

روز جهانی ام اس

بهانه‌ای برای ارائه تصویر واقعی از ام اس

پست

● دوره جدید ● شماره ۹۸
● اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰
● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی و اجتماعی



درس‌های کرونا
کم نبودند

پیوند سلول‌های بنیادی
برای ام اس؟

آرام آرام ام‌اسی‌ها
واکسن می‌گیرند

TEBAZIO[®] 14 mg

Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو
تری فلونومید

۲۸ قرص روکش دار

TEBAZIO 14 mg
Teriflunomide

Batch No.
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

۶۲

به مناسبت روز جهانی ام اس
و با هدف اطلاع رسانی عمومی
دو چرخه ها تهران
رانارنجی کردند



۶۸

چگونه تمام بهار و تابستان را
با گل رز سر کنید؟
کلاسیک های
دوست داشتنی زیبا



فهرست



۲۴

پیوند سلول های بنیادی در
ام اس چه جایگاهی دارد؟



۸

سبک زندگی
بیماران ام اس

تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸

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

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 توانبخشی: ابوالقاسم
نجفی

دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نیوی
نژاد

دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک
کلاتری

مدیر هنری: علیرضا کیوان

عکس: خاطره کبیری

عکس جلد: خاطره کبیری

آتلیه گرافیک و اجرا: پیام ام اس

چاپخانه: واژه پرداز اندیشه

دفتر مجله: ویدا افتخاری

همکاران: دکتر خلیل کاظم نیا، فرزانه نیک
روح متین، فاطمه قوتی، مریم پیمان، سیما

هاشمی، فرانک کلاتری، ماهر نیوی نژاد
نشانی ساختمان شماره ۱ انجمن: تهران،

خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی،

نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد

شمس، شماره ۳۵

صاحب امتیاز: انجمن ام اس ایران

مدیر مسئول: دکتر جمشید لطفی

سر دبیر: دکتر هژیر سیکارودی

جانشین سر دبیر: دکتر ناهید بلادی مقدم

مدیر عامل انجمن ام اس ایران:

عبدالحسین هوشمند

اعضای اصلی هیئت مدیره انجمن

ام اس ایران: دکتر جمشید لطفی، دکتر

محمد علی صحراییان، مجید قمی، دکتر

رحمت ا...حافظی، دکتر رضا تقی پور انوری

اعضای علی البدل هیئت مدیره: دکتر

هژیر سیکارودی، خانم فاطمه نیا

بازرسین: بازرس اصلی: فرهاد چوداریان

شورای سیاست گذاری: دکتر محمد علی

صحراییان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر

ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان

محسنی نیا، علیرضا محسنی، ابوالقاسم

نجفی، عبدالحسین هوشمند، دکتر امیررضا

عظیمی، فاطمه سادات هاشمی، سید خسرو

صادق موسوی

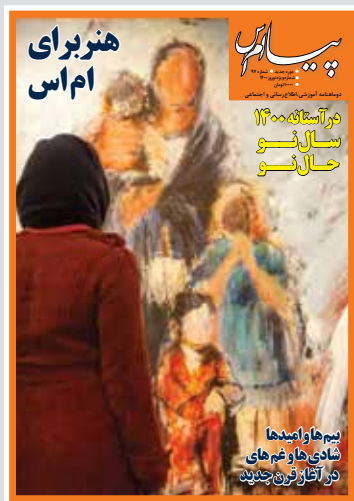
رئیس شورای سیاست گذاری: دکتر

هژیر سیکارودی

دبیر تحریریه: دکتر امیر صدری

مشاور فرهنگی و هنری: علیرضا تابش

دبیر سرویس دارو: دکتر هژیر سیکارودی





» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

دو نکته بسیار مهم واکسنی

عوارض واکسن‌ها نسبت به ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بسیار محدودتر و اصلاً قابل مقایسه نیست. در نهایت اینکه همه اعضای انجمن ام اس ایران باید بدانند در شرایط فعلی کشورمان و با توجه به شدت همه‌گیری تزریق واکسن کرونا قطعاً اقدامی عقلانی و مبارزه با آن کاری خلاف عقل و منطق و مصلحت است.

اما نکته دوم اینکه لطفاً با تزریق یک دوز یا دو دوز واکسن دچار اعتماد به نفس کاذب نشوید و فکر نکنید باید ماسک را کنار بگذارید و در محافل و مجالس شرکت کنید و فاصله گذاری را فراموش کنید. نه، این گونه نیست. با تزریق واکسن همچنان خطر ابتلا برای شما وجود دارد (اگرچه بسیار کاهش می‌یابد اما به صفر نمی‌رسد). از طرف دیگر این امکان هم وجود دارد که پس از تزریق واکسن به هر شیوه‌ای و ویروس وارد بدن شما شده ولی شما بیمار نباشید، اما ناقل این بیماری باشید و در نتیجه باعث ابتلای نزدیکان و اعضای خانواده و دیگران به این بیماری خطرناک شوید.

پس لطفاً در اولین زمان ممکن یعنی هر زمانی که به شما اعلام کردند نوبت تان فرار سیده است واکسن تزریق کنید ولی از لحاظ رعایت پروتکل‌ها مثل قبل از تزریق واکسن تان عمل کنید.

خوشبختانه بسیاری از مبتلایان به ام اس با پیگیری‌ها و تلاش‌های انجمن ام اس و همکاری و همراهی معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند و شماری نیز دوز دوم را، این خبری بسیار خوشحال کننده است اما خوشحال تر می‌شویم اگر حتی یک نفر از ام‌اسی‌ها نباشد که نخواهد واکسن تزریق کند و یک نفر از ام‌اسی‌ها هم نباشد که پس از تزریق دو دوز واکسن احتیاطات لازم را کنار بگذارد. در حین انجام واکسیناسیون آنچه اندکی نگران کننده بوده است ترس از واکسن و واکسن‌هراسی و بزرگ جلوه داده شدن عوارض واکسن‌های مختلف است که با توجه به این که واکسن‌های کرونا در مقطع زمانی کوتاه و تحت شرایط اضطراری و اورژانسی تولید شده‌اند و مجوزهای اورژانسی دریافت کرده‌اند و مطالعات معمول آن‌ها در مدت زمان بسیار کمی انجام شده است تا حدودی طبیعی جلوه می‌کنند اما نکته مهم این است که همان علمی که این واکسن‌ها را در زمانی کوتاه از تئوری به واقعیت تبدیل کرده نشان می‌دهد که عوارض واکسن‌ها نادر و عموماً خفیف است و عوارض شدید و خطرناک بسیار محدود است و همان علم ثابت می‌کند و نشان می‌دهد که

آرام آرام ام اسی ها و اکسینه می شوند

توزیع داروهای بیماران خاص توسط
هلال احمر در مناطق مختلف کشور

برنا - ۱۴۰۰/۳/۳

مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر از توزیع داروهای موردنیاز بیماران خاص از جمله بیماران کرونایی، ام اسی، پیوندی و کلیوی توسط شرکت پخش سهها هلال وابسته به این سازمان در مناطق مختلف کشور خبر داد. علیرضا عسکری، مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر گفت: توزیع انواع داروهای ویژه بیماران ام اس از جمله سرنگ آماده تزریق اینترفرون بتا-۱ (سینوکس و رسیژن) در سال ۱۳۹۹ شامل ۵۶ هزار و ۱۴۹ بسته و در سال ۱۴۰۰، ۸ هزار و ۵۵۳ بسته، توزیع انواع داروهای پیوندی از جمله «سلسپت»، «سپروتاک» و «ساتدیمون» در سال ۱۳۹۹، شامل ۲۰ هزار و ۹۳۷ بسته و در سال ۱۴۰۰، شامل ۴۰۱ بسته و توزیع داروهای ویژه بیماری های کلیوی از جمله «سنکل ۳۰ میلی قطره خوراکی» و «سولامر هیدروکلراید» در سال ۱۳۹۹ شامل ۲۹ هزار و ۹۲۲ بسته و در سال ۱۴۰۰ شامل ۲۴۰۹ بسته از دیگر اقدامات شرکت پخش سهها وابسته به سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر است.

عسکری توضیح داد: از ابتدای سال جاری تاکنون سبد دارویی شرکت پخش سهها هلال به منظور پاسخگویی به مشتریان و بیماران مراجعه کننده به داروخانه های هلال احمر تقویت شده و در همین راستا، با تأمین و توزیع اقلام دارویی کمبود کشوری برای بیماران کرونایی، ام اسی، پیوندی و کلیوی توانسته ایم نقش مؤثری در رفع نیازهای دارویی کشور ایفاء کنیم و این

روند با برنامه ریزی های به عمل آمده تداوم خواهد داشت.

او اعلام کرد: اولویت های این سازمان و شرکت پخش سهها هلال در سال جاری توسعه همکاری با شرکت های داخلی، تعامل بیشتر با شرکت های تولید دارو و تأمین کنندگان و همکاری بیشتر با شرکت های تابعه سازمان تدارکات پزشکی خواهد بود که به منظور پوشش دارویی سراسر کشور و دسترسی هرچه بهتر هموطنان به اقلام دارویی موردنیاز است. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر با اشاره به اینکه یکی از اهداف شرکت پخش سهها هلال ارائه خدمات شایسته دارویی به مردم و تسهیل در دسترسی آحاد هموطنان در اقصی نقاط کشور به داروهای موردنیازشان است، اظهار داشت: وجه تمایز این شرکت وابسته به سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر توزیع موثری انواع داروها و به ویژه داروهای خاص و کمیاب در تمامی نقاط کشور است که ما «خدمت بی منت» را به عنوان یک اصل در دستور کار قرار داده ایم.

با یک نوشیدنی از بیماری ام اس فاصله بگیرد

نمناک - ۱۴۰۰/۳/۲

قهوه خاصیت دفاعی بدن را افزایش می دهد. طبق جدیدترین مطالعات پزشکان دریافته اند که افرادی که به هیچ عنوان قهوه مصرف نمی کنند یک و نیم برابر بیشتر در معرض ابتلا به ام اس بیماری عصر تکنولوژی مبتلا می شوند. همچنین دانشمندان بیان کردند که مصرف قهوه به میزان یک فنجان در روز خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را تا حد قابل توجهی کاهش می دهند.

سازمان جهانی بیماری های مربوط به سیستم عصبی با انجام مطالعات بر روی ۲،۵ میلیون مبتلا به بیماری ام اس دریافتند که این بیماری بر روی تصلب بافت عصبی به طور مستقیم اثر گذاشته و عملکرد طبیعی آن را مختل می کند.

شناسایی یک عامل مؤثر در ناتوانی و تخریب

عصبی بیماران مبتلا به ام اس

ایرنا - ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۰

بر اساس مطالعات جدید سطح پایین متابولیت قند که GlcNac نام دارد، با ناتوانی پیش رونده و تخریب عصبی بیماران مبتلا به ام اس مرتبط است. طبق این مطالعه می توان سطح سرمی GlcNac را به عنوان نشانگری در نظر گرفت که میزان آن در افرادی با بیماری پیش رونده کمتر است.

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 به وجود 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 بینند، ارسال پیام های عصبی مختل می شود که عوارض مختلفی دارد.

بر اساس مطالعات قبلی این متابولیت باعث میلین سازی مجدد در بیماران مبتلا به ام اس می شود و از تخریب عصبی پیشگیری می کند؛ بنابراین وجود آن به میزان نرمال در بیماران ضروری است. متابولیت GlcNac پاسخ های پیش التهابی را کاهش می دهد و از این طریق به ترمیم میلین کمک می کند. توصیه محققان برای افزایش کارایی و

و کاهش بیش از حد دما و به ویژه گرمای شدید می تواند موجب تشدید علائم MS و حتی بروز علائم جدید شود.
۱۰- زندگی را ساده بگیرد. راهکارهایی را بیابید که هر روز را کمی ساده تر کند.

واکسینه شدن حدود ۱۹۰۰ بیمار ام اس در استان اصفهان

باشگاه خبرنگاران جوان - ۲۷

اردیبهشت ۱۴۰۰

مدیر انجمن بیماری ام اس استان اصفهان گفت: از هفته گذشته تزریق واکسن کرونا برای بیماران ام اس با کمک معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی در بیمارستان کاشانی و کلینیک ام اس باهنر آغاز شده است.

فرشته اشتری گفت: بیش از ۱۲ هزار بیمار مبتلا به ام اس در استان اصفهان وجود دارد که بیش از ۲ هزار نفر آنان پرونده ندارند و یا به بیمارستان مراجعه نمی کنند یا نمی توانند مراجعه کنند.

وی از بیمارانی که پرونده ندارند خواست برای تزریق واکسن به کلینیک ام اس باهنر یا بیمارستان کاشانی مراجعه کنند. مدیر انجمن بیماری ام اس استان اصفهان افزود: این بیماران تاده روز آینده می توانند برای تزریق واکسن مراجعه کنند

راهکاری برای کاهش لرزش در بیماران مبتلا به ام اس

ایسنا - ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

بررسی های یک مطالعه نشان داد که کپسول حاوی روغن اسطوخودوس می تواند در کاهش لرزش بیماران ام اس مؤثر باشد.

لرزش یا ترمور (Tremor)؛ یکی از علائم شایع ناتوان کننده در بیماری ام اس است که می تواند کیفیت زندگی را پایین آورده و فعالیت های روزانه فرد را محدود کند. برای درمان این مشکل از داروهای مختلفی استفاده می شود؛ ولی با توجه به نیاز به دوز بالای این داروها برای کنترل لرزش و در نتیجه عوارض جانبی



۵- پس از مشورت با پزشک از مکمل های ویتامین D استفاده کنید. بر اساس تحقیقات علمی، کمبود ویتامین D موجب افزایش احتمال ابتلا به MS، افزایش دفعات بازگشت بیماری و تسریع پیشرفت آن می شود.

۶- در صورت ابتلا به افسردگی، آن را درمان کنید. التهاب ناشی از ابتلا به MS و استرس ناشی از تحمل عوارض این بیماری منجر به بروز افسردگی می شود که خود یکی از عوامل اصلی گيجی است.

۷- مصرف دخانیات را ترک کنید و از افراد سیگاری فاصله بگیرید. مصرف سیگار یکی از فاکتورهای ریسک مهم تشدید و ابتلا به MS محسوب می شود. بر اساس تحقیقات علمی، قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار نیز موجب افزایش ریسک ابتلا و تشدید بیماری MS می شود.

۸- یک برنامه کاهش استرس داشته باشید. استرس مزمن کیفیت زندگی را کاهش می دهد و در مورد مبتلایان به MS موجب بروز علائم یا تشدید آن ها می شود. ۹- دمای محیط را کنترل کنید. افزایش

سطح زندگی مبتلایان به ام اس ۱- غذاهای حاوی ترکیبات مغذی تر مانند انواع میوه ها، سبزی ها، پروتئین، غلات کامل، و اسیدهای چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۲- با انجام فعالیت بدنی مستمر، کارایی و آمادگی جسمانی خود را افزایش دهید. این اقدام موجب افزایش انعطاف پذیری، بهبود تعادل و بهبود برخی از علائم بیماری از جمله بد خوابی و مشکلات شناختی می شود.

۳- در تمرین ها و فعالیت های تحریک کننده مغزی مشارکت کنید. فعالیت های ذهنی مانند حل جدول کلمات، شرکت در کلاس ها، انجام بازی های حافظه، فعالیت های اجتماعی و مطالعه مغز را ورزیده تر می کند و توانایی ذهنی لازم برای بیماران مبتلا به MS را فراهم می کند.

۴- مشکل بد خوابی را حل کنید و استراحت کافی داشته باشید. بهره مندی از خواب کافی برای عملکرد صحیح بدن به ویژه در شرایط مقابله با بیماری MS، امری ضروری است.

از ۲۳ هزار بیمار تالاسمی فقط ۵ هزار نفر واکسن زدند!

یونس عرب، رئیس انجمن تالاسمی ایران هم درباره روند واکسیناسیون بیماران تالاسمی گلایه‌های زیادی دارد. او به «ایران» می‌گوید: بیماران دیالیزی به دلیل اینکه مراجعه مادام‌العمر به مراکز درمانی و داروخانه‌ها دارند در اولویت نخست هستند چون هیچ نوع سیستم ایمنی در بدنشان نیست و اغلب درگیر دو یا سه بیماری خاص و نارسایی‌های قلبی، ریوی و کلیوی و... به طور هم‌زمان هستند. برخی از اینها به دلیل تزریق خون‌های آلوده، هیپاتیت ث نیز دارند بنابراین روا نیست این بیماران با کوهی از عوارض در اولویت نباشند ولی از کارمند تا نگهبان مرکز درمانی واکسن تزریق کنند و این بیماران واکسن نزنند.

رئیس انجمن تالاسمی ایران با اشاره به اینکه مدیریت بسیار غلطی در سیستم حاکم است، عنوان می‌کند: هنوز واکسن کرونا را در اختیار همه مراکز قرار نداده‌اند، از ۲۳ هزار بیمار تالاسمی تنها ۴ الی ۵ هزار بیمار واکسن زده‌اند. در مرکز درمانی زاهدان از ۸۰۰ بیمار ۴۰ نفر واکسن زده‌اند. البته دانشگاه‌های خوزستان، فارس، مازندران، گیلان و اصفهان خوب عمل کرده‌اند اما وضعیت در تهران فاجعه‌بار است در تهران ۲۰۰۰ بیمار تالاسمی وجود دارد که ۳۰۰ نفرشان واکسن زده‌اند. او می‌افزاید: در تهران بلبشواست. بیماران بدون فراخوان به بیمارستان امام حسین و طالقانی مراجعه می‌کنند و در صف‌های شلوغ می‌ایستند و کرونا می‌گیرند. ما بیمارانی را داشتیم که سه ساعت و نیم در صف بودند تا توانستند واکسن بزنند. اینها سرخود رفتند و پیام را در فضای مجازی دیدند از ۱۸۰۰ بیمار تالاسمی در تهران فقط سه نفر موفق شدند در دو هفته اخیر واکسن بزنند. البته دانشگاه علوم پزشکی ایران برای بیماران ما احترام قائل شد و حدود ۳۰۰ بیمار تالاسمی از طریق فراخوان تالاسمی در بیمارستان

عوارض قابل اغماض آن در این مطالعه و سایر مطالعات به‌عنوان داروی کمکی اضافه شونده و یا به‌تنهایی مورد استفاده قرار گیرد.

یافته‌های این مطالعه به‌صورت مقاله علمی با عنوان «تعیین تأثیر گیاه اسطوخودوس ایرانی بر تر مور در بیماران مالتیپل اسکلروزیس: کارآزمایی شاهددار تصادفی» در مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، منتشر شده است.

مصائب تزریق واکسن برای بیماران خاص!

روزنامه ایران - ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۰

شادی فدایی ۴۳ ساله و بیمار مبتلا به تالاسمی است. او و شوهرش هر دو بیماری خاص دارند و هنوز واکسن کرونا تزریق نکرده‌اند. فدایی می‌گوید: «خیلی جاها رفتم، بیمارستان طالقانی ثبت‌نام کردم و ۵ ساعت در نوبت نشستیم. رفتارهای بدی هم دیدم. همه اینها به کنار، ما استرس داریم که در همین صف‌ها کرونا بگیریم. در آخر هم واکسن به من و همسرم نرسید. یکی از بیماران تالاسمی برایم فرستاده بود که بیماران خاص در بیمارستان طالقانی واکسن می‌زنند. همان روز رفتیم در صف بودیم و اسم‌نویسی هم کردیم دو تا از بیماران تزریق کردند و به من و تعدادی که نوبت بودیم، نزدند.»

این بیمار تالاسمی در پاسخ به اینکه آیا از قبل به شما اعلام شده بود برای واکسن به‌جای خاصی مراجعه کنید؟ می‌گوید: خیر. اما تعدادی از بیماران در درمانگاه تالاسمی واکسن زدند ما چون زیر نظر دانشگاه شهید بهشتی هستیم قرار بر این بود اگر در منطقه یک زندگی می‌کنیم به بیمارستان شهید طالقانی برویم آنهایی هم که منطقه ۷ بودند به بیمارستان امام حسین بروند خانه‌مادر دم بیمارستان امام حسین بود رفتم آنجا اما گفتند نوبت نرسیده برو و ۲۵ اردیبهشت بیا. از منبع رسمی به ما اعلام نشده بود کجا و چه زمانی برای تزریق واکسن بروم... از طریق تلگرام اطلاعیه‌ای را دیدم به‌نظم غیر رسمی نبود.

ناشی از آن و نیز عدم موفقیت بارز این داروها، بسیاری از بیماران مصرف داروها را رها می‌کنند. در کل نیز تدابیر درمانی متأسفانه موفقیت چشم‌گیری در درمان این عارضه نداشته‌اند.

باتوجه به اثرات گیاه اسطوخودوس در بیماری‌های نورولوژیک و توجه به این مسئله که این گیاه در درمان تشنج، افسردگی، میگرن، اضطراب، درد و... توسط ابن سینا و رازی توصیه شده، پژوهشگران تأثیر گیاه اسطوخودوس ایرانی را در لرزش در بیماران ام‌اس بررسی کردند.

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی دو سو کور بود که در بازه اردیبهشت ۱۳۹۶ تا آذر ۱۳۹۷ انجام شد و در قالب آن ۳۰ نفر از بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس استان خوزستان مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد به‌صورت تصادفی دو گروه آزمایش و شاهد تقسیم شدند. به افراد گروه آزمایش کپسول حاوی روغن اسطوخودوس به‌صورت روزانه و به مدت هشت هفته داده شد، افراد گروه کنترل نیز از دارونما استفاده کردند. از آنجا که مطالعه به‌صورت دو سو کور طراحی شده بود، پژوهشگران و افراد شرکت‌کننده در مطالعه از محتوای کپسول‌ها اطلاعی نداشتند. در این مطالعه برای اندازه‌گیری میزان لرزش دست بیماران از سیستم موقعیت‌سنجی اهداف استفاده شد و کلیه حرکات دست و انگشتان آن‌ها در چهار وضعیت مورد سنجش قرار گرفت. نتایج بررسی‌های نشان داد که روغن گیاه اسطوخودوس ایرانی در کاهش تر مور بیماران ام‌اس مؤثر است. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که در مان کوتاه‌مدت با اسطوخودوس نسبتاً بی‌خطر است؛ ولی گزارشاتی از عوارض جانبی آن وجود دارد.

محققان این مطالعه می‌گویند: روغن گیاه اسطوخودوس (لاوندِر) ایرانی با حداقل دوز ۸۰ میلی‌گرم در کاهش تر مور بیماران ام‌اس مؤثر است و می‌تواند باتوجه به

رسول و علی اصغر و اکسینه شدند. دانشگاه شهید بهشتی و دانشگاه تهران تاکنون هیچ کاری برای واکسن بیماران ما انجام ندادند. ما از وزارت بهداشت می‌خواهیم حرمت تالاسمی‌ها را نگه دارد و با وجود ویروس کرونا که عملاً درمان از اولویت خارج شده و تأمین دارو مشکلات زیادی برای تالاسمی‌ها به وجود آورده، تلاش بیشتری کند.

به بیماران ام اس پیامک زده می‌شود

در حالی که انجمن بیماران تالاسمی از وضعیت دسترسی به واکسن بسیار گلایه‌مندند، این موضوع درباره بیماران مبتلا به ام اس از یک هفته گذشته سروسامان داده شده است. هوشمند مدیرعامل انجمن ام اس با اشاره به بلا تکلیفی بیماران ام اس در مراکز درمانی در دو هفته گذشته به «ایران» می‌گوید: در دو هفته گذشته برخی بیماران بدون فراخوان به بیمارستان امام حسین مراجعه کرده بودند، از روز دوم و بعد از ازدحام در مراکز تزریق واکسن اطلاعیه دادیم که این روند چالش ایجاد می‌کند بنابراین دستور داده شد دانشگاه‌ها با انجمن‌ها هماهنگ باشند. انجمن مشخصات بیماران را به تفکیک محل زندگی، شماره تماس و وضعیت بالینی در اختیار داشت بنابراین تهران را به سه منطقه تقسیم کردیم و قرار شد هر دانشگاهی مراکز تحت پوشش را مشخص کند و بر اساس اولویت بندی با بیماران تماس بگیرند و با توجه به سهمیه روزانه مراکز، ساعت مشخصی را برای تزریق واکسن اعلام کنند.

او با اشاره به اینکه مراجعه شخصی باعث ازدحام در مراکز تزریق واکسن می‌شود، می‌افزاید: هفته گذشته دانشگاه علوم پزشکی ایران فهرست بیماران ام اس را بر اساس اولویت دریافت کرد و به بیماران پیامک زده شد و بنا بر سهمیه واکسن دریافت کردند. دانشگاه تهران نیز از دیروز به بیماران ام اس تحت پوشش پیامک می‌زند. ما اسم این مراکز را اعلام نمی‌کنیم

چرا که باعث به هم ریختگی و مراجعه خودسر بیماران می‌شود.

هوشمند با بیان اینکه تاکنون بالغ بر ۷ هزار پیامک به ۲۷ هزار بیمار ام اس ارسال کردیم، عنوان می‌کند: کسانی که اطلاعاتشان در سامانه انجمن ام اس ثبت نیست، وارد سایت شوند و از طریق لینک اقدام به ثبت نام کنند و وضعیت بالینی و آدرس محل سکونتشان را اعلام کنند. در پیامک تزریق ساعت و مکان تزریق پیش‌بینی شده است. گاه در هر ساعت ۵۰ نفر مراجعه می‌کنند که نهایت یک ربع بعد واکسن برایشان تزریق می‌شود. نوع واکسن نیز سینوفارم چینی است.

وی می‌گوید: تزریق واکسن کرونا برای بیماران ام اس در حال حاضر در یک مرکز در تهران آغاز شده و ظرف سه روز در هفته گذشته ۷۰۰ بیمار ام اس در یک مرکز واکسن زدند. در دو روز آینده به بیماران ام اس در شهرهای پرنده، شهر قدس، شهریار و رباط کریم و بهارستان نیز فراخوان می‌دهیم تا به مرکزی در غرب تهران مراجعه کنند.

نوید محبوب ۴۰ سال دارد و ۲۱ سال است مبتلا به بیماری ام اس است. او هفته گذشته واکسن کرونا تزریق کرده و به «ایران» می‌گوید: جزو اولین نفراتی بودم که واکسن زدم. برایم پیامک تزریق واکسن آمد. اعلام کردند واکسن سینوفارم چینی است آیا تمایل داری واکسن بزنی؟ اگر چه شنیده بودم اثر بخشی این واکسن مقداری کم‌تر است اما کاجی به از هیچی بود. پیامک اعلام کرده بود اگر تمایل به تزریق دارید عدد یک را وارد کنید چند روز بعد با پیامک اعلام شد در صورت تمایل به آدرس خیابان زرتشت ... مراجعه کنید. بر گه مشخصات را پر کردیم و به ترتیب نوبت صدا کردند و بعد از دو ساعت در فضای باز نوبتمان شد. اسامی را خواندند. دوز اول را تزریق کردیم. حدود ۱۰۰ نفر برای تزریق آمده بودند اما نمی‌دانم برای همه پیامک زده بودند یا خیر؟ اعلام کردند دوز دوم واکسن ۳۵ روز دیگر است و به

همین ترتیب اطلاع می‌دهند.

تزریق واکسن به ۹۰ درصد بیماران کلیوی

دکتر اعظم پناهی مدیرعامل انجمن بیماران کلیوی و دیالیزی با بیان اینکه تاکنون حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماران دیالیزی و کلیوی واکسن کرونا تزریق کرده‌اند به «ایران» می‌گوید: با توجه به اینکه بیماران کلیوی و دیالیزی یک روز در میان به مرکز درمانی می‌روند واکسن کرونا مستقیماً تحویل همان مراکز داده می‌شود و سرپرستار حین دیالیز واکسن را هم تزریق می‌کند. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماران دیالیزی نوبت اول واکسن را تزریق کرده‌اند. البته مشکل ما درباره بیماران پیوندی است که آنها هم بر اساس اطلاعیه مراجعه می‌کنند.

شناسایی ۳ زیر گروه جدید ام اس با کمک

هوش مصنوعی

ایرنا- ۲۳ فروردین ۱۴۰۰
دانشمندان سه زیر گروه جدید ام اس (MS) را شناسایی کرده‌اند. یک گروه از محققان الگوریتم‌های هوش مصنوعی را برای بررسی مجموعه داده بزرگی از اسکن ام. آر. آی مغز بیماران ام اس آموزش دادند و الگوهای جدیدی در مورد اینکه کدام مناطق مغز ابتدا تحت تأثیر بیماری قرار دارند کشف کردند. این امر می‌تواند به گزینه‌های درمانی جدید منجر شود.

در حال حاضر ام اس به چهار نوع دسته‌بندی می‌شود که این چهار نوع به‌طور کلی بر اساس فعالیت و پیشرفت بیماری تعریف می‌شوند. سندروم ایزوله بالینی (CIS) حمله اولیه علائم است که ممکن است یک حمله‌ای باشد که تنها یک بار رخ می‌دهد و تکرار نمی‌شود یا به ام اس تبدیل شود. ام اس عودکننده - بهیود یابنده (RRMS) یک مرحله مداوم است که در آن بیماران دوره‌های متناوبی از ظهور علائم و بهبود را تجربه می‌کنند. ام اس پیش‌رونده اولیه (PPMS) نوعی است که علائم به تدریج بدتر می‌شوند



و در این بین هیچ گونه بهبودی دیده نمی شود و ام اس پیش رونده ثانویه (SPMS) که در اواخر عمر در بیماران ام اس پیش رونده اولیه اتفاق می افتد و طی آن بهبودی متوقف می شود و یک حالت افت/ضعف مداوم آغاز می شود. محققان از یک ابزار هوش مصنوعی به نام «SuStaIn» برای بررسی اسکن مغزی ام آر آی ۶ هزار و ۳۲۲ بیمار مبتلا به ام اس استفاده کردند. با انجام این کار محققان موفق به شناسایی سه زیر گروه جدید ام اس شدند و دانشمندان آنها را (cortex-led)، (normal-appearing white matter-led) و (lesion-led) نامیدند. دکتر آرمان عشاقی محقق ارشد این

مطالعه گفت: در حال حاضر بیماری ام اس به طور کلی در گروه های پیش رونده و عود کننده طبقه بندی می شود که این نیز بر اساس علائم بیمار است. این به طور مستقیم به بیولوژی زمینه ای بیماری متکی نیست و بنابراین نمی تواند در انتخاب روش درمانی مناسب برای بیماران به پزشکان کمک کند؛ بنابراین ما از هوش مصنوعی استفاده کردیم و هوش مصنوعی ما توانست سه زیر گروه ام اس مبتنی بر داده را کشف کند.

متخصصان پزشکی با داشتن این اطلاعات سرانجام می توانند بیماری را بهتر تشخیص دهند و درمانی را تجویز کنند که به احتمال زیاد مفید باشد.

یافته های این مطالعه در مجله «Nature Communications» منتشر شده است

نشانه های خاموش بیماری ام اس

خبرگزاری صداوسیما - ۱۰ فروردین ۱۴۰۰

رنگ ها به شکل غبار آلود:

نوریت اپتیک معمولاً در سنین ۲۵ تا ۵۰ سالگی رخ می دهد و در خانم ها شایع تر است. اولین علامت این بیماری کاهش دید است که اغلب به سرعت و طی چند ساعت و گاهی چند روز رخ می دهد.

این کاهش دید به حدی شدید است که بیمار فقط توانایی درک نور را دارد ضمن این که بیماری، اغلب یک چشم را درگیر می کند. همچنین علاوه بر کاهش دید، بیمار معمولاً با حرکات چشم احساس درد می کند و رنگ ها را به شکل غبار آلود و رنگ ورورفته می بیند.

دفع ادرار دردناک:
نوشیدن مقادیر زیادی مایعات و در عین حال ادرار دردناک، می تواند نشانه ابتلا به ام اس باشد. این علامت اغلب از اولین نشانه های این بیماری است.

از دست دادن تعادل:
عدم تعادل تنها نشانه ضعف نیست، اما داشتن ضعف در یک پا یا هر دو پا می تواند نشانه ای از پیشرفت تخریب سلول های عصبی و شروع بیماری ام اس باشد.

احساس سوزن سوزن شدن:
ایستادن و یا ماندن طولانی مدت بر روی یک عضو ممکن است باعث قطع موقت جریان خون و احساس سوزن سوزن شدن شود. اما اگر بی حسی، سوزش و یا احساس خارش در اندام به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی ظاهر شد، نیاز به چک کردن دارد و می تواند نشانه ای از ابتلا به ام اس باشد.

● **سرگیجه بی دلیل:**

● **ناتوانی در احساس تغییرات دما:**
این علامت نیز نشانه دیگری از آسیب های عصبی ناشی از ام اس است به طوری که حتی با گرفتن یک لیوان داغ قهوه یا چای نیز، فرد ممکن است تغییر دمای آن را حس نکند.

● گرفتگی عضلات:

اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی حمله ای یکی از علائم آزار دهنده ام اس است. این اسپاسم ها معمولاً شدیداً دردناک هستند، در بخش های انتهایی بدن نظیر دست ها و پاها ایجاد می شوند و بعد از چند دقیقه برطرف می شوند.

● افسردگی و بی حالی:

بسیاری از مبتلایان به ام اس، احساس افسردگی، تحریک پذیری و تغییرات خلق و خور را یکی از مشکلات رایج خود بیان می کنند.

● کاهش سطح حافظه:

کاهش و ضعف حافظه، ناتوانی در تمرکز، صحبت کردن و مشکلات زبانی از اختلالات رایج در نتیجه پیشرفت ام اس است که البته خیلی وقت ها می تواند از علائم شروع این بیماری باشد.



سبک زندگی بیماران ام اس

« دکت‌ر عبدالرضا ناصر مقدس‌سی. استادیار گروه نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سلول‌های آسیب‌دیده مغز را ترمیم کند. تأکیدی که به بیماران ام اس دارم این است که حتماً ورزش کنند. برای ورزش کردن توجه کنیم که فرد با فرد متفاوت است. بیماران با میزان کم ورزش را شروع کنند چون خسته می‌شوند و می‌توانند با دو دقیقه در روز شروع کنند و به تدریج افزایش بدهند. تمایل این است که بیماران روزانه ورزش داشته باشند چون کمک‌کننده است. نیاز نیست که ورزش‌های سخت انجام بدهند؛ ورزش‌های کاملاً ساده و بعد هم دوچرخه‌سواری و تردمیل و پیاده‌روی و یوگا می‌توانند کمک کنند.

سومین نکته درباره سبک زندگی مسئله تغذیه است. عزیزان اغلب می‌پرسند که چه بخورند. همان توصیه‌ای که برای غذای سالم به همه می‌کنیم، یعنی چربی و نمک کمتر و سبزی و میوه بیشتر را برای بیماران ام اس هم داریم. این توصیه‌هایی که در فضای مجازی می‌خوانند اغلب و جاهت علمی ندارد. اصل این است که نمک و چربی غذا کم باشد و میزان سبزی و میوه بیشتر باشد. این به معنای گیاه‌خواری و خام‌گیاه‌خواری هم نیست چون بدن به گوشت و مرغ هم نیازمند است.

نکته چهارم درباره نقش خانواده است. گاه می‌بینیم خانواده به جای اینکه نقش همدلانه بازی بکنند، نقش مخرب دارد. گاه خانواده‌ها از سر دوست داشتن رفتارهایی انجام می‌دهند که منطقی نیست. مثلاً برای بیماران محدودیت ایجاد می‌کنند که کجا بروند و چه بخورند. بیمار ام اس نیاز به ترحم ندارند بلکه نیاز به همدلی دارند. نیاز دارند که آن‌ها را درک کنیم تا بدانند حامی آن‌ها هستیم.

وقتی درباره ام اس صحبت می‌کنیم، این تصور وجود دارد که همه چیز به دارو ختم می‌شود. دارو و درمان خیلی مهم هستند اما همه چیز نیستند. نکات دیگری هم در بر خوردن با بیماری ام اس وجود دارند که اگر رعایت بشوند می‌توانند وضعیت و شرایط بیمار را بهتر کنند.

چند نکته هست که بیماران باید به آن توجه داشته باشند. اولین و مهم‌ترین مسئله، روحیه است. اگر ما با امید زندگی کنیم و افکار منفی را از خودمان دور کنیم شرایط بهتر خواهد شد. عزیزان می‌دانند روزی که به هر دلیلی ناراحتی و تنش اتفاق می‌افتد، علائم برمی‌گردد. بیماری به بدن خوب گوش می‌دهد؛ اگر خوب حرف بزنی او هم خوب است و اگر بد حرف بزنی او هم بد است؛ بنابراین باید سعی کنیم یاد بگیریم چطور استرس‌ها و خشم را کنترل و امید را در خودمان بیشتر کنیم. چطور انگیزه زندگی و بهتر زندگی کردن را در خودمان افزایش بدهیم. پس مهم‌ترین نکته مسئله روحیه و امید و شاد بودن است.

نکته دوم ورزش است. کاری که داروها انجام می‌دهند، جلوگیری از پیشرفت بیماری است و هنوز به مرحله‌ای نرسیدیم که بتوانیم ضایعاتی که در مغز ایجاد شده را درمان کنیم. اما ورزش می‌تواند آن ضایعات را بهتر کند. ورزش نه تنها روی روحیه ما اثر دارد بلکه به بدن و مغز کمک می‌کند تا



داروهای جدید در درمان ام اس

می‌شد و الان یک نوع جدید از این دارو وارد بازار شده که اولاً خاصیت سازگارتری با بدن انسان دارد و بیمار هم نیاز به بستری شدن در شش ماه یکبار ندارد و دارو قدرت خیلی خوبی برای کنترل بیماری دارد. این دارو هم در یک سال اخیر وارد بازار شده و کنترل بیماری را راحت می‌کند و تأثیر بیشتری روی بیماری دارد. شاید نزدیک ۹۷ درصد اجازه نمی‌دهد یک پلاک جدید در MRI تشکیل بشود. این سه داروی جدید به نظر می‌رسد هم از نظر مصرف برای بیمار راحت‌تر هستند و هم کنترل بیشتری هم روی بیماری دارند.

این داروها به تازگی وارد فهرست دارویی جهان شده‌اند و به علت مشکلات کرونا در کل دنیا هنوز استفاده نشده‌اند. اما با توجه به این که امروز به سمت کنترل و واکسیناسیون می‌رویم به نظر می‌رسد این داروها در دنیا در دسترس قرار خواهند گرفت. شاید پروسه ورود این‌ها به ایران کمی با تاخیر خواهد بود اما حسنی که مادر این چندساله داشته ایم این بود که شرکت‌های خوب داروسازی داخلی توانسته بودند داروها را در داخل هم تولید کنند. همین آمپول شش ماه یکبار که در دنیا طرفدار بود از هفته آینده با فرم ایرانی وارد بازار خواهد شد. من فکر می‌کنم توان شرکت‌های داخلی این هست که بتوانند آن قرص‌های جدید را هم تولید کنند. در انتها باید این پیام را بدهم که ام اس امروز مانند سابق نیست. بیماری‌ای که تصور می‌شد صعب‌العلاج و ناتوان‌کننده و درمان‌ناپذیر است امروز مثل بیماری‌های فشارخون و قند شده که اگر چه بیمار نمی‌تواند دارو را قطع کند ولی اگر مصرف کند می‌تواند بیماری را کنترل کند.



« دکتر عظیمی

در چند سال اخیر، تحولات زیادی در زمینه درمان بیماری ام اس انجام شده است. شاید ۱۰ سال قبل، داروهایی داشتیم که تا حدی می‌توانست جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد، اما امروز داروهایی هستند که تا مقدار زیادی می‌توانند بیماری را متوقف کنند. این داروها در چند سال اخیر وارد بازار شده‌اند که یکی از بهترین‌هایشان داروهای شش ماه یکبار هستند که کنترل بیماری را خیلی بهتر انجام می‌دهند. در یکی دو سال اخیر داروهای جدیدتری وارد بازار شده‌اند که این‌ها باز هم اثرات بهتری دارند. دو قرص خوراکی یکی در سال پیش و یکی هم در یک ماه پیش وارد بازار شده‌اند که اثرشان روی کنترل بیماری بسیار مؤثر است.

قبلاً دارویی داشتیم که خوراکی بود و بیمار نیاز به تزریق نداشت اما فرد برای بار اول باید در بیمارستان بستری می‌شد و شش ساعت تحت نظر می‌بود و بعد دارو را مصرف می‌کرد. دو قرص جدید شبیه آن قرص هستند و اثراتشان به همان خوبی هست اما حسن آن‌ها در این است که نیاز به بستری در بیمارستان ندارند. از طرف دیگر برخی قرص‌ها عوارضی دارند که ممکن است بیمار با مصرف آن ناراحتی گوارشی پیدا کند یا این که برای بارداری مناسب نیست که این دو قرص جدید این مشکلات را هم ندارند؛ بنابراین وقتی در دسترس قرار بگیرند یک انتخاب خوب برای بیماران خواهند بود.

از طرف دیگر داروی شش ماه یکبار را داشتیم که تزریق



ما و روز جهانی ام اس

عبدالحسین هوشمند مدیر عامل انجمن ام اس ایران

بهداشت و مراکز توانبخشی کمک بگیریم و بخشی از هزینه‌ها کاهش پیدا کند.

محور دوم برنامه ما، متمرکز بر آگاهی کم و ناکافی جامعه نسبت به این بیماری است. طبیعتاً نیاز به آموزش و اطلاع رسانی بزرگی است که سعی کردیم روی اجزا متمرکز شویم. یعنی اطلاع رسانی باید بیمار محور، خانواده محور و جامعه محور باشد. حتی برای استفاده متخصصین مغز و اعصاب کنگره بین المللی و سمپوزیوم‌های فصلی و وبینارهایی ترتیب داده شده که با این محوریت جلو برود. در این بخش از رسانه ملی و فضای مجازی و رسانه های مکتوب کمک گرفته ایم و سعی داریم کماکان این تلاش‌ها ادامه پیدا کند تا ذهنیت‌ها نسبت به بیماری ام اس تغییر پیدا کند و شرایط بهتری برای بیماران ام اس فراهم کنیم.

محور سوم و مهمترین دغدغه ما این است که بعد از عارض شدن بیماری، مسئله آتیه شغلی مطرح است. در این بخش سعی داریم بتوان افزایش و اشتغال ترتیبی بدهیم تا توانمندی بچه‌ها به نتیجه برسد. در مورد تولیدات خانگی که موجب کسب و کار بیماران می‌شود هم کارهایی کردیم. در پله بعد سعی کردیم با تاسیس شرکت تعاونی بیماران ام اس فضای اشتغال و دریافت امکان اشتغال را با دستگاه‌های حاکمیتی جلو ببریم و بخش‌هایی که ممکن است خدماتی به شرکت‌های خصوصی واگذار شود، شرکت تعاونی انجمن ام اس این کارها را بگیرد و در قالب دستگاه‌های دولتی و بخش خصوصی امکان اشتغال را فراهم کنیم. زمینه‌هایی جلورفته و تعدادی از بیماران در این بخش‌ها مشغول به کار هستند. در مورد صنایع خانگی هم نمایشگاه‌ها و فروشگاه‌هایی هم برگزار شود. البته شیوع کرونا باعث شد کارها کند جلو برود. در نهایت هم امیدوارم روزی برسد که بیماری ام اس نداشته باشیم.

روز جهانی ام اس فرصتی است تا بیشتر درباره بیماری ام اس بگوییم. امیدواریم کمی از دغدغه بیماران ام اس با اطلاع رسانی درست و شناختی که نسبت به بیماری پیدا می‌کنند، کاسته شود. من همیشه معتقدم انجمن ام اس با توجه به مشکلات بیماران، هر چقدر هم کار بکند کم است. در انجمن ام اس سعی کردیم با یک برنامه پنج ساله جلو برویم و براساس یک استراتژی هدفمند کار کنیم. در این مسیر سعی شده انجمن از حالت خیریه خارج شود و این طور تصور نشود که رسالت ما فقط جذب کمک خیریه از سوی مردم است. این بخشی از کار است اما راهبرد اصلی ما در انجمن مبتنی بر برنامه پنج ساله است که در سه محور اهداف را دنبال می‌کنیم.

محور اول فعالیت تسهیل در خدمات تشخیصی و درمانی، توانبخشی، مشاوره، روانشناسی و رسیدگی به مشکلات حقوقی بیماران است. ما با نهادها و سازمان‌ها تعامل داشته‌ایم و توانسته‌ایم به نتایج خوبی هم برسیم. در سال‌هایی که این برنامه جلورفته آثار این تلاش‌ها خودش را در پوشش بیمه‌ای داروها، بسته خدمات تشخیصی، دارویی و توانبخشی نشان داده است. بیمه ۵۲ خدمت در دانشگاه‌های علوم پزشکی اعمال می‌شود و بخشی از داروها به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار می‌گیرد. بخشی از داروها خارجی هستند و هزینه بالاتری دارند که سعی کردیم با شرکت در جلسات وزارت بهداشت و شورای عالی بیمه بخشی از هزینه کمتر شود، اما در هر حال هزینه‌های دارو بسیار بالاست. به خصوص در مورد داروهای مکمل، خدمات توانبخشی، لوازم بهداشتی و حتی معیشت که باید کماکان موضوع راندنال کنیم و به نوعی از وزارت

روز جهانی
ام اس

روز جهانی ام اس و ضرورت پیوند همگانی برای درک درست و واقعی از ام اس

دکتر محمدعلی صحرائیان نایب رئیس انجمن ام اس
ایران

ام اس بیشتر شناخته شود و بتوانند سطح خدمات بیماری ام اس را ارتقا بدهند و راهکارهای بهتری در حیطه پژوهش و آموزش برای ام اس ایجاد شود. از طرف دیگر مخاطب این شعار مردم و مسئولین جامعه هستند که درک بهتری از بیماران و بیماری ام اس داشته باشند. یعنی بدانیم این بیماری واگیردار نیست، الزاماتوان کننده نیست، درست است مزمن است اما در طول زمان خود بیمار می تواند بسیاری از کارها را به خوبی انجام دهد و در نهایت این که باید خود بیماری هم درک بهتری از بیماری پیدا کند تا چیزهایی که به عنوان افکار ناامید کننده در جامعه با اسم این بیماری عجین شده کمتر و کمتر شود.

بنابراین شعار امسال روز جهانی ام اس یک شعار سه گانه است؛ از یک طرف برای متخصصین و پژوهشگران در جهت تلاش بیشتر برای درمان بیماری، از یک طرف برای کنترل و خودمراقبتی بیماران و از طرفی هم برای مردم و مسئولین جامعه برای برنامه ریزی بهتر برای کنترل و تلاش در جهت ارتقای سلامت بیماران.

می دانید که بیماری ام اس در تمام دنیا فراگیر شده و کمتر کشوری در دنیا هست که تعدادی بیمار ام اس نداشته باشد. این بیماری دو خاصیت مهم دارد؛ یکی اینکه افراد جوان را درگیر می کند و دیگر آنکه مزمن و طولانی است. بنابراین تمام کشورهای دنیا و بیماران و خانواده های آنها تلاش بیشتری میکنند برای درک بهتر شرایط بیماران و شناساندن بیماری به دیگران و از طرفی ارائه راهکارهای درمانی بهتر.

فدراسیون جهانی ام اس که متشکل از ۸۰ کشور است از حدود ۱۰ سال پیش روز جهانی ام اس را در ماه مه تعیین کرده است و هر سال نیز یک شعار دارد. شعار امسال نیز درک بیشتر و بهتر از بیماری ام اس است. از این نظر که این مسئله یک مفهوم دو گانه است. از یک طرف برای پزشکان است تا تلاش بیشتری بکنند و واقعیت بیماری



مدیرعامل انجمن ام اس آمل

یار بیماران باشید نه باری برای آنها

شهرستان آمل در استان مازندران از شمال به دریای خزر و شهرستان محمودآباد، از شرق و غرب به بابل و نور، از جنوب در منطقه لاریجان به کوهستان های البرز مرکزی و تهران محدود می شود و جمعیت آن بیش از ۴۰۰ هزار نفر است؛ شهر آمل، پایتخت برنج ایران نیز در جلگه مازندران و طرفین رود هراز واقع شده و دارای آب و هوای معتدل و مرطوب است. زهرار جیبی مدیرعامل و عضو هیئت مدیره انجمن ام اس آمل از این انجمن و چالش و مشکلاتش سخن گفت:

متقابل داریم؛ به خصوص علوم پزشکی استان، شبکه بهداشت و درمان شهرستان آمل، بهزیستی، فرمانداری، شهرداری و شورای شهر و بر خود واجب می دانم از آقای دکتر ظفرمند مدیرکل خدمات درمانی استان که همیشه گره گشای مشکلات درمانی انجمن بودند و عضو افتخاری انجمن هستند سپاسگزاری کنم.

هزینه های انجمن شما چطور تأمین می شود؟
این هزینه ها از طریق کمک های مردمی، توزیع صندوق در مغازه ها و منازل و سالی یک بار گل ریزان تأمین می شود.

چه خدماتی به اعضای انجمن ارائه می دهید؟
ما از طریق دو بانک انصار و رسالت برای بیماران وام تهیه می کنیم که این

بیماران برای بازدید می رویم.

انجمن شما ساختمان مستقل دارد؟
انجمن همواره سعی به خرید مکانی برای خود داشته اما تورم مانع این امر شده و هیچ گاه پولی بابت رسیدن به آرزوهای انجمن در خرید ساختمان ذخیره نشده است زیرا هزینه بیماران در طول سال برای انجمن بسیار سنگین است؛ البته انجمن مادر مکانی بسیار زیبا و دلگشا واقع است که توسط خیری که اصرار بر نهان ماندن اسمشان است به مدت چهار سال با قرار داد اجاره یک صلوات در هر سال منعقد می شود.

ارگان های دولتی با انجمن شما همکاری می کنند؟
ما با همه ارگان ها و سازمان ها همکاری

گفتگور با معرفی خود و انجمن ام اس آمل آغاز کنید؟
من مدیرعامل، عضو هیئت مدیره، بیمار و مؤسس انجمن ام اس آمل هستم؛ اولین هیئت مدیره انجمن آمل آقایان مهندس توسلی، دکتر روحی، آذرگشت، رزازی و خانم ها ماهرخ نایبج، زهرار جیبی، دکتر ام ایمن رضوی و هیئت مدیره جدید دکتر آقا جانزاده، محمدرضا برم نجفداری، اباذر خرمانی، رضا خرمانی، علی اصغر مشرفزاده، محمد فلاح، مهندس توسلی، مجید حق پرست و زهرار جیبی هستند. تعداد بیماران ما ۳۸۵ نفر هستند که ۱۱۵ نفر از آن ها مرد و ۲۷۰ بیمار هم خانم هستند. بیشترین سن مبتلا ۶۷ سال و کمترین سن ۹ سال است. انجمن ما شهرهای نور، محمودآباد، فریدون کنار، بلده، چمستان و آمل را تحت پوشش قرار داده و گاه همراه آقای مشرفزاده به منازل

تعداد ۱۱۱ نفر را واکسن زده و ۲۵۰ نفر دیگر تا امروز واکسینه شدند. البته تعداد محدودی نیز به دلیل نگرانی و صلاحدید پزشک موفق به واکسیناسیون نشدند که امیدواریم این مشکل نیز رفع شود. برای ترغیب بیماران نیز من به عنوان مدیرعامل و بیمار ام اس، اولین تزریق واکسن را انجام دادم که با اعتماد سایر بیماران نیز آن ها مایل به دریافت واکسن شدند؛ الحمدلله هیچ گونه عوارض جدی ناشی از واکسن کرونا برای بیماران رخ نداده است.

در روز جهانی ام اس برای اعضا برنامه ای دارید؟

در سال گذشته و امسال به دلیل شیوع کرونا فقط موفق به نصب بنر برای روز جهانی ام اس و اطلاع رسانی شدیم. اما در سال های گذشته جشنی با کلیه بیماران و خانواده هایشان برگزار می کردیم که شامل پذیرایی و صرف شام، موسیقی و اهدای جوایز و سخنرانی بود و بادلی شاد برنامه را به اتمام می رساندیم.

سخن آخر؟

در پایان ناگفته ها را بیان می کنم. در سالی که گذشت مردم شریف شهر ما حمایت بی دریغشان را چندین بار متناوب و در شأن توانستیم چندین بار متناوب و در شأن بیماران سبب کالا توزیع نماییم. خدا را شاکریم که در حل مشکلات انجمن مردی که تمام قد در زمان بیماری همسرش ایستاده و نمونه و زبانه زد مردم شهر است در مجموعه ما قرار داده و انجمن از اعتبار جناب مشرف زاده که دبیر بازنشسته هستند، اعتبار می گیرد. از تک تک اعضای هیئت مدیره انجمن امل و آقای هوشمند مدیرعامل انجمن کشور و آقای دکتر صحرانیان سپاسگزاری می کنم. ما در انجمن واسطه خوبی های انسان های بزرگ شهرمان در رابطه با حمایت از بیماران هستیم و خدا را شکر می کنیم که توفیق خدمت به عزیزانمان را داشته و داریم.

مشکلات بیماران ام اس چیست؟

بیماران از چند جهت دچار مشکل هستند: جنبه اقتصادی که عامل اصلی به خطر افتادن کانون خانواده می شود. جنبه اجتماعی که باعث می شود مبتلایان به دلیل فقدان اطلاعات مردم، بیماری خود را دور از چشم دیگران و به صورت راز نگه دارند که بسیار آزار دهنده است. جنبه فرهنگی جامعه را می توان به وسیله رسانه های دیداری و شنیداری ارتقا بخشید. گاهی حاشیه بیماری از متن پررنگ تر است که برای بیمار خوشایند نیست و انجمن به خانواده ها توصیه می کند که یار بیماران باشند و نه بار!

توزیع داروهای ام اس در امل مناسب است؟

در گذشته برای تهیه دارو با مشکلات بیشتری روبرو بودیم اما پس از چندین بار نشست و جلسه با علوم پزشکی نتیجه مطلوب حاصل شد و دارو خانه هلال احمر داروهای بیماران را تهیه می کند که این کار باعث خوشحالی بیماران و خانواده آنان و کاهش برخی از مشکلات شد.

تعامل انجمن ام اس امل با دیگر انجمن ها چگونه است؟

یکی از آرزوهای من این است که بیمار ام اس را در یک شهر محصور نکنیم بلکه او را بیمار ملی بدانیم که هر جای کشور دچار مشکل شد، بتواند از حمایت نزدیک ترین انجمن برخوردار باشد. این نشان دهنده ضرورت همبستگی بین انجمن های ام اس است. ما در شهر خودمان با دیگر انجمن ها در حد نشست های صمیمانه داریم.

اعضای انجمن شما واکسن کرونا دریافت کردند؟

خوشبختانه مادر شهری زندگی می کنیم که حال خوش دیگری برای ما آرزو است. شبکه بهداشت در اینجا بسیار فعال است و توانست در تاریخ ۸ فروردین ۱۴۰۰

وام از طریق معرفی نامه انجمن به بانک قابل وصول است. همچنین در مکان انجمن مشاوره روان شناسی هم داریم و افراد را برای آزمایشگاه با تخفیف ویژه می فرستیم. بعضی بیماران ام اس را برای کار به شرکت های معتبر معرفی می کنیم و هر سال در ماه شهریور برای فرزندان بیماران ام اس لوازم التحریر تهیه می کنیم. خدمات انجمن برای بیماران همان سعی برای کم شدن برخی مشکلات آنهاست. اولین مسئله هزینه درمانی شامل خرید دارو، ام آر آی، آزمایش، کاردرمانی، فیزیوتراپی، چشم پزشکی، دندانپزشکی، تسهیلات ورزشی، استخر و یوگا است که انجمن هزینه اینها را کامل متقبل می شود. همچنین برای بیماران ویلچری در داخل منزل سرویس بهداشتی طراحی و اجرا کردیم. تاکنون توانسته ایم برای بیماران ۱۰ ویلچر برقی، ۴۰ ویلچر عادی و خدماتی چون واکر، عصا و گردنبند طبی، تخت و تشک مواج، پوشک، دستگاه تنس برای فیزیوتراپی در منزل تهیه کرده و تحویل بیماران دهیم. برای بیماران مرد که سرپرست خانواده هستند یخچال، تلویزیون، کولر، لباسشویی، پتو و غیره تهیه شده است. قبل از کرونا نیز در سال دو بار بیماران را با هزینه انجمن با پذیرایی صبحانه، نهار و عصرانه و رفت و آمد به اردو می بردیم. هزینه کامل آمبولانس برای نقل و انتقال به بیمارستان نیز از خدمات انجمن است.

چالش انجمن ام اس امل در کرونا چه بود؟

چالش اصلی ما در کرونا این بود که ابتدا به دلیل عدم شناخت این بیماری، همانند بقیه مردم سردرگم بودیم. پس از اطلاع رسانی مسئولین درمانی تجهیزاتمانند ماسک، الکل و سید کالا را بین بیماران توزیع کردیم. سعی نفر از اعضا از جمله خودم به کرونا مبتلا شدیم و متأسفانه دو تن از بیماران دختر به رحمت خدا رفتند.



مدیر عامل انجمن ام اس سنندج خبر داد

۸۰ درصد بیماران ام اس واکسن کرونا دریافت کردند

سنندج (به کردی: سننه، کورسان)، از شهرهای بزرگ کردنشین و مرکز استان کردستان در غرب ایران است. سنندج را به علت واقع شدن در دامنه کوه، در قدیم سنه می خواندند و چون قلعه آن از لحاظ نظامی اهمیت زیادی داشته، آن را سنه دژ (قلعه‌ای در پای کوه) می نامیدند که کم کم به سنندج بدل شد. آب و هوای سنندج سرد و نیمه خشک و متمایل به مرطوب و جمعیت آن حدود ۴۲۰ هزار نفر است. با امید حسین پناهی، مدیر عامل انجمن ام اس سنندج گفتگویی به شرح زیر داشتیم:

◀ نازنین آربانهاد

از خود و نحوه آشنایی با انجمن ام اس بگویید؟

بنده دارای مدرک فوق لیسانس مدیریت، ساکن سنندج، متأهل و دارای دو فرزند هستم. حدود ۳۰ سال است که در کار دارو و داروخانه هستم و از سال ۸۳ در داروخانه هلال احمر مشغول به کار شدم. آشنایی من با بیماری ام اس نیز از همان داروخانه هلال احمر شروع شد. داروخانه هلال احمر در بیشتر شهرها مرکز توزیع داروهای بیماران خاص از جمله بیماران پیوندی، شیمی درمانی و ام اس است، به همین دلیل وقتی این بیماران را می دیدم، توجه من را به خودشان جلب کردند چراکه از یک طیف خاص و در سنین خاصی بودند.

اغلب در سنین جوانی این بیماری سراغ افراد می آید و این برای من جای سؤال بود. از سال ۹۱ تا ۹۳ عضو هیئت مدیره و از سال ۹۵ تا ۹۷ رئیس هیئت مدیره انجمن بودم. از آبان سال گذشته تاکنون هم افتخار این را دارم که به عنوان مدیر عامل و عضو کوچکی از زنجیره ام اس در استان باشم.

از انجمن ام اس سنندج و هیئت مدیره و اعضا بگویید؟

انجمن ام اس سنندج از سال ۸۳ با شماره ثبت ۱۷۲ با پروانه فعالیت از استانداری تأسیس و به صورت کاملاً مردمی اداره می شود. از اعضای هیئت مؤسس که اکثریت الان در قید حیات نیستند باید به خانواده محترم عبدالعلی وطن دوست و همسرشان شهید وطن دوست، خانواده

بذرافکن، آقایان صنوبر طاهایی، غفار صفری، شمس و یخچالیان، دکتر زارع زاده، دکتر راز خطیبی، دکتر اعظم، و خانم محمدی که پرستار بیمارستان هستند، اشاره کنم. تعداد اعضای هیئت مدیره ۵ نفر است. رئیس هیئت مدیره آقای مهندس اصلاحی، نایب رئیس خانم لیلا شریعتی، اعضای اصلی خانم بهمنی و خانم غفاری هستند که خانم غفاری بیشتر کارهای انجمن را بر عهده دارند و سال ها قبل از ورود من هم ایشان عضو بودند و خزانه دار هستند. دو نفر عضو علی البدل و دو بازرس هم داریم. به جز خانم غفاری که همیشه در انجمن حضور دارند و مادر معنوی بیماران هستند، خانم ناصری نیز سال ها است در انجمن فعالیت دارند و به عنوان کادر دفتری

بیماران خاص و از طریق دانشگاه علوم پزشکی و معاونت غذا و دارو برای بیماران نبوده است اما خوشبختانه در شهر ما خانم قنبری که بسیار دلسوز و آگاه و در معاونت درمان هستند، رایزنی هایی کردند و برخی داروخانه های سطح شهر را به معاونت غذا و دارو معرفی کرده اند که سهمیه جذب دارو را برای این داروخانه ها گرفته ایم. به واسطه خانم قنبری بیمارستان کوثر سنج یک بخش کامل را برای بیماران ام اس تجهیز کرده اند.

مشکلات و چالش های بیماران

ام اس سنندج به ویژه در هنگام شیوع کرونا چیست؟

هرچند حمایت های خوبی از طریق بیمه ها در حوزه دارو و درمان انجام می شود ولی همچنان بسیاری از مشکلات به قوت خود باقی هستند. یکی از چالش های مهم در رابطه با بیماری ام اس و کرونا این است که بسیاری از بیماران برای مبتلا نشدن در انجمن حضور پیدا نمی کنند چرا که ام اس بیماری خودایمنی است و به سیستم مرکزی اعصاب بدن حمله می کند، اگر افراد دچار کرونا شوند بیشتر از افرادی که ام اس ندارند درگیر خواهند شد و چه بسا ابتلای به عفونت ناشی از کرونا سبب فوت این بیماران بشود. همان ابتدا که ویروس کرونا همه گیر شد از طریق انجمن و با کمک خیرین اقدام به توزیع ماسک و بسته های ضد عفونی کننده دست و سطح و دستکش کردیم. یک بار هم کمک ها از طریق هلال احمر بود و ما بیماران را از جاع دادیم و از این طریق هم بسته هایی به بیماران اهدا شد. از ابتدای کرونا حدود ۱۰۰ نفر از بیماران ام اس ما در استان به کرونا مبتلا شدند و متأسفانه ۱۴ نفر از آن ها فوت شدند. از مشکلات بیماران ام اس به طور عمومی و کلی می توان اشاره کرد که بیماران ام اس همواره ترس از فعالیت دارند زیرا در حین راه رفتن، ممکن است لغزش، عدم تعادل، حرکات ناگهانی بدنی و یا ضعف عضلانی

اس از محدود انجمن های ام اس در ایران است که دارای سالن ورزشی مجهز به تجهیزات توان بخشی است.

کمک های دولتی در یافت

می کنید؟

ما هیچ ارتباط مستقیمی با ارگان های دولتی که می توانند به انجمن کمک بکنند، نداریم اما با معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی - دکتر کنده ای - در تعامل هستیم. قبل از کرونا نیز کلاس های آموزشی جهت بیماران جزو برنامه های معاونت بود و می توانستیم بیماران را به آن ها معرفی کنیم. با خانه خیرین نیز ارتباط داریم. چند مؤسسه هم هستند که اگر برنامه ای در طول سال داشته باشند، در آن برنامه ها شریک هستیم. هلال احمر نیز در ارتباط با مسائل مربوط به کرونا با انجمن همکاری داشت. در این ارتباط ها ما معمولاً خودمان پیش قدم هستیم و دوست داریم بیشترین سود به بیماران ما برسد.

هزینه های انجمن چگونه

تأمین می شود؟

تمام هزینه های انجمن توسط خود انجمن و به صورت مردمی تأمین می شود و یک ریال هم از هیچ نهاد دولتی به ما کمک نشده است. مادر انجمن حلقه ارتباطی بین خیرین استان و بیماران هستیم و کمک ها را منتقل می کنیم. خوشبختانه در استان ما خیرینی هستند که همیشه انجمن را حمایت کرده اند؛ چه کمک مالی و چه غیر مالی مانند تهیه تجهیزات توان بخشی و یا سبد کالا. در پایان سال گذشته ما با کمک یکی از خیرین توانستیم حدود ۲۵ میلیون تومان مواد غذایی بین بیماران توزیع کنیم.

مشکل توزیع دارو در سنندج

دارید؟

توزیع دارو در سطح شهر تا حدودی خوب است، هیچ گاه برنامه واحد برای خود

مشغول خدمت به بیماران هستند. خانم لیلا شریعتی، نایب رئیس هیئت مدیره همسر بنده دارای لیسانس روان شناسی هستند که در یک دوره دیگر نیز عضو هیئت مدیره بودند و خوشبختانه با توجه به آشنایی خانواده ما نسبت به بحث درمان و بیماری ها، ایشان هم ارتباط خوبی با اعضا دارند. اعضای انجمن ما ۲۲۲ آقا و ۵۱۸ خانم هستند.

چه خدماتی به اعضا ارائه

می دهید؟

انجمن سنندج نمادی از مشارکت های مردمی است و خدمات آن به دو بخش تقسیم می شود؛ خدمات دارویی و درمانی و خدمات غیر دارویی. خدمات دارویی و درمان شامل معرفی بیماران به بیمارستان ها، معرفی بیماران و قرارداد با پزشکان متخصص در سطح شهر به عنوان متخصص زنان، بستن قرارداد با سونوگرافی ها و مراکز ام آر آی و فعالیت هایی از این قبیل. در حوزه غیر درمان می توانم به برگزاری کلاس های مشاوره خانواده، کلاس های ورزشی، یوگا، آب درمانی و شنا اشاره کنم. تهیه واکر، ویلچر و سبد کالا هم از دیگر کارهای انجمن است که بسیاری از آن ها با کمک خیرین انجام می شود.

انجمن شما دارای ساختمان

مستقل است؟

انجمن از ابتدا ساختمانی را نداشت و به شکل اجاره ای دفتر داشت اما در سال ۹۲ با پیگیری اعضای هیئت مؤسس و هیئت مدیره و کمک خیرین، یک قطعه زمین واقع در سایت اداری در شهر سنندج خریداری کردیم، بعد از آن مجوز ساخت از شهرداری گرفتیم و عملیات ساخت آغاز شد و طبقه به طبقه و سالن به سالن تکمیل شد. همه این عملیات از محل کمک های خیرین انجام شده و ساختمان ملکی به نام انجمن است که باید از خانم لطفی که هزینه های بسیاری را متقبل شدند تا این کار انجام شود هم تشکر کنیم. انجمن ام

دکتر رجبی، یکی از متخصصان، هماهنگی کردیم و پیرو بخشنامه معاونت درمان فقط برای کسانی که آمپول زیتاکس را مصرف می کردند نامه داده شد و بخشی از بیماران ما که واکسن نزدند در این طیف هستند. اما بیش از ۸۰ درصد بیماران مراجعه کردند و واکسن زدند. یکی از بیماران ما که کارمند بیمارستان بود در زمان تزریق واکسن به کادر درمان کمی دچار مشکل شد اما به طور کلی واکسن عوارض زیادی نداشته است، واکسن آنفولانزای ساده نیز عوارض کمی دارد؛ این واکسن هم مستثنی نیست و یکی دوروز کوفتگی و درد داشتند.

پیش از کرونا برای روز جهانی

ام اس برنامه ای داشتید؟

زمانی که تازه با انجمن آشنا شده بودم مجلات را می خواندم، تمام کسانی که راه های درمان را تجربه کرده بودند پیدا می کردم و با آن ها صحبت می کردم ولی هیچگاه برای روز جهانی ام اس برنامه ای نداشتیم. در سال ۹۱ با هماهنگی واحد داوطلبان هلال احمر و اسپانسر یک شرکت داروسازی موفق به برگزاری اولین همایش روز جهانی ام اس در سنندج شدیم. از آن سال به بعد برگزاری این مراسم هر سال ادامه داشت. در سال گذشته و امسال برای رعایت عدم تجمع این برنامه را به صورت حضوری لغو کردیم و با یک مؤسسه تبلیغاتی در سطح شهر صحبت کردیم، آن ها هم خیر خواهانه کارهای تبلیغاتی را برای ما انجام دادند. همچنین با خانم محمدی که خبرنگار هستند در محل انجمن گزارش یا فیلمی تهیه و به صداوسیما می فرستیم. هدف از برگزاری روز جهانی ام اس این نیست که فقط دور هم جمع شویم بلکه هدف این است که از ظرفیت این روز استفاده کنیم، این بیماری را به مردم بشناسانیم و مشکلات بیماران را تبدیل به فرصت کنیم تا نظر مساعد مسئولین دارویی و اداری و عموم مردم را جلب کنیم که این بیماری ناتوان کننده و واگیردار نیست.

فعالیت شفافی داشتیم و دفاتر مالی ما همیشه به رؤیت اداره مالیات می رسد. در پایان هر سال نیز گزارشی که نیاز باشد به استانداری می فرستیم. ما با کار گروه بیماری ها که شامل بیماران سرطانی، پیوندی، هموفیلی، دیالیز و تالاسمی و آلزایمری است در ارتباط هستیم و چنانچه هر بخشنامه ای برای بیماران صادر شود ما در این گروه باهم تبادل داریم. علاوه بر این بنده کانال سراسری انجمن های ام اس هستم و هر گونه بخشنامه ای صادر شود در جریان قرار می گیریم.

وضعیت واکسیناسیون

بیماران ام اس سنندج چگونه است؟

از حدود یک ماه قبل که با پیگیری و هماهنگی معاونت درمان، تزریق واکسن کرونا برای بیماران ما آغاز شد، از طریق کانال های فضای مجازی خودمان اطلاع رسانی کردیم و بیماران را در جریان قرار دادیم. حتی فایل لیست مراکز شهرستان ها را هم اطلاع رسانی کردیم. با هماهنگی انجمن ام اس ایران و معاونت درمان، واکسن سینوفارم که مخصوص بیماران خاص است را برای بیماران درخواست کردیم و بیشتر افراد همین واکسن را زدند، پیش از تزریق نیز با

داشته باشند که این باعث می شود بیماران از عرصه های اجتماعی بازمانند و بیماران دارای مشکلات معیشتی و مسکن شوند. هزینه دارو خصوصاً داروهای خارجی مثل آوانکس، بتافرون بالاست. هر چند که در طول این سال ها حدود ۸۰ درصد بیماران ام اس به سمت داروی ایرانی سوق پیدا کرده اند؛ اما هزینه داروهای مکمل، نداشتن بیمه تکمیلی، عدم پوشش بیمه برای خدمات دندانپزشکی و سونوگرافی و ام آر آی مشکلات مالی را برای افراد به دنبال دارد. حتی در داروخانه های دولتی گیشه خاص برای بیماران اختصاص داده نمی شد و در زمان کرونا با عرضه دارو در یک داروخانه، آن مکان با هجوم بیمار مواجه می شد و افراد چند ساعت در داروخانه منتظر می ماندند، البته با رایزنی با کارگروه بیماری ها تا حدودی این مشکل حل شد و برخی داروها در داروخانه های عادی هم توزیع می شود. از مشکلات دیگر بیماران ام اس می توانم به عدم پوشش توان بخشی، فیزیوتراپی و کاردرمانی اشاره کنم. افزایش قیمت ها هم به بیماران استرس ناشی از تهیه دارو را می دهد که خطر حمله های خطرناک برای بیماران ما را بالا می برد.

میزان شیوع ام اس در سنندج

چگونه است؟

شیوع بیماری ام اس زیاد شده و ایران هم جزو ده کشور اول دنیا در تعداد ابتلا است. یکی از مشکلات اساسی ما مبتلا شدن افراد در حاشیه و روستاها است که تا زمانی که بیماری شدت پیدا نکند این افراد به پزشک متخصص مراجعه نمی کنند چرا که متخصص در دسترسشان نیست و مراجعه دیر هنگام باعث ورود به فازهای معلولیت و نوع ام اس های پیش رونده است.

تعامل شما با دیگر انجمن ها

چگونه است؟

انجمن ام اس ما جزو انجمن های شناخته شده است. چون از نظر هزینه و ارائه خدمات

انجمن سنندج نمادی از
مشارکت های مردمی است و
خدمات آن به دو بخش تقسیم
می شود؛ خدمات دارویی و
درمانی و خدمات غیر دارویی.
خدمات دارویی و درمان شامل
معرفی بیماران به بیمارستان ها،
معرفی بیماران و قرارداد با
پزشکان متخصص در سطح
شهر به عنوان متخصص زنان،
بستن قرارداد با سونوگرافی ها
و مراکز ام آر آی و فعالیت هایی
از این قبیل



توضیحات آقای مرادی مدیر عامل
انجمن ام اس شهرستان شوشتر

من در کنار گل های نارنجی می توانم ام اس را شکست دهم

« نازنین آریانهاد

از کارهایی مثل بافندگی و چرم دوزی که مورد استقبال هم قرار گرفت. یکی از مهم ترین درخواست ما از نهادها و مسئولین، کمک معنوی است، یعنی وقتی بیمار مراجعه به سازمانی می کند، همکاری های لازم را با او داشته باشند. بارها شده که بیماری به اداره های رفته و به خاطر برخی شرایط که ممکن است تحمل آن برای بیمار سخت باشد، انتظار می رود استثنایی قائل شوند. گاهی برای مسائل جزئی روند اداری کار بیمار طولانی می شود و این برای بیمار ام اس سخت است. یادم است سال ها قبل وقتی کسی در سطح شهرستان شوشتر اعلام می کرد بیمار ام اس است، مردم نسبت به او دید منفی داشتند و فکر می کردند بیماری اش قابل انتقال است و بیمار منزوی می شد. اما الان به واسطه کلاس ها و پیشرفت علم و اطلاع رسانی خیلی دید مردم نسبت به ام اس بیشتر و بهتر شده و به این باور رسیده اند که با ام اس می توان زندگی کرد و به عنوان کلام آخر درباره اهمیت روز جهانی ام اس یک جمله می توانم بگویم و آن هم این است که من در کنار گل های نارنجی می توانم ام اس را شکست دهم.

و خانواده های زیادی در آن شرکت کردند. متأسفانه بسیاری از بیماران، بیماری ام اس خود را پنهان می کنند اما به واسطه شروع فعالیت انجمن تابوی این مسئله تا حدودی شکسته شد و این گروه از بیماران ام اس فعالیت خودشان را در اجتماع شروع کردند. کار دیگر ما هم این بود که موفق شدیم تمام داروهای بیماران ام اس را از مرکز استان به شهرستان هم انتقال بدهیم. یعنی بیمار ام اس در شهر شوشتر، می تواند در داروخانه شبانه روزی شهر تمام داروهای تجویز شده برای خودش را دریافت کند. این کار با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و معاونت درمانی شهرستان انجام شد که حرکت بزرگی بود. یکی از مهم ترین مشکلات بیماران ام اس شوشتر، بیکاری آن ها است. با توجه به این که هزینه های بیماری بالاست بیکاری هم برای بیماری آن ها مشکلات افزون تری دارد. شاید با برنامه ریزی و مدیریت این مشکل حل بشود. با همکاری انجمن، بهزیستی و فنی و حرفه ای توانستیم کلاس های فنی و شغلی برگزار کنیم که بچه های ما شرکت می کنند و برخی هم مشغول به کار شدند.

من حدود ۱۷ سال پیش در شهرستان خودم، شوشتر، مبتلا به ام اس شدم. زمانی که متوجه بیماریم شدم هیچ گونه امکاناتی در شهرستان ما نبود و هر هفته یک بار باید به اهواز می رفتم تا خدمات درمانم را دریافت کنم. حدود سه سال این وضعیت طول کشید و واقعاً از این وضعیت خسته شدم و برای همین به این فکر افتادم که انجمن ام اس را در شهرستان شوشتر راه اندازی کنم. در سال ۹۰ به اداره بهزیستی شهرستان مراجعه کردم و آن ها هم همکاری های لازم را با من کردند. از سال ۹۲ هم مجوز رسمی از اداره بهزیستی را برای انجمن ام اس شهرستان شوشتر دریافت کردم. باید توضیح بدهم که حدود ۸۰ درصد از بیماران ما خانم و حدود ۲۰ درصد از بیماران مرد هستند. از زمانی که فعالیت در انجمن ام اس شوشتر را شروع کردم یکی از کارهایی که انجام دادیم این بود که برای اولین بار در تاریخ شهرستان شوشتر بزرگ ترین همایش بیماران ام اس را در شهرستان برگزار کردیم. از این همایش استقبال زیادی شد



مدیرعامل انجمن ام اس قم تلاش مادر راستای خودکفایی بیماران ام اس و در آمدزایی انجمن است

استان قم با حدود یک میلیون و دویست هزار نفر جمعیت در مرکز ایران، جنوب استان تهران، شمال استان اصفهان، شرق استان مرکزی و غرب استان سمنان واقع شده است و جزء کوچک ترین استان های ایران است که در عین حال می توان آن را پس از مشهد مهم ترین شهر ایران در زمینه گردشگری مذهبی دانست. با مدیرعامل انجمن ام اس قم به گفت و گو پرداختیم:

که بیمار ما با تخفیف مناسب خرید کند و در معیشت کمکی به او شده باشد. در مورد تفریح و اردو هم کارهایی می کردیم که فعلا کرونا این ها را تعطیل کرده. با مراکز و سالن های ورزشی که یوگا و شنا ارائه می دهند قراردادهایی بسته بودیم که بچه ها استفاده می کردند.

ساختمان مستقل دارید؟

ساختمان ما استیجاری است که به لطف و کمک خدا اجاره پرداخت نمی کنیم. ساختمان متعلق به شهرداری است که بارها اقدام برای بازپس گیری کرده اند اما ما توانسته ایم فعلا ساختمان را نگه داریم. البته پیگیر هم هستیم که ساختمان مستقلی تهیه کنیم.

از شهرداری که بگذریم ارگان دولتی هست که به شما کمک بکند؟

در چند سال اخیر کمک دولتی نداشته ایم و نیازمند کمک دولتی نیستیم. تلاش ما برای درآمدزایی انجمن است که نگرانی مالی نداشته باشیم. تمام تلاش این است که بچه های بیمار ام اس خودکفا باشند. اگر کسی نمی تواند راه برود می تواند از دست هایش و از فکرش استفاده کند. هر کس توانایی دارد که اگر از این توانایی ها استفاده کنیم می توانیم به

برطرف کنیم.

در مورد پراکندگی جنسیت و سن بیماران عضو انجمن توضیح بدهید؟

حدود ۱۵۰۰ بیمار داریم که مثل مابقی استان ها نزدیک ۷۰ درصد خانم ها هستند. کم سن ترین بیمار ما یک دختر نوجوان است و فردی با ۷۵ سال مسن ترین بیمار ما است؛ ما هم بیماران کل استان قم را پوشش می دهیم.

در انجمن قم چه خدماتی برای مبتلایان به ام اس دارید؟

پوشش های درمانی، حمایت و راهنمایی برای تهیه دارو داریم، بعد هم وصل شدن مسئله درمان بیماران به خیرین یکی از اقدامات مهم ما است. در زمینه اشتغال هم چند سال است فعالیت می کنیم تا بیماران در منزل یا در محل دفتر انجمن اشتغال داشته باشند. در موضوعات دیگر هم که مراجعه می کنند سعی می کنیم گره گشا باشیم و از دغدغه ها و نگرانی های بیماران کم کنیم و روان شناسانی به صورت رایگان با ما کار می کنند. در مجموع سعی ما تلاش به ارائه خدماتی است که باعث آرامش بیمار شود. حتی اگر بیمار قصد خرید داشته باشد ما قراردادهایی با برخی فروشندگان داریم

با معرفی خودتان شروع کنید؟

امیر رزق آبادی هستیم که ۶-۵ سالی است با انجمن ام اس آشنا شده ام و در طول این مدت با انجمن در برنامه های فرهنگی، هنری، نمایشی و امور خیرین همکاری داشته ام. از دو سال قبل هم عضو هیئت مدیره شدم و از طرف هیئت مدیره به عنوان مدیرعامل انتخاب شدم.

چطور با انجمن آشنا شدید؟

اولین بار به عنوان مجری به یک برنامه انجمن دعوت شدم و آشنا که شدم ماندگار هم شدم. در ابتدا کمک می کردم و به موضوع جذب خیرین ورود کردم و الان هم این موضوع پابرجاست.

از انجمن ام اس قم بگویید؟

انجمن ام اس قم حدود ۱۴-۱۳ سالی که تأسیس شده خدمات متنوعی برای بیماران در نظر گرفته شده که خیرین هم همیشه پای کار بوده اند. متأسفانه همه جا خوشحال می شوند که تعداد نفرات یک انجمن بالا باشد اما در مورد بیماران این خوشحالی وجود ندارد و ما هم ناراحتیم که بیشترین تعداد بیمار را داریم. یک سال اخیر که درگیر بیماری کرونا بودیم در ابتدا خیرین خیلی حمایت نکردند و مشکلات زیادی داشتیم و امیدواریم بتوانیم این مشکلات را

خانم‌هایی داشته‌ایم که می‌پرسیدند باید به خواستگار خود چه بگوییم؟ مسئله اشتغال خیلی اهمیت دارد و نداشتن درآمد یک معضل مهم است. بیماری‌های ما را در وقت‌های خاصی کارفرمایان ما فهمیده‌اند. ما اس داریم و آن‌ها را اخراج کرده‌اند. تهیه دارو هم مشکلی است که همیشه بوده و سایر بیماران بیماری‌های خاص با آن دست‌به‌گریبان هستند. برخی افراد هم مشکل اقتصادی و تأمین هزینه درمان دارند و به همین دلیل یکی از اقدامات ما قرارداد با مراکز مختلف است. مثلاً با آزمایشگاهی خصوصی قرارداد بستیم که تخفیف خیلی خوبی به اعضا دادند. قم تقریباً در حال تبدیل به شهر بیمارستانی است و از کشورهای دیگر هم برای درمان به قم مراجعه می‌کنند اما هزینه‌های درمان و هزینه‌های جانبی بیماری هم واقعاً بالاست.

نکته دیگری هست که بخواهید گفته شود؟

از شما و همکاران شما تشکر می‌کنم که پیگیر هستید، انعکاس این مطالب قطعاً راهگشا است اما نیاز به همت جمعی برای حل مشکل بیماران خاص و ام اس داریم؛ برنامه‌ریزی و تدبیری که از بار نگرانی‌های بیماران کم کند و کسی که دچار بیماری می‌شود دچار بلا تکلیفی نشود. فرد بداند دچار بیماری شده و راهکار بیماری هم تعریف شده است. انسان از چیزی که نمی‌شناسد می‌ترسد و نیاز به شناساندن این بیماری‌ها به جامعه داریم. اگر بیشتر در این راستا تلاش کنیم تا تولید محتوای خوبی داشته باشیم و حتی این موضوعات به فیلم‌ها راه پیدا کند و این موضوع عادی‌تر بشود در زمینه اجتماعی می‌تواند به بیماران کمک بیشتری کند. امیدوارم مسئولین هم بیشتر هوای بیماران خاص را داشته باشند. این بیماری‌های مشقت‌های زیادی دارد و وقتی بیماران می‌بینند در تأمین امکانات و دارو هم مشکل دارند رنجشان دوچندان می‌شود.

دارند، داشته باشند.

از اعضای انجمن قم کسی به کرونا مبتلا شد؟

آمار می‌گوید که داریم صفر است. اطلاع‌رسانی خوبی در این خصوص شده و سعی کردیم در تأمین لوازم بهداشتی و حفاظتی با دانشگاه علوم پزشکی رایزنی کنیم و حتی این لوازم را درب منزل به بعضی بیماران دادیم. در شبکه‌های مجازی اطلاع‌رسانی کردیم و بیماران ما دچار مشکل مضاعف کرونا نشدند.

در چند سال اخیر شیوع ام اس در قم تغییر کرده؟

در سراسر کشور شیوع ام اس بیشتر شده است. این هم به خاطر مشکلات روحی و روانی است که در جامعه ما وجود دارد. ما آمار دقیقی از بیماران قم نداریم چون بعضی از بیماران هم خودشان را به انجمن معرفی نمی‌کنند. شک ندارم ما بیشتر از تعداد اعضای بیماران انجمن، مبتلا به ام اس در قم داریم. این که افرادی سعی می‌کنند بیماری خودشان را پنهان کنند باعث سخت شدن روند درمان هم می‌شود.

با سایر انجمن‌های ام اس یا بیماری‌های خاص تعامل دارید؟

در بحث‌های ورزشی خیلی فعالیت داریم و بنا داریم کمپی در قم آماده کنیم و از انجمن‌های دیگر دعوت کنیم در مسابقات ورزشی به میزبانی ما شرکت کنند و بتوانیم از تجربیات هم استفاده کنیم. گاهی از همدیگر مشورت هم می‌گیریم البته ارتباط باید بیشتر بشود.

مشکلات اصلی بیماران ام اس در قم را چه می‌دانید؟

اصلی‌ترین مشکل این است که وقتی فرد به ام اس مبتلا می‌شود از لحاظ شغلی و روابط اجتماعی دچار مشکل می‌شود. روی این مسئله باید خیلی کار بشود. افراد در از دواج هم دچار مشکل می‌شوند و مثلاً

در آمدزایی هم برسیم و نیاز به کمک ارگان‌ها نیست. کمک ارگان‌ها برای اخذ مجوز است.

چطور هزینه‌ها را تأمین می‌کنید؟

خیرین همیشه بوده‌اند اما به علت کرونا کمی حضورشان کم‌رنگ شده؛ ما در قراردادهایی که با ارگان‌ها و فروشگاه‌ها و مراکز داریم که مثلاً تخفیفی برای عضو ما قائل شود، طوری لحاظ می‌کنیم که ۵ درصد هم آورده برای انجمن داشته باشیم و هزینه‌های جاری را تأمین کنیم. در تولید هم فعالیت داریم و یک بخش خیاطی برای بچه‌های انجمن راه‌اندازی کرده‌ایم که درآمد دارند و برای خود انجمن هم درصد دارد. این‌ها هم برای انجمن و هم برای بچه‌ها کارساز است.

توزیع دارو بیماران ام اس در قم چطور است؟

تهیه دارو به هر حال همیشه معضل بوده و بیماران اذیت می‌شوند. با تشدید تحریم‌ها هم داروها به راحتی در دسترس قرار نمی‌گیرند. برخی دارو‌خانه‌ها هم در این میان همکاری نمی‌کنند. اما یکی دو دارو‌خانه هستند که بیشتر بیماران را به آن‌ها ارجاع می‌دهیم و همکاری رضایت‌بخش بوده اما این مسئله کلان کشوری است و این‌گونه نیست که یک دارو‌خانه تصمیم‌گیرنده باشد. با دوستان هیئت‌مدیره هم که صحبت کردیم تصمیم گرفته شد درباره تأمین داروی بیماران خاص اقدام بهتری شود. بعضی موضوعات درمانی برای بیماران ام اس مغفول واقع شده و بارها هم گفته‌ایم که بیماری ام اس با نگرانی تشدید هم می‌شود. یکی از نگرانی‌ها هم تأمین دارو است. امیدوارم این مسئله برطرف شود و این صورت خیلی از مسائل بچه‌ها هم برطرف می‌شود. باید بگویم داروهای خارجی مانند دیفوزل کم هست اما یکی از دوستانی که در زمینه دارو فعالیت می‌کند سعی کرده کمک کند تا بچه‌ها دسترسی به هر دارویی که نیاز



گفت و گو با دکتر صحرائیان و آقای هوشمند در خصوص واکسیناسیون کرونا برای
اعضای انجمن ام اس

تا یک ماه دیگر همه ام اس‌ها واکسینه می‌شوند

دکتر صحرائیان نائب رئیس انجمن ام اس ایران و عبدالحسین هوشمند مدیر عامل انجمن ام اس در خصوص روند واکسیناسیون اعضای انجمن توضیحاتی دادند که خواندنی است.

واکسیناسیون یک مسئله جدی برای ما بود اما دست گرفتن آن با انجمن نبود. اصل قضیه این است که واکسیناسیون یک وظیفه حاکمیتی است و انجمن کمک کرد این وظیفه به سرعت و با تسهیلات بیشتری انجام بشود. ما سعی کردیم از

واکسیناسیون دیرتر آغاز می‌شد؛ همان طور که در مسئله واکسن آنفولانزا این اتفاق افتاد. توضیح بدهید که آیا واکسیناسیون بیماران ام اس تهران که حدود ۳۲ هزار نفر هستند تمام شده؟

دکتر صحرائیان: انجمن ام اس باعث سرعت بیشتر واکسیناسیون شد

واکسیناسیون بیماران ام اس به همت شما و انجمن شروع شده و شاید اگر اقدام انجمن نبود، روند

کم نمی کند و این طور نیست که فرد کاملاً مصون باشد و رعایت فاصله ها را نکند.

سؤال دیگری که هست این است که بسیاری از دوستان واکسن را زده اند و کارت واکسن را دریافت نکرده اند. این ها نگران باشند یا خیر؟

خود من به عنوان کادر درمانی واکسن زدم و هیچ کارتی ندارم. اما اگر برای سفر نیاز باشد می توانم به مرکزی که واکسن زدم مراجعه کنم و گواهی یا کارت را بگیرم. بعضی مراکز کارت را داده اند و مراکزی که کارت نداده اند به این دلیل بوده که سرعت واکسیناسیون را بالا ببرند. طبیعی است افراد در سیستم ثبت شده اند و می توانند کارت یا گواهی را بگیرند.

عبدالحسین هوشمند: بیماران ام اس در ۸۰ درصد استان ها واکسن کرونا دریافت کردند

با آغاز واکسیناسیون کرونا در ایران مبتلایان به برخی بیماری ها از جمله ام اس در اولویت دریافت این واکسن بودند و در حالی که بسیاری از افراد مبتلا به بیماری های خاص از عدم اطلاع رسانی و سردرگمی درباره نوبت دریافت واکسن انتقاد و گلایه داشتند انجمن ام اس ایران به این موضوع سروسامان داد و با ارسال پیام به بیماران ام اس، بسیاری از این افراد بنابر سهمیه و طبق نوبت، واکسن کرونا دریافت کردند. عبدالحسین هوشمند، مدیر عامل انجمن ام اس ایران سوالات ما را درباره واکسیناسیون بیماران ام اس پاسخ داد:

روند واکسیناسیون کرونا در میان مبتلایان به ام اس چگونه است؟ واکسیناسیون در کجا انجام می شود؟

موضوع واکسیناسیون کرونا یکی از دغدغه های اصلی بیماران ام اس بود که ما باید آن را دنبال و هر چه زودتر شروع می کردیم؛ الحمدلله در اواخر فروردین

نباشد چون اجازه داده شده که دوز دوم واکسن تا نزدیک سه ماه بعد هم زده بشود. مثلاً در انگلستان گفتند دوز اول همه را می زنیم و دوز دوم را چهار ماه بعد می زنیم. این کار برای این است که سرعت را در تعداد دوز اول بالا ببرند. دوز دوم ایمنی بیشتری ایجاد می کند اما قسمت عمده ایمنی در واکسن دوز اول ایجاد می شود؛ بنابراین بیماران نگران نباشند که مقداری تأخیر بیفتد. در ابتدا البته تنها تعداد ۴۰ درصد بیماران ما اعلام آمادگی کردند ولی به مرور که اعتماد بیشتر شد تعداد بیشتری متقاضی دریافت واکسن شدند. مقالات بسیاری در این مورد هستند که گاهی تا ۲۰ درصد جامعه ممکن است نسبت به واکسن زدن بی اعتماد باشند یا ترس از واکسن زدن داشته باشند. ممکن است در بین بیماران ام اس هم کسانی باشند که تصمیم داشته باشند واکسن نزنند.

چه مشکلاتی در حین واکسیناسیون داشتید؟

مشکلات کم نداشتیم. در جاهایی جمعیت تجمع شده بود یا در مراکزی بی نظمی بود که باعث ناراحتی بیماران شد. اما نیمه پر لیوان این بود که تمام تلاش از طریق وزارت بهداشت و انجمن این بود که سرعت بالا برود. اگر اعلام می کردند روزی ۵۰ بیمار بروند و واکسن بزنند طبیعتاً مرکز خلوت بود اما روزی ۵۰ بیمار یعنی ۶۰ ماه طول کشیدن واکسیناسیون. البته گاهی بی نظمی ها هم فردی است. ولی در مجموع هدف این است که واکسیناسیون به سرعت انجام شود و امیدوارم دوز دوم هم سریع تر زده شود تا خیال بیماران راحت بشود. نکته آخر این است که وقتی کسی واکسن زد، حتماً رعایت دستورات بهداشتی را بکند. برخی عزیزان فکر می کنند بعد از واکسن نیازی به هیچ رعایتی نیست؛ در حالی که این طور نیست. واکسن مرگومیر و بستری را به شدت کم می کند اما از ابتلا

تجمعات جلوگیری شود و واکسیناسیون سریع تر انجام شود و نظم کار بیشتر باشد. در حقیقت واکسن در دست هیچ ان جی او بی نبوده و بیشتر همکاری برای انجام واکسیناسیون انجام شده است. چند نکته هم هست که باید ذکر کنم؛ اول این که هنوز واکسیناسیون تمام نشده است. علت این است که مراکزی که واکسیناسیون را انجام می دهند خیلی زیاد نیستند. واکسیناسیون از کادر درمان شروع شد و به سالمندان رسید و تازه به بیماران صعب العلاج و بیماران خاص رسیده که گروه زیادی را تشکیل می دهند. با فاصله کوتاهی به افراد مسن بالای ۸۰ سال و حالا بالای ۷۰ سال رسید. هر چه سن پایین تر بیاید جمعیت هم بیشتر می شود. این جمعیت اگر تنظیم نشود باعث شلوغی خواهد شد. در مورد بیماران ام اس هم تمام تلاش ما این بوده که سرعت واکسیناسیون را بر هر چیزی ارجح دانستیم. با هماهنگی انجمن، از سه مرکز شروع و الآن به ۱۰ مرکز برای بیماران ام اس رسیده ایم. اما در عین حال تعداد ۳۲ هزار بیمار تعداد زیادی هستند. در اوایل روزی ۳۰۰ بیمار و بعد روزی ۵۰۰ بیمار واکسینه می شدند و الآن هم روزی ۷۰۰ بیمار ام اس واکسینه می شوند. اما این پروسه شاید یک ماه و نیم تا دو ماه طول بکشد. در کنار این ها سایر بیماران خاص و سالمندان هم هستند که باعث می شود مراکز شلوغ باشند.

فکر می کنید چه زمانی همه اعضای انجمن واکسینه می شوند؟

هنوز مرحله اول بسیاری از بیماران تمام نشده اما فکر می کنم ظرف یک ماه آینده واکسیناسیون بیماران ام اس تهران تمام شود. سؤال بسیاری از بیماران این است که وقتی نوبت اول در حال اتمام است، نوبت دوم عده دیگری می رسد و این باری برای مراکز ایجاد می کند. باید بگویم اولاً اگر کسی نوبت دوم را در موعد مقرر خودش نزد، نگران

جدی مشاهده نشد و فقط در برخی افراد عوارض مختصر و معمول مانند بدن درد یا احساس خستگی پیش آمد.

در میان مبتلایان به ام اس افرادی هستند که بدون منع پزشکی تمایل به دریافت واکسن کرونا نداشته باشند؟

باتوجه به اطلاع رسانی گسترده انجمن ام اس و به ویژه سه اطلاعیه‌ای که توسط روابط عمومی انجمن تهیه شد و به صورت‌های مختلف در اختیار افراد قرار داده شد، تعداد کسانی که تمایل به گرفتن واکسن کرونا ندارند بسیار اندک شده است.

میزان رضایت از روند واکسیناسیون کرونا در مبتلایان به ام اس چگونه است؟

روند واکسیناسیون مبتلایان به ام اس در شهرهای مختلف نسبتاً خوب است. البته باتوجه به اضافه شدن گروه‌های سنی مختلف در گروه تزریق واکسن و محدودیت سهمیه واکسن، این روند نسبتاً کند شده است و طبیعی است که ما توقع سرعت بیشتری داریم.

فروردین ماه کار واکسیناسیون با همکاری سه دانشگاه علوم پزشکی آغاز شد. در حال حاضر حدود شش هزار بیمار مبتلا به ام اس در تهران دوز اول واکسن کرونا را دریافت کردند، دوز دوم حدود هزار بیمار نیز تزریق شده است و این روند هر روز در حال ادامه و انجام است. برای تسهیل در دریافت واکسن مناطق مختلفی را دانشگاه‌های علوم پزشکی مشخص کرده‌اند ولی باتوجه به محدودیتی که در تخصیص واکسن است و اضافه شدن گروه‌های و اولویت‌های مختلف به دریافت کنندگان واکسن کرونا، طبیعتاً بر اساس سهمیه‌ای که تخصیص داشته می‌شود واکسن به بیماران ام اس تزریق می‌شود و به شکل پیامک از طریق انجمن ام اس به افراد اعلام می‌شود و انشاالله با همین روندی که در حال ادامه و اجرا است بتوانیم حداکثر تا یک ماه دیگر واکسیناسیون تهران را نیز در بیماران ام اس به پایان برسانیم.

آیا واکسن کرونا در افراد مبتلا به ام اس عوارضی داشته است؟

خوشبختانه در هیچ‌یک از افراد عوارض

طی جلساتی که در وزارت بهداشت و درمان، مرکز مدیریت پیوند و بیماری‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی داشتیم یک جمع‌بندی شد و قرار شد در کلیه استان‌ها با همکاری انجمن‌های ام اس امکان تزریق واکسن کرونا برای بیماران ام اس فراهم شود.

در تهران با سه دانشگاه علوم پزشکی تهران، شهید بهشتی و ایران این موضوع دنبال شد و با دستورالعملی که مرکز مدیریت پیوند دانشگاه‌های سراسر کشور اعلام کرد، قرار شد از ظرفیت‌های انجمن‌های ام اس استفاده شود تا بتوان با سرعت بیشتر و نظم بهتر امر واکسیناسیون کرونا برای مبتلایان به ام اس محقق شود. از اواخر فروردین تاکنون تقریباً در تمام استان‌ها واکسیناسیون آغاز شده است و تقریباً می‌توان گفت هشتاد درصد از استان‌ها دوز اول واکسیناسیون را کامل دریافت کردند و حتی در حال دریافت دوز دوم هستند. در سه چهار استان از جمله همدان، آذربایجان غربی و خراسان شمالی این روند تأخیر داشت که از طریق وزارتخانه پیگیری شد و روند دریافت واکسن با سرعت در حال انجام است. در تهران نیز از همان روزهای پایانی



سلامت

- ۲۴ ◀ پیوند سلول‌های بنیادی در ام‌اس چه جایگاهی دارد؟
- ۲۶ ◀ کروناهراس را بیشتر کرده...
- ۲۸ ◀ چهار عضو خانواده که بیماری راز سر گذراندند
- ۳۱ ◀ ضعف عضلات در بیماران مبتلابه ام‌اس



پیوند سلول‌های بنیادی در ام اس چه جایگاهی دارد؟

« دکتر ناهید بلادی مقدم
متخصص مغز و اعصاب

(برگرفته از مصاحبه‌ای با پروفسور باسیل شاراک که در این زمینه فعالیت و تحقیق می‌کند).

برخی از مبتلایان به ام اس در خصوص درمان بیماری با پیوند سلول‌های بنیادی مطالبی شنیده و خوانده‌اند و در این خصوص سئوالاتی دارند. این مطلب تلاشی است برای پاسخ دادن به کلیه سئوالات در این زمینه

هدف از پیوند سلول‌های بنیادی:

در مواردی مانند بیماری ام اس که سیستم ایمنی مسئول ایجاد یک بیماری است، با تعویض سیستم ایمنی معیوب با یک سیستم جدید و تازه، می‌توان صدمات

ناشی از آن سیستم ایمنی را متوقف کرد. هدف پیوند سلول‌های بنیادی این است. این کار با برداشت سلول‌های بنیادی که در مغز استخوان خود فرد بیمار وجود دارد و سازنده سلول‌های ایمنی هستند شروع می‌شود و بعد این سلول‌ها را تا به کارگیری مجدد در شرایط مناسب نگهداری می‌کنند. در مرحله بعد به بیمار مقادیر زیادی داروی شیمی درمانی داده می‌شود تا تعداد سلول‌های ایمنی بدن خودش کاهش یابد (هم سلول‌های ایمنی خوب و هم بد) و سپس سلول‌های بنیادی برگرفته شده از خود بیمار را مجدداً به جریان خون او برمی‌گردانند. سلول‌های بنیادی بسیار با هوش هستند و توانایی پیدا کردن مسیر خود در جریان خون تا رسیدن دوباره به مغز استخوان و آغاز تولید سلول‌های جدید ایمنی را دارند.

در واقع فرصتی دیگر به بدن داده می‌شود تا بتواند یک سیستم ایمنی جدید را پایه‌گذاری کند که تحت تأثیر عوامل موجد بیماری ام اس، قرار نداشته است؛ بنابراین این پیوند می‌تواند بیماری ام اس را متوقف کند.

پیوند سلول‌های بنیادی برای کدام دسته از مبتلایان ام اس مناسب است؟

می‌دانیم که بیماری ام اس هم می‌تواند دارای فعالیت‌های التهابی در سیستم اعصاب مرکزی باشد که خود را به صورت عود بیماری به طور حاد و یا وجود پلاک‌های فعال در تصویربرداری از مغز در ام‌آر‌آی، نشان دهد و یا ممکن است بدون نشانه‌های التهاب حاد به صورتی خزنده و بی‌سروصدا علائم خود را نشان

هر هفته به طور دقیق چک شود. در این دوران بیماران به حمایت‌های روحی و نیز توان بخشی نیاز دارند. در مجموع حدود ۳ ماه طول می‌کشد تا بیمار به شرایط عادی خود بر گردد.

در مقایسه با درمان‌های موجود، پیوند سلول‌های بنیادی چقدر مؤثر است؟

تحقیقات نشان داده که در مقایسه با داروهای خط اول درمان مانند اینترفرون‌ها، بسیار مؤثر تر بوده است و حتی در مقایسه با داروهای قوی‌تری همچون تائیسابری و فینگولیمود نیز اثر بیشتری داشته است. مطالعه‌ای که این روش درمان را با داروهایی همچون اکریلوزومب، کلادربیین و آلمتوزومب مقایسه کرده باشد، انجام نشده است.

چه روش‌های دیگری از کاربرد سلول‌های بنیادی وجود دارد؟

کاربرد سلول‌های بنیادی مزانشیمال هم روش دیگری است که در برخی تحقیقات به کار گرفته شده است. سلول‌های مزانشیمال قادر به ساخت سیستم ایمنی نیستند ولی توانایی محافظت از سلول‌های عصبی در مغز و نخاع را دارند. از این سلول‌ها بخصوص در بیماران ام اس از نوع آهسته پیش‌رونده استفاده شده است.

آیا این روش درمان یک علاج قطعی است؟

اکثریت بیماران که این درمان را گرفته‌اند شواهد فعالیت بیماری را دیگر نشان نداده‌اند. یعنی عود بیماری رخ نداده و در ام‌آ‌آ‌ی پلاک فعال وجود نداشته است. ولی در این روش هم در ۲۰ درصد بیماران، شواهدی از فعالیت بیماری، اگرچه غیر شدید، رخ داده است؛ بنابراین به عنوان یک درمان خیلی مؤثر و نه علاج قطعی، در نظر گرفته می‌شود.

ایمنی مؤثری در این حالت وجود ندارد، بیمار باید در بخش و اتاق مخصوص و عاری از هر نوع عامل عفونی، به صورت ایزوله و برای یک‌زمان حدوداً ۴ هفته بستری باشد.

پس از شیمی‌درمانی، سلول‌های بنیادی که در ابتدا از خود فرد گرفته و نگهداری شده بوده، از طریق وریدی مجدداً به خود فرد تزریق می‌شود. این سلول‌ها راه ورود خود به مغز استخوان را در پیش گرفته و در آن جا شروع به تولید سلول‌های ایمنی می‌کنند. این یک مرحله بسیار مهم برای تیم پزشکی است و بیماران به طرز دقیقی تا به سرانجام رسیدن روند درمان، مورد مراقبت قرار می‌گیرند. در این مرحله بیماران به‌طور جدی مستعد عفونت‌های شدید هستند و کاربرد دوزهای بالای شیمی‌درمانی احساس بدی در آنها ایجاد می‌کند. زخم‌های ناحیه گلو، اسهال از جمله این حالات هستند. حتی گاه عفونت‌های شدید یک ریسک مرگ نیز ممکن است به دنبال داشته باشند. اگرچه این ریسک با بهبود روش‌های درمانی بسیار اندک است. به تدریج که تعداد گلبول‌های سفید خون بالا می‌آید، این پیام که ریسک عفونت‌ها در حال از بین رفتن است را به ما می‌دهد و دیگر بیمار می‌تواند از بیمارستان مرخص گردد ولی باید تعداد گلبول‌های سفید

دهد و به‌گونه‌ای کند و تدریجی، بیمار را ناتوان کند.

پیوند سلول‌های بنیادی یک روش درمان برای روندهای همراه با التهاب است و بنابراین در بیمارانی توصیه به کاربرد آن می‌شود که شواهد التهاب فعال در سیستم اعصاب مرکزی (مغز و طناب نخاعی) آنان وجود داشته باشد.

متأسفانه سلول‌های بنیادی نمی‌توانند بخش‌های صدمه‌دیده از مغز و نخاع را ترمیم کنند و فقط توانایی تغییر و اصلاح سیستم ایمنی معیوب را دارند.

انتخاب افراد برای این نوع درمان با دقت و وسواس زیاد صورت می‌گیرد و خود بیمار باید به چگونگی رخدادهای کوتاه‌مدت و درازمدت در طی درمان آگاه شده باشد.

برای مثال درمان می‌تواند روی باروری هم در زنان و هم مردان، تأثیر بگذارد و اگر بیمار قصد فرزند داشتن را دارد باید از قبل، اقدام به ذخیره کردن تخمک و یا اسپرم کرده باشد.

طول مدت این درمان چقدر است؟ سرعت بهبودی چگونه است؟

درمان با بستری شدن بیمار در بیمارستان جهت برداشت کردن سلول‌های بنیادی شروع می‌شود. یک روش این است که داروهای خاصی به بیمار می‌دهند تا این سلول‌ها از مغز استخوان به سمت جریان خون جا بجا شوند و سپس با گرفتن نمونه خون از یک ورید بزرگ، آنها را از جریان خون برداشت می‌کنند. در همان زمان دوز کوچکی از داروهای شیمی‌درمانی به بیمار داده می‌شود چون خود آن داروهایی که برای فعال کردن سلول‌های بنیادی به کار می‌روند ممکن است باعث ایجاد التهاب شوند. بعد از این مرحله بیمار مرخص می‌شود و فرصت کوچکی برای استراحت به او داده می‌شود. پس از ۳-۲ هفته مجدد بیمار بستری می‌شود تا دوز بسیار زیادی از داروی شیمی‌درمانی را دریافت کند که منجر به محو شدن سیستم ایمنی اولیه می‌گردد و از آنجا که عملاً سیستم

درمان با بستری شدن بیمار در بیمارستان جهت برداشت کردن سلول‌های بنیادی شروع می‌شود. یک روش این است که داروهای خاصی به بیمار می‌دهند تا این سلول‌ها از مغز استخوان به سمت جریان خون جا بجا شوند و سپس با گرفتن نمونه خون از یک ورید بزرگ، آنها را از جریان خون برداشت می‌کنند



شاهد افزایش ۳۰ درصدی اضطراب در جامعه هستیم

کرونا هراس را بیشتر کرده...

روزهای سخت و پراسترسی است. مشکلات اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی کم بود کرونا هم اضافه شد. همه گیری که ماههاست جهان را ترسانده و هنوز هم می ترساند. واقعیت است که این روزها خیلی ها اضطراب ابتلا به ویروس کرونا را دارند. اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است، اما اگر شدید و طولانی باشد، زندگی فرد را مختل می کند. اگر بخواهیم آمار دقیقی از اضطراب در این روزهای تنش زا بدهیم باید گفت مطالعات نشان داده بیش از یک چهارم مردم ایران، در حال تجربه کردن اضطراب و استرس ناشی از این ویروس خطرناک هستند. در این زمینه با احسان رحیمی، روان درمانگر گفت و گو کرده ایم که در زیر می خوانید:

این روزها کل جهان را فرا گرفته است. این ویروس خطرناک شاید قبل از اینکه سلامت جسمی فرد را مورد حمله قرار دهد می تواند به راحتی موجب تخریب سلامت روانی فرد شود. مطالعات اخیر و شواهد نشان می دهد ما با افزایش ۳۰

فرد، مورد بعدی، سبک تربیت و فرزند پروری خانواده ای است که فرد در آن رشد کرده است و در آخر وقایع ناگوار و پر تنش مانند از دست دادن عزیزان، بلاهای طبیعی چون سیل، زلزله و جنگ و در آخر پاندمی کرونا که

🌈 آیا همه افرادی که در معرض این ویروس کرونا هستند، اضطراب را تجربه می کنند؟
قبل از هر چیزی باید بگویم اضطراب دارای سه علت است که یکی موضوع ژنتیک است یعنی ویژگی های ارثی

از بیماری و به هنگام بیماری تجربه کرده‌اند. اما افسردگی و وسواس بعد از بیماری در آنها پیدا آمده است. من از مراجعانم خواسته‌ام بعد از این دوران به سفرهای یک‌روزه در حد پیک‌نیک بروند. به آن‌ها توصیه می‌کنم از اخبار و رسانه‌ها دور باشند. همین طور به خودشان اهمیت بدهند و تجلی آن این است که به ظاهر فیزیکی خود اهمیت بدهند. باید به طور منظم ورزش‌های سبک انجام دهند. همچنین افراد در این زمان نباید از ویتامین‌ها غافل نشوند و باید به اندازه کافی استراحت کنند. مدیتیشن و تکنیک‌های آرام بخشی برای آن‌ها بسیار مفید است. اما گاهی شرایط برخی از مراجعانم که درصد کمی هم هستند بحرانی است و به همین دلیل این گروه از افراد نیاز به دارودرمانی دارند که برای همین آن‌ها را به روان‌پزشک معرفی می‌کنم.

جنسیت در این مورد تا چه حد نقش دارد؟

فرق چندانی ندارد. من هم زن و هم مرد وسواسی دیده‌ام. حتی برخی از آن‌ها بدون آنکه مبتلا به کرونا شوند به شدت افکار وسواس گونه به سراغشان می‌آیند. تمامی این موارد به روحیه افراد بستگی دارد. زن یا مردی که یکی از اقوامش را بر اثر کرونا از دست داده است نسبت به کسی که این اتفاقات بد برایش رخ نداده به تبع بیشتر دچار اضطراب و افسردگی و ترس می‌شود. در آخر باید بگویم نه تنها در ایران بلکه در کل جهان به دلیل وجود این پاندمی، سلامت روان افراد در معرض خطر است. البته در کشورهای که واکنش‌ها شدن سرعت گرفته شاهد کم شدن این مورد هستیم و امیدوارم در ایران هم شاهد این باشیم که واکنش‌های عمومی خیلی سریع پیش رود و میزان ایمنی آن قدر بالا برود که زنجیره انتقال بیماری شکسته شود و هراس از بیماری کم شود.

و مراقبت بهداشتی بپردازید. افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند بیش از همه دچار اضطراب و استرس می‌شوند که به نظر من برای آن‌ها این حالت‌های روانی سم است و آن‌ها را مستعد در معرض قرار گرفتن این بیماری می‌کند. افراد با بیماری زمینه مثل یک فرد سالم اگر همه نکات و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند، مبتلا به بیماری نخواهد شد و نباید اضطراب و استرس بگیرد.

غیر از اضطراب و استرس، افراد در این زمان دچار چه نوع اختلالات دیگر روحی و روانی می‌شوند؟

وسواس فکری و حتی عملی هم به شدت شایع است. البته من اسم آن را اختلال نمی‌گذارم چرا که این بیماری و قرنطینه، سبب بسیاری از حالات روانی می‌شود پس بهتر است انگ بیماری به آن نچسبانیم. برخی از مراجعان من که درگیر این بیماری بوده‌اند، دچار وسواس و افسردگی شده‌اند. ترس، اضطراب و استرس را در دوران پیش

رسانه تازمانی خوب است که به ما اطلاع رسانی کند اما این که دائماً اخبار هولناک و یا حتی غیررسمی منتشر کند و کاری کند این اخبار دیده و شنیده شود، باید گفت مضرترین عامل برای اضطراب است. برای حفظ سلامت روان خود در دوران قرنطینه سعی کنید از اخبار ناگوار دوری کنید و یا اگر اخبار بدی در این مورد خواندید به بقیه اعضای خانواده اطلاع ندهید. طبیعی است که آن‌ها هم دسترسی داشته باشند و آن‌ها هم این اخبار را می‌خوانند. اگر فرزند کوچکی دارید به هنگام تماشا و یا خواندن اخبار، تعادل روانی خود را حفظ کنید و خونسرد و آرام باشید و احساس اضطراب یا ترس را به او انتقال ندهید. سعی کنید هر روز زمان اندکی را صرف رسانه کنید و به جنبه‌های مثبت

درصدی افسردگی، اضطراب و استرس افراد جامعه‌مان روبه‌رو هستیم.

آیا کودکان هم این اضطراب را تجربه می‌کنند؟

بله - آن‌ها شاید حتی شدیدتر هم تجربه کنند. برای همین ما باید با کودکان و فرزندانمان در کمال صداقت و آرامش در مورد این موضوع و ابعاد مختلف بیماری و عوارض آن صحبت کنیم و همه جوانب را به آن‌ها گوشزد کنیم. من بارها شنیده‌ام خانواده‌ها از این که فرزندانشان از پیک‌های کرونا و اخبار مربوط به افزایش ابتلا و هشدارهای بیماری با خبر شوند واهمه دارند. این کار، درستی نیست. باید به کودکان حقایق را بیان کنید و تمامی نکات بهداشتی را با آن‌ها در میان بگذارید و در ضمن به آن‌ها احساس آرامش بدهید و بگویید نترسند و اگر رعایت کنند مبتلا نمی‌شوند و در نهایت باید به آن‌ها حتماً اطمینان ایمنی بدهید.

تا چه حد رسانه‌ها در این اضطراب ناشی از کرونا نقش دارند؟

رسانه در این مواقع تازمانی خوب است که به ما اطلاع رسانی کند اما این که دائماً اخبار هولناک و یا حتی غیررسمی منتشر کند و کاری کند این اخبار دیده و شنیده شود، باید گفت مضرترین عامل برای اضطراب است. برای حفظ سلامت روان خود در دوران قرنطینه سعی کنید از اخبار ناگوار دوری کنید و یا اگر اخبار بدی در این مورد خواندید به بقیه اعضای خانواده اطلاع ندهید. طبیعی است که آن‌ها هم دسترسی داشته باشند و آن‌ها هم این اخبار را می‌خوانند. اگر فرزند کوچکی دارید به هنگام تماشا و یا خواندن اخبار، تعادل روانی خود را حفظ کنید و خونسرد و آرام باشید و احساس اضطراب یا ترس را به او انتقال ندهید. سعی کنید هر روز زمان اندکی را صرف رسانه کنید و به جنبه‌های مثبت



روایت دست اول از کرونا

چهار عضو خانواده که بیماری را از سر گذراندند

﴿ فرزانه متین

و توصیه‌های جالبی هم دارد.

گفت: «سینوزیتم عود کرده است.» اما از آنجا که علائمش خیلی مشابه بیماری کرونا بود، او را به آزمایشگاه بردیم و شب جواب تستش مثبت شد. پس اولین فردی که در خانواده درگیر شد، خواهر بزرگم بود و خدا را شکر چون مستقل زندگی می‌کرد بلافاصله در خانه قرنطینه شد و تحت نظر یکی از پزشکان متبحر قرار گرفت و به‌صورت تلفنی یا مجازی با او در ارتباط بود. از آنجا که ما با وی در ارتباط

همه چیز از عدم رعایت شروع شد
اواخر تعطیلات نوروزی بود که یکی از نزدیک‌ترین اقوامان فوت کرد. به دلیل نزدیکی که با خانواده مرحوم داشتیم در مراسم تشییع متأسفانه فاصله اجتماعی را رعایت نکردیم و کنارشان بودیم. یکی دو روز بعد خواهرم دچار علائمی چون بی حالی، ضعف و ترشحات بینی شد و اول

کرونا ترس دارد. ترسی زیادی هم دارد. در میان این همه ترس ابتلای خانوادگی به کرونا، این یکی از کابوس‌های این روزها و البته یکی از واقعیت‌های روزگار ما است. این اتفاقی است که برای خانواده یکی از روزنامه نگاران افتاده است و او در این مطلب از زیر و بم ابتلای خود و دو خواهرش و پدرش به این بیماری می‌گوید

و وسایل مورد نیاز را داخلش ریختم و فوراً رهسپار خانه‌ی خواهر شدم که دوران قرنطینه را در کنار او که مبتلا بود، بگذرانم. از آنجا که پزشک معالجمان یکی بود به ایشان که این مورد را گفتیم از ما خواست، خیلی نزدیک هم نباشیم و سرویس‌های بهداشتی و اتاق خواب‌هایمان جدا باشد. به مدت چهار روز تب شدید داشتم. استامینوفن جواب نمی‌داد و ناپروکسن معده‌ام را به هم ریخته بود. روز چهارم بود که پدرم تماس گرفت و از گلودرد شکایت کرد و دلیل آن را هم خوردن بستنی می‌دانست. اما من و خواهر می‌دانستیم که او هم کرونا گرفته است. فردایش پدر تب کرد و با نتیجه مثبت تست مواجه شد. در این برهه بود که روحیه‌ام را از دست دادم. پدرم فردی میان سال با بیماری زمینه‌ای ریه بود. وی از سال‌ها پیش با فلج پرده دیافراگم روبه‌رو شده و یکی از ریه‌هایش کوچک شده بود. اصلاً نمی‌دانستم چه کار باید بکنم خاطر من هست فقط گریه می‌کردم و حال خودم هم بدتر شده بود. تیم قطع شده بود اما صدایم گرفته بود و خلط داشتم. به قول خواهرم هر روز این بیماری به یک جای آدم می‌زد. نگرانی از حال پدر، بیماری‌ام را تشدید کرده بود. یکی دیگر از عواملی که باعث تخلیه انرژی و تشدید بیماری‌ام شده بود این بود که اقوام دور و نزدیک مدام تماس می‌گرفتند و به جای آن که به من انرژی مثبت بدهند، دائم انرژی‌ام را تخلیه می‌کردند. به عنوان مثال یکی تماس گرفته بود و می‌گفت همسایه‌مان را دیروز دیدم حالش خیلی خوب بود اما امروز متوجه شدم فوت شده و دلیلش بیماری کرونا بوده است. پدر به خانه خواهرم نیامد و خودش را در اتاق قرنطینه کرد و خداوند به ما لطف ویژه‌ای داشت چون پدرم این بیماری را سبک گرفته بود. تقریباً از هفته دوم، حامل بدتر شد با این که درگیری ریه نداشتم و سرفه چندانی نمی‌کردم بسیار بی‌حال بودم و یک شب هذیان می‌گفتم. یکی از داروها باعث شده بود که بیرون روی داشته باشم.

راه می‌رفتم. روز هفتم بیماری‌ام بود که خواهرم تماس گرفت و گفت دائم سرفه می‌کنم و تب کرده‌ام. فوراً تست داد و فردایش نتیجه‌اش مثبت شد. خواهرم روانه‌ی خانه من شد تا پدر و مادر و خواهر دیگرم و پسر من از این بیماری دور شوند. بعد از اتمام دوهفته همچنان سرفه و خلط داشتم که به مرور زمان از بین رفت. حس بویایی‌ام هم شش روز از دست دادم و به تدریج برگشت الان طوری هستم که بوی هر چیزی را چهار برابر حس می‌کنم. در طی این دوران فقط یک روز سرم تراپی شدم و چند بار هم آمپول تقویتی زدم ولی همه داروهای تجویز شده را در زمان مقرر مصرف کردم.

تیم قطع نمی‌شد

روایت خواهر وسطی: دقیقاً یک هفته بعد از این که خواهرم مبتلا به کرونا شده بود یک روز در محل کارم سرفه‌های خشک می‌کردم انگار در گلو و سینه‌ام تبغ وجود داشت، حس می‌کردم گلویم زخم شده است و آن را به حساب این گذاشتم که در غذایم لفلل بوده است شب که به خانه آمدم به هنگام تماشای سریال در کنار خواهرزاده‌ام، حس کردم که تب دارم. درجه، تب ۳۸ را نشان داد و فوراً در اتاق خودم را قرنطینه کردم. صبح فردای آن روز تست دادم شب، با نتیجه مثبت وحشت زده شدم. به کسی چیزی نگفتم غیر از خواهر بزرگم. ساکم را برداشتم

در همان روز که مبتلا شدم، وزیر بهداشت در تلویزیون اعلام کرد، موج چهارم کرونا، به صورت خانوادگی است و در هر خانواده شاهد مرگ یک نفر هستیم. از آن به بعد تا جایی که می‌شد از اخبار بد خودم رادور نگه داشتم

بودیم روز سیزدهم فروردین ماه که مطلع بیماری وی شدیم تست پی سی آر دادیم ولی نتیجه‌اش منفی شد. اما این خوشی چندان دوام نیاورد.

سرفه مشکل اصلی بود

یادداشت‌های خواهر بزرگ: بعد از اطلاع از نتیجه بیماری‌ام، فوراً پسر دوازده‌ساله‌ام را روانه خانه‌ی مادرم کردم. روز سیزده فروردین ماه بود و همه با شوخی می‌گفتند نحسی روز سیزدهم، من را گرفته است. اگر بخوایم درباره بیماری‌ام توضیح بدم شاید بهتر است بگویم هر روزش متفاوت از روزهای قبل و یا بعد بود. یک روز دائم عرق می‌ریختم. فردایش کف پاها و دست‌هایم به شدت داغ می‌شد گویی تب داشتم اما هر چه درجه می‌گذاشتم، به جای تب، ضعف نشان می‌داد. آب یخ روی پاها می‌ریختم تا بتوانم کمی استراحت کنم. روز دیگر سردرد شدید داشتم به طوری که زمانی که از تخت بلند می‌شدم سرم‌امی گرفتم و هر لحظه حس می‌کردم سرم در حال جدا شدن از بدنم است. زیر نظر پزشک بودم و داروهای مشخص شده را مصرف می‌کردم و طبق دستور پزشک معالجم روز هفتم بیماری‌ام اسکن ریه دادم و خدا را شکر، درگیری ریه دیده نمی‌شد. یکی از بهترین روش‌ها برای افرادی که اگر درگیر این ویروس شدند این است که حتماً سه چهار روز اول حسابی به خودشان برسند. از طرف خانواده‌ام هر روز سوپ و یا غذاهای گوشتی برایم فرستاده می‌شد، هر روز آب‌نمک غرغره می‌کردم. هر چه دمنوش بلند بودم را درست می‌کردم. هر روز، دومتبه بخور صورت می‌دادم. به هنگام خواب بخور روشن می‌کردم. چون هم دکترم و هم از سایرین که به این بیماری مبتلا شده بودند، اجماع نظر داشتند که اگر در هفته اول حسابی این نکات را رعایت کنی، درگیری ریه نخواهی داشت. اما به هر حال سرفه‌های شدیدمانم را بریده بود به طوری که دولا دولا

نگرانی از حال پدر، بیماری ام را تشدید کرده بود. یکی دیگر از عواملی که باعث تخلیه انرژی و تشدید بیماری ام شده بود این بود که اقوام دور و نزدیک مدام تماس می گرفتند و به جای آن که به من انرژی مثبت بدهند، دائم انرژی ام را تخلیه می کردند

یک نکته مهم این است که همه اعضای خانواده در ابتدا بانکار در ناخودآگاه به خود می قبولانند که کرونا ندارند که این شیوه درستی نیست.

اگر به این بیماری مبتلا شدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید و کلیه داروها را تهیه و مصرف کنید. در ضمن مراقب حال روحی خودتان باشید و مایعات زیاد مصرف کنید و استراحت داشته باشید و سعی کنید در روزهای اول بیماری حسابی به خودتان برسید، مایعات و دمنوش را فراموش نکنید. فکر کردن به این که چرا من این بیماری را گرفتم و از این قبیل، شما را زمین گیر خواهد کرد. از اوقات خود با خواندن کتاب و تماشای فیلم لذت ببرید و با پزشک خود در ارتباط مسمت باشید و فکر نکنید بدون نظر پزشک هم بیماری ساده خواهد گذشت

درس دیگری که در این روزها هر کدام از ما که به نحوی با این بیماری دست و پنجه نرم می کردیم، گرفتیم، آن بود که تا حد امکان از اخبار منفی خودمان را دور نگه داریم و اگر کسی از نزدیکان تماس می گرفت و جوایای حالمان می شد و به جای آن که انرژی مثبت بدهد، اندک انرژی را از ما می گرفت، فوراً سعی می کردیم تماس را قطع کنیم. ب

ه نظر من داشتن انرژی مثبت و دوری از اخبار ناگوار در حال بیمار بسیار کمک می کند.

منظم مصرف می کردم. خدا را شکر بعد از پایان ده روز، گرفتگی صدایم برطرف شد اما در همان روز بود که متوجه شدم دختر کوچک ترم هم مبتلا شده است.

بی خوابی با من بود

روایت خواهر کوچکتر: من کوچک ترین عضو خانواده بودم که به همراه مادرم دائم در حال خرید کردن و غذا پختن برای دو خواهرم و پدرم بودیم و از سوی دیگر خواهرزاده ام پیش ما بود و من باید بر درس هایم نظارت می کردم تقریباً از روزی که خواهر بزرگم کرونا گرفته بود، نظم و ترتیب خانه ما به هم ریخت و چون شغل من هم خانوادگی بود، من عصرها به تنهایی کارگاه می رفتم و کارهای بقیه را هم انجام می دادم. تا این که در روز ۲۱ از وجود کرونا در خانواده، شروع به لرز کردم و سرفه داشتم. به دلیل اینکه اکثر اعضای خانواده گرفته بودند برای بار چهارم تست دادم و مثبت شد. زمانی که فهمیدم تستم مثبت شد بلافاصله فشاری را در قفسه سینه حس کردم و شب از فشار قفسه سینه نمی توانستم بخوابم. فردا بلافاصله به دکتر مراجعه کردم و دارو گرفتم. حال و اوضاع خواهرانم خوب شده بود و آن ها به من می رسیدند. کرونای من در حد یک سرماخوردگی کمی شدیدتر بود و آبریزش بینی داشتم و شب ها، دچار بی خوابی می شدم. در بین ما دو خواهر بزرگ ترم شدیدتر از من دچار این بیماری شده بودند. الان روزهای آخر را طی می کنم و خدا را سپاس می گویم که خانواده ام از این بیماری عبور کردند در صورتی که از گوشه و کنار متوجه می شدیم که متأسفانه اقواممان در بیمارستان بستری شده اند یا یکی از اعضای خانواده را از دست داده اند.

نتیجه گیری: حتماً زیر نظر پزشک باشید

با توجه به این که چهار نفر از اعضای خانواده کاملاً درگیر ویروس کرونا شدند،

موهایم دسته دسته در حال ریزش بود. یک شب به حدی سردرد شدید گرفتم که می خواستم وصیت نامه بنویسم، حس می کردم رگ هایی که از گردن به سرم وصل شده در حال پاره شدن هستند. روز چهاردهم باید به خانه خودمان برمی گشتم حال خواهرم کاملاً خوب شده بود اما ضعف داشت در روز چهاردهم بیماری ام، خواهر کوچکم تماس گرفت و گفت دائماً احساس لرز می کنم و گهگاهی هم سرفه، البته عادی است چون من همیشه در ماه یکی دو روز لرز دارم... اما من و خواهر متوجه شدیم او هم کرونا گرفته و نتیجه تستش هم مثبت شد.

خفیف تر از سرماخوردگی

روایت پدر خانواده: زمانی که متوجه شدم تست پی سی آرم مثبت شده است به عنوان پدر خانواده این حس و وظیفه را در خود دیدم که نباید روحیه ام را از دست بدهم. ورا در اتاق خودم را قرنطینه کردم و با دکتر ریه ام به صورت تلفنی دائم در تماس بودم. خاطر هست که در همان روز که مبتلا شدم، وزیر بهداشت در تلویزیون اعلام کرد، موج چهارم کرونا، به صورت خانوادگی است و در هر خانواده شاهد مرگ یک نفر هستیم. از آن به بعد تا جایی که می شد از اخبار بد خودم را دور نگه داشتم. یک روز تب کردم و از روز بعد صدایم گرفت. نه حس سرماخوردگی داشتم و نه سرفه می کردم. اما به دلیل مشکل ریه ام در روز پنجم فوراً اسکن ریه دادم که خدا را شکر هیچ درگیری وجود نداشت. دمنوش، سوپ، قرقره کردن آب نمک بسیار مفید بود. بیماری ام بسیار سبک تر از دو دخترم بود. خواب راحتی داشتم. سعی می کردم سر خودم را با فیلم و فوتبال گرم کنم. من حتی وقتی سرما می خوردم، دو سه روز روی تخت می افتادم اما باورم نمی شد که بیماری کرونا گرفته باشم و آن قدر خفیف باشد. دائم فشار خون و اکسیژن خونم را چک می کردم و داروهای تجویز شده را به صورت دقیق و



ضعف عضلات در بیماران مبتلا به ام اس

ترجمه: رمیناروحی

برای عملکرد صحیح عضلات است. بادام، صندوق، سویا و سبزی‌ها سرشار از منیزیم است. البته منیزیم یوم برای بقیه ارگان‌های بدن هم مفید است.

کربوهیدرات: عضله فقط با کمک پروتئین، منیزیم و آب ساخته نمی‌شود، بلکه احتیاج به کربوهیدراتی نیز دارد که به آرامی بسوزد و عضلات را حفظ کند. این کربوهیدرات‌ها در غذاهایی از قبیل نان و غلات و سیب‌زمینی یافت می‌شوند. به همین دلیل ورزشکاران حتماً از کربوهیدرات در وعده‌های غذایی خود استفاده می‌کنند. اما در استفاده از آن‌ها اعتدال را رعایت کنید.

ورزش: ضمن رعایت کردن مواد غذایی فهرست فوق، حتماً روزانه ورزش کنید. لازم نیست از ورزش‌های سنگین شروع کنید. پیاده‌روی در این زمینه به شما بسیار کمک می‌کند.

بدن ما دارای آب هستند. همچنین یکی از مهم‌ترین اجزای بدن ما یعنی خون، دارای آب است پس هنگامی که می‌خواهید قدرت بدنی خود را بالا ببرید، باید آب مصرف کنید تا از کم‌آبی بدن و بدشکل شدن عضلات جلوگیری کنید. به قول معروف روزی هشت لیوان آب بنوشید تا بدن تان در شرایط بهتری قرار داشته باشد.

پروتئین: در سفیده تخم‌مرغ، نسبت پروتئین به چربی ۶۰ به ۱ است. سفیده تخم‌مرغ یکی از خالص‌ترین منابع پروتئینی در دنیا است. مرغ، ماهی و گوشت قرمز به‌غیر از سایر ویتامین‌ها سرشار از پروتئین است. همچنین حبوبات دارای پروتئین است و باید در فهرست تغذیه خود، حبوبات را اضافه کنید. در ضمن از خوردن گوشت بوقلمون غافل نشوید.

منیزیم: منیزیم یکی از عناصر مغذی لازم

ممکن است برخی از مبتلایان به ام اس دچار ضعف ناگهانی عضله شوند. در طی این روند ابتدا عضلات دست و پا دچار ضعف می‌شوند و بعد این ضعف در تمام بدن منتشر می‌شود و می‌تواند مشکلات تنفسی را به وجود آورد و حتی ممکن است این ضعف بر روی سیستم ایمنی فرد اثر بگذارد. می‌توان با درمان موقت از جمله فیزیوتراپی و ورزش اثرات این عارضه را کم‌رنگ کرد اما درمان‌های اصلی که کارشناسان تغذیه و نورولوژیست‌ها پیشنهاد می‌دهند می‌تواند در این راه کمک‌کننده باشد. بهتر است این فهرست را در ذهن تان داشته باشید.

آب: ۷۰ درصد بدن ما، از آب تشکیل شده است از این رو برای تقویت عضله بسیار مناسب است. عضلات، رباط‌ها و بافت‌های



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 ملت شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

فرهنگ و هنر

- ۳۴ ◀ معرفی ده فیلم مطرح ایرانی از ده کارگردان بزرگ
- ۳۹ ◀ درباره کتاب «بیماری عشق»
- ۴۰ ◀ رمان ایرانی بخوانیم
- ۵۶ ◀ نوشتیم تا احساس تنهایی نکنیم
- ۵۹ ◀ کشف لذت‌های کوچک زندگی
- ۶۲ ◀ دو چرخه‌ها تهران را نارنجی کردند

فیلم‌هایی که اگر ندیده‌اید حتما پیدا کنید و ببینید

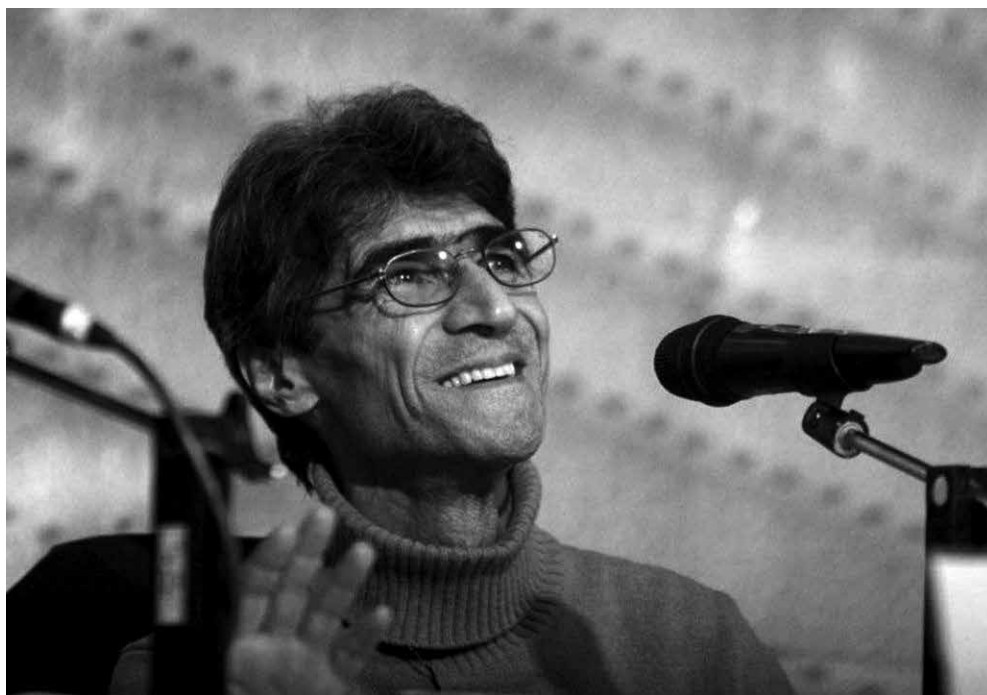
معرفی ده فیلم مطرح ایرانی از ده کارگردان بزرگ

«فرانک کالانتیری»

کرونا خیلی چیزها را در زندگی مردم جهان تغییر داد و شاید برای ایرانی‌ها این تغییرات بیشتر از بسیاری از جاهای دیگر جهان بود. کرونا بخصوص نحوه زندگی اجتماعی انسان‌ها را تغییر داد و شاخص زندگی جمعی انسان‌ها را که در زیستن در کنار هم و با هم تعریف می‌شد تغییر داد. دیگر انسان‌ها از جمع بودن در کنار هم منع می‌شدند و فاصله‌گذاری و عدم تجمع تبلیغ می‌شد.

یکی از عاداتی که انسان‌ها تا حدود زیادی از آن منع شدند جمع شدن در سالن‌های سینما بود. اما کنار گذاشته شدن این عادت به معنای فیلم ندیدن نبود.

در واقع این روزها که فرصت سینما رفتن را از دست داده‌ایم، زمان خوبی است برای تماشای فیلم‌هایی که با وجود اهمیتشان ممکن است تاکنون ندیده باشیم. وقتی تاریخ سینمای ایران را مرور می‌کنیم فیلم‌های زیادی از کارگردانان بزرگ به ذهنمان خطور می‌کند اما بسیاری از ما ممکن است بعضی از مهم‌ترین این فیلم‌ها را ندیده باشیم؛ بنابراین بد نیست هر کدام از ما فهرستی داشته باشیم از بهترین‌های سینمای ایران اما تهیه این لیست چندان ساده نیست و استانداردهای مختلفی برای چنین انتخاب‌هایی وجود دارد در این شماره بدون سخت‌گیری +۱۰ فیلم از فیلم‌های به یادماندنی تاریخ سینما ایران از ده کارگردان بزرگ سینمای ایران را مرور می‌کنیم بدون هیچ اولویت یا متر و معیاری:



می‌خواهند که اسباب فرار آنان را فراهم کند. ناخدا این بار نیز با اکراه به این ماجرا کشیده می‌شود. تبعیدی‌ها پیش از فرار خواجه ماجد و مباشرش را می‌کشند و مرواریدهای او را می‌ربایند. فرحان و ملول دستیار ناخدا نیز کشته می‌شوند و در نزاع خونینی که میان تبعیدی‌ها و ناخدا درمی‌گیرد، همگی از پای درمی‌آیند.



کلوز آپ

عباس کیارستمی

فیلم کلوز آپ کیارستمی چیزی بین فیلم مستند و فیلم داستانی است. حسین سبزیان و محسن مخملباف در این فیلم زندگی واقعی خودشان را بازی می‌کنند. کیارستمی ایده اولیه فیلم را از یک خبر که در ستون روزنامه سروش چاپ شده بود برداشت. خبر درباره مردی بود که از شباهتش به مخملباف سو استفاده می‌کند و دست به کلاهبرداری می‌زند او شیفته شهرت است و آرزوی وارد شدن به سینما را در سر می‌پروراند. یکی از سکانس‌های معروف فیلم که دوربین دور از دو سوژه اصلی فیلم یعنی سبزیان و مخملباف است و مخاطب تنها صدای میکروفونی

که یک بیگانه را بین خودشان بپذیرند.



ناخدا خورشید

ناصر تقوایی

ناصر تقوایی این فیلم را از داستان «داشتن و نداشتن» همی‌نگوی اقتباس کرد. هاوارد هاکس کارگردان معروف آمریکایی هم اقتباسی از داستان همی‌نگوی داشته که بسیاری فیلم تقوایی را تماشایی‌تر یافته‌اند. تقوایی یکی از استادان اقتباس است و به جهت عجین بودنش با ادبیات سمت و سوی آثار او میل به ادبیات دارد. این فیلم جنایی با بازی داریوش ارجمند، علی نصیریان، سعید پورصمیمی و پروانه معصومی داستان ناخدایی را روایت می‌کند که بار قاچاقش توسط خواجه ماجد لو می‌رود و مأموران لنج ناخدا را به آتش می‌کشند. در این میان اما دلایلی به نام فرحان که می‌خواهد چند فراری سیاسی را از مرز آبی عبور دهد وارد بندر می‌شود. او با ناخدا خورشید تماس می‌گیرد. ناخدا که احتمال می‌دهد لنجش را مصادره کنند با فرحان همکاری می‌کند و چند مرد را که ظاهراً در ترور حسنعلی منصور دست داشته‌اند به آن سوی آب می‌رساند. پس از آن چند تبعیدی نیز از فرحان

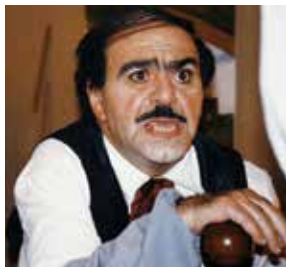


باشو غریب کوچک

بهرام بیضائی

وقتی از بهرام بیضائی درباره چگونگی پیدایش اولیه فیلم‌نامه سؤال شد او پاسخ داد همیشه برایم جالب بود اگر یک جنوبی که تاکنون شمال کشور ایران را ندیده است یک باره با این اقلیم متفاوت روبرو شود چه عکس‌العملی خواهد داشت. او در این فیلم داستان پسر بچه‌ای روایت می‌کند که از میان آتش جنگ وقتی تمام کس و کارش جلوی چشمانش کشته شدند و خانه و شهرش ویران شد پا به فرار می‌گذارد و باغمی که در دلش است برای بقایش ناچار به دور شدن از مهلکه می‌شود و پنهانی سوار بر کامیونی می‌شود که عازم شمال کشور است وقتی از ماشین پیاده می‌شود به جای آفتاب سوزان جنوب جنگل سرسبز می‌بیند. تقدیر او را کنار مادری می‌رساند که دور از شوهر دو فرزندش را تر و خشک می‌کند و به تنهایی مزرعه را اداره می‌کند مانند تمام داستان‌های این چینی مادر باز بازی درخشان سوسن تسلیمی او را نمی‌پذیرد اما باشو از رو نمی‌رود و ماندگار می‌شود مادر و بچه‌ها باشو را میان خودشان می‌پذیرند و محبت زبان مشترکشان می‌شود اما اهالی ده برایشان سخت است

موسیقی‌شان به تفلیس سفر می‌کنند. این سفر در دوران قاجار و زمان احمدشاه اتفاق افتاده است و یک کمپانی هند شرقی هزینه و اجرای این طرح را برعهده داشته است. در این سفر ظلی خواننده مشهور آن دوران به بیماری سل مبتلا می‌شود و در عین حال به شاهزاده ترک نابینایی دل می‌بازد.



آدم‌برفی داوود میرباقری

میرباقری در گفتگویی اشاره کرده است که فیلم آدم‌برفی را مبتنی بر نمایش روحی ساخته است. او در این باره می‌گوید: «من فکر می‌کردم ظرفیت‌های نمایش سنتی ما آن قدر هست که بتوانیم با اتکا به آن‌ها فیلم کم‌مدی خوبی بسازیم. نیت من این بود. شما همه عناصر اصلی نمایش‌های روحی را می‌توانید در آدم‌برفی پیدا کنید: جوان‌پوش، زن‌پوش، حاجی، سیاه و... فقط لحن کمی تغییر شکل پیدا کرده.»

گریم متفاوت اکبر عبدی در این فیلم و بازی در کاراکتر زن علاوه بر نشان دادن توانایی‌های عبدالله اسکندری به‌عنوان گریمور چالش‌هایی

او در آمده است. عادل به دنبال راهی است که از این زندگی تاریک و گذشته مخوف دوری کند که با نرگس دختر یک خانواده فقیر آشنا می‌شود و به او دل می‌بازد. آفاق که در درون از این آشنایی دلگیر است می‌پذیرد که نقش مادر عادل را برای خانواده نرگس و نرگس بازی کند. نرگس و عادل باهم ازدواج می‌کنند اما نرگس از زندگی واقعی عادل و گذشته او بی‌خبر است. تا اینکه عادل دستگیر می‌شود و نرگس با واقعیت‌ها روبرو می‌شود.



دل‌شدگان علی حاتمی

این فیلم یکی از اولین و برجسته‌ترین آثاری است که در ستایش موسیقی ایرانی ساخته شده است و چهره‌های برجسته موسیقی ایران از جمله حسین علیزاده، محمدرضا شجریان و فریدون مشیری در آن نقش داشته‌اند. موسیقی این فیلم بعد از ساخت این فیلم به شکل آلبومی مجزا با همین نام عرضه شد. داستان فیلم دل‌شدگان ریشه در واقعیت دارد و قصه‌ای در دل تاریخ را روایت می‌کند. داستان این فیلم درباره گروهی از نوازندگان ایران است که برای ثبت و ضبط

که قطع و وصل می‌شود را می‌شنوند. در این سکانس مخملباف به سبزیان می‌گوید: «مرد حسابی! من خودم از مخملباف بودن دل خوشی ندارد آن وقت تو خودت را جای من جامی زنی؟!» این فیلم نقش مهمی در شناساندن کیارستمی به دنیا داشت و بزرگان سینما این فیلم را یکی از بهترین‌های سینمای رئال و داستانی دانسته‌اند. ورنر هر تسوک که از یکی از شناخته‌شده‌ترین‌های فیلمسازان عرصه مستند است این فیلم کیارستمی را یکی از بهترین فیلم‌های واقع‌گرای سینما دانست.



نرگس

رخشان بنی‌اعتماد

نرگس به کارگردانی بنی‌اعتماد در دوره‌ای ساخته شد که فریماه فرجامی در اوج شهرت و موفقیت بود. او به خاطر این فیلم برنده دیپلم افتخار از دهمین جشنواره فیلم فجر شد. فیلم داستان آفاق عادل و نرگس است. عادل که با دزدی روزگار می‌گذراند با زنی میان‌سال به نام آفاق زندگی می‌کند. آفاق که در واقع عادل را از بچگی بزرگ کرده و از تمام زندگی او اطلاع دارد به ناچار به عقد

معدود فیلم‌هایی است که با همکاری کشور دیگری ساخته شده است سینمای ما به دلیل محدودیت‌هایی که دارد در جذب تهیه‌کننده خارجی خیلی موفق نیست اما به هر ترتیب کشور فرانسه باری ساخت این فیلم با ایران همکاری کرد.

این همکاری علاوه بر امتیاز جذب سرمایه و کمک به اقتصاد سینمای ایران امتیاز اکران هم‌زمان فیلم در کشورهای امارات، کانادا، انگلستان و ... به همراه داشت این فیلم در جشنواره فیلم فجر جوایز بهترین فیلم‌نامه برای کامبوزیا پرتوی و بهترین بازیگر نقش اول زن را برای فرشته صدرعاملی از آن خود کرد و علاوه بر موفقیت‌های داخلی تاکنون این فیلم به جشنواره‌های تورنتو، نیویورک، شیکاگو، تسالونیک، یونان و ریودوژانیرو برزیل راه یافته است.

محور اصلی داستان فیلم باورهای غلطی است که اغلب در مناطق حاشیه‌ای به چشم می‌خورد. فیلم داستان زنی به نام ریحان را روایت می‌کند که به تازگی همسرش را از دست داده است.

شوهر ریحان یک قهوه‌خانه در نزدیک مرز برایش به جا گذاشته است. ریحان نمی‌خواهد اجازه دهد که فقدان شوهر استقلال او را از بین ببرد بنابراین سعی می‌کند در منطقه‌ای که نگاه فوق سنتی به حضور زنان در

گرفت، فیلم داستان زندگی مردی را روایت می‌کند که به خاطر نوع نگاه و تفکرش از کارهای دولتی محروم می‌ماند و زندگی‌اش با مشکل روبرو می‌شود. همسرش که در فکر مهاجرت است مشکل تازه را دلیل محکمی برای رفتنش می‌داند او همسرش را راضی می‌کند تا به همراه دخترش از ایران برود و وقتی شرایط اقامت مهیا شد حامد به آن‌ها بپیوندد. اما بعد از رفتن مهناز ماجرا آن‌طور که باید پیش نمی‌رود. مهم‌ترین و معروف‌ترین صحنه فیلم شب تولد دختر حامد است حامد خودش را بسیار تنها می‌بیند و به تنهایی برای دخترش تولد می‌گیرد این جشن تک‌نفره و غم‌بار به نوعی اوج روبرو شدن شخصیت اصلی داستان با آنچه پیش آمده است. شب یلدا با وجود لوکیشن محدود و تاریک توانست مخاطب را با خودش همراه کند. هر چند نویسنده سطور فیلم‌نامه داستان را تنها از زاویه دید حامد تماشا می‌کند و اطلاعات کم و محدودی درباره مهناز به مخاطب می‌دهد



کافه ترانزیت
کامبوزیا پرتوی

فیلم کافه ترانزیت یکی از

را برانگیخت و باعث شد این فیلم در زمان پخشش توقیف شود اما بعد از سه سال فضا نسبت به آثار هنری بازتر شد و شانس اکران دوباره به فیلم آدم‌برفی داده شد. این فیلم یکی از خاطره‌انگیزترین فیلم‌های تاریخ سینماست و نقطه عطفی در کارنامه بازیگری اکبر عبدی محسوب می‌شود. داستان این فیلم درباره مردی به نام عباس خاکپور است که برای گرفتن ویزای آمریکا به ترکیه سفر می‌کند اما موفق به گرفتن ویزا نمی‌شود. او تصمیم می‌گیرد با پوشیدن لباس زنانه و تغییر چهره با یک مرد آمریکایی ازدواج کند و ویزای آمریکا را بگیرد که در این میان به زنی ایرانی که کارمند هتل است و در ترکیه زندگی می‌کند نزدیک می‌شود و دل به او می‌بازد ...



شب یلدا
کیومرث پوراحمد

فیلم شب یلدا در واقع حدیث نفس کارگردان است و تجربه شخصی زندگی کارگردان را روایت می‌کند. درصد بالایی از پلان‌های فیلم از تنها از یک بازیگر بهره برده و تک لوکیشن است. محمدرضا فروتن به خاطر بازی در شب یلدا مورد تحسین مخاطب و جشنواره‌ها قرار

جامعه دارد خودش قهوه‌خانه را اداره کند. این مسئله برای ناصر برادرشوهر ریحان چندان خوشایند نیست او سعی می‌کند مانع عملکرد ریحان شود و با او ازدواج کند. داستان فیلم کافه ترانزیت هرچند داستان کلاسیکی زنی است که شوهرش را از دست داده و نفر سوم در پی به دست آوردن اوست اما پرداختی متفاوت و دل‌نشین دارد. کامبوزیا پرتوی که بیش از کارگردانی در نویسندگی تبحر دارد کافه ترانزیت را به خوبی ساخته و پرداخته است.



بی‌پولی

حمید نعمت‌الله

«درسته که پول خوشبختی نمیاره... اما بی‌پولی حتما بدبختی میاره» این دیالوگ یکی از دیالوگ‌های معروف تاریخ سینما است که اتی شخصیت اول فیلم بوتیک به زبان می‌آورد.

کلمه کلیدی دیالوگ فیلم بوتیک نقطه آغاز فیلم بی‌پولی یعنی عنوان آن شد. بوتیک فیلم اول حمید نعمت‌الله به قدری جذاب بود که این فیلم‌ساز با همین یک فیلم توانست طرفداران پروپاقرصی

برای خودش پیدا کند. اما نعمت‌الله طرفدارانش را ۵ سال منتظر گذاشت. بی‌پولی پنج سال بعد از بوتیک اکران شد. فیلم بی‌پولی داستان زندگی یک زوج و مواجهه آن‌ها با بیکاری و بی‌پولی است. آن‌ها در ابتدای فیلم سعی می‌کنند دست به هر کاری بزنند که آبرویشان حفظ شود. اما به مرور ماجرا از دستشان در می‌رود و اوضاع خراب‌تر از آن چیزی می‌شود که تصورش را می‌کردند.

نعمت‌الله در بی‌پولی با نشان دادن بدبختی این زوج که هرکسی می‌تواند جای آن‌ها را بگیرد مخاطب را خندانده است.

خندانندنی از جنس آثار نعمت‌الله. لیلیا حاتمی در فیلم بی‌پولی نقش متفاوتی با آنچه سینما از او ارائه می‌دهد دارد. او با چهره باهوش و شیکش نقش دختر متوسط و خرافاتی‌ای را بازی می‌کند که نمونه‌اش در اطرافمان بسیار است. حبیب رضایی یکی از دل‌نشین‌ترین نقش‌هایش را این فیلم بازی کرد.



ار تفاع پست

ابراهیم حاتمی‌کیا

ار تفاع پست به نویسندگی

اصغر فرهادی ریشه در یک داستان واقعی که در سال ۱۳۷۹ اتفاق افتاد، دارد.

ار تفاع پست اولین تجربه سینمایی اصغر فرهادی محسوب می‌شود او که پیش از این تنها سریال می‌ساخت با ار تفاع پست وارد دنیای سینما شد. هرچند بعد از اختلاف نظراتی که بین حاتمی‌کیا و فرهادی به وجود آمد فرهادی در مجله ۲۴ درباره همکاری‌اش با ار تفاع پست گفت: ار تفاع پست در واقع فیلم‌نامه آقای حاتمی‌کیا است. من نویسنده آن فیلم‌نامه‌ام. اما مؤلفش نیستم. در زمان نوشتن، سعی کردم با مؤلفه‌های ذهنی حاتمی‌کیا بنویسم.

قاسم مقدس شخصیت اول فیلم که در خلال جنگ به واسطه زندگی در آبادان آسیب‌های فراوانی دیده است مدت‌ها با فروش آب گذران زندگی می‌کند. اما مشکلات بعد از جنگ اعم از فشار اقتصادی، بیکاری و عدم امنیت و آرامش او را تحت فشار قرار می‌دهد تا جایی که قاسم تصمیم می‌گیرد هواپیمایی بوشهر بندرعباس را بدزدد. او بدون اینکه اقوامش را از قصد و نیتش خبردار کند برایشان بلیت می‌خرد. او تنها نرگس همسرش را از قصد و نیت خودش آگاه می‌کند. اما نرگس با تصمیم قاسم چندان موافق نیست و تنها به خاطر علاقه به همسرش تن به این کار داده است...

درباره کتاب «بیماری عشق»

«ارسطو شهابی»

قریب یک سال پیش بود که خانم مریم پیمان پیشنهاد داد تجربه‌های مکتوب کسانی را که با بیماری «ام اس» درگیرند بررسی کرده و اگر گمان می‌رود آن آموزه‌ها گره‌ای از کار هم‌دردان هم‌وطنمان می‌گشاید آن‌ها را به فارسی ترجمه کنیم.

با نگاهی اجمالی می‌توان کتاب‌های منتشر شده درباره بیماری «ام اس» را به دو گروه کلی تقسیم کرد: دسته‌ای که به رژیم‌های غذایی و نرمش‌های مفید اشاره دارند و بعضی هم به تجربه زیسته نویسنده می‌پردازند. البته همواره دانستن بایدها و نبایدهای پزشکی در مورد خوراک و اشاره به ورزش مهم است ولی آنچه به همان اندازه نیاز است خواندن و شنیدن از زبان کسی است که خود اهل این قبیله مبتلایان به «ام اس» و در حال عبور از این راه ناهموار باشد و دانستن دشواری‌های اینکه هر روز چگونه با آن سر می‌کند. با این نگاه به ترجمه کتاب «بیماری عشق» روی آوردیم.

در روند ترجمه این کتاب باید پیش از هر چیز به بخت خوب خود اشاره کنم که شرایطی فراهم آمد تا با اراده و نیت و نگاه دو بانوی دخیل در این پروژه آشنا شوم: اولی خانم مارتین در مقام نویسنده که بدون چشم‌داشتی مادی راه ترجمه را برای ما تسهیل کرد و دوم خانم پیمان که با سعه صدر خود همکاری با من را تحمل کرد. از هر دوی اینان چیزها آموختم. ترجمه این اثر به زبان فارسی که امید است بتواند نظر مخاطب را جلب کند بیش از هر چیز از این نظر اهمیت دارد که نشانی بود از اینکه هر کدام از ما با جدیت و خواست خود و با هم‌فکری با دیگران

می‌توانیم راهی به دنیایی نو بگشاییم. این مهم‌ترین چیزی بود که همکاری من با این دو نفر در پی داشت. آن دویی که زندگی ایشان هم همچون من از «ام اس» تأثیر پذیرفته است.

در این مختصر قصد آن نیست به فهرستی از ناکامی‌ها و شیرینی‌هایی اشاره کنم که خانم مارتین از سر گذرانده، فقط به یکی دو نکته می‌پردازم که چرا خواندن چنین کتاب‌هایی می‌تواند کمکی باشد به گشودن پنجره‌ای برای کسانی که در تحمل این بیماری تازه کارند. کسانی که فقط یکی دو سال است سایه «ام اس» بر سرشان سنگینی کرده و طبیعی هست که فراتر از واقعیت ماجرا از نام «ام اس» هراسیده‌اند. مهم‌ترین نکته همین که بهترین راهبرد این است که هر چه زودتر شرایط جدید زندگی‌مان را به خود بقبولانیم و اطرافیان هم متوجه این تغییرات بشوند. اینکه با این مهمان ناخوانده هر چه زودتر صلح کنیم به نفع خودمان است. پنهانش نکنیم. اگر در جستجوی شغل یا در آستانه ازدواج یا بچه‌دار شدن هستیم با خود و طرف مقابل روراست باشیم. این صداقت رفتار بهترین استراتژی مواجهه با این مشکل است. ما را از اتلاف وقت بر سر خرافات پیرامون «ام اس» و تبدیل شدن به موش آزمایشگاهی اطرافیان باز می‌دارد. اطرافیانی که حتی با نیت خیر می‌خواهند از درد ما بکاهند ولی واقعاً کمتر از خود ما می‌توانند لمس کنند که «ام اس» چه ابعادی دارد. این نگاه حتی یاری می‌دهد توانایی‌های جدیدمان را کشف کنیم. دیگر اینکه دانستن تجربه دیگران یادمان می‌اندازد خستگی، عدم تمرکز، ضعف عضلانی، مشکل در بینایی و چیزهایی از این قبیل مشکل شخصی ما نیستند. آن کس که دچار «ام اس» باشد در هر جای دنیا که باشد با چنین داستانی

روبه‌رو است. حتی افراد به‌ظاهر سالم هم کم حواس پرت نیستند! چشم ضعیف فقط مشکل ما نیست و فقط ما نیستیم که باید به ضعف‌های فیزیکی‌مان آگاه باشیم! در این کتاب خانم مارتین روندی چندساله را که طی می‌کند تا با واقعیت جدید زندگی‌اش خو گیرد بدون تعارف به تصویر می‌کشد. با خواندنش به یاد می‌آوریم خودمان هم از همین راهروهای بیمارستان عبور کرده‌ایم. همان آرامی را از سر گذرانده‌ایم. همان امیدها و همان آرزوها را داشته‌ایم.

آری. با به اشتراک گذاشتن تجربیات خود آرامش بیشتری یافته و خواهیم توانست نه با خمودگی و منفعلانه بلکه با تکیه بر جنبه‌های عمل‌گرایانه امید زندگی ملایم‌تری داشته باشیم. امید دارم به این لکنت زبان غلبه کنیم و برای همدیگر بنویسیم در این نبرد نابرابر هر یک توانسته‌ایم کدامین قلعه «ام اس» را فتح کنیم!



پیشنهادهایی برای خواندن ولذت بردن

رمان ایرانی بخوانیم

فرانک کلانتری

با وجود اینکه ادبیات ایران در بخش رمان و داستان کوتاه قدمت چندانی ندارد و هنوز نتوانسته آن طور که باید و شاید مرزهای جغرافیایی را بگذراند و بتواند توجه دیگران از کشورهای دیگر را به خود جلب کند و دل‌های خارجیان و آن سوی مرز نشین‌ها را تصرف کند، اما به هر حال این تألیفات متعدد حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. اگر هنوز به تألیف‌های ایرانی چندان اعتمادی ندارید می‌توانید یکی از این چند کتاب را برای شروع انتخاب کنید که هر کدامشان با بهترین رمان‌های ترجمه شده برابری می‌کنند. این کتاب‌های معرفی شده در میان برترین رمان‌های تاریخ ادبیات ایران جای دارند و بسیاری از کارشناسان و منتقدان ادبیات جهان با خواندن آن‌ها مبهوت و شگفت‌زده شده‌اند. مطمئن باشید خواندن این کتاب‌ها هم لذت‌بخش است و هم شما را به تفکر وامی‌دارد و هم باعث می‌شود که چیزهای زیادی در مورد نوشتن فرا بگیرید. البته هر چهار کتاب به نوعی رگه‌هایی از نگاه سیاسی و انتقادی را در خود دارند که در ادبیات ایرانی و بخصوص آثار نویسندگان شاخص طیف روشنفکر اصلاً چیز عجیبی نیست.

منتقدین مطبوعات و همچنین بهترین رمان یک دهه اخیر ایران به انتخاب منتقدین مطبوعات را از آن خود کرد.

رمان «همنوایی شبانه ارکستر چوب‌ها» داستانی مردی به نام یدالله است که در طبقه ششم ساختمانی در فرانسه زندگی می‌کند. او که یک تبعیدی خودخواسته است با چند تن از هم‌وطنان مهاجر و چند تن از فرانسه و کشورهای دیگر، یک سالی است در این ساختمان ساکن

همنوایی شبانه ارکستر چوب‌ها اولین رمان رضا قاسمی است که ابتدا در سال ۱۹۹۶ در آمریکا به چاپ رسید و سپس در سال ۱۳۸۰ در ایران به چاپ رسید و همان سال جوایز متعددی را از آن نویسنده خود کرد. این رمان خوش‌خوان و درخشان، برنده جایزه بهترین رمان اول سال ۱۳۸۰ بنیاد گلشیری، رمان تحسین شده سال ۱۳۸۰، جایزه مهرگان ادب، برنده بهترین رمان سال ۱۳۸۰



همنوایی شبانه ارکستر چوب‌ها
رضا قاسمی

شده و شب‌ها «تنها ناخدای این سیاره کوچک» بود اما با آمدن فردی به نام پروفت که خود را مأموری از طرف خداوند می‌پندارد، آرامش نسبی طبقه ششم و راوی از بین می‌رود و آن طبقه دستخوش اتفاقاتی می‌شود که در نهایت به قتل راوی توسط پروفت می‌انجامد. زمان رمان کاملاً غیر خطی است و نحوه روایت چون پازلی است که هر چقدر جلو می‌رویم قسمت‌هایی از پازل حل شده و چیزی از روایت گنگ و رؤیایگونه آن روشن می‌شود و در نهایت راوی که ظاهراً مرده است و در طول رمان نیز با فرشتگان شب اول قبر که راوی آن‌ها را به شکل فاوست مورثو و سرخپوست بر فراز آشیانه فاخته می‌بیند صحبت می‌کند، به قالب سگ صاحب خانه گایبک حلول کرده و قسمتی از رمان نیز از زبان و ذهن آن سگ روایت می‌شود. رمان در عین بررسی روابط ایرانیان مهاجر در فرانسه به ویژه ایرانیان ساکن این طبقه، عوالم روحی و روانی آن‌ها و همین‌طور مسائل شخصی و غیر شخصی را بررسی می‌کند

این رمان در زمره ادبیات مهاجرت طبقه‌بندی می‌شود. یکی از ویژگی‌های مهاجرت آن است که عادات روزمره، اصول اخلاقی، روابط خانوادگی، آداب اجتماعی، تقسیم‌بندی‌های جنسیتی، تفکر سیاسی و بسیاری از ارزش‌ها که در فضای بومی افراد بدیهی است، طی آن دچار چالش می‌شوند.

بخشی از کتاب:

حالا، وقتی به لیست دورودراز کشورهایی فکر می‌کردم که سال‌هاست و در برخی موارد قرن‌هاست برای استقلال می‌جنگند، می‌فهمیدم چرا از دست دادن استقلال این قدر آسان است و به دست آوردنش آن‌همه دشوار؛ و من که کشورم را ترک کرده بودم، برای آنکه به همه چیز من کار داشتند، حالا احساس می‌کردم نفرین شده‌ای هستم که وقتی هم توی قبر بگذارندم به جایی خواهم رفت که به همه چیز من کار خواهند داشت! (رمان هم‌نواپی شبانه ارکستر چوب‌ها - صفحه ۸۶)



رمان چاه‌به‌چاه

اثر رضا برهنی

چاه‌به‌چاه، یکی از رمان‌های نه‌چندان معروف رضا برهنی است که پیش از این در سال ۵۴ خورشیدی در مجلات فارسی‌زبان به چاپ رسیده بود. در داستان چاه‌به‌چاه با نوعی رئالیسم اجتماعی و ترسیم و روایت روبه‌رو هستیم و نویسنده سعی کرده به تاریخ،

وقایع و رخدادها نزدیک شود. این قصه با دو شخصیت حمید و دکتر، شکل و بسط می‌یابد داستان در اواسط دهه ۵۰ در زمان محمدرضا شاه پهلوی اتفاق می‌افتد، حمید پسری است که در سپاه دانش کار می‌کرده و حالا به زندان افتاده است. او برای کمک خرجی خانواده‌اش یک تپانچه قدیمی مربوط به دوران میرزا کوچک خان را به یک نفر می‌فروشد.

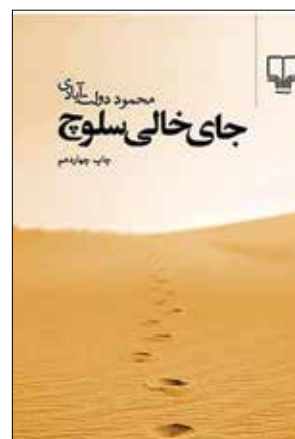
در طول داستان متوجه می‌شویم دلیل زندان افتادن حمید این است که با آن تفنگ تروری صورت گرفته و حمید از آن بی‌خبر است و حالا در زندان ساواک به سر می‌برد و از او بازجویی می‌شود.

شروع داستان، آشنایی حمید با فرد زندانی به اسم دکتر است. دکتر یکی از زندانی‌های سیاسی و سرشناس است که عقاید مخالف رژیم شاهنشاهی دارد. بیشتر جملات و حرف‌های بزرگ و پرمفهوم کتاب از زبان دکتر است. صحبت‌هایی که هر لحظه خود حمید هم به آن‌ها فکر می‌کند و خواننده را پیش از پیش به تفکر و تأیید دعوت می‌کند.

خواندن این کتاب شبیه قطعه پازلی است که می‌تواند شما را به آثار دیگر نویسنده مرتبط کند. بخش‌هایی از داستان در اتاق تمشیت و به شکنجه می‌گذرد. کتاب به جهتی توصیف و شرح اوضاع زندان‌ها و شکنجه‌های ساواک و پیشنهاد همکاری‌های آن‌ها را نشان می‌دهد.

داستان کتاب چاه‌به‌چاه یک

انسجام واحد به شکلی که انتظار داشته باشید را ندارد؛ مثلاً یک غافلگیری یا شاخص ادبی که در کتاب آواز کشتگان می‌بینیم را در این داستان پیدا نمی‌کنیم. یک داستان کاملاً ساده بدون هیچ پیچیدگی و شاید صرفاً با یک مجموعه از حرف‌های زیبا از زبان قهرمان داستان؛ مثلاً جایی از کتاب با جزئیات صحنه ناخن کشیدن ساواک مواجهید که آقای براهنی در توصیف چیزی کم نگذاشته که این تبحر او را در توصیفات دقیق نشان می‌دهد. از شروع چنان غرق تصویرهای رسم شده و جملات ناب می‌شوید که لذت خواندن آن به وجود شخصیت‌های مبهم و ناشناخته کتاب که تا آخر چیزی از جزئیات آن‌ها دستگیرتان نمی‌شود، می‌ارزد. بی‌شک خواندن داستان چاه‌به‌چاه تجربه‌ای کوتاه و لذت‌بخش خواهد بود.



جای خالی سلوچ
محمود دولت‌آبادی
جای خالی سلوچ رمانی واقع

گرایانه یا رئالیستی نوشته‌ محمود دولت‌آبادی است که بلافاصله پس از آزادی از زندان ساواک، طی ۷۰ روز آن را خلق کرده است. به گفته خود دولت‌آبادی، او داستان کتاب را هنگامی که دوره سه‌ساله حبس را می‌گذراند در ذهنش پروراند.

در کتاب جای خالی سلوچ با زندگی یک خانواده و در مقیاس گسترده‌تری با زندگی مردم یک روستا آشنا می‌شویم که جدا از بار سیاسی و انتقادی اشکار و پنهانی که دارد و در کنار توصیفات قوی و پررنگ نویسنده، با ریزودرشت روزمرگی شخصیت‌های داستان آشنا می‌شویم. این کتاب در حقیقت سعی می‌کند تقدیر زندگی زنانی همچون «مرگان» را نشان دهد که در جای‌جای ایران حضور دارند و پایه‌پای مردان کارهای دشوار و سختی انجام می‌دهند و در سخت‌کوشی هیچ کم از مردان ندارند؛ زنانی که در تمام عمر حتی برای یک روز هم شده رنگ خوشی را نمی‌بینند اما خم به ابرو نمی‌آورند و با وجود همه اتفاقاتی که ممکن است ده‌ها مرد را از پای‌بندازد، می‌جنگند و پیش می‌روند.

روایت داستان کتاب جای خالی سلوچ از همین جا شروع می‌شود. «سلوچ» یک صبح زمستانی از خواب بیدار شده و خانواده‌اش را رها می‌کند و می‌رود. همسر و دو پسر و دخترش را بدون هیچ خبری ترک می‌کند. «سلوچ» هیچ

کسب و کار حسابی ندارد و به دنبال کار روانه شهر می‌شود. شروع کتاب نیز لحظه بیدارشدن «مرگان» همسر «سلوچ» و ناپدید شدن او را به تصویر می‌کشد:

«مرگان که سر از بالین برداشت، سلوچ نبود. بچه‌ها هنوز در خواب بودند: عباس، ابراو، هاجر. مرگان زلف‌های مقراضی کنار صورتش را زیر چارقند بند کرد، از جا برخاست و پا از گودی دهنه در به حیاط کوچک خانه گذاشت و یک‌راست به سر تنور رفت. سلوچ سر تنور هم نبود...»

در ادامه کتاب، تمرکز نویسنده بر احساسات و مشکلات زندگی مرگان، زن سلوچ است که به شکل بی‌نظیری به تصویر کشیده شده است. اعضای خانواده در نبود سلوچ سعی می‌کنند با شرایط کنار بیایند. مرگان، شخصیت اصلی رمان است که بعد از رفتن همسرش، در زمستانی سرد که دستش از هر جایی کوتاه است سعی می‌کند با شرایط سختی که برایش پیش آمده کنار بیاید. سه فرزند سلوچ نیز هر یک گوشه‌ای از داستان را پیش می‌برند.

بخشی از کتاب:

«گاه آدم، خود آدم، عشق است. بودنش عشق است. رفتن و نگاه کردنش عشق است. دست و قلبش عشق است. در تو عشق می‌جوشد، بی‌آنکه ردش را بشناسی. بی‌آنکه بدانی از کجا در تو پیدا شده، رویده. شاید نخواهی

هم. شاید هم بخواهی و ندانی. نتوانی که بدانی. عشق، گاهی همان یاد کم‌رنگ سلوچ است و دست‌های به گل آلوده تو که دیواری را سفید می‌کنند. عشق، خود مرگان است؛ پیدا و ناپیدا است، عشق. گاه تو را به شوق می‌جنباند؛ و گاه به درد در چاهی ات فرو می‌کشد...»



رمان ملکوت

اثر بهرام صادقی

کتاب رمان ملکوت از بهرام صادقی نخستین بار در سال ۱۳۴۰ شماره ۱۲ کتاب هفته زیر نظر دکتر محسن هشترودی منتشر شد.

بعد از آن بار دیگر رمان ملکوت در مجموعه داستان‌های کوتاه بهرام صادقی به نام سنگر و ققمه‌های خالی در سال ۱۳۴۹ چاپ شد.

پیش از خواندن کتاب ملکوت باید بدانیم که با یک اثر ساده مواجه نیستیم، بلکه وارد دنیای سورئال می‌شویم. دنیایی که بار فلسفی عمیقی بر دوش دارد. باید بدانیم این کتاب صرفاً یک داستان نیست. پشت این

روایت، بار فلسفی عمیقی قرار گرفته است به همین دلیل اغلب منتقدان ملکوت را تنها اثر ایرانی می‌دانند که قابل قیاس با شاهکار صادق هدایت، یعنی بوف کور است.

ملکوت شخصیت‌های آن چنان زیادی ندارد، ولی هر شخصیت در این داستان، می‌تواند نماد یک واقعیت یا اشاره‌ای به بخشی از فلسفه‌ای باشد که نویسنده سعی دارد آن را منتقل کند. در واقع می‌شود گفت شخصیت‌های کتاب ملکوت وسیله‌ای برای انتقال مخاطب به مفهوم مورد نظر نویسنده هستند.

کتاب با حلول جن در پیکر آقای مودت آغاز می‌شود. حالا دوستان او که برای تفریح در باغی خارج از شهر با آقای مودت دور هم جمع شده بودند می‌خواهند او را به شهر پیش دکتر حاتم ببرند.

اطلاعاتی که از دکتر حاتم، شخصیت محوری داستان به دست می‌آوریم از همان ابتدای کار برایمان عجیب جلوه می‌کند.

او مردی است چهارشانه که نیمی از بدنش جوان و نیم دیگرش سالخورده است تا ساعت یک بامداد بیشتر بیمار نمی‌پذیرد، ولی شب‌ها همیشه بیدار است، در جواب اینکه چند سال دارد می‌گوید سنش خیلی زیاد است ولی نمی‌داند چند سال دارد! همیشه عقیم بوده و هیچ فرزندی ندارد. ولی هر سال همسران و شاگردان جدیدش را می‌کشد و با آن‌ها

صابون درست می‌کند! البته کسی از قتل‌های او خبر ندارد و ما این را از طریق گفتگوی محرمانه‌ای که با مرد ناشناس انجام می‌دهد متوجه می‌شویم. در واقع بعد از دیدار دوستان آقای مودت با دکتر حاتم و بعد از درمان آقای مودت، دکتر حاتم آقای ناشناس را به کناری می‌کشد و تمام اعمال پنهانی‌اش را صادقانه برای او بازگو می‌کند. او بعد از اعتراف قتل‌هایش، از آمپول‌هایی می‌گوید که به مردم تزریق می‌کند. دکتر حاتم مردم را با این آمپول‌ها فریب می‌دهد، به آن‌ها می‌گوید ماده تزریقی‌اش قدرت افزایش طول عمر را دارد و مردم هرروزه به مطبش هجوم می‌آورند تا با این تزریقات طول عمرشان زیاد و قدرت باروری‌شان افزایش یابد. در صورتی که این ماده تزریقی سمی است که تا هفت روز آینده قرار است همه مردم شهر را بکشد و شهر را به قبرستانی تبدیل کند.

دکتر حاتم مردم را احمق‌هایی می‌داند که هیچ لذت و امید دیگری نمی‌توانند از این زندگی سراسر پوچ بیرون بکشند و آگاه از این پوچی نیستند. او می‌گوید انسان‌هایی که احمق و نادان نیستند برای این آمپول‌ها به سراغ من نمی‌آیند و من نیز کاری به آن‌ها ندارم؛ اما سزای مردمی که پیش من می‌آیند، همین مرگ است. از دید دکتر حاتم، هفت روز دیگر که همه می‌میرند، روز فرخنده‌ای است.

امید و زندگی با دید مثبت

مريم محبي

به خاطر داشته باشیم که زندگی نوسانی است بین روز و شب، تابستان و زمستان، و این نوسان دائمی است. باید بدانی که هرگز هیچ کجا از حرکت ناپستی و در جنبش باشی و هر قدر این نوسان بزرگتر باشد تجربیات ژرفتر خواهد بود. هر انسانی با روشی مشخص به دنیا می آید و وظیفه ای دارد که باید ادا شود. پیامی که باید داده شود و کاری که باید انجام شود. من تصادفی اینجا نیستم بلکه به طور هدفمندی آفریده شدم و اینجا هستم تا کاری که به من محول شده به نحو احسن از طریق من انجام شود. رخدادهای واقعی برای آدم های واقعی اتفاق می افتد. ژرف زندگی کردن یک پارچه و از ته دل زندگی کردن با تمام وجود به طوری که وقتی مرگ به سراغم آمد آماده باشم همچون میوه ای رسیده برای افتادن از درخت باید آن قدر رسیده باشم که با وزش نسیمی ملایم از درخت فرو افتم و این آمادگی باید با زندگی کردن درست محیا شود. همه لحظه های زندگی شیرین هستند و مبارک، چه سالم، چه بیمار. مثل من که «ام اس» مهمان وجودم هست و من با آن خو گرفته و عجین شدم. شادمانی هنگامی اتفاق می افتد که تو با زندگی ات هماهنگ باشی، چنان همسان با زندگی ات باشی که هر اتفاقی باعث مسرت و شادی تو شود. وقتی چیزی یا اتفاقی حواست را پرت کند مشخص است تو به آن چیز هیچ علاقه ای نداری. چرا گل های زیبای سرخ وقتی می شکند سعی ندارند مانند گل مریم باشند؟ چون هیچ کسی نمی تواند دیگری باشد و سعی هم نمی کند که باشد. زندگی همین است وقتی با خودت با شرایط کنار می آیی یعنی پذیرفتی که این گونه زندگی کنی و نمی توانی چیز دیگری باشی پس زندگی ات را به نحو احسن بساز. هرگز زندگی ات را قربانی چیزی که باب میل نیست نکن. برعکس همه چیزهایی که باب میل نیست را قربانی زندگی ات بکن چون تو، من، ما، یک بار زندگی می کنیم چه با «ام اس»، چه بدون «ام اس».

کل بازی جهان چنان زیباست که تنها خنده شادی و زندگی زیبا می تواند پاسخ آن باشد. اگر فقط کمی بیشتر شاد باشیم و شاد زندگی کنیم انرژی بیش از پیش به جریان می افتد و مشکلات به تدریج پایان می یابد و کلا ناپدید می شود. وقتی این گونه باشی دیگر جسمت سفت و سخت نیست و انعطاف پذیر می شوی، جاری می شوی، رشد می کنی، جوانه می زنی، پر بار می شوی. اگر زندگی کنی یعنی درست زندگی کنی نفس دود می شود و به هوا می رود. نفس که می کشی زندگی به درونت وارد می شود و نفس که به بیرون می دهی تو به زندگی وارد می شوی. دلسوزی هنگامی سر بر می آورد که همه با تو خویشاوندی دارند نه ترحم. این گونه هیچ کسی از هیچ کس جدا نیست و زندگی این گونه سرزندگی و نشاط است. می دانید «ام اس» مرا این گونه پرورش داد که باید زندگی کنم و از لحظه لحظه زندگی لذت ببرم. پس من استوارتر، با نشاط تر، پرانگیزه تر زندگی را زندگی می کنم. نمی دانم تا کی نفس می کشم پس قدر لحظاتم را به خوبی باید بدانم.

ام اس را بیمار کنیم!

رضا کلبادی

تا پزشک از ابتلای بنده بر ام اس بگفت
صد هزاران مسئله در ذهن من انبار شد
روزها مشغول کاوش بین داروخانه‌ها
شب تب و لرز و عوارض این تمام کار شد
ترس هر آن در ذهن یک تصویر اچ دی ساخت که
یک خشاب از آنتی بادی‌ها به من رگبار شد
از غم رفتار این و آن و حرف مفت‌ها
بغض سختی در گلو هر ثانیه تکرار شد
روزی از خود پرسشی کردم که «تا کی این چنین؟»
این مرض بر کل رؤیاهای من دیوار شد!
همتی کردم و مشکل‌های خود را تک به تک
حل نمودم تا خوشی در زندگی سرشار شد
دوستان پا جای پای بنده مخلص کنید
تا ببینید ام اس از دست شما بیمار شد!

روزگار خوب من بیا

بارانا میرعزتی

حس خوب دیدن روزهای خوب
می شود امید
می دود به جان
می شود توان و می زند به راه

شوق می شود به چشم
خنده می شود به لب
می رسد به روی من
می رسد به روی تو
می رسد به روی هر که رو به امید ایستاده است.

دژ هوش ربا

﴿ فریبا فقیهی ﴾

دوهفته پیش، خواهرم که گفت پزشک مغز و اعصاب پدرمان آب پاکی را ریخته روی دستمان، دگرگون شدم. بابا صحیح و سالم بود ولی ناگهان سکتته مغزی بدی کرد. یک نیمکره از مغزش پر است از لخته خون. خودم خوب می دانستم ولی باز دگرگون شدم. دنیا و زندگی و زنده بودن از معنارنگ باختند. در یک کلام، دیگر نمی خواستم زنده بمانم. خبر مثل پر کاهی بود که قاطر بینو را چپه می کند، من چپه شده بودم.

ساعتها تشنه بودم ولی دلم نمی خواست بلند شوم و گلویی تازه کنم. راستی راستی و کاملاً جدی می خواستم اسپری تمیز کننده را توی دهانم خالی کنم تا فقط حس تشنگی دست از سرم بردارد. برایم مهم نبود که مایعش سمی است و چنین و چنان. دلم نمی خواست حمام بروم. دلم نمی خواست بخوابم یا بیدار باشم. دلم هیچ چیزی جز نیست شدن نمی خواست. نه فضا را می فهمیدم و نه زمان را. نه گیاه به چشمم زنده می آمد و نه پسر ۱۲ ساله ام. نه چیزی می شنیدم و نه می گفتم. افتاده بودم توی چاه ویل و به ته چاه نمی رسیدم.

این احوال برای همه تان آشناست. نامش افسردگی است. احوالی که نه می خواهی و نه تلاش می کنی و نه اهمیت می دهی که خوب شوی. حتی تلاش نمی کنی که بمیری فقط چشم به راه مردنی. حالم دو سه روزی طول کشید و به مدد قرص های سروتونین بهتر شدم. بهتر که شدم یادم آمد از دو سه روز قبلش از هر دو وعده صبح و عصر این قرص غافل شده بودم. حالم که بهتر شد، باز یادم آمد افسردگی یعنی حال مغز خوب نیست. یعنی مهیا شده برای خاموشی زمستانی و در کمای بیداری است.

فکر نمی کردم، واقعاً فکر نمی کردم دوباره به چنین احوالی بیفتم. ولی قضیه خیلی ساده است. مغز من در حالت عادی سروتونین دریافت نمی کند و باید با قرص زنده نگهداشتش. خیلی ساده غم بیماری پدر تلنگر آخر بود و نه سبب آن حال. افسردگی غم نیست، افسردگی برای من یکی از دست رفتن توان مغزم برای پردازش های معمولش بود که حالا رفته بود روی اتوپایلت و داشت برای خودش شات داون می کرد.

آن چند روزی که در دژ افسردگی به بند کشیده شده بودم، دوباره یاد همه عزیزی افتادم که با چند تا قرص حالشان بهتر نمی شود و حساب روزهای دربند از دستشان دررفته است. یاد کسانی که هر ساعت هر روز به فکر خودکشی هستند. یاد آن ها که در هر لحظه شان سقوط آزاد به چاهی بی انتها و در تاریکی محض است و بس. هر چه پایین تر، تاریک تر.

احوالم که بهتر شد، جواب سی تی اسکن جدید بابا که آمد، قلعه دود شد و بندها از هم گسستند. دژ هوش ربا داستانی از مثنوی مولوی است. دژی در دور دستها در چین و ماچین که در آن «سرها بریده بینی بی جرم و بی جنایت». نجات افسون زندگان بسته بود به اینکه دختر خاقان چین را ببابند و گرنه گردن زده می شدند. ولی افسونی که ما دچارش می شویم و یا هستیم، هیچ نگاری ندارد. هیچ درکی از دیدن نگار، یا آن غلوزنجیر گران یا راه بیراه نیست. هیچ نمی بینی جز هزار تویی که می زاید و افسونش نه در چین و ماچین که از آنچه خیال می کنیم به ما نزدیک تر است. از رگ گردن نزدیک تر.

به خاطر آبروی «ام اس»

مريم پيمان

وقتی «ام اس» می گیری، دنیا خراب می شود روی سرت. آینده ات که تا لحظه ای پیش شبیه هم کلاسی ات بود، رنگ رویا به خود می گیرد.

کم کم یاد می گیری می شود به رویاها جامه عمل بپوشانی اما سخت تر از دیگرانی که «ام اس» ندارند. جلوتر می روی و به دست می آوری و وقتی به پشت سر نگاه می کنی می بینی رویاهایت عملی شده اند و حتی بیشتر از آنچه خواستی به دست آوردی. باور کردنی نیست. لحظه ای شادمانی و بیش از آنکه شاد بمانی خسته ای از این همه تلاش برای رسیدن. دیگر جان نداری شاد باشی و ذوق کنی از محقق شدن رویاهایت.

وقتی «ام اس» می گیری، دنیا هوار می شود روی سرت. هر کس پزشکی معرفی می کند، دیگری راه درمانی. یکی نسخه ای از همسایه می گیرد و می گوید شفا داده است و دیگری از تجربه خودش می گوید و به یاری ات می آید. همه می خواهند کمک کنند تا تو را نجات دهند. اما کمی که می گذرد، هفته که به ماه می رسد خبری از کسی نیست و تو می مانی و دردها و رنج های ناشناخته ای که نمی دانی باید با آنها چه کنی. پزشکی دیگر داروها را ثابت تجویز می کند و گویی نمی شنود خبرهای تو از مصیبت های جدید را.

وقتی «ام اس» می گیری، هیچ اتفاقی نمی افتد برای خود خودت، فقط باید جنگجوی پنهان را عیان کنی و شمشیر را برای زندگی از رو ببندی. باید به همه نشان بدهی و بیش از همه به خودت ثابت کنی که خواهی می شود. اما وای از روزی که تو هم مثل دیگران مثل سالم ها خواهی زندگی کنی. خواهی تنبلی کنی. خواهی شیطنت کنی. خواهی نجاتی از لختی از زمان را. آن وقت است که همه شمشیرها را برای تو از رو می بندند که حتماً به خاطر بیماری است و تو ناچار می شوی نه به خاطر خودت بلکه به خاطر آبروی نداشته «ام اس» رخت خواب را رها کنی و بیایی وسط میدان مبارزه حتی اگر خسته باشی و بی حال.

چطور «ام اس» را قرنطینه کنیم؟

رضا کلبادی

مصرف دارو تنها نیمی از فرمول کنترل «ام اس» است. این حرف بنده نیست، حرف و اعتقاد اکثر متخصصان مغز و اعصاب و فلوشیپ‌های «ام اس» در سراسر جهان است. بسیاری از بیماران مبتلا به «ام اس» گمان می‌کنند تنها با مصرف دارو می‌توان این بیماری را مدیریت کرد، اما این باوری اشتباه و گاهی خطرناک است.

برای کنترل «ام اس» علاوه بر مصرف مداوم و منظم دارو و چکاپ دوره‌ای توسط متخصص، بیمار نیاز به داشتن یک سبک زندگی سالم دارد. این سبک زندگی شامل سه مورد می‌شود: تغذیه سالم، مدیریت استرس و ورزش مناسب و مداوم. در امر تغذیه، در مقالات و مطالب علمی و معتبر اشاره به نوع رژیم خاصی نشده است. البته اعتقاد اکثر متخصصان بر این است که بیمار «ام اس» باید تا حد امکان از مصرف زیاد چربی و نمک خودداری کند. لازم به ذکر است که تئوری طبع سرد و گرم که سال‌هاست توسط عده‌ای سودجو در محافل «ام اس» مطرح می‌شود از نظر علمی فاقد اعتبار و رد شده است. در امر مدیریت استرس، بهترین راه برای بیماران که دچار استرس‌های سطحی و گذرا هستند، ورزش منظم است. ورزش مناسب و مداوم به بهبود کیفیت سلامت شناختی فرد خصوصاً توانایی تمرکز بر روی موارد استرس‌زا و یافتن راه‌حل کمک زیادی می‌کند.

برای دوستانی که دچار استرس شدید هستند بهترین راه‌حل مشاوره با یک روان‌درمانگر است. یک روان‌درمانگر متخصص روش‌های مدیریت استرس را به بیمار آموخته و در جلسات مشاوره با تکنیک‌هایی خاص از حجم استرس وی می‌کاهد. در مواردی که حجم استرس بیمار آن قدر زیاد است که در کیفیت زندگی و عملکرد او تأثیر گذاشته، بهترین راه مراجعه به روانپزشک و شروع درمان دارویی است. مورد آخر در بین بیماران «ام اس» به ندرت یافت می‌شود.

و اما ورزش. به اعتقاد و بر اساس تجربه به ۱۱ ساله بنده در ابتلا به «ام اس»، ورزش مهم‌ترین فاکتور در فرمول کنترل «ام اس» است. بسیاری از بیماران ترس از بالا رفتن دمای بدن حین ورزش را دلیل اصلی خود برای امتناع از ورزش کردن می‌نامند. تمامی بیماران «ام اس» باید این نکته مهم را بدانند که اثر گرما بر روی این بیماری (تشدید جزئی علائم، خصوصاً مشکلات بینایی) کاملاً موقتی و گذرا بوده و بعد از استراحت و خنک شدن بدن همه چیز به شرایط طبیعی برمی‌گردد.

اما ورزش اگر اصولی انجام نشود علاوه بر ایجاد مشکلات اسکلتی - عضلانی می‌تواند بر فعالیت بیماری «ام اس» نیز تأثیرات منفی بگذارد. شما برای طراحی برنامه ورزشی مناسب، مؤثر و ایمن نیاز به مربی متخصص دارید. یک مربی متخصص بعد از آنالیز مشکلات جسمی شما، با توجه به ضعف‌ها و توانایی‌هایتان یک برنامه تمرینی تخصصی طراحی می‌کند تا ورزش تنها به بهبود شرایط شما منجر شود نه ایجاد وخامت.

«ام اس» در حال حاضر قابل درمان نیست، ولی قابل کنترل است. تنها نیاز است تا آن را کامل بشناسیم و با برنامه‌ای صحیح و صبر و حوصله، و البته مشورت با افراد متخصص در مواقع مورد نیاز، برنده این مبارزه بی‌توقف شویم.

جای خالی آه

« بارانا میر عزتی »

دور و برم همه‌اش شده بود «آه». چند سالی بود که خانه‌تکانی نکرده بودم. آه‌ها رو دور نریخته بودم و دلم را پر کرده بودم از آه‌های کوچک و بزرگ و رنگارنگ. دلم که پُر شد و دیگر جانداشت شروع کردم چیدنشان کنار دستم، روی میز، توی کتابخانه، کنج دیوار، کنار عروسک‌های بچگی‌هایم روی طاقچه، وسط هال، توی کابینت‌های آشپزخانه، پای اجاق گاز، بالای کمدها، حتی توی باغچه و حوض و پشت در حیاط.

آهی به رنگ دریا، آهی به رنگ جنگل، آهی ...

پراز آه بودم، اتاقم پر بود، خانه پر بود و داشت می‌رفت تا آه من دنیا را بگیرد و پر کند و بسوزاند. دنیای من و هر کسی که اهم را می‌شنید و دنباله اهم را می‌کشید تا بلندتر شود تا این قدر گلوی من نسوزد، می‌کشید تا بار مراسمک تر کند.

دیدم کم کم نفسم دارد بند می‌آید و به جای نفس، آه می‌کشیدم. آه می‌ماند و می‌سوزاند، نه به گذشته می‌رفت تا جلوی اتفاقی را بگیرد نه آینده را روشن می‌کرد و نه حال را خوب می‌کرد.

خودم را گرفتم و دلم را و خانه را و دنیا را و تکاندم.

قلم داشتم اما ذوق نه. ذوقم رفته بود گوشه دلم زیر سنگینی آن همه آه له شده بود. دق کرده بود ولی نمرده بود. آوردمش بیرون گذاشتم جلوی چشمم، دستی به رویش کشیدم، خندید.

از خنده‌ش، خنده‌ام گرفت.

ذوق جان گرفت و قلم به راه افتاد.

دریا کشیدم و جنگل کشیدم و لبخند کشیدم و باران.

دلم خندید، اتاق خندید، خانه خندید، مادرم خندید، دنیا خندید، دنیای من و هر کسی که صدای خنده‌ام را می‌شنید. هر کس می‌شنید می‌خندید و خنده زود جان می‌گرفت.

عریضه سرگشاده به بهانه روزی جهانی

« فریبا فقیهی

در انتخابات شورای شهر با ریاست جمهوری، از یکی از کاندیداهای شهرمان پرسیدم: «شما دکترای شهرسازی دارید. آیا در راستای ایجاد امکانات برای کم توانان و ناتوانان در فضای شهری هم برنامه دارید؟» فرمودند: «خیر. کلاً در این حوزه زیاد کار نشده...»

در مرحوم تلگرام کلیپی از کشور خارج! دیدم در وصف «تنبلی بدن سازها!» کنار ورودی سه پله‌ای باشگاه، پله برقی هم نصب شده بود و همین تفسیر شده بود به تنبلی. از درد و آسیب زانو و کمر که ندانی، از ناتوانی که ندانی، جز خنده چه ماند که بدانی؟ آنجا یک سنت اضافه خرج نمی‌شود. پزشک که ورزش متناسب با عضو آسیب دیده را تجویز می‌کند، باشگاه مناسب حال آدم هم هست.

یک دانشجوی معماری در امریکا در وبلاگش نوشته بود که یکی از تکالیفشان گذراندن یک روز روی صندلی چرخ‌دار در دانشکده بود: باید با آن وارد دانشکده می‌شدیم، سوار آسانسور می‌شدیم، به کلاس و دستشویی و بوفه می‌رفتیم و گزارش می‌دادیم آیا معماری‌اش برای این منظور مناسب است یا نه. از دیده‌هایم گفتم، از کشیدنی‌هایم هم بگویم:

نوبت پزشک مغز و اعصاب داشتم. جلوی ساختمان پزشکان شش - هفت تا پله بود تا برسی به طبقه همکف و آسانسور. یک مرکز فیزیوتراپی در شهر ما هست که آسانسور ندارد و از پیاده‌رو سه - چهار تا پله می‌خورد و بعدش هم بیست تا پله دیگر تا مطب فیزیوتراپی.

پایم شکسته بود - خیلی خوشگل بودم، آبله هم در آوردم! بهزحمت ارتوپدی پیدا کردم که توی ساختمانش رادیولوژی هم باشد. هشت تا پله ناقابل ورودی ساختمان بود. هر چه از نگهبان خواهش کردم اجازه بدهد از راه پارکینگ و با آسانسور بروم، نشد که نشد. درد پای شکسته و کم توانی هر دو طرف بدنت، آن وقت مجبور باشی از هشت تا پله بالا بروی ... چشم‌تان روز بد نبیند. بعد ساعتی راه رفتن توی استخر آمدم بیایم بیرون، با دیدن تلبار خرت و پرت جلوی پلکان قسمت کم عمق

میخکوب شدم. خواستم شنا کنم بلکه از پلکان قسمت عمیق بالا بروم، آنجا هم پله‌هایش آن قدر از هم فاصله داشتند که پاهای رنجور محال بود یاری کنند. با چه مصیبت و زحمتی نیم ساعت کشید تا از آن سد سکندر بالا بیایم. و حالا روز جهانی «ام اس» در راه است. از همه دنیا و همه سروران کشور خودمان سپاسگزاریم که به یاد ما هستند. ولی واقعاً چرا یک روز در همه دنیا به نام این بیماری است؟ حال ما در این روز چه فرقی با دیروز و فردایش دارد؟ در سال ۹۹ آقای دکتر صحرائیان این روز را چنین توصیف می‌کنند:

«روز جهانی «ام اس» روز فریاد این شعار است که: من می‌آیم، ما می‌آییم، تا دست در دست هم تلاش کنیم چالش‌های فردی و اجتماعی را به حداقل برسانیم و عهد ببندیم هر آنچه در توان داریم برای مبارزه با بیماری «ام اس» به کار بگیریم. همه ما از توانایی‌های علمی، کلامی، اقتصادی و اجتماعی خود در جهت کاهش آلام بیماران بهره‌گیریم تا دنیای بدون «ام اس» دست‌یافتنی شود.»

حالا که چالش‌های اجتماعی من یکی مثل پارسال و سال پیش و سال پیش‌تر است، از نگاه خیره گرفته تا پرسش‌های نابجا تا پله‌ها ... پس دست‌به‌دامن عریضه‌نویس می‌شوم:

سروران دست‌اندر کار

تصدق تان گردم، جان دکترم ان خوش باد که با دانشش در تسکین رنج و آلام ما از هیچ دریغ ندارد. دیگران هم به صلاح دیدتان گوشه چشمی عنایت بفرمایند به راهکاری و آئین‌نامه‌ای برای مدیران ساختمان‌های پزشکان، بلکه فکری بشود به حال ناتوانان و کم‌توانان حرکتی برای توصیه به نگهبان ساختمان در رفتار با بیمار پاشکسته یا شیوه‌نامه‌ای برای مهندس و معمار در ساختن مطب ار توپدیست، نورولوژیست، و فیزیوتراپیست... پیاده‌رو بی چاله و پله برقی ورودی ساختمان پزشکان را به خواب هم نمی‌بینم.

امضاء کمینه‌ای از دل دنیای با «ام اس»

«ام اس» خراست

«حسان مطهری»

جدیداً دچار خودآگاهی در خواب شده‌ام، یعنی پس از آنکه به‌زور خوابم می‌برد، خواب می‌بینم و در خواب می‌دانم که خوابم، آن لحظه انگار در یک قفس تنگ انداخته باشند من را. خودم را به درودیوار می‌زنم تا بیدار شوم، داد و فریاد می‌کنم، ضجه می‌زنم، ولی کسی متوجه من نمی‌شود. کلی تقلا می‌کنم و بعد از مدتی رنج از خواب می‌پریم.

بعد از بیدار و آرام شدن، با خودم می‌گویم که چه بد، از فرصتی که داشتم استفاده نکردم، تو خواب بودی و روحت آزاد! خب پسر، آنجا تعلق خاطری نداری به جهان مادی، برو هر جا می‌خواهی، بچرخ و خوشی کن و کلی کار دیگر که نمی‌دانم در خواب انجام می‌دهند! اما حیف که موقعی که خوابم یادم می‌رود که باید چه کارهایی بکنم و دوباره همان آش و همان کاسه قفس تنگ!

چند باری هم در بیداری تمرکز کردم که وقتی خوابیدم حتماً چه کاری بکنم، ولی آن موقع‌ها که یادم هست، اصلاً خواب نمی‌بینم، بعد هم که خواب دیدم انگار سیم حافظه «دنیای خواب»، به سیم حافظه «دنیای بیداری» وصل نیست و یادم نمی‌ماند.

دنیای بیماری و سلامتی هم همین است. لابد می‌گویی الان حرف «سلامتی» و «قدر سلامتی را بدان» را پیش می‌کشم، نه! کاملاً برعکس. تا بیمار که هستی، با خودت می‌گویی اگر سالم باشم «ال» می‌کنم و «بل»، بعد که چند روزی حالت اندکی خوب شد، انگار به خواب «خوش حالی» رفتی و البته می‌دانی فقط یک رؤیا است، خودت را به درودیوار می‌زنی تا از این «دنیای خوب» بیرون بیایی و برگردی به همان «دنیای بیماری». بعد که با کلی تقلا برگشتی، با خودت می‌گویی: پسر، چند روز هم که تعلق خاطر نداشتی به بیماری، خب خوش باش، برو هر جا که می‌خواهی، بچرخ و خوشی کن! اما حیف که موقعی که خوبم، یادم می‌رود که باید چه کارهایی بکنم و دوباره همان آش و همان کاسه قفس تنگ!

همیشه همین طور است، قول و قرارهای «بیداری» و «بیماری»، دقیقاً مثل هم هستند و اثری توی دنیای «خواب» و «خوب» ندارند، سیم این دو تا هیچ وقت به سیم آن دو تا وصل نمی‌شود!

دنیای «ام اس» دنیای عجیبی است، با همه بیماری‌ها فرق دارد، حتی خواب‌هایش.

من به راحتی شب‌ها خوابم نمی‌برد، اما هر وقت آرام شدم و چشمم به راحتی به خواب رفت می‌دانستم همین امشب کابوس «ام اس» سراغم می‌آید، ولی شاید اینجا هم همه چی برعکس است و من کابوس خواب تو باشم خانم یا آقای «ام اس»! آمدی جا خوش کردی چند وقتی در وجود من، ولی من راحت نمی‌گذارم، نمی‌گذارم راحت بیایی و زمین گیرم کنی، نمی‌گذارم راحت بیایی و آرزوهایم را بگیری از من، نمی‌گذارم فکر کنی آمدی و زندگی این «مرد» را به همین راحتی‌ها خراب کردی؛ نه! نمی‌دانم روز اول چه کسی آمد و گفت «ام اس» مال آدم‌های باکلاس و خوشگل و خوش تیپ است.

نمی‌دانم چه کسی متوجه شد که فقط جوان‌ها گرفتار این بیماری می‌شوند.

نمی‌دانم چه کسی به این نتیجه رسید که «ام اس» با همه بیماری‌های دیگر فرق دارد، اصلاً چه کسی اولین بار به «ام اس» مبتلا شد و هیچ کس هم نفهمید که «این»، «همان» است!

ولی این را می‌دانم که «ام اس» برای آدم‌های خوشبخت است، برای آنهایی که آرزوهای بزرگی دارند، برای آنهایی که هزار سودا در تخیلشان پروراندند برای بیست و سی و چهل سالگی‌شان، بعد یک چیز عجیب که دکترها اسمش را گذاشته‌اند بیماری زیبارویان آمده همه اینهایی که من دارم می‌خواهد خراب کند، زهی خیال باطل!

به قول داداش پروین اعتصامی: ما را به رخت و چوب با کلاسی فریفته‌اند/ این بیماری سال هاست که با ما آشناست!

من که گول این باکلاسی و پرستیژ «ام اس» را نمی‌خورم و دل خوش باشم به او و یکجا بنشینم. من مرد لحظه‌های دشوارم، «ام اس» خر کیه؟!

از دل بحران هارشد کن، حتی با جسم نارفیت

فرناز زارع

من فرناز زارع هستم، کسی که داره سعی می‌کنه با جسم نارفیش، رفاقت کنه و ثابت کنه که هیچ صفر درصد و صددرصدی در این جهان هستی وجود نداره و می‌شه از هر شرایطی، فرصتی ساخت تا مسئولانه رسالت خودش رو در این دنیا بجا بیاره. قطعاً از این پس با من و اهدافم بیشتر آشنا می‌شید.

خب از جلسه معارفه بگذریم که کوتاه‌تر از اون چیزی که فکرشو می‌کردم، بر گزار شد و جزئیات رو موکول می‌کنم به ادامه ارتباطاتمون. چقدر این روزا دلم کشیده تا حرفام رو بی مقدمه بگم و سریع برم سراصل مطلب. می‌دونی چرا؟ چون دیگه این روزا هیچ کس حوصله زیادی گوش دادن و زیادی وقت صرف کردن رو نداره، از وقتی هم که کرونا به یک باره تمام کسب و کارها غافلگیر کرد، آدماعجول‌تر از هر زمان دیگه‌ای دارن به زندگی شون ادامه می‌دن؛ این راه صدساله رو یک شبه رفتن، با استدلال اینکه کرونا راه صدساله رو یک شبه نابود کرد توجیه می‌کنن. البته که منم حق می‌دم.

کرونا ترومایی بود که به همه ما وارد شد. اما ...

اما اصلاً قرار نیست من در مورد کرونا و تأثیراتش حرف بزنم. من می‌خوام در رابطه با تاب‌آوری حرف بزنم. در مورد اینکه یک روز به یک‌باره بیماری خودایمنی مثل کرونا، زندگی من و دوستانم رو تحت تأثیر قرار داد. می‌دونی تفاوتش با کرونا چی بود؟ اینکه تو وقتی مبتلا به کرونا می‌شی که میکروارگانیزی از بیرون وارد بدنت بشه و به تو صدمه بزنه اما بیماری من و امثال من، دردی که از خودی بهت وارد شده. هیچی دردناک‌تر از این نیست که بدن خودت هم بهت نارو بزنه و نارفیت بشه.

حالا ربطش به تاب‌آوری چی بود که اول صحبت‌هام گفتم؟

ربطش این که اگه من تاب‌آوری رو یاد نگرفته بودم و همچنان در تلاش برای یادگیری‌اش نبودم، الان توان نوشتن این مطلب رو نداشتم. یا اگر مدیران شرکت‌هایی که الان تونستن از بحران کرونا سر بلند بیرون بیان، با معنای تاب‌آوری آشنایی نداشتم، امروز هیچ نامی از هیچ کسب و کاری در ایران وجود نداشتم.

جدا از گله‌ای که نسبت به سلول‌های ایمنی بدنم دارم و به وقتایی با تمام وجودم سرشون فریاد می‌کشم که تو دیگه چرا؟ اما اینو خوب فهمیدم که در بدترین شرایط هم می‌شه از دل بحران‌ها فرصت‌هایی خلق کرد که روزی نام تو هم تراز با استیون هاو کینگ‌ها قرار بگیره. البته می‌دونم که شرایط جسمانی ما بیماران «ام اس» حتی قابل مقایسه با کسی مثل استیون هاو کینگ هم نیست ولی می‌خوام بهت بگم که اگه اون تونسته پس نتونستن ما یکم باعث خجالت. مایی که اگر با اراده خودمون لایف استایلی نو به زندگیمون وارد کنیم و زیبا و شاد زندگی کردن رو یاد بگیریم، حتی خنده داره که اسم بیمار رو با خودمون حمل کنیم.

البته ببخشید، حرفم رو پس می‌گیرم تا سوء تفاهمی پیش نیاد.

بذار یک بار دیگه جمله‌ام رو تکرار کنم: در بدترین شرایط هم می‌شه از دل بحران‌ها سر بر آورد و کاری کرد که نامت در کنار مریم میرزاخانی و استیو جابز‌ها قرار بگیره.

البته بذار اینم بگم که این حرف‌ها گفتنش آسونه اما اینو بدون که برای تبدیل هر بحرانی به فرصت باید هزینه‌هاش رو پرداخت کنی، هزینه‌اش هم همیشه مادی نیست، همین که شبانه روز بر اش تلاش کنی و زحمت بکشی یا طعم شکست رو بچشی با تاب‌آوری که در درونت پرورش دادی از نو بلند شی، این یعنی هزینه‌هایی که تو باید برای پرداختشون از قبل قدرت مواجهه باهاشون رو پرورش داده باشی. طرف حساب حرف‌هایی که زدیم هم توی همدرد با منی هم تویی که حداقل بدنت باهات رفیق و همراهته.

زندگی با «ام اس»

◀◀ سمانه حیدری

با شور و هیجانی که در چهره هایمان موج می زد طبق روال هر هفته آماده رفتن به جایی می شدیم که برایمان آرامش زیادی داشت و آن مسیر طولانی را به اتفاق دوستان و آشنایان با پای پیاده بدون هیچ گونه خستگی طی می کردیم. رفتن به امامزاده هم برایم آرامش و شادی داشت و هم ناراحتی زیاد چون تقریباً هر هفته دختری را می دیدم که از یک بیماری نادر رنج می برد. بیماری که باعث شده بود او قدرت تکلم نداشته باشد.

با سختی فراوان قدم از قدم برمی داشت و بعضی مواقع مادرش به او در حرکت کردن کمک می کرد. حتی از فاصله دور هم اندوه بزرگی در چهره مادرش نمایان بود.

او را که می دیدم از شدت بغض و ناراحتی به فکر فرو می رفتم و از خود می پرسیدم که چرا هیچ درمانی برای بیماری او وجود ندارد؟ بیماری او را وحشتناک ترین و بدترین بیماری دنیا می دانستم. مگر بدتر از این هم می شد که دختر جوان و زیبایی مانند او توان راه رفتن نداشته باشد؟

فقط من نبودم که به او ترحم می کردم متأسفانه نداشتن توان راه رفتن و عدم تعادل باعث شده بود نظر همه به او جلب شود. اندوهی که در نگاهش بود و حسرت اینکه چرا نباید مانند ما راه برود و شاد باشد. او که تا چند سال پیش در سلامتی کامل زندگی می کرد این چنین ضعیف و بی رمق شده بود. دختری که قبل از بیماری اش همه از زیبایی او سخن می گفتند حالا باید نگاه دلسوزانه مردم را تحمل می کرد.

آن موقع از آینده خبر نداشتیم و نمی دانستم دست سرنوشت مرانیز به همان بیماری که از آن وحشت زیادی داشتیم دچار خواهد کرد. برایم باور پذیر نبود که من به بیماری «ام اس» مبتلا شوم. حالا دیگر آن دختر شاد و پرانرژی تبدیل به یک دختر منزوی و شکست خورده شده بود که همه آرزوهایش را از دست رفته می دید و حس پوچی سراپای وجودش را فرا گرفته بود. به هر چیزی که فکر می کردم به ناامیدی ختم می شد ولی گذر زمان مرهمی بود که می توانست این ناامیدی را به امید مبدل کند.

درست است که به هیچ کدام از اهدافم نرسیدم ولی طرز تفکرم در مورد بیماری «ام اس» تغییر کرد. چون حالا دیگر می دانم زندگی با وجود «ام اس» می تواند حتی لذت بخش تر از قبل باشد.

ذهنیت را عوض کن تا ما هم برقرار باشیم عزیز!

رضا کلبادی

آیا می دانید که چرا برخی از روزها در سال را به نام بیماری هایی خاص نام گذاری می کنند؟ برای اطلاع رسانی در مورد آن بیماری یا اختلال خاص و آگاهی سازی در جمعیت عمومی نسبت به آن.

متأسفانه تصویری که اکثر افراد جامعه از بیماری ما دارند برگرفته از چندین فیلم و سریال است که در اکثر آنها کاراکتر مبتلا به «ام اس» دچار شدیدترین ناتوانی هاست. اما چطور می توان این تصویر را به واقعیت خودش نزدیک کرد؟

هنگامی که می خواهید باور کسی را عوض کنید دو راه پیش رو دارید: حرف و عمل. اما تفاوت نتیجه در این دو راه چیست؟ تغییر باور فرد یا افراد از طریق حرف راهی وقت گیر و کم بازده به شمار می آید. شما ساعت ها در مورد اینکه فقط درصد کمی از بیماران «ام اس» به ناتوانی می رسند حرف می زنید و در نهایت و در بهترین حالت افراد حرف شما را قبول می کنند. اما اثبات علمی این موضوع هم زمان کمتری از شما می گیرد و هم به این نتیجه مهم ختم می شود که افراد حرف شما را باور می کنند. توجه داشته باشید که بین قبول کردن و باور کردن تفاوت زیادی وجود دارد.

اما چطور می شود با عمل حقیقت بیماری را نشان داد؟ یکی از مهم ترین فاکتورهای توانا بودن موفقیت است. ما در کشورمان بیماران «ام اس» زیادی داریم که چه در عرصه علم و تحصیل و چه در عرصه کسب و کار و چه در عرصه ورزش به موفقیت های زیادی رسیده اند. یکی از دلایل ذهنیت غلط جامعه نسبت به بیماری «ام اس» کم رنگ بودن حضور این افراد در رسانه هاست.

بیا بید کمی در مورد نتیجه ذهنیت بد جامعه نسبت به «ام اس» صحبت کنیم. شاید بسیاری از افراد که درگیر بیماری «ام اس» نیستند بگویند که مگر طرز فکر اشتباه مردم نسبت به این بیماری و مبتلایانش تأثیری بر روی کیفیت زندگی این افراد می گذارد؟ در جواب این سؤال باید بگوییم که متأسفانه بله، هم تأثیر روانی و هم تأثیر فیزیکی.

بسیاری از افراد مبتلا به «ام اس» در کشور ما به دلیل همین ذهنیت اشتباه جامعه نسبت به بیماری، بیماری خود را از سایرین و حتی در مواردی از نزدیک ترین اعضای خانواده خود پنهان می کنند. چه به دلیل مسائل قانونی و چه به دلیل مسائل خانوادگی. ترس از اخراج از محل کار، ترس از رها شدن توسط همسر، ترس از محدود شدن گزینه های از دواج و هزاران ترس دیگر که بیماران آنها را دلیلی بر پنهان کردن بیماری خود می دانند، و نکته بسیار مهم در رابطه با این پنهان کاری استرسی است که وارد زندگی فرد مبتلا می کند. ترس از افشا شدن بیماری را نیز به ترس های قبلی اضافه کنید، و تصور کنید که این حجم از استرس (که یکی از عوامل اصلی تحریک «ام اس» برای عود یا پیشرفت بیماری است) چه بلایی به سر بیمار می آورد.

امیدواریم روزی برسد که تمامی افراد جامعه تصویری حقیقی و علمی از بیماری «ام اس» داشته باشند.



گپ و گفت پیام ام اس با نویسنده آمریکایی «بیماری عشق»

نوشتن تا احساس تنهایی نکنم

کوری مارتین یک نویسنده آمریکایی است که ۱۳ سال است می داند به «ام اس» مبتلا شده است. او کتابی درباره بیماری «ام اس» به نام «بیماری عشق» نوشته است که مریم پیمان و ارسطو شهبابی آن را ترجمه کرده اند و به زودی منتشر خواهد شد. این نویسنده آمریکایی منبع مناسبی برای مقایسه بین وضعیت مبتلایان به ام اس ایران و کشورهای دیگر است. متن زیر گفت و گوی مکتوب دوماهنامه «ام اس» با این نویسنده مبتلا به «ام اس» درباره کتاب او و زندگی اش به عنوان یک بیماری است.

مریم پیمان

چگونه و چه زمانی به «ام اس» مبتلا شدید؟

در سال ۲۰۰۸ به «ام اس» مبتلا شدم. بیست و هشت ساله بودم و در اوج رشد حرفه‌ای خودم به عنوان نویسنده در هالیوود کار می‌کردم. در آن زمان که خبر ابتلا به بیماری را به من دادند بسیار ویران شدم و ترسیدم. می‌ترسیدم زندگی‌ام همان‌طور که می‌دانستم کاملاً تغییر کند. نگران بودم که آیا می‌توانم به عنوان نویسنده ادامه کار دهم. نگران بودم که آیا علائمی که تجربه می‌کنم بدتر می‌شوند و آیا می‌توانم مثل گذشته تحرک داشته باشم. نگران بودم که

شش کتاب از جمله کتاب «بیماری عشق» هستم که خاطرات من درباره دوست‌یابی و زندگی در هالیوود است که با ابتلای من به بیماری «ام اس» هم‌زمان شد. من مسئول بخش بیماری‌های مزمن در سایت وری ول هلت (Verywell Health) هستم و یادداشت‌های من به صورت آنلاین در سی‌ان‌ان، هاف‌پست، روان‌شناسی امروز، بهداشت هرروزه و دیگر سایت‌ها منتشر می‌شود. همچنین ۱۵ کتاب برای ورزشکاران حرفه‌ای و سخنوران برجسته و کارآفرینان موفق نوشته‌ام.

خواننده‌های ما شمارا

نمی‌شناسند. از خودتان بگویید.

من فارغ‌التحصیل دانشگاه کالیفرنیا جنوبی هستم و کارشناسی خود را در رشته نویسندگی خلاقانه گرفته‌ام و زمانی راهم در مطالعه ادبیات در دانشگاه کمبریج صرف کردم. در بیست و پنج سالگی موفق شدم تا در برنامه‌های تلویزیونی بنویسم و انتشارات مدرسه (Scholastic) از من خواست تا سه رمان بر اساس همان برنامه‌های تلویزیونی تدوین کنم. نویسنده

ام آر آی بگیریم. پزشکم یک وقفه داده است و به درمان من نگاه دوباره انداخته است اما اگر اوضاع بدتر شود و من علائم و ضایعات بیشتری داشته باشم، در این صورت در مورد قرار گرفتن در یکی از روش های درمانی بیماری صحبت خواهیم کرد.

این روزها به خاطر وجود بیماری کرونا چگونه زندگی میکنید؟
به همان سختی که این سال دشوار بوده، در عین حال به یک برکت هم برایم تبدیل شد. وقتی مجبور به قرنطینه شدیم، فرصت یافتیم تا سرعت زیاد زندگی را کاهش دهیم. این به رفع خستگی و درد من بسیار کمک کرد. سال هاست که چنین احساسی را تجربه نکرده بودم. البته، از یک طرف تلنگری برای احتیاط بیشتر و رعایت بیشتر وجود دارد که به دلیل مسائل خودایمنی از کرونا ترس دارم. من می دانم که به طور عادی سرماخوردگی با «ام اس» چگونه است، اما نمی خواهم بفهمم که اگر به کرونا مبتلا شوم چه اتفاقی می افتد. بیش از یک سال شده است که به فروشگاه مواد غذایی نرفته ام اما الان احساس راحتی می کنم که در فضای باز یک رستوران غذا بخورم. نمی دانم چه موقع به یک سالن ورزشی یا کلاس یوگا برمی گردم، اما احساس خوشبختی می کنم که یک هفته پیش توانستم واکسن بزنم و نمی توانم صبر کنم تا دنیا عادی شدن خود را از سر بگیرد.

چه شد که تصمیم گرفتید کتابی درباره «ام اس» بنویسید؟
«بیماری عشق» رانوشتم زیرا وقتی بیماری مولتیپل اسکلروزیس من تشخیص داده شد هیچ جوانی به خصوص زن جوانی وجود نداشت که داستان های خودش را با دیگران به اشتراک بگذارد. مانند امروز جامعه آنلاینی وجود نداشت و من واقعا کسی را پیدا نکردم که بتوانم درباره آنچه تجربه می کردم با او صحبت کنم. احساس سنگین و عذاب آوری تنهایی می کردم و هرگز دوست نداشتم کسی دوباره چنین احساسی

دید عموم قرار میدادم. گفتن به دیگران درباره بیماری «ام اس» به من این آزادی را داد تا به روشی زندگی کنم که نسبت به خودم احساس صداقت کنم و همچنین یک سیستم پشتیبانی بسیار بزرگ تر به من داد.

برای درمان بیماری چه کارهایی انجام میدید؟

برای مقابله با بیماری «ام اس»، چندین دارو برای کمک به علائمی مانند گرفتگی عضلات و خستگی مصرف می کنم. در حال حاضر هیچ درمانی برای اصلاح بیماری ندارم و سعی می کنم با ورزش و داشتن یک برنامه غذایی مناسب و خوردن غذاهای کامل تا حد ممکن سالم و فعال بمانم.

رابطه شما با پزشک متخصص خودتان چگونه است؟

دکتر من یک متخصص مغز و اعصاب است که متخصص بیماری «ام اس» است. او بسیار آگاه و دلسوز است و من احساس خوشبختی می کنم که تحت نظر او قرار گرفتم. بیش از ۱۰ سال است که بیمار ایشان هستم. هر شش ماه یک بار به او سر می زنم. از آنجا که خوش شناس هستم و علائمم در حال حاضر بسیار خفیف است، رویکرد محافظه کارانه تری برای مراقبت من اتخاذ کرده است. من هر سال ام آر آی می گرفتم تا ببینم ضایعات مغزی که چند برابر شده است، اما در دو سال گذشته توانستم آزمایشات را گسترش دهم تا فقط یک سال در میان

توانم اسکی کنم، بدوم، شنا کنم و یوگا کار کنم، یعنی مثل آنچه به آن عادت کرده بودم، باشم. آن زمان همه این نگرانی ها را داشتم، اما آنچه کشف کردم این است که نیازی به این همه نگرانی نبود و علی رغم داشتن بیماری «ام اس»، من هنوز یک زندگی شاد و سرشار از رضایت دارم.

آیا درباره بیان بیماری در جامعه مثلاً به همکاران خودتان و کارفرمایان یا پیش از ازدواج به خواستگاران و خانواده آنها ترس و تردیدی داشته اید؟

بله، کاملاً. همه کتاب «بیماری عشق» در این باره است که وقتی «ام اس» برای من تشخیص داده شد، احساس می کردم که دوست نداشتنی هستم. می ترسیدم که وقتی بیماری اجتناب ناپذیر شد، کسی مرا در بیماری و سلامتی همراهی نکند. می ترسیدم اگر بیماری بدن من را از کار بیندازد، کسی دیگر نخواهد با من ازدواج کند. گرچه در بعضی موارد این امر درست بود، اما مردانی هم بودند که با آنها آشنا شدم و شرایط من را درک میکردند. نامزد من بیشترین نقش را در کمک به من در مقابله با این بیماری مزمن داشته است.

تمام آنچه گفته شد یک طرف و این موضوع هم یک طرف که، من هشت سال پس از تشخیص بیماری، «ام اس» را مخفی نگه داشتم. خانواده و دوستان نزدیک من می دانستند که من با بیماری سروکار دارم اما من به رئیسان یا هیچ آشنایی نگفتم. البته، با انتشار کتابم همه چیز تغییر کرد. دیگر نمی توانستم بیماری خود را مخفی نگه دارم و گرچه مطلع کردن دیگران ترسناک بود، اما این کار یکی از بهترین کارهایی است که تاکنون انجام داده ام. احساس اینکه دیگر مجبور نیستم قسمت هایی از خودم را پنهان کنم احساس خوبی بود و به من این امکان را داد که با بسیاری دیگر از افراد مبتلا به «ام اس» ارتباط برقرار کنم. اگر دوباره بتوانم این مسیر را از سر بگذرانم، فکر می کنم خیلی زودتر تشخیص بیماری خود را در معرض

برای من این بیماری باعث شد که بدانم زندگی ارزشمند و همیشه در حال تغییر است و شما هرگز نمی دانید که فردا چه چیزی را به همراه خواهد آورد. این باعث شد که برای چیزهای جدید یا رفتن به سوی ماجراهای نو پاسخ مثبت بدهم

و این روز را دوست دارم چون می بینم چگونه مردم از سراسر جهان را که با بیماری «ام اس» زندگی می کنند گرد هم می آیند. از آنچه در دریافت پیام از سایر بیماران «ام اس» در سراسر جهان شنیده ام، به نظر می رسد بیشتر کشورهای دارای انجمن «ام اس» یا سازمان دیگری هستند که از بیماران پشتیبانی می کنند.

آیا بین بیماران ارتباطی رابطه ای در جامعه شما وجود دارد؟

من گروه دیگری از افراد مبتلا به «ام اس» و سایر بیماری های مزمن را در اینستاگرام پیدا کرده ام که روزانه به من الهام می دهند. در سال ۲۰۰۸، این انجمن وجود نداشت و من بسیار خوشحالم که اکنون وجود دارد. اگر امروز به «ام اس» مبتلا می شدم، فکر می کنم تجربه اولیه زندگی با این بیماری برای من قطعاً متفاوت می بود. فکر می کنم خیلی راحت تر از ۱۳ سال پیش راهم را پیدا می کردم. من از اینکه بسیاری از مردم تمایل دارند داستان های خود را به اشتراک بگذارند، سپاسگزارم؛ بنابراین همه ما می توانیم از یکدیگر یاد بگیریم و از هم حمایت کنیم.

به بیماران برای داشتن زندگی بهبتر چه توصیه هایی دارید؟

می گویم هر چه را دوست دارید دنبال کنید. اجازه ندهید «ام اس» شما را عقب نگه دارد. بله، روزها، هفته ها، ماه ها و حتی سال هایی وجود دارد که ممکن است شما نتوانید از نظر جسمی تمام کارهایی را که می خواهید انجام دهید، اما کاری پیدا کنید که بتوانید آن را انجام دهید و باعث خوشحالی شما شود. چیزهای جدید را امتحان کنید. وقتی دیگر نمی توانستم بدم، شروع به تمرین هولاهوپ کردم، زیرا بدنم راحت تر بود. با دیگر افرادی که با بیماری «ام اس» زندگی می کنند ارتباط برقرار کنید، آنها را پشتیبانی کنید و اجازه دهید آنها از شما حمایت کنند. شما مجبور نیستید به تنهایی با هیچ یک از اینها روبه رو شوید.

من فوق العاده به کتاب «بیماری عشق» افتخار می کنم. این کتاب مدال طلای انجمن ناشران مستقل و جایزه عالی ملی ایندی را به دست آورد و در جهان با استقبال خوبی روبه رو شد و خرسندم پیام هایی از خوانندگان کتاب دریافت کردم، آنهایی که کمتر در سفرشان با «ام اس» احساس تنهایی کردند

داده است. برای من این بیماری باعث شد که بدانم زندگی ارزشمند و همیشه در حال تغییر است و شما هرگز نمی دانید که فردا چه چیزی را به همراه خواهد آورد. این باعث شد که برای چیزهای جدید یافتن به سوی ماجراهای نو پاسخ مثبت بدهم. من همچنین حالا آگاه تر هستم که بسیاری از مردم با بیماری های نامرئی زندگی می کنند و شما هرگز نمی توانید بفهمید که کسی چه چیزی و چه احساسی را تجربه می کند. احساس می کنم از زمان تشخیص بیماری ام حساس تر شده ام.

آیا در کشورتان انجمن یا گروه حمایتی برای مدیریت و کنترل بیماری و مشکلات بیماران دارید؟

در آمریکا انجمن ملی «ام اس» داریم که اطلاعات درباره بیماری را فراهم می آورد و شما را به پزشکان در منطقه خودتان ارجاع می دهد. آنها همچنین جمع آوری کمک های مالی را در طول سال انجام می دهند و در رسانه های اجتماعی آنها شما می توانید دیگر افراد مبتلا به این بیماری را ملاقات کنید.

درباره سازمان ها و موسسه های بین المللی فعال در حوزه «ام اس» چه می دانی؟ من با روز جهانی «ام اس» آشنا هستم

را داشته باشد. این کتاب را نوشتم تا دیگران بدانند که آنها تنها نیستند. هر چند بعداً چیزهای دیگری را فهمیدم. وقتی کتاب را با این ایده نوشتم که نمی خواهم فرد دیگری به دلیل بیماری و آنچه تجربه می کند، تنها باشد، فکر کردم که کار خوبی انجام می دهم؛ کاری فداکارانه. مطمئن نبودم که این گونه است تا زمانی که یادداشتی از نوجوانی که تحت تأثیر داستان و کتاب من قرار گرفت دریافت کردم و فهمیدم من کتاب را نوشتم تا احساس تنهایی نکنم. این روش من برای ارتباط با جهان بود. همیشه فردی خجالتی بودم و زندگی شخصی ام را با مردم به اشتراک نمی گذاشتم. در آن زمان نمی دانستم، اما اکنون می دانم. این روش من بود تا به خودم اطمینان خاطر بدهم که تنها نیستم که افراد دیگری مثل من هم هستند. کسانی که ترس های مشابهی درباره زندگی، عشق و زندگی با این بیماری داشتند. «بیماری عشق» مرا به جهان افرادی از مردم متصل کرد که می فهمیدند من چگونه زندگی را می گذرانم.

من فوق العاده به کتاب «بیماری عشق» افتخار می کنم. این کتاب مدال طلای انجمن ناشران مستقل و جایزه عالی ملی ایندی را به دست آورد و در جهان با استقبال خوبی روبه رو شد و خرسندم پیام هایی از خوانندگان کتاب دریافت کردم، آنهایی که کمتر در سفرشان با «ام اس» احساس تنهایی کردند. همین طور از این جهت بسیار هیجانزده هستم که کتاب را خانم مریم پیمان و ارسطو شهابی ترجمه کرده اند تا در ایران به چاپ برسد.

درباره کشور ایران چه می دانی؟

صادقانه بگویم خیلی نمی دانم. می دانم که از نظر فرهنگی و تاریخی جای قشنگی است اما اطلاعاتم تا همین حد است.

آیا «ام اس» زندگی شما را تغییرات مشهودی داده است؟

«ام اس» نحوه برخورد من با زندگی را تغییر



درس‌های کرونا کم نبودند

کشف لذت‌های کوچک زندگی

وقتی کرونا شروع شد جهان فرق کرد، یعنی مجبور شد فرق کند. آدم‌ها مجبور شدند زندگی‌های معمول خود را تغییر دهند و تغییر در شیوه زندگی انسان‌ها مساوی بود با تغییر جهان. کرونا هنوز تمام نشده است، کسی هم نمی‌داند کی تمام خواهد شد، اما بالاخره یک روز انسان بر این کابوس پایان خواهد داد و کرونا به تاریخ خواهد پیوست. آن وقت این همه گیری با خاطرات تلخ و غم‌ها و غصه‌ها به یاد خواهد آمد. اما کرونا فقط قصه غصه نبود، درس‌های زیادی برای ما داشت. واقعیت این است که کرونا خیلی چیزها را به انسان یاد داد و خیلی چیزهایی که از یادرفته بودند را به یاد انسان آورد. این مطلب گزیده‌ای است از نقطه‌نظرات متفاوت در خصوص درس‌هایی که کرونا به ما داد. پیشنهاد می‌کنیم این مطلب را بیشتر از یک بار بخوانید و با دقت هم بخوانید:

زمان کافی برای مدیریت تمامی امور ندارد و خود را بیش از حد در دنیای پیرامون و بیرون از خانه خود غرق کرده است. در دوره‌ای که هیچ‌کس فرصت کافی برای گذراندن در کنار خانواده و حتی رسیدگی

امروز همیشه در حال رقابت برای آینده و همواره نگران پیامدهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی تصمیمات خود است و به‌طور کلی خودش را فراموش کرده و از حال درونی‌اش بی‌خبر است. این بشر هرگز

«تهیه و تنظیم: سیما هاشمی»

اهمیت زمان: مهم‌ترین درس کرونا به جهانیان این بود که ارزش عنصر فراموش شده «زمان» را به بشر یادآوری کرد. انسان

به امور خود را ندارد، ماندن در خانه حتی به اجبار باعث می شود بشر برای درک خویشتن و گوش سپردن به صدای درونی خود همچنین وقت گذرانی با خانواده و لذت بردن از تعامل با عزیزانش فرصتی به دست آورد.

کمک به هموعان: مدرسه کرونا با داشتن نگاهی یکسان به تمامی اقشار و جوامع به انسان آموخت که مهم نیست چه کسی هست و با چه موقعیتی در اجتماع قدم می گذارد، نیازهای اساسی همه با هم مشترک است و این نیازها عبارتند از غذا، آب، سرپناه و ایمنی.

مثبت اندیشی: در دوران کرونا می توان با تمرین این اصل مهم که همه ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه اشتباه کنند و باید در برابر خطاها صبور بود، همچنین با تمرین دادن خود و دیگران، دوری از عصبانیت های بیهوده و لذت بردن از تک تک لحظات با هم بودن، آگاهی ذهنی را بهبود بخشید، به آرامش رسید و سلامت روحی و جسمی را ارتقا داد. علم روان شناسی بر این باور است که ارسال پیام های مثبت به مغز در حالت آرامش و با لحنی مثبت، به دور از هر گونه شرایط تنش زا و ناخوشایند می تواند با ترشح هورمون شادی و ارسال آن به سراسر بدن حال روحی و جسمی انسان را بهبود ببخشد و با آماده ساختن انسان برای

بخشیدن خود و دیگران، او را برای بهترین شدن آماده کند.

افزایش دانش: دورانی که انسان را به سمت ماندن در خانه سوق داده است، می تواند بهترین زمان برای افزایش آگاهی ذهنی و کسب آرامش به حساب آید و انسان ها می توانند به جای ابراز ناراحتی و عصبانیت بیهوده نسبت به مسائلی که از رفع آن ناتوان اند مدت زمان بیشتری برای خود و خانواده خود اختصاص دهند.

نیاز به زیرساخت های دیجیتال: کرونا درس بزرگی به تمام کشورهای جهان بود که چقدر به ابزارها و زیرساخت های دیجیتال وابسته هستیم تا زندگی، جوامع و اقتصاد خود را ادامه دهیم.

اهمیت حمایت: در بحران کووید - ۱۹ همه مردم جهان اهمیت حمایت اجتماعی و داشتن خانواده و دوستان را درک کردند که در صورت بروز بحران بتوانند روی آنها حساب کنند. پژوهش های بین المللی نشان می دهد افرادی که می گویند خانواده و دوستانی دارند که در مواقع مشکلات می توانند به آنها کمک کنند، همیشه بیشترین رضایت را از سلامتی شخصی خود دارند. این تحقیقات نشان می دهد انزوای اجتماعی و تنهایی باعث آسیب جدی به شرایط جسمی و روانی فرد می گردد.

اهمیت مادر طبیعت: در طی همه گیری کرونا فهمیدیم که زمین به ما نیاز ندارد و این ما هستیم که جان و سلامتی مان وابسته به سلامت زمین است، دانستیم باید دست از تخریب طبیعت برداریم و به قوانین هستی که غالباً توسط پیامبران الهی برای بشر توضیح داده شده است، احترام بگذاریم، چرا که شاهد آن هستیم که زمین بدون نیاز به انسان و بدون حضور او به سرعت در حال بازسازی خود بود.

اهمیت واقعی: در حوزه اقتصاد، یاد گرفتیم که اهمیت و ارزش خیلی چیزها وابسته به تقاضا است و به خودی خود ارزشی ندارد، چنانچه در روزهای همه گیری به واسطه عدم تقاضای بعضی

کالاها گران بهاء به کالایی کم ارزش تبدیل شده است نشان داد نعمت های خدادادی باید در مسیر درست و برای خدمت به انسان و طبیعت مورد استفاده قرار گیرد، نه اینکه آن را به وسیله ای برای استثمار و سلطه جویی تبدیل کنیم. قرنطینه به ما یادآور شد زندگی بدون دیگران زیبایی خود را از دست می دهد، لذا داشتن امکانات شخصی و نیازهای اولیه همچون خوراک و پوشاک، به تنهایی نمی تواند احساس خوشبختی ما را به وجود بیاورد، فهمیدیم که به همه رهگذران خیابان ها در همه جای جهان به دیده احترام و محبت آمیز نگاه کنیم.

احساس مسئولیت جمعی: همکاری جمعی برای مهار ویروس در وهله اول مستلزم این است که همگان باور کنند سرنوشتشان به هم وابسته است و سپس به وجود آمدن احساس مسئولیت و تعهد همگانی است. یعنی این که در سطح فردی هر کس به سهم خود تلاش کند که هم سلامت خود را حفظ کند و هم کاری نکند که سلامت دیگران را به خطر بیندازد.

یاد اتوانی: کرونا به انسان امروزی آموخت که با همه پیشرفت هایش در عرصه علم و تکنولوژی، موجود ناتوانی است و به این ترتیب او را متوجه قدرت ماورای بشر کرد.

یاد آوری مرگ: کرونا یاد مرگ که با پیشرفت های علم پزشکی به حاشیه رفته بود را به مرکز توجه و متن زندگی انسان امروزی کشاند. از سویی دیگر این بیماری اهمیت سلامت و تندرستی را با به جهانیان یادآوری کرد و آن را به مهم ترین محور گفتگو در جهان تبدیل کرد.

اهمیت علم: کرونا در عین حال که عجز و ناتوانی انسان امروزی را به رخ او کشید با صدای رسا به او تفهیم کرد که این ناتوانی را با علم و دانایی و نوع دوستی جبران کند. جالب بود که انسان در محاصره فضای مجازی که پر شده از اطلاعات نادرست و خرافات و مطالب غیر علمی و شایعات بود در نهایت دریافت که علم و دانش است که

از آغاز شیوع بیماری کووید ۱۹- در جهان، شاهد پیشرفت نوآوری هایی نظیر ایجاد سریع نرم افزارهای مختلف برای ردیابی بیماران کرونایی و مهار ویروس بوده ایم. نوآوری ها عامل مهمی در حل بحران تغییرات آب و هوایی به حساب می آید که این روزها به شکل های مختلف خود را به تصویر کشیده است

کفش‌هایی عالی می‌سازد. **اهمیت خانه:** تا همین چند وقت پیش مدام دنبال بهانه برای بیرون رفتن از خانه بودیم، اگر کتاب می‌خواستیم به کتاب‌فروشی می‌رفتیم، اگر قرار ملاقات داشتیم، حضوری همدیگر را می‌دیدیم و کار را تنها در محل کار انجام می‌دادیم؛ ولی کرونا باعث شد که یاد بگیریم از طریق پست و آنلاین هم می‌توانیم خرید کنیم. یا از تماس‌های تصویری و صوتی هم می‌شود برای هماهنگ کردن کارهایمان استفاده کنیم. بسیاری از شغل‌ها قابلیت دور کاری دارند و نیازی نیست که برای انجام آن در محل کار حاضر شویم. همین موضوع را اگر رعایت کنیم دیگر در کلان‌شهرها شاهد ترافیک‌های چند ساعته نخواهیم بود. ما همه‌ی این امکانات را در گذشته نیز در اختیار داشتیم؛ ولی بستری برای آزمایش آن فراهم نشده بود. حالا می‌توانیم به راحتی کارهای خود را راه بیندازیم و دیگر برای رسیدن به محل کار یک ساعت زودتر از خواب بیدار نشویم. علاوه بر اینها، بسیاری از هزینه‌های اضافی را کاهش داده است، هزینه‌هایی مانند کرایه‌ی تاکسی، مترو، اتوبوس، تغذیه و زمان.

آرام باشیم و خودمان را تحمل کنیم. یادگیری «تحمل خود» باعث بالابردن اعتماد به نفس در ما می‌شود و توانایی مدیریت بیشتری در اداره امور زندگی خود به ما می‌دهد. از سوی دیگر روزهای فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه در خانه ماندن با کش آمدن لحظات و ساعت‌ها یادمان داد که چقدر خوشبختی‌های ساده داشته‌ایم و قدر ندانستیم و از این جا به بعد باید در لحظه زندگی کنیم و قدر تک تک لحظاتی را که داریم به خوبی بدانیم.

اهمیت نوآوری‌ها در زمان بحران‌ها: از آغاز شیوع بیماری کووید-۱۹ در جهان، شاهد پیشرفت نوآوری‌هایی نظیر ایجاد سریع نرم‌افزارهای مختلف برای ردیابی بیماران کرونایی و مهار ویروس بوده‌ایم. نوآوری‌ها عامل مهمی در حل بحران تغییرات آب‌وهوایی به حساب می‌آید که این روزها به شکل‌های مختلف خود را به تصویر کشیده است. به عنوان مثال، برندهای معروف جهانی مانند آدیداس، راه‌حل‌های جدید و جالبی برای بحران آلودگی‌های پلاستیکی از سطح اقیانوس‌ها ارائه داده است، به این صورت که با پسماندهای پلاستیکی دریایی

در کنار ایمان می‌تواند نجات‌بخش باشد. **اضطراب را کنار بگذاریم:** امروزه در دنیای دیجیتال زندگی می‌کنیم که پر از اضطراب و استرس است. صبح زود از خواب بیدار می‌شویم و احساس می‌کنیم کلی کار برای انجام دادن داریم ولی هنوز دلمان می‌خواهد به رختخواب برگردیم. خلاصه با کلی نارضایتی به سرکار، کلاس درس و هر چیزی که ما را از خواب بیدار کرده بود می‌رفتیم و این کار را می‌توانستیم سال‌ها انجام دهیم بدون این که متوجه شویم عمرمان دارد می‌گذرد و ما بدون توجه به هیچ کدام از لحظه‌هایش به دنبال یک روز خوب در تقویم آینده خود می‌گردیم. این همه اضطراب برای زندگی نه تنها برای لذت بردن و پیشرفت ضروری نیست؛ بلکه به آرامش زندگی، سلامت ذهن، سلامت قلب ما نیز آسیب وارد می‌کند.

در لحظه غرق شوید: پیش از بروز همه‌گیری کرونا انگار سبک زندگی همه ما روی دور تند بود؛ همه از اولین ساعات صبح تا پاسی از شب گذشته عجله داشتند و همیشه حس می‌کردند زمان کم آورده‌اند. ولی حالا شاید بیشتر به این موضوع دقت کنیم که چگونه می‌توانیم



به مناسبت روز جهانی ام اس و باهدف اطلاع رسانی عمومی

دوچرخه‌ها تهران را نارنجی کردند

«عکس و گزارش: خاطره کبیری»

برنامه دوچرخه سواری به مناسبت روز جهانی ام اس توسط انجمن ام اس ایران در تاریخ ۷ خرداد ماه برگزار گردید که با استقبال خوبی هم روبرو شد. انجمن ام اس ایران چهل و یکمین عضو فدراسیون جهانی ام اس است و هر ساله برنامه‌هایی را در قالب اطلاع رسانی و افزایش سطح آگاهی جامعه نسبت به این بیماری برگزار می‌نماید. امسال نیز انجمن ام اس ایران از تیم‌های دوچرخه سواری تهران دعوت به عمل آورد تا در مراسم رکاب زنی در تاریخ ۷ خردادماه باهدف حمایت از این بیماران و اعلام همبستگی باین عزیزان و خانواده‌شان شرکت کنند. در این برنامه نمادین رکاب زدن از محل انجمن ام اس ایران در خیابان وصال شیرازی آغاز شد و دوچرخه سواران از مسیر خیابان کریم خان، میدان هفت تیر، میدان ولی عصر (عج) تا میدان اصلی پارک لاله رکاب زدند. پیام این برنامه آگاه سازی عمومی جامعه از بیماری ام اس و شرایط مبتلایان و آموزش همگانی در خصوص بیماری بود. این برنامه با حضور عبدالحسین هوشمندمدیرعامل انجمن ام اس ایران و اعضای گروه‌های دوچرخه سواری شرق تهران، دماوند، پایتخت، کرج، پرند، هیات دوچرخه سواری شمال شرق تهران و چند تن از بیماران ام اس که عضو تیم دوچرخه سواری انجمن هستند و تعدادی از پرسنل انجمن برگزار گردید.





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):تلفن:۳۳۱۵۲۲۳۳
۲	دندانپزشکی امام خمینی	با معرفی نامه انجمن ۳۰٪ تخفیف	خ فلسطین شمالی، زرتشت، ک فیروزنیا تلفن: 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) تلفن: ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلائی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی تلفن: ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی تلفن: ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهستی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی تلفن: 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) تلفن: ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ تلفن: ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۴۰۱۲۰-۲۳۵۷۰۱۲۰

آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۴۴۰۲۲۳۲ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	توانبخشی آرمان شایان	۱۰
خ ستارخان خ نیایش شهرآرا تلفن: ۶۴۳۲۵۲۷۳ - ۶۴۳۲۵۷۵	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 یا 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 تلفن: 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 تلفن: ۸۸۸۳۰۳۲۶
۴	رادیولوژی ماد	با ارائه معرفی نامه ۲۰ تا ۵۰ درصد	خ سعادت آباد بلوار دریا انتهای مطهری شمالی پ ۳۱

مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

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

خدمات مغز و شناخت

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

مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	آزمایشگاه هروی	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز موارد آزمایش غیربیمه ۳۰٪ تخفیف	م هروی روبروی مرکز خرید گلستان ساختمان سنول واحد ۸ تلفن: ۲۲۹۶۲۲۵۰
۲	آزمایشگاه قلهک	با ارائه کارت عضویت انجمن بیماران و خانواده درجه یک بدون پرداخت فرانشیز موارد خاص که تعرفه بیمه ندارند ۴۰٪ تخفیف	خ شریعتی ایستگاه مترو قلهک تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳
۳	آزمایشگاه دکتر نژاده	با ارائه کارت عضویت انجمن ۵۰٪ تخفیف در فرانشیز	پیشوای ورامین م امام تلفن: ۳۶۷۲-۵۳۰۰
۴	آزمایشگاه 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 آرامش	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 آزاد ۳۰٪	م ونک خ جهان کودک پ ۶۷ ط اول تلفن: ۸۸۶۷۱۵۲۱
۱۰	آزمایشگاه یکتا	۳۰٪ تخفیف	خ دکتر قریب خ قدر پ ۲۴ تلفن: ۶۶۵۶۵۸۶۶
۱۱	درمانگاه شهدای شهری	وبزیت پزشک عمومی و متخصص آزمایشگاه، شنوایی سنجی بینایی سنجی با ۲۰٪ تخفیف فیزیوتراپی رایگان	شهری، میدان صفائیه، خیابان ابن بابویه شمالی، پلاک ۱۵۰ تلفن: ۳۳۶۲۲۰۳۰

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 تلفن: ۸۸۳۴۳۵۸۴

ارتوپدی فنی

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

سبک زندگی

- ۶۸ ◀ کلاسیک‌های دوست‌داشتنی زیبا
- ۷۰ ◀ یک صدا و یک عالم تفسیر
- ۷۲ ◀ طبیعتی بکر در دل پایتخت
- ۷۴ ◀ سفره بهاری
- ۷۷ ◀ برای اینکه بفهمید ام‌اس یعنی چه
- ۷۸ ◀ راحتی، حرف اول و آخر رami زند



چگونه تمام بهار و تابستان را با گل رز سر کنید؟

کلاسیک‌های دوست‌داشتنی زیبا

◀ ماهر نبوی نژاد

کنید. می‌توان گفت تنها حساسیت رزها، نور است. این گیاهان باید حداقل روزی ۶ ساعت کامل نور خورشید را دریافت کنند. پس فقط در صورتی که خانه شما حتی یک پنجره با نور مستقیم ندارد، باید بی‌خیال رز شوید چون تنها دشمن این گل، سایه است.

هرس را جدی بگیرید

بی‌شک در هنگام خرید گلدان از گلخانه دقت می‌کنید که گیاهی پر گل و غنچه با خود به خانه ببرید که چند هفته بعد

نیست و با چند ترفند ساده می‌توانید باغچه یا گلدانی رز در خانه داشته باشید و تا آخرین روزهای تابستان از گیاهی پر گل و انرژی‌بخش بهره ببرید.

باغچه یا گلدان

اگر خانه شما حیاط ندارد و باغچه ندارید، می‌توانید رزها را در گلدان به خانه ببرید. آنها در گلدان هم به خوبی رشد می‌کنند. اگر تراس دارید که بهتر و در غیر این صورت می‌توانید رزها را با استفاده از گلدان‌های مخصوص پشت پنجره آویزان

رزها کلاسیک‌ترین گل‌هایی هستند که می‌شناسیم. از حضور پررنگشان در قصه‌ها و افسانه تا جدیدترین داستان‌ها. از قدیم قدیم‌ها تا امروز، خانواده رز نماد عشق، زیبایی، لطافت و ... بوده و هستند. هرچند از گل‌های رز بیش از هر گل دیگری در محیط‌های عمومی مثل پارک و خیابان استفاده می‌شود اما این فراوانی چیزی از محبوبیت آنها کم نکرده است. خوشبختانه نگهداری از این گل، سخت



دانه قهوه با نیتروژن رسانی به شکوفا شدن گل‌های رز کمک می‌کند. پس بعد از تهیه قهوه، تفاله باقی‌مانده را روی خاک گیاه بریزید.

بعد از تقویت خاک با تخم‌مرغ یا قهوه و موز بهتر است خاک را کمی زیرورو کنید ولی این کار را با دقت انجام دهید که آسیبی به ریشه وارد نشود.

موسیقی دوست دارند

شاید باورش برایتان سخت باشد اما گل‌ها هم مثل انسان‌ها موسیقی دوست دارند. این یک ادعای الکی نیست و چیزی است که علم هم ثابت کرده است. بدانید که رزها موسیقی کلاسیک دوست دارند و این نوع از موسیقی باعث رشد و شکوفایی آنها می‌شود. به همین دلیل بد نیست که عصرها خودتان و گلدانتان را به موسیقی فاخر مهمان کنید.

از گل‌ها که با یک‌بار کوددهی در بهار حال خوبی دارند، بهتر است رزها را به طور متناوب مثل هر ۲ هفته یک‌بار تقویت و کوددهی کنید. کود مخصوص رز را می‌توانید به صورت خشک یا مایع، ارگانیک یا غیر ارگانیک از گلخانه بخرید؛ البته روش‌های طبیعی و کم‌هزینه خانگی هم وجود دارند که می‌توانند خاک رز را تقویت کنند.

پوست موز سرشار از فسفر است که به کوددهی کمک می‌کند. پوست موز را در زیر خاک گلدان چال کنید. روش دیگر این است که پوست موز را در یک لیوان آب بیندازید، بعد از یکی ۲ ساعت در مخلوط‌کن بریزید و ترکیب به‌دست‌آمده را به خاک گلدان یا باغچه اضافه کنید. پوست تخم‌مرغ منبع خوب کلسیم است؛ هر تخم‌مرغی که شکستید، پوست‌های خرد شده آن را روی خاک گلدان بریزید.

از ورود به خانه قطعاً کاملاً باز شده و پرپر می‌شوند ولی این به معنی پایان کار گیاه شما نیست. از اینجا کار شما و مراقبت‌های شما شروع می‌شود تا رزهایتان را به شکوفایی مداوم و پیوسته برسانید. کار را از هرس شروع کنید؛ گل‌های خشک شده باید از گیاه جدا شوند تا فرصت شکوفایی دوباره فراهم شود اما این کار را به شیوه درست انجام دهید. به ساقه در زیر گل به خوبی نگاه کنید و پایین بیاید تا به اولین شاخه برگ برسید. حدود یک سانت بالاتر از اولین شاخه برگ را با زاویه ۴۵ درجه ببرید. این کار را به طور مداوم تا پایان فصل انجام دهید.

راز خاک

داشتن خاک مقوی راز داشتن رزی شکوفا و قهراق است. در برابر بسیاری



مهم ترین دلایل گریه بچه های نوزاد

یک صدا و یک عالم تفسیر

در مورد صفات فرزند پروری:

این صفحات قرار است از این به بعد پای ثابت صفحات سبک زندگی نشریه پیام ام اس باشند. خوانندگان و همراهان نشریه مثل سایر انسان ها مراحل مختلف زندگی را پشت سر می گذرانند و مثل همه انسان ها نیاز دارند که در خصوص مسائل و مشکلات مختلف پیش رو در هر برهه زندگی آموزش ببینند و مطلع باشند. این صفحات قرار است همراه و پشتیبان شما در خصوص فرزند پروری و پاسخ به سوالات شما در این زمینه باشند. امیدواریم که بتوانیم نکات مهم در این خصوص را بر اساس منابع علمی به شما آموزش دهیم و به سوالات ذهنی شما در ابعاد مختلف پاسخ دهیم

شده، از لیست ما کمک بگیرید. خیس بودن پوشک تنها دلیل گریه نوزاد نیست؛ گاهی پوشک تنگ بسته شده و گاهی از پوشک خسته شده است. برای همین بد نیست روزانه نیم ساعت نوزاد خود را باز بگذارید. در اتاقی با دمای مناسب قرار دهید، زیر اندازی قابل شست و شوو پهن کنید و حتماً ملحفه نخی روی آن ببندازید و برای نیم ساعت فرصت رهایی به نوزاد خود بدهید. نوزادان بی توجهی را دوست ندارند و خیلی زود حوصله شان سر می روند.

اما به شدت والدین تازه کار را مضطرب می کنند. این مطلب به شما پیشنهادهای کاربردی می دهد

فهرست دلایل گریه نوزاد

بهتر است لیستی از دلایل گریه بچه ها تهیه کنید و با چک کردن آنها خودتان را از آشفتگی نجات دهید. البته گریه نوزاد دلایل اساسی تری مثل کولیک هم دارد و اگر از بابت سلامت جسمی نوزاد مطمئن هستید و در واقع با فواصل تعیین شده توسط پزشک متخصص اطفال ویزیت

دنیای پدر و مادری، پیش و پس از ورود بچه حسابی متفاوت می شود. یعنی از بیمارستان که برمی گردی هیچ چیز شبیه قبل نیست. یک تازه وارد سراپا نیاز با شما پا به این خانه گذاشته که وقتی بچه اول هم باشد، هیچ تجربه ای هم برای حل مشکل یا کمک گرفتن از دیگران ندارد. کارهای روتین مثل شیردادن، عوض کردن و... را انجام می دهید و حتماً هم برخی آموزش های لازم را انجام داده اید اما گاهی گریه هایی شروع می شوند که هیچ دلیل مشخصی ندارند

می برد، به دلیل اینکه ضربان قلب مادر برای او بسیار آشناست.

صداهاى تکرار شونده مانند صدای جاروبرقی، صدای ماشین لباسشویی یا صدای ششوار، مشابه صداهایی هستند که نوزاد در هنگام بودن در شکم مادر شنیده است، این صداها به آرام شدن کودک کمک می کند.

برخی از اپلیکیشن ها و یا اسباب بازی ها صداهای آرامی مانند صدای باران یا صدای اقیانوس تولید می کنند، این صداها هم به خواب نوزاد کمک زیادی می کند.

چرخاندن و تاباندن نوزاد: بیش تر نوزادان به تاب داده شدن در آغوش والدین علاقه دارند، به این منظور می توان:

کودک را در میان بازوان قرار داد و به آرامی قدم برداشت

از صندلی های راحتی گهواره ای استفاده کرد

کودک را درون گهواره قرار داد.

همچنین قرار دادن کودک در ماشین در حال حرکت و یا پیاده روی با نوزاد درون کالسکه هم تا حدود زیادی کمک کننده خواهد بود.

ماساژ و یا مالش شکم نوزاد: با استفاده از روغن های ماساژ بدون بو و یا گرم های مخصوص کودکان به آرامی پشت و یا کمر نوزاد را در جهت عقربه های ساعت مالش دهید. ماساژ شکم نوزاد به گوارش مواد غذایی کمک خواهد کرد، از طرفی دیگر تماس دست والدین با بدن کودک باعث احساس راحتی و آسایش در او خواهد شد.

اگر به صورت مرتب این کار انجام شود، نوزاد کم تر بی قراری و گریه خواهد کرد. بهترین زمان برای ماساژ نوزاد زمانی است که او آرام است. اگر در حین ماساژ دادن نوزاد گریه می کند، یعنی اینکه دیگر دوست ندارد ماساژ ادامه پیدا کند و در عوض دوست دارد که در آغوش گرفته شود.

خستگی و نیاز به خواب بیشتر هم با گریه نشان داده می شود.

نوزادان با لباس های تنگ میانه ای ندارند. ترجیحاً از لباس های راحت که آنها را برای حرکت محدود نمی کند استفاده کنید.

دندان در آوردن هم با نشانه های متفاوتی در کودکان همراه است. گریه، بی تابی، بداخلاقی، شب بیداری، بی اشتها و... انگشت خود را روی سطح لثه حرکت دهید و اگر نیش دندان احساس کردید، بیرون زدن دندان می تواند دلیل گریه باشد.

از همین روش برای ماساژ دادن لثه و کمک کردن به نوزاد استفاده کنید. با مشورت پزشک می توانید از ژل های بی حس کننده لثه هم استفاده کنید.

چگونه می توان نوزاد در حال گریه را آرام کرد؟

هر چه قدر که زمان بگذرد، شناخت پدر و مادر از نوزاد بیش تر شده و آن ها به خوبی در خواهند یافت که کدام روش برای آرام کردن کودک مناسب تر است. اگر در آغوش کشیدن و یا غذا دادن کمکی به آرام کردن و قطع گریه نوزاد نکند، راهکارهای زیر ممکن است کمک کننده باشد:

پخش کردن یک صدای ثابت: زمانی که نوزاد در رحم مادر قرار دارد، صدای ضربان قلب مادر را می شنود. بعد از تولد هم کودک از در آغوش مادر بودن لذت

اسباب بازی ها به سرعت برایشان تکراری می شوند و تحول احتیاج دارند. از آنجایی هم که گریه زبان سخن آنهاست، شروع به گریه می کند. ساده ترین راه حل عوض کردن اسباب بازی است یا از موسیقی کمک بگیرید. بهتر است قبل از تولد بچه، مجموعه ای از آهنگ های مناسب نوزاد که ریتمی ساده دارند را تهیه کنید. البته با مراجعه به کتاب فروشی ها و مراکز موسیقی هم می توانید سی دی موسیقی مناسب نوزادان را هم بخرید. مجموعه موسیقی کلاسیک برای نوزادان انتخاب خوبی است. بغل کردن هم راه حلی است که همیشه جواب می دهد، هیچ چیز به اندازه بغل والدین برای بچه ها جواب نیست. فقط حواستان باشد، بغل کردن راه حل همیشگی شما نباشد. در این صورت روش های دیگر جوابگو نیستند و با بزرگ تر شدن نوزاد، بیشتر شدن ساعات بیداری و کم شدن ساعات خواب، شما مجالی برای کارهای خود نخواهید داشت.

گاهی خارج شدن باد معده از نوزاد با ایجاد درد در شکم همراه است؛ اگر با ماساژ شکم گریه متوقف شد، دلیلش همین است. فیلم آموزشی انواع ماساژهای مناسب برای نوزاد را در اینترنت می توانید جست و جو کنید ولی برای این مشکل، ماساژ ساده شکم هم جواب می دهد. برای ماساژ ساده، به شکل دورانی در جهت عقربه های ساعت از بیرون به سمت داخل ماساژ دهید. در موارد مواجهه با یبوست هم این ماساژ مؤثر است.

کودک احساس سرما یا گرما را هم با همان گریه همیشگی نشان می دهد. دست، پا و گردن را چک کنید تا متوجه ناراحتی نوزاد از این موضوع شوید و با کم یا زیاد کردن لباس به او کمک کنید. همان طور که یک روزهایی ما احساس خستگی می کنیم، نوزادان هم یک روزهایی به خواب بیشتری احتیاج دارند.

مجموعه موسیقی کلاسیک
برای نوزادان انتخاب خوبی
است. بغل کردن هم راه حلی
است که همیشه جواب می دهد،
هیچ چیز به اندازه بغل والدین
برای بچه ها جواب نیست. فقط
حواستان باشد، بغل کردن
راه حل همیشگی شما نباشد



معرفی پارک سرخه حصار

طبیعتی بکر در دل پایتخت

جنبه‌های زیبایی شناختی، بوم‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی، آموزشی و تفریحی از چنان ارزش والایی برخوردار است که اطلاق کلمه کم‌نظیر را در مورد آن توجیه می‌کند. انواع درختان، درختچه‌ها، گرامینه‌ها، علف‌ها و گل‌سنگ‌های مربوط به اقلیم منطقه در پارک ملی سرخه حصار وجود دارد. در پارک سرخه حصار بعضی از گونه‌ها واجد ارزش فراوانی از لحاظ اکولوژیکی، حفاظتی، دارویی و صنعتی هستند. تعدادی از این گونه‌ها

از مناطق جذاب بوده و هست. این مکان که از کوهستان‌های بلند و تپه‌های کوتاه و بلند تشکیل شده است غاری معروف دارد که مکانی زیبا و دنج است که در سایه سار آرامشش می‌توان ساعاتی را به دور از شلوغی و هیاهوی شهر گذراند و از چشم‌انداز زیبا و آسمانی آبی لذت برد. امروزه این پارک باتوق بسیاری از پایتخت‌نشینان و طبیعت‌گردها در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها است حیات وحش پارک ملی سرخه حصار از

پارک ملی سرخه حصار یکی از قدیمی ترین پارک‌های تهران است که از زمان قاجار مورد توجه و محل خاص شکار شاهان آن زمان بوده است. پارک ملی سرخه حصار به همراه پارک ملی خجیر از قدیمی ترین مناطق حفاظت شده در جهان هستند. آب و هوای خنک و پراز اکسیژن این قسمت که در منطقه‌ی جاجرد کنونی و شرقی ترین جای پایتخت است با مناظر بکر طبیعی همیشه برای گردشگران یکی



دسته جمعی لذت ببرید. اگر دوچرخه ندارید، می‌توانید از دوچرخه‌های این پارک استفاده کنید.

دهکده تفریحی: در پارک ملی سرخه حصار تهران یک دهکده تفریحی با نام کاج تعبیه شده است که در آن امکانات بسیاری از بازی‌های مهیج از جمله لیزر تگ، بیلیارد، پینگ‌پنگ، پینت بال، فوتبال دستی، دارت و... برای خلق لحظه‌های شاد و مهیج تعبیه شده است.

پارک آموزشی شهر ترافیک: شهر ترافیک یکی دیگر از امکانات تفریحی سرخه حصار است که علاوه بر تفریح، برای کودکان جنبه‌ی آموزشی هم دارد. در این مجموعه تمام قوانین رفت و آمد در شهرهای بزرگ به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شود و آن‌ها را با علائم مهم راهنمایی و رانندگی آشنا می‌کند

اکسیژن دانست که در تمام مسیرهای آن، این محصول برای ریه‌های شما تولید می‌شود و هیچ قسمتی از این جنگل بدون درخت و هوای پاک نخواهد بود. بنابراین دوندگی در مسیرهای پست و بلند این پارک جنگلی از تفریحات محبوب ورزشکاران است و در تمام روزهای سال، به خصوص در روزهای آلوده که بیشتر نقاط تهران وضعیتی ناسالم دارند، این جنگل مکانی مناسب و مملو از هوای پاک برای دویدن و انجام سایر ورزش‌ها محسوب می‌شود.

دوچرخه سواری: بسیاری از گردشگران طرفدار پیست‌های دوچرخه سواری در تمام پارک‌های جنگلی تهران هستند و سرخه حصار یکی از بهترین پیست‌ها را برای دوچرخه سواری دارد. با دوستانتان به این پیست بروید و از دوچرخه سواری

در ردیف گیاهان نادر و در حال انقراض ثبت شده‌اند. منابع آب کافی، پناهگاه زیاد، و پوشش گیاهی متناسب با نیاز گونه‌ها، مجموعاً زیستگاه مناسبی در دو پارک ملی خجیر و سرخه حصار و منطقه حفاظت شده جاجرود فراهم کرده است و حیواناتی همچون کل، بز، قوچ، میش البرز مرکزی، آهو، گراز، پلنگ، کفتار، روباه قرمز، شغال، گربه وحشی، گورکن، تشی و خرگوش در آن زیست می‌کنند. در این پارک امکانات و جذابیت‌های تفریحی بسیار وجود دارد که در ادامه هر کدام را معرفی خواهیم کرد:

ورزش: پارک سرخه حصار تهران در بیشتر ایام سال، سرسبز است و در تمام مناطق آن، گونه‌های گیاهی متنوعی سبز شده‌اند. به همین دلیل می‌توان این جنگل را یک کارخانه دائمی تولید

سفره بهاری

سالاد سبزی با سس خردل

پیش غذا

طرز تهیه:

ابتدا در یک کاسه کلیه سبزی‌ها را با هم مخلوط کنید. یادتان باشد که از میان سبزی‌های گفته شده فقط فلفل دلمه‌ای، پیاز و تربچه نیاز به خرد شدن دارد. بعد از آن پنیر لیقوان را هم تا جای امکان خرد کنید و همراه با سایر مواد به سبزیجات اضافه کنید. مواد سس را هم با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود. سس را به سالاد اضافه کنید و هم بزنید. این کار را ۱۰ دقیقه قبل از سرو کردن سالاد انجام دهید تا سبزیجات مزه‌دار شوند. می‌توانید از نان سرخ شده یا نان مخصوص سالاد هم در کنار یا داخل این سالاد استفاده کنید تا سیرکنندگی آن افزایش پیدا کند.

مواد لازم:

پیازچه یا پیاز قرمز: ۳۰ گرم	برگ ریحان: ۲۰ گرم
پنیر لیقوان: ۵۰ گرم	برگ نعنا: ۲۰ گرم
مواد لازم برای تهیه سس:	تربچه: ۵ عدد
خردل: یک قاشق غذاخوری	فلفل دلمه‌ای رنگی: نصف یک عدد
عسل: یک قاشق مرباخوری	زیتون حلقه شده: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه سیب: ۵ قاشق غذاخوری	برگ جعفری: ۲۰ گرم
سس سویا: یک قاشق چایخوری	برگ گشنیز: ۲۰ گرم
روغن زیتون: ۶-۵ قاشق غذاخوری	شاهی: ۲۰ گرم



غذای اصلی

خورش گوجه سبز با سبزی فصل

مواد لازم:

گوجه سبز: نیم کیلو
پیاز: ۳ عدد
سینه مرغ: ۲ عدد یا گوشت
خورشتی: ۳۰۰ گرم
نعنا خشک: ۴ قاشق غذاخوری
جعفری تازه خرد شده: ۲۵۰ گرم
سبزی فصل مانند کنگر یا هر
سبزی دلخواه مانند کرفس یا
بروکلی: ۴۰۰ گرم
شکر: به مقدار دلخواه
نمک، فلفل، زردچوبه: به مقدار
دلخواه

طرز تهیه:

یک پیاز را خرد کرده، تفت دهید. وقتی نرم شد، گوشت یا مرغ را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه بدهید. نمک، فلفل و زردچوبه بزنید و آب بریزید و بگذارید پخته شود.

دو پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شود. مقداری زردچوبه اضافه کنید. سپس جعفری ها را اضافه کنید و بعد از ۴ تا ۵ دقیقه تفت دادن، نعنا را اضافه کنید. بعد از کمی تفت دادن، سبزی دلخواه را اضافه کنید، دوباره تفت دهید و در نهایت به گوشت یا مرغ نیم پز شده، اضافه کنید. بعد از نیم ساعت گوجه سبزها را اضافه و حرارت را ملایم کنید تا خورش کم کم جا بیفتد. مزه این خورش به سلیقه شما می تواند ترش یا ملس باشد، بر حسب سلیقه خود شکر اضافه کنید.



دسر

کیک توت فرنگی

طرز تهیه:
 فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید.
 کره و شکر را به کمک مخلوط کنید، ترکیب کنید و هم بزنید تا کرم مانند و نرم شود. سپس، آرد، تخم مرغ، ماست و وانیل را اضافه کنید. هم بزنید تا به خوبی مخلوط شوند. توت فرنگی های خرد شده را اضافه کنید و با کمک قاشق چوبی چند بار هم بزنید. مواد آماده شده را داخل قالب مناسب بریزید و برای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه (بستگی به قالب دارد) داخل فر قرار دهید.
 برای تهیه مواد میانی و رویه، کره و نصف شکر را با همزن بزنید تا به خوبی نرم و کرم مانند شود. پنیر خامه ای و بقیه شکر را اضافه کنید. به قدری هم بزنید که مواد شل نشود. تا آماده شدن کیک داخل یخچال قرار دهید. کیک پخته شده را بعد از سرد شدن، از وسط ۲ یا ۳ برش بزنید روی هر لایه از مواد آماده شده و مربای توت فرنگی بمالید. لایه ها را روی هم قرار دهید و کیک را به شکل دلخواه تزیین کنید.

مواد لازم:

کره نرم: ۴۰۰ گرم	تخم مرغ: ۵ عدد
خاک قند: ۴۰۰ گرم	
آرد: ۴۰۰ گرم	
ماست: ۱۰۰ میلی لیتر	
توت فرنگی: ۲۰۰ گرم	
وانیل: ۲ قاشق چایخوری	
	مواد میانی و روی کیک:
	کره: ۱۰۰ گرم
	پنیر خامه ای: ۲۵۰ گرم
	خاک قند: ۶۰۰ گرم
	مربای توت فرنگی: ۲۰۰ گرم



برای اینکه بفهمید ام اس یعنی چه

«فرزانه متین»

افراد مبتلا به ام اس در لندن در مورد احساسات جسمی و روانی خود فهرستی تهیه کرده بودند تا پزشک معالج خود را در جریان بگذارند. با مرور این مطلب شاید بتوانید برخی از مشکلات و حالات ام اس‌ها را درک کنید. وقتی می‌گوییم کاری نمی‌توانیم انجام دهیم زیرا حس خوبی نداریم خودتان را جای ما بگذارید:

پاهای سنگین و دردناک: به پاهای ما انگار وزنه‌های سنگین بسته‌اند، با این پاها باید پیاده‌روی کنیم و خانه را تمیز کنیم، به خرید برویم. یا شاید در هر کفش مقدار مساوی یا نابرابر سنگ ریزه گذاشته‌اند و باید با آن قدم بزنیم. از دست دادن احساس در دست: انگار دستکش ضخیم و کت سنگین پوشیده‌ایم، و برداشتن یک مداد برایمان سخت است. خارش غیرقابل کنترل: انگار تکه‌های کوچک پشمی را به قسمت داخلی پیراهن، شلوار و زیر لباس خود چسبانده یا دوخته‌ایم. مشکل در بلند کردن بازوها: گویی

با وزنه‌های ۲۰ پوندی مچ دست خود را به پایین فشار می‌دهیم و سعی می‌کنیم به دنبال چیزی در بالاترین قفسه خانه خود باشیم. کم‌شنوایی / وزوز گوش: انگار در هر گوش ما یک زنبور عسل قرار دارد. مشکلات تعادلی و راه رفتن: انگار مرکز تعادل گوش ما از کار افتاده است.

احساسات عجیب و غریب و غیر قابل توضیح: انگار عنکبوت‌های ریز را روی پاها یا بازوهایمان گذاشته‌ایم و اجازه داده‌ایم به طور دوره‌ای در طول روز روی دست و پاهای مان بخزند.

سرگیجه: تمام روز و شب سوار قایقی شده‌ایم که به آرامی تکان می‌خورد و چندین بار با چشمان بسته در اطراف عرشه پیاده‌روی می‌کنیم.

خستگی: خستگی ما به این صورت است که انگار به مدت دو روز کامل بیدار مانده‌ایم و سپس شام می‌پزیم، خانه را تمیز می‌کنیم و... لطفاً خستگی ام اس را با خستگی بعد از چند ساعت خواب مقایسه نکنید - این اصلاً یکسان نیست.

مشکل عملکرد شناختی (مه مغزی): انگار چند قرص خواب‌آور استفاده کرده‌ایم همچنان بیداریم.

لرزش عمدی: انگار بدن خود را به نوعی از دستگاه‌های ارتعاشی قلاب کرده‌ایم.

احساس سروصدا هنگام خم شدن سر به سینه: انگار یک سیم برق را بر روی پشت خود قرار داده و آن را تا پایین پاهای خود آورده‌اید، سپس آب را روی آن بریزید و وصل کنید.

مشکلات بینایی (نوریت اپتیک): انگار وازلین را روی عینک زده‌اند و سپس از ما می‌خواهند روزنامه بخوانیم.

ترس: هر شب خواب می‌بینیم که حس کامل پایمان را از دست داده‌ایم. وقتی از خواب بیدار می‌شوم فوراً پاها را تکان می‌دهیم، هر شب به این فکر می‌کنیم که آیا روز بعد که از خواب بیدار می‌شوم چیزی در بدنم کار نمی‌کند؟

عدم تحمل گرما یا احساس گرما در حالی که واقعاً این گونه نیست: انگار در تعطیلاتی در آلاسکا هستیم اما احساس گرمای شدیدی می‌کنم.

ترندهایی که مرزهای جنسیت را جابه جایی کنند

راحتی، حرف اول و آخر را می زند

«ماهور نبوی نژاد»

کرونا جریان طراحی و تولید را در همه ابعاد زندگی ما تغییر داده است؛ لباس و پوشش ما هم از این قاعده مستثنی نیست. این روزها دیگر لباس های مجلل و مهمانی کاربرد ندارند، به جای آنها به لباس هایی احتیاج داریم که ضمن آراستگی، راحتی ما را تضمین کنند و برای یک پیاده روی ساده در عصر بهاری هم میسر باشند. نتیجه این راحت طلبی نزدیک شدن لباس های زنانه و مردانه از لحاظ طراحی است. دقیق تر بگوییم لباس های زنانه به نمونه های مردانه نزدیک تر شده اند، احتمالاً به این دلیل که راحت تر بوده اند. با ما نگاهی به جریان تازه مد و به اصطلاح طراحان، ترند این فصل ببندازید.

پیشنهادهای مردانه



در دنیای لباس های مردانه هم تی شرت ها متنوع تر شده اند چون کاربردی ترین لباس برای این فصل هستند. تی شرت های بلندتر با برش ها و رنگ های متفاوت در کنار یک شلوار کتان که خنکی آن تضمین شده باشد. این تیپ هم راحت است و هم برای دنیای کاری لباس مناسبی است.

نقطه مشترک لباس های زنانه و مردانه این فصل، کتانی های سفید و سبک هستند که ضمن راحتی برای پیاده روی، پارا گرم و به اصطلاح خودمانی دم کرده نمی کنند.



برای آقایان، در کنار عینک، کلاه را به طور جدی توصیه می کنیم چون عادت به استفاده از ضد آفتاب در آقایان بسیار کمتر است و با استفاده از کلاه می توانند از پوست صورت در مقابل عوارض ناشی از آفتاب محافظت کنند.

پیشنهادهای زنانه



مانتوهای بهاره امسال در واقع پیراهن‌های مردانه یا همان بلوزهای شومیز هستند که بلندتر و با برش آزادتر طراحی و دوخته شده‌اند.

وقتی یکی از این پیراهن‌ها را به عنوان مانتو می‌پوشید، دیگر دلتان هیچ کدام از آن مانتوهای قبلی به خصوص آن نمونه‌های بلند و گشاد را نمی‌خواهد. راحتی و سبکی‌ای را تجربه می‌کنید که با جریان مد سال‌های اخیر فراموش شده بود. پیشنهاد ما هم بی شک یک رنگ روشن است که با حال و هوای این فصل و فصل پیش رو هماهنگی بیشتری داشته باشد.

کتانی سفید ساده از آن چیزهایی است که توصیه می‌شود در کمد هر خانمی باشد چون قدرت ست پذیری بالایی با انواع لباس‌های اسپرت و کژوال دارد اما امسال کتانی‌های سبک تابستانی، بخشی از همان جریان مد راحت طلب هستند؛ شما می‌توانید با این کتانی‌ها به یک پیاده‌روی سبک بروید.



ادامه جریان مد امسال، شلوارهای نخی از بالا گشاد هستند که راحتی مانتو را دوچندان می‌کنند. فقط یادتان باشد چه در انتخاب شلوار و چه مانتو سراغ نمونه‌هایی با پارچه نخی بروید. کتان، لینن، وال و... پارچه‌های خنکی هستند که سلامت پوست شما را تضمین می‌کنند.



مهم‌ترین اکسسوری این فصل هم یک عینک استاندارد است که از چشمان شما محافظت کند و مجموعه لباس پوشیدن‌تان را هم تکمیل کند.



عوارض کیف بزرگ باعث شده تا طراحان هم کمتر به سراغ این نمونه بروند و در مقابل کیف‌های دوشی را در برنامه کار خود قرار دهند که فشار کمتری به گردن، شانه و دست وارد می‌کنند.

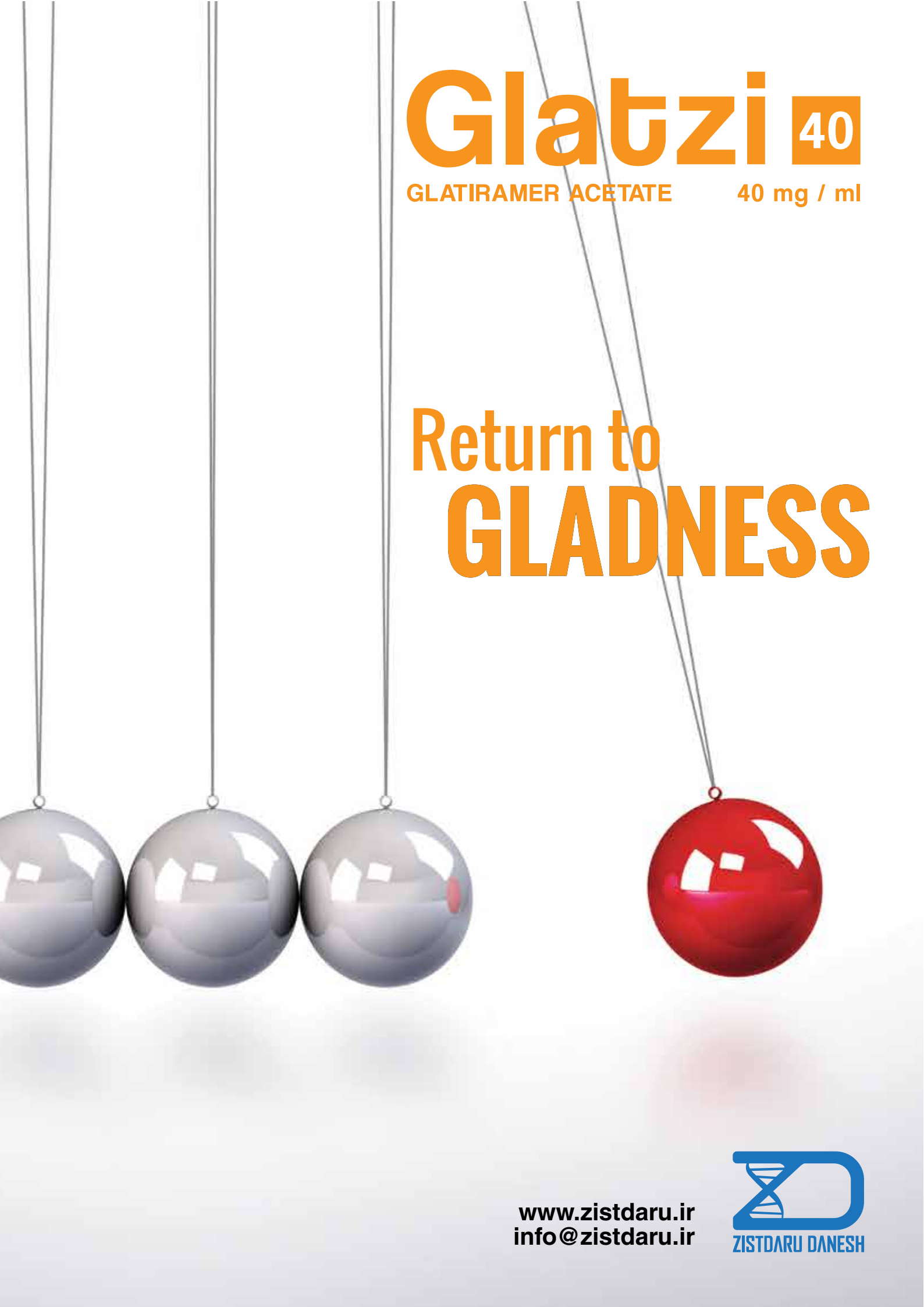


Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

Return to
GLADNESS



www.zistdaru.ir
info@zistdaru.ir



TRIGIO[®] 14

Teriflunomide



تریجیو[®] ۱۴
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

فراتر از مقایسه



فینگولیمود داروسازی دکتر عبیدی

با فناوری سینتون هلند

داروی خوراکی موثر و با کیفیت در درمان ام اس