کیا

خروج آخرین فیلم حاتمی کیا روایت گر زندگی پیرمردی است که جنگ و سیاست را رها کرده و به مزرعش بازگشته تا کشاورزی کند اما نمی تواند از سرنوشت پرتنش که برایش رقم خورده بگریزد. سینمای ابراهیم حاتمی کیا سینمایی قهرمان پرور است. این قهرمان پروری در سال های اخیر تغییر رنگ داده است و قهرمانان فیلم های جدیدتر او دیگر شبیه حاج کاظم ها نبودند تا جایی که او با ساخت فیلم نمادین «خروج» به نحوی بازگشت خود را به همان سینمای محبوب طرفدارانش اعلام کرده است حاتمی کیا این داستان را بر اثر یک رویداد واقعی ساخته است اما اعتراضات همیشگی اش را با داستان تلفیق کرده و فیلم به وضوح شمشیری است که حاتمی کیا برای دولت وقت و رئیس جمهور از رو بسته است. قاعده همیشگی فیلم های حاتمی کیا در خروج نیز وجود دارد یعنی یک کهنه رزمنده دورافتاده از جامعه، به یک باره علیه روند اشتباه جامعه پس از جنگ، طغیان می کند و محکم و استوار بر سر حرف خود می ایستد و وضعیت

قلم گلرنگ رنجبر است. داستان کتاب روایتگر زندگی دختری شاعر به نام ترمه است که مادرش لیلی بعد از دوازده سال بار دیگر به ایران برگشته تا هم تکلیف مال و اموال همسرش را مشخص کند و هم اینکه ترمه را با خود به خارج ببرد. ترمه به همراه امیر تازه زندگی شان را آغاز کردند و هر دو هنرمند هستند. این دختر ۲۰ ساله در خردسالی پدرش را بر اثر سکت قلبی از دست داده و از همان موقع هم مادرش او و کشورش را ترک گفت و ترمه پیش عموی خود یعنی عمو جهان بزرگ شد. مادر ترمه اما تصور می کند که جهان مال و منال همسر مرده اش را بالا کشیده و با همین نیت وارد یک سری درگیری حقوقی با او می شود و در این میان ترمه رازهای جدیدی از مرگ پدرش را می فهمد.

داستان فیلم نیز تا حدی همین داستان کتاب را روایت می کند و تغییرات بسیار ریزی در آن اعمال شده از جمله اینکه ترمه به جای شاعر حالا یک نقاش است و شاگردی امیر را می کند و یا اینکه عمو جهان دیگر آن قدر پیر نیست و نقشش را هومن برق نورد با یک سبیل بازی می کند تا مثلا سن و سال دار به نظر بیاید. کیومرث پوراحمد خود وظیفه فیلم نامه نویسی کار را برعهده گرفته و این بار به جای آنکه مانند خواهران غریب و یاقصه های مجید بتواند اقتباسی خوب از منبع ادبی اش در بیاورد، فیلمنامه ای با انبوه مشکلات ریز و درشت نوشته که با اجرای بد بازیگران و دیگر مشکلات فنی همراه شده و

سوژه قاچاق گوشت و در کنار آن، قاچاق ارز اتفاقی است که در ادامه داستان کشتارگاه و در واقع بخش عمده فیلم با آن مواجه هستیم، کارگردان تلاش کرده است که در طول روایت فیلم به سوژه های مختلف مانند قتل و قاچاق در کنار یکدیگر بپردازد که در این امر موفق نبوده و مخاطب را دچار وهم و گیجی می کند که در طول تماشای فیلم سراغ چه سوژه ای رود. حالا پیدا شدن خانواده آن سه جسد را هم به این داستان اضافه کنید. باران کوثری در نقش دختر یکی از کشته شده های کشتارگاه وارد داستان می شود و سراغ پدرش را از نگهبان کشتارگاه و پسرش می گیرد، ریز اتفاقات رخ داده در داستان که تودرتو هستند و مخاطب را از اتفاق اصلی داستان دور می کنند.



تیغ و ترمه

کیومرث پوراحمد

کیومرث پوراحمد بار دیگر برای ساخت فیلم تیغ و ترمه سراغ یک اثر ادبی رفته تا شاید بار دیگر تجربه موفق اتوبوس شب یا قصه های مجید را تکرار کند.

تیغ و ترمه اقتباسی از رمان «کی از این چرخ و فلک پیاده میشم» به

است. این فیلم ساز جنوبی دو فیلم اولش را در اقلیمی که می شناخت ساخت و نیمی از فیلم کشتارگاه هم در جنوب می گذرد. سکانس ابتدایی فیلم کشتارگاه به مخاطبش می گوید که با فیلمی سروکار دارید که می خواهد از جنایت و قتل بگوید. کشتارگاه فیلمی خوش ساخت است و از لحظات ناب سینمایی برخوردار است و کم لطفی است به سادگی از کنار آن بگذریم، به جرئت می توان گفت فیلم جزو محدود فیلم هایی است که رنگ و نور فیلم با توجه به جنس محتوا آن خوب و درست از آب درآمده است. شاید باید در پرداخت و توجه به خرده پی رنگ های فیلم از قوت بیشتری برخوردار می بود تا بتواند نمایش درگیرتر را در اثر خود خلق کند. امیرحسین فتحی در نقش پسر پورشیرازی برای کمک به پدری که به صورت کاملاً اتفاقی و بی خبر از همه جا با ۳ جسد بی جان در سردخانه کشتارگاه مواجه شده است، وارد فیلم می شود و به یک باره فیلم به سمت وسوی دیگری حرکت می کند. پسری که با کلی رویا و آرزو از فرانسه دیپورت شده است و ناچار است در محله های دورافتاده ی آبادان با خانواده اش گذران عمر کند.

بازی حسن پورشیرازی یکی از درخشان ترین نکات در مورد کشتارگاه است. او یکی از ماندگارترین نقش های چند سال اخیر خود را بازی می کند و با دیالوگ گفتن و حرکات صورتش می تواند مخاطب را همچنان جذب فیلم نگه دارد. پرداختن به

این حد دقیق جزئیات ماجرا را به خاطر دارد؟ در نهایت اصلاً چرا دختر حرف پدر بزرگ بیمارش را باور می‌کند؟ پیش از آن که دریا و منصور نقشه را علنی کنند دریا به منصور تاکید می‌کند که حواسش به پدرش هست و او را سرگرم می‌کند و اجازه نمی‌دهد پدرش از مغازه خارج شود اما پدر به راحتی از مغازه بیرون می‌رود و دختر نه تنها مانعش نمی‌شود بلکه حتی کلمه‌ای با او حرف نمی‌زند! در چنین شرایطی چرا مخاطب باید طراحی آن نقشه و عملی شدنش را باور کند؟

پایان بندی فیلم از دیگر بخش‌های ضعیف آن هست. واکنش و تصمیم دریا دقیقاً بر چه اساسی صورت می‌گیرد؟ مگر نه آن که او دختر خانواده‌ای سنتی - مذهبی است؟ مگر نه این که عاشقانه منصور را دوست دارد؟ پس این واکنش چه طور به همین سادگی رخ می‌دهد و آیا اصلاً این تصمیمات کور کوانه می‌توانند نشانی از منطق داشته باشند؟

داستان فیلم قصه موضوع بیکاری، اعتماد و عدم اعتماد است. چند جوان به دلیل گذراندن معیشت خود می‌خواهند رستوران افتتاح کنند. دریا در صرافی پدرش مشغول کار است و لیلا مأمور خرید یک شرکت دارویی است. رضا قصد رفتن از ایران را دارد اما دوستانش به او پیشنهاد می‌دهند ایران بماند و تا کار خودشان را راه بی‌اندازند منصور از همان اول می‌گوید که نمی‌تواند مبلغ مورد نظر را برای شراکت جفت و جور کند، اما دریا ضمانت او را می‌کند.

فیلم نامه اثر را با بید گره‌های متعدد آن دانست؛ گره‌هایی که پشت سر هم شکل می‌گیرند و به شکلی ساده لوحانه گشوده می‌شوند. شاید به جرئت بتوان «طلا» را فیلم گره‌های سست دانست. فیلم نامه در بخش‌های مهم و کلیدی خود حفره‌های بسیاری دارد. یکی از اصلی‌ترین این حفره‌ها عدم معرفی درست شخصیت‌های آن به مخاطب است. فیلم ساز نه به پیشینه آن‌ها اشاره دقیقی می‌کند، نه نوع رابطه و میزان صمیمیت آن‌ها با یکدیگر را به درستی برایمان تعریف می‌کند و دو کاراکتر رضا و لیلا (مهرداد صدیقیان - طناز طباطبایی) در حد تیپ‌هایی کار نشده و بی‌کار کرد باقی می‌مانند که آن چنان که باید بهشان پرداخته نشده است...

منصور شخصیت اصلی فیلم در حالی که بار مشکلات برادرش را هم به دوش می‌کشد همراه دوستانش وارد مشکل تازه‌ای می‌شود و در این مسیر بخشی از شخصیتش را بروز می‌دهد که از او انتظار نمی‌رود. هر چند طلا از فیلم قبلی پرویز شهبازی یعنی مالاریا تماشایی تر و محکم تر است اما به پای فیلم‌های درخشان نفس عمیق، عیار ۱۴ یا دربند نمی‌رسد. شهبازی در فیلم طلا سؤالات بسیاری را بی‌جواب می‌گذارد. مثلاً چرا باید صرافی سرشناس آن مبلغ دلار را در جایی تا آن حد دم‌دستی پنهان کند؟ چرا از میان تمامی دوروبری‌هایش مبلغ اصلی دلارهای قاچاق را فقط به پدر مبتلا به بیماری آلزایمر خود می‌گوید؟ چرا پدر فراموش کار تا

خروجی کار در نهایت معلمه‌ای پر از مشکلات ریز و درشت فنی است. فیلم در معرفی شخصیت‌های کاستی‌های بسیاری دارد. مثلاً نقاش بودن امیر (پیمان بازغی) و ترمه، چه کار کردی در فیلم دارد؟ اگر مثلاً شغلی فنی داشتند یا پزشک بودند چه تفاوتی در کنش‌های آن دو، تصمیمات و کشمکش‌هایشان ایجاد می‌شد؟ همچنین امیر، در جایی از فیلم به حال خود رها می‌شود و حضور منفعلش در کار آزاردهنده است. مشکل اولیه و اصلی اینجاست که پورا احمد اثر ادبی مناسبی را برای یک اقتباس سینمایی انتخاب نکرده و رمان ۱۶۰ صفحه‌ای خانم رنجبر شاید قابلیت پتانسیل تبدیل شدن به یک فیلم سینمایی را ندارد.



طلا

پرویز شهبازی

طلا آخرین اثر شهبازی از سبک و سیاق ویژه این فیلم‌ساز تبعیت می‌کند.

طلا فیلم کاملی به نظر می‌رسد؛ اثری قصه‌گو که می‌تواند بحران و تعلیق ایجاد کند، اما فیلم حفره‌های زیادی در فیلم‌نامه دارد. عمده اشکال وارد بر

برای تغییر باید خواند و خواند

از حال ناخوش تا حال خوش

کرونا جهان را تغییر داد و شاید تک تک ما را هم تغییر داد. شاید سایه کرونا هرگز از زندگی ما نرود، نه اینکه بیماری و یا مشکل دائمی خواهد بود بلکه به این دلیل که ما آدم‌های دیگری شده‌ایم. این روزها فرصتی بود برای بیشتر فکر کردن و بیشتر خواندن. فرصتی برای اینکه بتوانیم با تغییرات و بهتر کردن خودمان و توانایی‌های مان در روزهای این چنینی با سلامت عبور کنیم. برای تغییراتی از این دست نیاز به خواندن و تفکر داریم. در راستای این کار چند کتاب معتبر بازار کتاب در حوزه توسعه فردی را باهم مرور می‌کنیم:

فرد سوگوار تعریف کنیم و به او بگوییم تنها نیستی؛ اما خانم دیواین جور دیگری استدلال می‌کند. او معتقد است چنین گفت و گوهای فقط احساس تنهایی فرد سوگوار را بیشتر می‌کند. مگر مسابقه است که بگوییم چه کسی بیشتر غمگین است؟ اینکه شما با گذشت زمان با غم ناشی از مرگ فرزندان کنار آمده‌اید، دلیل مناسبی است که امروز دوستتان بابت مرگ همسرش ناراحت نباشد؟ در این کتاب می‌آموزیم اندوه را بپذیریم، به جنگ نرویم، از حد اعتدال

خود در مواجهه با این فقدان را در قالب کتاب «عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست» ارائه کرده است. این کتاب با هدف کمک به افرادی که تجربه مشابه داشته‌اند، نوشته شده است تا چراغ راهی باشد برای کسانی که در چنین شرایط دشواری قرار می‌گیرند. نویسنده معتقد است فرهنگ تاکنون شیوه مناسبی برای همراهی با فرد سوگوار به ما آموزش نداده است. گمان می‌کنیم روش درست همدردی این است که داستان غم پیشین خودمان را برای



عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست
مگان دیواین

مگان دیواین پس از تجربه تلخ مرگ همسرش تجربیات

بزن به این مسئله توجه دارد که برای هر تصمیمی در کنار منطق، ما بر احساسات و غریزه خود نیز باید پیروز شویم. این کتاب در بردارنده تعداد زیادی داستان و مثال برای هر قسمت هست که مطالب این کتاب را کاربردی تر می کند. نویسندگان این کتاب معتقدند مغز ما دونیمه دارد: نیمه احساسی و منطقی، نیمه احساسی مغز مانند یک فیل و نیمه منطقی مانند فیل سوار است.

فیل سوار راهبر فیل هست و او را به هر کجا می برد اما این تسلط ناپایدار است، هر زمان که فیل و فیل سوار در انتخاب مسیر به توافق نرسند، این فیل عظیم الجثه هست که پیروز می شود. فیل (نیمه احساسی و غریزی مغز) در مقابل پاداش ها بسیار ضعیف است و معمولاً دلیل شکست در تلاش برای تغییرات فیل هست.

در این راستا باید ابهام ها را از سر راه فیل برداشت. چرا که هر چه گزینه های بیشتری به فیل سوار پیشنهاد شود او خسته تر شده و دچار فلج تصمیم گیری می شود. فلج تصمیم گیری در موارد درمانی، فروشنده‌گی، سرمایه گذاری و همسریابی و تمام تصمیمات شما در زندگی را مختل می کند. ابهام دشمن تغییر است. برای تغییر موفق، باید اهداف ابهام آمیز را به رفتار مشخص ترجمه کرد. آنچه فیل (غریزه) را خسته می کند ابهام است.

نقشی می تواند داشته باشد؟ / فصل دوازدهم: تصویر بهبودی مختص خودتان را بیابید / بخش سوم: وقتی خانواده و دوستان نمی دانند چه باید بکنند / فصل سیزدهم: آیا باید آموزششان دهید یا آنها را نادیده بگیرید؟ / فصل چهاردهم: تقویت گروه پشتیبانی خود؛ به آنها در کمک کردن به خودتان کمک کنید /

بخش چهارم: مسیری روبه جلو / فصل پانزدهم: قبيله بعد؛ همراهی، امید واقعی و مسیری روبه جلو / فصل شانزدهم: عشق تنها چیزی است که باقی می ماند / ضمیمه: چطور به دوستی سوگوار کمک کنم؟



کلید را بزن نوشته چیپ هیث و دن هیث

کتاب کلید را بزن در سال ۲۰۱۰ منتشر شد. این کتاب اثر دو برادر چیپ هیث و دن هیث است. کلید را بزن درباره تغییر در زندگی فردی و مدیریت تغییر در جامعه حرف می زند. کتاب کلید را

نگذیریم و به تعبیر نویسنده، «زمین بی طرف خودمان» را پیدا کنیم. یاد می گیریم که چطور با سوگ خودمان کنار بیاییم و البته چطور با فرد سوگوار به درستی همدردی کنیم.

این کتاب به گونه ای است که هر فصل آن مستقل است؛ بنابراین ضرورتی ندارد خواندن کتاب را از ابتدای آن شروع کنید؛ بلکه می توانید هر زمان هر فصلی از آن را که مایل هستید و نیاز دارید، بخوانید. در ادامه با ساختار این کتاب آشنا می شوید:

بخش اول: وضعیت همان قدر که فکر می کنید، مسخره است / فصل اول: واقعیت فقدانم / فصل دوم: نیمه دوم جمله؛ چرا کلمات آرامش بخش احساس بدی منتقل می کنند؟ / فصل سوم: مشکل از تو نیست، از ماست؛ الگوهای سوگاری ما معیوب است / فصل چهارم: بی سوادی عاطفی و فرهنگ سرزنش / فصل پنجم: قالب جدید سوگ /

بخش دوم: با سوگتان چه کنید؟ / فصل ششم: زیستن در واقعیت فقدان / فصل هفتم: نمی توانید سوگ را حل و فصل کنید، اما مجبور نیستید رنج بکشید / فصل هشتم: چگونه (و چرا) زنده بمانیم؟ / فصل نهم: چه اتفاقی برای ذهن من افتاده؟ رودررو شدن با عوارض جسمی سوگاری / فصل دهم: سوگاری و اضطراب؛ هنگام مواجهه با امری غیر منطقی، ذهنستان را آرام کنید / فصل یازدهم: در این میان، هنر چه

گاهی در صورت لزوم باید بحرانی ایجاد کنیم تا مردم را متقاعد کنیم که آن‌ها با فاجعه روبرو هستند و راهی جز حرکت به جلو ندارند. بیشتر مردم تصور می‌کنند تغییر به این شکل اتفاق می‌افتد: بررسی کردن - فکر کردن - تغییر کردن اما معمولاً به این شکل است: دیدن - حس کردن - تغییر کردن.

یکی از راه‌هایی که به مردم انگیزه می‌دهد این است که حس کنند بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنند به هدف نزدیک هستند. به عنوان یک رهبر به جای آنکه فقط بر این که چه چیزی تغییر تازه و متفاوت است تمرکز کنید، تلاش کنید به مردم یادآوری کنید تاکنون چه فتوحاتی داشتند.



شدن

میشل اوباما

نام این کتاب پر فروش که میشل اوباما، همسر باراک اوباما، نوشته است حتماً به گوش‌تان خورده

است. جذابیت این کتاب علاوه بر کنجکاوی‌مان در مورد نویسنده اثر محتوای قابل توجه آن است. خواندن کتاب‌های زندگی آدم‌هایی که سرگذشت متفاوتی را تجربه کرده‌اند می‌تواند راهگشا باشد به خصوص اگر نویسنده در انتقال تجربیاتش موفق عمل کرده باشد. کتاب شدن این سه امتیاز را دارد. این کتاب، علاوه بر آنکه روایتی از زندگی در قالب نقش همسر رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا است، بیانگر بیم و امیدهای جامعه سیاه‌پوستان آمریکا و از آن مهم‌تر، بیم و امیدهای زنان سیاهپوست در آمریکا است.

یکی از پاراگراف‌های کتاب انگیزه نوشتن این کتاب و چکیده‌اش را به شکل شفاف‌ی بیان می‌کند: «این زشت‌ترین سوال دنیاست که وقتی بزرگ شدی می‌خواهی چه کاره شوی؟ انگار بزرگ شدن متناهی است؛ اما حقیقت این است که انسان می‌تواند در زندگی چندین و چند کاره شود؛ مثل خود من که چند کاره شدم؛ وکیل، نایب‌رئیس بیمارستان، همسر، مادر و در نهایت بانوی اول آمریکا. انسان پیوسته در مسیر شکل گرفتن است؛ مسیری که هیچ‌وقت کامل نمی‌شود و انتهایی ندارد، چون اگر داشته باشد و آدم از شدن دست بکشد دیگر چه چیزی باقی می‌ماند؟»

از حیث محتوایی، کتاب

شدن به دو دلیل کتاب مهمی است. نخست آنکه همان‌طور که میشل اوباما در بخشی از متن کتاب اشاره می‌کند، کتابی درباره همسران روسای جمهور آمریکا وجود ندارد و این کتاب، شاید بهترین تلاشی باشد که تاکنون برای نگاه به نقش همسر رئیس‌جمهور آمریکا به عنوان یکی از قدرتمندترین زنان دنیا صورت پذیرفته است.

روایت ساده و دل‌نشین میشل اوباما از زندگی خود در دوره‌های مختلف زندگی‌اش، از نقاط قوت این کتاب است. او در یک خانواده معمولی، آفریقایی-آمریکایی و البته بسیار صمیمی و گرم به دنیا آمد.

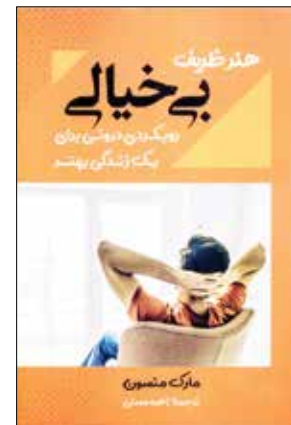
میشل از همان ابتدای زندگی‌اش که مقارن با دهه شصت میلادی و اوج بحران‌های اجتماعی سیاه‌پوستان آمریکاست، درمی‌یابد که برای رهایی از محدودیت‌ها باید بیشتر از یک سفیدپوست تلاش کند تا بتواند جایگاه مناسبی در جامعه برای خود بسازد. خانواده او که نسل در نسل قربانی تبعیض نژادی بوده‌اند، تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا میشل و برادرش کریگ بتوانند در شرایط مناسبی و در یک دانشگاه معتبر درس بخوانند و البته آینده خوبی برای خود رقم بزنند.

همه‌ی این‌ها باعث می‌شود تا میشل به عنوان عضوی از قشر عادی جامعه تلقی شود

کلید زندگی خوب، این نیست که به چیزهای بیشتر و بیشتری اهمیت دهید؛ بلکه باید به چیزهای کمتری اهمیت دهید و تنها چیزهایی را مدنظر قرار دهید که حقیقی، فوری و مهم هستند. خوشبختی یک معادله حل‌شدنی نیست. نارضایتی و ناراحتی، در ذات طبیعت انسان است و لوازم رسیدن به خوشبختی همیشگی است. دردهای روحی، مانند دردهای جسمی نشان می‌دهند که تعادل چیزی به هم ریخته یا محدودیتی زیر پا گذاشته شده است. معیار حقیقی برای ارزش فردی، این نیست که فرد چه احساسی نسبت به تجربه‌های مثبت خود دارد؛ بلکه این است که او در برابر تجربه‌های منفی خود چه حسی دارد. غالباً فهمیدن این موضوع که مشکلات شما در شدت و دردناک بودن، بر مشکلات دیگران برتری ندارند، اولین و مهم‌ترین گام در راستای برطرف کردن آنها است. به لحاظ آماری، احتمال اینکه کسی در همه عرصه‌های زندگی یا حتی در بسیاری از حوزه‌های آن، استثنایی باشد، وجود ندارد. کسانی که در کاری به درجات بالا می‌رسند، به این علت رشد می‌کنند که می‌فهمند هم‌اکنون عالی نیستند. آنها متوسط و معمولی هستند و می‌توانند بسیار بهتر از این باشند.

موضوعاتی هست که تأثیر مهمی در زندگی ما ندارند و برای داشتن زندگی خوب باید توجهی به آنها نکنیم. او در این کتاب ایده‌های جذاب و مفید خود را با روشی خاص مطرح کرده است که باعث می‌شود خواننده بعد از شروع به خواندن این کتاب، نتواند آن را زمین بگذارد. این کتاب پر از جملات کاربردی است که می‌تواند روشن‌کننده مسیری باشد که می‌پیماییم برای درک بهتر کتاب بعضی از این جمله‌ها را در این بخش نقل شده است: اینکه شما حاضرید برای چه چیزی بجنگید، تعیین می‌کند که شما چه کسی خواهید بود. مشکلات ما، شادی‌های ما را می‌آفرینند و در کنارش، مشکلات کمی بهتر و کمی ارتقا یافته‌تر نیز ایجاد می‌کنند. من در زندگی‌ام به افراد و موضوعات زیادی اهمیت می‌دهم. همچنین افراد و موضوعات زیادی هم هستند که به آنها اهمیت نمی‌دهم. آن چیزهایی که به آنها اهمیت نمی‌دهم به وجود آورنده تفاوت‌های من با دیگران در زندگی‌ام هستند. تمرکز بر چیزهای مثبت تنها این کارکرد را دارد که بارها به ما یادآوری می‌کند که ما چگونه نیستیم، چه کمبودهایی داریم و چه چیزهایی می‌بایست بودیم که نتوانسته‌ایم باشیم.

و زندگی او برای بسیاری ملموس و قابل‌درک باشد. نگاه و روایت زنانه نویسنده از دیگر ویژگی‌های بارز کتاب است. میشل اواما که خود بسیار جزئی‌نگر است و پیوسته همه چیز را زیر نظر دارد می‌کوشد تا این جزئیات و البته احساسش را در تمامی موقعیت‌ها به خواننده منتقل کند. جالب است که این جزئیات نه تنها زیاده‌گویی و خسته‌کننده نیستند، بلکه به مخاطب در درک بهتر وقایع کمک می‌کنند.



هنر ظریف بی‌خیالی مارک منسون

کتاب هنر ظریف بی‌خیالی نوشته مارک منسون، نویسنده، وبلاگ‌نویس و کارآفرین آمریکایی هست. این کتاب مارک منسون، پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز هم شده است. نکته اصلی و اساسی مطرح‌شده در این کتاب، هنر اهمیت ندادن و بی‌خیال بودن نسبت به مسائل و

آن دور دورها، همین نزدیکیها

فریبا فقیهی - بابل

سیگار پشت سیگار، اخبار پشت اخبار. از اسفند تا اردیبهشت بدینسان گذشت. چنین روزگاری را در پنجاه سال عمرم ندیده بودم. از اواسط اسفند تا اوایل اردیبهشت، برای گریز از وحشتی که تا مغز استخوانم نشست، کارم همین بود.

سیگار پشت سیگار! به گزگز ناخوشایند و سنگینی پاها به سان دو ستون سیمانی که با هر پُک سنگین تر هم می شد، توجهی نمی کردم. مرگ یک بار و شیون یک بار. احوالم را به چشم می دیدم: مثل آن کرم کوچک دریایی که به وقت خطر، شروع می کند از دُمش خودش را می خورد. مدام این صحنه جلوی چشمم بود، همزمان با سیگار و اخبار. شده بودم کاریکاتور طبیعت. دست به خودزنی خاموش زده بودم. از ترس حمله ای که در پس این همه اضطراب و نیکوتین ممکن است پیش بیاید، آتش به آتش سیگار بود که دود کردم.

انگار در جهای از اضطراب داریم از نوع «بیم جان»، که در آن مغز برای گریز از تشویش هرگونه حماقتی را «روا» می داند. عقل و منطق و آگاهی از کار می افتد و ترس از مرگ از خود مرگ ترسناک تر می شود و زدن به سیم آخر را به ریشخند می گیرد. اضطرابی که وادارت می کند بگریزی از بلایی که بیخ گوش است تا دستش به تو نرسد. حال آنکه تنها خیالش را دور میداری و خودش همیشه از رگ گردن به تو نزدیک تر است.

شاهد از غیب آمد: زمین تهران و مازندران لرزید. مغز بشر گستره هیاهویی است آن سرش ناپیدا. گاهی خودش می تواند نادیده بگیرد و از سر بگذاردش و گاهی نه، جلدی کلید شات داون را می زند و خلاص باری، اینجا و از حکمت زندگی گفتن، نغمه تکراری ناکوکی است. حکایت ما همان ترس باشد و حماقت های برحق ناشی از آن.

از این ساده تر نمیشود که بر احوال کسی بخندی که حین فرار از زمین لرزه و از ترس زیر آوار ماندن مرده است. نه، ساده تر از آن ساده انگاشتن خود ترس است که چه هنرها در آستین دارد. ساده تر از هر دو تعریف شجاعت به «ترس» بودن است. یک تعریف سراپا غلط از مفهومی که به تمامی بر پایه به رسمیت شناختن ترس استوار است. کسی که نمیترسد، یا اصلا ترس را نمیفهمد، یا که آن را در خودش می شناسد ولی در برابرش جانمی زند بلکه با آن سرشاخ می شود؛ اولی ابله است و دومی دلیر.

و خوشا آنان که در زندگی «هرگز» ابله نبوده اند و هرگز در برابر ترس جانزده اند. این دو ماه و اندی که به بلاهت سیگار کشیدن از ترس گذشت، خوشبختانه ختم به این خیر شد که «بله بله می ترسی و حق هم داری بترسی». ولی بلاهت هم حدی دارد، دیگر بس است! احساس سترگ امنیت نه تنها امری دائمی نیست بلکه به یک پخ بند است. بنشین در چار دیواری و هی خودت را ضد عفونی کن و به زعم خودت تمام عوامل ترسناک را از خودت دور کن، و آن گاه زمین زیر پایت می لرزد و چار دیواری امن جایش را می دهد به قتلگاه و حس و باور امنیت را به سخره می گیرد.

زهی خیال باطل، زهی سراب امنیت، زهی پَر کاهی که حتی نیست تا به آن چنگ بزنی. چارهای جز سرشاخ شدن با ترس نیست. نامنی بیخ گوش ماست و گریز از آن ناشدنی. نه سیگار می آید به کار و نه دیوار.

کافی است حواسم جمع باشد

«ارسطو شهابی - اوکلند امریکا»

گمان میکنم حتی اگر ساکنان یک سیاره دور دست به زمین حمله کنند و یا دایناسورها برای انتقام به کره خاکی باز گردند در طراحی روش های مبارزه با آن موجودات، گوشه ای علمی، مهم و قابل اعتنا برای ما که به «ام اس» دچاریم، در نظر گرفته خواهد شد.

گفته خواهد شد که ضعف سیستم ایمنی ما میتواند به شکست مضاعف مان دامن بزند و اینکه حواس ما که جسم مان ضیعفتتر است - و به نظرم روحمان در بسیاری موارد البته قویتر - باید از کسانی که سالمترند بیشتر جمع باشد. الان هم که ویروس کرونا همچون آن موجودات فضایی سراغ همه آدمهای جهان آمده، این توجهات اضافی کاملاً قابل درک هستند. رعایت این نکات نه برای ایزوله کردن ما که برای نبردی مؤثرتر با این بیماری مشترک است.

این شوخی نیست. ما که با «ام اس» خو گرفته ایم و به درستی در کار و زندگی از پس بسیاری دشواریها برآمده ایم، گاه فراموش میکنیم باید چیزهایی را بیشتر متوجه باشیم. این رعایتها هم برای اطرافیان و هم مستقیماً به درد خودمان خواهد خورد. در این گیر و دار کرونا گاه دوستانم که آنها نیز میزبان مهمان ناخوانده «ام اس» هستند بی محاباتر از بقیه ماسک نمیزنند و بی مبالا تر از آنچه باید انجام دهند، روی برمیگردانند.

واقعاً باید قبول کنیم اتخاذ یک تصمیم صحیح بسیار کوچک توسط احدی مثلاً در قسمتی از ناف آفریقا میتواند به طور مستقیم بر سلامت و روند زندگی کسی دیگر در ژاپن اثر بگذارد. تجربه جهانی این چند ماه گذشته بیانگر چنین درهم تنیدگی بین جوامع است و در چنین شرایطی ما که ظاهراً و واقعاً از لحاظ جسمی - ناتوانتریم بیش از دیگران میتوانیم به حفظ جانها مدد رسان باشیم. دلیلی هم بر ایجاد استرس مضاعف نیست. سطحی در بردارنده ویروس کرونا چه برای من که به لطف «ام اس» بعد از ۵۰۰ متر راه رفتن خسته میشوم و چه برای قهرمان دوی ۱۰۰ متر المپیک به یک اندازه آلودگی دارد، ولی من نوعی باید بیشتر مجهز به حواس جمع باشم! کافی است همین نکته ساده یادم نرود! یادمان نرود!

از کرونا بیشتر از «ام اس» میترسم

◀◀ سمانه حیدری

می گویند سالی که نکوست از بهارش پیداست. اما نزدیک به پایان سال بود که منتظر فاجعه بزرگی بودیم که ابتدا در کشورهای دیگر اتفاق افتاد و می گفتند ممکن است وارد کشور ما شود.

بیماری به نام کرونا، خبرها را با نگرانی زیاد دنبال می کنیم و هرگز این باور را نداریم که چنین بیماری کشنده و وحشتناکی به کشور ما بیاید، ولی متأسفانه اتفاقی که از آن خیلی می ترسیدیم به وقوع پیوست و کشور ما هم آلوده این بیماری شد. روزهای عجیب و دلهره آوری را سپری می کنیم. روزهایی که غبار غم همه جا را پوشانده است؛ چه بهار و عید غم انگیزی داشتیم، عیدی که ناراحتی و نگرانی در سرزمین مان حاکم بود و هیچ دید و بازدیدی در آن نبود و همه برای نجات جان خود باید در خانه می ماندند. سکوتی که در شب حاکم بود و هیچ صدایی به گوشمان نمی رسید. انگار کل مردم شهر به خواب رفته بودند یا اصلاً هیچکس در خانه اش نبود و به جای دیگری نقل مکان کرده بود.

حالا قدر آن روزهای بدون ترس و دلهره را می دانیم. قدر در کنار هم بودن و خنده هایی که از ته دل می کردیم. قدر زندگی در کنار خانواده.

موقعی که پاهایم فلج شده بود و قدرت حرکت کردن نداشتم، فهمیدم که آن همه سال که با پاهایم حرکت می کردم و هیچ مشکلی نداشتم چقدر غافل بودم از اینکه هیچ گاه قدر راه رفتن را ندانستم. آن موقع فهمیدم که از دست دادن آنها چقدر برایم سخت است و حالا که کرونا آمده هم همان طور است چون قدر در کنار هم بودن با دوستان و سر زدن به یکدیگر، آزادانه در بین مردم حرکت کردن و بدون هیچ ترس و نگرانی زندگی کردن را میدانم.

در روزهای ماه مبارک رمضان عجیب دلتنگم. دیگر آن مردم پاک و پیر یا را نمی بینم که در هنگام اذان به سوی مسجد می رفتند. صدای نماز جماعت و دعای ماه رمضان که مردم دسته جمعی می خواندند، شنیده نمی شود. ماه رمضان هم با سال های قبل فرق بسیاری دارد. بدون آن دور هم بودنها و آن آداب و رسومی که به ما احساس خوبی میداد. خاطرات سالهای قبل را مرور می کنم و چقدر حسرت آن روزها را می خورم که بدون هیچ ترسی و با آرامش خیال در مسجد و سایر مجالس شرکت می کردیم. با خود می گویم یعنی میشود آن روزها دوباره بر گردد؟

به خاطر «ام اس» و مصرف دارویی که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدنم میشود باید در بیمارستان بستری شوم و اینجاست که نمیدانم از «ام اس» بیشتر بترسم یا کرونا. از طرفی از موعد تزریق دارو خیلی گذشته و به دلیل ترس از کرونا و نرفتن به بیمارستان و هم ترس از بروز مشکلی در اثر تزریق نکردن به موقع دارو اوضاع خوب نیست. باید اعتراف کنم از کرونا بیشتر از «ام اس» میترسم و ترجیح میدهم همچنان در خانه منتظر بمانم تا بیماری کرونا بار خود را از اینجا ببندد و برود تا بتوانم به فعالیتها بپردازم.

از کرونا درس های زیادی گرفته ام؛ زندگی با وجود «ام اس» برایم شیرین است. اگر هیچ ترسی از یک بیماری ناشناس در میان مردم نباشد، حتی آن دردها و مشکلات را می توانم تحمل کنم و به جان بخرم، ولی زندگی با ترس و دلهره برایم غیر قابل تحمل است.

حداقل خفاشه رو میبختی!

رضا کلبادی - ساری

من نمیفهمم، مگه خفاش چقدر گوشت داره؟! بزرگوار، چشم بادومی، ابرو کمون، تقلبی! تن ماهی مگه چیش بود که رفتی این بدبخت مادر مرده رو خوردی؟

این اصلاً کل زندگیش آویزونه از اینور و اونور، پول نداره یه لونه واسه خودش بسازه، بدبخت چشم نداره با امواج میبینه! دو تا بچه مریض داره، زنش مهرش رو گذاشته اجرا، حکم جلبش رو گرفته.

والا ما از وقتی «ام اس» گرفتیم اصلاً وقت نشد نگران خودش باشیم! یا نگران قیمت دارو و کمیاب شدنش و بیمه و این چیزا بودیم یا عوارض دارو و رفتار اطرافیان، حالا هم که این غول مرحله آخر؛ کرونا.

استرس داریم، معلومه که استرس داریم، ولی خب، باید مدیریتش کنیم. مدیریت که میگم منظورم مدیریت درسته، نه مدیریت مسئولینی!

میگن آهنگ گوش دادن و فیلم و سریال دیدن و ورزشهایی مثل یوگا به مدیریت استرس کمک میکنه، ولی خب من «آغوش یار» رو پیشنهاد میکنم! ای جانم چه قندی توو دلت آب شد مخاطب عزیز!

خبرهای کرونا رو آنقدر دنبال نکنین! این خودش استرس می آره. به اطرافیان هم بگین پستهای مربوط به این بحران رو واستون نفرستن. بعضی از این پیچها و کانالها واسه چهار تا فالوئر و عضو چنان خالیهایی می بندن که حتی مسئولین هم کف میکنن.

ورزش کنین توی قرنطینه. هم وقت زودتر میگذره، هم شرایط جسمیتون بهتر میشه، مهمتر از همه حواستون پرت می شه از این ویروس چینی.

جون من ورزش رو در حد اعتدال انجام بدین! نرین زیر پرس سینه ۲۰۰ کیلو! بدن رو کمکم آماده کنین واسه ورزشهای سنگینتر. آشپزی هم واسه تنوع و حواس پرت کردن بد نیست. غذاهای چرب و شیرین زیاد نخورین، اضافه وزن نه واسه کرونا خوبه نه واسه «ام اس».

کرونا واسه ما مراقبت خاصی نداره، مثل بقیه آدمها فقط باید دستهامون رو بشوریم و ماسک بزیم و فاصله اجتماعی رو رعایت کنیم. خدا رو شکر که اکثر فامیلهای ایرانی سر ارت و میراث با هم قهرن اصلاً خونه همدیگه نمی رن!

حالا بین علما بحثه که خب ما که الان نوبت تزریق دارومونه و باید این تزریق توی بیمارستان انجام شه تکلیفمون چیه؟ یا اگر حمله بهمون دست داد و باید بستری شیم با توجه به ریسک بالای عفونت در محیط بیمارستان چی کار کنیم. اولاً که قطعاً پزشکتون بهترین راه رو براتون انتخاب میکنه، جوری که نه از «ام اس» آسیب ببینین و نه از کرونا. دوما بابت کمی این ور و اون ور شدن تزریقتون نگران حمله نشین! آنقدرها هم حساس نیست زمان تزریق. و اما کلام آخر...

بیخیال باشین! استرس شما بابت این ویروس، احتمال ابتلا تون بهش رو کمتر نمیکنه و فقط ممکنه «ام اس شما رو فعال کنه.» پس آروم باشین، از زندگی لذت ببرین و به اعضای فامیل به چشم یک دوست نگاه کنین!

قرنطینه با ام اس و کرونا

مريم محبي

مهم نیست اکنون زندگی ام چگونه میگذرد، عاشق آن خاطراتی هستم که تصادفی از ذهنم می گذرد و باعث لبخندم میشود. این روزها چالش بزرگی بود که شروع شد و هیچ کس انتظارش را نداشت، اما تجربه شخصی من با این موضوع اولش خیلی سخت بود چون کلاً آدم شادی هستم. البته این شادی را بعد از یک بحران شدید روحی که متوجه شدم نارنجی هستم به دست آوردم و به سختی توانستم خودم را قانع کنم که می شود با این مهمان دعوت نشده زندگی کرد و نهایت تلاشم را کردم تا توانستم به آن غلبه کنم و نگذارم من را از پدر بیاورد و سر ناسازگاری با من بگذارد و تا الان هم موفق بودم. علیرغم اینکه به تازگی بعد از ۱۸ سال زندگی با این مهمان دعوت نشده راه رفتن کمی فقط کمی برام مشکل شده اما باز هم با او دوست هستم و سر به سرش نمیگذارم. روحیه بالایی دارم. یعنی کودک درونم و نوجوان درونم را فعال نگه داشته‌ام، شاد هستم و نمیگذارم ناراحتی بر من پیروز بشود.

و اما قرنطینه هم نتوانست من را محدود کند. میدانید چرا؟ همه ما میتوانیم با این اوضاع خودمان را وقف بدهیم، چون این مسأله یکبار برای همه ما پیش آمده، وقتی برای اولین بار از دکترمان شنیدیم «ام اس» داریم، حال همگیمان دگرگون شد و ناخواسته به قرنطینه تنهایی رفتیم. ما بعد از مدتی دیدیم میتوانیم با این موضوع کنار بیاییم. فقط به زمان احتیاج داشتیم تا بتوانیم این موضوع را هضم و خودمان را پیدا کنیم. کرونا هم همین کار را با ما کرد، چون انتظار چنین چیزی را نداشتیم و این بحران عظیم وارد زندگیمان شد. اما بعد از کمی فکر کردن و فرصت دیدیم میتوانیم با این موضوع هم کنار بیاییم. خود من به شخصه از هفته آخر بهمن ماه که این بیماری اپیدمی شد دیگر بیرون نرفتم. سخت بود اما در خانه ماندم و هیچ جانرفتم و تمام ضوابط بهداشتی را رعایت کردم. تا حدودی هم موفق شدم اول ایمنی بدنم را با استفاده از مکمل ها و ویتامین ها بالا ببرم و بعد سعی کردم خودم را با مطالعه کردن، برنامه ورزشی مناسب، نوشتن دلنوشته‌های خودم درباره بیماری «ام اس» سرگرم کنم. سعی کردم از پزشک‌هایی که در این زمینه تخصص دارند بیشتر بدانم. اطلاعات جمع‌آوری کردم و هر چیزی که میدانم حالم را خوب میکند و به من انرژی میدهد را انجام میدهم.

اعضای خانواده ام هم کمک کردند و من را مثل همه این سالها تنها نگذاشتند. اجازه نمیدهم دیروز و فردا با هم دست به یکی کنند و لحظات ناب امروز را از من بگیرند. اجازه نمیدهم افکار پوچ تازگی زندگی اکنون مرا از من بگیرند. بدون برچسب زدن به افکارم از لحظات امروز لذت میبرم. شاید فردا خیلی دیر باشد. پس امروز را تا وقتی نفس میکشم، زندگی میکنم. هم به خاطر خودم، هم به خاطر عزیزانم.

سعی کنیم از این ماجرا که بر ما گذشت برای آینده‌مان خاطره بسازیم و سعی کنیم این لحظات را هم ثبت کنیم و یادمان باشد این نیز بگذرد.

در دفاع از ام اس

◀◀ مریم پیمان

این روزها همه دستهای شان را دائم می‌شویند، لباس‌هایشان را مرتب عوض می‌کنند، خانه‌ها را ضد عفونی و زمان بیشتری را در چهار دیواری خانه می‌مانند. کتاب می‌خوانند، فیلم می‌بینند، با دوستان مجازی و تلفنی ارتباط دارند و جز به ضرورت آن‌هم حفاظت شده بیرون نمی‌روند. از حمل و نقل عمومی کمتر استفاده می‌کنند و سفر خیلی کمتر می‌روند. از عفونت می‌ترسند، حتی از یک سرفه و عطسه می‌هراسند. غذای سالم بیشتر می‌خورند در خاطرات و گذشته می‌گردند و تصویرهای قدیمی به نمایش می‌گذارند. موسیقی گوش می‌دهند، با خود حرف می‌زنند و بیشتر به هم می‌گویند دوست دارم. کمتر به آینده می‌اندیشند و اکنون را غنیمت میدانند و بیشتر به دنبال انجام کاری هستند که حسرت به جای نگذارد. کمتر به خود دروغ می‌گویند و بیشتر به حرف دیگران بی‌توجهی می‌کنند. کار به حلالیت و بررسی عذاب وجدان هم کشیده است و در یک کلام آنچه را در آن لحظه می‌خواهند محقق می‌سازند، همان جمله معروف: «بودن یا نبودن، مسأله این است.»

عده‌ای در این زمان و هوای دلبر، تب کرده‌اند، درد دارند، مسکن و دارو و دکتر و بیمارستان را تجربه می‌کنند و با بهبودی به خانه باز می‌گردند و برخی به مرگ لبخند می‌زنند. به همین سادگی؛ برخی مبتلا و همه مراقب خودمان هستیم. به همین سادگی؛ از عفونت و درد و بیماری و اوج آن اجتناب می‌کنیم و در میان این ترس تصاعدی هندسی به دنبال شادی و امید می‌گردیم. به همین سادگی؛ همه زندگی می‌کنیم با همه محدودیت‌ها، مشکلات و دردها. به دنیا می‌آییم، درس می‌خوانیم، از دواج می‌کنیم، مادر و پدر می‌شویم و می‌میریم. به همین سادگی؛ من مانند بیست سال گذشته زندگی می‌کنم و شما شبیه یک بیمار «ام اس». زندگی جاری با کمی محدودیت و مهربانی بیشتر، و تصمیم‌هایی از سر نگرانی برای ناتوانی و نبودن.

خدایا جهان پادشاهی تو راست

معصومه پرآور

زمان زیادی نمی گذرد. اول اسفند ماه بود. به خاطر شیوع کرونا از شمال و جنوب و شرق و غرب از طرف کسانی که دوستشان دارم و دوستم دارند تلفن، پشت تلفن، همه نگران که چرا مسئولین برای شما که بیمار هستید کاری نمی کنند، چرا مرخصی نمیگیری و چرا هنوز شیفت می دهی؟ و ... می گفتم امثال من زیادند، با دلنگرانی می گفتند: «تو وضعیتت فرق داره» می گفتم «نگران من نباشید، مراقب خودم هستم». پس از قطع تلفن نفس عمیقی می کشیدم و پیش خودم گفتم مگر در محیط کارم چند نفر مبتلا به «ام اس» هستند؟! افکار پراکنده ای آزرده خاطرم میکرد، اینکه مسئولین میتوانند کاری برای این تعداد اندک انجام دهند ولی نمی دهند.

اواسط اسفند ماه بود که گفتند هر کس بیماری زمینه ای دارد خودش را به مسئول بهداشت حرف های معرفی کند، اسمم را به این مسئول محترم دادم اما تا اواخر اسفند اقدامی نشد؛ به خاطر دلنگرانیهای اطرافیان (این نگرانی ها را اگر بیمار «ام اس» داشته باشید در ک می کنید) درخواست مرخصی دادم. شاید باورتان نشود یک نامه دو خطی بیست روز طول کشید تا جوابش را بدهند و کرونا بهانه ای شده بود که بگویند بیمارستان در بحران است و مدیر فرصت ندارد جواب نامه بدهد. پانزدهم فروردین توسط پزشک معالجم ویزیت شدم «مهربان پزشک دنیا» که در تمام این سال ها همواره سعی داشت به من آرامش دهد و از این بابت همیشه خداوند را شاکرم. در همان ابتدا بر گه استعلاجی را دستم داد و توصیه اش این بود که فعلا با این وضعیت شیوع کرونا کار نکنم. سرتان را درد نیاورم استعلاجی به پزشک معتمد محل کارم جهت تأیید داده شد لابد فکر می کنید با استعلاجی موافقت شد، اما با کمال تأسف و تأثر باید بگویم زیر بر گه استعلاجی نوشتند:

«بیمار high risk است. در صورت امکان در بخشهای کم خطر به کار گرفته شود».

خلاصه این شد که با استعلاجی موافقت نشد و این مدت را هم برایم مرخصی استحقاقی رد کردند. اگر اشتباه نکنم اول اردیبهشت که شیفت داشتم جواب مثبت بودن یک بیمار و مشکوک بودن بیمار دیگر به بخش اطلاع داده شد. میخوامم بگویم مفهوم بخش کم خطر از نظر مدیران یعنی همین! آنجا بود که متوجه شدم هنوز در کشور عزیزم ایران، هستند پزشکان و مدیرانی که از «ام اس» چیزی نمیدانند یا میدانند و به زبان عامیانه خود را به «کوچه بغلی» میزنند تا امورات خودشان بگذرد. به همت بالای سرپرست بخش و گفتمان با مدیر یک ماه دیگر نیز با مرخصی استحقاقی موافقت شد. اما حرفم این است:

اصلاً چرا باید یک متخصص عفونی که از پرونده پزشکی ام چیزی نمیداند در مورد من تصمیم بگیرد؟! مگر وزارت بهداشت و درمان کمیسیون پزشکی ندارد؟! چرا با مرخصی استحقاقی موافقت شده ولی استعلاجی را رد کرده اند؟! در زیر مجموعه های بهداشت و درمان اگر پارتی داشته باشی و زبان چرب و نرم تا بتوانی در هر مقطعی دروغ ردیف کنی و از زیر کار در بروی و از کارت برای یک بیمار کم بگذاری «نونت توروغنه».

باور کنید راستی می گویم. همین الان کسی را که با هم در کار آموزش بیمار انجام وظیفه میکنیم، پنج دقیقه آموزش می دهد و بعد دیگه غیبش می زنه چون میدونه من هستم. حالا فکر شو بکنید کجا غیبش می زنه؟ میره دنبال کسب درآمد تزریق ژل و بوتاکس. بعضی از ماه ها هم مشتری هایش زیادند؛ به مدیر و مسئول آموزش اطلاع داده شد؛ حتی از چندین نفر هم تحقیقات انجام دادند حتی خودم. اما آب از آب تکان نخورد. میدانید چرا؟ چون یک پارتی گردن کلفت در دانشگاه دارد و با وجود این پارتی هر کار غیر قانونی ممکن می شود. حالا من بنشینم ترجمه کتاب انجام دهم، مقاله بنویسم و هزاران کار دیگر آن هم نه در محیط کار که در خانه اما اصلاً به چشم شان نمی آید و حتی یک تشکر خشک و خالی هم نمی کنند و فکر می کنند انجام وظیفه است. تازه سطح توقعات نیز بالا میرود در هر زمین های که فکرش را بکنید ساز ناسازگاری میزنند و «ام اس» را مثل میخ به چشمت فرو میکنند.

و کلام آخر: به عنوان یک بیمار میگویم: نیاز به کار کردن دارم، هزینه هایم بالاست و نمی خواهم باری روی دوش خانواده ام باشم. هی نگویند اگر نمیتوانی خودت را باز نشسته کن یا چه... اما خلاصه بگویم «می خواهند که ما نباشیم». و بعضاً دیدم که برای کسب امتیاز خودشان از ما بیماران در محل کار سوء استفاده می کنند. مسئولین این را بدانند همین فرد سالیان سال در سخت ترین شرایط و بخش های پر استرس با شیفت های سنگین ۲۴ ساعته و ۳۶ ساعته کار کرده است. هیچ وقت یادم نمیرود به خاطر همین شیفت ها یک روز پشت درب بخش (آن موقع در بخش پیوند مغز استخوان کار می کردم) افت فشار دادم و افتادم. پیش خودتان فکر نکنید شیفتم کنسل شد و رفتم خانه، نه، سرم زدم و ادامه کار دادم.

لطفاً همه چیز را به باد فراموشی نسپارید. مسئولین فکر نکنند برایم در خانه ماندن با توجه به شغلی که داشتم خیلی راحت بود، نه، اصلاً اینطور نبود و تمام مدت به این فکر میکردم چرا نمی توانم در این شرایط به هموعان خود کمک کنم.

مدیران محترم، «ام اس» ناتوانی نیست اگر در جای درست و مکان درست کار کنند مطمئن باشید از یک فرد سالم دقیق تر و با وجدانتر انجام وظیفه می کنند. لطفاً کمی تأمل، کمی تفکر، کمی مهربان تر و با انصاف تر.

و با خودمی اندیشم که مهربان خدایی دارم و این شعر را زمزمه میکنم: «گر تو همراهم نباشی وای من...»

کرونا و روزهای قرنطینه

غزل پارسی

از دوم اسفند روزهای قرنطینه برای من شروع شد، برای ما که «ام اس» داریم ویروس خطری جدی تری هست، نیمی از نگرانی همسر و خانواده هامون متوجه شرایط من بود، بیشترین استرس و فشار برای من نگرانی نزدیکانم بودم. ترس از دست دادنشون برای من بزرگترین چالش بود و راستشو بگم هنوزم هست.

روزهای اول ترسیدم ولی کمکم یاد گرفتم و مدیریت کردم، روزهایی که فکر میکردم خیلی زود تموم میشه، سر کار نرفتم، از راه دور کارم رو مدیریت کردم، قرنطینه اسفند ماه برام فرصت خوبی بود برای خونه تکونی و کارهای عقب مونده‌ی تو خونه. خیلی زود رسیدیم به سال تحویل ولی دیگه دلتنگی خانواده بهم فشار آورده بود، یک ماه فروردین که همسر هم سر کار نمیرفت خیلی برامون مفید بود. بعد مدتها زمان طولانی کنار هم بودیم، یکی از کارهایی که برای روحیه و حال و هوای من خیلی مثبت بود گل و گیاه بود. با گل هایی که تو خونه و تراس داشتیم حال خودم رو خوب میکردم. حالا که طرح فاصله گذاری اجتماعی هست و همه به سر کار هاشون برگشتن، ما بچه های «ام اس» هنوز تو خونه هستیم و ترس از ویروس باهامون هست. شاید برای بقیه این همه دوری و خونه نشینی قابل درک نباشه و به نظرشون داریم سخت میگیریم، حرف ها رو می شنویم ولی چاره ای نیست باید گذروند.

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.

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 بهستی	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 ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰

آیت ا.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	۲۰٪ تخفیف	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

- ۶۶ ◀ از باغچه تا مرزعه کوچک خانگی
- ۶۸ ◀ بیماری ساختگی!
- ۷۰ ◀ خانه‌ای که می‌شود روزها در آن ماند و بیرون نیامد
- ۷۲ ◀ موزه گردی آنلاین در روزهای قرنطینه
- ۷۴ ◀ خاطرات شمال، پس از کرونا
- ۷۶ ◀ یک سفره گیاهی فوق العاده
- ۷۹ ◀ پارک ساعی جنگلی در دل تهران



چه گیاهانی برای بالکن مناسب هستند؟

از باغچه تا مرزعه کوچک خانگی

روزهای خاص منزلتی دوباره پیدا کردند و حالا همه حس کرده ایم که چه خوب است اگر یک بالکن باصفا در خانه داشته

کوچک و جمع و جور) خانه خود را بدانیم. بالکن هایی که شاید در گذر زمان تبدیل به انباری یا پستو شده بودند، در این

وقایع اخیر و قرنطینه و اجبار حضور بیشتر در خانه باعث شد تا هر کدام ما بیشتر قدر بالکن ها (حتی بالکن های

مزرعه خانگی شما

همان بالکن کوچک یا حتی پشت پنجره خودتان را که گلدان مخصوص در آن نصب کرده‌اید می‌توانید به مزرعه کوچک‌تان تبدیل کنید و سبزی ارگانیک برداشت کنید؛ کافی است خاک مناسب و بذراصلاح شده تهیه و طبق دستور آبیاری کنید. برای بالکن‌های آفتابی، آویشن، مریم‌گلی، رزماری و پیازچه مناسب هستند. نعنا، جعفری، شوید و گشیز اما در سایه و با نور غیرمستقیم به خوبی رشد می‌کنند.

پیشنهاد‌های خاص

پیشنهاد‌های خاصی هم برای شما وجود دارند مثل گوجه فرنگی و توت فرنگی. هر دو برای داشتن گوجه و توت فرنگی خوشمزه به نور کافی احتیاج دارند. کافی است بوته‌های گوجه فرنگی یا توت فرنگی را به تعداد دلخواه تهیه و در بالکن خود قرار دهید. از گلدان‌های دیواری هم برای اینها می‌توانید استفاده کنید. آخرین پیشنهاد و در واقع پیشنهاد ویژه خاطر‌انگیز ما برای اینکه خاطره کوچکی‌های قدیمی و زیبا را برای شما زنده کند، یک گلدان از خانواده یاس است. با داشتن چنین گلدانی تمام عصرهای تابستان رایحه یاس را در بالکن خانه خود حس خواهید کرد.

موقعیت قرار گیری بالکن خود را بسنجید چون براساس میزان آفتابگیر یا در سایه بودن گلدان خود باید دست به انتخاب نوع گل بزنید. اگر بالکن شما در بیشتر ساعت روز از نور آفتاب برخوردار است، باید سراغ گیاهانی بروید که نیازمند نور زیاد هستند و با نور مستقیم مشکلی ندارند اما اگر بالکن شما اغلب سایه است باید گیاهان با نور کمتر را انتخاب کنید.

را دارد؟ چون اغلب ما جواب این سوال را نمی‌دانیم بهتر است در انتخاب گلدان سراغ نمونه‌های سبک پلاستیکی بروید و آنها را جایگزین گلدان‌های سفالی و سرامیکی با وزن بیشتر کنید. اگر می‌خواهید گلدان‌ها را روی نرده یا دیوار نصب کنید، باید از گلدان‌های پلاستیکی که به این منظور طراحی و تولید شده‌اند استفاده کنید.

موقعیت قرار گیری بالکن خود را بسنجید چون براساس میزان آفتابگیر یا در سایه بودن گلدان خود باید دست به انتخاب نوع گل بزنید. اگر بالکن شما در بیشتر ساعت روز از نور آفتاب برخوردار است، باید سراغ گیاهانی بروید که نیازمند نور زیاد هستند و با نور مستقیم مشکلی ندارند اما اگر بالکن شما اغلب سایه است باید گیاهان با نور کم‌تر را انتخاب کنید.

چه گیاهانی برای بالکن مناسبند؟

اگر اهل نگهداری و مراقب از گل و گیاه هستید و این توانایی را در خودتان می‌بینید که در ادامه فصل تابستان و در داخل خانه هم از گیاهان خود مراقبت کنید، می‌توانید سراغ گیاهان چند ساله بروید. برای بالکن‌های آفتابگیر و با نور مستقیم خورشید بهترین انتخاب از خانواده کاکتوس و گیاهان معروف به گوشتی است اما اگر بالکن مسقف دارید یا بالکن شما در سایه قرار گرفته است به خانواده کالاتیا و گل‌هایی مثل شیپوری فکر کنید. ایده مسقف کردن بالکن را هم برای بالکن‌های آفتابگیر در نظر داشته باشید چون با این کار می‌توانید ساعات بیشتری از بالکن خود استفاده کنید.

اگر به جای گیاهان چند ساله و عمری، یک گیاه یک ساله را ترجیح می‌دهید که بهار و تابستان امسال را مهمان خانه شما باشد، می‌توانید نمونه‌های گلدان را انتخاب کنید. برای بالکن‌های آفتابی، گلدان‌های حسن یوسف، گل‌آهاری و شمعدانی انتخاب خوبی است و برای بالکن‌های در سایه هم بهتر است سراغ خانواده بگونیا بروید.



باشیم. بهترین روش برای زیبایی، روح بخشی و داشتن انرژی مثبت در بالکن خانه استفاده از گل و گیاهان طبیعی در تزئین این محیط خانه است. با تعیین یک بودجه هر چند محدود و خرید برنامه ریزی شده چند گلدان می‌توانید صاحب یک محیط دلپاز شوید.

البته وقتی برای بالکن خانه خود گل خریداری می‌کنید باید نکاتی را مد نظر قرار دهید که در این مطلب به آنها اشاره شده است.

پیش فرض‌های مهم

گلدان‌ها مهم است. آیا به درستی می‌دانید بالکن خانه شما تحمل چه وزنی



زنی که به دروغ می گوید: ام اس دارد

بیماری ساختگی!

دوستانش می رود و ادعا می کند پزشکی که به او مراجعه کرده معتقد است وی بیماری ام اس دارد و ام آر آی خواسته که بعد از دیدن پاسخ ام آر آی وی، تشخیص قطعی ام اس داده است. مریم تمام مسائل

دارم. در نهایت و پس از مدتی شکایات اینگونه دوستانش از وی درخواست کردند که حتما به پزشک مراجعه کند تا علت مشکلاتش بررسی شود. بعد از مدتی مریم با شرح اینکه علائم بیماری ام اس دارد نزد

مریم، خانمی ۴۲ ساله، مادر و شاغل است. وی جدیداً از سرگیجه دائمی و بی حسی دست‌ها و پاها نزد دوستان صمیمی اش گله می کند، دائم می گوید امروز از پله های شرکت افتادم یا اینکه از صبح تاری دید

است که با اعضای خانواده خود رفتار مشابه ندارد.

مریم به احتمال زیاد به «اختلال ساختگی» دچار است. این مشکل نوعی از اختلال روانی است که با علائم و نشانه‌هایی مانند تقلید عمدی نشانه‌های روانی یا جسمانی یک بیماری همراه است و باعث می‌شود فرد انگیزه اتخاذ نقش یک بیمار را در رفتار خود داشته باشد. همراه با این اختلال مشکلات روان پزشکی دیگری مانند اختلالات شخصیت و یا اختلالات مرتبط با مواد نیز ممکن است وجود داشته باشد. از علل این بیماری می‌توان به پیوند نامطلوب بین مادر و فرزند اشاره کرد.

اختلال ساختگی در واقع هنگامی رخ می‌دهد که فرد به صورت آگاهانه نقش بیمار را بر عهده می‌گیرد و اضطراب و تعارض‌های درونی خود را به شکل بیماری‌های ساختگی و جسمی خود نشان می‌دهد. برخلاف افراد متمرکز که به دنبال اهداف مادی یا سواستفاده‌های دیگر هستند، هدف بیماران دچار اختلال ساختگی دریافت مراقبت هیجانی و جلب توجه دیگران است. این بیماران برای دست یافتن به نقش بیمار، به حيله‌گری روی می‌آورند.

در اختلال ساختگی، افراد نشانه‌هایی را از خود بروز می‌دهند که هدف از آن، کسب نفع خاصی نیست، بلکه قصد دارند نقش بیمار خود را حفظ کنند. این نشانه‌ها می‌تواند جسمانی یا روانی و یا ترکیبی از هر دو باشند. آنچه اختلال ساختگی را بسیار جالب می‌سازد این است که فرد انگیزه پنهانی، مانند کسب منفعت مالی یا اجتناب از مسئولیت‌ها را ندارد بلکه این افراد از بیمار بودن لذت می‌برند و برای اینکه بیمار به نظر برسند یا خود را بیمار کنند، دست به هر کاری می‌زنند. این اختلال نام‌های دیگری نیز دارد که می‌توان به اعتیاد به بیمارستان، اعتیاد به جراحی‌های متعدد و سندروم بیمار حرفه‌ای اشاره کرد.

اختلال ساختگی در واقع هنگامی رخ می‌دهد که فرد به صورت آگاهانه نقش بیمار را بر عهده می‌گیرد و اضطراب و تعارض‌های درونی خود را به شکل بیماری‌های ساختگی و جسمی خود نشان می‌دهد. برخلاف افراد متمرکز که به دنبال اهداف مادی یا سواستفاده‌های دیگر هستند، هدف بیماران دچار اختلال ساختگی دریافت مراقبت هیجانی و جلب توجه دیگران است. این بیماران برای دست یافتن به نقش بیمار، به حيله‌گری روی می‌آورند.

پزشک و داروهایش هم در شرکت است. جالب است که همان لحظه مریم از همسرش خواهش می‌کند که به وی استرسی وارد نکنند چون باعث برهم خوردن حال او عمومی او می‌شود و غش می‌کند. باهمه‌ی این تفاسیر همسر مریم با وجود اینکه حس می‌کند همسرش دروغ می‌گوید با قبول دروغ مریم از او می‌خواهد بار دیگر به سراغ یک متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) دیگر بروند اما مریم قبول نمی‌کند و سرانجام بعد از بحث فراوان دو نفری به سراغ متخصص می‌روند. نورولوژیست به همسر مریم می‌گوید: «زن شما بیمار است اما ام. اس ندارد. او مبتلا به یک اختلال عصبی است که می‌خواهد دیگران به او توجه کنند و این را از راه خودبیمار پنداری به دست می‌آورد. شما به جای نورولوژیست، باید او را نزد روانپزشک یا روانشناس ببرید.»

توضیح کارشناس:

مریم در این داستان بطور مشخص به بیماری ام اس مبتلا نیست بلکه خود را مبتلا به این بیماری جلوه می‌دهد تا توجه و دلسوزی دوستانش را جلب کند و جالب

و مشکلات خودش را ناشی از بیماری ام اس می‌داند و بیان می‌کند که علائمش بسیار بدتر شده است. او دائماً دوستانش می‌خواهد که به او توجه کنند و خود را به شدت حساس نشان می‌دهد. وضع به گونه‌ای می‌شود که دوستانش اجازه نمی‌دهند آب در دل وی تکان بخورد.

بعد از مدتی یکی از دوستان مریم با مادرش در رابطه با بیماری دخترش صحبت می‌کند و از او می‌خواهد که بیشتر به دخترش اهمیت بدهد ولی مادر با خنده‌ای تنها به یک پاسخ اکتفا می‌کند: «مریم دروغ می‌گوید و شما را تهدید عاطفی می‌کند تا به وی توجه کنید و در همه جا مراقبش باشید. این عادت مریم است هر زمان که می‌بیند در جمعی وی را راه نمی‌دهند یا به او کم محلی می‌کنند فوراً خود را بیمار نشان می‌دهد. متأسفانه در دوران مدرسه، مدتی به دوستانش گفته بود که بیماری سرع دارد تا توجه آنها را بگیرد.»

دوست مریم حرف‌های مادر مریم را به او انتقال می‌دهد ولی مریم ادعای مادرش را رد می‌کند و ادعا می‌کند که در خصوص ابتلایش به بیماری به مادر و شوهرش چیزی نگفته است. دوستان مریم که پیشتر تلاش کرده بودند با همسر او صحبت کنند اما موفق نشده بودند برای بار دوم به سراغ شوهر وی می‌روند و قضیه‌ی بیماری ام اس زنش را به او می‌گویند. همسر مریم کاملاً از موضوع بی‌اطلاع است و بی‌خبر از همه جا اظهار دارد: «در این چند سالی که ما با هم زندگی کرده‌ایم تا به حال مریم نه از سر گیجه و نه از عدم تعادل و به زمین خوردن شکایتی داشته است و اگر کوچکترین کسالتی داشته باشد من که همسرش هستم، متوجه می‌شوم.» او از ماجراهایی که دوستان مریم تعریف می‌کنند به شدت شوکه شده و از همسرش می‌خواهد که داروها و جواب ام آر آی خودش را برای او بیاورد اما مریم می‌گوید جواب ام آر آی نزد



خانه را برای اقامت طولانی آماده کنیم

خانه‌ای که می‌شود روزها در آن ماند و بیرون نیامد

« ماهور نبوی نژاد

رفت و آمد و معاشرت، فعالیت و سرگرمی
تک تک مردم جهان می‌توان دید.
در پی این تغییرات و بایدهای جدید فردی

فراموش نشدنی در زندگی همگی ما ایجاد
کرد؛ تغییراتی محسوس و غیر قابل انکار
در سبک زندگی که در نوع پوشش، نحوه

همه گیری و ویروس کرونا، تغییری حاد و

قرار می گیرند استفاده کنید تا تصویر پیش روی شما، همواره زیبا باشد. با توجه به فصل هم می توانید از گیاهان گلدار استفاده کنید. شمعدانی، شپبوری و ... انتخاب های خوبی هستند اما با توجه به محل قرارگیری پنجره خود و نور و سایه بودن آن بهتر است با یک باغبان یا یک گلخانه دار مشورت کنید.

اگر در خانه تراس دارید، باید دستی به سر و روی تراس خانه بکشید و خیلی بیشتر از قبل از آن استفاده کنید به خصوص که روزهای خوب بهاری و عصرهای مطلوب تابستانی پیش روی شماست. در مطلب دیگری به گل و گیاهانی خواهیم پرداخت که می توانید در تراس خانه قرار دهید.

محل کار تازه

اگر در خانه کار می کنید، فضای کار برای خودتان تدارک ببینید. فضایی مشخصی که ساعت مشخصی را در آنجا کار می کنید. این تصمیم هم راندمان کاری شما را بالا می برد و هم در حفظ روحیه شما موثر است. اگر خانه کوچکی دارید، از میز و صندلی های تاشو برای این کار استفاده کنید. در واقع، فضای کار قابل جابه جایی داشته باشید که در صورت نیاز جمع و جور شود. از گلدان ها، وسایل تزئینی ساده اما با رنگ های شاد برای کامل کردن میز کار خود کمک بگیرید.

خانه تازه

و در نهایت، اصلا می توانید یک اتفاق خاص را رقم بزنید و یک اقدام انقلابی انجام دهید و دکوراسیون خانه را عوض کنید؛ البته منظور چیدمان وسایل خانه است که هزینه بالایی به شما تحمیل نکند. نقشه تازه خانه را از قبل تهیه کنید و تا می توانید تغییر و تحول در چیدمان قبلی خانه ایجاد کنید. جزئیاتی مثل جای تابلوها، گلدان ها و ... را هم تغییر دهید. تغییر دکوراسیون خانه، حس خانه جدید را برای شما ایجاد می کند و از ماندن و وقت گذراندن در این خانه جدید، لذت بیشتری خواهید برد.

کشف فضاهای تازه

در خانه همه ما می توان فضاهایی پرت و رها شده را پیدا کرد. فضایی که با قرار دادن مثلا یک گلدان صرفا یک جنبه تزئینی پیدا کرده و از کاربردی بودن خارج شده است.

برای یافتن این فضاها یک دور کارشناسی در خانه خودتان بزنید و این فضاها را شناسایی کنید، مثال بارز چنین فضایی فرورفتگی دیوار در فاصله ۲ ستون یا در گوشه اتاق خواب است.

شاید این روزها، زمان تهیه همان کتابخانه و یا جایگاه مطبوعاتی است که رویایش را داشتید. برای تهیه چنین کتابخانه ای به چند شلف ساده احتیاج دارید که با فاصله مناسب به دیوار نصب کنید. خرید شلف نیاز به بررسی از نزدیک ندارد. با دانستن اندازه مناسب و رنگ مطلوب خود می توانید از سایت های خرید آنلاین سفارش بدهید. مطمئن باشید یک کتابخانه جمع و جور شوق خواندن را در شما زنده می کند.

با توجه به تغییر فصل و گرم شدن هوا، برخی فضاها مثل شومینه راهم می توانید تغییر کاربردی دهید. با جمع کردن وسایل داخل شومینه، آنجا را تبدیل به پاتوق جدید کتاب ها یا شمعدان های خود بکنید. می توانید از گیاهانی که نور کمی نیاز دارند برای کامل کردن تزئینات این فضا استفاده کنید.

پاتوق تازه

فرصت تماشای دیگران، و یا دیدن رفت و آمدها در چنین شرایطی روحیه بخش است؛ پس یک پاتوق جدید برای خودتان در خانه مهیا کنید.

پیشنهاد ما پاتوقی پشت پنجره است که امکان تماشای بیرون از خانه را برای شما فراهم کند.

یک میز و صندلی و به سلیقه خودتان یک گلدان کوچک که پاتوق تازه شما را زیباتر کند تنها وسایل لازم هستند. می توانید از گلدان های مخصوصی که روی نرده ها



و اجتماعی، لازم شد زمان بسیار بیشتری را در خانه های مان سپری کنیم و از میزان عبور و مرور در سطح شهر، فضاهای عمومی و ... بکاهیم. در چنین شرایطی و برای چنین روزگاری بهتر است خانه ای راحت تر، امن تر و دوست داشتنی تر از قبل داشته باشیم. خانه ای که وقت گذراندن مداوم در آن، کمتر شما را کسل و بی حوصله کند.

در این مطلب ایده هایی را جمع کردیم که به خانه ماندن شما برای زمان بیشتر کمک می کند و تلاش می کند تا خانه ای برای شما بسازد که در آن شادتر باشید و حوصله تان سر نرود.



موزه گردی آنلاین در روزهای قرنطینه

و بعد که فاصله گذاری در دستور کار قرار گرفت در خانه ماندن الویت اکثر افراد بود و گردشگری به عنوان

کسب و کار گردشگری و مثلاً رزرو بلیت و هتل استفاده می کردند، اما در روزهایی که قرنطینه حاکم بود

تا پیش از شیوع و گسترش بیماری ناشی از ویروس کرونا، گردشگران از اینترنت در آغاز چرخه سفر و فرآیند



موزه مدرن ملی نیویورک (موزه موما)

موزه هنر مدرن یا نوگرای نیویورک یکی از مهم ترین موزه های هنرهای مدرن در سراسر جهان است که اگر کمی به هنر علاقه داشته باشید، بازدید از آن برای شما می تواند بسیار جذاب باشد.

این موزه در شهر نیویورک ایالات متحده آمریکا قرار دارد و در حدود ۱۰۰ سال قدمت دارد. افراد مشهور زیادی در ساخت و تاسیس این موزه نقش داشته اند. اگر می خواهید در بین آثار هنری غرق شوید، به لینک زیر مراجعه کنید و موزه موما را به صورت آنلاین بازدید کنید

<https://urlzs.com/pcKsp>

سایر پیشنهاد های ما هم عبارتند از:

موزه ون گوگ در آمستردام
<https://urlzs.com/Q84pm>

گالری اوفیزی در فلورانس
<https://urlzs.com/gt2tm>

موزه متروپولیتن در نیویورک
<https://urlzs.com/kEMeh>

گالری ملی در لندن
<https://urlzs.com/Mc4MQ>

موزه Belvedere در وین
<https://urlzs.com/grYqK>

موزه Leopold در وین
<https://urlzs.com/CPrNr>

موزه مانچ در اوسلو
<https://urlzs.com/r8S6B>

می توانید آثار باستانی، کتاب های قدیمی و دست نوشته هایی را مشاهده کنید که نظیر آن در کمتر جایی در دنیا وجود دارد.

بازدید از این موزه در واقعیت هم رایگان است و لازم نیست که برای آن پولی بپردازید، اما در نظر داشته باشید که در این ایام که مسافرت رفتن کار نادرستی است، به صورت آنلاین از این موزه بازدید کنید. اگر شما هم آماده بازدید از این موزه هستید، به لینک زیر بروید:

<https://britishmuseum.with-google.com>



موزه ملی آمستردام

موزه ملی آمستردام که به موزه امپراتوری و موزه رایکس هم معروف است، بزرگترین موزه هلند است که می توانید به آن سر بزنید و یک بازدید عالی و خاطره انگیز از اشیای قدیمی و باستانی داشته باشید.

این موزه در میدان موزه در شهر آمستردام هلند قرار دارد و از سال ۱۸۰۰ میلادی تا کنون دایر بوده است. جالب است بدانید که ساختمان اصلی موزه از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ در حال بازسازی بوده است. این موزه در سال ۲۰۱۳ توسط ملکه هلند افتتاح شد و استفاده از آن برای عموم آزاد گردید. اگر شما هم علاقه دارید که به این موضوع سری بزنید و کمی در بین اشیای باستانی بگردید، می توانید به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://urlzs.com/sNGBF>

مقوله ای شاید غیر ضروری به کلی از زندگی روزانه همه انسان ها حذف شد است. البته برخی از مکان های توریستی و افراد سرشناس این حوزه یا آژانس های گردشگری مطرح جهان بیکار ننشسته اند و گردشگری آنلاین و تور مجازی را برای مشتریان راه انداخته اند. در این طرح، گردشگران می توانند از دیدنی ترین و بهترین مکان های گردشگری سراسر دنیا با قابلیت بازدید آنلاین و یا سه بعدی یا استفاده از یک دستگاه واقعیت افزوده بازدید کنند.

موزه گردی یکی از پیشنهاد های است که مجموعه فرهنگ و هنر گوگل امکان دیدار مجازی از ۵۰۰ موزه جهان را فراهم کرده است. در سایت گوگل استریت ویو فهرست طولانی از خیابان ها، بناها و جاذبه های گردشگری ده ها کشور جهان وجود دارد که با کیفیتی نزدیک به واقعیت و امکان چرخش ۳۶۰ درجه قابل دیدن به صورت رایگان و آنلاین است.

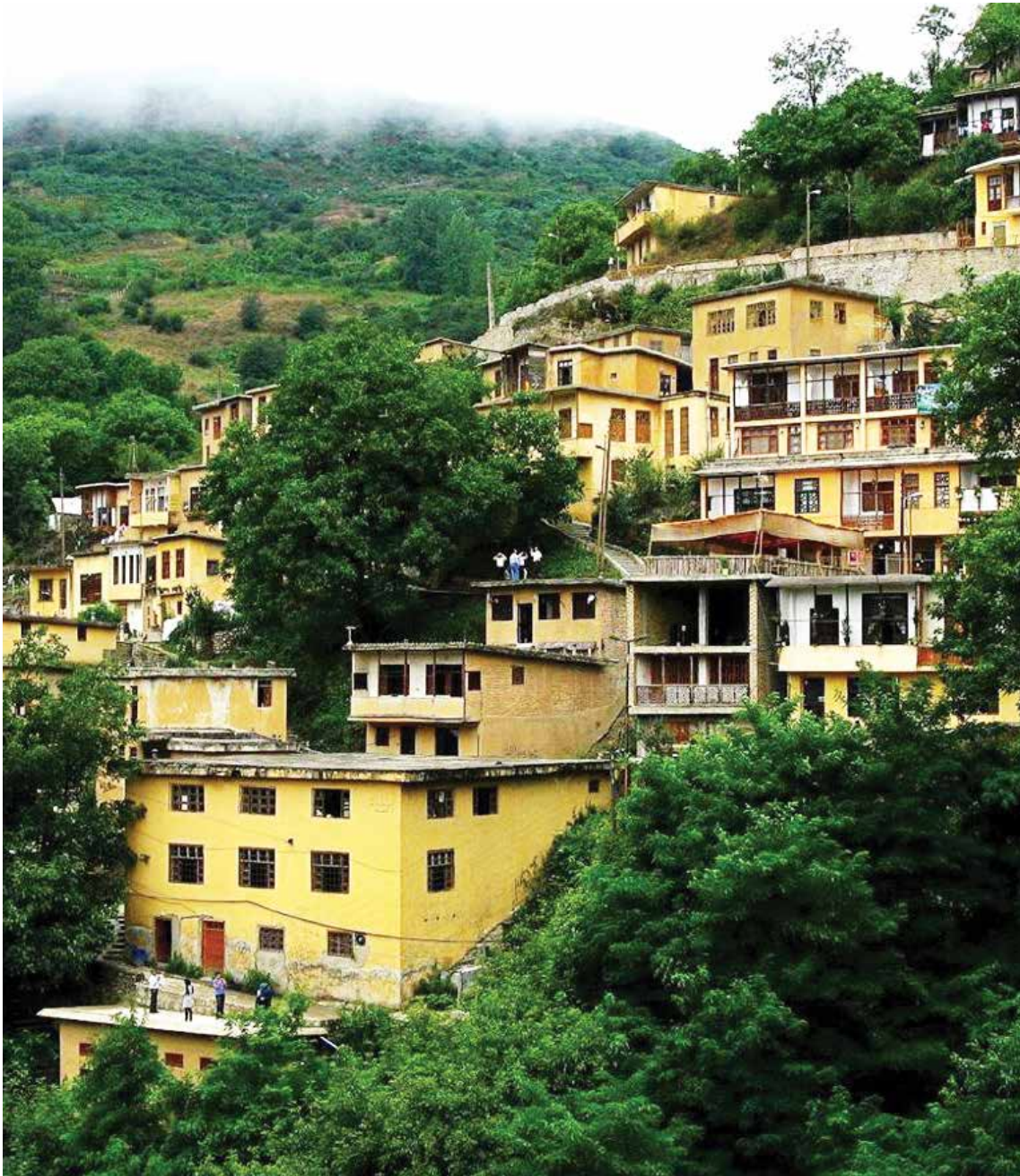
آیا دوست دارید که یک موزه گرد حرفه ای شوید؟

اگر نمی دانید که از بین این همه موزه از کدام شروع کنید، گزینه های زیر به نظر مناسب می آیند:



موزه بریتانیا در لندن

این موزه که یکی از غنی ترین و عظیم ترین موزه های موجود در سراسر جهان است، بیش از ۷ میلیون گنجینه در خود دارد که تماشای آن شما را هم به وجد خواهد آورد. در این موزه



پیشنهاد ما به شما برای ایام پس از قرنطینه

خاطرات شمال، پس از کرونا

شمالی ایران، برای شما به بهترین تجربه زندگی تان تبدیل شود، بهتر است که تا انتهای این مطلب با ما

سواحل دریای مازندران اصلی ترین هدف گردشگری داخلی مردم ایران باشد. اما برای این که سفر به مناطق

در روزهای پس از قرنطینه و با رعایت تمام مسائل محافظتی و بهداشتی می توان سفر کرد. طبیعی است که

داشته باشد اما شهری که به عنوان نزدیک ترین شهر شمالی به تهران شناخته می شود، یکی از جذاب ترین و رویایی ترین منظره ها را در بین شهرهای شمالی کشور دارد. دیدنی های فیلبند، منظره دل انگیز، آب و هوای مساعد و ... باعث می شوند که افراد از سراسر ایران بار سفر را ببندند و به سمت این شهر حرکت کنند.



رامسر شهری جنگلی، کوهستانی و ساحلی

می گویند همه ایرانی ها باید یک بار این شهر را ببینند. البته بعید است کسی به سواحل شمالی رفته باشد و رامسر را ندیده باشد!

این شهر زیبا که جذابیت های زیبایی طبیعت را در دل خود دارد، یکی از مقصدهای اصلی برای سفر تفریحی محسوب می شود. شما می توانید از سراسر ایران به سمت این شهر حرکت کنید و بسته به نیاز و علاقه خود در یکی از محله های سرسبز این شهر، اقامت کنید.

جاذبه های گردشگری رامسر، تمامی ندارند و از جمله آن ها می توان به تله کابین رامسر، جنگل دالخانی، کاخ مرمر و ... اشاره کرد. در نزدیکی این مکان های دیدنی که در داخل شهر و حتی اطراف رامسر واقع شده اند، شما می توانید اقدام به اجاره ویلا در رامسر کنید. اما قطعاً هم ساحل و هم کوه های رامسر جاذبه های اصلی گردشگری این منطقه هستند.

نوشهر، این شهر را انتخاب می کنند. ساحل نوشهر از زیباترین سواحل کرانه ی شمالی ایران است. فرقی نمی کند که به چه دلیل می خواهید به این شهر سفر کنید، در قدم اول برای داشتن یک سفر خوب، لازم است که مکان و محل اسکان خود را مشخص کنید. اگر در نوشهر ساکن شوید قطعاً زمان برای گردش در چالوس نیز خواهید یافت.



کلاردشت، بهشتی دور از دریا

کلاردشت تصویری از مازندران را که در ذهن همه حک شده است را تغییر می دهد. در واقع کلاردشت ساحل ندارد اما چه کسی می تواند بگوید این شهر زیبا نیست؟ نمی توان زیبایی آن را با کلمات وصف کرد! این شهر سرسبز که در بین جنگل های انبوه و سرسبز، در نزدیکی رودخانه سرد آبرود و بین کوه های مختلف واقع شده است، یکی از جذاب ترین و محبوب ترین مقصدهای شمال کشور است که در اکثر ماه های سال پوشیده از مه است.



فیلبند، شهری بر فراز ابرها

فیلبند شاید کمتر از قبلی ها شهرت

همراه باشید تا در مورد زیباترین و دیدنی ترین نقاط شمال ایران، اطلاعات کافی کسب کنید. در این مطلب، ۵ شهر زیبای شمالی با طبیعت بکر معرفی می شود:



چالوس، پاتوق تهرانی ها

چالوس یکی از شهرهای نزدیک تهران است که معمولاً نام آن از سر زبان مسافران تهرانی نمی افتد! چالوس دارای طبیعت سرسبز، فضای دنج و جاهای دیدنی زیبایی است که مسافران را به سمت خود می کشاند. شما می توانید برای دیدن این مناطق زیبا از شهر خود به سمت این شهر در استان مازندران حرکت کنید و با اجاره ویلا و اقامت در هتل های آن، اوقات خوشی را سپری کنید.



نوشهر، عروس مازندران و سرسبز شهرهای شمالی

نوشهر یکی از شهرهای خوب و زیبای مازندران است که به عنوان مقصد بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی محسوب می شود. افراد زیادی هستند که به خاطر جاهای دیدنی

یک سفره گیاهی فوق العاده

اسموتی جو و توت فرنگی برای صبحانه سالم

طرز تهیه:

طرز تهیه:

در یک مخلوط کن، شیر سویا، یولاف، موز و توت فرنگی را با هم مخلوط کنید و بعد از مخلوط شدن مواد گفته شده، شکر و وانیل را اضافه کنید. میزان شکر و وانیل به سلیقه شما بستگی دارد.

مواد لازم:

شیر سویا: یک پیمانه
یولاف (جو دوسر صبحانه):
نصف پیمانه
موز خرد شده: یک عدد
توت فرنگی یخ زده: ۱۴ عدد
وانیل: نصف قاشق چایخوری
شکر: یک و نیم قاشق چایخوری





نان توت فرنگی

مواد لازم:

توت فرنگی خرد شده: ۲ پیمانه
آرد: ۳ فنجان
شکر: ۲ فنجان
پودر دارچین: یک قاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق چایخوری
بیکنینگ پودر: یک قاشق
چایخوری
روغن: یک و یک چهارم پیمانه
گردو خرد شده: یک و یک چهارم
پیمانه
تخم مرغ: ۴ عدد

و کناری قرار بدهید. با هم ترکیب کنید و هم بزنید با یکدست شود. مواد را درون قالب بریزید و برای ۴۰ تا ۴۵ دقیقه درون فر قرار دهید. بعد از پخت، ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس از قالب خارج کنید جداگانه با هم مخلوط شدند، در یک کاسه

طرز تهیه:

فر را روی ۱۷۰ درجه روشن کنید تا گرم شود. برای تهیه این نان به ۲ قالب کیک صبحانه احتیاج دارید. در یک کاسه متوسط، توت فرنگی و شکر را با هم مخلوط کنید، به آرامی کمی هم بزنید

کالزونه اسفناج

طرز تهیه:

برای تهیه خمیر کلیه مواد را با هم مخلوط کنید و ورز دهید تا یکدست شود. برای این کار می‌توانید از سری خمیرزن همزن یا غذاساز استفاده کنید. خمیر آماده شده را درون یک کاسه قرار دهید، روی آن را بپوشانید و کناری قرار دهید تا استراحت کند. این خمیر پف نمی‌کند.

برای تهیه مواد داخل کالزونه، سیر را به همراه یک قاشق روغن تفت دهید. وقتی بوی سیر بلند شد، اسفناج را به آن اضافه کنید. بعد از یک تفت و وقتی آب اسفناج کاملاً گرفته شد، تخم مرغ را اضافه کنید و تند تند هم بزنید تا تخم مرغ‌ها ضمن پخته شدن، ریز شوند. پنیر فتا خرد شده را

اضافه کنید و برای یک دقیقه به تفت دادن ادامه دهید. به میزان دلخواه خود نمک و فلفل را اضافه کنید. خمیر آماده شده را به ۴ قسمت تقسیم کنید. روی صفحه میز یا کابینت آرد بپاشید. خمیر را به کمک وردنه باز کنید. ضخامت خمیر نباید بیشتر از یک یا ۲ میلیمتر باشد. یک قسمت از مواد کالزونه را روی نیمی از سطح خمیر پهن شده، پخش کنید. در این مرحله، اگر تمایل دارید، می‌توانید پنیر موزارلا اضافه کنید. نیمه دیگر خمیر را روی آن برگردانید. سپس لبه‌ها را روی هم تا بزنید. کالزونه آماده شده، را در درون ماهیتابه سرخ کنید و بقیه کالزونه‌ها را به همین روش آماده کنید و سپس سرو کنید.

مواد لازم برای خمیر:

آرد: ۲ و نیم پیمانه
روغن زیتون: یک سوم پیمانه
آب: سه چهارم پیمانه
نمک: یک قاشق چایخوری

مواد لازم برای داخل کالزونه:

اسفناج پخته شده: ۳۰۰ گرم
سیر خرد شده: ۲ حبه
تخم مرغ: ۲ عدد
پنیر فتا: ۳۰۰ گرم
۲ فنجان موزارلا در صورت دلخواه:





پارک ساعی جنگلی در دل تهران

این رو این سطح پیاده روی پارک برای مبتلایان به ام اس مناسب است. در فاصله‌های کوتاه، نیمکت‌های مکانی عالی برای استراحت تعبیه شده است. در گوشه‌ای از این بوستان، فضای سر بسته‌ای با چند میز شطرنج وجود دارد. تندیس مهندس ساعی بر روی نیمکتی که گویی مواظب است تا کسی به درختان آسیب نرساند در گوشه‌ای از باغ به چشم می‌خورد.

راه‌های دسترسی: پارک ساعی در خیابان ولیعصر، پایین تر از خیابان توانیر قرار دارد. برای رسیدن به پارک ساعی می‌توانید از اتوبوس‌های خط راه آهن - تجریش یا راه آهن - پارک وی استفاده کنید و در یکی از ایستگاه‌های «آبشار» یا «پله سوم» از اتوبوس پیاده شده و به پارک ساعی برسید. همچنین می‌توانید با تاکسی از سراسر تهران به میدان ونک رفته و با اتوبوس‌های یاد شده یا حتی با پیاده روی با طی کردن ۱۳ ایستگاه به سمت جنوب به ایستگاه «آبشار» برسید و به پارک ساعی بروید.

برای طراحی این جنگل به شکل پارک ادامه یافت و در دهه ۴۰ شکل گرفت. دو سال بعد در سال ۱۳۴۲ با طراحی حسین محجوبی پارکی به نام پارک ساعی ساخته شد. جوی، برکه، آبشار، زمین بازی، فرهنگسرا و... از قسمت‌های مهم این بوستان است. همچنین در گذشته بخش از پارک به باغ ژاپنی معروف بود که پرندگان آبی در آن بخش نگهداری می‌شدند که این روزها تعطیل شده است. همچنین قسمتی از آن به حیات وحش تعلق داشت که امروزه حیوانات آن به بخش دیگری منتقل شده است.

آنچه که این پارک زیبارا از سایر پارک‌ها متفاوت کرده است، پوشش گیاهی آن است. باید به درختانی چون چنار، کاج تهران، سرو شیرازی، سرو نقره‌ای، سروبادبزی، نارون، افرا، یاس وحشی، زالزالک، گردو و سیب در میان درختان پارک اشاره کرد. همچنین سطوح موجود در این پارک اسلیمی است تا یک نوع اختلاف سطح را به وجود بیاورد و از پله تا حد ممکن استفاده نشده است. از

تهران جذابیت‌های زیادی برای گردشگران دارد، اهالی شهر ممکن است در روزمرگی‌های خود خیلی به مکان‌ها و جاهای تاریخی و گردشگری و جلوه‌های طبیعت در شهر غول پیکرشان فکر نکنند اما تهران مقصد بسیاری از گردشگران هم هست و با توجه به زیبایی‌ها و امکاناتش مقصدی محبوب برای مسافران به شمار می‌رود. با توجه به این که در ایام همه گیری کرونا اماکن و بناهای تاریخی، مذهبی و گردشگری تهران به دلیل احتمال شیوع بیماری بسته شده بود به معرفی یکی از پارک‌های مشهور تهران، پارک ساعی، می‌پردازیم.

پارک ساعی با مساحتی حدود ۱۲ هکتار در خیابان ولیعصر در منطقه ۶ شهرداری واقع شده است. پیش از آن که ساعی به شکل بوستان در آید در ابتدا به شکل جنگل بود که در سال ۱۳۳۴ این جنگل توسط مهندس کریم ساعی، پدر جنگلبانی ایران، درختکاری شد اما چندی بعد دکتر ساعی بر اثر سانحه هوایی جان خود را از دست داد. اما ایده اصلی او



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 ”

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



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