

ام‌اسی‌ها در فضای مجازی

فرهنگ سازی در شبکه های اجتماعی

پستال

● دوره جدید ● شماره ۹۶
● بهمن و اسفند ۱۳۹۹
● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی و اجتماعی



همه آنچه باید در مورد
واکسیناسیون بدانیم

مشکلات بیشتر و کمک‌های
خیرین کمتر شده است

به یاد سید حسین وزیری
مدیر عامل سابق انجمن ام‌اس

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

۵۲

معرفی بهترین
انیمیشن‌های در دسترس
بایادون کودکان
کارتون ببینید



۷۰

داستان الهام بخش از
زندگی واقعی ام‌اس‌ها
**ام‌اس نباید شمارا از
عشق‌تان دور کند**



فهرست

۳۰

همه آنچه باید در مورد واکسن و
واکسیناسیون کرونا بدانیم
**واکسن‌ها چگونه تولید
می‌شوند؟**



۱۲

پرونده‌های در باب ام‌اس‌های
فعال در شبکه‌های اجتماعی
**فرهنگ‌سازی واقعی در
فضای مجازی**

نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،
خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،
نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد
شمس، شماره ۳۵
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

نشانی ساختمان شماره ۲ انجمن: میدان
ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی،
کوچه کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۲۱۶۵۰۲ - ۸۸۲۱۷۰۴۶

مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش
دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی
دبیر سرویس سلامت روان: دکتر فرناز
اعتصام (روانشناس)

دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده
رازقی

دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم
ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم
نیا

دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم
نجفی

دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نبوی
نژاد

دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتتری

مدیر هنری: علیرضا کیوان
عکس: خاطره کبیری

عکس جلد: خاطره کبیری
آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام‌اس

چاپخانه: واژه پرداز اندیشه
دفتر مجله: ویدا افتخاری

همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما
هاشمی، فرانک کلاتتری، ماهر نبوی نژاد

صاحب امتیاز: انجمن ام‌اس ایران
مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی
سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی
جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم
مدیر عامل انجمن ام‌اس ایران:
عبدالحسین هوشمند

**اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن
ام‌اس ایران:** دکتر جمشید لطفی، دکتر
محمد علی صحراپیان، مجید قمی، دکتر
رحمت ا.حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری

اعضای علی‌البدل هیئت مدیره: دکتر
هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازرسین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان،
بازرس علی‌البدل: سید محمود حسین
علاقیند

شورای سیاست گذاری: دکتر محمدعلی
صحراپیان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر
ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان

محسنی نیا، علیرضا محسنی، ابوالقاسم
نجفی، عبدالحسین هوشمند، دکتر امیررضا
عظیمی، فاطمه سادات هاشمی، سهیل

گوهری، سید خسرو صادق موسوی
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر
هژیر سیکارودی

دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری

شب‌بند! بهانه‌های برای حال خوب در روزهای سخت

دوره‌های متنوع
شادی آزاد

پیشاپیش
روزگار همیشه
بهر ما لبخند می‌زند

**یادگیری با ام‌اس را
چگونه بگذرانید**

دوره‌های ام‌اس
برای درمان کرونا
به جای جنگ با ام‌اس
توس از کورنا
به جای جنگ با ام‌اس
شبنم
حسینی کارزم



به یاد شادروان سید حسین وزیری
مدیر عامل سابق انجمن ام اس ایران

از نیکوکاران باقیات صالحات در این جهان می ماند

متأسفانه انجمن ام اس ایران در دی ماه یکی از چهره‌های خدمتگزار و تأثیرگذار خود در سال‌های اخیر را از دست داد. سید حسین وزیری یزدی مدیر عامل سابق انجمن ام اس ایران به دنبال عوارض یک جراحی در گذشت و غم و ناراحتی بسیاری را در جامعه ام اس ایران به یادگار گذاشت. مرحوم وزیری انسانی مهربان، متواضع، انسان دوست و خیر بود که سال‌های بسیاری به شیوه‌های گوناگون در کار خیر شراکت داشت و در سال‌های حضورش در انجمن ام اس ایران منشأ خیر بسیار بود. تلاش‌های فراوان او برای انجام اقدامات هدفمند و رشد پوشش خدمات انجمن ام اس ایران بر کسی پوشیده نیست. دکتر سیکارودی سردبیر، خانم دکتر بلادی مقدم دبیر تحریریه و اعضای تحریریه مجله پیام ام اس در گذشت این مرد مهربان را به خانواده او و جامعه ام اس ایران تسلیت می‌گویند.

متن پیام تسلیت دکتر صحراییان برای درگذشت سید حسین وزیری

دکتر محمدعلی صحراییان نایب‌رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس ایران هم در پی درگذشت شادروان وزیری متنی را منتشر کردند که در زیر می‌خوانید:

انا لله و انا الیه راجعون
ضایعه تأسف بار در گذشت جناب آقای وزیری مدیر عامل سابق انجمن ام اس ایران را به خانواده محترم ایشان و همگی دوستان و آشنایان آن مرحوم تسلیت عرض می‌نمایم ایشان در طول سال‌ها خدمت صادقانه خود در نهادهای فرهنگی و همچنین انجمن ام اس ایران بانی خیر و برکات فراوانی گردیدند که بدون شک باقیات صالحات بوده و توشه راه سفر آن بزرگوار خواهد بود در مدت همکاری با ایشان جز خدمت صادقانه و خیر و خوبی از ایشان به یاد ندارم و از خداوند منان برای آن عزیز طلب علو درجات و غفران الهی را دارم خداوند ایشان را با صالحان محشور نموده و به خانواده ایشان صبر و اجر عطا فرماید

پیام تسلیت انجمن ام اس ایران

در پی درگذشت مرحوم سید حسین وزیری انجمن ام اس ایران اطلاعیه‌ای صادر کرد. متن این اطلاعیه به شرح زیر است:
كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَ بَقِيَ وَجْهٌ ذُو الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

مشیت الهی بر این تعلق گرفته تا بهار فرحناک زندگی را خزان ماتم زده به انتظار بنشیند؛ و این بارزترین تفسیر فلسفه آفرینش در فراختای بیکران هستی و یگانه راز جاودانگی اوست ...

تسلیت در برابر آتش غم عزیز از دست رفته قطره آبی کوچک است که یارای اطفا آن را ندارد.

روح بلند جناب آقای سید حسین وزیری یزدی، قائم مقام پیشین کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، مدیر عامل فقید انجمن ام اس ایران و عضو هیئت مدیره بنیاد خیریه فجر به ملکوت اعلاء پیوست. از خداوند منان برای ایشان علو درجات و برای بازماندگان مرحوم صبر جزیل خواهانیم.

از طرف هیئت مدیره، مدیر عامل و کارکنان انجمن ام اس ایران

متن منتشر شده از سوی کانون پرورش فکری کودک و نوجوان

و او به فعالیت‌های خیرخواهانه روی آورد و سال‌ها نیز به عنوان مدیر عامل انجمن ام اس ایران فعالیت کرد و چند سالی بود که به ریاست کانون بازنشستگان کانون پرورش فکری انتخاب شده بود.

ریاست شش دوره جشنواره بین‌المللی پویانمایی تهران، مدیریت عالی مجموعه بزرگ مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون در تهران و توسعه آن، مدیریت بر رویدادهای مهمی چون، جشنواره ادبیات کودک اروپا در تهران، روز جهانی کودک و هفته ملی کودک، میزبانی از چند دوره نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم در کانون و مدیر مسئولی چندین نشریه و مجله نیز در سوابق فرهنگی این مدیر با سابقه ثبت شده است.

در این سال‌ها نقش سید حسین وزیری در گسترش ارتباط‌های بین‌المللی کانون با مجامع فرهنگی و هنری در سراسر جهان و رفت و آمد چهره‌های شاخص این حوزه به ایران و چاپ و انتشار آثار ارزشمند خارجی در حوزه‌های مختلف برای کودکان و نوجوانان ایرانی نقشی برجسته و ماندگار است.

او پس از گذران ۷۱ سال عمر پرتنم در عرصه‌های مدیریت فرهنگی و هنری ایران روز ۱۸ دی ۱۳۹۹ جان به جان آفرین تسلیم کرد.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با قدردانی از تلاش‌های این مدیر ارزشمند خود این ضایعه را به خانواده ارجمند و بزرگوار و بازماندگان آن مرحوم تسلیت می‌گوید

شادروان وزیری بیشتر دوران زندگی خود را در کانون پرورش فکری کودک و نوجوان مشغول به کار بود و پس از درگذشتش متنی توسط کانون پرورش فکری کودک و نوجوان منتشر شد که در زیر می‌خوانید:

سید حسین وزیری یکی از چهره‌های مهم، اثرگذار، محبوب و مدیران ارشد کانون در دو دهه ۷۰ و ۸۰ کانون بود که در بنیان‌گذاری و اجرای بسیاری از جشنواره‌ها و رویدادهای ملی و بین‌المللی همچون گسترش ارتباط‌های بین‌المللی کانون نقشی تأثیرگذار داشت.

او که روز ۱۸ دی ۱۳۹۹ و پس از انجام عمل جراحی قلب، دارفانی را وداع گفت، متولد ۱۳۲۸ در شهر قم و از خانواده‌ای اصالتاً یزدی بود و از سال ۱۳۵۸ فعالیت‌های آموزشی خود را به عنوان مربی پرورشی آموزش و پرورش آغاز کرد و پس از آن مسئولیت‌هایی مانند معاون اداره کل آموزش ضمن خدمت آموزش و پرورش، قائم‌مقامی وزیر در سازمان پیشاهنگی با حکم شهید باهنر، قائم‌مقامی وزیر و ریاست سازمان جوانان هلال احمر و نمایندگی وزارت آموزش و پرورش در نخست‌وزیری را برعهده داشت.

وی از سال ۱۳۷۰ با حکم محسن چینی‌فروشان مدیرعامل وقت کانون به سمت ریاست کانون زبان ایران منصوب شد و تا سال ۱۳۷۲ در این مسئولیت فعالیت کرد و پس از آن به عنوان معاون پژوهش و امور بین‌الملل تا سال ۱۳۸۹ به خدمات خود در کانون ادامه داد. این مسئولیت با بازنشستگی وزیری به پایان رسید

دل‌نویسه یک دوست برای انسانی پاک و منزّه

متن زیر را دکتر رجبی دوانی پس از درگذشت شادروان وزیری منتشر کردند:

دوست عزیزم آقای حسین وزیری ناگهان ما را ترک کرد. عزیزی پاک و منزّه، بی‌آلایش و صادق، مهربان و خوش‌خلق، هشیار و آگاه، صمیمی و یکدل، با ایمان و بی‌ریا، بدون تظاهر و خودنمایی و نمونه انسانی وارسته و مسلمان حقیقی قرآنی بود. من از سن ۱۴ سالگی که در کلاس ۸ با هم بودیم، تا دوران دانشجویی که هم‌خانه بودیم، تا در زندان ساواک در قصر، و پس از انقلاب همکار، و یازده سال دوباره هم‌خانه بودن، و سپس فامیل شدن، تا آخرین روز در بیمارستان که با هم تلفنی صحبت کردیم، قسم جلاله می‌خورم که یک مورد خلاف اخلاق و ایمان از او ندیدم، نه فقط من که دیگران هم گواهی می‌دهند. او بارحلت‌اش به ما آموخت که در این دوران گناه و دروغ و ریاکاری می‌توان انسانی مؤمن و مسلمان بود و پاک زیست و پاک به لقای حق رفت. یادش جاویدان و روحش در جوار اجداد طیبین و طاهرینش و بدر با تقوایش شاد باد!

یا ارحم الراحمین

دکتر رجبی دوانی

اخبار ام‌اسی از گوشه و کنار ایران

در کنار شما، همراه شما

در ماه‌های اخیر انجمن‌های ام‌اس شهرها و استان‌های مختلف کشور اقدامات متعددی در زمینه توزیع بسته‌های بهداشتی و مواد غذایی و اطلاع‌رسانی و آموزش انجام دادند. همچنین اقدامات و پیگیری‌های زیادی هم برای دریافت وام برای مبتلایان نیازمند انجام شده است که در شماره بعد نشریه منعکس خواهد شد. بخشی از اقدامات انجمن‌های ام‌اس در سراسر ایران را در زیر بخوانید

مهم‌ترین خواسته بیماران ام‌اس دریافت خدمات مورد نیاز منسجم در یک درمانگاه تخصصی است

مدیرعامل انجمن امید (انجمن خیریه ام‌اس استان زنجان) با اشاره به تعداد بیماران تحت پوشش که در حال حاضر نزدیک به ۹۰۵ نفر هستند، اذعان داشت در سال جاری ۴۹ نفر بیمار به مبتلا به ام‌اس در انجمن امید تشکیل پرونده داده‌اند و افزود این انجمن با استعانت از خداوند متعال و یاری خیرین گام‌های خوبی را در تکمیل مجتمع تخصصی، آموزشی درمانی و تحقیقاتی بیماران ام‌اس برداشته است که هم‌اکنون با پیشرفت ۷۵ درصدی، طبقه همکف جهت ارائه خدمات درمانی، توان‌بخشی و راه‌اندازی درمانگاه تخصصی مغز و اعصاب و روان، طبقه اول جهت تمرکز امور اداری و کلاس‌های آموزشی و در طبقه دوم نیز بخش سوئیت و سالن کنفرانس در آستانه بهره‌برداری است.

جمال وثوق از آینده‌ای بسیار روشن برای حمایت مؤثر از بیماران مبتلا به ام‌اس استان زنجان و حتی استان‌های شمال غرب کشور خبر داد و اظهار داشت رویکردها و حمایت‌های انجمن امید در قالب کمیته‌های تخصصی بر اساس

ویژگی‌های این بیماری و دیدگاه‌ها و فضای گروه هدف (و همچنین این نکته مهم که خانم‌ها بیشتر درگیر این بیماری هستند و ۲۰ تا ۴۰ سالگی شایع‌ترین سن ابتلا به بیماری ام‌اس است) برنامه‌ریزی می‌شود.

ایشان در ادامه خاطر نشان کرد استان زنجان در خصوص تأمین و عرضه داروهای تخصصی بیماران ام‌اس هیچ‌گونه مشکل و کمبودی ندارد و این داروها در سال جاری نیز با افزایش قیمت مواجه نبوده و اکثراً تحت پوشش بیمه هستند.

اما متأسفانه مکمل‌های دارویی که از نیازهای اساسی این جامعه هدف تعریف می‌شوند به شدت افزایش قیمت داشته و از طرفی تحت پوشش بیمه نیز هستند که قطعاً با شرایط اقتصادی موجود تهیه این گروه دارویی برای بیماران دشوار خواهد بود. البته مهم‌ترین حمایت انجمن امید نیز معطوف به تأمین هزینه‌های دارویی و درمانی بیماران می‌باشد که خوشبختانه از ابتدای فعالیت انجمن از سال ۸۹ تا به حال، این موضوع در رأس وظایف بوده و فرایندهای قابل قبولی نیز اجرا شده است.

مدیرعامل انجمن امید در پایان ضمن اشاره به مطالبات مهم بیماران ام‌اس از جمله ارتقای آگاهی مردم از این بیماری و تجمیع و دریافت خدمات مورد نیازشان در یک درمانگاه تخصصی ابراز داشت حفظ آرامش بیماران خاص و ایجاد فضای مطلوب و بدون تنش در جامعه برای آنها، برای تک‌تک افراد جامعه باید به یک وظیفه اجتماعی تبدیل شود.

همچنین مهم‌ترین خواسته‌های بیماران ام‌اس از مردم و مسئولین، ارزش دادن به مسئولیت‌های اجتماعی و تعریف بسترهای مناسب برای بهتر کردن شرایط زندگی آنهاست که با توجه به بررسی‌های صورت گرفته بسیاری از سیاست‌گذاری‌ها و دستگاه‌ها بر حسب نوع وظیفه و خدمات می‌توانند بخش قابل توجهی از موانع و مشکلات را برطرف نمایند.

انجمن ام‌اس آذربایجان غربی

اعضا انجمن که تمایل به ایجاد اشتغال خانگی با درآمد بالا را دارند می‌توانند برای دوره کاشت زعفران در منزل اقدام نمایند. در این ایام کرونا و خانه‌نشینی از فرصت خود به نحو احسن استفاده نمایند. در صورت تمایل به شرکت در

اس تفرش جهت ویزیت بیماران حضور خواهند داشت. همچنین سرکار خانم دکتر عباسی متخصص مغز و اعصاب ماهی یکبار در دفتر انجمن حضور خواهند داشت.

جلسه کمیته بیماران خاص و بیماران ام اس شهرستان تفرش با حضور فرماندار محترم شهرستان، ریاست محترم شبکه بهداشت و درمان، ریاست محترم بیمارستان، رئیس انجمن ام اس و جمعی از مسئولین و خیرین در دفتر ریاست بیمارستان والفجر و با ذکر شریف صلوات آغاز گردید. در این جلسه رئیس انجمن ام اس با تشکر از زحمات کادر بهداشت و درمان در شرایط سخت کرونا در خصوص دستور کار جلسه گذشته توضیحاتی بیان نمودند. در این جلسه در خصوص حل مشکل مکان انجمن ام اس، حل مشکلات دارویی و متفرقه (با همکاری جناب آقای دکتر راوندی)، حل مشکل دندانپزشکی، و مشاوره (با همکاری کمیته امداد امام خمینی (ره) و شبکه بهداشت)، اعطای وام به بیماران ام اس (با همکاری کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی)، تداوم حضور پزشکان متخصص در دفتر انجمن (با همکاری شبکه بهداشت و درمان)، بحث و تبادل نظر صورت گرفت و فرماندار محترم و مسئولین محترم قول مساعد در حل مشکلات انجمن را دادند.

انجمن ام اس شوشتر



بسته‌های حمایتی مهربانی شب یلدا

بهداشتی و ضد عفونی کننده (ماسک و الکل و بروشور) نموده و با سیاست پیشگیرانه و کاهش ضریب احتمال ابتلا به کرونا از طریق اطلاع رسانی‌های مکرر در فضای مجازی و استند شهری و نیز ارائه خدمات درب منزل به بیماران، تلاش کرده است در کنار کادر درمان و پرستاران گران قدر باشد

انجمن ام اس آستارا



توزیع بسته‌های معیشتی و بهداشتی برای بیماران عضو انجمن ام اس شهرستان مرزی بندر آستارا، با سپاس فراوان از خیرین عزیزی که انجمن را در تهیه این اقلام یاری کردند.

انجمن ام اس تفرش



به اطلاع همشهریان عزیز می‌رساند پزشک متخصص ارتوپدی دکتر آذرنیا و سرکار خانم قنبری کارشناسی ارشد تغذیه، (روز یکشنبه مورخ ۵ بهمن ماه) از ساعت ده صبح در دفتر انجمن ام

این دوره‌ها به آیدی ادمین کانال @ms_admin1 پیام دهید



اهدای شانه تخم مرغ به بیماران نیازمند



برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی انجمن ام اس ارومیه، پنجشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱۸ در محل خانه جوان ارومیه

انجمن ام اس ابهر



اهدای سبد غذایی و اقلام بهداشتی ویژه شب یلدا، ۵۰ مورد سبد غذایی و اقلام بهداشتی به همراه ماسک در بین همیاران اولویت یک انجمن ام اس ابهر توزیع شد.

انجمن ام اس ابهر، فرارسیدن میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار را به جامعه پرستاران که نزدیک به یک سال است در خط مقدم مبارزه با کرونا، ایثارگرانه استقامت کرده‌اند، تبریک عرض می‌کند.

این انجمن در راستای اهداف خود در حوزه سلامت، از همان روزهای اولیه شیوع کرونا با هدف افزایش ضریب ایمنی، چندین نوبت اقدام به توزیع اقلام

انجمن ام اس رفسنجان



تهیه ۱۵۰ سبد کالا برای بیماران ام اس رفسنجان ویژه شب یلدا با پیام «شب یلدا دورهمی نداریم» و صورت مجازی برگزار خواهیم کرد. این سبد شامل آجیل و میوه و شیرینی بود.

انجمن ام اس بروجن



توزیع ۵۰ بسته غذای گرم به همراه ۱ بسته ماسک و پوستر شهادت حضرت زهرا (س) بین اعضاء انجمن ام اس شهرستان بروجن.

همت مرحوم قدرت الله حیدری در سال ۱۳۹۳ راه اندازی شد و پس از مدتی، این مسئولیت را مهندس کامبیز سهرابی به عهده گرفت.

رفسنجان



هیئت مدیره انجمن ام اس رفسنجان از پرستاران بخش کرونا قدرانی کردند

انجمن ام اس هرمزگان



امیدواریم ستاره زندگی و آفتاب مهرتان پیوسته ایام بر دل بیماران بتابد و همواره دعای بندگان بدرقه راه شما باشد. روز پرستار بر پرستاران خوب و مهربان کلینیک ام اس خانم فلاح و خانم صادقی گرامی باد

انجمن ام اس خوزستان

به مناسبت سالروز ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار مبلغ ۹ میلیون تومان کارت هدیه به تعدادی از بیماران نیازمند ام اس خوزستان اهدا گردید.

بیماران ام اس نیازمند شهرستان شوشتر (۲۰ بسته حمایتی شب یلدا بیماران ام اس نیازمند) انجمن ام اس شوشتر



رزمایش همدلی (احسان) بسته غذایی و بهداشتی جهت بیماران ام اس نیازمند

انجمن ام اس جهرم



به یاد بنیانگذار انجمن ام اس جهرم: توزیع رایگان قرص ویتامین D و C به همت خیرین جهرم توزیع رایگان ویتامین D و ث در دفتر انجمن ام اس، انجام شد.

از آنجا که تحقیقات نشان داده است مصرف برخی ویتامین ها برای بیماران مبتلا به ام اس مفید است؛ خیرین جهرمی، قرص کلیسم و ویتامین D و C به ارزش سی میلیون ریال به این انجمن اهدا نمودند.

گفتنی است انجمن ام اس جهرم به



اخبار ام اس در هفته های اخیر

تلاش محققان برای یافتن درمان

در تعریف بیماری ام اس ذکر می شود این بیماری درمان قطعی ندارد اما واقعیت این است که هم پزشکان و هم مبتلایان به ام اس امیدوار به یافتن این درمان قطعی هستند و به نظر هم می رسد بالاخره دانشمندان و پژوهشگران این درمان قطعی را می یابند، پیشرفت های اخیر علمی به گونه ای است که باعث شده کنترل و مدیریت ام اس بسیار بهتر از گذشته باشد، اما به نظر می رسد یافتن درمان ها و شیوه های درمانی که باعث درمان یا بهبود بسیار مشهود بیماری شود خیلی هم دور نیست، به امید آن روز

همچنین ارتباط بین استروسیت ها در بیماران که دچار تشنج شده بودند در مقایسه با سایر بیماران، متفاوت بود. این نوع ارتباط پیش از این هرگز در بیماران مبتلا به ام اس دیده نشده است، اما در مغز افراد مبتلا به صرع، شایع است. به عبارت دیگر در این تحقیقات مشخص شد استروسیت های بیماران ام اس که دچار تشنج می شوند، شباهت زیادی به استروسیت های افراد مبتلا به صرع دارد.

کردن بستر مناسب فعالیت برای سلولهای اصلی یعنی نرونها است. زمانی که استروسیت ها قادر به انجام وظیفه خود نباشند، تشنج رخ می دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا با بررسی بافت مغزی چند بیمار مبتلا به ام اس پس از مرگ دریافتند؛ استروسیت های موجود در بافت هیپو کامپ بیماران که دچار تشنج شده اند، توانایی کمتری برای مدیریت سیگنال های مرتبط با وقوع تشنج دارند.

چرا برخی بیماران مبتلا به ام اس دچار تشنج می شوند؟

ایرنا

به گزارش ساینس دیلی، معمولاً تشنج در زمره عوارض متداول بیماری ام اس محسوب نمی شود، ولی گروهی از بیماران آن را تجربه می کنند. سلول هایی به نام استروسیت در سیستم عصبی مرکزی انسان وجود دارند که وظیفه آنها فراهم

می توان به تاری دید، ضعف، عدم تعادل و اختلال در راه رفتن اشاره کرد که به صورت حمله بروز می کنند و با درمان یا بدون آن بهبود می یابند. مدتی بیماری خاموش است و پس از آن می توانیم حمله یا عود بیماری را داشته باشیم. ام اس در درصد کمی از بیماران به صورت پیشرونده است ولی معمولاً به صورت حملاتی است که بیماری در بین آنها غیر فعال است.

وی درباره تنه راه پیشگیری از ام اس که اثبات شده است گفت: سطح ویتامین دی باید در بدن مناسب باشد ولی راه های دیگری مثل داشتن رژیم های غذایی سالم و دوری از غذاهای فست فودی، انجام ورزش و دوری از استرس برای پیشگیری از این بیماری توصیه می شود. اما کماکان آنچه اثبات شده جدای از زمینه های ژنتیکی، کمبود سطح ویتامین دی در بدن است که می تواند باعث ایجاد ام اس شود.

متخصص مغز و اعصاب افزود: مصرف ویتامین دی با رعایت پروتکل های وزارت بهداشت در افراد عادی کافی است اما در بیمارانی که ام اس دارند برای نیازسنجی باید اول آزمایش شوند.

غفاری درباره نرخ ابتلا در دو جنس گفت: در بیماری ام اسی که عود می کند و خاموش می شود نرخ ابتلا در زنان دو تا سه برابر مردان است ولی در نوعی که کمتر شایع است و از ابتدا به صورت پیش رونده خود را نشان می دهد نرخ ابتلا در زن و مرد یکسان است.

وی با تاکید بر اینکه درمان قطعی برای ام اس وجود ندارد گفت: درمان هایی وجود دارد که بسیار کمک کننده است. ۲۷ سال است که داروهای ام اس ساخته شده و داروهای قوی تری هم ساخته شده اند که به خوبی این بیماری را به ویژه در مراحل اولیه کنترل می کنند. سال های شروع بیماری بهترین زمان برای کنترل و درمان این بیماری است.

متخصص مغز و اعصاب درباره روش های تشخیص ام اس خاطر نشان کرد: باید حمله ای در بیمار وجود داشته باشد که

داده می شود.

مسئول بیماری های خاص و پیوند اعضای دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: در حال حاضر به منظور کاهش فشار اقتصادی بر مبتلایان به ام اس، هفت داروی اصلی و مؤثر در روند بیماری این افراد در بسته حمایتی وزارت بهداشت قرار گرفته که با توجه به نیاز بیمار و مقدار داروی تجویزی از طرف پزشک متخصص مراکز دولتی قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه مبتلایان به ام اس سالانه ۱۲ بار می توانند به متخصص مغز و اعصاب به صورت رایگان مراجعه کنند، تصریح کرد: از دیگر خدمات رایگان، سالانه ۲ ویزیت چشم، یک ویزیت متخصص زنان، عفونی، خونی و گوارشی، کلیه و مجاری ادراری، قلب و عروق و چهار نوبت آزمایشات خونی ساده است.

روندی با اشاره به خدمات دندان پزشکی رایگان تا سقف یک میلیون تومان به صورت سالانه افزود: تمامی خدمات موجود در بسته حمایتی مشروط به مراجعه به مراکز دولتی رایگان است، تجویز داروهای مکمل و تقویتی مشمول این قانون نمی شود.

مسئول بیماری های خاص و پیوند اعضای دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه بیان کرد: بیماری ام اس جز بیماری های خاص بوده که هر ساله لیست بیماری های خاص توسط وزارت بهداشت به دانشگاه های علوم پزشکی ابلاغ می شود، هم اکنون یازده بیماری از جمله ام اس، تالاسمی، هموفیلی، بال پروانه ای، دیالیزی، اوتیسم و بیماری های متابولیکی جز این لیست هستند.

ویتامین «دی» ابتلا به «ام اس» را کاهش می دهد

فارس

مهران غفاری متخصص مغز و اعصاب درباره علائم شایع بیماری ام اس گفت: بیماری ام اس به صورت های مختلف نمایان می شود ولی آنچه شایع است ام اس بیماری است که عود می کند و از علائم آن

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی پاسخ غیر متعارفی به سیستم عصبی مرکزی (CNS) می دهد. سیستم عصبی مرکزی شامل مغز، نخاع و اعصاب بینایی است. سیستم ایمنی بدن به طور معمول عوامل خارجی مانند باکتری ها و ویروس ها را مورد هدف قرار می دهد؛ ولی در بیماری های خود ایمنی، به اشتباه بافت های نرمال از بین می روند.

در بیماری ام اس، سیستم ایمنی به میلین حمله می کند. میلین به غلاف چربی اطراف سلول های عصبی گفته می شود. میلین آسیب دیده سبب بوجود آمدن تصلب بافت (sclerosis) می شود که نام بیماری نیز از همین واژه گرفته شده است. زمانی که پوشش میلین یا بافت های عصبی آسیب می بیند، از سال پیام های عصبی مختل می شود که عوارض مختلفی دارد.

در حال حاضر حدود ۲.۵ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. نتیجه این مطالعه در درمان تشخیص ناشی از بیماری ام اس مقاوم به دارو و سایر بیماری های عصبی ارزشمند است. نتایج این مطالعه در نشریه ASN Neuro منتشر شده است.

تعداد مبتلایان به ام اس در کرمانشاه ۳۰۰ نفر است

مهر

بهنام روندی در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه تعداد مبتلایان به ام اس در استان کرمانشاه سه هزار نفر است، اظهار کرد: با توجه به عدم تمایل برخی از مبتلایان نسبت به ثبت اطلاعات در سایت وزارت بهداشت، هم اکنون مبتلایان به ام اس استان کرمانشاه در سایت وزارت بهداشت یک هزار و ۸۰۰ نفر است.

وی افزود: با توجه به لزوم استفاده و مراجعه منظم مبتلایان به ام اس از خدمات کلینیکی، پاراکلینیکی و دارویی بسته های خدماتی به صورت ماهانه و سالانه برای مبتلایان به ام اس به استان ها تخصیص

پزشک مجاب شود وی به ام اس مبتلا شده است. پزشک باید تظاهر بالینی مثل تاری دید، عدم تعادل داشته باشد ولی اگر بیمار صرفاً علائم حسی دارد باید توسط پزشک معاینه شود

۹۰ بیمار ام اس خراسان شمالی به کرونا مبتلا شدند

ایرنا

سهیلا پیدا با بیان اینکه هم اکنون ۵۰۰ بیمار مبتلا به ام اس در استان وجود دارد، افزود: از ۹۰ بیمار ام اس مبتلا به کرونا تاکنون در استان کسی جان نیاخته است. وی با اشاره به آرایه خدمات درمانی، بیمه ای و معیشتی این انجمن به بیماران ام اس خاطر نشان کرد: بعد از معرفی بیماران ام اس توسط کمیسیون های پزشکی به انجمن، آنان از بسیاری خدمات درمانی و تخفیفات دارویی بهره مند می شوند.

پیدا افزود: همچنین ماهانه از محل کمک نیکوکاران به هر یک از خانواده های مبتلا به بیماری ام اس که اوضاع مالی خوبی ندارند، بسته های معیشتی اعطا می شود. وی با اشاره به نقش موثر نیکوکاران در کمک به بهبود این بیماران تصریح کرد: با یاری و کمک های نیکوکاران هم اکنون هیچ یک از بیماران ام اس استان بدون ویلچر و تخت نیستند.

مدیرعامل انجمن ام اس خراسان شمالی با اشاره به کاهش سن مبتلایان به ام اس در کشور یادآور شد: تاکنون میانگین سنی ابتلای به این بیماری در کشور ۳۰ سال بود که متأسفانه امسال به زیر ۳۰ سال رسیده است و امسال حتی یک بیمار زیر ۱۰ سال مبتلا به ام اس در استان شناسایی شده است.

مراقب این علامت های زود هنگام ام اس باشید برنا؛

در ایالات متحده، تقریباً ۲۰۰ فرد مبتلا به ام اس در هر هفته تشخیص داده می شود و

این در حالی است که هم اکنون بیش از ۲.۵ میلیون نفر در سراسر جهان با این بیماری ناتوان کننده زندگی می کنند. ۵ علامت نامرئی این بیماری ناتوان کننده را بیشتر بشناسید:

مشکلات بینایی: برای بسیاری از افراد اولین علامت بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا فلج چندگانه در چشم است. اغلب، ام اس باعث نوریت اپتیک می شود، یک بیماری که به عصب ارتباط دهنده چشم به مغز صدمه می زند. این حالت معمولاً تنها بر یک چشم تاثیر می گذارد، اما در موارد نادر شامل هر دو چشم می شود. علائم عبارتند از: تاری دید، مات بودن رنگ ها

حس های عجیب و غیر عادی: اولین نشانه های ام اس که ممکن است حس های عجیبی در بدنتان باشد عبارتند از: احساسی شبیه شوک برقی وقتی که سر و پا گردنتان را حرکت می دهید. ممکن است از ستون فقرات شروع شده و به دستها و پاهای تان منقل شود.

بی حسی، اغلب در صورت احساس سوزن سوزن شدن احساس سفتی و تورم خارش شدید

خستگی: یک نشانه شایع اولیه ام اس خستگی شدید است. ممکن است احساس خستگی کنید حتی اگر فعالیت زیادی نداشته باشید. ممکن است صبح به محض اینکه از خواب بیدار شدید احساس خستگی کنید.

گرما و مشکلات مربوطه: زمانی که ورزش می کنید، ممکن است به محض اینکه بدن خود را گرم می کنید احساس خستگی و ضعف کنید. همچنین هنگامی که بدنتان گرم شود در کنترل بخش های خاصی از بدن، مانند پا و یا ساق پای خود دچار مشکل می شوید. هنگامی که استراحت می کنید و دمای بدنتان پایین است، این علائم به احتمال زیاد از بین خواهند رفت.

مشکلات در راه رفتن: ام اس می تواند منجر به عدم تعادل شود، و راه رفتن را

مشکل سازد. علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

مشکل داشتن در حفظ تعادل

مشکلات در راه رفتن معمولی

دیگر علائم ام اس

بسته به این که کدام بخش از سیستم عصبی تحت تاثیر قرار گرفته است، دیگر علائم اولیه می توانند شامل موارد زیر باشند: اختلال در تمرکز فکر، افسردگی، مشکلات در مثانه و روده، درد

اگر شما یک یا چند نشانه که از نشانه های شایع ام اس هستند را داشتید، پزشک ممکن است به شما پیشنهاد آزمایش دهد. این آزمایشها می تواند شامل موارد زیر باشد:

آزمایش خون برای مشکلات دیگر با علائم شبیه به ام اس مانند بیماری لایم.

آزمایش برای اندازه گیری سرعت سیگنال های در حال حرکت در اعصاب.

ام آر آی، که از مغز عکس می گیرد، تا پزشک شما بتواند مناطق آسیب دیده را بررسی کند.

مورد آزمایش قرار دادن مایع مغزی نخاعی؛ ممکن است نشانه هایی را نشان دهد که سیستم ایمنی بدن شما در حال آسیب زدن به سیستم عصبیتان است، و این نشانه ها در ام اس اتفاق می افتد.

تلاش محققان کشور برای درمان ام اس

ایسنا

از آنجا که هنوز هیچ درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد، محققان کشور در تلاش هستند با استفاده از فناوری و سلول های بنیادی، گامی برای درمان این بیماری بردارند.

بیماری ام اس ره آورد زندگی مدرن و شهری است. بیماری که به هیچ سنی رحم نمی کند؛ اما شیوع آن در افراد ۲۰ تا ۴۰ ساله بیشتر است. این بیماری در افراد با مشکلاتی چون اختلال در بینایی، سوزن سوزن شدن و بی حسی، درد و اسپاسم، ضعف یا خستگی شروع می شود و با عدم

پزشک وجود دارد.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر این که آیا داروهایی که بیماران ام اس مصرف می کنند منجر به تضعیف سیستم ایمنی شده و در این شرایط نیازی به قطع دارو وجود دارد؟ گفت: برخی از داروها منجر به کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شوند، ولی به هیچ عنوان قطع دارو توصیه نمی شود؛ چراکه قطع دارو ممکن است شرایط جبران ناپذیری را در پی داشته باشد.

وی با اشاره به ضرورت رعایت پروتکل های بهداشتی و عدم حضور در جمع، افزود: بیماران ام اس حتما مصرف داروهایشان را زیر نظر پزشک معالج ادامه داده و برای جلوگیری از کاهش لنفوسیت ها که نشانگر تضعیف سیستم ایمنی بوده و در حین مصرف بعضی از داروها همانند فینگولیمود و دی متیل فومارات دیده می شود، آزمایشات خون دوره ای را انجام دهند.

طالبی در پاسخ به این که اگر بیمار ام اسی دچار حمله شود، چه اقدامی باید انجام داد؛ خاطر نشان کرد: حمله شدید نیازمند تجویز کورتون تزریقی بوده و در این صورت پزشک معالج در مورد تزریق سرپایی در درمانگاه یا بستری شدن بیمارستانی تصمیم گیری می کند؛ چراکه شرایط هر کدام از بیماران متفاوت است.

وی با بیان این که در شرایط فعلی انجام آزمایشات ضروری و MRI در صورت نیاز هیچ مشکلی ندارد، تصریح کرد: مبتلایان به ام اس جهت ویزیت حتما با پزشک مربوطه در ارتباط باشند در بخش ویتامین ها؛ واقعا تجویز موارد نوشته شده ضروری نیست بجز تنظیم سطح ویتامین دی. وی با اشاره به این که احتمال عوارض مغزی کرونا نادر است، خاطر نشان کرد: در صورتی که بیماران مبتلا به ام اس به کرونا ویروس نیز مبتلا شوند، باید به پزشک اطلاع دهند؛ چراکه برخی از داروها در زمان ابتلا به کرونا باید قطع شده و بعد از بهبودی از کرونا مجددا شروع شود.

جوان می تواند عملکرد این سلول ها را بهبود بخشد. این روش در درمان بیماری ام اس و دیگر بیماری های انحطاطی سیستم عصبی موثر است. این سلول ها برای عملکرد مغز و سیستم عصبی حیاتی هستند. همه این روش ها در حال آزمون و خطا هستند تا بتوانند روشی موثر برای درمان بیماری ام اس شوند. یک بیماری آزاردهنده که برای فرد مبتلا عوارض زیادی دارد.

به گزارش معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، ستاد توسعه علوم و فناوری های سلول های بنیادی معاونت علمی نیز در تلاش است تا با کمک متخصصان، محققان، دانشگاه ها، مراکز نوآوری و شرکت های دانش بنیان و فناوری که در کشور وجود دارند برای درمان بیماری ام اس اقدام کند. تلاش هایی که آغاز شده و تحقیقات آن در مسیر دانش بنیانی ادامه یافته است. این تحقیقات با هدف به کارگیری فناوری های نوین در درمان بیماری ها انجام می شود. اگر این اقدامات در کشور به نتیجه برسد می تواند در کنار کند کردن روند رو به رشد این بیماری، درمان های امیدبخشی هم برای آن بیاید. سلول های حیات بخشی که زندگی را به بیماران هدیه می کند و امید به زندگی را در آنها افزایش می دهد.

نکات کرونایی که مبتلایان به ام اس باید بدانند ایسنا

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: هر چند برخی از داروهای ام اس از جمله اینترفرون ها در درمان کرونا مورد استفاده قرار می گیرند؛ ولی به معنی ایمنی کامل بیماران مصرف کننده این دارو نبوده و نمی توان گفت این بیماران دیگر به کرونا مبتلا نخواهد شد، از این رو باید توصیه های بهداشتی رعایت شود.

دکتر مهنز طالبی اظهار کرد: بیماران که داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی به خصوص در مورد این دارو، نیاز به مراقبت های بیشتر هم از جانب بیمار و هم

تعادل یاسر گیجه، مشکلات متانه، اختلال عملکرد جنسی و مشکلات شناختی ادامه می یابد. این بیماری لزوماً ارثی نیست اما بر اساس گزارش انجمن ملی ام اس، احتمال ابتلای افرادی که فرد مبتلا به این بیماری را در خانواده خود دارند به ام اس بیشتر است.

این بیماری که یک اختلال چالش برانگیز است درمان قطعی ندارد و هنوز هم دلیل اصلی بروز آن مشخص نشده است. ام اس یک بیماری خودایمنی است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به بافت خود حمله می کند و آن را می توان یکی از شایع ترین علل ناتوانی نورولوژیکی در افراد جوان دانست. اما برخی محققان، بسیاری از درمان ها را کشف کرده اند که می تواند پیشرفت آن را کند کند. با این حال، استعداد ژنتیکی همراه با عوامل محیطی نقش مهمی در بروز این بیماری ایفا می کنند. تاکنون آثار درمانی تعدادی از داروهای تعدیل کننده ایمنی و ضدالتهابی برای ام اس مطالعه شده است، با این حال، درمان های فعلی قادر به توقف کامل پیشرفت بیماری و تخریب نورون ها نیستند.

چند سالی است که محققان در تلاش هستند این بیماری را با استفاده از سلول های بنیادی درمان کنند و کارآزمایی هایی بالینی متعددی در این باره در حال انجام است. در سلول درمانی از سلول های زنده بدن استفاده می شود. این کار برای نخستین بار ۵۰ سال پیش برای درمان سرطان خون با پیوند سلول های بنیادی خون ساز مغز استخوان از یک فرد سالم به یک بیمار سرطانی مورد استفاده قرار گرفت. امروز از سلول های بنیادی برای درمان بیماری های متعددی از جمله بیماری قلبی، خود ایمنی، عصبی و غضروفی استفاده می شود.

سلول های بنیادی راروشی احتمالی برای درمان بیماری ام اس می دانند. روشی که با پیوند نوعی سلول های بنیادی پیر مرتبط با بیماری ام اس به سلول های



پرونده‌ای در باب ام‌اسی‌های فعال در شبکه‌های اجتماعی

فرهنگ‌سازی واقعی در فضای مجازی

شاید بتوان گفت در شلوغی هزار رنگ فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی جای خالی صفحات هدفمند و مؤثر در حوزه تبادل تجربیات و انتشار محتوای علمی سلامت بخصوص در حوزه بیماری‌های خاص کم‌تر دیده می‌شود. البته بسیاری از مبتلایان به ام‌اس خود در این فضاها حضور دارند و اتفاقات جالبی را رقم زده‌اند. در این شماره از نشریه پیام ام‌اس سعی کرده‌ایم به صفحه‌هایی بپردازیم که در مورد ام‌اس، اطلاع‌رسانی این بیماری، سهیم کردن اطلاعات و یافته‌ها در حوزه سلامت روانی و شناختی فعالیت دارند. با ادمین‌های برخی از صفحات گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

فرزانه متین

ام‌اس و زندگی نارنجی
(سمیرا رستگار پناه)
تعداد فالوور: ۱۱,۵k

خانم رستگار پناه از چه زمانی

این صفحه را شکل دادید؟
دقیقاً در سال ۱۳۹۵ بیماری ام‌اس تشخیص داده شد و پذیرشش مخصوصاً برای

ام‌اس ایران نداشتم. خیلی از بچه‌ها از اینکه من را فالو کنند می‌ترسند که آشناهایشان متوجه شوند ولی صفحه‌ام را دنبال می‌کنند.

چطور صفحه‌تان آن قدر گسترش یافت و مورد استقبال قرار گرفت؟

خانواده‌ام سخت بود. برای خودم یک هفته پذیرش طول کشید. در ابتدا شوک بدی داشتم و این عدم آگاهی از همه بدتر بود. هم‌اکنون در ایران ما بالای ۱۰۰ هزار نفر بیمار ام‌اس داریم و هنوز خیلی‌ها بیماری‌شان خاموش است. یک ماه بعد از بیماری‌ام، تصمیم گرفتم صفحه بزنم. ارتباط نزدیکی با انجمن

گذاشت بسیار عالی است. دوست دارم اتفاقات مثبت پیش بیاید.

بیماران بیشتر در چه زمینه‌ای به شما دایرکت می‌دهند؟
بیشتر از تنها بودنشان گله دارند و دیگری در مورد نداشتن شغل است

با توجه به این که باز دید از صفحه شما زیاد است به معرفی کتاب نمی‌پردازید؟

مشکلی که در زمینه ام اس هست، این است که شاید حتی تا حدود ۴۰ درصد از مبتلایان تاری دید دارند. البته وقتی من از تخفیف کتاب‌ها متوجه می‌شوم فوراً اطلاع‌رسانی می‌کنم و خودم در نظر دارم در میانه یا آخر یادکست‌ها در مورد معرفی کتاب صحبت کنم. برای مثال در جهت تمرکز بیشتر، کتاب «باز توانی ذهنی مبتلایان به ام اس» نوشته دکتر مقدسی بسیار عالی است.

صحبت نهایی شما به عنوان یک فرد فعال در این عرصه چیست؟

من معتقدم با هم و در کنار هم می‌توانیم تصویر صحیحی از بیماری ام اس را به جامعه نشان دهیم. ام اس یک سبک زندگی جدید است، در گام اول باید بپذیریم و بعد بهترین روش برای زندگی را خلق و اجرا کنیم. با هم می‌توانیم

باید خودمان را با تغییر سازگار کنیم
صفحه قدرت روح (خانم نسرین امامی زاده)
با ۳۲۵۰ فالوور

هرگز ریسمان امید را رها نکن. وقتی احساس می‌کنی که دیگر تحمل نداری، جادوی امید است که به تو نیرو می‌دهد تا راه را ادامه دهی.

لطفاً خودتان را معرفی کنید؟
من حدود ۲۳ سال هست که مبتلا

افراد متفاوت عمل کرده بودند یکی با قضیه ام اس راحت برخورد کرده بود، اما شخص دیگری صدمه دیده بود. در سال ۹۸ هم کار دیگری که انجام دادم این بود دوستانی که داروهایشان تغییر می‌کرد و اشخاصی که به آن دارو نیاز داشتند از طریق اینستاگرام پیدا می‌کردیم و این دو را به هم معرفی می‌کردم و اینگونه حدود ۷۰۰ دارو در داخل ایران ردوبدل شد.

شما کار فرهنگ‌سازی انجام داده‌اید؟

زمانی یک تیمی درست کرده بودم که وارد مدارس و مراکز فرهنگی شوند و داستان ام اس را توضیح بدهند که اگر زمانی یکی از آن‌ها علائمی این چنینی داشت حتماً به دکتر مراجعه کند ولی کاغذبازی و ورود به مدارس بسیار کار سختی بود.

در صفحه تان من دو مورد پست لایو با پزشک دیدم، در این زمینه توضیح می‌دهید؟

یک لایو با دکتر مقدسی داشتم که در زمینه سؤالاتی بود که دوستان در دایرکت از من پرسیده بودند و به گونه‌ای حالت پرسش و پاسخ داشت و لایو دیگر با خانم دکتر مهربانی راجع به داروها با توجه به نظرسنجی داروها از صفر تا صد داروها بود.

شما این کارها را به صورت تیمی انجام می‌دهید؟

خیر - با توجه به این که شاغل هستم و وقتم گرفته می‌شود اما از تک تک بچه‌ها حس مثبت می‌گیرم. از صفر تا صد این کارها را خودم انجام می‌دهم در صورتی که این کار نیازمند یک تیم است. برای هر پستی نیاز به مطالعه برای تأثیرگذاری لازم دارم و بعد از منتشر کردن پست یا لایو با بازخوردی که از بچه‌ها می‌گیرم خستگی‌ام در می‌رود. حتی اگر بر روی یک نفر بتوان تأثیر

من بلافاصله در اینستاگرام مسابقه‌ای ترتیب دادم برای ترویج کتاب‌خوانی. خواستم از کتابی که می‌خوانند، و داروی‌شان و یک جمله کوتاه در مورد ام اس برای من ارسال کنند، از کل ایران شرکت کردند و این قضیه مثل بمب ترکید و دختر خانمی در ساری برنده شد. بعد از این ماجرا با انجمن ام اس آشنا شدم.

این آشنایی به چه صورتی بود؟

آقای کاکاوند با من تماس گرفتند و از ایده من خوششان آمد و از من پرسیدند اسپانسر در کار بوده که گفتیم نه این کار به صورت خودجوش صورت گرفت. خانم خرازی هم استقبال کردند و در یک جلسه سه‌نفره با حضور مرحوم آقای گوهری، خانم خرازی و آقای کاکاوند، قرار شد همین مسابقه را داشته باشیم که اسپانسر آن خود انجمن ام اس ایران باشد و بعد از کلی تدارکات این مسابقه به پایان رسید.

در صفحه شما، پست‌هایی از معرفی یادکست دیده می‌شود؟

شاید نتوانم با زبان ساده بگویم ام استرسی ندارد، اسمش از خودش ترسناک‌تر است. به همین دلیل تصمیم گرفتیم یادکست یا رادیوی اینترنتی در زمینه ام اس راه‌اندازی کنیم که ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۹ نخستین یادکست زندگی نارنجی منتشر شد. کلاً موضوع یادکست در ایران بسیار تازه است. یادکست زندگی نارنجی هم کاملاً تخصصی است و نخستین یادکست ما ۹۰۰۰ بار شنیده شد که گفته می‌شود رقم بالایی است. در اولین یادکست از صدای دوستان استفاده کردم در مورد اتفاقاتی که در بدن رخ می‌دهد. یکی از یادکست‌ها اسمش حامی بود که عکس‌العمل خانواده و اطرافیان را در برمی‌گرفت و با حضور آن‌ها شکل گرفت و مورد استقبال قرار گرفت. در این مورد

🌈 شعار نهایی شما برای این

بیماری چیست؟

ما با ام اس قرار است یک سبک دیگر را زندگی کنیم، زندگی با «تغییر». خودمان را باید با تغییر سازگار کنیم. بعد از پذیرش، زندگی ما معنا دار می شود. زندگی شاید در گام های دردی است که تنم را می پیماید. دلم می خواهد بچه ها این را بپذیرند و هر تغییری که به بهبود آن ها کمک می کند را جدی بگیرند.

ام اس ناتوانی نیست

همه چیز درباره ام اس (ام اس و توانایی)

یاسی بیش از هفت سال است که مبتلا به بیماری ام اس است و معتقد است «زمانی که این بیماری را گرفتم حاضر به قبول آن نشدم». تا این که به تدریج به گفته خودش با بچه های ام اس آشنا شد و پزشکش را عوض کرد. دکتر صحرائیان، دکتر مقدسی را به او معرفی کرد و در حال حاضر از بیماران دکتر مقدسی است. در بیمارستان سینا ۱۵ روز بستری شد و با تعویض داروهایش، جواب گرفت. وی یک و سال نیم پیش شروع به راه اندازی صفحه همه چیز با یاسی کرد. در واقع او با این کار می خواست نشان دهد «اگر خودمان بخواهیم همه کارها را انجام دهیم، می توانیم. هیچ کاری نشدنی نیست. اراده می خواهد.»

او در مورد پست های صفحه اش می گوید: «در مورد تغذیه و رژیم غذایی، تحرک و ورزش توضیح می دهم. علاوه بر آن به معرفی داروهای پرداختم. در حال حاضر ما ۷ الی ۸ دارو داریم و مجبوریم که استفاده کنیم تا پلاک ها حرکت نکنند و در کنار آن ها یک مکمل غذایی را تبلیغ می کنم. در واقع این مکمل دارویی باعث ایجاد تعادل در سیستم ایمنی بدن می شود و آداپتوژن سازی باعث ایجاد تعادل در سیستم ایمنی بدن شده و با کاهش تنش های عصبی و استرس برای کنترل ام اس موثر خواهد بود.» اما نظر پزشکان در این

«سفر من با ام اس» نوشته کریستی سالرنو، وی موزیسین بود و در کتابش به طور کلی گفته بود موسیقی به من کمک کرد تا از سفر لذت ببرم. کتاب «زندگی با طعم عشق» که در مورد هفت گام به سوی زندگی سالم، شاد و پرانرژی صحبت می کند و به قلم سوزان بایالی است. این ها کتاب هایی است که ترجمه کرده ام و چند کتاب هم شامل دل نوشته های خودم است که شامل «فراسوی هر دردی رازی است» که در این کتاب به ام اس اشاره کرده ام و کتاب «پیغامی در بطری» که در آن شعرهایم هستند.

🌈 علایق دیگر شما چیست؟

از عکاسی از منظره ها و طبیعت به شدت لذت می برم. ابتدا در وبلاگ و سپس در کانال تلگرام و بعد در اینستاگرام عکس ها را گذاشتم. اگر توجه کرده باشید عکسی از طبیعت می گذارم و در زیر یک خبر یا دل نوشته یا یک مقاله البته با منبع می آورم.

🌈 بیشتر سؤالاتی که فالوورها

از شما می پرسند یا دایرکت می دهند راجع به چیزی است؟

اکثر سؤالات در مورد امید داشتن، غلبه بر بیماری، تأثیراتی که این بیماری روی من گذاشت و موارد مشابه است. آن ها فکر می کنند ام اس یک غول است در صورتی که تنها زندگی ما تفاوت می کند و من به آن ها می گویم ام اس فقط یک تغییر است.

🌈 پست و استوری های تان

هر چند روز یک بار آپدیت می کنید؟

سعی می کنم هر روز با یک روز در میان پست بگذارم و استوری را هر روز. من شاغل هستم، هم در آموزش و پرورش و هم مدرس دانشگاه پیام نورم. کمی کنترل کردن این موارد سخت است.

به ام اس هستم و روان شناسم. زمانی که دچار این بیماری شدم تصمیم گرفتم بر آن غالب شوم. از سال ۱۳۸۱ شروع به وبلاگ نویسی کردم و در آنجا دل نوشته ها، شعرها و یا متن های روان شناسی ام و همچنین ترجمه آخرین اخبار در زمینه ام اس را انجام می دادم. وبلاگ من بسیار مورد توجه قرار گرفت و من ادامه دادم. بعد از آن با همه گیر شدن اینستاگرام حدود ۶ سالی است که این صفحه را راه اندازی کرده ام.

🌈 منبع مقالات شما معتبر بود؟

بله؛ من به امانت داری خیلی حساس هستم. مسئولیت منبع برای من بسیار مهم است و از هر منبعی ترجمه نمی کنم و باید بدانم که حتما موثق است. خیلی از خبرها بد است و سعی می کنم آن ها را داخل صفحه نگذارم و باعث ناامیدی بچه ها نشوم و تا جایی که امکان دارد خبرهای خوب را می گذارم، البته نه بدین معنا که امید واهی به بچه ها بدهم. چندین کتاب ترجمه کرده ام که راهی بازار کتاب شده اند و علاوه بر آن چند کتاب، خودم نوشته ام. در صفحه ام اکثر مقالات را از کتاب ها برمی دارم.

🌈 لطف می کنید کتاب ها را نام

ببرید؟

«چطور ام اس را شکست دادم»، پروتکل کامل درمان بیماری ام اس نوشته آن بوراچ که خود نویسنده درگیر ام اس بود و در مورد نقش تغذیه و مواردی که در زمینه بیماری اش مهارش کرده بود، مطالب مفیدی نوشته بود. کتاب «غلبه بر بیماری ام اس» نوشته پروفیسور جورج جلینک که هم خود نویسنده و هم مادرش مبتلا به ام اس بودند و ایشان با توجه به تحقیقات علمی که کرده، مطالبش موثق بود و سبک زندگی شان را تغییر داده بودند و کلاً کتاب فوق العاده ای است. کتاب

بزرگ‌ترین چالش

فالوره‌ایتنان چیست؟

مشکل این است که همدیگر را درک نمی‌کنند. به من می‌گویند چرا مطالب ناراحت‌کننده و ناامیدکننده می‌گذاری و من هم می‌گویم درست هست که حال شما خوبه اما ما بیماری هم داریم که حدود ۲۰ سال است که روی تخت است. باید همه را در کنار هم ببینیم.

آخرین حرف شما چیست؟

به‌عنوان شخصی که دومین صفحه را از لحاظ تعداد فالوور در ایران دارم، می‌گویم استرس نداشته باشید از این که ام اس دارید. گرگ وقتی به شما حمله می‌کند که ترس را در چشمان شما می‌بیند.

من و ام اس (دوست شانزده ساله من ام اس)
تعداد فالوور ۶۰۶۲

قبح این بیماری باید بریزد

پریا، حدود ده ماهی است که صفحه من و ام اس را راه‌اندازی کرده و در جهت فرهنگ‌سازی قدم بزرگی برداشته است. او می‌گوید: «در ابتدا شروع به تعریف داستان زندگی خودم کردم اینکه چگونه با این دوست ۱۶ ساله آشنا شدم و بازتاب‌هایی که من گرفتم خیلی بیشتر به من کمک کرد و به من درس داد و دائم به خودم می‌گفتم باید به خودت فکر کنی و با سلامت از این راه بیرون بروی.» وی بعد از اینکه متوجه بیماری‌اش شد برای خالی کردن خشم خود، روزانه ۸ ساعت ورزش پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ثابت می‌کرد تا روحیه‌اش را قوی کند. حمایت والدینش از وی بالا بود و معتقد است داشتن پشتیبان نقش بسیار مهمی دارد و کسانی که پشتیبان و خانواده‌ای ندارند جای تأسف دارد چرا که خانواده اولین و آخرین تکیه‌گاه فرد است که این پشتیبان می‌تواند مادر، پدر، همسر و نزدیک‌ترین افراد باشد.

وی در مورد رفتن به نزد روان‌شناس

نداشتم و با حمله متوجه بیماری ام اس ام شدم و سمت چپ بدنم فلج شد و بعد از آن خیلی حمله داشتم. کورتون تراپی و داروهای بهبودکننده علائم زیادی مصرف می‌کردم که خاطر م‌هست از صدمین آمپولم عکسی در اینستاگرام با هشتگ ام اس گذاشتم و به‌خاطر سؤالات دوستان تصمیم گرفتم صفحه شخصی تاسیس کنم.

شنیده‌ام که شما وب‌سایت

تخصصی ام اس را اداره می‌کنید؟ ما وب‌سایت تخصصی ام اس نداریم. بعد از آن که دکتر صحرانیان من را به دکتر باغبانیان معرفی کرد یک سالی طول کشید تا وب‌سایت تاسیس کنیم و حالا کار تخصصی و علمی انجام می‌دهیم. مردم سؤالاتی را که در وب‌سایت می‌پرسند به صورت خصوصی به دکتر باغبانیان داده می‌شود و ایشان توضیح می‌دهند. بعد هم خودم صفحه ام اس راهنما را راه‌اندازی کردم.

در این صفحه، تمرکزتان

بیشتر بر روی چه نکاتی است؟ من با مطالبی که خودم تجربه کردم به‌عنوان مثال وقتی نمک زیاد می‌خورم دستانم شروع به گزگز می‌کند و... آغاز کردم. مسائل تخصصی را در صفحه نمی‌آورم. بیشتر به تمرکز رفتار با بیمار می‌پردازم.

پست‌های ورزشی هم

می‌گذارید؟

بله - البته بیشتر برای انگیزه است. من حدود ۵ حمله سنگین داشتم و گویی در تاریکی راه می‌رفتم نمی‌دانستم تغذیه‌ام چه باید باشد؟ ورزش کنم یا نه؟ و... حالا امروزه بیماران به لطف خدا در روشنایی قدم می‌زنند از این رو من اسم صفحه‌ام رو راهنما گذاشتم. آخرین حمله‌ای که به من دست داد در آذرماه سال ۹۶ بود.

مورد چیست؟ «نظر خیلی‌ها در مورد مکمل‌ها منفی است. دکترها مخالفت می‌کنند و هیچ دکتری قبول نمی‌کند. اما نظر بعضی از بیماران ام‌اسی که از این مکمل استفاده می‌کنند خوب است، من نمی‌گویم داروایتان را قطع کنید، به‌هیچ‌وجه. در کنار دارو و آمپول‌هایتان از این مکمل استفاده کنید. من هر روز می‌خورم و جواب گرفته‌ام و البته در کنار داروهای شیمیایی خورده‌ام. اصلاً داروهایم را ترک نکردم. دوستان در دایرکت از من سؤال می‌پرسند و من تا حد امکان راهنمایی‌شان می‌کنم. وی در زمینه تولید محتوا و منابع موثق آن گفت: «صبح‌ها حدود ۵ صبح بیدار می‌شوم و مطالعه می‌کنم» یاسی پیش از ابتلا مربی قالیبافی بوده که امروزه با بهتر شدن حالش دوباره با اراده‌ای که داشته قلاب را به دست گرفته و به قول خودش دیگر احساس خستگی ندارد و عشق و علاقه به کارش دارد. او بر این باور است «اوایل وقتی ما دچار ام‌اس می‌شویم و با توجه به این که حالمان بد است خیلی‌ها دلشان برای ما می‌سوزد ولی ما نباید احساس ناتوانی کنیم و اجازه ترحم بدهیم. من به دوستان در دایرکت می‌گویم ما ام‌اسی‌ها ناتوان نیستیم. ام‌اس ناتوانی نیست بلکه توانمندی است.»

ام اس به همان اندازه خطرناک است که در
ذهنمان خطرناک است (ام اس راهنما)

تعداد فالوور: ۱۹,۱k

رضا کلبادی

رضا کلبادی یکی از مبتلایان ام‌اس که اهل ساری است در سال ۱۳۸۹ از بیماری‌اش مطلع شد. با کلبادی در این زمینه و فعال بودنش در صفحه پر مخاطب اینستاگرامش گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

علائم بیماری شما چه بود؟

در سال ۱۳۸۹، هیجده سالم بود و حمله سنگینی داشتم. پیش از آن هیچ علائمی

می گوید: «در شرایطی که درگیر بیماری می شوید وقتی حتی شرایط فیزیکی خاصی ندارید ممکن است مضطرب باشید. بسیاری از فالوورها برای من می نوشتند که روحیه شان بسیار خراب است. رفتن نزد روانپزشک و مشاوره در ایران هنوز یک تابواست. شما می توانید با دوست، پدر و مادر خود درد دل کنید اما روان شناس به صورت علمی مشکلات را برطرف می کند. من در میلان زندگی می کنم زمانی که اینجا آدم تازه پدرم را از دست داده بودم و روحیه ام بد بود. با روانپزشک صحبت کردم و الان هیچ مشکلی ندارم.»

وی در مورد مشکلات روحی بیماران ام اس اظهار دارد که اغلب افت روحی دارند. «یک روز از خواب بیدار می شوند روحیه شان خراب است، می گویند از ام اس است.» یکی از پست های پریا در مورد این بود که بیماری ام اس، ذهنی است؟ «خیلی از فالوورها می گفتند موضوع تا حدودی متناقض است. البته باید بگویم اگر علائم فیزیکی را جدی نگیرید یک آن می بینید فلج شدید یا اگر دستتان مور مور شد یا کف پایتان گزگز کرد، نشانه ها را جدی بگیرید. منظور من این است ذهنیتان را عوض کنید» وی با توجه به این که در ایتالیا زندگی می کند اظهار داشت اکثراً خانم های ۲۰ الی ۳۰ ساله دچار این بیماری می شوند و هنوز اعلام نشده به خاطر ژن مغلوب است یا به دلیلی حساس بودن زنان و حتی از لحاظ ژنتیکی مشخص نشده است که مادر ممکن است به جنین انتقال دهد یا نه. وی در مورد پستی که در مورد واکسن کرونا نوشته بود، گفت: «زدن این واکسن در ایتالیا خیلی مخالف دارد و خیلی ها نمی خواهند از آن استفاده کند و می گویند حداقل باید این واکسن ۵،۴ سال تجربه داشته باشد.» پریا در مورد فرهنگ سازی ام اس در ایتالیا نسبت به ایران ادامه داد: «این یک مشکل جهانی است. اینجا هم وقتی یک بیمار ام اس می رود می پرسند تو که ام اس داری چطور راه می روی؟

واقعاً متأسفم برای برخی افراد که با وجود پیشرفت کردن علم، چنین عقایدی دارند. یکی از دلایلی که این صفحه را درست کردم و راحت تر در مورد ام اس می توانم صحبت کنم این است که قبض بیماری بریزد. برای خودم این گونه بوده که قبلاً وزنه های روی دوشم بوده و حالا ماهی است که از استرس هایم کم شده است و من از دوستان ام اسی خواهش می کنم داستان هایشان را تعریف کنند.»

راه اندازی اولین پادکست (رادپوی اینترنتی) با موضوع بیماری ام اس در ایران

ام اس را فریاد بزن
(ام اس ستر) کنار هم ام اس را شکست
می دهیم

وبسایت mscenter در سال ۱۳۸۷ توسط یک تیم راه اندازی شد. پس از مدتی با رشد روزافزون شبکه های اجتماعی مدیریت وبسایت تصمیم گرفت به سمت شبکه های اجتماعی از جمله اینستاگرام برود. در سال ۱۳۹۴ این صفحه به مدیریت آقای رحیمی که ادمین سایت بودند راه اندازی شد و از دی ماه ۱۳۹۵ مسئولیت صفحه برعهده مریم رجبی قرار گرفت.

این صفحه در ابتدا در دستورالعملش این است که افراد دنبال چه چیزهایی هستند تا از پزشک بپرسند و نیازهایشان را برطرف کنند. #ام اس را فریاد بزن در همایشی در اردیبهشت سال ۱۳۹۷ در تهران برگزار شد و این شعاری شد که برای صفحه اینستاگرامشان مورد استفاده قرار گرفت. از کارهای دیگر صفحه این است افرادی که تازه مبتلا شده اند و فاقد روحیه هستند با آن ها دیدار داشته باشند و بگویند سفر ام اس ترسناک نیست. رجبی در مورد اینکه مسئولیت گذاشتن پست با شخص خودش است یا نه، می گوید «ما یک گروه سه، چهار نفره داریم و من پست را در گروه می گذارم بچه ها نظر می دهند و در صورت موافقت، پست داخل اینستاگرام بارگذاری

می شود. ما تقریباً هفته ای سه بار پست داریم و در استوری های هایمان به وبسایت لینک می دهیم.» در پست های ام سنتر، کلاس یوگا و یوگای خنده به چشم می خورد که در این زمینه دوره ۶ نفره یوگا در داخل واتس آپ برگزار می شود و یوگای خنده که یک تکنیک تنفسی است، یک بار یک ساعت اجراش کردند و با استقبال روبه رو شد از ۱۳ دی ماه کلاس هایش شروع شده است. مقاله های صفحه هم از سایت های معتبر مثل mssociety.org & national- و masociety.org و سایر سایت های معتبر برداشته می شود. در دایرکت ها فالوورها بیشتر از ادمین می پرسند؟ «چرا من؟ چرا من ام اس گرفتم؟ و سئوالاتی مثل این» رجبی ادامه می دهد: «من ۹۰ درصد از دوستان را متقاعد می کنم که ام اس چیز خاصی نیست، البته ما پزشک نیستیم و بارها از آن ها می خواهیم که حتماً با پزشکتان مشورت کنید. یا خیلی از افراد در دایرکت مسیج می دهند ما می خواهیم دارویمان را قطع کنیم ولی من لینک مقالات را می فرستم که در صورت قطع دارو، چه عوارضی سراغشان می آید. یا در مورد بیماری کرونا می پرسند. از آن جایی که من خودم کرونا گرفتم در استوری ها هر روز تجربیات حالم را می نوشتم و البته بارها می گفتم این ها تجربیات من است و این طوری ترس خیلی ها ریخت. خیلی از ام اسی ها فکر می کنند کرونای آن ها با افراد عادی متفاوت است.»

تلاش رجبی و همکارانش این است که مطالعه زیاد داشته باشند و اولویت کاری که در صددش هستند گرفتن مکانی برای تشکیل کلاس یوگاست. او اظهار دارد: «واقعاً ام اس با توجه به داروهای پیش رونده، قرار نیست مبتلایی خودش را ببازد. بلکه باید زندگی عادی داشته باشد. حواسمان به زندگی مان باشد. به پزشکمان اعتماد داشته باشیم. در کنار این موارد از ورزش غافل نشویم. مطمئن باشید خیلی از علائم کاهش می یابد.»



انجمن ام اس کاشان: خدمات مالی چندانی به بیماران ارائه نمی دهیم

مبتلایان هم باید به انجمن کمک کنند

کاشان یکی از شهرهای تاریخی و توریستی استان اصفهان است، فاصله این شهر تا تهران ۲۴۵ کیلومتر و تا اصفهان ۲۱۸ کیلومتر است. شهرستان کاشان که در نیمه دوم سال ۱۳۵۷ از استان مرکزی جدا و به استان اصفهان الحاق شد از چهار بخش مرکزی، قمصر، نیاسر و برزک تشکیل شده است و جمعیت آن حدود ۳۶۵ هزار نفر است. با دکتر مسعود بابایی مدیر عامل انجمن ام اس کاشان درباره شرایط این انجمن گفتگو کردیم:

نازنین آریانهاد

از چگونگی آشنایی خودتان با انجمن ام اس بگوئید؟

من مسعود بابایی هستم و دکترای تخصصی کاردرمانی دارم، ایده تأسیس انجمن ما برمی گردد به حدود سال ۱۳۹۱ و ایده اصلی مربوط می شود به همسر بنده؛ ایشان که دکترای فیزیوتراپی دارد، هنگام تحصیل در مقطع کارشناسی در شهر تهران بود و به انجمن ام اس ایران رفته بود. ایشان در آنجا صحبتی با آقای نجفی داشت و ایده تأسیس انجمن در کاشان از همان جا شکل گرفت. آن زمان ما هر دو دانشجو بودیم و ازدواج نکرده بودیم و شاید دلیل آشنایی ما دو نفر همین انجمن ام اس بود.

مدتی بعد هر دو پیگیر تأسیس انجمن ام اس کاشان شدیم و قرار شد انجمن را به صورت مستقل از طریق فرمانداری تأسیس کنیم، برای تشکیل هیئت مؤسس نزد نورولوژیست ها رفتیم، آن زمان ۴ نورولوژیست در کاشان بود که اکنون هم در شهر هستند: دکتر سید علی مسعود، دکتر ابراهیم کوچکی، دکتر رضا دانشور و دکتر جواد ابوالحسنی که آقای دکتر کوچکی امسال فلوشیپ ام اس خود را گرفتند. با این چهار پزشک، خودم، همسرم زهرا تجملی و خواهر همسرم مهلا تجملی انجمن ام اس کاشان را تأسیس کردیم. البته فرایند تأسیس انجمن به دلیل مشغله های هیئت مؤسس مدتی زمان برد و انجمن حدود سال ۹۳ تأسیس شد.

اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس کاشان چه کسانی هستند؟

در حال حاضر اعضای هیئت مدیره همان هیئت مؤسس هستند و تغییراتی ایجاد نشده است، ولی با توجه به اینکه دوره دارد به پایان می رسد تصمیم داریم گردهمایی برگزار و هیئت مدیره جدید برای انجمن تعیین کنیم.

یکی از مشکلات ما در انجمن این است که برخلاف خیلی از انجمن های دیگر فرد پیگیر در انجمن ما کم است. در کاشان بیماران دغدغه دارند ولی این باعث نشده پیگیر امور انجمن باشند. هدف ما از تأسیس انجمن تسهیل امور بیماران و کمک به آنها بود ولی متأسفانه این نقش کاملاً به ما واگذار شده است، هیئت مدیره به شدت درگیری های کاری خود را دارند و خیلی می طلبد که گروهی از بیماران که خود یا خانواده آنها وقت آزاد دارند به انجمن کمک کنند و وقت بگذارند

چه تعداد بیمار از چه مناطقی تحت پوشش دارید؟

ما حدود ۱۳۰ بیمار تحت پوشش داریم که اکثر آنها خانم هستند. بالاترین سن بیمار ما حدود پنجاه سال و کمترین سن ثبت شده بیمار ما ۲۰ سال است. انجمن ام اس کاشان کوشش دارد علاوه بر کاشان شهرهای اطراف را نیز تحت پوشش قرار دهد، آران و بیدگل یک شهر مستقل است ولی به دلیل نزدیکی به کاشان این دو شهر تعامل زیادی با یکدیگر دارند، ما حتی از دلیجان هم بیمار داشتیم ولی بیشتر از ۹۰ درصد اعضا از کاشان و آران و بیدگل و توابع آن هستند.

چه تعداد از اعضای تحت پوشش انجمن شما به کرونا مبتلا شدند؟ از نظر تجهیزات محافظتی کرونا چه مشکلاتی داشتید؟

ما آماری از اعضای مبتلا به کرونا نداریم و در این زمینه پیگیری نکردیم، چون در کاشان خیرین زیادی داریم، کمک های

زیادی شد و بیمارستان اصلی کاشان که بیمارستان شهید بهشتی است در زمینه تجهیزات کرونا برای تمام بیماران از جمله بیماران ام اس تجهیز شد.

چالش اصلی انجمن شما در کرونا چیست؟

با شیوع کرونا فعالیت های ما محدود شد و بیماران نیز مراجعه نکردند، در نتیجه چالش خاصی دیده نشد.

چه خدماتی به بیماران تحت پوشش انجمن ارائه می دهید؟

انجمن ما به لحاظ آموزشی و علمی پتانسیل بالایی دارد و سعی کردیم در این زمینه بیشتر خدمات بدهیم، قبلاً که همه گیری کرونا نبود با برگزاری جلسات حضوری و بعد از آن به صورت آنلاین با ارائه کلیپ ها، مطالب آموزشی و حتی وینار به کمک شرکت های دارویی سعی کردیم در زمینه تغذیه، توان بخشی، فرایند درمان و مسائل پزشکی مرتبط با بیماران خدمات آموزشی ارائه دهیم، علاوه بر آن با استفاده از شناخت مردم شهر نسبت به هیئت مدیره مشکلات دارویی را تسهیل کردیم. در زمینه های فرهنگی و تفریحی ما سعی کردیم با مراکز مختلف هماهنگی انجام دهیم و برخی خدمات را به صورت نیم بها برای افراد فراهم کردیم، در یک دوره با چند مرکز پاراکلینیک از جمله یک آزمایشگاه صحبت کردیم تا به اعضای انجمن تخفیف بدهند، ولی متأسفانه با توجه به مشکلات اقتصادی و اینکه مراکز پاراکلینیک عمدتاً نیاز به خرید تجهیزات دارند و قیمت این تجهیزات به دلار است و تعرفه ها متناسب با قیمت دلاری بالا رفت و حالت ضرردهی برای آنها ایجاد شد و از دو سال پیش با ما همکاری ندارند.

بودجه انجمن شما چگونه تأمین می شود؟

با توجه به اینکه ما خدمات مالی به بیماران ارائه نمی دهیم در حقیقت هزینه

را دارند، اینکه شرایط آنها در آینده چه می شود و آیا در هنگام ازدواج باید موضوع بیماری را مطرح کنند یا نه که ما به این افراد مشاوره می دهیم که حتماً از ابتدا حقیقت گفته شود و فرایند بیماری ترسیم شود.

میزان شیوع ام اس در منطقه شما تغییر کرده است؟

به طور کلی آمارها نشان می دهد شیوع ام اس در استان اصفهان رو به رشد بوده است که علت دقیق آن مشخص نیست ولی چیزی که ما مشاهده کردیم در دو سال اخیر (۹۸-۹۹) به دلیل مشکلات اقتصادی زیادی که مردم کشورمان با آن دست و پنجه نرم می کردند برخی بیماری‌ها مانند ام اس که می توانند منشأ روانی نیز داشته باشند بیشتر شده است؛ حتی می توانم بگویم قبلاً بیمار آقا خیلی کمتر داشتیم ولی در این دو سال مقداری آمار آقایان بالا رفته که شاید به خاطر مشکلات اقتصادی و درگیری و مشغله فکری می توان این مسئله را توجیه کرد.

ارگان‌های دولتی با شما همکاری دارند؟

دانشگاه علوم پزشکی کاشان که منشأ هیئت مدیره ما از آنجا است و به طبع آن می توانیم از برخی خدمات آنها استفاده کنیم، پیش تر نیز با شهرداری همکاری داشتیم ولی ادامه پیدا نکرد.

با دیگر انجمن‌های خیریه یا انجمن‌های ام اس تعامل دارید؟

ما سعی کردیم در مواردی که مشکل داشتیم حتماً از انجمن ام اس ایران کمک بگیریم و در مواردی با انجمن ام اس اصفهان نیز تعاملاتی داشتیم که اندک بوده است؛ با توجه به اینکه در شهر ما پتانسیل خوبی است معمولاً امکانات کاشان پاسخگو بوده و کمتر نیاز شده به دیگر انجمن‌ها مراجعه کنیم.

ما حدود ۱۳۰ بیمار تحت پوشش داریم که اکثر آن‌ها خانم هستند. بالاترین سن بیمار ما حدود پنجاه سال و کمترین سن ثبت شده بیمار ما ۲۰ سال است. انجمن ام اس کاشان کوشش دارد علاوه بر کاشان شهرهای اطراف را نیز تحت پوشش قرار دهد، آران و بیدگل یک شهر مستقل است ولی به دلیل نزدیکی به کاشان این دو شهر تعامل زیادی با یکدیگر دارند، ما حتی از دلجان هم بیمار داشتیم ولی بیشتر از ۹۰ درصد اعضا از کاشان و آران و بیدگل و توابع آن هستند.

بیماران و کمک به آن‌ها بود ولی متأسفانه این نقش کاملاً به ما واگذار شده است، هیئت مدیره به شدت درگیری‌های کاری خود را دارند و خیلی می طلبد که گروهی از بیماران که خود یا خانواده آنها وقت آزاد دارند به انجمن کمک کنند و وقت بگذارند، مثلاً ما بیماری داریم که توانایی جابه جایی در محیط دارد و از کار افتاده شده و می تواند وقت برای انجمن بگذارد. یعنی ما به کمک بیماران و مبتلایان نیاز داریم اما نه کمک مالی، اگر افراد وقت خود را در اختیار انجمن قرار دهند و ما آن را مدیریت کنیم قطعاً انجمن ام اس کاشان می تواند گام‌های بلندی را در ارتقای شرایط بیماران تحت پوشش خود بردارد.

در کاشان مشکلات فرهنگی در زمینه ام اس دارید؟

من تاکنون موردی ندیدم و اخیراً نیز گزارشی به من نشده است ولی بسیاری از خانم‌های جوان دغدغه موضوع ازدواج

خاصی نداریم، کارهای اداری را نیز منشی بنده انجام می دهد و در زمینه مالی به مشکلی برخوردیم.

ساختن مستقل دارید؟

با توجه به اینکه انجمن ام اس کاشان از ابتدا متولی به لحاظ مالی نداشت ما در زمینه مالی به بیماران نتوانستیم کمک کنیم و کسی هم که دنبال این قضیه باشد در انجمن ما وجود نداشت و از این لحاظ ماضع زیادی داریم؛ برای کارهای اداری انجمن از امکانات مطب بنده استفاده می شود ولی اگر نیاز به برگزاری جلسات باشد با دانشگاه علوم پزشکی کاشان همکاری داریم و آنها فضایی را در اختیار ما قرار می دهند.

شرایط توزیع داروهای بیماری ام اس در کاشان چگونه است؟

چند داروخانه داروهای بیماران ام اس را توزیع می کنند که مهم ترین آنها داروخانه بیمارستان نقوی است و از آنجا که عمده این داروخانه‌ها با نورولوژیست‌های کاشان همکاری دارند توزیع دارو به صورت مناسب انجام می شود ولی به خاطر مشکلات اقتصادی که برای کشور عزیزمان پیش آمد مقداری در زمینه ارائه یارانه‌ها به مشکل برخوردیم یعنی دانشگاه علوم پزشکی به مشکل برخورد، ما سعی کردیم با تعاملاتی که داریم به ویژه با آقای دکتر تحقیقی که مسئول بیماری‌های خاص دانشگاه است، مشکلات را تا حد امکان و در حد بودجه دانشگاه کاشان مرتفع کنیم.

مشکلات بیماران و انجمن ام اس کاشان چیست؟

یکی از مشکلات ما در انجمن این است که برخلاف خیلی از انجمن‌های دیگر فرد پیگیر در انجمن ما کم است. در کاشان بیماران دغدغه دارند ولی این باعث نشده پیگیر امور انجمن باشند. هدف ما از تأسیس انجمن تسهیل امور

در غرب مازندران در میان بیماران
موردی از کرونا دیده نشد

عدم اشتغال مشکل بسیاری از مبتلایان به ام اس است



دکتر محمد علی یگانه سال ۱۳۳۱ در شهر چالوس متولد شد، وی که دارای مدرک دکترای علوم آزمايشگاهی است، از سال ۱۳۷۷ مؤسس و مسئول فنی آزمايشگاه خصوصی خود با نام آزمايشگاه دقیق در چالوس است، با او که دستی در نوشتن دارو کتابی به نام «وحشتناک ترین تصمیم بشر» منتشر کرده و عضو هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت مازندران، نایب رئیس مجمع خیرین سلامت چالوس، مؤسس و مدیر عامل انجمن ام اس غرب مازندران است در خصوص انجمن ام اس غرب مازندران به گفتگو نشستیم:

ماندانا کلانتریان، دکتر شیرین جبارپور و آقایان دکتر محمود نظمی، دکتر سید محمود حسینی، سید بهرام موسوی، مصطفی روحی، غلامرضا پاشا زانوسی، عیسی معتمدی، سیامک پور کاویان و محمد علی یگانه هستند.

تعداد بیماران انجمن ام اس غرب مازندران چند نفر است و کدام مناطق تحت پوشش این انجمن است؟
تعداد بیماران تحت پوشش انجمن ام اس غرب مازندران ۲۱۹ نفر است که ۱۶۳ نفر خانم و ۵۶ نفر آقا هستند، یعنی نسبت خانم‌ها به آقایان ۲.۹ برابر است. جوان‌ترین بیمار ما ۲۳ ساله و مسن‌ترین آن‌ها ۷۴ ساله است البته شماری از بیماران منطقه به دلیل مشکلات فرهنگی و عدم تمایل برای مشخص شدن ابتلايشان از ثبت نام در انجمن خودداری می‌کنند. ضمناً اغلب اوقات از ابتلاء فرد به ام اس تا تشخیص

اصلي انجمن مسؤليت مددکاری و روابط عمومی انجمن را به عهده دارند.

هیئت مؤسس و هیئت مدیره کنونی انجمن ام اس غرب مازندران چه کسانی هستند؟

فعالیت ماز سال ۱۳۷۸ شروع شد اما ثبت رسمی انجمن ام اس غرب مازندران در سال ۱۳۸۷ محقق شد و اعضای هیئت مؤسس علاوه بر من و خواهرم (الهه یگانه) عبارت‌اند از: آقای مهندس بهمن حافظی، آقای دکتر کامیار خزایی، آقای دکتر کاظم برادران ساداتی، آقای دکتر محمود نظمی، آقای روح الله ردایی، آقای سید رضا موسوی میر کلایی، آقای دکتر پیام سعادت، مرحوم محسن بزرگ مقام و آقای دکتر عباس آقای؛ هم اکنون هیئت مدیره این انجمن شامل هفت عضو اصلی، دو عضو علی‌البدل، یک بازرس اصلی و یک بازرس علی‌البدل است و اعضای فعال آن شامل خانم‌ها دکتر

آشنایی شما با انجمن ام اس چگونه بود؟

در سال ۱۳۷۸ یکی از بیماران مبتلا به ام اس به نام مرحومه فاطمه علیپور که از مراجعان به آزمايشگاه من بود با خواهرم خانم الهه یگانه صحبت‌هایی در خصوص بیماری ام اس و سختی‌های آن کرد و از ایشان کمک خواست، خواهرم با توجه به قلب مهربان و درک عمیقی که نسبت به اینگونه بیماران داشت قول مساعدت داد و به من گفت تقاضایی دارم و لطفاً جواب رد نده؛ ایشان موضوع بیماران ام اس و لزوم وجود انجمن در منطقه را مطرح کرد و این چنین شد که مامدت کوتاهی پس از تهران به عنوان دومین انجمن ام اس ایران، در غرب مازندران فعالیت‌مان را آغاز کردیم. از آن زمان من به عنوان رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل (و چندین سال هر دو) در خدمت بیماران منطقه و خانواده‌های آن‌ها هستم، خواهرم نیز به عنوان یکی از ارکان

انجمن به کرونا مبتلا شدند؟
متأسفانه شیوع کرونا برخی از برنامه‌های کاری و نحوه فعالیت ما را تحت تأثیر قرار داد. از جمله گردهمایی‌های مختلف بیماران، اردوها و حتی جلسات منظم هیئت مدیره، فعالیت مداوم حضوری دفتر انجمن دیگر منطقی و عملی نیست و بیشتر ارتباطات از طریق فضای مجازی صورت می‌گیرد. در یک سال اخیر خوشبختانه هیچ گزارشی از ابتلای افراد تحت پوشش این انجمن به کووید ۱۹ نداشتیم.

اصلی ترین مشکل بیماران و انجمن ام اس در منطقه شما چیست؟
مهم ترین مشکل بسیاری از بیماران عدم اشتغال آن‌ها و به دنبال آن مشکل اقتصادی است، علاوه بر آن دوری این انجمن از مرکز استان و ادارات کل و مراکز تخصصی مستقر در آن بالطبع محدودیت‌هایی را برای ما به وجود می‌آورد.

میزان شیوع بیماری ام اس در غرب مازندران در سال‌های اخیر تغییر کرده است؟
در مدت اخیر ظاهراً تغییر محسوسی در روند افزایش بیماران نداشته‌ایم.

تعامل شما با مؤسسات خیریه و دیگر انجمن‌های ام اس چگونه است؟
از مهم ترین تشکلهایی که با آن در تعامل هستیم، انجمن خیریه امیرالمومنین (ع) چالوس است. همچنین با توجه به اینکه اینجانب و دو نفر دیگر از اعضای هیئت مدیره انجمن ام اس (آقای موسوی و خانم کلانتریان) عضو هیئت مدیره مجمع خیرین سلامت استان یا شهرستان هستیم، همکاری‌های مثبتی هم با مجمع فوق داریم، با دیگر انجمن‌های ام اس ایران نیز دارای تعامل و همکاری به ویژه در زمینه تبادل اطلاعات هستیم و همچنین گاه در رابطه با تأمین برخی اقلام مورد نیاز از همکاری و مساعدت مسئولین محترم ام اس برخی مناطق دیگر کشور بهره‌مند می‌شویم.

شروع ساخت یک مجتمع حمایتی درمانی با امکانات مختلف از جمله فیزیوتراپی، استخر، سالن اجتماعات و محلی برای اسکان موقت بیماران بود که از سه سال پیش آغاز شد ولی متأسفانه با تورم‌های پیش آمده و عدم تحقق برخی مساعدت‌های وعده داده شده، این طرح متوقف شد؛ ارزش ریالی اقدامات انجام شده در حال حاضر بیش از ۲۰ میلیارد ریال است.

برای این اقدامات از کدام محل هزینه می‌کنید؟

هزینه‌های ما با مساعدت اعضای هیئت مدیره و کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.

و دارای مکانی برای فعالیت هستید؟

از ابتدای تأسیس انجمن باعث افتخار من بوده که توانستم محلی برای مراجعه بیماران به صورت رایگان در اختیار انجمن قرار دهم و هم اکنون نیز دفتر انجمن ام اس غرب مازندران در چالوس و در مجاورت مراکز درمانی گوناگون، در اختیار انجمن قرار دارد.

ارگان‌های دولتی با انجمن شما همکاری می‌کنند؟

با ارگان‌های مختلف از جمله فرمانداری‌ها، شهرداری‌ها، شبکه‌های بهداشت، بهزیستی و کمیته امداد همکاری و تعامل داریم و گاه از حمایت‌های آن‌ها برخورداریم.

در منطقه شما مشکل توزیع داروی بیماران ام اس وجود دارد؟

با توجه به فعالیت‌های خانم دکتر کلانتریان، خوشبختانه تاکنون توانسته‌ایم اغلب داروهای بیماران را از طریق داروخانه بیمارستان آیت الله طالقانی چالوس در اختیار آنها قرار دهیم.

چالش‌های انجمن شما در دوران کرونا چیست؟ آیا اعضای

قطعی و مراجعه به دفتر انجمن بیش از یک سال طول می‌کشد.

انجمن ام اس غرب مازندران از شهرستان نور تا کلارآباد را پوشش می‌دهد، پیش‌تر از نور تا رامسر بود ولی اکنون بیماران رامسر به انجمن تنکابن مراجعه می‌کنند.

انجمن شما چه کارهایی برای بیماران می‌کند؟

هدف ما از تأسیس این انجمن مساعدت به بیماران و خانواده‌های آنان به هر شکل ممکن بود، از جمله اقدامات ما موارد زیر است:

- تأمین مسکن برای برخی از بیماران
- هماهنگی با بعضی از پزشکان، دندان پزشکان، فیزیوتراپ‌ها، رادیولوژیست‌ها و... برای درمان رایگان یا تخفیف ویژه به اعضای انجمن
- تشکیل کلاس‌های مشاوره گروهی هفتگی و گاه جلسات خصوصی (پیش از شیوع کرونا)
- برگزاری مراسم سالگرد تولد بیماران هر ماه در محل انجمن (پیش از شیوع کرونا)
- اعزام بیماران علاقمند به اردوها و پیک نیک (پیش از شیوع کرونا)
- هماهنگی با دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزشی، شهداری، ادارات برق، بهزیستی و... برای ارائه خدمات
- هماهنگی برای تهیه داروی بیماران
- کمک به برخی بیماران برای تهیه جهیزیه
- کمک به برخی بیماران برای تهیه ماشین لباسشویی، کولر، لوله کشی گاز و...
- تأمین بسته‌های حمایتی شامل اقلام خوراکی، پوشک، ماسک و مواد ضد عفونی کننده
- برگزاری کلاس رایگان یوگا
- آموزش رایگان آشپزی و پخت شیرینی در آموزشگاه نیلوفر چالوس
- اهدای هدایای نوروزی
- انجام رایگان کلیه آزمایشات بیماران ام اس در آزمایشگاه اینجانب (آزمایشگاه دقیق چالوس)
- ضمناً یکی از مهمترین اقدامات این انجمن



وقتی داروی بیماران ام اس رایگان نیست

مشکلات بیشتر و کمک‌های خیرین کمتر شده است

«نازنین آریانه‌اد»

و دید مثبتی که اعضای محترم فرمانداری شهرمان به بنده و این موضوع داشتند دریافت مجوز به سرعت انجام شد و در سال ۱۳۹۲ این انجمن به ثبت رسید. اما من حتی قبل از ثبت رسمی انجمن شناسایی بیماران، بحث توزیع دارو و صحبت با خیرین و همشهریان را شروع کرده بودم و بلافاصله بعد از ثبت انجمن، توزیع داروی بیماران را از طریق یکی از داروخانه‌های شهرستان آغاز کردیم.

«هیئت مؤسس انجمن شما چه کسانی بودند و اعضای هیئت مدیره این انجمن چه کسانی هستند؟»

هیئت مؤسس خانم‌ها تاجی، ذبیحی، لعل فام و خودم (بابایی) و آقایان: زارعی، کدخدا مزرگی هستند؛ اعضای هیئت مدیره نیز آقایان شکری، سروری، حسن پور، دکتر

«نحوه آشنایی شما با انجمن ام اس قوچان چگونه بود و سمت شما در انجمن چیست؟»

اینجانب عضو هیئت مؤسس و هیئت مدیره انجمن ام اس قوچان هستم و ۹ سال است که در این انجمن مشغول به فعالیت هستم. کلاً به فعالیت‌های خیریه علاقمندم، روزی از طریق یکی از دوستانم که داروساز هستند متوجه مشکلات به خصوص تأمین داروی این بیماران شدم. بعد از چند ماه تحقیق متوجه شدم مشکلات بسیار هستند و وجود انجمن ضروری است. با یکی از بیماران به نام خانم تاجی آشنا شدم که ایشان تلاش بسیار می‌کردند تا انجمنی داشته باشند و در راه ثبت با چند نفر از بیماران اقداماتی انجام داده بودند، بعد از این آشنایی، بنده کارهای ثبت انجمن را ادامه دادم. خوشبختانه با اعتماد

شهرستان ۱۸۰ هزار نفری قوچان در ۱۳۷ کیلومتری شمال غربی مشهد در خراسان رضوی قرار دارد و محدوده آن از شمال به شهرستان درگز و کشور ترکمنستان، از جنوب به نیشابور، از شرق به چناران، از غرب به فاروج و شیروان منتهی و از معبر گمرک باجگیران به کشورهای آسیای میانه متصل می‌شود. قوچان که دارای ۲۸ کیلومتر مرز بین‌المللی با کشور ترکمنستان است با عشق‌آباد مرکز ترکمنستان ۱۲۰ کیلومتر و با تهران ۸۲۰ کیلومتر فاصله دارد. با فاطمه بابایی مدیرعامل انجمن ام اس قوچان گفتگویی داشتیم که بخش‌هایی از آن را در ادامه می‌خوانید:

صادقی، الماسی، خانم تاجی و بنده.

تعداد اعضای انجمن شما چند نفر است؟

۸۰ خانم و ۳۰ آقای عضو انجمن ام اس قوچان هستند؛ پایین ترین سن بیمار ۲۰ سال و بالاترین سن ۵۹ سال است.

انجمن ام اس قوچان دارای ساختمان مستقل است؟

بله، آقای براتی مقدم یکی از همشهریان ما قصد وقف یک ساختمان مسکونی را داشتند، با صحبت های انجام شده از طرف آقای شکری -رییس هیئت مدیره- ایشان تصمیم گرفتند که نیمی از ساختمان را به انجمن هدیه کنند و مابقی هزینه نیز به کمک خیرین تأمین شد و سند ساختمان آن به نام انجمن ام اس ثبت شد؛ سپس این ساختمان به کمک خیرین و با دریافت کمک ۱۵ میلیون تومانی از انجمن ام اس مشهد با سازی و تعمیرات لازم جهت استفاده بیماران انجام شد.

انجمن شما به طور معمول چه خدماتی به بیماران ارائه می دهد؟

فرستادن بیماران با نامه از طرف انجمن به مرکز تخصصی ام آر آی آل رضا (ع) در مشهد به صورت رایگان یکی از اقدامات ما است، توزیع داروی تقویتی، استفاده بیماران از بسته حمایتی علوم پزشکی در بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان، اهدای بسته های مواد غذایی در ایام ماه رمضان، شب چله و عید نوروز، توزیع غذای گرم توسط خیرین بین بیماران نیازمند، ارائه کمک هزینه درمانی، کمک به ترک اعتیاد در معدودی از مبتلایان به ام اس که دچار وابستگی به مواد هستند، جلسات مشاوره، برگزاری کلاس های رایگان یوگا و ماساژ، تخفیف استفاده از استخر جهت آب درمانی، تخفیف جهت عینک، خدمات دندانپزشکی و فیزیوتراپی، توزیع پک بهداشتی، نمایشگاه از کارهای هنری بیماران ام اس در محل انجمن و اجرای برنامه های شاد به مناسبت شب چله و افتتاحیه ساختمان جدید از خدمات انجمن قوچان است البته بعد از کرونا بیشتر این خدمات محدود شده است.

هزینه های انجمن شما چگونه تأمین می شود؟

برخی از فعالیت های ما نیاز به بودجه ندارد و با پیگیری ها و همراهی ها و با ارتباطات انجام می شود. مابقی هزینه های صرف شده برای بیماران از طریق خیرین تأمین می شود. بنده و یکی از بیماران به نام خانم توکلی هم بدون هیچ چشمداشتی در انجمن مشغول هستیم.

توزیع داروهای بیماران ام اس در شهر قوچان مناسب است؟

یکی از مشکلات اصلی ما موضوع داروی بیماران است؛ طبق بسته حمایتی ۵ درصد حق بیمار باید توسط دانشگاه پرداخت شود و دارو برای بیمار رایگان شود، پیش تر داروخانه های ما حتی پنج درصد را از جیب می پرداختند و از دانشگاه نمی گرفتند، اما در یک سال اخیر با شیوع کرونا و بیشتر شدن مشکلات اقتصادی هیچ کدام از داروخانه ها حاضر به ثبت قرارداد با دانشگاه نیستند چرا که سرمایه ندارند و می گویند این پنج درصد خیلی دیر به آن ها پرداخت خواهد شد. با توجه به مشکلات مالی بیماران پرداخت همین مبلغ هم برای آنها سخت است و انجمن نیز بودجه کافی ندارد که هزینه داروی همه اعضا را پرداخت کند و فقط داروی تعدادی از افراد نیازمند را تأمین می کنیم. به علت فاصله تا مشهد و شرایط ناشی از شیوع کرونا هم اعضای ما نمی توانند به داروخانه های مرکز استان بروند.

به نظر شما جدا از موضوع دارو چالش بیماران ام اس و انجمن شما در کرونا چیست؟

در سال اخیر به دلیل کرونا مشکلات اقتصادی بیماران بیشتر شده همچنین کمک خیرین به انجمن هم کمتر شده است و متأسفانه در این شرایط قادر به تأمین همه نیازهای بیماران نیستیم.

در میان اعضای انجمن شما کسی به کرونا مبتلا شد؟

بله، چند مورد ابتلاء داشتیم.

چه تجهیزاتی برای مقابله با کرونا دارید؟

مواد ضد عفونی کننده، ماسک و کپسول اکسیژن

عمده مشکلات بیماران ام اس در منطقه شما چیست؟

نیود امکانات و تجهیزات پزشکی از جمله دستگاه ام آر ای در شهرستان، مشکلات اقتصادی و معیشتی که باعث بروز درگیری ها و اختلافات خانوادگی می شود و همچنین ترس از ازدواج با افراد مبتلا مشکلات عمده مبتلایان به ام اس در قوچان است. متأسفانه همسر بسیاری از بیماران آنها را ترک کرده اند، ما خانمی داریم که به ام اس مبتلا شده و حالا بدون هیچ پشتوانه مالی سرپرست خانواده است، یا بیمار آقای تنها رها شده چون توانایی کار کردن ندارد و تحت پوشش هیچ بیمه ای نیست، باز هم تکرار داستان عدم پشتوانه مالی و در نتیجه آسیبی که فرزندان از این شرایط می بینند بسیار است.

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

تا حدودی که من اطلاع دارم نه چندان

انجمن ام اس شما با دیگر انجمن های ام اس یا انجمن دیگر بیماری ها تعاملی دارد؟

بله، ما از همان ابتدا با انجمن ام اس ایران و سپس با سایر انجمن های کشور شروع به همکاری و تعامل کردیم.

حرف آخر شما؟

باید همه با هم کمک کنیم تا همه انجمن های ام اس کشور قوی باشند. از انجمن ام اس ایران و خانم هاشمی عزیز و سایر انجمن ها که راهنمای ما بودند تشکر می کنم. از خیرین و همراهان که وجود و گرم والایشان همواره قوت قلب و پشتوانه بسیار غنی برای ادامه این راه دشوار بوده است هم سپاسگزارم.

گزارش فعالیت‌های انجمن ام اس ساری در ماه‌های اخیر

در تعریف بیماری ام اس ذکر می‌شود این بیماری درمان قطعی ندارد اما واقعیت این است که هم پزشکان و هم مبتلایان به ام اس امیدوار به یافتن این درمان قطعی هستند و به نظر هم می‌رسد بالاخره دانشمندان و پژوهشگران این درمان قطعی را می‌یابند، پیشرفت‌های اخیر علمی به گونه‌ای است که باعث شده کنترل و مدیریت ام اس بسیار بهتر از گذشته باشد، اما به نظر می‌رسد یافتن درمان‌ها و شیوه‌های درمانی که باعث درمان یا بهبود بسیار مشهود بیماری شود خیلی هم دور نیست، به امید آن روز



دیدار با آقای دکتر برزگر رئیس مرکز بهداشت شهرستان ساری در رابطه با همکاری شبکه بهداشت جهت تسهیل در تحویل و تزریق واکسن انفلونزا برای بیماران ۲۸ مهرماه



طبق جلسه‌ای که با ریاست دانشگاه علوم پزشکی استان مازندران و مدیران دارو و درمان دانشگاه روز مورخه ۷ مهر ۹۹ داشتم، پس از پیگیری و بررسی مشکلات دارویی و درمانی، در رابطه با واکسن انفلونزا مقرر شد طبق دستور العمل وزارت بهداشت براساس الویت بندی توزیع شود که شامل بیماران ام اس هم شد و به این صورت که، هرکسی (بیمار ام اس) از هر شهر استان مازندران به پزشک خانواده خود مراجعه نماید و با گرفتن نامه به مرکز بهداشت مراجعه کند تا واکسن تزریق کند.

عالیشاه مدیر کل کمیته امداد استان مازندران در رابطه همکاری آن اداره با انجمن ام اس استان و ارائه خدمات به افراد تحت پوشش. ۲۶ آذرماه ۹۹



جلسه مدیران بیماران خاص با مدیر عامل مجمع خیرین سلامت استان جهت همکاری و هم‌اندیشی، ۲۵ آذر ۹۹ در دفتر آن مجمع



دیدار و نشست صمیمی با آقای دکتر فخاری مدیر عامل هلال احمر استان مازندران در رابطه با همکاری آن اداره با انجمن ام اس مازندران ۱۱ آذرماه ۹۹



در ۳ مرحله (بصورت کمک مومنانه از طرف خیرین) در هر مرحله تعداد ۳۰ بسته سید غذایی بین بیماران نیازمند توزیع شد



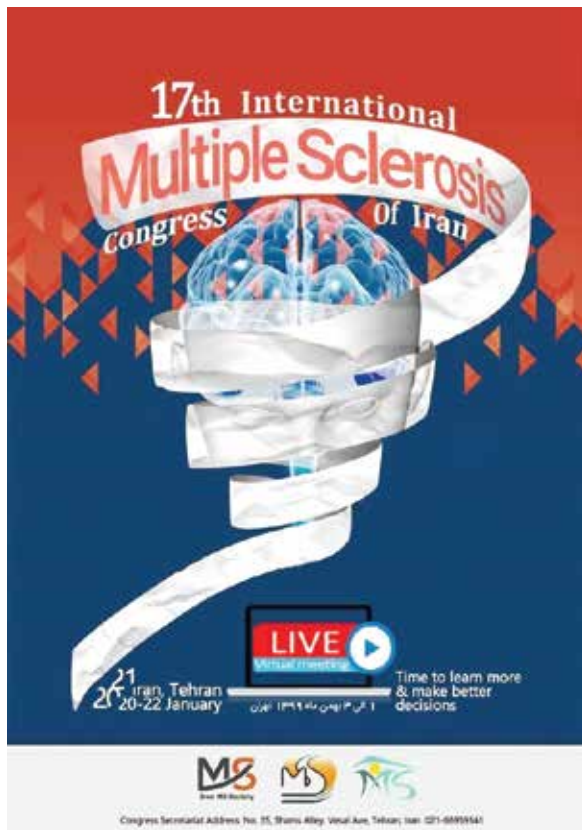
دریافت تعداد ۱۰۰ بسته سید غذایی از ستاد اجرایی فرمان حضرت امام استان مازندران و توزیع بین بیماران نیازمند



دیدار و نشست با آقای حجت الاسلام

سلامت

- ۲۶ ◀ بیشتر بدانیم و بهتر تصمیم بگیریم
- ۲۷ ◀ گزارش تصویری از کنگره بین المللی ام اس
- ۲۸ ◀ یوگادر ام اس
- ۳۰ ◀ واکسن ها چگونه تولید می شوند؟
- ۳۶ ◀ خودتان را به طبیعت بسپارید
- ۳۸ ◀ برای آنکه شناختان به هم نریزد
- ۴۰ ◀ تحقیقات جای خود را در دانشگاه پیدا کرده است



هفدهمین کنگره بین‌المللی ام اس ایران برگزار شد

بیشتر بدانیم و بهتر تصمیم بگیریم

◀ فرزانه متین

کنگره بین‌المللی ام اس ایران که هفده سال است هر ساله با همیاری و همراهی انجمن ام اس ایران برگزار می‌شود از اقدامات علمی و تأثیرگذار حوزه ام اس است که توانسته باعث افزایش معلومان جامعه درمانی ایران با این بیماری و پیشرفت‌های درمانی در خصوص آن شود و نیز پی بین متخصصان ایران و جهان برقرار کرده است.

هفدهمین کنگره بین‌المللی ام اس ایران، از اول تا سه بهمن ماه در تهران به صورت مجازی (virtual) برگزار شد. گزارش برگزاری این کنگره را در شماره بعد این نشریه خواهید خواند، اما این گزارش نگاهی است به اهمیت این کنگره و مواردی که در آن طرح شد.

دکتر رویا ابوالفضلی، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، که دبیر علمی کنگره امسال ام اس است،

در مورد محورهای این کنگره به خبرنگار ماهنامه پیام ام اس گفت: در این همایش، هفت محور برجسته شده بود و قرار است مورد بررسی قرار گیرند، از جمله آشنایی با داروهای جدید ام اس و نحوه تغییر داروها و مدیریت نحوه درمان آشنایی با گایدلاین‌های جدید در تشخیص و درمان و کنترل بیماری ام اس مروری بر تازه‌های تشخیص و درمان بیماری NMOSD و MOG associated disorders

مروری بر تشخیص‌های افتراقی ام اس و آنسفالیت‌های اتوایمون و ام اس mimickers آشنایی با روش‌های تشخیصی جدید تصویربرداری و OCT و بیومارکرهای ام اس

مروری بر اقدامات نوین توان بخشی و بازتوانی و درمان‌های سمپتوماتیک بیماران ام اس
مروری بر تازه‌های تشخیصی و درمانی

ام اس کودکان.
دکتر ابوالفضلی اشاره کرد که مقالات ارائه شده در این کنگره حول این هفت محور بودند. وی در زمینه شرکت کنندگان در این کنگره بین‌المللی مجازی هم گفت: «حدود یک صد نفر متخصص مغز و اعصاب در این کنگره شرکت می‌کنند و چندین پزشک از کشورهای آلمان، دانمارک و... با کنگره همکاری می‌کنند.» وی یکی از موضوعات مهم مورد بررسی در این کنگره را معیارهای درمانی با توجه به همه‌گیری کووید ۱۹ دانست و اظهار داشت: «حتماً در زمینه واکسیناسیون کرونا بر روی بیماران ام اس بحث خواهیم کرد و به درمان ام اس در دوران همه‌گیری این ویروس نیز می‌پردازیم.»
شعاری هم که برای هفدهمین کنگره ام اس انتخاب شده بود «زمانی برای بیشتر آموختن و بهتر تصمیم گرفتن» بود که دقیقاً به هدف اصلی برگزاری این کنگره مهم و باارزش اشاره داشت.

گزارش تصویری از کنگره بین المللی ام اس

گزارش کامل کنگره را در شماره بعد بخوانید





مهارتی به نام بدن آگاهی

یوگا در ام اس

◀ تهیه و تنظیم: مدیریت ورزش
انجمن ام اس ایران - گروه یوگا

در سال‌های اخیر، بهره‌گیری از رویکردهای درمانی ذهن-بدن مانند یوگا، تای چی، مراقبه، تمرینات تنفس، تصویرسازی ذهنی، هیپنوتیزم، بیوفیدبک و تکنیک‌های آرامش بخشی جهت مدیریت و کنترل علائم بیماری‌ها از جمله ام اس در کنار روش‌های درمانی دیگر رو به افزایش هستند. هدف این رویکردها افزایش بدن آگاهی است. بدن آگاهی یعنی توجه و آگاهی به آنچه که در درون بدن احساس می‌شود. بدن آگاهی، جنبه ذهنی حس عمقی و وضعیت داخلی بدن است که وارد

آگاهی هوشیارانه می‌شود و با فرآیندهای ذهنی از جمله توجه، تفسیر، ارزیابی، باور، حافظه، شرطی شدن، دیدگاه‌ها و خلق و هیجان قابل تغییر است. حس عمقی بدن، درک وضعیت و حرکت بدن است که اصولاً خود شخص آن را حس می‌کند و معمولاً به طور هوشیارانه ادراک و احساس نمی‌شود، در حالی که در بدن آگاهی به این حس توجه آگاهانه می‌شود. وضعیت داخلی بدن به احساس فرد از درون خودش جهت حفظ هموستاتیک بدن برای بقایش مربوط می‌شود (مثلاً درک عملکرد احشا و یا درک حالات هیجانی در حال تجربه) که در بیشتر مواقع این احساس ناآگاهانه بوده و به فرد کمک می‌کند تا

فرد متوجه شود در درون بدنش با توجه به تجربیات گذشته در حال حاضر چه می‌گذرد و در آینده چگونه ممکن است باشد در شرایطی که در وضعیت بدن آگاهی به این مقایسه و ارزیابی توجه بیشتری می‌شود.

یکی از درمان‌های ذهن-بدن که بطور چشمگیری مورد توجه و علاقه قرار گرفته یوگا است. در حال حاضر در جهان غرب یوگا به عنوان یک رویکرد جامع و وسیع برای حفظ و ارتقاء سلامتی شناخته شده و توسط حدوداً ۱۵.۸ میلیون آمریکایی انجام می‌شود در حالیکه اجرای باستانی یوگا بیش از ۵۰۰۰ سال پیش در هند آغاز شد. اصطلاح یوگا ریشه در سانسکریت دارد و به معنی اتحاد بدن، روان و ذهن

مانند ماهیچه‌های بدن پرورش می‌دهد.

یوگا و ام اس

یوگا یک علم و شیوه زندگی است که شامل اجرای تمرینات خاص بدنی، تنظیم ریتم تنفس و تمرکز است که برای ایجاد تعادل و سلامتی جسمی، روانی و ذهنی طراحی شده‌اند. یوگا می‌تواند نوعی جایگزین برای افرادی باشد که دارای ناتوانی یا علائمی هستند و نمی‌توانند فعالیت بدنی لازم در انجام ورزش‌های دیگر را داشته باشند. در این میان می‌توان به افراد مبتلا به بیماری ام اس اشاره کرد که طیف وسیعی از علائم را تجربه می‌کنند. این علائم عبارت‌اند از خستگی، عدم تعادل، اسپاسم، درد مزمن، مشکل در حرکت، اختلال عملکرد مثانه و روده، اختلالات بینایی و گفتاری، اختلال حسی، افسردگی و اختلال در عملکردهای شناختی. تحقیقات تجربی کنونی شواهد زیادی را در رابطه با فواید و نتایج مثبت تمرینات یوگا بر افراد مبتلا به ام اس ارائه داده‌اند که شامل کاهش افسردگی، کاهش درد، کاهش خستگی، افزایش ظرفیت ریه، بهبود عملکرد مثانه، بهبود قدرت و انعطاف‌پذیری بدنی، کاهش سطح استرس، بهبود کیفیت زندگی و وانهادگی عضلات و کاهش فشارخون می‌باشند. تمرینات یوگا بسیار متنوع هستند اما معمولاً برای افراد مبتلا به ام اس عمدتاً از گروه خاصی از تمرینات انتخاب شده و با رعایت اصول ایمنی و تحت نظارت یک مربی آشنا با علائم ام اس و ویژگی‌های مبتلایان به ام اس اجرا می‌گردند. اجرای صحیح تمرینات در گروه ام اس زمانی اتفاق می‌افتد که افراد تمرینات را متناسب با محدودیت‌های خود انجام دهند و احتیاط‌های لازم را رعایت نمایند. در این صورت یوگا می‌تواند به عنوان طب مکمل در کنار سایر روش‌های درمانی از جمله دارودرمانی بسیار مؤثر و مفید باشد.

بنا بر یافته‌ها، افسردگی و اضطراب از اختلالات سیستم‌های بیوشیمیایی و نوروفیزیولوژیکی شناخته می‌شوند که بر نوروترنسمیترهای تنظیم خلق در مغز (نورآدرنالین، سروتونین، دوپامین و گابا) و همچنین سطح کورتیزول تأثیر منفی می‌گذارند. تصور می‌شود یوگا بر سیستم‌های بیوشیمیایی و نوروفیزیولوژیکی از جمله تنظیم سیستم عصبی خودمختار و پاسخ به استرس تأثیر مثبتی دارد و علائم استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. محرک‌های استرس را باعث تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند و زنجیره‌ای از وقایع شامل افزایش فشارخون، طپش قلب و افزایش ریتم تنفس و آزاد شدن کورتیزول که به عنوان پاسخ به استرس «جنگ یا گریز» نامیده می‌شوند را فعال می‌کنند. تمرین منظم یوگا باعث کاهش پاسخ به استرس سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود و سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال می‌شود تا فشارخون، ضربان قلب و ریتم تنفس را کاهش دهد. این فرایند با کاهش سطح استرس و اضطراب مرتبط است. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که ترشح هورمون استرس «کورتیزول» بلافاصله پس از تمرینات یوگا کاهش می‌یابد.

یوگا بر امواج مغزی اثر مثبت دارد که با تقویت عملکردهای شناختی از جمله حافظه ارتباط دارد. شواهد دیگر بیان می‌دهند که نوروپلاستیسیته، تغییر در مسیرهای عصبی مغز، از طریق تمرینات منظم یوگا می‌تواند اتفاق بیفتد و بر تقویت و پیشرفت مهارت‌های شناختی مانند افزایش توجه و افزایش حجم حافظه کاری و مهارت‌های روان‌شناختی از جمله تطابق‌پذیری، خودتنظیمی، انعطاف‌پذیری روانی، نگرش مثبت در مورد استرس، حفظ آرامش و توانایی حضور ذهن تأثیر بگذارد، به این صورت که یوگا با اثر گذاشتن بر مسیرهای عصبی، مغز را

است. یوگا به عنوان درمان، همان استفاده از وضعیت‌ها و تمرین‌های آن است که برای حفظ و افزایش سلامتی به کار برده می‌شوند و شامل آموختن تمرینات یوگا و آموزه‌های یوگایی برای جلوگیری از آسیب دیدگی‌ها، آرام کردن دردها و کاهش محدودیت‌های ساختاری و فیزیولوژیکی، هیجانی و روانی است. اساس تمرینات یوگا شامل آگاهی از تنفس، تکرار و تمرین آگاهانه، مدیریت و کنترل توجه، درک و تشخیص محسوسات بدنی است و توانمندی در آن‌ها منجر به آگاهی از بدن و آگاهی از هیجانات منفی، خودتنظیمی و تنظیم هیجانات و خودمراقبتی می‌شود و در نهایت یکپارچگی بین ذهن و بدن و تطابق‌پذیری با شرایط زندگی حاصل می‌گردد.

مزایای یوگا:

یوگا توسط مؤسسه ملی بهداشت به عنوان نوعی درمان مکمل طبقه‌بندی و تعریف می‌شود. تمرینات یوگا بین ابعاد جسمی، روانی و ذهنی هماهنگی ایجاد می‌کنند و باعث تقویت سلامت و بهزیستی افراد می‌شوند. تحقیقات در دهه گذشته انواع مزایای درمانی تمرینات یوگا در فرایند معالجه بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها مانند دردهای مزمن، فشارخون بالا، اختلال طیف اوتیسم، تروما، بیماری آلزایمر، صرع، اختلالات سیستم عصبی پیرامونی، خستگی و اختلالات خلقی، بیخوابی مزمن، افسردگی، حمله قلبی و سکته مغزی، و اختلال در خوردن، بهبود کیفیت زندگی، عملکرد عصبی عضلانی، انعطاف‌پذیری، سلامتی جسمی و هیجانی و معنوی بهتر در بین بیماران مبتلا به سرطان را نشان داده‌اند.

بارزترین اثر یوگا انعطاف‌پذیری بدنی است که به آن در بسیاری از مطالعات اشاره شده، در حالی که اثربخشی این فعالیت ساده ولی بسیار عمیق بر روان و شناخت نیز قابل توجه است.



همه آنچه باید در مورد واکسن و واکسیناسیون کرونا بدانیم

واکسن‌ها چگونه تولید می‌شوند؟

مختلف تولید واکسن استفاده شده است و کمپانی‌های مختلف هر کدام از یک روش برای تولید واکسن استفاده کرده‌اند.

چگونه از مؤثر بودن و بی‌خطر بودن واکسن‌ها اطمینان حاصل می‌شود؟

تولید واکسن یک کار بسیار دقیق و پیچیده علمی است و تحت نظارت و رعایت پروتکل‌های دقیق انجام می‌شود. محققین بعد از مطالعه دقیق روی عامل بیماری و شناخت نحوه بیماری‌زایی آن و یافتن بهترین حالت برای تحریک سیستم ایمنی بدن انسان، کار آزمایش نمونه تحقیقاتی واکسن را در آزمایشگاه انجام می‌دهند. در صورتی که نتایج رضایت‌بخش بود مطالعه روی نمونه‌های حیوانی طبق استانداردهای تعیین شده انجام می‌شود.

تحریک سیستم ایمنی می‌شود را جدا می‌کنند و آن را به عنوان واکسن استفاده می‌کنند مثل واکسن هیپاتیت ب. در روش‌های جدیدتر ویروس‌های غیر بیماری‌زا را به عنوان حامل (Vector) بخشی از میکروارگانیسم مورد نظر استفاده می‌کنند و سبب تحریک سیستم ایمنی می‌شوند. واکسن علیه بیماری ابولا در آفریقا مثال این روش است. در جدیدترین روش تولید واکسن بخشی از ژن ویروس که سبب تحریک سیستم ایمنی می‌شود شناسایی و آن را بدون استفاده از ویروس حامل به عنوان واکسن استفاده می‌کنند که به این نوع واکسن‌ها اصطلاحاً واکسن‌های تهیه شده با روش‌های مهندسی ژنتیک می‌گویند. در تولید واکسن علیه بیماری کرونای جدید یا کووید ۱۹ از همه روش‌های

روش‌های معمول که سالیان طولانی مورد استفاده برای تولید واکسن بود عبارت بودند از تکثیر عامل بیماری‌زا (باکتری یا ویروس) و سپس غیرفعال کردن یا کشتن آن و یا ضعیف کردن و از بین بردن قابلیت بیماری‌زایی آن. مثال برای واکسن‌های کشته یا غیرفعال شده می‌توان از واکسن سیاه‌سرفه یا آنفلوانزا نام برد و برای واکسن زنده ضعیف شده می‌توان از واکسن فلج اطفال یا سرخک نام برد. گاهی عامل بیماری‌زا از خود سم تولید می‌کند که آن سم سبب علایم بیماری می‌شود و برای تولید واکسن سم آن میکروب را غیرفعال می‌کنند مثل واکسن دیفتتری یا کزاز. روش‌های جدیدتر تولید واکسن با روش‌های پیچیده‌تر انجام می‌شود که بخشی از میکروارگانیسم که سبب

واکسن‌ها به دقت مورد بررسی قرار می‌گیرد. پروتکل‌های دقیق و ضوابط فنی پیچیده بر فرایند تولید واکسن اعمال می‌شود تا حداکثر اطمینان از تولید واکسن مؤثر و بی‌خطر فراهم شود.

نکته‌ای که باید در نظر داشت این است که واکسن سبب تحریک سیستم ایمنی انسان می‌شود لذا همین امر سبب بروز برخی واکنش‌های ناخواسته و یا عوارض پس از واکسیناسیون می‌شود. شایع‌ترین عوارض پس از واکسیناسیون عبارت‌اند از تب، درد، قرمزی و سفتی مختصر محل تزریق. خوشبختانه این عوارض معمولاً بسیار زودگذر و خودبه‌خود بهبود یابنده هستند. موضوع مهم که باید در استفاده از واکسن‌ها توجه نماییم این است که فواید آنها در حفظ سلامت ماصدها برابر احتمال عوارض احتمالی واکسیناسیون و یا خطر انجام ندادن واکسیناسیون و ابتلا به بیماری است.

در موارد خیلی نادر ممکن است برخی عوارض با شدت بیشتر هم رخ دهد که ممکن است علت برخی از آنها مرتبط با واکسن باشند ولیکن باید توجه کرد که در صورت عدم استفاده از واکسن، خطرات و عوارض بیماری بسیار شدیدتر و بیشتر است. از عوارض بسیار نادر می‌توان به احتمال بروز واکنش حساسیتی شدید (انافیلاکسی) اشاره کرد که قابل پیش‌بینی نیست و بر حسب اتفاق ممکن است به دنبال مصرف هر نوع ماده غذایی و یا دارویی رخ دهد. به طور متوسط احتمال بروز این عارضه یک در یک میلیون نفر رخ می‌دهد که عموماً در دقایق اول بعد از دریافت دارو یا واکسن رخ می‌دهد. به همین علت به افراد توصیه می‌شود حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از واکسیناسیون در محل مرکز بمانند.

آیا نگرانی از بروز عوارض واکسیناسیون در مورد واکسن کرونا زیاد است؟

در مورد واکسیناسیون کرونا باید توجه کرد که نگرانی‌های مردم و جامعه پزشکی به دلایل زیر زیاد است: اولاً

آیا کشورمان سابقه‌ای در تولید واکسن داشته است؟

بله، انستیتو پاستور ایران و مؤسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی سابقه نزدیک به یک صد سال در تولید انواع واکسن‌های دامی و انسانی دارند و بسیاری از واکسن‌های دوران کودکی در داخل کشور تولید می‌شوند. علاوه بر این در دهه اخیر سرمایه‌گذاری مناسبی برای ورود بخش خصوصی به امر تولید واکسن انجام شده و در زمینه تولید واکسن کرونا در ایران، هم بخش دولتی و هم بخش خصوصی فعال هستند.

آیا واکسن‌ها در طی مراحل ساخت روی تعدادی از انسان‌ها آزمایش می‌شوند؟

بله. همه داروها و واکسن‌ها باید برای اثبات اثربخشی و بی‌خطر بودن بعد از طی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی، وارد مرحله مطالعات انسانی و آزمایش روی تعدادی از انسان‌ها شوند. این مطالعات معمولاً در ۳ مرحله انجام می‌شود و تعداد افراد داوطلب از جمعیت محدود ۳۰ تا ۵۰ نفر در مرحله اول به تدریج تا ۲۰ تا ۴۰ هزار نفر در مرحله سوم ادامه می‌یابد. اساساً دارو و یا واکسنی که روی انسان آزمایش نشده باشد هیچ اطمینانی از اثربخشی و بی‌خطری آن وجود ندارد و به هیچ‌وجه اجازه توزیع و مصرف پیدا نخواهد کرد.

آیا واکسیناسیون برای افراد خطر آفرین است و عوارضی دارد؟

بر خلاف داروها که در افراد بیمار استفاده می‌شوند، واکسن‌ها معمولاً فرآورده‌هایی هستند که در افرادی که تاکنون مبتلا به آن بیماری هدف خاص نشده‌اند، استفاده می‌شوند تا در آینده یا مبتلا به آن بیماری نشده یا اگر مبتلا شدند، انواع خیلی خفیف آن را مبتلا شوند؛ لذا تلاش می‌شود که کمترین میزان خطر و عوارض را برای گیرندگان واکسن داشته باشند. در طی مطالعات بالینی، بی‌خطری و اثربخشی

نمونه‌هایی که بتوانند تأییدیه‌های اثربخشی و تحریک مناسب سیستم ایمنی در حیوان و بی‌خطر بودن را کسب کنند موفق می‌شوند مجوز ورود به مرحله مطالعات انسانی را دریافت نمایند. در نهایت طی چند مرحله آزمایش و واکسن زدن به افراد داوطلب و رعایت دقیق مرحله به مرحله، یک واکسن می‌تواند به دنیا معرفی شود.

دستگاه‌های نظارتی متعددی داخل و خارج از کمپانی تولیدکننده واکسن وجود دارند که بر رعایت ضوابط و نتایج مرحله به مرحله نظارت دارند. بسیاری از اوقات ده‌ها نمونه تحقیقاتی واکسن در حین طی مراحل مختلف تولید کنار گذاشته می‌شوند و دلیل آن عدم توانایی در اثبات اثربخشی کافی و یا بی‌خطر بودن است. در کشورمان تمامی واکسن‌های تولید داخل و یا وارداتی از همین کانال‌های نظارتی عبور می‌کنند و سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، در نهایت تأییدیه و مجوز مصرف واکسن‌ها را صادر می‌نماید.

مطالعات تولید واکسن کرونا در داخل کشور در چه مرحله‌ای هستند؟

در اول دی ماه ۱۳۹۹ فقط یک شرکت تأییدیه سازمان غذا و دارو برای شروع مطالعه بالینی فاز اول را دریافت کرده است. واکسن مورد بررسی از نوع ویروس غیرفعال شده است و در دو نوبت به فاصله ۴ هفته تزریق می‌شود. در فاز اول مطالعات بالینی، هدف تأیید بی‌خطری واکسن و در ضمن بررسی ایمنی زایی آن است. تعداد افراد مورد بررسی در مطالعات فاز اول حدود ۵۰ نفر است که در صورت تأیید نتایج فاز دوم مطالعه با جمعیت بیشتر آغاز خواهد شد. تعداد ۵ شرکت ایرانی دیگر در حال انجام مطالعات فاز قبل بالینی هستند و یکی از آن‌ها از بهمن ماه مطالعه بالینی فاز اول را آغاز خواهد کرد.

واکسن جدید است و هنوز در کشورهای مختلف میلیون ها دوز آن استفاده نشده و اطلاعات وسیعی در مورد عوارض احتمالی آن در استفاده وسیع میلیون ها نفر وجود ندارد. ثانیاً واکسیناسیون کرونا جمعیت زیادی را در طی مدت نسبتاً کوتاهی تحت پوشش خواهد برد مثلاً ۱۰ میلیون نفر طی یک دوره دو ماهه واکسن تزریق می کنند لذا ممکن است عوارض خیلی نادر که در هر صد هزار نفر یک مورد هم بروز کند ممکن است به شکل تجمعی بروز کرده و نگرانی ایجاد نماید. ثالثاً گروه هایی که واکسن کرونا دریافت می کنند در بسیاری از اوقات افرادی هستند که دارای بیماری های زمینه ای پرخطر هستند و یا از افراد سالمند هستند که به طور معمول در ریسک بالاتر بروز بیماری های مختلف و بستری شدن در بیمارستان هستند. حال وقتی این جمعیت را در تعداد وسیع و دوره زمانی کوتاه واکسن تزریق نماییم هر بیماری که در اینها بروز کند و منجر به بستری در بیمارستان شود ممکن است مردم را نگران عوارض ناشی از واکسیناسیون نماید. این رویداد گریزناپذیر است، اما در مورد واکسن های COVID-19 در اکثریت کسانی که این واکسن ها را دریافت کرده اند، تاکنون عارضه شدیدی گزارش نشده است.

آیا همه افراد کشور باید واکسن کرونا بزنند؟

هر چه تعداد بیشتری از مردم واکسن دریافت کنند سبب پاک شدن سریع تر کشور از بیماری و کاهش خطر بیماری کرونا و ویروس می شود. در شرایط واقعی به دلیل محدودیت منابع واکسن، امکان واکسن زدن همه افراد در کشورهای مختلف دنیا و ایران وجود ندارد ولی اگر بیش از ۷۰ درصد جامعه نسبت به بیماری مصون شوند خودبه خود سبب کاهش انتقال ویروس بیماری شده و حتی افرادی که واکسن نزده باشند نیز از واکسیناسیون

سایرین به شکل غیرمستقیم سود خواهند برد.

آیا تنها راه پیشگیری از بیماری کرونا واکسیناسیون است؟

خیر. در طی ماه های گذشته نشان داده شده که رعایت توصیه های بهداشتی مانند استفاده از ماسک مناسب، رعایت نکات بهداشتی در محل زندگی، فاصله گذاری اجتماعی و پرهیز از اجتماعات و شستن دست ها تا حد بسیار زیادی در پیشگیری از ابتلا به کرونا مؤثر بوده اند ولی باید توجه کرد که ادامه این راه ها عملاً زندگی مردم را با مشکل جدی مواجه ساخته و لطمات اقتصادی فراوان به همراه داشته است. علاوه بر این محدودیت های فوق از نظر ارتباطات عاطفی و سلامت روانی خانواده ها نیز آسیب زیادی ایجاد کرده است و مشخص است که این روش ها را نمی توان چند سال ادامه داد و لذا با واکسیناسیون امید می رود که در طی چند ماه بتوان به زندگی معمولی برگشت.

چه افرادی از نظر ابتلا به بیماری کرونا پرخطر هستند؟

بررسی اطلاعات ماه های قبل در سراسر

همه داروها و واکسن ها باید برای اثبات اثربخشی و بی خطر بودن بعد از طی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی، وارد مرحله مطالعات انسانی و آزمایش روی تعدادی از انسان ها شوند. این مطالعات معمولاً در ۳ مرحله انجام می شود و تعداد افراد داوطلب از جمعیت محدود ۳۰ تا ۵۰ نفر در مرحله اول به تدریج تا ۲۰ تا ۴۰ هزار نفر در مرحله سوم ادامه می یابد

دنیا و همچنین کشور خودمان نشان می دهد که گرچه همه افراد و همه گروه های سنی و شغلی در معرض ابتلا و عوارض بیماری کرونا و ویروس هستند ولی برخی افراد در صورت ابتلا به بیماری دچار فرم شدیدتر می شوند و میزان بستری شدن و یا مرگ در آنها بیشتر است مثل افراد بالای ۶۵ سال و با افرادی که دچار چاقی مفرط، برخی بیماری های قلبی عروقی، ریوی مزمن، سرطان ها و یا دیابت هستند. در برخی مشاغل نیز احتمال مواجهه با ویروس عامل بیماری در آن ها خیلی زیادتر از دیگران است مثل افرادی که در محیط کوچک بسته کار می کنند و در تماس زیاد با تعداد زیادی از مردم هستند و تهویه کافی در محیط کارشان وجود ندارد. افراد شاغل در کارهای بهداشتی درمانی به دلیل مراجعه بیماران در معرض خطر ۷ برابر بیشتر نسبت به سایر مردم هستند.

آیا اگر کسی مبتلا به بیماری کرونا در ماه های قبل شده باشد باز هم باید واکسن بزند؟

با توجه به اینکه خیلی از افراد مبتلا شده از نظر علایم بالینی به فرم خفیف آن مبتلا شده اند و ممکن است از ابتلای خودشان مطلع هم نباشند لذا بررسی سوابق از نظر ابتلای قبلی ضروری نیست. از طرف دیگر نتایج اولیه بررسی محققین نشان داده افرادی که به فرم خفیف بیماری مبتلا می شوند، آنتی بادی های محافظتی مدت کمتری در خونشان باقی می ماند و ممکن است مجدد در معرض خطر ابتلا باشند. در نهایت دریافت واکسن در افرادی که سابقه ابتلا داشته باشند بر اساس اطلاعات علمی موجود مشکلی برای فرد ایجاد نمی کند و فقط سبب تقویت پاسخ ایمنی و مصونیت فرد می شود؛ لذا بهتر است این افراد نیز واکسن دریافت نمایند.

منبع: راهنمای تدوین شده توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



راهکارهایی برای اینکه خوب بخوابید و فردا احساس بهتری داشته باشید

« ترجمه: پرستو غنی زاده

برنده است.»

دست و پنجه نرم می کنند - در تحقیق که تیمی در دانشگاه میشیگان انجام داده اند ۸۰ درصد مبتلایان به ام اس حاضر در مطالعه گزارش کرده اند که با خستگی ناشی از کم خوابی مقابله می کنند. اگر به بیماری ام اس مبتلا هستید، به مواردی غیر از یک بهداشت خوب خواب (یک برنامه منظم خواب، اجتناب از

برای ارتقای عملکرد شناختی و رفتار دقیق تر مغزی، سلامت روان، بهبود عملکرد قلب و عروق و افزایش عملکرد عضلات و داشتن سطح مناسبی از انرژی بسیار حیاتی است. با این حال، دکتر فیول توضیح می دهد که بسیاری از افراد مبتلا به ام اس با مشکلات خواب

خواب بهتر یکی از مهم ترین راه های مدیریت و حتی تا حدودی بهبود بیماری ام اس است. دکتر جولی فیول، مدیر اطلاعات و آمار ام اس در انجمن ملی ام اس آمریکا می گوید: «خواب از نظر کیفیت زندگی یک برگ

وسایل الکترونیک و تلویزیون قبل از خواب و غیره) در کنار خود نیاز دارید. دکتر کاپیل ساچدوا، متخصص مغز و اعصاب بالینی در بیمارستان نورث وسترن دی پاگ سنتر توضیح می دهد، از آنجایی که ضایعات ناشی از ام اس می توانند بر روی تمام مناطق مغز تأثیر بگذارند، ام اس ممکن است به طور مستقیم بر عملکرد ریتم شبانه روزی و کیفیت خواب افراد تأثیر بگذارد.

مسائل و مشکلاتی که از ناشی از ام اس هستند، مانند درد، اسپاسم های عضلانی، تکرر ادرار، تغییرات خلقی و سندرم پاهای بی قرار هم می توانند در این میان نقش داشته باشند و غیر مستقیم بر خواب تأثیر بگذارند. دکتر ساچدوا اضافه کرد متأسفانه بسیاری از داروهایی که در مدیریت ام اس مورد استفاده قرار می گیرند، می توانند اختلالات خواب را بیشتر هم بکنند و با وجود عوامل دخیل بسیار زیاد، مهم است که خواب خود را به تنهایی و به عنوان موضوعی مستقل در نظر نگیرید، بلکه عواملی که باعث تحت تأثیر قرار گرفتن آن می شوند، نیز در نظر گرفته شوند و طبیعی است که این عوامل برای هر فردی متفاوت خواهد بود. دکتر ساچدوا تأکید می کند که باید همه علائم و نیز نگرانی های خود را به متخصص خود منتقل کنید تا در کنار هم بتوانید یک برنامه خواب جامع و مناسب ایجاد کنید.

برنامه شما ممکن است شامل چه مواردی باشد؟ در اینجا پنج روش وجود دارد که می تواند علائم ویرانگر بی خوابی ناشی از ام اس را بهبود بخشد که منجر به بهبود خواب، و بهتر شدن کیفیت سلامتی و زندگی شما می گردد.

۱. با یک متخصص بهداشت روان صحبت کنید

به گفته دکتر فیول، افسردگی یکی از رایج ترین اثرات بیماری ام اس است و یک عامل شایع در بی خوابی یا عدم توانایی در خواب رفتن یا خواب ادامه دار داشتن

است. باین حال، کمک در این زمینه در دسترس است.

در حالی که قطعاً می توانید اقدامات زیادی را انجام دهید تا سلامت روحی و روانی خود را بهبود ببخشید - مانند انجام خود مراقبتی خوب، گذراندن وقت در باب تجارب معنادار و سرمایه گذاری در روابط شخصی - دکتر ساچدوا می گوید مشورت با یک مشاور حرفه ای می تواند به شدت سودمند باشد.

گزینه ها عبارتند از:

- صحبت با یک روانشناس
 - گفتگو در مورد گزینه های دارویی با روان پزشک
 - کار با یک درمانگر شناختی رفتاری
- رفتار درمانی شناختی نوعی گفتار درمانی است که بر روی به چالش کشیدن و تنظیم الگوهای فکری آسیب زو و بهبود آن ها متمرکز است.

دکتر فیول می گوید: «درمان شناختی رفتاری واقعاً بسیاری از مواردی که می توانند در خواب ناکافی نقش داشته باشند را تحت تأثیر قرار خواهد داد.» به عنوان مثال، درمان های شناختی - رفتاری (CBT) می تواند باعث بهبود مدیریت درد، کاهش علائم افسردگی و کاهش سطح اضطراب شود.

مهم نیست که شرایط چه باشد، شما می توانید اشکال مختلفی از حرکات مناسب را در روز خود ادغام کنید. به عنوان مثال، تمرینات با کمک عصا و تمرینات نشسته گزینه های مؤثری هستند که در هنگام حملات یا هنگامی که توانایی های جسمی محدود است می توانند مفید باشند و حداقل دوز حرکتی است که برای تأثیر مثبت بر خواب خود دارید.

علاوه بر این، یک مطالعه اخیر از یک منبع معتبر نشان می دهد که درمان های شناختی - رفتاری (CBT) شدت بی خوابی را کاهش می دهد، کیفیت خواب را بهبود می بخشد و میزان خستگی را تقلیل می دهد.

برای یافتن یک درمانگر رفتاری شناختی متناسب با نیازهای خود، از متخصص ام اس خود مشورت بگیرید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از آن ها، خدمات تلفنی و ویزیت های مجازی را ارائه می دهند.

۲. فعالیت های بدنی متناسب با نیازهای خود پیدا کنید

طبق یک مطالعه از یک منبع خبر در سال ۲۰۱۹، ورزش می تواند به طور مؤثر، کیفیت خواب را در افراد مبتلا به ام اس بهبود بخشد. اما وقتی میزان خستگی و سایر علائم جسمی ام اس زیاد است و سطح عملکرد بدنی نیز پایین است، طبیعی است که نخواهید ورزش کنید یا از تمرینات ناامید شوید.

باین حال، دکتر فیول تأکید می کند که مهم نیست که شرایط چه باشد، شما می توانید اشکال مختلفی از حرکات مناسب را در روز خود ادغام کنید. به عنوان مثال، تمرینات با کمک عصا و تمرینات نشسته گزینه های مؤثری هستند که در هنگام حملات یا هنگامی که توانایی های جسمی محدود است می توانند مفید باشند و حداقل دوز حرکتی است که برای تأثیر مثبت بر خواب خود نیاز دارید.

یادتان باشد که هر حرکت کوچکی در این میان نقش دارد و کمک می کند.

تمرکز خود را بر روی تغییرات کوچک و قابل انجام در کوتاه مدت قرار دهید، مانند چند بار دوز زدن در راهروی خانه تان و بازگشت دوباره، بیدار شدن از خواب صبح با ده دقیقه یوگا یا انجام چند دور حرکات کششی و انقباضی بازوها برای از بین بردن دوره های طولانی نشستن پشت رایانه.

در این مورد لازم به توضیح است که هدف از این کار صرفاً ایجاد یا تشدید درد یا

برای تخلیه کامل مثانه و روده در هنگام استفاده از توالت کمک کنند.

متخصصان تغذیه همچنین می توانند منبع خوبی هنگام تلاش برای بهینه سازی رژیم غذایی شما برای سلامت دستگاه گوارش باشند.

۵- سطح ویتامین خود را بررسی کنید

سطح پایین ویتامین و کمبود ویتامین دی از عوامل خطر برای ایجاد ام اس و پیشرفت علائم آن هستند. این کمبود همچنین منجر به بی خوابی می گردد.

در همین حال، بسیاری از مبتلایان به ام اس گزارش می کنند که سندرم پای بی قرار دارند که می تواند به کمبود آهن مربوط باشد.

رابطه دقیق این موارد مشخص نیست، اما اگر شما مرتباً دچار مشکلات خواب یا سندرم پای بی قرار هستید، بهتر است سطح آهن و ویتامین های خود را با یک آزمایش خون ساده بررسی کنید.

اگر سطح آهن یا ویتامین دی شما پایین است، پزشک می تواند به شما کمک کند تا از طریق رژیم غذایی و اصلاح شیوه زندگی، بهترین راه را برای رسیدن به جایی که لازم است، بیابید.

به عنوان مثال، در حالی که می توانید آهن را در غذاهایی مانند گوشت قرمز و لوبیا و ویتامین دی را در لبنیات و سبزیجات برگ دار و سبزی پیدا کنید، بدن با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، قسمت عمده ویتامین دی خود را تولید می کند.

کم خونی فقر آهن که در آن بدن فاقد سلول های قرمز خون کافی برای انتقال اکسیژن درون بدن است، همچنین می تواند باعث ایجاد خستگی مزمن مفرط شود. طبق تحقیقات، کم خونی با بیماری ام اس ارتباط دارد. البته ارتباط بین کاهش ویتامین دی با ام اس بسیار قوی تر است. بسته به شدت کمبود ویتامین دی، مصرف مکمل ممکن است لازم باشد، اما قبل از مشورت با پزشک، از استفاده روتین مکمل ها خودداری نمایید.

برای تغییر روش پردازش سیگنال های درد در بدن استفاده شوند. اما طبیعی است که این داروها صرفاً باید توسط پزشک تجویز شوند.

۴- **مثانه و روده خود را کنترل کنید**
اختلال عملکرد مثانه و روده در بیماری ام اس شایع است. اگر نیاز مکرر و فوری به رفتن به سرویس بهداشتی دارید، خواب مداوم و طولانی مدت ممکن است غیرممکن باشد.

دکتر ساچدوا می گوید، با این حال، محدود کردن مصرف کافئین و الکل، عدم استعمال سیگار، اجتناب از غذاهای چرب و نخوردن یا نوشیدن هر چیزی در عرض چند ساعت پیش از زمان خواب می تواند کمک کند. همچنین می توانید در مورد مسائل مثانه یا روده با پزشک خود مشورت کنید. به عنوان مثال، اگر دارویی استفاده می کنید که می تواند میزان ادرار را افزایش دهد، پزشک ممکن است مصرف آن را به جای شب به صبح تغییر دهد. ساچدوا می گوید: همچنین نباید برای تماس با یک متخصص اورولوژی یا گوارش برای کمک رسانی تردید کنید. وی می گوید: این داروها می توانند به شناسایی عدم تحمل غذا، زمینه سازهای مشکلات گوارشی یافتن روش هایی

فشار عضلانی نیست - بلکه هدف جریان یافتن بهتر خون، آزاد کردن اندورفین ها و انتقال دهنده های عصبی با احساس خوب و کمک به مغز برای برنامه ریزی بهتر چرخه های خواب است. در واقع ورزش باید مفرح باشد و نه عذاب آور و برای همین به صدای بدنتان گوش دهید و در حدی ورزش کنید که دچار مشکل و درد نشوید.

دکتر ساچدوا می گوید برای گرفتن بهترین تأثیرات، سعی کنید فعالیت جسمی و یا تمرین ورزشی خود را حداقل چند ساعت قبل از خواب برنامه ریزی کنید. اگر متوجه شدید که به دلیل تمرینات، برای خواب زیادی پراثری هستید، سعی کنید تمرینات را چند ساعت در روز جلو بکشید. یعنی اگر ورزش باعث پراثری شدن شما می شود در ساعات اولیه عصر یا حتی در هنگام صبح ورزش کنید.

۳. رویکردی چند رشته ای برای مدیریت درد داشته باشید

دکتر فیول توضیح می دهد: به نظر می رسد درد، احساس سوزش و گرفتگی عضلات برای بیشتر افراد در شبها تشدید می شود ممکن است سطح و نوع درد در طول روز تغییر کند، اما همچنین ممکن است افراد در شب کمتر دچار احساس گیجی باشند و بنابراین از ناراحتی و علائم آگاهی بیشتری داشته باشند.

قبل از مراجعه به مواد افیونی یا داروهای مسکن، دکتر فیول توصیه می کند که در مورد گزینه های دیگر با پزشک خود صحبت کنید و فقط به دارو محدود نشوید.

وی خاطر نشان می کند که طب سوزنی، ماساژ، مراقبه ذهن آگاهی، یوگا و تای چی و فیزیوتراپی می توانند بر درد و عوامل مؤثر در آن تأثیر بگذارند. تزریق بلوک عصبی و بوتاکس می تواند درد موضعی و اسپاستیک عضله را کاهش دهد.

در نهایت، بسیاری از داروهای ضد درد مانند داروهای ضدافسردگی نیز می توانند

دکتر ساچدوا می گوید برای گرفتن بهترین تأثیرات، سعی کنید فعالیت جسمی و یا تمرین ورزشی خود را حداقل چند ساعت قبل از خواب برنامه ریزی کنید. اگر متوجه شدید که به دلیل تمرینات، برای خواب زیادی پراثری هستید، سعی کنید تمرینات را چند ساعت در روز جلو بکشید. یعنی اگر ورزش باعث پراثری شدن شما می شود در ساعات اولیه عصر یا حتی در هنگام صبح ورزش کنید.



گفتگو با دکتر میناروحی روان‌شناس

خودتان را به طبیعت بسپارید

﴿ فرزانه متین

آزاردهنده (مثل درد و ...)، مشکلات روانی - اجتماعی و معنوی در داشتن سلامتی جسمی و روانی از اهمیت بسزایی برخوردار هستند. هدف از مراقبت‌های حمایتی - تسکینی، دستیابی به کیفیت زندگی مناسب

مضمون مراقبت‌های همه‌جانبه (Total care) در افراد مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج ارائه کرد و به این شکل این شاخه از علم از سوی سازمان بهداشت جهانی به رسمیت شناخته شد. کنترل و مدیریت علائم جسمانی

سازمان بهداشت جهان (WHO)، تعریفی از مراقبت‌های حمایتی - تسکینی (Palliative care) را برای اولین بار در سال ۱۹۹۰ میلادی با

به کافی شاپ و یا سینما و تئاتر بروید و ... همه این عوامل دست به دست هم می دهند تا فرد دوره غمگینی را تجربه کند. در اینجا فرد باید کمک بگیرد. اگر هم نیاز به دارودرمانی باشد بهتر است از یک روان پزشک برای تجویز داروی مناسب کمک بگیرد. ولی بهترین درمان، روان درمانی است که کمک بسیاری به آنها جهت ترمیم روح و روانشان دارد و این که در نهایت سرگرمی خود را پیدا کند تا انرژی خود را تخلیه کند.

این گونه به نظر می رسد که خواب مبتلایان به ام اس در این ایام کمی آشفته و به هم ریخته شده و بسیاری از آنان خودسرانه قرص های آرام بخش و خواب آور مصرف می کنند، این تجویز نباید زیر نظر پزشک باشد؟

بارها گفته شده است هر فردی حتی برای قرص سرماخوردگی باید زیر نظر پزشک آن را مصرف کند چه برسد به قرص های آرام بخش و خواب آور که ممکن است روی هر شخصی یک سری عوارضی داشته باشد. پزشک با توجه به شرح حال بیمار مبتلا دستش باز است که کدام نوع قرص را تجویز کند. اما مطمئن باشید ورزش کردن شمارا دارای حال روحی بهتر و از لحاظ جسمی خسته می کند و اجازه می دهد خواب بهتر و عمیقی داشته باشید.

کلاً در این دوران پیشنهاد شما به عنوان یک روان شناس برای مبتلایان به ام اس چیست؟

اینکه سعی کنید روحیه خود را بناباید. باید به این نکته توجه کنیم که این یک اپیدمی جهانی است و تنها برای شما ام آسی ها وجود ندارد و خطر ابتلا برای سایر بیماران و افراد سالم هم وجود دارد. به آنها توصیه می کنم که خودتان را به طبیعت بسپارید و باز هم تأکید می کنم که حتماً ورزش کنید.

ورزش بخصوص اگر با حفظ فاصله اجتماعی همراه دیگران باشد، کتاب خوانی، نواختن موسیقی (اگر لرزش انگشتان ندارند)، کارهای هنری مثل نقاشی کردن، فیلم دیدن (در اینجا تری دید را مدنظر قرار دهند. دوستان مبتلا به ام اس پشت سر هم و به صورت طولانی مدت فیلم تماشا نکنند و حتماً با پزشک معالیشان در این مورد مشورت کنند)

کنند)، پیاده روی در هوای آزاد و سالم که متأسفانه این روزها خبری از آن نیست اما اگر توانایی اش را دارند به سمت توجال، لواسان یا شمشک بروند، تماس های تصویری با دوستان و اعضای خانواده، در صورت نداشتن مشکل از لحاظ فاصله گذاری و رعایت پروتکل ها بودن در کنار اعضای خانواده و در نهایت اگر حس تنهایی بیش از اندازه دارند من توصیه می کنم حیوانات خانگی و اهلی داشته باشند و با آنها سرگرم شوند. همه این کارها می تواند فکر را متوجه مسائل دیگر کند و احساس خوب و خوشایندی در فرد ایجاد کند که اضطرابش را کم کند.

طبق برخی آمارها خیلی از افراد از جمله بیماران ام اس در این دوران غمگین و افسرده شده اند تا جایی که سر خود قرص های ضد افسردگی می خورند، به نظر شما آیا این کار صحیح است؟

خیر قطعاً درست نیست، این دوران حتی برای افراد سالم هم این حالت وجود دارد که ما از آن به عنوان برهه غمگینی نام می بریم. در چنین شرایطی فرد غمگین است، نمی تواند بیرون برود، مهمانی بدهد یا مهمانی برود یا با دوستانش

و حفظ آن برای بیمار و همراهان وی است. با توجه به شیوع بیماری کرونا در شرایط کنونی، خدمات مراقبت در منزل از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ چرا که مبتلایان به ام اس به هر حال جزء گروه های پرخطر برای ابتلا به ویروس کووید ۱۹ محسوب می شوند و حذف مراجعات غیر ضروری و ارائه خدمات درمانی و پرستاری و ویزیت در منزل، در ایجاد آرامش روانی و کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹، تأثیر بسزایی دارد. باید گفت اکثریت مبتلایان به ام اس براساس دیده ها و شنیده های خود و با توجه به منابع اینترنتی که در اختیار دارند، مدت هاست خود را خانه نشین کرده اند و در چنین شرایطی به خاطر تنهایی و شرایط اضطرابی آمار اختلالات روحی در آنها نسبت به شش ماه گذشته (اوپل همه گیری بیماری کرونا) بالاتر هم رفته است. در زمینه ارائه خدمات ممکن و بهداشت روانی مبتلایان به ام اس با دکتر مینا روحی، روان شناس گفتگو کرده ایم که در زیر می خوانید:

با توجه به شرایط خاص دوران قرنطینه، مبتلایان به ام اس بهتر است ذهنیت و افکارشان را از منظر روانی به چه سمت و سویی ببرند تا دائم به این بیماری فکر نکنند (طبق دیده ها و شنیده ها بسیاری از مبتلایان ام اس به بیماری کرونا و ابتلا به آن بیش از حد معمول و بیمارگونه می اندیشند)

ورزش بخصوص اگر با حفظ فاصله اجتماعی همراه دیگران باشد، کتاب خوانی، نواختن موسیقی (اگر لرزش انگشتان ندارند)، کارهای هنری مثل نقاشی کردن، فیلم دیدن (در اینجا تری دید را مدنظر قرار دهند. دوستان مبتلا به ام اس پشت سر هم و به صورت طولانی مدت فیلم تماشا نکنند و حتماً با پزشک معالیشان در این مورد مشورت



برای آنکه شناختان به هم نریزد

سلامت شناختی به بسیاری از عوامل حساس است. این عوامل شامل موارد زیر هستند:
پیری طبیعی، استرس عاطفی، افسردگی، اختلالات خواب، یائسگی، تغذیه، برخی از داروهای تجویز شده و
سوء مصرف داروها، الکل، خستگی و...
خستگی ناشی از ابتلای به بیماری ام اس: یکی از عوامل متداول ذکر شده بر عملکرد شناختی، خستگی است که
ممکن است بر عملکردهای شناختی تأثیر بگذارد و برای همین سلامت شناختی در ام اس به خطر بیفتد.

نوشته شده پس از پژوهش‌ها موارد زیر را
ذکر می‌کنند:

مشکلات حافظه یا یادآوری: مشکلات
مربوط به حافظه بیشترین چالش‌های

است تحت تأثیر بیماری ام اس قرار
گیرد؟

اگرچه محققان هنوز در مرحله پاسخ دادن
به این سؤال هستند، اما تعدادی از مقالات

احسان رحیمی / روان‌شناس
عمومی

کدام عملکرد شناختی ممکن

بی دقتی در نظر گرفته شوند. اگر این اتفاق افتاد اعضای خانواده و دوستانتان را مطلع کنید تا از حمایت آن‌ها بهره‌مند شوید.

در صورت نیاز از مشاور کمک بگیرید: همه افراد نیاز به مشاور ندارند. با این حال مشاور یا روان‌درمان به افراد کمک می‌کند تا با تأثیر مشکلات شناختی بر عزت نفس و زندگی روزمره کنار بیایند. همچنین افسردگی و اضطراب آن‌ها را درمان می‌کند تا اثرات منفی آن‌ها بر سلامت شناختی را از بین ببرد.

همچنین می‌توانید فعالیت‌هایی از قبیل موارد زیر را انجام دهید تا سلامت شناختی خودتان را حتی در صورت ابتلا به ام اس بهبود دهید:

مکان‌های خاصی را برای نگهداری موارد پر کاربرد اختصاص دهید و اعضای خانواده خود را تشویق کنید تا بعد از استفاده از آن‌ها این موارد را به جای خود برگردانند. اگر شخص جدیدی را ملاقات کردید سریع اسم و شماره تلفن او را بنویسید، پس از مدتی در دفتر خود درباره ویژگی‌های او بنویسید و مرتب نام او را برای خود تکرار کنید. این یک تمرین به یادآوری و ورزش دادن حافظه است.

به کتابخانه، کتاب‌فروشی یا سایت کتاب الکترونیکی مراجعه کنید و سعی کنید از روی طراحی کتاب‌ها برای سازمان‌دهی افکار و حافظه خود بهره ببرید. همچنین مطالعه هم می‌تواند یک تمرین عملی مناسب برای شما و حافظه‌تان باشد.

خواب کافی را در برنامه خود قرار دهید. خواب کافی در بهبود عملکرد مغز بسیار مؤثر است. ذهن خود را مدام به کار گیرید: پازل بچینید، جدول حل کنید، فیلم‌های داستانی و آموزشی ویدئویی تماشا کنید و درباره آن‌ها مدام فکر کنید.

با پزشک متخصص خود درباره رژیم غذایی مناسب صحبت کنید تا مطمئن شوید، همه مواد مغذی را به طور کامل و به مقداری که نیاز دارید، دریافت می‌کنید.

خواب کافی را در برنامه خود قرار دهید. خواب کافی در بهبود عملکرد مغز بسیار مؤثر است. ذهن خود را مدام به کار گیرید: پازل بچینید، جدول حل کنید، فیلم‌های داستانی و آموزشی ویدئویی تماشا کنید و درباره آن‌ها مدام فکر کنید.

اجسام به طور دقیق و موقعیت یابی آن‌ها است که در بسیاری از کارهای روزمره نقش دارد. به عنوان مثال رانندگی، پیدا کردن راه دور یا بسته بندی چمدان که این توانایی در افراد مبتلا به ام اس کاهش می‌یابد.

چه کارهایی می‌توان انجام داد تا سلامت شناختی در ام اس بهبود یابد؟ مشکل خود را با دیگران به اشتراک بگذارید: اغلب، ترس در مورد یک مشکل از خود مشکل بسیار بدتر است. خود را همراه دیگران کنید، سؤال بپرسید، بخوانید، در صورت امکان صحبت در جمع و حتی سخنرانی کنید و با دیگران که مشکلات مشابهی دارند صحبت کنید و احساس انزوای ناشی از داشتن این مشکل را از بین ببرید.

روحیه خود را حفظ کنید: افسردگی در افراد مبتلا به ام اس بسیار شایع است. افسردگی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در شناخت و تفکر شناختی داشته باشد. یکی از علائم افسردگی اختلال در تفکر است پس اگر احساس اختلال در تفکر خود کردید، از پزشک خود بخواهید که علت را تشخیص دهد که ناشی از افسردگی است یا تغییر در سلامت شناختی در ام اس.

آن را به یک امر خانوادگی تبدیل کنید: اعضای خانواده ممکن است متوجه این موضوع نشوند که فرد مبتلا به ام اس در حال تجربه تغییرات شناختی است. در این صورت فراموشی‌ها و از دست دادن قرارها ممکن است به عنوان تنبلی، بی‌تفاوتی یا

شناختی است که اغلب توسط افراد مبتلا به ام اس گزارش شده است. به عنوان مثال، ممکن است فردی در به خاطر سپردن یک موضوع مشکل داشته باشد یا شماره تلفن مهمی که در ماه گذشته حفظ کرده است را به یاد نیآورد. چندین مطالعه در موضوع سلامت شناختی در بیماری ام اس نشان می‌دهد که اکثر افراد مبتلا به ام اس اطلاعات را به اندازه کافی یاد می‌گیرند و ذخیره می‌کنند اما ممکن است در یادآوری سریع آن دچار مشکل شوند.

توجه و تمرکز: تقسیم توجه (توانایی برای تمرکز هنگامی که بیش از یک محرک در محیط برای جلب توجه وجود دارد) برای برخی مبتلایان به ام اس دشوار است. به عنوان مثال برای افراد مبتلا به ام اس رانندگی هنگام استفاده از تلفن خطرناک تلقی می‌شود زیرا توجه بین رانندگی و گفتگو تقسیم شده است. تقسیم تمرکز برای افراد مبتلا به ام اس کاری دشوار است.

سرعت پردازش اطلاعات: شماری از افراد مبتلا به ام اس کارهای ذهنی خود را با سرعت کم‌تری نسبت به افراد دیگر انجام می‌دهند. در مطالعه‌ای مشخص شد سرعت پردازش اطلاعات در افراد مبتلا به ام اس بخصوص پس از سال‌های طولانی ابتلا کاهش می‌یابد. بعضی از افراد مبتلا به ام اس اظهار می‌کنند که نمی‌توانند مانند قبل به سرعت فکر کنند و دست به عمل بزنند که این مشکل نشان دهنده کاهش سرعت پردازش اطلاعات است.

استدلال انتزاعی، حل مسائل و توابع اجرایی: همه این عملکردها در توانایی تجزیه و تحلیل فرد نقش دارند. شناسایی یک موقعیت، شناختن نکات اصلی، برنامه‌ریزی برای شکل دادن یک فرآیند و انجام آن همه مربوط به این توانایی مغز است. برخی از افراد مبتلا به ام اس گزارش می‌دهند که قضاوت آن‌ها نیز تحت تأثیر قرار گرفته است.

توانایی‌های دیداری - مکانی: توانایی‌های دیداری - مکانی به معنای تشخیص



گفتگو با محمد علی صحراییان معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تهران

تحقیقات جای خود را در دانشگاه پیدا کرده است

دکتر محمد علی صحراییان نایب رئیس هیئت مدیره انجمن ام اس ایران و معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی تهران در مصاحبه‌ای درباره روند تحقیقات و پژوهش‌های پزشکی و حوزه ام اس بخصوص در دوران همه‌گیری کرونا توضیحاتی داده است که در زیر می‌خوانید:

کار می‌آید صحبت کنید؟
وقتی در اسفندماه کرونا در ایران نمودار شد و اولین موارد را داشتیم بسیاری از سؤالات دنیا در مورد کرونا مثل هم بود،

حوزه اساساً متعلق به کسانی است که استمرار در پژوهش داشتند، راجع به ارزش استمرار در پژوهش و اینکه در زمان‌های بحران چگونه به

وقتی کرونا شیوع پیدا کرد گفتند این ویروس آن قدر ناشناخته است که همه در مقابل آن برابریم، اما به مرور دریافتیم یافته‌ها در این

در خاورمیانه از ۴۷ کارآزمایی بالینی که در زمینه بیماری ام اس در حال انجام بود ۴۵ مورد متوقف شد زیرا در ابتدای شیوع کرونا گفته شد برخی داروهای ام اس سیستم ایمنی را مهار می‌کنند. یکی از تحقیقاتی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران در حال انجام بود را به صورت چند مرکزی یعنی چند مرکزی در کل ایران انجام می‌دادیم که در رابطه با داروهای جدید بیماری ام اس و مقایسه داروی ایرانی با خارجی بود، با شیوع کرونا سرعت ما کاهش یافت و نتوانستیم جلو برویم. این باعث می‌شود داروها دیرتر به بازار بیایند و روند استفاده بیماران مقداری دیرتر شود. تحقیقات دیگری داشت انجام می‌شد از جمله تحقیقات ژنتیک در زمینه بیماری، اما چون دسترسی ما به بیماران سخت شد تحقیقات متوقف ماند ولی در عوض در مرکز تحقیقات ام اس ما حدود ۴۰ مقاله در زمینه ام اس و کرونا چاپ کردیم، درباره اینکه چه فاکتورهایی باعث می‌شود بیماران ام اس در خطر بیشتری باشند یا چه داروهایی خطر کمتری دارند... همه اینها تحقیقاتی بود که در کنار سایر تحقیقات دنیا در دوران کرونا در کشور ما هم انجام شد.

در علوم پزشکی معمولاً پژوهش و درمان شانه‌به‌شانه هم است اما تبدیل آن به صنعت بحث دیگری است، بهترین اقدامات لازم در زمینه این تبدیل چیست؟

ارتباط صنعت با دانشگاه در تمام دنیا به صورت تنگاتنگ وجود دارد اما در کشور ما به خوبی شکل نگرفته، زمانی فرهنگی داشتیم که اگر یک استاد دانشگاه در صنعت شروع به کار می‌کرد انگ می‌خورد که تبدیل به استاد پول‌ساز شده است، امروز شرایط تغییر کرده و این استاد تشویق هم می‌شود اما هنوز این راه ارتباطی باز نشده، این خواست باید دوطرفه باشد، برای نمونه زمانی صنعت می‌خواهد با دانشگاه در ارتباط

پاسخ بیشتری به سؤالات علمی در زمینه کرونا داده شد و امروز می‌بینیم در تولید شواهد کشورها مثل هم نیستند.

بحران‌های این چینی باعث می‌شود روند پژوهش‌شان تر پیش برود یا تعادل بین پژوهش‌های مختلف را برهم می‌زند؟

معمولاً در زمان ایجاد یک بحران مانند جنگ، زلزله، سیل و دیگر موارد یا همین پاندمی توجه همه پژوهشگران به سمت حل مشکل با تحقیقات یا با فناوری می‌رود، وقتی وارد بحران می‌شوید اولویت‌ها تغییر می‌کند؛ در کشور ما در دنیا اولویت تحقیقات به سمت مهار کرونا و درمان بیماران مبتلا به کرونا رفت، این هم خوب بود چون ضروری بود و مسئله اصلی بود و هنوز هست اما از آن طرف باعث شد مقداری از پژوهش‌ها در مورد بیماری‌های دیگر که در حال انجام بود یا متوقف شود یا نتواند بودجه‌ای را به خود اختصاص دهد. همان طور که بسیاری از تخت‌های بیمارستانی ما به کرونا اختصاص پیدا کرد و خیلی از بیماران دیگر ممکن بود از ترس کرونا وارد بیمارستان نشوند، در مورد پژوهش نیز همین اتفاق افتاد خیلی از پژوهش‌هایی که در مرزهای دانش در رشته‌های دیگر بود نتوانست کار خود را ادامه دهد؛ نمی‌توان گفت این خوب یا بد است زیرا عقل حکم می‌کند در زمانی که یک بحران به وجود می‌آید اولویت جامعه به سمت حل بحران برود.

از روند پیگیری تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ام اس در یک سال گذشته بگویید؟

در زمینه بیماری ام اس تحقیقات متعددی انجام می‌شد، اما با شیوع کرونا، مراجعه بیماران در کارآزمایی‌های بالینی، مراجعه بیماران به آزمایشگاه‌ها و ویزیت‌های تحقیقاتی تحت تأثیر قرار گرفت و بسیاری از این تحقیقات نتوانست راه خودش را ادامه دهد.

همان سؤال‌هایی که ما داشتیم چینی‌ها و غرب نیز داشتند، اینکه چطور بیماری را کنترل کنند؟ اینکه چطور بیماری را تحت درمان قرار دهند و بیماران را درمان کنند و غیره؛ این‌ها سؤالات متعددی بود که در ذهن همه بود، در پزشکی یک اصل وجود دارد و درمان‌ها و کارها بر اساس شواهد است و شواهد بر اساس تولیدات علمی است. یعنی در حقیقت این شواهد باعث می‌شود به تولیدات علمی برسیم و این تولیدات علمی به درمان کمک می‌کند. پس ما با شواهد علمی و سپس استفاده از کارآزمایی‌های بالینی متوجه می‌شویم مثلاً این دارو برای کرونا مفید هست یا نه. کارآزمایی بالینی، زیرساخت و سرمایه انسانی می‌خواهد و فرهنگ پژوهش لازم است و باید همه اینها را در کنار هم داشته باشیم تا بتوانیم به سؤالات مردم و سؤالات پزشکی پاسخ بدهیم. در اوایل شیوع کرونا کشورها و سؤالات مانند هم بودند اما بسته به اینکه کدام کشور زیرساخت تولید شواهدش بیشتر بود (یعنی زیر ساخت‌های علمی بهتری داشت) و محققین زبده‌تری داشت، توانست به این سؤالات بیشتر پاسخ بدهد. مثلاً مقالات متعددی از ابتدا در خود چین چاپ شد. بعضی از آنها بعداً رد شد، برخی داروها مؤثر اعلام شد و مطالعات بعدی رد شد، به مرور تعداد زیادی مقاله و دانش در زمینه کرونا در کل دنیا تولید شد و به بسیاری از سؤالات تا امروز پاسخ داده شده به طوری که امروز بشر در کنترل بهتر پاندمی توانایی خیلی بیشتری به دست آورده است. برای مثال زمانی بحث این بود که اصلاً ماسک بزنیم یا نزنیم یا آیا باید ایمنی فراگیر داشته باشیم یعنی بگذاریم همه بگیرند و بعد رها کنیم و بگوییم که مردم مقاوم شدند یا اینکه نه فاصله اجتماعی را رعایت کنیم که حالا پاسخ این سؤالات را می‌دانیم. بسته به اینکه در کدام کشورها زیرساخت‌ها بهتر بود، در کجا نیروی انسانی وقت بیشتری را گذاشت و کجا سرمایه بیشتری خرج شد

چیزی که دارد سرمایه‌های انسانی است، یعنی نیروها و اساتید خوب و مجموعه دانشجویانی که در آن پذیرش می‌شوند باعث شده بستر خوب برای تحقیقات در دانشگاه علوم پزشکی تهران داشته باشیم. بعد از شیوع کرونا یک گرانت به اسم گرنت کرونا در دانشگاه علوم پزشکی ایجاد شد و ما تاکنون بیش از ۶۰۰ پروپوزال و ۶۰۰ پیشنهاد تحقیقاتی در زمینه بیماری کرونا در دانشگاه تصویب کردیم که بسیاری از آن‌ها به نتیجه رسیده و بسیاری از آن‌ها اکنون در جایگاهی است که مقالات آن چاپ شده؛ است با عنوان دانشگاه علوم پزشکی تهران بیش از ۳۰۰ مقاله در ژورنال‌های معتبر علمی به چاپ رسیده که به نظر بسیار خوب است.

در زمینه کرونا در حیطه درمان هم داروهای مختلفی تست شده است. چون نمی‌خواهم جنبه تبلیغاتی داشته باشد آن‌ها را نام نمی‌برم ولی پایه تحقیقات بسیاری از داروهایی که امروزه در کرونا استفاده می‌شود در دانشگاه شروع شد و امروزه بیمه این داروها را پوشش می‌دهند، یعنی قبول کردند که این دارو مؤثر است. ما چندین مقاله در مورد داروهایی که استفاده شد و داروهایی که بی‌تأثیر بود تولید کردیم. گاهی و لع بسیاری برای یک دارو بود تا حدی که این دارو کمیاب می‌شد ولی وقتی تحقیقات نشان داد دارو آن چنان تأثیر ندارد و لع درمانگران کاهش پیدا کرد.

حالا تحقیقات در دانشگاه مسیر خود را پیدا کرده است. در ابتدای شیوع کرونا اولویت اصلی درمان بود و بعد تحقیقات؛ اکنون این تحقیقات در حیطه فناوری، تولید مواد ضد عفونی کننده و ماسک ادامه دارد. در شرکت‌های دانش بنیان وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران تولید ماسک چند برابر شد، در حیطه تولید دارو برای کرونا در شرکت‌های دانش بنیان که در دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند نیز این اتفاق رخ داد و در آزمایشگاه جامع چند گروه درباره کرونا شروع به کار کردند.

در زمینه بیماری ام اس تحقیقات متعددی انجام می‌شد، اما با شیوع کرونا، مراجعه بیماران در کار آزمایشی‌های بالینی، مراجعه بیماران به آزمایشگاه‌ها و ویزیت‌های تحقیقاتی تحت تأثیر قرار گرفت و بسیاری از این تحقیقات نتوانست راه خودش را ادامه دهد.

و تبدیل به یک دانش در بالین شود را نداریم. بسیاری از کارهایی که در بالین انجام می‌دهیم حاصل تحقیقات غربی است و خیلی کم حاصل تحقیق خودمان است. از آن در دناک‌تر زمانی است که ارتباط بین رشته‌های فنی مهندسی و پزشکی گسسته باشد در بسیاری از جاهای دنیا این ارتباط وجود دارد زیرا اگر پزشکی از صنعت یا صنعت از پزشکی گسسته شود هیچ کدام به درد نمی‌خورند؛ امروز برای اینکه صدای قلب را بشنویم از بهترین گوشی‌ها که حاصل فناوری است استفاده می‌کنیم و اگر پزشکی پیشرفت می‌کند به دلیل همراهی فناوری است. این فناوری الزاماً در دانشکده‌های پزشکی تولید نمی‌شود بلکه در دانشگاه‌های فنی تولید می‌شود. در نتیجه هر چه این فاصله بیشتر باشد در تولید فناوری پزشکی دیرتر به نتیجه می‌رسیم. در جامعه ما و حتی در جامعه فریخته ما این احساس بد دوطرفه متأسفانه گاهی به وجود نمی‌آید و بسیاری از پروژه‌ها به خاطر قرار نگرفتن آدم‌ها در کنار هم ابتر می‌ماند.

علی رغم فشاری که به لحاظ درمان روی دانشگاه علوم پزشکی تهران بوده تحقیقات خیلی مهمی هم انجام شده، از موضع معاون پژوهشی بودن از این تحقیقات بگوئید؟

دانشگاه علوم پزشکی تهران بیشترین

باشد و شاید دانشگاه گارد داشته و ارتباط نخواهد و شاید زمانی دانشگاه بخواد وارد تعامل شود ولی صنعت به خاطر تجربه‌های گذشته علاقه‌ای نداشته باشد. وقتی این خواستن دوطرفه باشد یعنی صنعت احساس کند سودش در همکاری با دانشگاه است و بداند توسعه و تحقیق در دانشگاه است همچنین دانشگاه بداند که ماندگاری و ادامه حیاتش وابسته به همکاری با صنعت است این ارتباط شکل می‌گیرد و شکل حیاتی می‌شود ولی در مملکت ما هنوز این ارتباط حیاتی نیست زیرا دانشگاه‌های ما هنوز بودجه دولتی دارند و صنعت ما هنوز واحد تحقیق و توسعه دارد، قوانین هنوز کامل حمایت نمی‌کند اما خیلی از این مسیر پیش رفته و آن نگاه و نگرش دیگر نیست این ارتباط به یک کاتالیزور نیاز دارد تا این دورا به هم وصل کند. چرا که ما نیاز داریم این اتفاق رخ دهد و دانشگاه بتواند خوراک صنعت را ایجاد کند و صنعت هم بتواند بازار ایجاد کند و هزینه دانشگاه را پرداخت کند.

تحقیقات میان رشته‌ای در دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکنون چطور پیش رفته است؟

تحقیقات میان رشته‌ای از آن مقوله‌هایی است که فرهنگ در آن خیلی نقش دارد - فرهنگ پژوهش - زمانی که افراد در کنار هم قرار می‌گیرند، این رشته‌ها نیستند که کنار هم قرار می‌گیرند بلکه آدم‌ها از دو دیسیپلین و رشته مختلف کنار هم قرار می‌گیرند؛ وقتی این دو آدم بدانند که هر دو دارند یک کار را انجام می‌دهند همکاری به خوبی اتفاق می‌افتد ولی معمولاً در تحقیقات بین رشته‌ای یکی از موانع مهم این است که فرهنگ همکاری و کار گروهی وجود ندارد و همیشه یکی احساس می‌کند که آن تیم یا رشته سوءاستفاده می‌کند. در علوم پزشکی هنوز کنار هم قرار گرفتن پایه و بالین را در کشور خودمان نداریم یعنی اینکه تحقیقی در حوزه پایه انجام شود



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



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

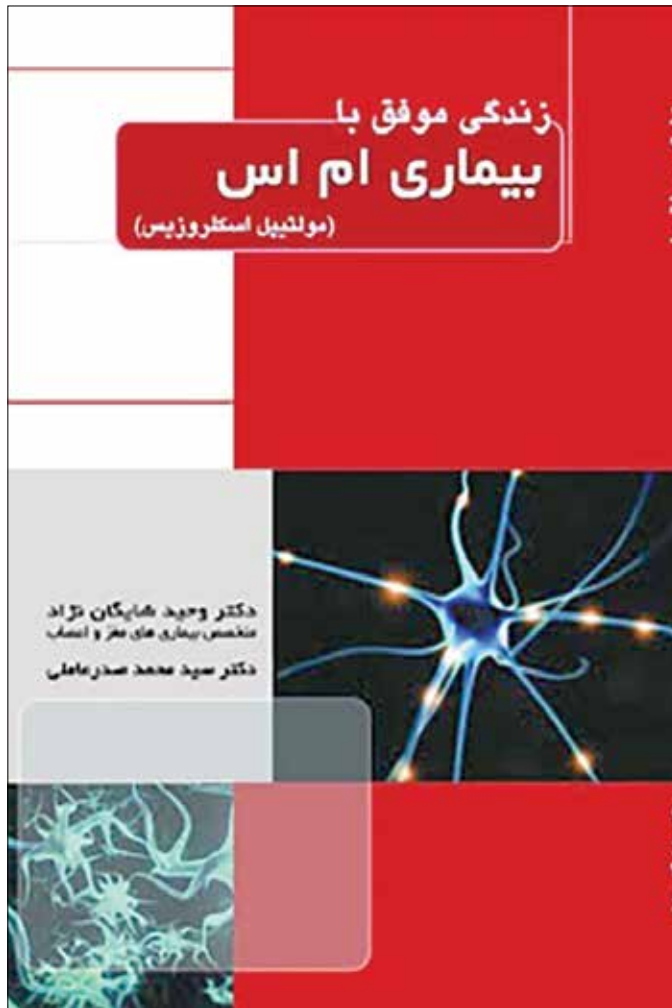
۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

فرهنگ و هنر

- ۴۶ ◀ کتابی که بهتر است همه آن را بخوانند
- ۵۲ ◀ بایا بدون کودکان کارتون ببینید
- ۵۵ ◀ فضای مجازی؛ درد یا مرهم
- ۵۶ ◀ گردابی چنین هایل
- ۵۸ ◀ فضای مجازی؛ خوبی ها و بدی ها
- ۵۹ ◀ نامه‌های به دوستان نارنجی
- ۶۰ ◀ شبکه های اجتماعی؛ راهی برای همدردی
- ۶۲ ◀ دوازده خوان پینوکیو
- ۶۳ ◀ پرسوم سیمرغ



معرفی کتاب زندگی موفق
با بیماری ام اس

کتابی که بهبتر است همه آن را بخوانند

کتاب «زندگی موفق با بیماری ام اس» که به کوشش دکتر وحید شایگان نژاد متخصص مغز و اعصاب و دکتر سید محمد صدرعاملی پزشک عمومی تألیف شده است؛ توسط نشر واژیران به بازار عرضه شده است.

که تبعات فردی اجتماعی و اقتصادی این بیماری بسیار قابل توجه باشد. از سوی دیگر کمبود منابع معتبر به زبان فارسی درباره این بیماری و راهکارهای مقابله با آن به شکلی که برای افراد غیرمتخصص قابل فهم و درک باشد، کاملاً محسوس است. این نکات مؤلفین این کتاب را تشویق کرد تا با رویکردی معتبر و علمی کتابی خوب و کاربردی را منتشر کنند.

معرفی بخش های کتاب

این کتاب مجموعه فراگیر از دانسته های

برمی دارد و تلاش می کند ترس های غیر واقعی که نسبت به بیماری وجود دارد را از جامعه دور کند و کاری کند که مبتلایان به جای ناامیدی به این مرحله برسند که می توانند سالم و سر حال و با قدرت به فعالیت هایشان ادامه دهند و طول عمر طبیعی و مفید داشته باشند بیماری ام اس بین قشر جوان و میان سال شایع تر است و طبیعی است که عدم استفاده از توانایی های جسمی و روحی این گروه مولد و کارآمد جامعه باعث شود

زندگی موفق با بیماری ام اس کتابی است که به کار همه مبتلایان به ام اس و خانواده ها و دوستان آنان می آید و نکته های بسیار خوب و کاربردی برای آنان دارد، و البته مخاطبان اصلی این کتاب مبتلایان به بیماری ام اس و یا کسانی هستند که نسبت به این بیماری کنجکاوند و یا کسانی که در نزدیکیانشان کسی درگیر بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا سندرم دویک است. این کتاب در مسیر ایجاد ذهنیت مثبت به بیماران قدم

مؤثر و هدفمند در مورد بیماری با فرد مبتلا است که می تواند بخش مهمی از مشکلات را حل کند. اطرافیان افراد مبتلا باید شناخت کامل و دقیق بیماری داشته باشند و برای ایجاد یک زندگی سالم برای فرد مبتلا بکوشند، چرا که برقراری و شکل دادن جریان سلامتی یک فعالیت انفرادی نیست و اگر بقیه اعضای خانواده در شکل دادن و برقراری جریان سلامت سهیم باشند میزان مشارکت مبتلایان در آن هم به شکل شگفت انگیزی بالا می رود. رژیم غذایی مناسب، ورزش و خواب مناسب همگی مواردی هستند که افراد خانواده می توانند در فراهم آوردن بستر آن کمک کنند و در اولویت برنامه های خودشان قرار دهند. مشکل دیگری که ممکن است خانواده با آن مواجه شوند طرد شدن یا دوری گزینی مبتلایان است، متأسفانه هنوز در برخی مناطق شرایط به گونه ای است که به دوری کردن احتمالی مردم از افراد مبتلا به بیماری ام اس یا هر بیماری مزمن دیگری می انجامد و این اتفاق ناخوشایند تا حدودی اجتناب ناپذیر است و ناشی از عدم آگاهی جامعه نسبت به بیماری و تبعات آن است. عدم شناخت اطرافیان و ناتوانی شان در بهبود حال عزیزانشان ممکن است به شکل ناخواسته باعث منزوی شدن بیماران شود. صحبت رودر رو با اعضای خانواده و تصحیح نگرش بیمار کمک به درک بهتر بیماری می کند چرا که بسیاری از علائم اولیه ام اس غیر قابل مشاهده است و از آن تحت عنوان معلولیت و ناتوانی پنهان یاد می شود. اعضای خانواده برای اطلاع از آن ها و زمان بروز مشکل نیازمند اطلاع رسانی و گفته های خود بیماران هستند. توصیه کتاب برای زمان هایی که این گفتگوها به بن بست می خورد، تماس و درخواست کمک از مشاور است، در کتاب اشاره شده که استفاده از مشاور می تواند فضا و مسیر گفتگوی مؤثر را هموار کند و برای مبتلایان به ام اس کارآمد باشد.

مواجهه با مشکلات ناشی از بیماری ام اس مانند خستگی، سرگیجه، عدم تعادل، اسپاسم عضلات، مشکلات حافظه و اختلالات ارتباطی ارائه می کند. همچنین نقش تغذیه و ورزش در شرایط روحی مناسب، از دواج و بارداری، درمان های مکمل و همراهی آن ها با درمان و نقش خانواده در روند درمان کاملاً توضیح داده شده است و در کتاب نویسندگان سعی کردند راهکارهای عملی برای مواجهه با آن ارائه دهند که در عین ساده و قابل فهم بودن تازه ترین اطلاعات علمی تأیید شده را در اختیار بیماران و اطرافیان بگذارد. نویسندگان کتاب در این بخش تنها به درمان های متداول با دارو اکتفا نمی کند و سعی دارند با توصیه هایی در مورد تغییر سبک زندگی و ارائه سبک زندگی سالم که لازمه زندگی مبتلایان به ام اس و حتی افراد سالم است، تغییرات مثبت را در زندگی آن ها ایجاد کند. راهکارهایی مانند باز توانی و مسیرهای بهبود فکر و روان و تغذیه مناسب هم سؤالاتی است که در این بخش سعی در پاسخ به آن ها شده است. حاصل تجربه برخورد نویسندگان کتاب با بیماران پرسش ها و پاسخ هایی است که عموماً این بیماران در برخورد با بیمار و پزشک خود دارند.

در بخش چهارم کتاب یا ضمیمه، مؤلفین پیشنهادها کاربردی شامل تمرینات ورزشی همراه با تصاویری که توصیه ها را عملی تر و قابل فهم تر می کند، اضافه کرده اند.

چرا اطرافیان مبتلایان به ام اس باید این کتاب را بخوانند؟

همان طور که در کتاب به آن اشاره شده ام اس بیماری ای است که روی همه اعضای خانواده تأثیر می گذارد اما از طرف دیگر این بیماری در افراد مختلف متفاوت عمل می کنند و به همین دلیل نمی توان توصیه ثابتی به اطرافیان ارائه کرد.

مهم ترین موردی که کتاب به آن اشاره می کند توانایی اطرافیان برای صحبت

به روز درباره نحوه تشخیص، انواع علائم و چگونگی سیر بالینی و نحوه درمان بیماری ام اس است و به ۴ بخش، شناخت بیماری ام اس، بیماری دویک، مجموعه سؤالات بیماری ام اس و ضمیمه تقسیم شده است.

در بخش شناخت بیماری ام اس به تعریف بیماری، علائم شایع، علت ایجاد، چگونگی تشخیص، سیر بیماری، چگونگی درمان و برخورد با بیماری همراه با رژیم های غذایی مناسب این بیماری، نقش ورزش در مدیریت بیماری و همچنین موضوع تمایلات جنسی بیماران و مشکلات جنسی آن ها و معرفی داروها و درمان هایی که از دانشمندان از گذشته تا امروز برای درمان به آن رسیده اند، می پردازد.

بخش دوم بیماری دویک که به اندازه بیماری ام اس در بین عامه مردم شناخته شده نیست پرداخته می شود. این بیماری در گذشته با بیماری ام اس مرتبط شناخته می شد و این کتاب سعی می کند درباره این بیماری توضیحات کاملی ارائه دهد. این بیماری از نظر بالینی و علت با ام اس تفاوت هایی دارد. در این بخش کتاب نویسندگان توضیح می دهند که دویک در تعریف قرن نوزدهم به درگیری و التهاب دو طرفه و هم زمان بین نخاع و عصب بینایی اطلاق می شد، اما به مرور زمان مشخص شد که طیف وسیع تری را شامل می شود. این بیماری مثل ام اس در خانم ها شایع تر است و میانگین سنی شیوع این بیماری دهه چهارم زندگی است، در حالی که میانگین شیوع بیماری ام اس در دهه سوم زندگی است. در این فصل شاهد توضیح مفصل این بیماری و علائم، شباهت ها و تفاوت های آن با ام اس است.

در بخش سوم کتاب که شاید خواندنی ترین بخش کتاب باشد به سؤالات احتمالی در مورد بیماری ام اس پاسخ داده می شود و راهکارهای کاربردی و مفیدی برای چگونگی تشخیص و زود هنگام بیماری، علت و چگونگی

چند رمان برجسته ایرانی که در دل زمان بیان می‌شوند

تاریخ داستانی

«فرانک کلانتری»

قصه‌ها همیشه از دل رخدادها بیرون می‌آیند. هر حادثه‌ای خواه مهم و بزرگ، خواه کوچک و کم‌اهمیت، می‌تواند زمینه‌ای برای خلق داستان باشد. رمان‌های تاریخی هم از همین جاریشه می‌گیرند: از دل تاریخ حوادثی که یک ملت از سر می‌گذراند. تاریخ کشور ما با همه بالا و پایین‌هایش پر از قصه‌های شنیدنی است. در این مطلب، بهترین رمان‌های تاریخی ایران را که هر کدام روایتگر حادثه‌ای یا داستان زندگی شخصیت خاصی است، معرفی می‌کنیم.

دولت‌آبادی برای نوشتن این اثر، ۱۵ سال زمان صرف کرد. کلیدر به سبب روایتش از جامعه و رویدادهایی در دل همان جامعه، برشی از تاریخ را نشان می‌دهد و همین باعث شده تا کلیدر تنها یک رمان و روایت یک ماجرا نباشد، بلکه با خواندنش می‌توان به دل تاریخ رفت و زندگی مردمان روستانشین را در یک دوره تاریخی مشاهده کرد.

شخصیت پردازی قوی از بارزترین مشخصه‌های کتاب است. در این کتاب، با ۶۰ شخصیت متفاوت روبه‌رو هستیم.

دولت‌آبادی درباره کلیدر گفته است: «دیگر گمان نکنم که نیرو و قدرت و دل و دماغم اجازه بدهد که کاری کامل‌تر از کلیدر بکنم. کلیدر از جهت کمی و کیفی، کامل‌ترین کاری است که من تصور می‌کرده‌ام که بتوانم، و شاید بشود گفت در برخی جهات از تصور خودم هم زیادتر است.»

لایه‌های متعدد معنایی کلیدر، همان گونه که در ادبیات معمول

حماسی و قهرمان‌پرور کلیدر آن چنان با روایت‌های عاشقانه گره خورده که هر چند خواننده در بطن یک داستان واقعی قرار دارد، اما سراسر درگیر پیوند شاعرانه و البته تبحر ادبی دولت‌آبادی در به هم پیوستن خیال و واقعیت خواهد شد.

دولت‌آبادی در دست‌نوشته‌های خود قبل از تمام کردن کلیدر این چنین آورده است: «به پایان رساندن کلیدر، آن‌طور که مطلوب و موردپسند خودم باشد، برای من یک آرزوی مهم است... چون اطمینان دارم که رمان کلیدر یک یادگاری برای مردم آینده ما خواهد بود؛ که در عین حال من هم با این کار دینم را به مردمی که در میان‌شان پرورش یافته‌ام تا حدی ادا کرده‌ام.»

کلیدر در ده جلد و نزدیک به ۳ هزار صفحه نوشته شده و عنوان بلندترین رمان ایرانی را به خود اختصاص داده است. محمود



کلیدر

محمود دولت‌آبادی

کلیدر نام کوه زیبایی است که بین شهرهای سبزوار، نیشابور و قوچان در استان خراسان قرار دارد. جایی که تمام داستان بلند و البته واقعی دولت‌آبادی در آنجا روایت می‌شود.

شخصیت اول این رمان شخصی به نام گل محمد است که دولت‌آبادی بیش از ۱۵ سال عمرش را صرف نگارش آن کرده است. کلیدر سرنویشت رعیت‌های ایرانی و قبایل چادرنشین را در دوره‌ای که سیاست زور حاکم است، به تصویر می‌کشد. اما با این حال داستان

باشد هر جمله برایم شده است یک
جرعه آب گوارا. آب خنک، صاف و
زالال که به من جان می‌دهد.
صدای کسی را می‌شنوم.
”تو خالدی؟“

سر برمی‌گردانم. کوتاه است و پهن.
باز و هاش مثل قلوه‌سنگ است.
نگاهش مثل آتش می‌سوزاند.
”رد کن بیاد.“
در می‌مانم که چه باید بکنم.
حالی‌ام می‌کند.
”برات رختخواب آوردم، دو چوغ
رد کن بیاد.“

ته جیبم را می‌گردم. دوتومانی
مچاله شده‌ای می‌گذارم کف
دستش. قالیچه را و پتورا و
متکارا می‌زنم زیر بغل و می‌روم
توانفردادی. تو هر گره قالیچه
نخ‌نماشده، بوی پدرم و بوی توتون
پدرم خانه کرده است. پهنش
می‌کنم. متکارا می‌گذارم و دراز
می‌کشم. صورت‌م را به قالیچه
می‌مالم. دلم می‌خواهد گریه کنم.
متکای مادرم است. گونه‌هام را
تو متکا فرو می‌کنم و بو می‌کشم.
بغض دارد خفه‌ام می‌کند. کافی
است کسی صدام کند و بام حرف
بزند که گریه سر بدهم. هیچ‌وقت
این قدر دلم نازک نبوده است. انگار
گیس مادرم پخش شده است رو
متکا. انگار پدرم رو قالیچه نشسته
است و سیگار می‌پیچد. صدای
غمناک پدرم را می‌شنوم. از
دور دست‌ها، از بن چاه.

انگار لاشه گوسفندی را که به
نشپیل قصابی آویزان کرده باشی
دست‌هایم آویزان می‌شوند. گردنم
زود خسته می‌شود. حس می‌کنم
که خون دارد تو کاسه سرم جمع
می‌شود باز سرم را بالا می‌گیرم
باز گردنم خسته می‌شود. خون
مثل دریا تو کاسه سرم موج می‌زند

روایت می‌شود. داستانتان کتاب
همسایه‌ها در زمان ملی شدن
صنعت نفت و به قدرت رسیدن
مصدق در اهواز اتفاق می‌افتد و
به خوبی این واقعه تاریخی را در
کنار دیگر اجزای کتاب به تصویر
می‌کشد.

احمد محمود پس از کودتای ۲۸
مرداد سال ۱۳۳۲ بازداشت شد
و به علت این که با حکومت پهلوی
همکاری نکرد و توبه‌نامه هم امضا
نکرد، مدت زیادی را در زندان به
سر برد. پس می‌توان نتیجه گرفت
که بخش عظیمی از اتفاقاتی که در
همسایه‌ها به تصویر کشیده شده
شرح مبارزات سیاسی خودش
است.

این کتاب اولین رمان محمود است.
با این حال او توانست در همین
ابتدا سبک و سیاق نگارشش را
به مخاطب بنمایاند. شیوه‌ای که
تمام مشخصات رئالیسم را در خود
گنجانده است و به خوبی تار و پود
سیاسی، اجتماعی، تاریخی اهواز
به عنوان سمبلی از ایران آن زمان
را به تصویر کشیده است.

احمد محمود خود می‌گوید:
کتاب همسایه‌ها را بهار سال
۱۳۴۵ در اهواز به پایان رساندم.
بخش‌هایی از آن به عنوان بخشی
از رمان منتشر نشده همسایه‌ها
در سال‌های ۴۶ به بعد در مجلات
تهران چاپ شد تا سال ۱۳۵۳ که
امیر کبیر به طور کامل چاپ و
منتشرش کرد.

قسمت‌هایی از متن کتاب
کتاب برایم دنیای تازه‌ای است.
حرف‌های تازه و کارهای تازه.
همچنین جذب نوشته‌های کتاب
می‌شوم که اگر بیخ گوشم توپ
بتر کاند، حالی‌ام نمی‌شود. مثل
آدم تشنه‌ای که به آب رسیده

است، شامل مسائل فلسفی،
روان‌شناختی، جامعه‌شناختی،
مردم‌شناختی و اقلیمی می‌شود،
این اجازه و جسارت را به نگارنده
داده است تا به عنوان خواننده‌ای
که نیم قرن را صرف مطالعه
ادبیات نموده وارد این مقولات نیز
بشود، نه به عنوان مدعی در تمامی
این زمینه‌ها، بلکه صرفاً به عنوان
شاگردی در مکتب ادبیات. ادبیاتی
که بازتاباننده هر آنچه زندگانی بشر
را درگیر می‌کند، است.



همسایه‌ها

احمد محمود

داستان از زبان اول شخص یعنی
«خالد» پسری پانزده‌ساله روایت
می‌شود. پسری که در یک محله
فقیرنشین در خانه‌ای با چندین
سکنه همراه خانواده‌اش زندگی
می‌کند و پدرش مانع ادامه
تحصیل او شده است.

داستان در دو پرده روایت می‌شود.
در پرده اول، محمود تک، تک
پرسوناژها را رنگ آمیزی می‌کند
و ارتباطات آن‌ها را با خالد شکل
می‌دهد. در انتهای پرده اول، خالد
که در ابتدای داستان یک نوجوان
خام و درگیر مسائل دوران بلوغ
بوده، کم‌کم به یک مبارز سیاسی
تبدیل می‌شود و فعالیت‌هایش او
را راهی زندان می‌کند.

پرده دوم داستان در زندان با
شکل‌گیری شخصیت‌های جدید،

دارم خفه می شوم ناگهان مثل لوله آفتابه یکهو از سوراخ های دماغم خون بیرون می زند...



سووشون سیمین دانشور

سووشون برگرفته از یک مراسم ایرانی در سوگ و عزای سیاوش، از قهرمانان ایران باستان است که مظلومانه کشته می شود و پنهانی برایش عزاداری می کنند. دلیل انتخاب این اسم برای کتاب، شباهت یکی از شخصیت های آن به سیاوش و نحوه مرگ و خاک سپاری اوست.

این رمان در دسته رمان های تاریخی و عاشقانه ایرانی قرار می گیرد و یکی از بهترین رمان های تاریخی ایران است. وجه تاریخی آن به دلیل زمان رویدادهای کتاب است که به دهه ۲۰ و جنگ جهانی دوم و تأثیر آن بر کشورمان برمی گردد. وجه عاشقانه آن هم مربوط به یوسف و زهرا، زوج و شخصیت های اصلی کتاب است. یوسف از زمین داران و مالکان شیراز است. او از روشنفکران زمانه و از وطن پرستانی است که دغدغه معیشت مردم و غم بی سامانی کشورش را دارد. زهرا یازری نیز به عنوان نمونه بارز و تمام عیار زن و مادر ایرانی معرفی

می شود که خانواده اش اولین و مهم ترین دارایی اوست. لهجه شیرین شیرازی شخصیت های یکی از ویژگی های مثبت و جالب این کتاب است

سووشون روایت عشق و فداکاری است. روایت یوسف ها که برای استقلال این مرزوبوم جنگیدند، روایت سیاوش هایی که خونشان به ناحق زمین را سرخ کرد و روایت زری هایی که تا ابد داغی بر سینه خواهند داشت، به رنگ خون، به لطافت عشق و از جنس فداکاری.

داستان سووشون در بحبوحه جنگ جهانی دوم روایت می شود، آنگاه که نیروهای انگلیسی وارد مرزهای جنوبی ایران شده اند و سوای از اعلام بی طرفی ایران، بدون خون و خونریزی مملکت را تصاحب کرده اند.

مدخل ورودی داستان قطعه ای است کوچک از تمام آنچه خواننده می بایست تا انتها بداند. جشن عروسی دختر حاکم است و همه دعوت شده اند. زری و یوسف هم که کاراکترهای پیش برنده داستان هستند در این جمع حاضرند. یوسف با دلخوری و زری با نگاهی نقادانه مجلس را از نظر می گذرانند. ناهمگونی مجلس عقد از همان ابتدا توی ذوق می زند! مدعوین که نیمی بیگانه اند با لهجه غریب خود مضحکه ای به پا کرده اند. خوش خدمتی صنف نانو بیشتر از همه چشم ها را به خود می خواند. نان سنگکی به آن بزرگی آن هم در میانه قحطی، درست وقتی که نیمی از مردم شهر نان خشکی ندارند که سق بزنند.

یوسف اربابی است آگاه، تحصیل کرده در فرنگ و سردوگرم

روزگار چشیده است. با دیدن این شوربا ذهنش بهم می ریزد، او که همیشه در مقام معلم و مراقب رعیتش بوده نمی تواند این قبیل بزرگ نمایی ها را تاب بیاورد. سخنانی که بین یوسف معترض و زری ردوبدل می شود نمونه ای تکرار شونده است که تا یک سوم انتهای داستان ادامه می یابد.

یوسف از وضع موجود به تنگ آمده، تمام زمین داران و ارباب ها برای سود بیشتر، آذوقه و محصول مازاد خود را به قوای بیگانه می فروشند اما در این میان این یوسف است که صدای مردم شده که بیدار را بر نمی تابد و حاضر نمی شود در انبارهای غله اش را بر اجنبی بگشاید آن هم در شرایطی که مردم چند شبانه روز چیزی برای خوردن ندارند. از طرفی خان های قشقایی قصد دارند تا از طریق معامله ای با قوای انگلیس برای به پا خاستن علیه حکومت مرکزی سلاح تدارک ببینند. یوسف و همفکرانش چنین آشوبی را در میانه ای این قحطی و آشفتگی صلاح نمی دانند. دیدگاه یوسف خط تلاقی چندین دیدگاه مختلف است و شاید همین امر باشد که از او سیاوش می سازد.

از سویی دیگر باید دنباله خط فکری راوی داستان، زری را پی گرفت. داستان از میانه ذهنیات و ادراکات زری روایت می شود. هم اوست که از گفته اعتراض گونه شوهرش در مجلس عقد بیمناک می شود. زری که با رویه ای محافظه کارانه از شوهرش می خواهد جوانب احتیاط را رعایت کند، اندکی بعد از سوی شوهر و پسرش،

قسمت‌هایی از متن کتاب چشم‌هایش:

تو و امثال تو نمی‌توانید این دستگاه را به هم بزنید. مگر این دستگاه به روی پای خودش ایستاده که شماها بتوانید واژگونش کنید؟

آنهایی که نگهش می‌دارند، از قایم موشک‌بازی‌های شما هراسی ندارند. این دیو احتیاج به قربانی‌های زیاد دارد. اما من کسی را مرد میدان نمی‌بینم. می‌ترسم عوض اینکه او را ضعیف‌تر کنید، از خونخواری پرورتر بشود و بی‌پروا به شما بتازد...

در باره گذشته قضاوت کردن کار آسانی است. اما وقتی خودتان در جریان طوفان می‌افتید و سیل غران زندگی شما را از صخره‌ای در دهان امواج مخوف پرتاب می‌کند، آنجا اگر توانستید همت به خرج دهید، آنجا اگر ایستادگی کردید، اگر از خطر واهمه‌ای به خود راه ندادید، بله، آن وقت در دوران آرامش، لذت هستی را می‌چشید. برای بالا رفتن از نردبان بلند هنر، سر نترس و پشتکار لازم بود که من در خود سراغ نداشتم. نمی‌توانستم ساعت‌ها، ماه‌ها، سال‌ها بنشینم و سر چیزی که مایل بودم با رنگ و خط به صورت انسان فهم در آورم، کار کنم. این حوصله به من داده نشده بود. من همیشه راه سهل‌تر را انتخاب می‌کردم. دیگران با ثبات بودند و من این را می‌فهمیدم. به خودم صدمه می‌رساندم، کار هم می‌کردم، اما بالاخره ناتمام می‌ماند. تفریح و سرگرمی بر من غلبه داشت و مرا به عالم دمدمی می‌انداخت.

در میان مخاطبان و نویسندگان ایرانی است. داستان‌نویس‌های زیادی از تکنیک‌های داستانی این کتاب بهره‌گرفته‌اند. روایت و نگاه بزرگ‌علوی در روایت این داستان، از زمان انتشار کتاب تا کنون، منبع الهام و آموزش برای نویسندگان و البته لذت‌بخش برای خوانندگان بوده است.

داستان در باره یک مبارز سیاسی به نام استاد ماکان است. از قضا او معروف‌ترین نقاش زمان خودش هم هست. در این کتاب قرار است داستان مبارزه‌های او و البته راز آخرین تابلوی او را از زبان کسی غیر از خودش بشنویم. این راز به شکلی جذاب، مخاطب را تا آخرین خط کتاب با خود همراه می‌کند.

این رمان ترکیبی جذاب از سه سبک تاریخی، عاشقانه و معمایی است. اگر به هر کدام از این سبک‌ها در قالب داستان علاقه‌مند هستید، کتاب چشم‌هایش انتخاب مناسبی است. این کتاب اولین بار در سال ۱۳۳۰ منتشر شد.

ماجرای کتاب چشم‌هایش داستان یکی از دوستانان نقاشی معروف به نام استاد ماکان است که به دنبال راز مرگ مشکوک استاد در تبعید است. آقای ناظم همان دوستدار استاد حدس می‌زند که راز مرگ استاد در یکی از تابلوهای ایشان است که خود استاد نام آن تابلو را چشم‌هایش نامیده است. مدل اثر زنی است، پس آقای ناظم سعی می‌کند با پیدا کردن آن زن به تصویر کشیده شده در تابلو، به راز مرگ مشکوک دست پیدا کند...

ترسو خوانده می‌شود. این زن که در پی حفظ حریم امن خانه‌اش است، از دنیا هیچ نمی‌خواهد جز آرامش و امنیت. اما ناگزیر است با شوهرش همپا شود، چه آنکه یوسف مسئولیتی بزرگ‌تر از زری بر شانه دارد و در قبال رعایایش احساس وظیفه می‌کند. چهارچوب امن یوسف حریمی است که می‌باید به دور رعایایش کشیده شود. زری که در ابتدا محافظه‌کارانه تمام کوشش خود را برای حفظ امنیت خانواده به کار می‌برد، در انتهای داستان، با جهان‌بینی‌ای نو پا جای پای شوهرش می‌گذارد و سیاوش‌وار به دور از ترس به استقبال خطر می‌رود. او که با بزرگترین ترسش روبه‌رو شده دیگر بیمی از هیچ فقدانی ندارد. از این رو ختم خط داستانی در صحنه‌ی تشییع پیکر یوسف در شهر نمود بیرونی تغییر جهان‌بینی زری است. آنگاه که با برادر شوهر خود فروخته‌ی خود رو در رو می‌شود و حاضر نیست حتی یک قطره از خون این قربانی مقدس پایمال شود.



چشم‌هایش بزرگ علوی

چشم‌هایش معروف‌ترین و تأثیرگذارترین اثر بزرگ‌علوی

معرفی بهترین انیمیشن‌های در دسترس

بایا بدون کودکان کارتون ببینید

« فرانک کلانتری

بسیاری از بزرگسالان تماشای کارتون را دوست ندارند اما برخی دیگر از دیدن کارتون لذت می‌برند. برخی از دلایل این علاقه بزرگسالان به کارتون عبارت‌اند از: کارتون‌ها سرشار از آزادی هستند: در شخصیت و فضای کارتون‌ها مطلقاً هیچ محدودیتی وجود ندارد. شخصیت‌ها می‌توانند کارهایی را انجام دهند که در دنیای واقعی امکان‌ناپذیر است. نبود محدودیت به افراد این امکان را می‌دهد تا ساعاتی غرق در این زندگی متفاوتی که محدود به زمان و مکان نیست، شوند. کارتون‌ها از هنر بهره‌دارند: هنر طراحی و نقاشی، رنگ‌بندی و در مدل‌های جدیدتر طراحی‌های سه‌بعدی از دیگر عوامل جذب بزرگسالان به کارتون است. درک بهتر از دنیای کودکان: تماشای کارتون به بزرگسالان کمک می‌کند تا با درک بهتر دنیای کودکان، با آنان ارتباط بهتری برقرار کنند. حس خوب دنیای کودکی: تماشای کارتون کمک می‌کند خاطرات شیرین کودکی در ذهن بزرگسالان زنده شود. در این مطلب چند انیمیشن خوب را برایتان معرفی می‌کنیم



بهترین پایان‌بندی ممکن قصه‌اش را به اتمام می‌رساند. در حالی که جو به آنچه که در تمام دوران زندگی تجربه کرده می‌نگرد و آماده سفر ابدی به جهان پس از مرگ است، برای او امکان بازگشت مجدد به دنیای زمینی مهیا می‌شود. زمانی که از جو پرسیده می‌شود: «اگر به زمین برگردی چه می‌کنی؟» او در پاسخ می‌گوید: «مطمئن نیستم، اما از تک، تک لحظاتی که زندگی می‌کنم لذت می‌برم!» و این تنها پیامی است که انیمیشن قصد انتقال به مخاطبش را دارد.



به پیش
onward

داستان به پیش Onward در دنیای خیالی می‌گذرد. دنیای الف‌ها و سنتورها و پری دریایی‌ها و جادو گرها. دنیایی که در دوران پیشین سراسر سرشار از جادو بوده اما اکنون با فرار سیدن زندگی مدرن و امروزی دیگر خبری از چوب‌دستی و جاروی پرنده نیست. بلکه موبایل و ماشین و تکنولوژی‌های روز جای این‌ها را گرفته. اما داستان از جایی شروع می‌شود که ایان (با صدا پیشگی تام هالند) شخصیت اصلی داستان ما که پدرش را سال‌ها پیش از دست داده، برای تولد شانزده سالگی هدیه‌های از پدرش دریافت می‌کند. هدیه سال‌ها پیش مادر ایان (با صدا پیشگی جولیا لوئی درایفوس) امانت نگه داشته شده تا وقتی ایان و برادرش «بارلی» (با صدا پیشگی کریس پرت) هر دو به شانزده سالگی رسیدند به آنها داده شود...

این اهداف تعیین می‌گردد. شاید بسیاری از انسان‌ها اهدافی همانند جو داشته و زندگی را تنها رسیدن به هدف منحصر به فردشان می‌دانند. اینجاست که «Soul» به سراغ این دست از تماشاگران رفته و آنها را با یک سؤال اساسی مواجه می‌کند، اینکه آیا ارزش زندگی صرفاً رسیدن به اهداف است؟ توجه به جزئیات مانند اغلب ساخته‌های پیکسار در «Soul» نیز حیرت برانگیز است. جذاب‌ترین این جزئیات مربوط به کویری است که در آن موجوداتی عجیب و غریب و بی‌هدف قدم می‌زنند. موجوداتی که بیانگر حال‌وروز انسان‌های افسرده بر روی زمین هستند. انسانی که هر روز خود را بابت اتفاقات گوناگونی که تجربه می‌کند سرزنش می‌کند و در تاریکی فرومی‌رود و هر چقدر که این کار را انجام دهد، این موجودات بی‌هدف بزرگ‌تر و خشمگین‌تر می‌شوند. ایده‌های عالی که کارکرد آن در دنیای واقعی نیز هویداست. اینکه انسان افسرده هر روز با سرزنش خود و پنهان شدن در خلوت و تنهایی‌اش، دنیایی تیره در ذهنش خلق می‌کند که در هر لحظه از آن، نواهایی گوش‌خراش به‌منظور تحقیر و تخریب شنیده می‌شود.

«Soul» قطعاً یکی از بهترین انیمیشن‌های چند سال اخیر دیزنی است که طیف مخاطبینش کودکان نیستند. انیمیشنی که در بهترین زمان سال منتشر شده، دورانی که انسان در عصر مدرن، محدودتر از هر زمان دیگری است و برای رسیدن به اهدافش، از زیبایی‌های زندگی پیرامونش غافل شده است. «Soul» از مخاطبش می‌خواهد تا زمانی که زنده است ارزش چیزهایی که دارد را بداند. روابط عاطفی، خانواده، دیدن دوستان و حتی اتفاقات عادی روزمره می‌توانند بزرگ‌ترین لذت انسان در زندگی باشند. «Soul» با



روح
soul

انیمیشن روح در تاریخ ۱۱ اکتبر (۲۰ مهر) در جشنواره فیلم لندن که بزرگ‌ترین رویداد سینمایی ملی در بریتانیا محسوب می‌شود، برای اولین بار به نمایش درآمد. این اثر قرار بود در تاریخ ۲۵ دسامبر (۵ دی) در سینماهای ایالات متحده نمایش داده شود اما بعدها به خاطر شرایط پیش آمده به واسطه بیماری کرونا، استودیو والت دیزنی پیکچرز تصمیم گرفت که این انیمیشن را درست در همان تاریخ، به صورت دیجیتال در سرویس استریم دیزنی پلاس برای مشترکان خود به نمایش در بیاورد.

خلاصه داستان این انیمیشن را بخوانید: جو معلم یک گروه موسیقی دبیرستانی محسوب می‌شود؛ کسی که زندگی‌اش، اصلاً آن طوری که خودش دوست داشت و منتظرش بود، پیش نمی‌رفت. علاقه واقعی او سبک جاز است و حسابی در آن حرفه‌ای می‌نوازد و حرفی برای گفتن دارد. اما زمانی که به یک قلمروی دیگر سفر می‌کند تا فرد دیگری کمک کند که علاقه واقعی زندگی‌اش را پیدا کند، خیلی زود متوجه می‌شود که روح داشتن یعنی چه و چه تأثیری در زندگی دارد.

انیمیشن جدید دیزنی به مسئله‌ای پرداخته که بحران انسان‌ها در تمام طول تاریخ بوده و آن یافتن هدف زندگی است. انسانی که در تمام دوران زندگی اهداف گوناگونی را پیش می‌گیرد و در نهایت مسیر زندگی‌اش نیز بر اساس

به پیش همان کاری را می کند که سال ها پیش «شرک» استادانه انجامش را داد؛ ترکیب تمام داستان های فانتزی مشهور و ارائه یک داستان مشترک و واحد که هم ادای دینی به تمام آن داستان هاست و هم اثری قائم به ذات است که هویت خاص خودش را دارد. فیلم پر از ایده های تماشایی بکر است. این که چقدر از آن لذت ببرید، به میزان شناختتان از این نوع داستان های خیالی بستگی دارد. پیکسار حتی در بدترین آثارش هم گلیم خودش را از آب بیرون کشیده است، چه برسد به فیلم به پیش که یک اثر قابل قبول و دوست داشتنی است. انیمیشن «به پیش» یک شهر فانتزی با موجودات افسانه ای را نمایش می دهد که جادو در آن نقش مهمی دارد. موضوع جادو ممکن است برای کودکان سؤال ایجاد کند و باعث خیال پردازی در آنان شود. مهم ترین پیام این انیمیشن روابط برادرانه و حمایت ها و کمک های بارلی و ایان به یکدیگر است که می تواند الگوی مناسبی برای کودکان باشد. ممکن است خطراتی که برای ایان و برادرش ایجاد می شود، کودکان را بترساند. البته فانتزی بودن و غلبه کردن شخصیت ها بر ترسشان از ترسناک بودن انیمیشن کم می کند.



غارنشینان ۲

در انیمیشن غارنشینان ۲: یک عصر جدید خواهید دید که خانواده کروود، در حال جستجو برای پیدا کردن یک مکان خوب برای زندگی به یک مزرعه

پر از خوراکی می رسند. در آنجا آنها با خانواده پترمن (به معنای انسان های بهتر) آشنا می شوند. برای خانواده بترمن دیدن غارنشینان با ظاهری عصر حجر عجیب است اما خیلی زود متوجه می شوند که آنها هم مثل خودشان توانایی صحبت کردن دارند. خانواده کروود هم تازه چشمشان به امکانات زندگی می افتد. برای آنها که تا پیش از این در غار زندگی می کردند، این شیوه زندگی خیلی جذاب است. رویارویی این دو خانواده و اتفاقاتی که بعد از آن برایشان رخ می دهد دیدنی است.

خانواده کروودها (Croods) بیشتر به طنز زندگی ماقبل تاریخ، خطرات زندگی های فردی و بیرون از غار و من جمله تاریخ شکل گیری کارهای بدوی می پردازد. شبیه دفاع از خود، به دست آوردن غذا، قصه گفتن های آغاز بشریت و این که آتش و نور از کجا و چطور برای انسان ها ناشناخته بوده است. در فصل اول گای به ایپ می گوید که دنیا در حال نابودی است و از ایپ می خواهد که به او ملحق شود. زندگی بیرون از غار برای خانواده کروودها که بیشتر زندگی شان را در غار گذرانده اند، چیزی غیر ممکن است. آن ها به دنبال غاری جدیدی می گردند تا زندگی شان را آغاز کنند. انیمیشن خانواده کروودها در قسمت اول پر از لایه های زیر معنایی است که به خاطر حضور مفاهیم عمیقی مانند باور، دانش، آینده، فکر، آتش و پایان دنیا و جهان بینی ای که دارد، مورد توجه منتقدان قرار گرفت.

انیمیشن خانواده کروودها هم به لحاظ سیر جذاب و پر مفهوم و اشاره و هم به لحاظ تکنیکی، انیمیشن رده بالایی محسوب می شود. دیالوگ های خلاقانه، کاراکترهای جذاب و تصویرسازی های بدیع، به اضافه اتفاقاتی که هر کدام

جذابیت خاص خودشان را دارند. فیلم را شاید کمتر کسی از نظر اعتماد به نفس بررسی کرده باشد. شاید نقش اعتماد به نفس تا انتهای فیلم خیلی خود را به خوبی نشان ندهد تا زمانی که گراگ که نقش پدر فیلم را دارد تصمیم می گیرد از قدرت برای نجات خانواده اش استفاده کند و خودش در سمت دیگر دره جای می ماند.

اینکه پی می برد خود چه دارند یعنی قدرت و می خواهد که خانواده اش را نجات دهد و از آن استفاده می کند خود اولین قدم برای نمایش خودباوری کامل است در صحنه های بعدی وی در غاری شروع به نقاشی خانواده اش می کند و سعی می کند خاطرات خودش را زنده نگاه دارد در حالی که خودش را با دستانی حمایت گر کشیده است که دور خانواده اش حلقه شده است.

شاید بشود سفر کروودها (غارنشینان) را از خانه امن که بر اثر شکاف غارها که در فیلم - از زبان پسر - پایان دنیا گفته می شود را سفری به سوی ناشناخته دانست ولی همان طور که در بخش تونل ها فیلم مشخص است تک، تک اعضای خانواده به خودباوری می رسند و می توانند از عقلشان استفاده کنند و ایده های نو بیافرینند و سعی در نجات خود کنند و مرزها و محدودیت ها را شکسته و سعی کنند با چالش های جدید دست و پنجه نرم کنند. این در حالی است که در اول فیلم به صورت کاملاً بدوی فقط برای بقا تلاش می کردند و اولویت نیازهایشان فقط و فقط همان بقا بود ولی در آخر فیلم نیازهای دیگر مانند تفریح، کشف، غنی کردن زندگی دیگران (نگاهداری از حیوانات دست آموز) و را می توان پیدا کرد که این حاصل باور به توانایی هایشان است.

فضای مجازی؛ درد یا مرهم

رضا کلبادی

شاید کمتر کسی در این روزها گذرش به دنیای بی‌پایان اینترنت نیفتد. طی سالیان اخیر بارها و بارها در مورد فضای مجازی و نکات مثبت و منفی تأثیرات آن در زندگی جمعیت عمومی بحث شده، اما امروز می‌خواهیم در کنار هم به بررسی تأثیرات این فضا بر زندگی افراد مبتلا به «ام اس» بپردازیم.

شاید یکی از مهم‌ترین مزایای فضای مجازی برای بیماران «ام اس» ایجاد بستری برای گرد هم آمدن این عزیزان باشد. اکثر بیماران «ام اس» به دنبال فضایی امن برای به اشتراک گذاری مشکلات و دغدغه‌های خود هستند، و از آنجایی که اغلب این مشکلات برای افراد غیر مبتلا قابل درک نیست بهترین و امن‌ترین مکان برای تحقق این خواسته خود را در میان همدردهای خود می‌دانند. البته ممکن است این گروه‌ها در کنار تأثیرات مثبتی که در زندگی این دوستان دارند، برخی تأثیرات منفی را نیز به همراه داشته باشند. تجویزهای بیماران برای یکدیگر و سوءاستفاده شرکت‌ها و تولیدکنندگان محصولات غیر معتبر از اعضا دو نمونه از این تأثیرات منفی است که این موضوع بر اهمیت وجود مدیریت و نظارت کامل بر این گروه‌ها تأکید می‌کند. یکی از مهم‌ترین تأثیرات فضای مجازی اطلاع‌رسانی است. بیماران «ام اس» اکثراً دارای سؤالات و ابهامات زیادی درباره بیماری خود هستند، و برای رسیدن به پاسخ چه راهی سریع‌تر و آسان‌تر از جست‌وجو در اینترنت؟ اطلاعاتی که درباره «ام اس» در صفحات و وبسایت‌های فارسی زبان موجود است، عموماً هنگام بارگذاری نظرات چندانی بر آنها وجود نداشته است. بیماران مبتلا به «ام اس» باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که مطلبی که مطالعه میکنند دارای منبع موثقی است یا خیر. کسب اطلاعات درباره «ام اس» می‌تواند برای بیماران مبتلا بسیار مفید باشد. اصولاً با آگاهی درباره یک مشکل می‌توان حس کنترل بر اوضاع را در خود تقویت کرد که این امر بر کاهش استرس و نگرانی ما کمک زیادی می‌کند.

فضای مجازی، چه خوب و چه بد، بخش عمده‌ای از زندگی ما را در بر گرفته و این حقیقتی انکارناپذیر است. سود و زیان حضور در این دنیای پیچیده به دست خود ما تعیین می‌شود. هیچ شیادی سلاح بر شقیقه ما نخواهد گذاشت که مصرف داروی اصلی خود را قطع کن و به جایش از این دمنوش استفاده کن. همه چیز به تصمیم خودمان بستگی دارد، پس بهتر است با دید و تفکر درست پیش برویم.

این نکته را نیز باید در نظر داشته باشیم که ما بیماران «ام اس» در برابر هم مسئولیم. نسخه‌پیچی برای کسی که شرایطی مشابه شما دارد به هیچ وجه منطقی نیست. شما از شرایط جسمی، دوره بیماری، و سایر داروهای مصرفی او اطلاعی ندارید و این کمکی که قطعاً از سر دلسوزی شما است می‌تواند به یک آسیب و بلای خانمان سوز منجر شود. به اشتراک گذاری و پخش مطالب غیر علمی و نامعتبر نیز می‌تواند آسیب زیادی به زندگی دوستان و همدردان شما وارد کند. پس قبل از پخش هر مطلبی درباره «ام اس»، ابتدا از موثق بودن منبع آن و درست بودن مطلب اطمینان حاصل کنید.

گردابی چنین هایل

فریبا فقیهی

اسمش حتی یک کلمه نیست، کوتاه است و جان کاه و به تلگراف می ماند، عجباً که ماهیتش هم یک جورهایی تلگرافی است: قطع و وصل سیگنال در ارسال پیام عصبی: «ام اس»

آن قدر درباره اش نشنیده ایم و آنقدر بد شنیده ایم که وقتی خبردار می شویم که دچارش شده ایم انگار از نزدیک ترین عزیزمان سیلی خورده ایم، یا مشت خورده ایم. راستش هم همین است، از خودمان خورده ایم، از پدافند بدن خودمان. وحشت و گیجی شوک روزهای اول به جنون می کشاند آدم را. اول از همه پنهان کاری. مبادا کسی بفهمد! مهندس جوانی را می شناسم که آمپول هر ماهش را با قیمت آزاد می خرد چون از تشکیل پرونده ام اس می ترسد، می ترسد همشهری ها و خویشان و آشنایان و خانواده بو ببرند که «ام اس» دارد. در زندگی، در کودکی، در مدرسه، در خانه کس به ما نیاموخته با خبر بد، با واقعیت دردناک، چطور روبه رو شویم. رویکرد غریزی مغز در این مواقع انکار است. خود را به آن راه زدن و از دیگران پنهان کردن.

اما مغز یک بخش آگاهی هم دارد، یک مرکز بزرگ عصبی در جلوی پیشانی که برخلاف مرکز غریزی در پس سر، بر دانسته هایش تکیه دارد و به دنبال تحلیل و کاوش است و چرایی و چاره می جوید. برای راضی کردن و گاه خفه کردن مرکز آگاهی که زیر بار رویکردهای غریزی نمی رود، چاره ای نداریم جز پرس و جو، جز یافتن چاره ای برای گریختن از این ورطه هولناک.

راستی چقدر آموخته ایم چطور پرس و جو کنیم و چطور یافته ها را سبک و سنگین کنیم، آن هم در آن همه وحشت و اضطراب از بیماری ناشناخته و اضطراب پنهان کاری؟

شاید ما ندانیم که در آن شرایط به کدام تخته پاره چنگ بزنیم تا در هول و هراس و ناامیدی غرق نشویم، ولی بازار و اقتصاد و برخی آدم ها خوب می دانند که آدمی در حال غرق شدن به هر تخته پاره ای چنگ می زند، حتی وسط اقیانوس از درخت بالا می رود چون کوسه دنبالش کرده است. فضای مجازی پیشخوان تخته پاره هاست. هر جور خیالی هر

جور امید و هر جور چاره‌ای در ویتزینش چیده شده و با چند تا کلیک و رمز دوم پویا در دسترس مان است. هر چه ورطه‌ای که به آن افتاده‌ایم هولناک‌تر، و کوسه‌ای که دنبلمان گذاشته بزرگ‌تر باشد، تخته پاره و درختی که بازار عرضه می‌کند دست‌یافتنی‌تر خواهد بود. غریق با خودش می‌گوید آمدیم و شد. کسی هم چه می‌داند حالا آمد و شد. نیش زنبور، معجون بوعلی سینا، ادرار شتر، عصاره صددرصد گیاهی، خاویار مخصوص ... آدم چه‌ها نمی‌کند تا نجات یابد و بازار چه‌ها چه محصولات می‌سویس روانه نمی‌کنند تا او باور کند اصلاً بیمار نیست، بیمار هم اگر باشد درمانش سخت و دور نیست، و این یکی دیگر ردخور ندارد ...

دل‌م می‌خواهد به‌جای منبر رفتن و روضه پرهیز از شایعات درمانی شفاهی یا رایج در فضای مجازی، توپ را بیندازم به زمین پزشک‌ها.

با سپاس از دکتر معتمد محل کار خودم که پاییز سال ۸۸ بار اول با دیدن نتیجه ام.آر.آی من، او بود که به من گفت «ام اس» دارم. او به من گفت خواهرش که دکتر داروساز است هم «ام اس» دارد، گفت که اصلاً نترسم و با مراقبت مناسب حتی بت تین بیماری هم می‌شود زندگی عادی داشت ...

کار بازار، فروش کالاها است. بازار سنتی، بازار دارویی، بازار مجازی می‌تواند همه رقم کالایی را برای فروش در ویتزینش بچیند. این پزشک متخصص است که باید، تأکید می‌کنم «باید بلد باشد» برای بیمارش توضیح بدهد که دچار چه بیماری‌ای شده، چه اتفاقی در بدنش افتاده، چه جوری می‌شود یا می‌شد درمانش کرد اگر راه درمانی می‌بود، و اگر راه درمان قطعی بسته است چطور می‌شود از گزند بیشتر این مرض ناجوانمرد پیشگیری کرد. و به چه باید اعتماد کرد و به چه و که نباید اصلاً اعتماد کرد.

پزشک مجرب و متخصص جدا از نسخه نوشتن «باید بلد باشد» با لبخند و مهربانی به بیمارش یک کم دلگرمی بدهد، اگر لازم باشد همراه نسخه‌اش یک برگه تایپ‌شده با توضیحات کلی و حتی جزئی و منابع معتبر درباره این بیماری به دست بیمار بدهد که بیمار دست کم بداند در چه ورطه‌ای گرفتار شده و جغرافیای این بیماری کجاست و رو به کجا دست‌وپا زند و شنا کند و از کدام درخت وسط اقیانوس بالا برود یا نرود.

فضای مجازی؛ خوبی‌ها و بدی‌ها

◀ سمانه حیدری

بسیاری از خواسته‌هایی را که قبلاً در ذهن می‌پروراندم تا روزی به آن دست یابم بعد از اینکه فهمیدم به بیماری «ام اس» مبتلا شده‌ام کنار گذاشتم و از رسیدن به آن خواسته‌ها ناامید شدم.

بعضی اوقات که با کسی صحبت می‌کردم در آن صحبت‌ها هیچ‌امیدی وجود نداشت و از واژه بدشانس خیلی زیاد استفاده می‌کردم؛ بنابراین خود را فردی منزوی و شکست خورده قلمداد می‌کردم که به هیچ‌یک از آرزوهایش نخواهد رسید. گاهی پیش می‌آمد برای گفتن این جمله ناامیدکننده که من خیلی بدشانسم و من یکی از همان هزار نفرم که به بیماری «ام اس» مبتلا شده‌ام، تردیدی نداشتم. اینجا بود که پناه بردن به فضای مجازی را راهی دانستم برای فرار از تفکراتی که روحم را آزرده می‌ساخت.

در شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام اطلاعات زیادی کسب می‌کردم، از افرادی که خودشان بیماری «ام اس» داشتند و از تجربیاتی که آن‌ها داشتند و تجربیاتی را که در اختیار همه بیماران قرار می‌دادند تا شاید برای آن‌ها فایده‌ای داشته باشد چیزی به دست می‌آوردم. همچنین پزشکانی را که متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ «ام اس» بودند از طریق همین فضای مجازی می‌شناختم. آن‌ها بیماران «ام اس» را راهنمایی می‌کردند و حتی می‌توانستیم در مواقعی که با مشکلی روبه‌رو می‌شدیم از این پزشکان پرسش‌هایی که ذهنمان را درگیر می‌کرد بپرسیم و این کمک بزرگی برای بیماران مبتلا به «ام اس» بوده و هست.

علی‌رغم کمک‌های زیادی که می‌توانیم از طریق فضای مجازی دریافت کنیم متأسفانه مضراتی هم وجود دارد که زندگی ما را تحت تأثیر خود قرار داده است. بعضی مواقع در طول روز مدت زمان طولانی را صرف اینترنت و فضای مجازی می‌کنیم و همین استفاده زیاد باعث ایجاد استرس و نگرانی‌هایی می‌شود که بر مشکلاتمان می‌افزاید. هرچند باعث شده با دوستان و آشنایان ارتباط بیشتری داشته باشیم ولی ارتباط با اعضای خانواده را کمتر کرده و آن‌قدر درگیر اینترنت می‌شویم که کارهای روزمره را فراموش می‌کنیم و این شیوه نادرست استفاده از فضای مجازی است که بسیاری از افراد با آن روبه‌رو هستند. این شیوه نادرست می‌تواند مشکلات بیشتری را به وجود آورد.

همان‌طور که از اسمش پیداست فضای مجازی به معنای غیرواقعی است و نباید زندگی واقعی ما را تحت تأثیر قرار دهد و مشکلات ما را دوچندان کند.

نامهای به دوستان نارنجی

﴿ مریم محبی ﴾

«در وصالت چه را بیاموزم/ در فراقت چه را بیاموزم/ یا تو با درد بیماری/ یا من از تو دوا بیاموزم»
سلام دوستان نارنجی!

باز آدمم به شوق اینکه شما را چند دقیقه‌ای از حال و هوای این دوست مهربان؛ «ام اس» فارغ کنم. می‌خواهم این بار درباره اخبار نادرست در فضای مجازی بنویسم. می‌دانید که در این ایام سخت کرونایی بیشتر به فضای مجازی سر می‌زنیم، البته شرایط ناخودآگاه این طور ایجاب کرده چون نمی‌توانیم در جمع خانوادگی یا دوستان باشیم. متأسفانه آنچه در سال‌های اخیر شاهد آن هستیم گسترش نوعی «ام اس» هراسی در سطح جامعه است که شاید مهمترین دلیل آن ناآگاهی نسبت به این بیماری باشد که امروزه در فضای مجازی بیشتر شاهد آن هستیم و حالا به نظر عامه این بیماری معادل است با از کار افتادن، در حالی که این طور نیست. البته نسبت به خیلی قبل تر خوشبختانه عموم آگاهی بیشتری نسبت به این بیماری پیدا کرده‌اند.

اگر بیماران مبتلا به «ام اس» شرایط زندگی خوبی داشته باشند و درمان را به درستی انجام دهند می‌توانند مانند یک انسان سالم به زندگی خود ادامه دهند. خیلی‌ها به محض اینکه متوجه می‌شوند که مبتلا به «ام اس» هستند شروع به خوددرمانی می‌کنند و این مسئله می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. ناخودآگاه به سمت فضای مجازی می‌روند تا بتوانند از این طریق به خود کمک کنند و این مسئله مشکل بزرگی به وجود آورده است. مثلاً کلمه‌ای در سایت‌ها یا فضای مجازی جست‌وجو می‌کنیم و و بخاطر اطلاعات غلط دچار مشکل شده و گمراه می‌شویم. به طور مثال، وقتی در مورد گزگز کردن جست‌وجو می‌کنیم صفحه‌ای برایمان باز می‌شود که با اطلاعات غلط ما را دچار اضطراب و ترس می‌کند و این مسئله می‌تواند روند بیماری را مختل کند. در فضای مجازی مثلاً تغذیه‌های نامناسب توصیه می‌شود که می‌تواند در روند بیماری مشکل ساز باشد. این در حالی است که بیماری «ام اس» در مورد همه یکسان نیست و هر بیماری به گونه‌ای در گیر این مسئله هست که فقط پزشک می‌تواند تشخیص دهد و به او کمک کند.

متأسفانه مطالبی که در مورد «ام اس» در فضای مجازی منتشر می‌شود اکثراً توسط افراد ناآگاه و غیرمتخصص نوشته می‌شود و قابل اعتماد نیست و این اطلاعات غیرمستند می‌تواند موجب وحشت و نگرانی بی‌جا در سطح جامعه شود. این موارد می‌تواند ایجاد بیماری‌های دیگر و یا حتی حمله‌های جدید را در شخص نمایان کند. همچنین اطلاعات غلط درباره «ام اس» می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد. مثلاً شرایط زندگی را برای این بیماران عزیز سخت‌تر کند تا حدی که مانع اشتغال یا ازدواج یا بچه‌دار شدن آن‌ها می‌شود. حتی زندگی بیماران که کاملاً سر پا هستند و می‌توانند زندگی کاملاً عادی داشته باشند مختل می‌کند و چه بسا این اخبار کذب و ناآگاهانه منجر به طلاق و فروپاشیدن کانون خانواده‌ها نیز می‌شود. لذا از دوستان خاص (نارنجی) تقاضا دارم حتماً فقط از پزشک خود و افرادی که در این مورد اطلاعات کافی دارند کمک بگیرند تا بتوانند این بیماری را کنترل کنند.

شبکه های اجتماعی؛ راهی برای همدردی

◀◀ مریم بیمان

داستان من از کجا شروع شد؟

از ندیدن ها؟ از سرفه ها؟ از اضطراب ها؟

نه، قصه از آن روزی شروع شد که شنیدم مشکوک به ابتلا به یک بیماری هستم.

با صدای قیژ قیژ و خرید کارت اینترنت، تلفن خانه را اشغال کردم و در دنیایی که نمی دانستم چقدر بزرگ است در مورد یک واژه جست و جو کردم. هم ناشی بودم و هم مطلب زیادی در مورد این بیماری نبود. اما بالاخره زبان دانی ام به کار آمد و به زبان انگلیسی چیزهای زیادی یافتم که اکثرشان از بیماری وحشتناکی حرف زده بودند که در یک قدمی من ایستاده بود. با صدای نق و نوق اهالی خانه اینترنت را قطع کردم و صفحه هایی که پیدا کرده بودم و ذخیره کرده بودم را آفلاین خواندم ولی هر چه خواندم کمتر خواستم باور کنم. صفحه ها را نه یک به یک، بلکه یک جا بستم که بسته باشم کتاب داستان تلخ «ام اس» را.

اما یک سال نگذشت از آن صدای قیژ قیژ و ندیدن های مکرر که بار دوم دستور بستری دادند و این بار دیگر کسی نگرانم نبود و خیلی عادی انگار به سفر می رویم بار و بندیلی بستم و خودم را بستری کردم. هنوز از بیمارستان درست برنگشته بودم که قیژ و اتصال به اینترنت و جست و جو را از سر گرفتم. چه می خواستم و چه نمی خواستم دیگر بیمار به حساب می آمدم. چه به انکار ادامه می دادم، چه پذیرش بیماری را عقلانی و آرام میزبان می شدم، دیگر بیمار بودم.

چیزی نگذشته بود که بار سوم بستری شدم و این بار دیگر کسی یک لیوان آب هم به دستم نمی داد چه برسد به بستری و استراحت. برای همه عادی شد و برای من یک عادت سالانه؛ دکتر، بیمارستان و قیژ قیژ.

یک سال نشده بود اما دختری به نام ویولت شروع کرده بود به نوشتن از زندگی اش با «ام اس» و داستان های روزمره اش با بیماری را نوشته بود؛ پاهایش درست کار نمی کردند اما روحیه داشت. چیزی نگذشته بود اما درمانگران اینترنتی بساط دروغ و تجارت برمبنای دروغ را گسترانده بودند برای غلبه بر بازار و کسب روزی از بیچارگی بیماران. آری، این شد آغاز جست و جوهای مخفیانه

و هر روزه من؛ یافتن دوستان جدید و خبر داشتن از دروغ‌های درمانی جدیدتر. ویولت، سبحان، رضا و آرام آرام هزاران مبتلای به «ام اس» دیگر به جمع دوستان من اضافه شدند. هر کس قصه‌ای داشت و برای من روایتش کرد. با روایت‌ها، با هم گریستیم، با هم خندیدیم، با هم امیدوار به اخبار درمان شدیم و با هم ناامید از درمان درد بی‌درمان. از آن میان من مانده‌ام و گوشه خلوت‌م و شماره‌ها و آی‌دی‌هایی که هرگز در واقعیت ندیدمشان اما با آن‌ها زیسته‌ام؛ با دوستانی جدید و همدرد. قدیمی‌ترها کمتر مانده‌اند؛ برخی خسته شدند و ناپدید شدند، همان گونه که یک‌شب پیدا شده بودند، یک‌باره هم رفتند. دیگر کسی نمانده است از گروه «زندگی با «ام اس»» من در یکی از شبکه‌های اجتماعی قدیمی، همه رفتند و برخی هم انگار از این دنیا هم سفر کردند. اما جدیدترها آمده‌اند.

آن‌ها از لایه‌های یادداشتهای روزنامه‌های و اینترنتیام آمده‌اند و این بار آنها بودند که مرا یافتند و انگار بیشتر ماندگار شده‌اند. تقریباً کسی به عمر بیماری من دور و اطرافم در هیچ شبکه‌های اجتماعی باقی نمانده است و حالا و به همین دلیل شده است رسالت من امید به تازه بیمارها دادن و سکوت کردن از رنج بیماری در برابر آنها. شده است ورد زبانه تجربه‌هایم و دیده‌ها و شنیده‌هایم از بیماری. شده است ترجیع‌بند حرف‌هایم با بیماران هر چه در طول ۱۲ سال از زندگی با «ام اس» آموختم. با هر دوست نادیده اینترنتی تازه مبتلایی که نمیخواهد بیماری را باورش کند می‌گویم که هر چه زودتر باور کند و به داد خویش برسد یک قدم جلوتر است. از هر گروهی و کلویی در اینترنت دور نگه داشته‌ام ذهنم را، اما دوستان و همدردان واقعی آرام و از هر مجرای مرا جستند و یافتند و ماندند. از شمال تا جنوب ایران و از شرق تا غرب کشور و حتی تا آن سوی مرزها و در اروپا و آمریکا. شبکه‌های به گسترده‌گی یک دنیا و به کوچکی یک نوروں آسپیدیده شکل گرفته است.

دیگر صدای قیژقیژ اتصال در خانه نمیپیچد، اما من هر بار به شبکه‌های اجتماعی میروم پیام تازه مبتلایی مرا به یاری میخواند تا فراموش نکنم اینترنت تنها جایی برای دروغ‌های بازاری شیدان نیست بلکه میتواند محلی برای آرامش و همدردی با دوستان باشد.

دوازده خوان پینوکیو

﴿ فریبا فقیهی ﴾

درمان‌های رنگارنگ «ام اس» در فضای مجازی مرا به یاد کالسکه طلایی و راننده خوش لباسش می‌اندازد که پینوکیو را می‌برد به سرزمینی که در آن از درس و مدرسه خبری نیست، فقط بازی و خوشی. چندی هم خوش می‌گذرد چون از یاد گرفتن و فکر کردن و کار کردن خبری نیست. تا اینکه گوش‌هایش دراز می‌شود و بلانسیب چهارپایی می‌شود که به درد بستن به کالسکه قشنگ می‌خورد تا دیگران را به این سرزمین شادی و خرمی بیاورد...

گرامی باد یاد و نام کارلو کولودی خالق پینوکیو که نه از فضای مجازی خبر داشت و نه از شاخ‌های آن و نه بازار پرسودش. نیازی هم نداشت چون آدمیزاد را می‌شناخت. طبع خوشی طلب و ساده‌انگار و آن بازاری را که همیشه کیسه‌اش را از این خلق و خوی دیرین بشری پر کرده است. کافی است نخواهی فکر کنی. کافی است به‌به و چه‌چه شنیدن را به موشکافی و پرهیز تر جیح بدهی. کار دیگری که همه‌مان خیلی خوب بلدیم دروغ گفتن به خودمان و باور کردن آن دروغهاست. مثلاً وقتی «ام اس» داریم، آنقدر ترفند برای باور نکردن شرایط هولناکی که در آن افتاده‌ایم فراوان است که اگر هم بخواهی به اندازه فهم و درک خودت هشدار می‌دهی، درمی‌مانی که به‌که و چگونه؟ کی دست برمی‌دارد از شنیدن خوشامدگویی کسی که نقش مار را می‌کشد و گوش بسپارد به زنه‌ار کسی که لفظ مار را می‌نویسد؟ این قصه چه سر درازی دارد.

بخت پینوکیو بلندتر از ما بود. یک زندگی را زیست تا اینکه عبرت گرفت و آدم شد. ولی ماییم و همین یک فرصت، و کیست که یک‌بار هم که شده فریب شیرینی‌های هایپرمارکت‌های ندانستن و بی‌خبری را نخورده باشد؟

ای کاش سر کلاس‌های ریاضی و آمار یادمان می‌دادند ریاضیات از دل فلسفه بیرون آمده و فلسفه از جایی شروع شده که آدمی خواسته از کار جهان سر در بیاورد و ریاضیات یک راه‌اندیشیدن و پاسخ به اگرهاست به اینکه هر چند دو دو تا بشود چهار تا، ولی در زندگی اول باید بدانی آیا این «دو» را داری و اگر «دو» دیگری هم هست حالا باید ضرب کنی یا تقسیم یا تفریق یا جمع. کاش یادمان می‌دادند گیریم طول ضرب در عرض زندگی بشود مساحتش ولی در محاسبه ساده‌ترین زندگی‌ها هم، شکل منظم هندسی‌ای در کار نیست و شاید بشود از آن انتگرال گرفت، تازه اگر بشود از معادله‌اش سر در آورد. ولی این‌ها را بلد نیستیم.

آدمی که یک‌هوپ می‌فهمد «ام اس» گرفته یک‌هوپ می‌بیند شده به شکنندگی آدمکی چوبی و چنان سبک که وزش بادی سرنگونش می‌کند. غالباً نقطه توازن فکری‌اش را گم می‌کند و مثل پینوکیو به هر فریبی تن می‌دهد برای برقرار نگه داشتن هندسه زندگی‌اش و طبیعتاً سراغ همان بازاری می‌رود که بی‌پروا وعده می‌دهد. همه چیز فراهم است. همه چیز این بازار وعده و امید دادن به مشتریانی است که باور نکردن را به درد آگاهی تر جیح می‌دهند.

سعادت و مزیتی در ابتلا به «ام اس» نیست که مثلاً بخواهد «بخت» کسی باشد برای آدم شدن. ولی ضربه‌ای است که طبیعت به یکی چون ما زده است. ضربه‌ای سخت. اگر گنجشک، مار، یا ماهی بودیم و نه انسان، نه از بیماری خبر داشتیم و نه از درد آگاهی از آن. اختلالی بود در سیستم عصبی تا زمان مرگ و خلاص. چون انسانیم ناگزیریم به دست کشیدن از خیال سرزمین خوش و خرم بی‌خبری و رویارویی با همینی که هست.

این یادداشت برای کسانی نیست که در اوج مشکلات مالی و خانوادگی و عاطفی «ام اس» هم به جانشان افتاده. من در میانه این نمودارم و فقط جرئت دارم به روی ایشان لبخندی خفیف بزنم و آهسته بگویم: «من هم ام اس دارم».

پر سوم سیمرغ

◀ شمع‌دونی

در واپسین دیدار زال و سیمرغ، آن مرغ خردیار سه تا از پرهايش را به زال هدیه داد تا در تنگناها بسوزاند و او را فربخواند. افسانه‌ها گواهند که دو تا از پرها به کار گرفته شده‌اند و دیگر هیچ ردی از پر سوم در هیچ قصه و متل و روایتی یافت نشده است. فریدالدین عطار قصه مرغانی را گفته که به دنبال سیمرغ راهی کوه قاف می‌شوند و چه بلاها که نمی‌بینند و آخرش از خیل جویندگان فقط سی مرغ می‌ماند و این واقعیت: «بلکه سیمرغ خود ما باشیم.»

دویست سیصد سال بعد تاریخ از حال و روز ما شاید در عبارتی به کوتاهی «روزگار سخت» یاد می‌کند. و «ما آدراک» روزگار سخت؟ برای رهایی از کدام اسطوره از کدام قهرمان هزاره‌های تاریخی این خاک مدد بجوییم؟ «ام‌اس» که بگیری و در کنارش شانس اگر بیاوری عقلت پخته‌تر می‌شود. در کنارش یاد می‌گیری از دیگر اندام و ارگانت قرض بگیری و ناتوانی جسمت را جبران کنی و درمی‌یابی که در این کارزار خودت هستی و خودت. خودت هستی در برابر سیستم ایمنی نابکار که به جان اعصاب مرکزی افتاده است. یاد می‌گیری حالا که از ماست که برماست، با دشمن خودی چه ترفندی در پیش بگیری. این روزها دل‌مان کم هوای مرغ سحر به سرش نمی‌زند با آن ناله و آه شرربارش که قفس را برمی‌فکند و زیروزبر می‌کند. کم به دنبال پر سوم سیمرغ نیستیم و همه‌اش دنبال راه نجاتیم. ریچارد کمبل، روانشناس مکتب یونگ خواب را اسطوره فردی و اسطوره را خواب دسته‌جمعی می‌داند. به نظر یونگ در خواب‌هایمان این خود مائیم که به صد شکل و شیوه در ذهن خود حضور می‌یابیم و نقش بازی می‌کنیم و از دیدگاه این روانشناس و اسطوره‌شناس در اسطوره مردمانی هستند که خواب دیده‌اند که «کاو» و «آرش» و «رستم» چنین و چنان کردند و سیاهی و تباهی را از سرزمینشان پس راندند. حالا ولی این ماییم و این شب تاریک و بیم موج و گردابی چنین هایل. من یکی از «ام‌اس» آموخته‌ام که در پس تمام یاری‌ها و درمان‌ها آخرش این منم که نجات‌دهنده خودم هستیم. یک پره از آن پرهاي سیمرغ خود منم.

نمی‌خواهم حرف شیک و مفت زده باشم. اتفاقاً می‌خواهم واقع‌بین باشم و نه گزافه‌گو. پس این خواب دسته‌جمعی دیگر چه صیغه‌ای است؟ چطور باید به خواب دسته‌جمعی پیوست؟ مگر نه اینکه کابوس فقر و بلا دوره‌مان کرده است؟ مگر نه اینکه انگار رحم به دل کسی نمانده است؟ نه اینکه احتکار دارو، احتکار روغن، بازار کاسبی از روزگار فلاکت دیگران داغ‌داغ است و پررونق؟ در خیل آن همه کابوس که کم نمی‌بینم، چندتا از این خواب‌های دسته‌جمعی که خودم شاهدشان بودم را برایتان نقل می‌کنم تا در حس:

صاحبخانه‌ای در تهران سراغ دارم که همین امسال به مستاجر تازه‌اش گفته خبردار شده‌ام که آدم کاسب امین و خانواده‌دوستی هستی، پانصد هزار تومان تخفیف کرایه‌خانه مهرماه به خاطر همین‌ها.

کسی را سراغ دارم که زنی ناشناس را برای مسیری کوتاه سوار کرد. زن می‌خواست برود بیمارستان. پنجاه هزار تومان کم داشت. راننده نه پرس و جویی کرد و نه درنگی. پیش از پیاده شدن زن شماره کارت بانکی زن را گرفت و زن که رفت، صد هزار تومان به کارتش واریز کرد و تمام. زن هم از او هیچ نشانه‌ای نداشت تا بتواند روزی پول را به او برگرداند. دندانپزشک پسرم دریافت هزینه درمان را موکول کرده به وقتی که هزینه‌ها را از بیمه تکمیلی گرفته باشیم. سیمرغ خردیار شاهد است که شیک و گزافه و جز حقیقت نگفته‌ام.

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

مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی 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 شهرآر ۶۴۳۲۵۲۷۳-۶۴۳۲۵۲۷۵	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: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادپولوژی 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 (دفترچه بیمه)	خ امام خمینی تقاطع کارون پ ۱۰۲۶ تلفن
۵	آزمایشگاه شفا مهر صدرا	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۲۵٪ تخفیف فرانشیز	تقاطع خ یوسف آباد و خ فتحی شقایق، تلفن: ۸۸۱۰۹۵۳۲
۶	آزمایشگاه تشخیص پزشکی سیمرغ	معرفی نامه یا کارت انجمن با ۳۰٪ تخفیف از مبلغ فرانشیز روزهای دوشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ مشاوره رایگان در خصوص ایمولوژی می باشد	م انقلاب خ کارگر شمالی خ نصرت غربی (بین کارگر و جمالزاده) پ ۳۷ تلفن: ۶۶۴۲۶۸۹۱
۷	آزمایشگاه تخصصی پاتوبیولوژی پیشرفته	کارت یا معرفی نامه تا ۵۰ درصد و خانواده درجه یک تا ۳۰ درصد فرانشیز	میدان ابوذر (فلاح) خ ابوذر غربی . روبروی کانون ابوذر. جنب بانک پارسیان . پ ۶۰۴ تلفن: ۵۵۷۴۶۲۱۰
۸	آزمایشگاه ارامش	با کارت یا معرفی نامه ۳۵٪ تخفیف در فرانشیز	سعادت اباد م کاج ک ۹ شرقی پ ۲ ط ۲ تلفن: ۲۲۱۳۹۰۱۶
۹	آزمایشگاه پاتوبیولوژی ونک	با دفترچه ۲۰٪ فرانشیز و آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول ت: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن ۶۶۵۶۵۸۶۶

خدمات شنوایی و تعادل

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

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۸ ◀ روزگار کووید ۱۹ و افراد دارای ناتوانی
- ۶۹ ◀ این پایان راه نیست
- ۷۰ ◀ ام اس نباید شما را از عشق تان دور کند
- ۷۲ ◀ من دوست دارم با پخت و پز از واقعیت فرار کنم
- ۷۴ ◀ گلخانه مینیاتوری زیبا برای خانه شما
- ۷۶ ◀ فرار از خستگی قرنطینه
- ۸۰ ◀ با بیماری بدرفتاری نمی کنیم



روزگار کووید ۱۹ و افراد دارای ناتوانی

« ابوالقاسم نجفی - کارشناس
ارشد فیزیوتراپی

افراد دارای ناتوانی همانند دیگر افراد جامعه گرفتار ویروس عالمگیر کرونا هستند. براساس برآوردها ۴.۵ درصد جمعیت ایران افراد دچار ناتوانی هستند. این گروه با توجه به شرایط و ناتوانی که دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های مسری همچون ویروس کووید ۱۹ هستند.

افراد هم‌چون مبتلایان به ام اس و دیگر افراد دارای مشکلات سیستم ایمنی بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. افرادی که دارای مشکلات جسمی فراوان بوده و به تنهایی قادر به مراقبت از خود نیستند و افرادی که با پدر و یا مادر پیر و یا به تنهایی زندگی می‌کنند و قادر به انجام امور روزمره خود نیستند. فراموش نگردها بسیاری از افراد دارای ناتوانی به علت مشکلات خانوادگی و شدت ناتوانی مجبور به اقامت در آسایشگاه‌های شبانه‌روزی هستند که به علت تجمع و عدم آگاهی و یا ساده‌انگاری و یا کمبود پرسنل متخصص بیشتر در خطر ابتلا هستند. چه بسا افرادی از روی همکاری و مشارکت و عیادت بیماران رفت‌وآمدهای اضافی در این گونه مراکز دارند که زمینه ابتلا به این ویروس را در آسایشگاه فراهم می‌سازند. این گونه رفتارها فقط در مراکز شبانه‌روزی نباید مورد نظر باشد. به علت شرایط خاص افراد دارای ناتوانی در منازل

نیز رفت‌وآمدها می‌بایستی همراه با کنترل باشد و ضروری است نزدیکان و افرادی که به طور مستمر با فرد دارای ناتوانی زندگی می‌کنند کاملاً دارای آگاهی باشند.

مواردی که از طرف مراجع علمی مطرح می‌گردد باید مورد توجه سیستم‌های حمایتی، بهداشتی توان بخشی قرار گیرد. آموزش در خصوص این بیماری و چگونگی برخورد با آن بسیار ضروری است که می‌تواند به فرد دارای ناتوانی و خانواده او کمک نماید. انجمن‌ها و واحدهای حمایتی، بهداشتی و توان بخشی این افراد را که در منزل هستند فراموش ننمایند و بروشورهای آموزشی، موارد ضروری ضد عفونی و ماسک و... را در اختیار آنان قرار دهند. همچنین صداوسیما سهم زیادی در خصوص آموزش راعهده‌دار است که باید مورد توجه خاص قرار گیرد. چون این افراد حالا کمتر در جامعه حضور پیدا می‌کنند و بیشتر در منزل هستند موضوع مایحتاج روزانه این افراد مورد توجه قرار بگیرد و به طور مستمر با حضور در منازل این افراد مشکلات آنان مورد توجه قرار گیرد.

ویروس کرونا موجب تعطیلی بسیاری از مشاغل افراد دارای ناتوانی گردیده و شرایط اقتصادی آنان بسیار متزلزل و نامناسب است، به علت شرایط خاص اقتصادی تعداد زیادی از شرکت‌ها و کارهایی که افراد دارای ناتوانی قادر به انجام آن بوده دچار تعطیلی و کساد کار گردیده‌اند. در این برهه از زمان

در مرحله اول دولت و متولیان امور باید توجه ویژه داشته باشند و بعد انجمن‌های غیردولتی که منابع مالی آنان توسط افراد خیر تأمین می‌گردد (هر چند این نهادها هم با مشکلاتی روبرو هستند و اعانات و کمک‌های کمتر به آن‌ها اختصاص می‌یابد). معذالک ضروری است تشکلهای غیردولتی کمک به شرایط اقتصادی و بهداشتی، درمانی این عزیزان را مورد توجه قرار داد.

مشکلاتی که بیان گردید نباید موجب این گردد که توان بخشی و توانمندی افراد مورد توجه قرار نگیرد. شرایط باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی گردد که افراد دارای ناتوانی بتوانند با رعایت دستورالعمل از امکانات واحدهای توان بخشی استفاده نمایند و آموزش جهت پیگیری توان بخشی و درمانی در منزل توسط افراد متخصص برای این عزیزان فراهم گردد و تا حد امکان از رفت‌وآمدهای اضافی کاسته گردد. بهترین روش این است که افراد بتوانند از طریق تلفن و فضای مجازی سؤالات خود را مطرح و مشاوره‌های لازم را دریافت کنند.

فقط متولیان دولتی و انجمن‌های غیردولتی مسئولیت پیگیری امور افراد دارای ناتوانی را ندارند. شرکت‌ها و کارخانه‌های اقتصادی ملزم به رعایت مسئولیت اجتماعی خود هستند و باید کمک‌های خود را در قبال اجتماع و افراد دارای ناتوانی مورد نظر داشته باشند و به صورت داوطلبانه در رفع مشکلات این افراد مشارکت کنند.



این پایان راه نیست

گزارش تصویری خبرگزاری مهر از یک بیمار توانمند مبتلا به ام اس که به رغم بیش از بیست سال ابتلا به بیماری در سطوح بالای علمی کشور کار و تلاش می کند در نوع خود جالب توجه است. این گزارش را بخوانید و ببینید:

بیماری ام اس تشخیص داده شد. پریسادر سال ۸۲ در مرکز تحقیقات گوارش و کبد مشغول به کار شد و تا حدود ۱۰ سال بدون هیچ علائم خاصی بدون وابستگی به همراه، کارهای خود را انجام می داد ولی با پیش رفت بیماری ویلچر نشین شد و تاکنون نیز به شغل و وظیفه کاری خود ادامه می دهد.

او از سال ۹۴ تا کنون در زمینه نمونه های طغیان کشوری و ملی نیز فعالیت مستمر دارد.

ولیکن به طور معمول در افراد سنین ۲۰ تا ۴۰ سال شایع می باشد و احتمال ابتلاء به ام اس در زنان دوبرابر مردان است. پریسا ترابی ۴۴ ساله، پرسنل بخش بیماری های منتقله از غذا و آب پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است.

او در اواخر مدت طرح خود در رشته علوم آزمایشگاهی در سال ۷۹ با علائم پیچ خوردگی ملایم و مداوم مچ پا به پزشک مراجعه کرد و در سال ۸۰ مشکوک به

ام اس یک بیماری اتوایمیون است بدین معنا که سیستم ایمنی بدن به بافت های خودش حمله می کند. چنین فرایندی میلین را از بین می برد، غشاء چربی که فیبرهای عصبی مغز و نخاع را پوشانده و از آنها محافظت می کند.

میلین را می توان به عایق روی سیم های الکتریکی تشبیه کرد. زمانیکه میلین آسیب می بیند، پیغام صادره در طول آن عصب متوقف شده و یا به کندی منتقل می شود. اگرچه ام اس در هر سنی اتفاق می افتد



۵ داستان الهام بخش از زندگی واقعی ام‌اسی‌ها

ام اس نباید شمارا از عشقتان دور کند

« مترجم: پرستو غنی زاده

ام اس به معنای کنار گذاشتن چیزهایی که شمارا به این انسانی که هستید، بدل می کند، نیست. نقاشی یا پختن کیک، کار کردن با ماشین خیاطی یا نواختن ساز، یافتن یک سرگرمی جدید یا کشف مجدد یک علاقه مندی قدیمی می تواند به شما در حفظ روحیه و احساس مثبت پس از تشخیص ام اس کمک کند. در اینجا، پنج فرد مبتلا به ام اس در مورد حفظ علاقه های خود به ما می گویند.

داستان‌هریت

گل‌دوزی، اعتماد به نفس را به من برگرداند

توانستم اولین پروژه ترمیمی آثار قدیمی را که مربوط به پارچه‌های قرن نوزدهم بود، به پایان برسانم. بدنم خیلی درد می‌کرد اما مغزم تحت تأثیر بیماری قرار نگرفت. برای گل‌دوزی به سادگی نیاز داشتم بی حرکت بنشینم و تمرکز کنم.

هنگام کار بر روی یک قطعه پارچه، مواقعی وجود دارند که نیاز به توجه کامل شما دارند؛ اما در زمینه‌های دیگر، دوخت یکنواخت وجود دارد. وقتی خسته هستم یا حالت گیجی ذهنی (مه مغزی) دارم، از عملکرد ناخودآگاه و آموخته شده‌ام کمک می‌گیرم. تمرکز بر روی هر کوک درست است اما لازم نیست در مورد آن‌ها زیاد فکر کنید. در طی این کار می‌توانید مدت‌های زیاد خاموش باشید. من می‌توانم چندین ساعت کاملاً جذب کارم شوم. آخرین کارم یک قطعه سفید با ریزه کاری فراوان بود که در فوریه امسال برای حراجی خیریه انجام دادم و مورد استقبال بسیار خوبی هم قرار گرفت.

وقتی ام‌اس بسیاری از توانایی‌های لازم برای زندگی روزمره‌ام را تهدید می‌کند و به خطر می‌اندازد، مطالعه و گل‌دوزی به من اعتماد به نفس جدیدی می‌دهند.

طی هشت سال گذشته در حال تمرین و فراگیری انواع گل‌دوزی زیر نظر یک مربی از مدرسه سلطنتی سوزن‌دوزی بوده‌ام. در اوایل تحصیلاتم بود، در طی دو دوره جداگانه یک‌ماهه کار با طلا، که اولین ام‌آر‌آی، معاینه و نمونه‌گیری و سپس تشخیص ام‌اس را دریافت کردم. اما سخت تلاش کردم از همه این مراحل بگذرم و از همه این کارها صرف‌نظر کنم و فقط روی این هنر و کوک‌هایم تمرکز کنم. از آن زمان، گل‌دوزی از علاقه به یک تمایل به کسب هرچه بیشتر مهارت تبدیل شده است.

من از روشنایی روز، لامپ‌های ال‌ای‌دی و گاهی مثل وقت آخرین عود که چشمم را تحت تأثیر قرار داد، از یک‌ذره بین بزرگ استفاده می‌کنم تا کار کنم. وقتی انگشتانم بی‌حس می‌شود، از انگشت‌های لاستیکی استفاده می‌کنم که به من کمک می‌کند سوزنم را بگیرم. سوزن‌های طولانی‌تر از حد معمول را انتخاب می‌کنم تا بتوانم از تعداد انگشتان بیشتری برای نگه‌داشتن آن‌ها استفاده کنم. خودم می‌توانم همه کارها را انجام دهم اما با انگشتان ضعیف شده فقط به کشش پارچه‌ها روی قاب آن‌ها نیاز دارم.

در پاییز سال ۲۰۱۷، وقتی به شدت بیمار بودم، باز هم

داستان بن

من عاشق آزادی موتورسواری هستم

کوچک قبول شدم. بعد از آن در جاده و پیست بودم.

چیزی که بیشتر از همه درباره موتورسواری دوست دارم احساس آزادی و عادی بودن است. بسیاری از اوقات هنگامی که مردم در مورد ام‌اس من می‌شنوند، به‌طور متفاوتی به من نگاه می‌کنند. وقتی کلاه ایمنی خودم را می‌گذارم، هیچ‌کس نمی‌داند کی هستم و در زندگی‌م چه می‌گذرد و من آزاد هستم، خواه با سرعت هفت مایل حرکت کنم یا هفتاد مایل. صددرصد دیگران را ترغیب می‌کنم که آن را امتحان کنند.

یک‌بار کسی به من گفت: «اگر در مورد عشقت اقدام نکنی، آن را از دست می‌دهی» و من نمی‌گذارم آزادی‌م از دست برود.

شدم، به مدرسه آموزش موتورسواری (Kent Motor Bike Rider Training) رفتم و دوره‌های آموزشی خود را در آنجا رزرو کردم و به آن‌ها در مورد ام‌اس و نحوه تأثیر آن بر خودم توضیح دادم. یکی از نبردهای اصلی من در زمان موتورسواری با خستگی است و اگرچه موتورسواری بدن و روحم را زنده می‌کند، اما تمرینات زیادی لازم بود تا به مشکلات غلبه کنم؛ مریبان من عالی بودند و به من اجازه می‌دادند هر زمان که لازم بود استراحت کنم و اعتماد به نفس زیادی به من می‌دادند. در نهایت امتحان دادم و با چند ایراد

بعد از پنج سال علائم، در ۲۰۱۷ در ۲۸ سالگی مبتلا به نوع عودکننده بیماری ام‌اس تشخیص داده شدم. از ۱۵ تا ۱۹ سالگی موتورسواری تفریحی داشتم، اما چون توانایی مالی نداشتم آن را متوقف کردم، خصوصاً وقتی پدر شدم. در اواخر سال ۲۰۱۷ عود بدی داشتم و حس بدنم از کمرم به پایین از دست دادم و این باعث ترسم شد. این بیماری باعث شد که به تمام کارهایی که هنوز در زندگی‌ام انجام نداده بودم فکر کنم و مصمم شدم که مهم نیست چه اتفاقی در آینده می‌افتد، باید گواهی‌نامه خود را بگیرم. هنگامی که از عود بیماری خارج

داستان هلنا

من دوست دارم
با پخت و پز از واقعیت فرار کنم

دو مورد از بزرگ ترین علائم ام اس در من خستگی و عدم تمرکز است. مثل وقتی که وارد اتاقی می شوید و فراموش می کنید که چرا آنجا هستید؟ خب من این کار را بارها و بارها انجام می دهم. به همین دلیل شروع به نوشتن همه چیز کرده ام. شوهرم اغلب به یادداشت برداری به سبک قدیمی من می خندد و می پرسد چرا این کار را با تلفن همراهم انجام نمی دهم؛ اما متوجه شده ام که اگر نتوانم نوشته را جلوی خودم ببینم، دیگر برایش وجود ندارد؛ بنابراین لیست کارهایم را می نویسم، اینگونه به خودم سرعت هم می دهم و در عین حال سعی می کنم هرروز را در همان روز بگذرانم.

همیشه از آشپزی لذت می بردم، اما در شش سال گذشته شروع به تحت فشار قرار دادن خود با کارهایی که انجام می دهم، کردم: امتحان کردن چیزهای جدید، ساخت تزئینات دقیق و پخت چیزهایی که قبلاً حتی اسمشان را هم نشنیده بودم. احتمالاً می توانید برنامه تلویزیونی «آشپزی انگلیسی» را به خاطر بسیاری از این کارها سرزنش کنید، تماشای این برنامه و افراد شگفت انگیزی که در آن حضور پیدا می کنند باعث شد که تمایل داشته باشم کیک هایی با مزه شگفت انگیز تهیه کنم!

مردم اغلب از من می پرسند چگونه وقت و انرژی برای آشپزی پیدا می کنم؟ فکر می کنم راز این داستان این است که من عاشق

آشپزی هستم و این کار واقعاً به من کمک می کند تا با زندگی کنار بیایم. اگر روزم به خصوص پرتنش و سخت بوده باشد، دوست دارم با پختن از واقعیت فرار کنم، زیرا برای تمرکز بر کاری که انجام می دهم، مجبورم همه افکار دیگر را رها کنم.

گاهی اوقات یک دستورالعمل را دنبال می کنم که در جایی پیدا کرده ام، بعضی اوقات مجبورم آن را اصلاح کنم و اغلب تصویری از آنچه می خواهم امتحان کنم و به دست بیآورم را قبل از شروع کار برای خودم ترسیم می کنم.

بعضی اوقات آشپزی انرژی مرا می گیرد و مجبور می شوم که کمی استراحت کنم. بعضی اوقات روی یک صندلی می نشینم و کارم را ادامه می دهم، یا اینکه خمیر را کنار می گذارم تا زمان دیگری ادامه دهم. اگر قرار است یک کیک بزرگ درست کنم، اسفنج را می پزم، آن را در فریزر می گذارم و سپس یک روز دیگر تزئین را انجام می دهم. انجام همه کارها به صورت یکجا به دلیل خستگی بسیار کم اتفاق می افتد؛ اما باز هم برنامه ریزی و داشتن برنامه در مورد کاری که در آن روز انجام خواهم داد، احتمالاً برای «ورزش مغزی» من بسیار مناسب است.

توصیه من برای هر فرد مبتلا به ام اس این است که سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا کند، آن را طوری با شرایط خود تطبیق دهد که برایش مناسب باشد و کمی از فکر کردن و هزل دادن مغز خود به اندیشیدن هم لذت ببرد.

داستان آنا

من آنایک زن
مبتلا به ام اس
نیستم. من آنارزی
هستم که دامنی به
تن دارد که خود
دوخته است

من در سال ۲۰۱۲ مبتلا به بیماری ام اس تشخیص داده شدم. اندکی پس از تشخیص، حالتی در من رخ داد که باعث بی حسی دست راستم شد. کنترل انگشتانم را از دست دادم و حتی نگه داشتن کارت و چنگال غیرممکن شد. فکر می کردم زندگی

داستان مری

من هر جلسه
را سر حال و
خوشحال از زنده
ماندن می گذرانم

در ژانویه ۲۰۱۴ مبتلا به بیماری ام اس پیش رونده ثانویه تشخیص داده شدم. این مسئله تکان دهنده بود، خصوصاً اینکه نمی دانستم که در طی سی سال گذشته به این بیماری مبتلا بوده ام!

هنگامی که روند «عزاداری» را گذراندم، زندگی مجدد را شروع کردم. در این مرحله تمام وقت کار می کردم. می توانستم با یک عصا برای مدت زمان محدود، حدود ۱۵-

می‌توانید برای سوزن کردن نخ از ابزار استفاده کنید، پارچه‌ها را روی پایه‌های دارای چراغ و ذره‌بین قرار دهید و یادتان هم باشد که اگر به نتیجه موردنظرتان نرسیدید، هیچ‌کس نمی‌تواند شما را قضاوت کند.

برای من پارچه به معنای هویت است. من آن‌یک زن مبتلا به ام‌اس نیستم. من آن‌ها هستم که دامنی که پوشیده است، را خود دوخته است. این علاقه، من را با زندگی قبل از بیماری ام‌اس، مادر و مادر بزرگم که بزرگ‌ترین تأثیرات را روی من داشتند، مرتبط می‌کند و سبب می‌شود تا با دوختن چیزها برای افرادی که بیشتر دوستشان دارم، به آن‌ها نزدیک‌تر شوم. این شوق و علاقه من است و به من امید می‌دهد. حتی زدن فقط یک کوک یا یک برش با قیچی هم یک پیشرفت است.

از همه دوستش داشتم به یک مبارزه غیرممکن تبدیل شد. استقامت کردم و از نحوه کار خود اکتباس کردم. خیاطی دستی غیرممکن بود، بنابراین ماشین دوزی و استفاده از چرخ خیاطی را شروع کردم. با گذشت زمان و بهبود وضعیت تحرک و هماهنگی اندام‌هایم، به لطف تمریناتی که دستم از کار با پارچه و نخ سوزن به دست می‌آورد، اعتماد به نفس زیادی در کار و در روحیه شخصی پیدا کردم.

خیاطی یک کار شاد آور است، به فضای کمی احتیاج دارد و به صورت نشسته، با تمرکز، هوشیاری و دقت انجام می‌شود. معتقدم خلاق بودن به شما امکان یادگیری و تأمل بیشتر را می‌دهد. اگر حتی مقدار کمی به آن علاقه دارید، حتما امتحان کنید. انگار منسوجات بخشنده هستند.

من به عنوان یک خیاط و بافنده پارچه به پایان رسیده است.

هنگامی که کودک بودم، مادرم در اتاق خوابم وسایل خیاطی خود را نگه می‌داشت و به یاد دارم که در کشوی او غرق می‌شدم و پارچه‌های زیادی را برای ساختن پتو برای عروسک‌هایم برمی‌داشتم. در همین حال مادر بزرگم برای من لباس عروسک درست می‌کرد. او از نسل «دوختن و رفو کردن» بود و هر چیز به‌درد نخوری در دست‌های او به چیزی زیبا بدل می‌شد.

بعد از پایان مدرسه، در زمینه طراحی پارچه بافته‌شده تحصیل کردم. عاشق یادگیری یک کار سنتی بودم. در سال ۲۰۰۷ فارغ‌التحصیل شدم و بدون داشتن تجهیزات برای بافت، خیاطی را به تنهایی آموختم. وقتی حرکت دستم را از دست دادم، چیزی که بیشتر

و حمایتگر بودند. اجرا، جادویی از کار درآمد. من بخشی از یک گروه همخوان بودم که نوه‌های من فکر می‌کردند صدایشان و کارشان «عالی» است و با حمایت دیگر اعضای گروه در طول سفر به لندن، در یک استودیوی حرفه‌ای هم ضبط صدا کرده‌ام.

گروه کر راک برای من دوستان جدیدی پیدا کرد و به اعتماد به نفس، حالت قرارگیری بدن و تعادل و نحوه تنفسم بسیار کمک کرد. از همه مهم‌تر این است که حال خوبی دارم، هر جلسه را سر حال می‌گذرانم و خوشحالم که زنده هستم. در هر جلسه می‌توانم فراموش کنم که به ام‌اس مبتلا هستم و فقط به خودم بودن در آن لحظه تمرکز کنم. همه را تشویق می‌کنم که این کار را امتحان کنند، چه چیزی برای از دست دادن دارید؟

بعد جلسه شروع شد. من کنار ونیدی نشسته بودم که با من صحبت کرد و با دلسوزی کامل به من کمک کرد که چه خطی و کجا را بخوانم. آن‌ها برای اجرا در سالن کنسرت ناتینگهام تمرین می‌کردند. اجرایشان شامل شش ترانه بود. نحوه کار شگفت‌انگیز بود و تمام! به همین سادگی من گیر افتادم.

اکنون سه سال است که عضو این گروه هستم و این بهترین کاری است که تاکنون انجام داده‌ام.

کاملاً به عنوان آنچه واقعا هستم در این گروه پذیرفته شدم، دوستان زیادی پیدا کردم و تجربه‌های شگفت‌انگیز زیادی داشتم. من با گروه کر در چندین مکان محلی اجرا کرده‌ام (اجرا اختیاری است)، اولین حضورمان در تالار کدلستون برای نمایشگاه کریسمس بود. عصبی بودم اما همه گروه مشوق

۲۰ دقیقه راه بروم. آگهی تبلیغاتی که اجرای یک گروه کر راک را تبلیغ می‌کرد، به دستم رسید. این کاری سرگرم‌کننده به نظر می‌رسید اما متأسفانه جلسه تمرین صبح سه‌شنبه برگزار می‌شد. تعهدات کاری حضور در این جلسه را غیرممکن کرد. در پایان روز کاملاً ناراحت بودم! در ژوئن ۲۰۱۶ باز نشسته شدم و تصمیم گرفتم در یک جلسه تست گروه راک شرکت داشته باشم. هیچ ممیزی وجود نداشت و نیازی به دانستن موسیقی هم نبود. من فقط می‌توانم لحن و ریتم را حفظ کنم! وارد اتاقی شدم که پراز گپ و گفت و خنده بود، حضاران عمدتاً زن بودند، هر چند، چندین مرد هم حضور داشتند. مورد استقبال قرار گرفتم، به من کمک شد که کدام قسمت را امتحان کنم و



چگونه با یک شیشه مر با ترار یوم بسازید؟

گلخانه مینیاتوری زیبا برای خانه شما

پرورش و رشد بهینه گیاهان مؤثر است. پرورش گیاهان در یک محیط کوچک شیشه‌ای و حتی پلاستیکی که این روزها همه آن را به تراریوم می‌شناسند یکی از روش‌های ویژه در پرورش و نگهداری گیاه است که اصلی‌ترین عامل موفقیت در نگهداری گیاه - که رطوبت مناسب است - را فراهم می‌کند. باید به این حباب‌های شیشه‌ای که علاوه بر گیاه و خاک گاهی با عروسک‌های ریز

بسیاری از ما وقتی به شهرهای شمالی مسافرت می‌کنیم متوجه شده‌ایم که در چنین آب‌وهوایی بدون توجه و دقت بالای ما، تا چه اندازه گیاهانی که ما به سختی می‌توانیم در شهرهای با آب و هوای خشک آنها را کشت و پرورش دهیم رشد مطلوب و مؤثر دارند. گیاهان در چنین آب و هوایی به خوبی و بدون هرگونه مراقبتی رشد می‌کنند. همین مسئله نشان می‌دهد که رطوبت تا چه حد در

تراریوم‌ها را باید نسل جدید و نوآورانه محل‌های نگهداری از گیاهان سبزه معرفی کرد.

در این روش، گلدان‌ها و کوزه‌ها جای خودشان را به محفظه‌های شیشه‌ای دادند که با حفظ رطوبت در داخل محفظه، امکان رشد برخی گیاهان بدون نیاز به مراقبت خاصی را فراهم می‌کند. اصلی‌ترین عاملی که در نگهداری گل و گیاه در خانه‌ها نقش دارد رطوبت است.



در آن قرار دهید. اگر روی در آن گیاه را قرار می دهید، حواستان باشد در مرکز آن قرار بگیرد، به طوری که هنگام قرار دادن شیشه و بسته آن به ریشه ها آسیب نزند. اگر می خواهید گیاه را در داخل شیشه قرار دهید، می توانید از سنگ های رنگی، ماسه و... برای تزئین داخل آن استفاده کنید. اگر شیشه بزرگی در اختیار دارید، می توانید چند گیاه مختلف را در کنار هم قرار دهید. دستتان برای هر گونه خلاقیت و نوآوری باز است.

تراریوم خود را جایی قرار دهید که در نور مستقیم خورشید نباشد. به طور اصولی برای چند ماه نیاز به آبیاری ندارد اما خاک آن را چک کنید و از مرطوب بودن آن مطمئن شوید. اگر بخار زیادی در داخل شیشه جمع شد، باید یکی ۲ ساعت در شیشه را باز بگذارید تا رطوبت آن خارج شود چون رطوبت بالا باعث گندیدگی گیاه می شود.

عشق بیشتری به آن دارید. برای تهیه تراریوم شما به شیشه ای با در پیچی احتیاج دارید یا می توانید از چوب پنبه برای بسته در شیشه استفاده کنید.

مواد لازم:

- شیشه با در پیچی
- گیاه مینیاتوری
- خزه، ماسه و... (در صورت دلخواه)

طرز تهیه:

شیشه را به خوبی تمیز و کاملاً خشک کنید. بهتر است جایی قرار دهید که رطوبت داخلی آن کاملاً برطرف شود. گیاه مورد نظر خودتان را به آرامی از گلدان قبلی آن خارج کنید. سعی کنید کمترین ضربه را به ریشه های بزنید. خاک و ریشه های اطراف گیاه را به کمک اسپری آب مرطوب کنید. گیاه را می توانید در داخل شیشه یا روی

و درشت هم تزئین می شوند، بیش از پیش اعتماد کرد چرا که علاوه بر ظاهر فریبنده، روش مفیدی در کشت و پرورش گیاهان محسوب می شود. با توجه به اصول مهندسی در طراحی منازل، امروزه دیگر جایی برای داشتن گلخانه (پاسیو) در خانه ها نیست. مهندسان ساختمان بیشتر در صدند ساختمان هایی را طراحی کنند که اتاق ها در آن حداکثر و بقیه امکانات منزل در حداقل باشد. در این فضاهای کوچک هم مطمئناً نمی شود در آپارتمان خود به طور مجزا یک گلخانه داشته باشید، اما محققان گلخانه های کوچکی را به شما نشان می دهند که ساختن آن چندان هم مشکل نیست و با کمی دقت و حوصله به خوبی عملی می شود. تراریوم تکنیک یا تجهیزات خاصی ندارد، برای همین خود شما هم با کمی حوصله و خلاقیت می توانید در خانه تراریوم درست کنید و گیاهی داشته باشید که



۵ راه برای آنکه در خانه سخت نگذرد

فرار از خستگی قرنطینه

ترجمه: دکتر امیر صدری
irishtimes: منبع

کرونا تغییرات زیادی در زندگی انسان‌ها رقم زد. تغییرات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و حتی سیاسی در دوران همه‌گیری کسب و کارهای بسیاری در خطر قرار گرفت و خلاقیت برخی از کسب و کارها را ارتقا داد و باعث شد اقتصادها دوران پرفراز و نشیبی را تجربه کنند اما قطعاً سخت‌ترین قسمت این همه‌گیری ارتباطی با بودجه و اقتصاد ندارد. سخت‌ترین چالش همه‌گیری قطعاً کنار آمدن با قرنطینه بود، دور ماندن از بسیاری از اعضای خانواده، دوستان، همکاران و ... دور ماندن از سفر و تفریحات جمعی و ساعت‌های طولانی ماندن در خانه واقعیت این است که بسیاری از مردم جهان در این ماه‌ها دچار خستگی شدند،

حالت موسوم به «خستگی قرنطینه» این خستگی با افزایش تحریک پذیری، استرس و اضطراب، غذا خوردن بیشتر یا کمتر از حد معمول، مشکلات خواب و نداشتن انگیزه برای انجام کارها و بسیاری مشکلات دیگر همراه شده است بین استرس کار از راه دور، بچه‌های تمام مدت در خانه، احساس دلگیری و غم و مشکلات بالقوه سلامتی، با یک نوع فرسودگی جدید روبرو هستیم - احساسی که بسیاری از ما به آن عادت نداشتیم. جین پارتو ارمن، روان‌درمانگر به بهترین وجه می‌گوید: «در این همه‌گیری انگار ما در وسط اقیانوس هستیم. بیماری کووید ۱۹ مثل اقیانوس است و ما سوار قایقی کوچک که در آن فقط یکی دو نفر دیگر همراه ما هستند. هیچ کجا خشکی نمی‌بینیم. این احساس ناتوانی است. مثل اینکه هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید

- یا می‌توانید همه کارها را درست انجام دهید ولی همچنان احساس اضطراب و بلا تکلیفی دارید.»

چالش منحصر به فردی که مادران شاغل با آن روبرو هستند.

در فوریه سال ۲۰۲۰، زنان رسماً بیش از ۵۰٪ نیروی کار اداری آمریکا را به خود اختصاص دادند. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد که زنان متأهل در طول روز کاری معمولاً تقریباً ۷۰٪ از مسئولیت مراقبت از کودکان را بر عهده دارند. وقتی همه‌گیری رخ داد، این مسئولیت‌ها چند برابر شد.

بگذارید تصویری که احتمالاً آشنا است ترسیم کنیم: شما (در حال اجرای روش‌های جدید برای مدیریت شرکت و حرفه خود هستید، در حال کار برای بهبود عملکرد تیم خود و بالا بردن روحیه

مطبوع استفاده کرده و مقداری ویتامین D را در بدن خودتان جذب کنید - نشان داده شده افزایش ویتامین دی در باعث افزایش سروتونین و بهبود روحیه انسان می شود. اگر می توانید همراه کودک خودتان برای پیاده روی بروید و البته فاصله اجتماعی را رعایت کنید و در صورت نیاز حتماً ماسک بزنید. اگر تنها هستید در اطراف خانه قدم بزنید و هنگام پیاده روی از هدفون خود استفاده کنید. همچنین اگر هوا مناسب است می توانید مدتی را در فضای باز سپری کنید و مثلاً به ایمل ها پاسخ دهید یا ناهار خود را در فضای باز بخورید.

۵) مطالعه کنید و چیزهای جدید یاد بگیرید

شروع کنید به کتاب خواندن. تقریباً همه انسان ها کتاب می خردند، اما تعداد کمی واقعاً آنها را کامل می خوانند. تعداد کمی از افسراد کتاب هایی را که خریده اند می خوانند اما تعداد بسیار کمتری چیزی را که خوانده اند به خاطر می سپارند. فقط خواننده کتاب نباشید بلکه واقعاً مطالعه اش کنید.

دست کم یک ساعت در روز کتاب بخوانید. یادتان باشد که این فرصت قرنطینه به شما نشان داد همه ما در زندگی مان زمان های خالی داریم، بدانید که یک ساعت مطالعه روزانه، در عرض سه سال شما را در هر زمینه ای که فعالیت دارید، بهترین خواهد کرد؛ در عرض پنج سال تبدیل به یک مرجع در بین افرادی که می شناسید خواهید شد و در عرض هفت سال هم می توانید در زمینه کاری یا زمینه علاقه شخصی تان یکی از بهترین افراد در منطقه و شاید حتی در جهان باشید. کار دیگری هم که می توانید بکنید این است که یک مهارت جدید یاد بگیرید. سعی کنید هر روز یک مهارت جدید یا یک مطلب تازه یاد بگیرید. یک مهارت در روز یعنی ۳۶۵ مهارت جدید در سال. حالا تصور کنید اگر همین امروز شروع کنید، یک سال بعد چطور انسانی خواهید بود.

کنید.

این برای همه ما اتفاق افتاده است: به دلیل مسائل شغلی یا کارهای داخل خانه خیلی شلوغ شده ایم، بعد ساعت را نگاه کردیم و فهمیدیم که تمام روز غذا نخورده ایم. برای جلوگیری از این سناریوی ناراحت کننده که هم عوارض روحی دارد و هم عوارض جسمی، چند زنگ هشدار تنظیم کنید تا به خودتان یادآوری کنید که باید در زمان مقرر غذا بخورید. شما انسان هستید و به سوخت نیاز دارید. ممکن است در زمان کار کردن در خارج از خانه به طور مکرر ناهار را نادیده بگیرید، اما اکنون یک فرصت خارق العاده دارید که از بی نظمی شغلی جدا شوید، بنشینید و یک وعده غذایی را با خانواده خود بخورید

۳) از وقت گذراندن با خانواده استفاده کنید

صحبت از خانواده است، شما احتمالاً قبل از این بیماری همه گیر آرزو می کردید وقت بیشتری برای گذراندن با آنها داشته باشید. این روزها احتمالاً بیش از هر زمان دیگری در خانه هستید، بنابراین این لحظاتی را که می خواهید در زیر سقف خود با عزیزانتان سپری کنید کاملاً با آغوش باز پذیرا باشید و برای خانواده هایی که از شما دور هستند، به غیر از تماس ها و چت های آنلاین سعی کنید بنویسید. لذت نوشتن برای کسی که دوستش دارد را دستکم نگیرید، مطمئن هم باشید کسانی که دوستان دارند از خواندن آنچه برایشان نوشته اید لذت خواهند برد و البته جادوی کلام هم فوق العاده است: صحبت با افرادی که به آنها اهمیت می دهید مرهمی است که می تواند هر روز پر استرسی را التیام بخشد.

۴) از هوای تازه لذت ببرید.

بسیاری از شهرهای بزرگ جهان در زمستان با آلودگی هوا روبرو بودند، اما هوا هنوز هم در بسیاری از مناطق دوست داشتنی است، بنابراین قبل از اینکه آلودگی هوا به سراغ شما بیاید، از هوای

آن ها در حالی که وظایف دیگری را هم که قبل از کووید ۱۹ وجود داشته است مدیریت می کنید - در پس زمینه، بچه های شما دور می زنند آنها نیاز به توجه، سرگرمی، آموزش و کمک به مدیریت احساسات خود در مورد جهان در حال تغییر دارند. شما بیشتر آشنایی می کنید و مجبور می شوید بعداً کار می کنید. شما حتی از خانه خارج نشده اید، اما بیش از هر زمان دیگر خسته شده اید. خوب، کافی است که شرایط را بپذیریم و با آن کنار بیاییم. واقعیت این است که همه ما باید در طی این همه گیری با خود مهربان باشیم. برای من، این به معنای پذیرفتن این بود که ساعت های زیادی در روز هم باید مادر باشم و هم کارمند و باید بیشتر از همیشه کار کنم ولی در عین حال باور داشته ام انرژی زیادی برای انجام دادن همه این کارها دارم.

این یک واقعیت است که در سرتاسر جهان همه در تلاش هستند تا عوارض احساسی این بیماری همه گیر را کنترل کنند. خوشبختانه روش هایی وجود دارد که می توانید از خود مراقبت کرده و این مسیر سخت را به خوبی و خوشی پشت سر بگذارید

۱) بلند شوید و حرکت کنید.

حرکت مهم است و بخصوص برای زنان خانه دار و زنان دور کار شاید مهم تر هم باشد. یادتان باشد که حرکت فقط شامل تعقیب بچه ها در اطراف خانه یا بلند شدن و نشستن یا آشپزی کردن نیست. مطمئن باشید متعجب خواهید شد که بیست دقیقه پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، یا هر نوع ورزش هوازی یا مقاومتی قلبی - یا یک تمرین ورزشی در خانه با استفاده از تعداد بی شماری از برنامه های تناسب اندام آنلاین و در دسترس - چه کاری می تواند برای بهبود وضعیت روحی و سلامتی شما انجام دهد.

۲) زمان های غذا خوردن را منظم

مد زمستانی امسال چه پیشنهادی برای شما دارد؟

جلیقه‌های پشازند

چند سالی می‌شد که زمستان‌ها یمان، خیلی حال و هوای زمستانی نداشت. هوا سرمای متفاوتی نسبت به روزهای پاییزی نداشت و همان تن پوش‌های پاییزی برای سرمای زمستان هم کفایت می‌کرد اما زمستان امسال سرمای تند و تیزی با خود آورده است که هوس لباس‌های بافتنی و گرم را در دل همه زنده می‌کند. از سوی دیگر، در میان پیشنهادهای طراحان مد و لباس، جلیقه‌های بافتنی حضور پررنگی دارند. لباسی روی جریان مد که گرمای خوشایندی هم دارد و به دلیل این هماهنگی زمستان ۹۹ را می‌توان زمستان جلیقه‌ها نامید؛ چه مردانه و چه زنانه. در مورد پیشنهاد اتمان بگوییم که این لباس‌ها حتی در ماه اول سال نو هم با توجه به خنکی هوا کاربرد دارد.

پیشنهادهای زنانه



جلیقه‌های فانتزی

تنوع دنیای جلیقه‌ها امسال گیج‌کننده است. در مجموعه‌های ارائه هر طراح داخل و خارجی که چرخشی بزیند با مدل‌ها، بافت‌ها و رنگ‌های متنوع جلیقه مواجه می‌شویم که انتخاب را برای شما سخت می‌کند. بهتر است این انتخاب را بر اساس رنگ و طرح شومیزی که در کمد دارید، انجام دهید. همان شومیزهای گشاد و سایز بزرگی که بهار امسال محبوب بودند، حالا می‌توانند در زیر این جلیقه‌ها دوباره نقش آفرینی کنند.

شلوار

انتخاب شلوار را بر حسب راحتی و فرم اندام خودتان انجام دهید. اگر قد کوتاهی دارید شلوارهای گتردار (کش در دمپای شلوار)، انتخاب خوبی نیستند اما شلوارهای راسته می‌توانند شما را کشیده‌تر نشان دهند. این ست بر اساس ترکیب ۲ رنگ، آبی و خاکستری انتخاب شده؛ ۲ رنگ زمستانی که در شیک بودن آنها تردیدی وجود ندارد. از سوی دیگر دست‌شمارا برای انتخاب‌های دیگر باز می‌گذارند. هر رنگ کیف یا کفش (هم‌رنگ یا از ۲ رنگ متفاوت) که انتخاب کنید با این ست هماهنگی دارند. حتی می‌توانید سراغ یک رنگ گرم مثل قرمز، نارنجی یا حتی سبز آبی بروید و سرمای ظاهری ست لباس خود را بشکنید.



زیور آلات

یادتان باشد که در هر ست لباس، امضای خودتان را فراموش نکنید. امضای شما می‌تواند یک کیف زرشکی، گوشواره‌های درشت، انگشترهای بزرگ، چند ردیف دست‌بند ظریف، دستمال گردن یا... باشد. امضای شما هر چه هست، برای خاص و شخصی کردن ست‌تان لازم و مهم است.



پیشنهادهای مردانه



جلیقه

قدیم ترها همیشه در زمستان ها، مردان توجه زیادی به جلیقه داشتند و انواع جلیقه به عنوان تن پوشی زمستانی در میان مردان محبوب تر بود. شاید به این دلیل که پوشیدن جلیقه زیر کت به مراتب راحت تر از پلیورهای آستین دار است.

سبک کلاسیک

برای کسانی که با سبکی کلاسیک لباس می پوشند، جلیقه ها همچنان هم انتخابی شیک و برازنده است اما جلیقه هایی که امسال طراحان مد پیشنهاد می کنند استایل متفاوتی دارد. برای کامل کردن این جلیقه ها بهتر است به جای پیراهن های مردانه سراغ بلوزهای اسپرت آستین بلند بروید. بقیه ست خود شامل شلوار، کت و کفش را هم اسپرت انتخاب کنید و سراغ انتخاب های کلاسیک مثل نیم بوت مردانه نروید تا خاطره جلیقه پوشیدن های قدیم ها زنده نکنید.



ست های رنگس

مثل همیشه پیشنهاد می کنیم برای ست خود یک یا ۲ رنگ را انتخاب کنید تا در بازی رنگ ها ست شما شلوغ نشود اما در چنین ستی که رنگ ها نزدیک به هم انتخاب شده اند، می توانید سراغ رنگ سومی هم بروید.



داستان روحیه خوب سه همکار
انجمن ام اس قوچان

با بیماری بدرفتاری نمی‌کنیم

تهیه گزارش از فعالیت‌های انجمن ام اس قوچان باعث شد که با سه نفر از همکاران و همیاران انجمن ام اس قوچان آشنا شویم که روحیه و عملکرد خوب‌شان جالب بود. از آن‌ها خواستیم به صورت مختصر از خودشان و بیماری‌شان بگویند

حالم همیشه خوب است

من نیره تاجی شرامین هستم، متولد ۱۳۵۵، از اینکه این فرصت صحبت به من داده شده است، سپاسگزارم

۱۲ سال است دوستی با خودم دارم به اسم ام اس که همیشه و همه جا با من است، اصلاً از شرایط ناراضی نیستم. این بیماری خیلی چیزها به من آموخته است، از کار کردن خسته نمی‌شوم و اگر کار نکنم مریض می‌شوم. صبح تا شب مشغول هستم و تازه وقت کم هم می‌آورم. ۲ فرزند پسر دارم و پسر کوچکم را زمانی که ام اس داشتم به دنیا آوردم. از همسرم تشکر می‌کنم که همیشه همراه من بوده است.

در کل حالم همیشه خوب است و با بیماریم بدرفتاری نمی‌کنم. هیچ وقت هم دوست ندارم اسم بیمار را روی خودم بگذارم؛ کار من گلیم بافی هست و ان شاء الله در آینده کارگاه‌های بزرگی تأسیس خواهم کرد.

خانواده همیشه همراه هستند

من فاطمه صغری توکلی متولد ۱۳۴۰ و فرهنگی هستم که به دلیل مشکل در راه رفتن مجبور به بازنشستگی پیش از موعد شدم، همیشه مایل بودم پس از

بازنشستگی در یک انجمن خیریه فعالیت کنم که قسمت خودم هم عضویت در انجمن ام اس قوچان شد.

از سال ۸۶ زیاد زمین می‌خوردم. تصورم این بود که آرتروز دارم ولی با مراجعه متعدد به ارتوپد، تشخیص دادند که اعصاب پاها من مشکل دارد؛ بعد از مراجعه به دکتر مغز و اعصاب و ام آر ای تشخیص ام اس برای من داده شد. پس از آشنایی با خانم بابایی و حضور در انجمن چون در کار تایپ و کارهای کامپیوتری تجربه داشتم همکاری خودم را از سال ۹۲ با انجمن شروع کردم. انجمن خانه دوم من است، مخصوصاً زمانی که با خانم بابایی و خانم تاجی اینجا هستیم یا بیماران مراجعه می‌کنند که بهترین لحظات عمرم است.

برای کنار آمدن با این موقعیت خودم را با بافندگی یادست و ماشین سرگرم می‌کنم. همچنین جستجوی مقاله و انجام تحقیق دانش آموزی و دانشجویی جز تفریحات من است. کسانی که با روحیه ناامید به انجمن مراجعه می‌کنند و از درگیری با ام اس نگران‌اند پس از گفتگو با خانم بابایی با روحیه‌ای شاد و اطمینان خاطر انجمن را ترک می‌کنند. همین‌جا از مسئولین خواهش می‌کنم که به بازنشستگان پیش

از موعد که به دلیل بیماری مجبور شده‌اند، زودتر دست از کار بکشند رسیدگی شود. من ۵ فرزند دارم؛ همگی ناراحت از این هستند که من درگیر این بیماری شدم ولی شکر خدا همسرم و بچه‌ها و خانواده‌ام همکاری لازم را دارند.

به خنده رو بودن شهرت دارم

من محبوه توانا هستم نقاش انجمن قوچان، از روزی که ام اس وارد زندگی من شد زیاد آن را جدی نگرفتم. اگرچه مشکلاتی هم داشتم از جمله اینکه در سال ۷۶ که از ناحیه چشم راستم دچار کم‌بینایی شدم. در سال ۱۳۷۷ در دانشگاه قبول شدم. یک سال بعد چشم چپم درگیر شد و پرش پلک داشتم.

در نهایت در سال ۸۲ تشخیص بیماری ام اس برای من داده شد. از همان ابتدا مرتب آمپول‌هایم تزریق کردم و سعی کردم با بیماری کنار بیایم و روحیه‌ام را حفظ کنم. سعی کردم اوقات فراغتم را با نقاشی کردن و مطالعه ادعیه و کتب معنوی پر کنم، چون بیکاری و فکرهای آشفته و زیاد برایم مثل سم بود. در بین آشنایانم به خنده رو بودن و شوخ طبع بودن معروف هستم. در کل هم سعی می‌کنم زندگی را برای خودم زیاد سخت نگیرم.



Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to
GLADNESS

www.zistdaru.ir
info@zistdaru.ir



فراتر از مقایسه



فینگولیمود داروسازی دکتر عبیدی

با فناوری سینتون هلند

داروی خوراکی موثر و با کیفیت در درمان ام اس