

نیمه پر؛ نیمه خالی

# چرا باید در زندگی مثبت اندیش باشیم

پساک

● دوره جدید ● شماره ۹۹

● تیر و مرداد ۱۴۰۰

● ۱۰۰۰۰ تومان

دوماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی و اجتماعی

## زندگی جریان دارد و این زیباست

## منفی را بردار مثبت جایش بذار

## چه کسی ام اس می گیرد و چگونه



# فراتر از مقایسه



فینگولیمود داروسازی دکتر عبیدی

با فناوری سینتون هلند

داروی خوراکی موثر و با کیفیت در درمان ام اس

۴۲

در خانه بمانیم و سریال ببینیم  
پیشنادهایی برای  
خوب کردن حال شما



۶۸

جایی برای چند لحظه بدون  
ماسک بودن  
بهشت گردشگری ایران  
کجاست؟



# فهرست



۳۵

دکتر محمد علی صحراییان و دکتر  
عبدالرضا ناصر مقدسی به سؤالات  
شما پاسخ می دهند  
ام اس و واکسیناسیون



۱۳

مدیر عامل انجمن ام اس مشهد  
وضعیت مشهد از  
مرحله قرمز گذشته است

نرسیده به چهارراه طالقانی، کوچه محمد  
شمس، شماره ۳۵  
تلفن: ۶۶۹۵۱۱۸۸  
نشانی ساختمان شماره ۱۲ انجمن: میدان  
ونک، خیابان ملاصدرا، شیخ بهایی شمالی،  
کوچه کولیوند، بن بست شبنم، پلاک ۴۰  
تلفن: ۸۸۲۱۷۰۴۶-۸۸۲۱۶۵۰۲

اعتصام (روانشناس)  
دبیر سرویس سلامت تغذیه: دکتر سوده  
رازقی  
دبیر سرویس حرکت: دکتر مریم  
ابوالحسنی (متخصص طب ورزشی)  
دبیر سرویس سلامت: دکتر خلیل کاظم  
نیا  
دبیر سرویس توانبخشی: ابوالقاسم  
نجفی  
دبیر سرویس سبک زندگی: ماهر نبوی  
نژاد  
دبیر سرویس فرهنگ و هنر: فرانک  
کلانتری

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  
بازرس: فرهاد چوداریان  
شورای سیاست گذاری: دکتر محمد علی  
صحراییان، دکتر هژیر سیکارودی، دکتر  
ناهید بلادی مقدم، زهرا خرازی، مژگان  
محسنی نیا، ابوالقاسم نجفی، عبدالحسین  
هوشمند، دکتر امیر رضا 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  
سلامت روان: دکتر فرناز



روز جهانی ام اس  
بیمانه ای برای ارائه  
تصویر واقعی از ام اس

آرام آرام ام اس ها  
واکسن می گیرند

یونید سولول های بنیادی  
برای ام اس آ  
کوتوند

درس های کرونا  
کوتوند

## پادداشت اول



## زندگی هنوز جریان دارد. و این زیباست

» دکتر امیر صدری

دبیر تحریریه

می شود که در زندگی پیش برویم. که زنده بمانیم، که زندگی کنیم.

امید است که مثبت اندیشی را به زندگی ما می آورد، باعث می شود باور کنیم پس پایان این شب تیره روزی روشن است، که این روزهای تلخ تر از تلخ می گذرند و روزگار چون شکر می آید. امید است که باعث می شود به وجود نیمه پر اعتقاد داشته باشیم و باور داشته باشیم که بالاخره نیمه پر از نیمه خواهد گذشت و نیمه خالی کم کم پر خواهد شد.

حتی در این حالت مه گرفته خفقان آور پشت ماسک، حتی در روزهایی که جمع شدن ما باعث کم شدن ما می شود، حتی در این روزهایی که همیشه نگرانیم که دیگران را آلوده نکنیم و دیگران ما را آلوده نکنند، باز هم زندگی می کنیم و می شود در همین روزهای تلخ سیاه روزه های نور و شیرینی یافت.

زندگی ادامه دارد و می شود در گوشه و کنار آن هنوز زیبایی هایی را یافت.

روزهای سخت و تلخی گذشت، بر همه ما گذشت. وقتی طبق آمار رسمی بیش از یکصد هزار نفر و براساس آمار غیررسمی بین دویست تا سیصد هزار نفر بر اثر کرونا فوت کرده اند یعنی همه ما عزا دار شده ایم، همه ما زخم خورده ایم، همه ما رنج کشیده ایم.

روزهای سخت و تلخی گذشت، پایان؟ هنوز متصور نیست. می شود به آن فکر کرد اما هنوز متصور نیست و کار حتی سخت تر از آنچه فکر می کردیم است. اما در نهایت پایان فرا می رسد و بشر و علم، پیروز می شود. زندگی بالاخره به روال سابق خود بر خواهد گشت و انسان ها بالاخره از کرونا و دوران کرونایی به عنوان خاطره نام خواهند برد.

در چنین روزهای سخت و تلخی شاید حرف زدن از امید عبث باشد، یا بیهوده به نظر برسد، اما مگر امید معنايش همین نیست؟ مگر می شود بدون امید زندگی کرد. امید هست، در جایی میان روح مان، شاید خفته باشد اما هست. وجود دارد و باعث

# اخبار ام اس در گوشه و کنار جهان

در ماه‌های اخیر همچنان کووید ۱۹ در صدر اخبار سلامتی ایران و جهان جای داشت اما ام اس هم به دلیل بالا بودن میزان مبتلایان به این بیماری و اهمیت آن در فهرست اخبار منتشر شده جایگاه ویژه‌ای دارد. اخبار زیر مهم‌ترین اخبار مربوط به بیماری ام اس در رسانه‌های مطرح ایران و جهان در ماه‌های اخیر است.

## بیماران ام اس، سرگردان در بازار سیاه دارو

### روزنامه همشهری:

مشکلات نایاب و کمیاب شدن بعضی از داروها، رنج تازه‌ای نیست. همین چند ماه پیش بود که بحران نبود و کمبود انسولین و برخی از داروهای مربوط به بیماری‌های گوارشی و کلیوی سروصدای زیادی به راه انداخت. این بار، در دوران کرونایی که برای بار پنجم زبانه کشیده، قرعه نگرانی به نام برخی از بیماران خاص، به ویژه مبتلایان ام اس افتاده است.

قیمت ۱۰ برابری در بازار سیاه

چشم‌هایش کاسه خون است، راه که می‌رود یک پایش لخلخ می‌کشد روی زمین و حال و حوصله درست حرف زدن ندارد. می‌گوید می‌دانی اینکه با اضطراب بخوابی، با اضطراب بیدار شوی، با اضطراب صبحانه بخوری و نگرانی تاریشه موهای سرت هم رسیده باشد یعنی چه؟ آمنة همنشین هفت‌ساله بیماری ام اس است. پنج سال است که مرتب دارو مصرف می‌کند و برای دومین بار در چند ماه گذشته دچار حمله بیماری شده است. چرا؟ به خاطر نبود دارو و اضطرابی که برای بیماران مبتلا به ام اس، حکم زهر را دارد.

او می‌گوید: «در همه این سال‌ها گاهی مجبور می‌شدم چند دارو خانه عوض کنم اما در نهایت داروها پیدا می‌شد. اما الان حدوداً سه ماهی است که داروها کمیاب شده و حالا آمپول ربیف به کل در تهران پیدا نمی‌شود. البته این‌طور شنیدم که فعلاً در اصفهان و تبریز هست، هر شهر سهمیه‌ای دارد و احتمالاً تعداد بیماران در شهرستان‌ها کمتر است.»

آمنة و بسیاری از بیماران مبتلا به ام اس، باید هفته‌ای سه آمپول ربیف استفاده کنند. به گفته خودش هر بار یک بسته ۱۲ تایی برای مصرف ماهانه می‌گرفته که قیمتش با دفترچه بیمه حدوداً ۸۵۰ هزار تومان می‌شده است. حالا؟ بازار سیاه دارو داغ است و تا ۱۰ برابر قیمت اصلی هم خرید و فروش می‌شود؛ «به یک کانال تلگرامی پیام دادم و گفت بسته یک‌ماهه آمپول ربیف را به قیمت ۸ میلیون تومان می‌فروشد. دارویی که آخرین بار آن را ۸۵۰ هزار تومان خریده بودم. نمی‌توانم هر ماه ۸ میلیون تومان پرداخت کنم، ضمن اینکه از سلامت و تاریخ انقضای دارو هم مطمئن نیستیم.»

### سند خانه بیاور، دارو ببر

چند هفته‌ای است که آمنة به هر دری

زده تا داروی مورد نیازش را پیدا کند؛ «از طریق یک اپلیکیشن متوجه شدم یکی از داروخانه‌های شمال تهران تعداد محدودی آمپول ربیف دارد. شک کردم چون با نماینده شرکتی که ربیف را در ایران می‌فروخت تماس گرفته بودم و گفته بودند این دارو دیگر در تهران پیدا نمی‌شود. با این حال تماس گرفتم با داروخانه و متوجه شدم ۱۰ بسته دارند.» اما نکته عجیب ماجرا استعلام سند خانه به نام بیمار برای فروش دارو بود؛ «با نماینده بیمه صحبت کردم و گفتند کارت شناسایی و سند خانه بیاور تا مشخص شود محل زندگی‌ات در منطقه‌ای است که داروخانه قرار دارد. عجیب‌ترین بخش‌اش این بود که گفتند باید سند خانه به نام خود بیمار باشد. گفتند دارو، حواله‌ای شده و باید از همان داروخانه‌ای که همیشه می‌گرفتید، تهیه کنید و حالا که این مصیبت به بار آمده، سند خانه می‌خواستند. من شناس داشتم که خانه به نام خودم بود اما واقعاً چند درصد از بیماران چنین امکانی دارند؟ حس کردم این حرف بهانه‌ای است برای اینکه دارو به بیمار ندهند. به هر حال من توانستم یک بسته بگیرم.»

در یک ماه گذشته، صدای اعتراض



پزشک ۴ بار داروهایش را تغییر داده است. می گوید زمان زیادی صرف شده تا بدنش به داروی جدید عادت کند. می گوید سخت است که یک سال دارویی را مصرف کنید بعد با انجام آزمایش های مختلف آنزیم های کبدی را اندازه گیری کنند و بعد اگر دارو جواب نداد، این پروسه زجر آور در مورد داروی دیگری دنبال شود. شیوا هم زن جوان دیگری است که مبتلا به ام اس است و در یک ماه گذشته و به دلیل پیدانکردن داروهای مورد نیازش، خودسرانه و از سر استیصال دوز مصرفی اش را کمتر کرده است. به جای هفته ای سه آمپول، دو آمپول زده و دوره چهار هفته ای مصرف دارو را به شش هفته رسانده است. اما بعد دچار حمله بیماری شده و سمت چپ بدنش به کل بی حس شده است. به دستور پزشک دوباره به دوز قبلی برگشته، البته با این نگرانی که به زودی داروهایش تمام خواهد شد.

است. تا جایی که اواخر سال ۹۷، ایرج حریرچی، معاون کل وزارت بهداشت، اعلام کرد که با هدف حمایت از تولید داخل، واردات داروی مشابهی که در کشور تولید می شود، ممنوع است و در خصوص داروی داخلی که میزانش به اندازه کافی باشد، به هیچ وجه اجازه واردات نخواهیم داد. اما مزه های مربوط به منع واردات ربیف، از سال ۹۵ مطرح شده بود. فروردین ۹۵، رئیس وقت سازمان غذا و دارو گفته بود که پزشکان داروی ایرانی رسیژن را برای مبتلایان به ام اس تجویز کنند و واردات داروهای مشابه داخلی، مغایر با اصل اقتصاد مقاومتی است. با این حال، تا به امروز، روند درمان بسیاری از بیماران مبتلا به ام اس، با داروهای وارداتی ادامه پیدا کرده است. مگر تغییر دارو راحت است؟! حمید، یکی دیگر از مبتلایان ام اس است که به دلیل کمبود دارو، تاکنون

بیماران خاص در مورد کمبود دارو در هیاهوی کرونا و چالش های واکسن گم شد اما رنج این ماجرا هنوز به قوت خودش باقی است. اوایل خرداد امسال بود که مهدی شادنوش، رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت، تعداد بیماران مبتلا به ام اس در ایران را ۷۰ هزار نفر اعلام کرد. او گفته بود که بر اساس آمارهای جهانی، متوسط شیوع این بیماری ۱۱۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است و در ایران این نسبت ۸۷ بیمار به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت گزارش شده است. این یعنی ایران جزو کشورهای با شیوع بالا در بیماری ام اس به حساب می آید. با این حال، هنوز بیماران مبتلا به ام اس در ایران برای تهیه داروهایشان با مشکلات جدی دست و پنجه نرم می کنند. چند سالی می شود که سیاست وزارت بهداشت، تولید حداکثری دارو در کشور

کنند.»

عظیمی به این موضوع هم اشاره می کند که نایاب شدن برخی از داروها از چندماه پیش شروع شده است؛ «تقریباً از آذر سال پیش، واردات قرص «مارلا» قطع شد. این نخستین دارویی بود که این اتفاق برایش افتاد. بعد از آن حدود بهمن و اسفند ۹۹، داروی «بتافرون» نایاب شد؛ آمپولی که برخی از بیماران باید یکروز در میان آن را تزریق می کردند. الان هم یکماه است که آمپول ربیف موجود نیست. این نکته را هم در نظر بگیرید که این دو دارو مشابه ایرانی داشت اما داروهایی هم داشتیم که اصلاً مشابه ایرانی نداشتند و آنها هم گاهی دچار کمبود می شوند که بسیار برای بیماران استرس آور است.»

نفت نفروشیم، دارو هم نمی توانیم بخریم همایون سامه یج، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، محدودیت ارزی را یکی از مهم ترین چالش ها در زمینه واردات داروهای بیماران خاص می داند و معتقد است: «محدودیت ارز، مشکلات زیادی، هم برای واردات داروهای خارجی و هم برای تولید داروهای داخلی به وجود آورده است. البته ترجیح دولت هم بر این است که فعلاً از داروهای تولید داخل برای درمان استفاده شود.»

او کاهش صادرات نفت را مهم ترین دلیل مشکلات ارزی می داند: «اگر نتوانیم نفت بفروشیم، نمی توانیم ارز وارد کشور کنیم. از سوی دیگر برخی از منابع ارزی ما در کشورهای خارجی بلوکه است، ضمن اینکه بیشتر داروهای وارداتی از چین و هند وارد می شود و به روپیه و ین نیاز دارند و برای تبدیل دلار به این واحدهای پولی، ۲۰ درصد ارزش آنها از بین می رود. همه اینها در کنار مشکلات ارزی، بر واردات دارو اثرگذار بوده است بنابراین هم داروهای وارداتی و برخی از داروهای ایرانی که مواد اولیه آنها خارج وارد می شود، این روزها دچار کمبود شده اند.»

به ویژه اینکه در برخی از بیماری ها از جمله ام اس، استرس می تواند بیماری را تشدید کند.»

موضوع مهم دیگری که عظیمی به آن اشاره می کند، کیفیت نامطلوب برخی از لوازم جانبی درمان است؛ «حتی اگر فرض بگیریم که ماده اولیه ساخت دارو هم کیفیت بسیار مطلوبی داشته باشد اما سرنگ و ابزارهای ایرانی که در تزریق دارو استفاده می شود، با نمونه های مشابه خارجی اش برابری نمی کند و این می تواند برای بیمار نگران کننده باشد.»

این متخصص مغز و اعصاب، معتقد است که از سال های پیش باید فکری برای امروز می کردیم: «کمبود ارز که یک شبه اتفاق نیفتاد، بنابراین بهتر بود برای بیماران که به تازگی بیماری آنها شناسایی می شد، از همان ابتدا داروی ایرانی تجویز می شد و درمان بیماران که چندین سال از داروی خارجی مصرف کرده بودند، با همان دارو ادامه پیدا می کرد. با این کار ممکن بود ارز مورد نیاز برای همان تعداد بیمار تامین شود.»

او در اظهار نظری صریح می گوید: «با تغییر دارو، به ویژه در مورد کسانی که سال ها از داروهای مشخصی استفاده کرده اند، موافق نیستیم.»

عظیمی با اشاره به حضورش در بسیاری از کارآزمایی های بالینی داروهای ایرانی می گوید: «حذف داروی خارجی از بازار به کیفیت داروی ایرانی لطمه می زند. در مواردی که مشابه خارجی وجود نداشته، کیفیت داروی ایرانی به لحاظ سرویس دهی و خدمات به بیمار، افت پیدا کرده است. بنابراین اصلاً موافق این نیستیم که یکباره واردات داروی مشخصی قطع شود.»

این متخصص مغز و اعصاب توصیه ای هم برای بیماران دارد: «کارکرد و ماده مؤثر داروهای ایرانی بسیار خوب است اما بهتر است تا زمانی که برایشان ممکن است داروهایشان را ترک نکنند و بعد هم با نظر پزشک از داروهای مشابه ایرانی استفاده

داروهای ایرانی چه کم از داروی خارجی دارد؟

هیچ کس نبود برخی از داروهای مربوط به بیماری های خاص، به ویژه ام اس را کتمان نمی کند. با این حال، تدبیری هم جز مصرف نمونه های مشابه ایرانی اندیشیده نمی شود. برخی معتقدند داروهای داخلی چیزی از داروهای خارجی کم ندارد. نمونه اش عبدالحسین هوشمند، مدیر عامل انجمن ام اس ایران که می گوید: «داروهای داخلی به خوبی جایگزین نمونه های مشابه خارجی می شود. مشابه داروی داخلی ربیف هم وجود دارد. با توجه به شرایط ارزی کشور و مصوبه مجلس در مورد منع ورود داروهایی که مشابه داخلی آن وجود دارد، مدتی است با این مشکل مواجهیم. البته برخی از داروهای جدید ام اس در داخل هم تحت پوشش بیمه قرار گرفته و در دسترس بیماران مبتلا قرار خواهد گرفت.»

او معتقد است که جای نگرانی برای بیماران وجود ندارد: «بیمارانی که تاکنون از ربیف استفاده می کردند هم باید با مشورت پزشک متخصص داروهایشان را عوض کنند.»

جایگزینی دارویی را توصیه نمی کنم بیشتر مسئولان دولتی به راحتی از تغییر داروهای بیماران صحبت می کنند و معتقدند جای نگرانی وجود ندارد. اما واقعاً همین طور است؟ امیررضا عظیمی، متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن ام اس می گوید: «برخی از داروهای ساخت داخل در کارآزمایی بالینی و در مقایسه با داروهای خارجی نشان دادند که چیزی از داروهای وارداتی کم ندارند. اما درست نیست کسی که سال ها داروی مشخصی را مصرف کرده است، یکباره مصرفش را قطع کند و داروی دیگری برایش تجویز شود. به خارجی یا داخلی بودنش هم کاری نداریم، صرفاً این جایگزینی دارویی مدنظرم است. این موضوع برای بیمار اضطراب آور است؛



## صدای اعتراض مبتلایان ام اس را کسی نمی شنود

تسنیم - ارومیه:

بیماران ام اسی در آذربایجان غربی علاوه بر درد و رنج بیماری درد دیگری را متحمل می شوند که آن هزینه گزاف دارو و عدم حمایت مسئولان استانی و کشوری است. ام اس یکی از انواع رایج بیماری های چند سال اخیر در کشور است که متأسفانه روز به روز بر تعداد مبتلایان به این بیماری افزوده می شود و شاید چندین سال پیش کسی باور نمی کرد که تا این حد این بیماری گسترش پیدا کند. با توجه با اینکه روز به روز در آذربایجان غربی برخی از مردم به این بیماری مبتلا می شوند بنابراین نبود آموزش لازم و عدم حمایت از این قشر باعث می شود که جهت عدم برخورداری از حمایت های اجتماعی منزوی شده و بنابراین حمایت از این بیماران می تواند استرس ناشی از بیماری را کاهش دهد. همچنین در کنار مشقت ها و رنج هایی که مبتلایان به آن متحمل می شوند و تنها بخشی از سختی زندگی آنان است،

علاوه بر رنج بیماری، متحمل هزینه های سرسام آور تهیه دارو و درمان هم هستند که لازم است مسئولان مربوطه برای کاهش مشکلات این گروه، اقدامی فوری انجام دهند.

وی بیان کرد: علاوه بر بیماری ام اس به یک بیماری دیگری نیز مبتلا هستم که ماهیانه مبلغ یک میلیون و نیم تومان هزینه داروها است که واقعا از پرداخت آن ناتوان هستم.

اسماعیلی گفت: مکمل های غذایی و داروهای تقویتی و آرام بخش بیماران ام اس، علاوه بر افزایش قیمتی که داشته، زیر پوشش بیمه نیستند و مسئولان باید احساس مسئولیت بیشتری در خصوص بیماران خاص داشته باشند تا علاوه بر رنج بیماری، مشکل دیگری نداشته باشند.

رسولی دیگر شهروندی بود که به دلیل نبود حمایت از بیماران ام اسی مقابل ساختمان انجمن این بیماری دست به اعتراض زده و با گلایه بیان کرد: دخترم به دلیل ابتلا به این بیماری سالیان سال است که از ویلچر استفاده می کند اما توانایی خرید ویلچر سالم را ندارم چرا که قیمت آن برابر قیمت خودرو بوده و از توان

بخش دیگری از سختی زندگی آنان شامل مشکلاتی نظیر خدمات رفاهی، درمانی و معیشتی می شود که بر اساس گفته برخی بیماران ام اسی طی چند سال گذشته از حمایت کافی برخوردار نبوده اند و به همین دلیل صبح امروز جمعی از بیماران و خانواده های مبتلا به ام اس مقابل ساختمان انجمن ام اس تجمع کرده بودند که علت تجمع آنان عدم حمایت مسئولان و کمبود و گران بودن داروهای مصرفی آنان بود.

ساناز اسماعیلی یکی از بیماران ام اسی در استان و مادر دو فرزند دختر است که از عدم حمایت مسئولان گلایه کرده و اظهار داشت: اولین باری که متوجه شدم ام اس دارم به ۱۵ سال پیش برمی گردد روزی که تاری دید پیدا کرده و تعادل جسمی ام را از دست دادم.

وی افزود: اوایل همسرم به دلیل اینکه تعادل جسمی خود را از دست داده بودم در نگهداری فرزندانم کمک حالم بود اما پس از مدتی شاکه شده و از نگهداری آنان سرباز زد و خودم به تنهایی این دو دختر را به همراه مادرم بزرگ کردم.

ساناز بیان کرد: بیماران مبتلا به ام اس





محسوب می‌شود، اما نمی‌توان استرس را عامل بروز بیماری دانست.

وی به بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS) اشاره و اضافه کرد: بیماری ام اس نوعی بیماری خودایمنی است که در فرد مبتلا، غلاف‌های میلین عصب مرکزی تخریب می‌شود که عامل این بیماری را نمی‌توان به استرس ارتباط داد، اما عامل تشدیدکننده تمام بیماری‌ها استرس است.

دکتر مزده با بیان اینکه بیماری ام اس بیماری درگیرکننده سیستم عصبی مرکزی بوده که فرد با علائمی از جمله اختلال در بینایی، عدم کنترل ادرار و عدم تعادل بدن مواجه می‌شود، تصریح کرد: علائم بیماری ام اس بسیار واضح بوده و فرد را به سمت مراجعه به پزشک سوق می‌دهد، عدم کنترل ادرار، عدم تعادل و کاهش قدرت بینایی از علائم ویژه و مهم این بیماری است.

وی ادامه داد: فرد مبتلا به ام اس آنتی‌بادی یا پادزهر در بدنش علیه غلاف میلین سیستم عصب مرکزی ترشح می‌شود و به این ترتیب غلاف میلین وی تکه‌تکه شده و در نهایت و علائم ام اس بروز می‌کند.

این متخصص مغز و اعصاب با تأکید بر اینکه در مورد بیماری ام اس تحقیقات

سعیدی عنوان کرد: بدون شک وقتی فردی نتواند به کارهای شخصی و اداری خود بیرون از منزل برسد و برای انجام آنها نیازمند فرد دیگری باشد، قطعاً دچار افسردگی و مشکلات روانی می‌شود بنابراین همت مسئولان را برای رسیدگی به این مسائل و مشکلات را می‌طلبد.

مدیرعامل انجمن ام اس آذربایجان غربی اظهار داشت: در حال حاضر چهار هزار نفر در آذربایجان غربی به بیماری ام اس مبتلا بوده و این تعداد روز به روز در حال افزایش است.

سمیه زارع افزود: هر ساله حدود ۱۰ درصد، چیزی نزدیک به ۳۰۰ نفر به این جمعیت افزوده می‌شود که این رقم در آذربایجان غربی با سرعت بسیار بالایی رشد دارد.

### فرضیه‌هایی در مورد علت بروز ام اس

#### ایسنا/همدان

یک متخصص مغز و اعصاب (نورولوژی) در همدان استرس را تشدیدکننده تمام بیماری‌ها برشمرد.

دکتر مهردخت مزده اظهار کرد: استرس در تمامی بیماری‌ها عامل تشدیدکننده

ما خارج است.

وی بیان کرد: برخی بیماران ام اس خود شاغل هستند و توانایی خرید داروهایشان را دارند اما همسر بنده یک کارگر ساده است که حتی توانایی خرید پوشک دخترم را ندارم و صدای اعتراض ما را کسی نمی‌شنود.

رسولی عنوان کرد: بیشتر بیماران ام اس مشکل تأمین دارو و حتی مشکل بیمه‌ای دارند و بنابراین مسئولان باید فکری در این زمینه کنند.

رضا سعیدی یکی از فرهنگیان در آذربایجان غربی از نامناسب بودن فضای شهری و خانه‌نشینی بیماران ام اس این چنین گفت: بخشی از اختلالات روانی که بیماران ام اس دچار آن می‌شوند به خاطر احساس عدم امنیت در کوچه و خیابان است.

وی بیان کرد: این بیماران به دلیل عدم توانایی در کنترل خود ممکن است با یک تنه خوردن به زمین بیافتند و این احساس عدم امنیت، آنها را خانه‌نشین می‌کند که متأسفانه خیابان‌ها و وسایل حمل و نقل نیز برای بیماران ام اس، مناسب‌سازی نشده‌اند و کمبود تسهیلات احساس عدم امنیت بیماران را بیشتر می‌کند.

زیادی انجام شده که برخی از تحقیقات و فرضیه‌ها قوت گرفته و برخی نیز رد شده است. یادآور شد: بر اساس برخی تحقیقات انجام شده منطقه جغرافیایی را به درصد ابتلا به ام اس ارتباط دادند، هرچه از منطقه خط استوا دورتر می‌شویم و با کاهش سطح ویتامین D همراه می‌شوند، درصد ابتلا به ام اس بیشتر می‌شود.

دکتر مزده به تحقیقات انجام شده در مورد ژنتیک اشاره کرد و افزود: در افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به ام اس در آنها وجود دارد، شانس بروز بیماری در آنها بیشتر می‌شود. البته تمامی این موارد بر اساس فرضیه و تحقیقات بوده که برخی از آنها رد و برخی نیز قوت گرفته است.

وی به وجود عفونت‌های دوران کودکی و بروز بیماری ام اس در بزرگسالی اشاره کرد و گفت: بر اساس تحقیقات و فرضیه‌ها، عفونت‌های دوران کودکی ممکن است در بزرگسالی موجب بیماری ام اس شود که تمامی این مباحث فرضیه بوده و چیزی قطعی نیست.

این متخصص مغز و اعصاب به تأثیر دود سیگار بر بیماری ام اس اشاره کرد و گفت: فرضیه تأثیر دود سیگار و بروز ام اس وجود دارد و افرادی که مستقیم سیگار می‌کشند و یا افرادی که در معرض دود سیگار هستند، درصد ابتلا به ام اس در آنها بیشتر است، اما تمامی این مباحث فرضیه بوده و قطعی نیست.

وی به داروهای موجود برای درمان ام اس اشاره کرد و افزود: در حال حاضر داروهای متنوع ایرانی در بازار وجود دارد که بر اساس نتایج به دست آمده داروهای ایرانی اثرات بسیار خوبی داشته است.

دکتر مزده یادآور شد: بیماری ام اس درمان کامل نداشته و همیشه با فرد همراه است اما با پیگیری‌های مداوم می‌توان بیماری را کنترل کرد، بنابراین فرد مبتلا به ام اس باید توسط خانواده و اطرافیان حمایت شود تا به زندگی عادی بازگردد. در حال حاضر مردم به سطح سلامتی

خود توجه بیشتری داشته و در صورت مشاهده هرگونه علامت در خود به پزشک مراجعه می‌کنند، این در حالی است که در گذشته خانواده‌ها در صورت بروز علامت‌هایی مانند کاهش قدرت بینایی فرد را به استفاده راداروهای گیاهی سوق می‌دادند.

### چند نکته درباره بیماری اسکلروز چندگانه «ام اس»

#### خبرگزاری صداوسیما



بیماری «مولتیپل اسکلروز» که با نام اختصاری «ام اس» شناخته می‌شود، یک بیماری «خودایمنی» مادام‌العمر است که بر مغز و ستون فقرات تأثیر می‌گذارد. این بیماری بسته به میزان و خامت، می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و مشکلاتی در بینایی، حفظ تعادل و حرکت فرد ایجاد کند. گرچه اسکلروز چندگانه در برخی موارد علائم ظاهری مشخص ندارد، اما مکانیزم اصلی این بیماری، آسیب‌زدن توسط سیستم ایمنی بدن یا اختلال در سلول‌های تولیدکننده غلاف میلین است.

به گفته دانشمندان این نوع از بیماری خودایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند و باعث می‌شود اختلالاتی در دستگاه عصبی ایجاد شود و جلوی ارسال پیام‌های آن به سایر اعضای بدن گرفته می‌شود.

ماکو تو ایونوئه، استاد علوم زیستی تطبیقی در ایلینوی، معتقد است افرادی که در دوران کودکی استرس بیشتری را

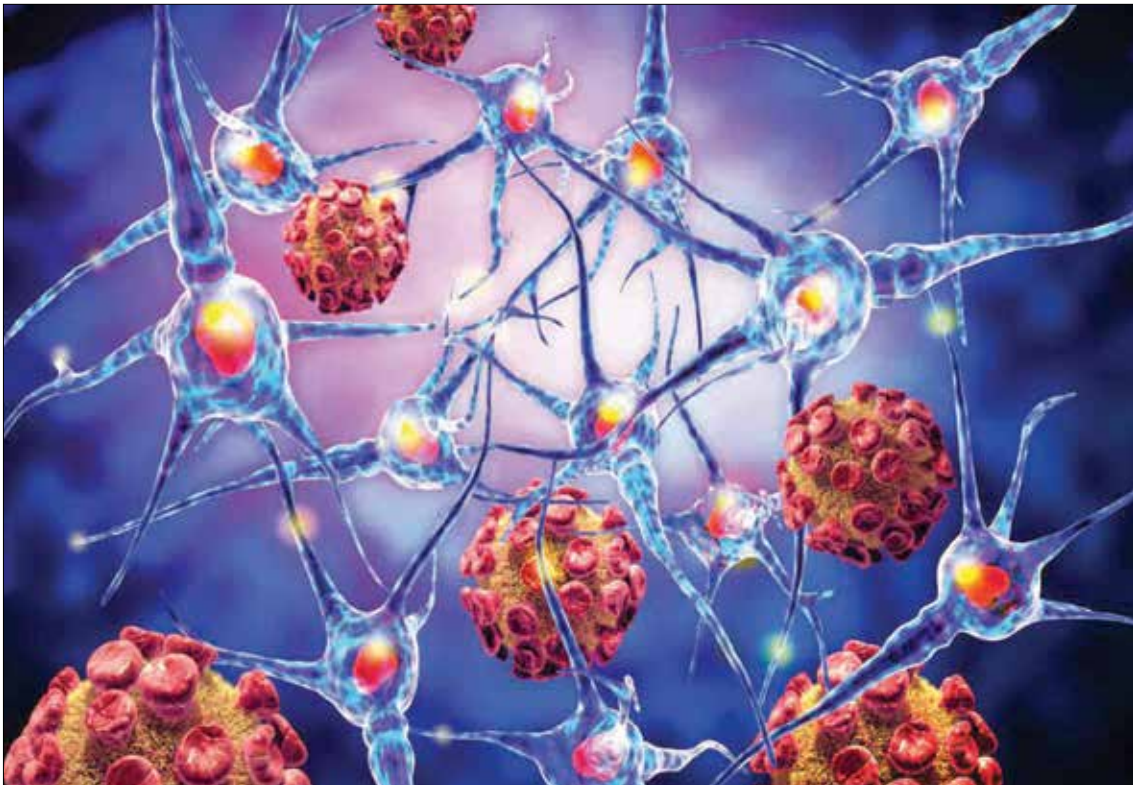
متحمل می‌شوند، بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی همچون مالتیپل اسکلروزیس یا MS قرار دارند. علائم ام اس در هر فرد متفاوت است و به‌طور کلی این علائم بستگی به آن دارد که کدام بخش از دستگاه عصبی فرد، تحت تأثیر قرار گرفته باشد.

بر اساس فهرستی که سرویس سلامت همگانی انگلیس از علائم رایج ایمن بیماری جمع‌آوری کرده است، علائم رایج آن شامل خستگی، مشکلات بینایی، بی‌حسی، مشکلات حرکتی، درد، افسردگی، مشکلات مثانه یا روده، اختلال عملکرد جنسی، تغییرات احساسی، دشواری در صحبت کردن، گرفتگی عضلانی و دشواری در یادگیری است. البته ممکن است این علائم مشابه چندین بیماری دیگر باشد که تشخیص آن را سخت‌تر می‌کند.

در مورد آزمایش و تشخیص پزشکان نیز باید یادآور شد که هیچ آزمایش واحدی برای تشخیص بیماری ام اس، وجود ندارد. به‌طور معمول پس از وقوع دو بار حمله با علائم ام اس در فرد مبتلا، مانند زمین خوردن بدون دلیل یا از دست دادن ناگهانی قوه بینایی، پزشکان می‌توانند بیماری فرد را تأیید کنند.

همچنین پزشکان آزمایشات عصبی را هم برای وضعیت فرد و واکنش عصبی بیمار انجام می‌دهند. البته تصویربرداری تشدید مغناطیسی (ام آر آی) هم روشی دیگر برای بررسی ضایعات وارده احتمالی پیرامون مغز و ستون فقرات است. برای این بیماری درمان قطعی وجود ندارد، اما نظام سلامت همگانی معتقد است که با پشتیبانی و مراقبت مناسب، بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری می‌توانند زندگی طولانی و سالمی داشته باشند.

باین حال برای درمان برخی علائم مانند تار شدن بینایی، قرص استروئید توسط پزشک تجویز می‌شود. علائم جسمی مانند گرفتگی عضلانی هم به فیزیوتراپی متناوب احتیاج دارند.



البته او گفته که حدود بیست درصد بیماران مبتلا به ام اس یا از همان ابتدای بیماری یا به این دلیل که درمان‌های دیگر روی آن‌ها جواب نداده است، با آنتی‌بادی‌های ضد CD 20 یعنی دو داروی ریتوکسی‌مب (Rituximab) و اوکرلیزومب (Ocrelizumab) تحت درمان قرار دارند.

این متخصص مغز و اعصاب فرانسوی می‌گوید که این داروها که به شکل تزریق هر شش ماه یکبار تجویز می‌شوند، در درمان اساسی ام اس بسیار مؤثر هستند، اما در برابر بیماری کووید ۱۹ - شرایط بسیار دشوار است.

### در د ام اس چگونه است؟

#### فرارو

مشکل مولتیپل اسکلروزیس که با نام ام اس شناخته می‌شود می‌تواند بسیار دردناک باشد. در حقیقت، تخمین زده می‌شود که حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا

اعضای بدن را کنترل می‌کند. ممکن است بهبود یافتگان بیماری کرونا که عفونت به مغز آن‌ها راه پیدا کرده است در معرض بیماری‌های جدی دیگر مانند پارکینسون، زوال عقلی، بیماری‌های خودایمنی و اسکلروز چندگانه قرار بگیرند.»

از همین رو متخصصان بیماری ام اس هشدار داده‌اند که ممکن است برخی درمان‌های این بیماری از جمله درمان با آنتی‌بادی‌های ضد CD 20 محافظت واکسن‌های کووید ۱۹ - را از بین ببرد و خطر ابتلا به نوع شدید این بیماری را افزایش دهد.

ژان پلتیه، متخصص مغز و اعصاب از بنیاد فرانسوی کمک به تحقیق درباره اسکلروز چندگانه در این باره گفته است: «بیمارانی که تحت درمان آنتی CD 20 قرار دارند، هم در معرض ابتلا به نوع حاد کووید ۱۹ - قرار دارند و هم اینکه ممکن است پاسخ ایمنی مناسب به واکسیناسیون نشان ندهند.»

بر اساس گفته‌های متخصصان افرادی که سابقه بیماری ام اس را دارند بیشتر در معرض مبتلا به کرونا هستند.

در گزارشی که پایگاه خبری ساینس دیلی منتشر کرده است، عفونت کووید ۱۹ - در افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری‌ها تحت درمان‌های سرکوب‌کننده ایمنی هستند، شدیدتر است. این پایگاه خبری نوشته است: «بیماری ام اس، عامل خطر کووید ۱۹ نیست و حتی این بیماری تأثیری بر میزان مرگ‌ومیر ناشی از کووید ۱۹ ندارد، ولی محققان احتمال می‌دهند میزان عفونت در این بیماران شدیدتر باشد.»

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که راه یافتن ویروس کرونا به مغز، باعث ابتلا به نوع شدید این بیماری می‌شود. پژوهشگران می‌گویند: «زمانی که ویروس کرونا مغز را آلوده می‌کند می‌تواند بر تمام قسمت‌های بدن مانند ریه‌ها، قلب و دیگر اعضای بدن تأثیر بگذارد، زیرا مغز یک عضو حساس است و فرایندهای دیگر



به ام اس در برخی از دوره‌های زندگی خود درد مربوط به این بیماری را تجربه می‌کنند.

مشکل مولتیپل اسکلروزیس که با نام ام اس شناخته می‌شود می‌تواند بسیار دردناک باشد. در حقیقت، تخمین زده می‌شود که حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا به ام اس در برخی از دوره‌های زندگی خود درد مربوط به این بیماری را تجربه می‌کنند. ام اس یا گرفتگی بافت‌های گوناگون (En- cephalomyelitis Disseminata یا Multiple Sclerosis) که با نام اختصاری ام اس یا MS شناخته می‌شود، یک بیماری التهابی است که در آن غلاف‌های میلین سلول‌های عصبی در مغز و نخاع آسیب می‌بینند. این آسیب دیدگی می‌تواند در توانایی بخش‌هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند اختلال ایجاد کند و باعث به وجود آمدن علائم و

نشانه‌های زیاد جسمی شود.

درد در ام اس پیچیده است. برای درک بهتر آن، اجازه دهید آن را به سه دسته زیر تقسیم کنیم:

- درد عصبی
- درد اسکلتی - عضلانی یا ثانویه
- درد پاروکسیسم

#### ۱. درد عصبی

درد نوروپاتیک متداول‌ترین نوع درد در MS<sup>۲</sup> است و در اثر میلین زدایی ایجاد می‌شود، یعنی از بین رفتن غلاف محافظی که رشته‌های عصبی را می‌پوشاند. در بدن انتهای رشته‌ای عصبی به نام Nociceptors وجود دارد که به طور خاص محرک‌های دردناک را تشخیص می‌دهند. با از بین بردن میلین، ممکن است سیگنال‌های عصبی که در امتداد سلول‌های عصبی هستند، به سمت قسمت‌های مجاور که به اشتباه

سیگنال‌های درد را به مغز می‌رسانند، هدایت نشوند. آلودینیا زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در پاسخ به محرکی که معمولاً دردناک نیست، احساس درد کند، مانند لمس یا حتی برخورد لباس یا ملافه‌های تخت و لمس پوست ایجاد شود. این ماده به محرک وابسته است، بنابراین فقط تا زمانی که محرک وجود داشته باشد دوام می‌آورد (وقتی از تماس لباس با پوست جلوگیری می‌شود، احساس درد از بین می‌رود). خبر خوب برای مبتلایان به ام اس این است که آلودینیا معمولاً یک مشکل کوتاه‌مدت است.

● **تیک دولوروکس (Tic Doloroux):** نورالژی ناحیه لثه که غالباً تیک دولورو (در زبان فرانسوی به معنی کشیدگی دردناک) نامیده می‌شود، شدیدترین علامت مرتبط با ام اس است. درد در صورت (که اغلب با جویدن، نوشیدن

● **نشانه لرزیمیت:** نوعی احساس شوک الکتریکی است که وقتی سر به جلو خم می شود در ستون فقرات حس می شود. تجربه یک بیمار مبتلا به ام اس از زمان تشخیص MS، موارد زیر را تجربه کردم:

- درد آزاردهنده سخت نفس کشیدن ناشی از ام اس هاگ
- تلاش برای کنترل راه رفتن، دردهای مبهم و دردناک در پاها
- آلودینیا کاملاً شدید، از جمله قسمت هایی که لباس هایم با پاهایم تماس داشت، مانند نیش حشرات احساس می شد
- ناله های ناشی از التهاب اعصاب بینایی (به معنای واقعی کلمه) درد شدید هنگام حرکت چشم ها در طی یک دوره التهاب اعصاب بینایی.

#### کلام آخر

اگر از درد مربوط به ام اس رنج می برید تنها نیستید. خبر خوب این است که روش های گوناگونی برای درمان آن وجود دارد، معمولاً از طریق ترکیبی از داروها، تغییر سبک زندگی و روش های درمانی جایگزین مانند یوگا و مدیتیشن. اگر درد دارید با پزشک خود صحبت کنید، زیرا مستحق سلامتی هستید.

منبع: [verywellhealth](http://verywellhealth)

در چه سنی احتمال ابتلا به ام اس وجود دارد؟

ایستنا



سن ابتلا به بیماری ام اس به طور معمول در حدود ۲۰ تا ۴۰ سالگی است اما در

بیماری ام اس مانند اسپاستیسیت، ضعف، بی حرکتی یا مشکلات راه رفتن است و نه خود روند بیماری. چند نمونه از این موارد عبارت اند از:

- **درد مفاصل:** بسیاری از مبتلایان به ام اس به دلیل عدم تعادل و تغییر در راه رفتن، درد در مفاصل باسن و زانو را احساس می کنند.
- **سختی و چسبندگی:** فرد مبتلا به ام اس به دلیل عدم تحرک ممکن است در پاها، بازوها و باسن خود دچار سختی مفصل شود.
- **کمر درد:** کمر درد می تواند نتیجه یک راه رفتن ناپایدار، عدم تحرک، تلاش برای انطباق با احساس آزاردهنده ام اس هاگ، نشستن به مدت طولانی روی صندلی های چرخ دار یا هر گونه تنظیم مداوم در حرکت و موقعیت در نتیجه علائم MS باشد.

- **درد ناشی از اسپاسم:** اسپاسم فلکسور باعث انقباض یا خم شدن اندام بدن می شود. این می تواند باعث شود که در اندام ها احساس گرفتگی مداوم یا درد مبهمی داشته باشید.

#### ۳. دردهای ناگهانی گذرا (پاروکسیسمال)

این به دردی اشاره دارد که یک شروع حاد (یا ناگهانی) دارد، فقط برای چند دقیقه باقی می ماند، سپس به سرعت محو می شود یا کاملاً ناپدید می شود. با این حال، ممکن است درد باقیمانده یا طولانی مدت وجود داشته باشد. علائم پاروکسیسم دردناک شامل موارد زیر است:

- **اسپاسم عضلات راست کننده مفاصل (اکستانسور):** اسپاسم اکستانسور زمانی رخ می دهد که یک اندام، معمولاً یک پا سفت می شود و فرد قادر به خم کردن مفصل نیست. این ها باعث می شود اندام بدون حرکت باشد. اسپاسم های اکستانسور معمولاً خیلی دردناک نیستند، اما می توانند آن قدر آزاردهنده باشند که باعث استفاده طولانی مدت فرد از ویلچر یا تخت شود.

یا مسواک زدن فرد ایجاد می شود). شدیدترین درد کوتاه مدت است (از چند ثانیه تا دو دقیقه)، اما فرد می تواند سوزش یا درد مزمن و مداوم در صورت را نیز تجربه کند.

- **ام اس هاگ (MS Hug):** مانند بسیاری از علائم MS، ام اس هاگ برای افراد مختلف متفاوت است. همچنین ممکن است در یک فرد در روزهای مختلف یا در زمان های مختلف روز احساس متفاوتی داشته باشد. به عنوان مثال، برخی از افراد MS Hug را به عنوان یک درد شدید توصیف می کنند، در حالی که دیگران آن را با کیفیتی کسل کننده یا نوروپاتیک بیشتر مانند سوزش، قفلک یا سوزن سوزن شدن شرح می دهند. از طرفی، افراد دیگر ممکن است احساس خرد شدن یا انقباض را تجربه کنند.

از نظر ویژگی، MS Hug را می توان در هر نقطه از بدن، از کمر تا شانه ها احساس کرد و ممکن است موضعی باشد (در یک ناحیه کوچک) یا کل بدن را درگیر کند. همچنین ممکن است درد بیاید و برود یا مداوم و ناخوشایند باشد.

- **خواب رفتگی:** احساس بی حسی، سوزن، سوزش، خارش شدید، احساس گزگز، وزوز یا لرزش می باشد. اگرچه اغلب این مورد بسیار آزاردهنده و ناخوشایند توصیف می شود، اما گاهی اوقات می تواند بسیار شدید باشد، به طوری با درد بسیار همراه شود.

- **سر درد:** افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس معمولاً سردرد و میگرن را تجربه می کنند.

- **التهاب عصب بینایی:** اکثر افراد مبتلا به نوریت بینایی هنگام حرکت چشم خود دچار درد می شوند. این درد معمولاً پس از دو روز فروکش می کند، حتی اگر بینایی همچنان تحت تأثیر قرار گیرد.

#### ۲. درد اسکلتی عضلانی یا ثانویه

این درد nociceptive نیز نامیده می شود، این معمولاً در نتیجه علائم

برخی افراد نیز سن شروع این بیماری پس از ۵۰ سالگی است که در این شرایط، بیماری با سرعت بیشتری پیشرفت می کند. آمار نشان می دهد که بیش از ۲.۳ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند.

در حال حاضر درمان قطعی برای بیماری ام اس وجود ندارد و همچنین روش های درمانی فعلی، تنها روند پیشرفت بیماری را کند و به کاهش بروز علائم آن کمک می کنند. ام اس بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. در افراد مبتلا به این بیماری، مغز، اعصاب بینایی یا نخاع متورم می شود. در این شرایط پوشش حفاظتی اعصاب موسوم به غلاف میلین آسیب می بیند.

این آسیب ها خود را با علائم بیماری نشان می دهد که می تواند در بیماران مختلف، متفاوت باشد و از مشکل در تمرکز کردن گرفته تا گرفتگی عضلات متغیر است. علائم مختلفی از این بیماری وجود دارد که برخی از آنها شایع تر است. همچنین این علائم غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. علاوه بر این، همه مبتلایان به بیماری ام اس علائم مشابهی را تجربه نمی کنند. ضعف، تغییرات بینایی، خستگی، عدم تعادل، نارسایی در عملکرد مثانه، مشکل در یادآوری در اطلاعات جدید از دیگر علائم بیماری ام اس هستند. همچنین می توان به افسردگی، احساس درد و تغییرات عاطفی به عنوان علائم این بیماری اشاره کرد.

تشخیص بیماری ام اس از طریق یک آزمایش و تست امکان پذیر نیست و پزشک تست ها و معاینات بسیاری به کار می گیرد تا به تشخیص این بیماری دست پیدا کند.

تست های مغز و اعصاب، بررسی دقیق وضعیت بالینی بیمار، آزمایش خون، انجام ام آر آی و غربالگری باند الیگو کلونال از راهکار های رایج در تشخیص این بیماری است.

### درمان بیماری ام اس:

در حال حاضر روش های درمانی وجود دارد که با کمک آنها می توان علائم این بیماری را کنترل کرد.

از جمله توان بخشی می تواند به بهبود انرژی، حافظه و قدرت حرکت فرد کمک کند که شامل موارد زیر است:

- ۱- توان بخشی فیزیکی برای بهبود تعادل، قدرت و دامنه حرکت
- ۲- توان بخشی شناختی برای کمک به ارتباطات، سازماندهی و توجه
- ۳- توان بخشی شغلی برای کمک به مدیریت شغلی و خود مراقبتی از جمله انجام امور روزمره و لذت بردن از تفریحات.

### نکاتی درباره ام اس

#### خبرگزاری صدا و سیما

بیماری ام اس جلوی عملکرد مناسب دستگاه عصبی فرد را می گیرد و به همین دلیل موجب اختلال در روند عادی ارتباطات عصبی مغز می شود که در آن ها، مغز پیام هایی به بدن می فرستد تا بخش های مختلف را قادر به انجام اموری ساده مانند حرکت کردن، خوردن و دیدن کند. ماده ای به نام میلین از عصب های موجود در دستگاه عصبی محافظت و نیز با هر گونه عفونت مقابله می کند. وقتی فردی به ام اس مبتلا شود، بدن او میلین را با ماده ای مضر اشتباه می گیرد و به همین دلیل به آن حمله می کند و باعث می شود اختلالاتی در دستگاه عصبی ایجاد شود و جلوی ارسال پیام های آن به سایر اعضای بدن گرفته می شود. این امر می تواند منجر به آسیب جدی به دستگاه عصبی شود که طی زمان، ممکن است به معلولیتی جدی بینجامد. هیچ توضیح مشخصی برای علت ابتلا به ام اس وجود ندارد، ولی عوامل احتمالی شامل سیگار کشیدن، عفونت های مسری، دریافت نکردن نور خورشید و ترکیب ژنتیکی افراد باشد؛ یعنی اگر کسی در

خویشاوندان خود فردی مبتلا به ام اس داشته باشد، احتمال ابتلای او نیز به آن بیشتر است. این بیماری در زنان شایع تر از مردان است، ولی بازم دلیل مشخصی برای آن موجود نیست.

علائم ام اس به اشکال متفاوتی بروز می کنند که بستگی به آن دارد که کدام بخش از دستگاه عصبی فرد، تحت تأثیر قرار گرفته است. این علائم همچنین به شدت پیش بینی ناپذیر هستند، برخی از علائم موقت است و برخی دیگر ممکن است طی زمان رو به وخامت گذارند. علائم رایج این بیماری شامل خستگی، مشکلات بینایی، بی حسی، مشکلات حرکتی، درد، افسردگی، مشکلات روده ای، دشواری در صحبت کردن، گرفتگی عضلانی و دشواری در یادگیری است. علائم ام اس می تواند به چندین بیماری دیگر شبیه باشد که تشخیص آن را سخت می کند. هیچ آزمایش واحدی برای تشخیص بیماری وجود ندارد و پزشکان معمولاً تنها بعد از وقوع دو بار «حمله» با علائم ام اس در فرد مبتلا، نظیر زمین خوردن بدون دلیل یا از دست دادن ناگهانی قوه بینایی، می توانند آن را تأیید کنند.

پس از آن، پزشکان آزمایشی عصبی می گیرند و طی آن موارد غیر عادی در وضعیت فرد و واکنش عصبی او و امور دیگر را بررسی می کنند تا ببینند آسیبی به دستگاه عصبی رسیده، یا خیر. تصویر برداری تشدید مغناطیسی (ام آر آی) نیز ممکن است انجام شود تا ضایعات وارده احتمالی پیرامون مغز و ستون فقرات بررسی شوند.

برخی علائم مانند تار شدن بینایی با تجویز قرص استروئید از سوی پزشک درمان می شود، اما علائم جسمی دیگر مانند گرفتگی عضلانی برای درمان به فیزیوتراپی متناوب احتیاج دارند. کسانی هم که با مشکلاتی در درک مطلب، یادگیری و حافظه دست و پنجه نرم می کنند ممکن است به روان شناس بالینی ارجاع داده شوند.



مدیر عامل انجمن ام اس مشهد



انجمن مردم نهاد ام اس خراسان رضوی

# وضعیت مشهد از مرحله قرمز رد شده است



خراسان رضوی از بزرگ ترین استان های کشور و مشهد، مرکز آن، پایتخت گردشگری مذهبی در ایران است. خراسان و به ویژه مشهد در پیک پنجم کرونا شرایط سختی دارد و این سختی برای مبتلایان به ام اس که تعداد آن ها کم نیست، دوچندان است و خدمت رسانی به آنان با چالش های جدیدی روبرو است. با مدیر عامل انجمن ام اس این استان از اوج گیری کرونا و مشکلات انجمن ام اس این استان سخن گفتیم:

## نازنین فرهنگ

گفتگو را با معرفی خود، انجمن ام اس خراسان رضوی و نحوه شروع همکاری با این انجمن آغاز کنید؟

من سید سعید سعیدزادگان، بازنشسته نیروهای مسلح هستم. از سال ۱۳۹۵،

هستم. سه بار هیئت مدیره عوض شده (بعضی ها عوض شده و بعضی ها هنوز هستند) و دستور دادند که بنده به عنوان مدیر عامل بمانم. من نیز قبول کرده و در خدمت انجمن ام اس خراسان رضوی و مدیر عامل و عضو هیئت امنا هستم، ولی عضو هیئت مدیره نیستم و کاندید هیئت مدیره نشدم. هیئت مدیره ما ۷ عضو

توسط یکی از اعضای هیئت امنای آن زمان، با انجمن ام اس آشنا شدم؛ ایشان از من خواستند در انجمن کمک کنم و هیئت مدیره که جمعی از هیئت امنا هستند، بنده را به عنوان مدیر عامل این انجمن معرفی کردند. کار خود را از مهر ماه ۱۳۹۵ به صورت رایگان شروع کردم؛ اکنون هم سومین دوره است که مدیر عامل

شامل پزشکان متخصص مغز و اعصاب و خیران محترم است که انسان‌های بسیار بزرگوار، همراه و فهیم به لحاظ حوزه ان جی اوهای مردم‌نهاد، سازمان‌های مردم‌نهاد و بیماری ام اس هستند.

جمع کل بیماران ما در استان خراسان رضوی، تا آخر مردادماه بیش از ۴۵۰۰ نفر است که از این تعداد ۴۰۰۰ نفر متعلق به مشهد و مابقی از شهرستان‌های دیگر هستند. در استان خراسان رضوی، ۴ شهرستان قوچان، نیشابور، سبزوار و تربت حیدریه، انجمن مستقل دارند. ما اصرار داریم بیماران مستقر در این شهرستان‌ها هستند، عضو انجمن شهرستان خود شوند ولی این امر اجباری نیست. اما اکثر بیماران که در این شهرستان‌ها هستند، عضو انجمن ما در مرکز استان، یعنی مشهد هم هستند. بسیاری از بیماران می‌خواهند عضو انجمن مشهد شوند چون خدمات بیشتری توسط انجمن در مشهد برای بیماران ارائه می‌شود، ضمن اینکه بسیاری نمی‌خواهند در شهرشان شناخته شوند. برای همین اصرار نداریم ولی آنها را تشویق می‌کنیم عضو انجمن شهرستان‌های ما شوند. چرا که وقتی تعداد بیماران مشخص باشد، سازمان‌های اداری شهرستان به انجمن آنجا رسیدگی بیشتری خواهند کرد.

### از خدمات انجمن ام اس خراسان رضوی هم بگوئید؟

انجمن‌ها، خدمات حمایتی به بیماران ارائه می‌کنند و نه درمانی؛ در طول چند سالی که کار می‌کنیم خدمات را برای بیماران گسترش دادیم. در حال حاضر، خدمات درمانی را به صورت غیرمستقیم ارائه می‌کنیم. یعنی با نزدیک به ۶۰ مرکز درمانی بخش خصوصی، تفاهم‌نامه داریم که این مراکز با کارت انجمن ام اس خراسان رضوی، به بیماران خدمات درمانی با تخفیف می‌دهند. علاوه بر این مراکز و بیمارستان‌های دولتی هم در این زمینه همکاری می‌کنند، درمانگاه‌ها و

کلینیک‌های تخصصی مربوط به بخش خصوصی هستند که خدمات درمانی می‌دهند و شامل پزشک عمومی، پزشک متخصص در همه زمینه‌ها و نه فقط مغز و اعصاب می‌شوند. هر فرد پزشک مغز و اعصاب مخصوص خودش را دارد، اعضای انجمن خدمات مابقی پزشکان که شامل گوش و حلق و بینی، زنان و زایمان، و دیگر پزشکانی که بیمار ممکن است به آنها نیاز پیدا کند را می‌توانند از این کلینیک‌ها و مراکز درمانی با تخفیف خدمات دریافت کنند. تخفیف‌ها از ۲۰ تا ۸۰ درصد و شامل سونوگرافی، چشم‌پزشکی، مجموعه‌های فیزیوتراپی، کلینیک‌های دندانپزشکی و غیره هستند. بیش از ۶۰ درصد مرکز درمانی در مشهد، بخش خصوصی هستند که با آنها تفاهم‌نامه امضا کردیم و بیمار با کارت ام اس که برایش صادر کردیم، مراجعه کرده و علاوه بر کسر بیمه (تأمین اجتماعی یا خدمات درمانی) مابقی را با کارت تخفیف می‌گیرد، میزان تخفیف هم متفاوت است. همکاران ما در مددکاری انجمن برای کسانی که بضاعت کمتری دارند، هماهنگ کرده تا به صورت رایگان خدمات دریافت می‌کنند.

در حوزه دارو با کمک خیرین و بعضی از داروخانه‌ها، بخشی از داروی بیماران که مستأصل هستند، تأمین می‌شود. البته به صورت موردی انجام می‌شود و برای همه بیماران امکان‌پذیر نیست. تخفیف معاونت درمان در داروخانه‌ها شامل همه بیماران می‌شود. چند داروخانه خاص هم هست که با آنها هماهنگ می‌کنیم و خیرین مبالغی را به حساب داروخانه واریز می‌کنند تا به افراد کم‌بضاعت خدمات ارائه شود. بخش دیگر خدمات حمایتی ما، معیشتی است و بسته به فراخور حال بیماران، چند مرحله در طول سال و خصوصاً در دوران کرونا، بسته معیشتی به درب منازل افراد برده می‌شود اما متأسفانه تعداد بیماران به‌ویژه افراد گرفتار زیاد است.

واحد مددکاری انجمن، بسیار فعال است و وام‌های قرض‌الحسنه دومیلیونی، وام

اشتغال، (تا هفت میلیون برای اشتغال در منزل و ۱۴ میلیون خارج از منزل) با هماهنگی کمیته امداد استان می‌دهد. کمیته امداد استان به ما کمک‌های زیادی می‌کند. برای وام اشتغال، همین که بیمار نامه از ما می‌برد وام را به او می‌دهند و لزوماً نباید تحت پوشش کمیته امداد باشد. انجمن با مؤسسات علمی و مؤسسات خدمات آموزشی مثل زبان انگلیسی می‌دهند، تفاهم‌نامه دارد. یکی از کارهایی که در ایام کرونا انجام شد و جای تقدیر و تشکر از وزارت بهداشت و سازمان علوم پزشکی مشهد و استان رضوی دارد، بحث وام قرض‌الحسنه بود. اسامی را وزارت بهداشت دادند و تا سقف ۱۵ الی ۲۰ میلیون تومان به تعدادی از بیماران وام داده شده، البته مقداری سخت‌گیری‌های بانک‌ها هم وجود دارد ولی خوشبختانه کسانی که اسم داده‌اند وام خود را گرفته‌اند. همین‌جا از علوم پزشکی تقدیر و تشکر می‌کنیم و خدقوت می‌گوییم.

### هزینه‌های شما چگونه تأمین می‌شود؟

انجمن‌های مردم‌نهاد، خصوصاً در حوزه درمان، غیرانتفاعی و غیرتجاری هستند؛ لذا کار تجاری نمی‌توانیم انجام بدهیم و بودجه انجمن از طریق خیرین تأمین می‌شود. ممکن است یک خیر، مبلغی را در بانک بگذارد و سود آن را طور ماهیانه به ما پرداخت کند که ما آن را برای هزینه‌های (جاری و مربوط به بیماران) در نظر می‌گیریم. خیرین مشخص می‌کنند مبلغی که می‌پردازند مختص به چه کاری باشد، از آب و برق تا پوشک و ماسک و سبد معیشتی بر اساس آنچه خیر می‌گوید اقدام خواهیم کرد. شماره حساب خود در کانال‌های فضای مجازی در شهر مشهد که با ما همکاری دارند، می‌دهیم که بگذارند.

### توزیع داروهای بیماران ام اس در شهر مناسب است؟

خوشبختانه با تعدد داروخانه‌های قوی



کسی تا الان مشکلی نداشته به جز یک الی دو نفر که بعد از زدن واکسن تب کردند و موضوع را با پزشک خودشان در میان گذاشتند که مشکل خاصی نبود.

### وضعیت کرونا در مشهد چطور است؟

متأسفانه مشهد در پیک پنجم، به شدت درگیر کرونا شده است. از مرحله قرمز رد شده و آمار بالا است، بیمارستان‌ها اکثر بخش‌های خود را در اختیار بیماران کرونایی گذاشته‌اند. بیمارستان‌های خصوصی درگیر شده‌اند و نیروهای مسلح هم پای کار آمده‌اند. بخشی هم به خاطر سفر مسافران به مشهد است. ما اطلاعات لازم را برای بیماران خودمان، در کانال گذاشتیم که از منزل بیرون نیابند و اگر مجبور هستند از ماسک استفاده کنند.

### سخن آخر؟

در خاتمه از انجمن ام اس ایران تشکر می‌کنم که همواره یار و یاور انجمن‌ها بودند و پیگیری‌هایی که در سطح کشور برای بیماران انجام می‌دهند و مساعدت‌هایی که با مجموعه‌های حقیقی و حقوقی و وزارتخانه‌ها انجام می‌دهند، ثمرات آن در استان‌ها هم دیده می‌شود. ما هم بی‌نسیب از لطف انجمن ام اس ایران نبودیم. از مدیرعامل محترم، جناب آقای مهندس هوشمند، همکاران بزرگوارشان، هیئت‌مدیره ارجمند انجمن ام اس ایران که انسان‌های با درایت و فهیمی هستند تشکر می‌کنم. ما هم در استان در حد توان خودمان تلاش می‌کنیم رضایتمندی باشد، البته این رضایتمندی ۱۰۰ درصد نخواهد بود. امیدوارم هرچه زودتر بیماری کرونا از بین برود تا مجدداً آرامش به دل و خانه‌های مردم برگردد و ما هم با آرامش بیشتر بتوانیم به بیماران ام اس خدمت‌رسانی کنیم. از روابط عمومی انجمن ام اس ایران هم سپاسگزارم که شرایط مصاحبه با انجمن ام اس مشهد را فراهم کرد.

جمع کل بیماران ما در استان خراسان رضوی، تا آخر مردادماه بیش از ۴۵۰۰ نفر است که از این تعداد ۴۰۰۰ نفر متعلق به مشهد و مابقی از شهرستان‌های دیگر هستند. در استان خراسان رضوی، ۴ شهرستان قوچان، نیشابور، سبزوار و تربت‌حیدریه، انجمن مستقل دارند. ما اصرار داریم بیمارانی که در این شهرستان‌ها هستند، عضو انجمن شهرستان خود شوند ولی این امر اجباری نیست.

هزینه را بدهند. در مجموع کرونا، بیماران را اذیت کرده است.

### چه تعداد از اعضا واکسن زدند و عوارض داشتند؟

از اواخر سال گذشته تا ماه رمضان امسال، بحث واکسیناسیون بیماران شروع شد و در کلینیک ام اس واقع در بیمارستان قائم دز اول و دز دوم تزیق شد. بیش از ۲-۳ هزار نفر از بیماران واکسن زدند. بعضی‌ها هم خودشان تمایلی به زدن واکسن نداشتند. در کانال خودمان اطلاع‌رسانی کردیم، به موبایل‌های بیماران هم پیامک فرستادیم. بعضی‌ها پیام تبلیغاتی موبایل خود را بسته و یا بعضی‌ها خطشان را عوض کرده بودند، یا خطشان خاموش بوده یا پیامک به آنها نرسیده، ولی در هر حال ما به صورت مداوم اطلاع‌رسانی می‌کنیم. حتی در مشهد هماهنگ کردیم اتباع بیگانه که بیماری ام اس دارند (حدود ۱۴ نفر)، واکسن بزنند. کار واکسیناسیون به شدت و حدت انجام گرفته و سازمان علوم پزشکی استان مشهد و خراسان رضوی، خیلی در این زمینه همکاری کردند، جای تقدیر و تشکر دارد. تمام بیماران ام اس، واکسن سینوفارم زدند.

در مشهد، در زمینه توزیع دارو در این شهر مشکل نداریم. مگر اینکه دارو به ایران وارد نشود و یا خط تولید داروی مورد نظر توسط کارخانه قطع شده باشد. در شهرستان‌هایی که تعداد بیماران زیاد است، دارو توزیع می‌شود. شرکت‌های دارویی به بعضی از شهرستان‌ها که مسیر مناسبی ندارند، کمتر دارو می‌فرستند. برای بعضی شهرستان‌ها هماهنگ می‌کنیم دارو برود. ولی در برخی که داروخانه پیگیر وجود ندارد وقتی افراد برای ویزیت ماهانه دکتر به مشهد می‌آیند دارو خود را می‌گیرند

### چالش انجمن در دوران کرونا چیست؟

همان‌طور که مستحضرد، بیماران ام اس که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی بدن را مصرف می‌کنند از زمان شیوع کرونا، در معرض این بیماری بوده‌اند. ما مورد فوتی به واسطه کرونا نداشتیم. ۱-۲ نفر بودند که کرونا گرفتند، خوب شدند ولی بعد از آن فوت شدند. در ایام کرونا، انجمن بخش عمده‌ای از کارها را به صورت تلفنی برای بیماران انجام داده و بعضاً حضور بیمار در انجمن کم‌رنگ‌تر بوده است. سعی کردیم به صورت تلفنی یا اینترنتی کارها انجام شود. اینکه چقدر موفق بوده‌ایم را بیماران باید بگویند، ولی احساس ما این است که موفق بودیم و رصد هم کردیم راضی بودند البته هیچگاه درصد رضایتمندی ۱۰۰ نخواهد بود. از ابتدای کرونا، در مراحل مختلف، ماسک و محلول ضد عفونی‌کننده به بیماران داده‌ایم. چالش‌های پیش روی ما، رفت و آمدها بوده و کسانی که می‌خواستند زیتاکس یا داروهایی که نیاز به بستری دارد، تزیق کنند مشکل داشتند چرا که در اکثر بخش‌های بیمارستانی مبتلایان به کرونا بستری بودند، البته با بخش‌های خصوصی و نیمه‌دولتی و دولتی هماهنگی انجام شد و بیماران به این بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند ولی باید یک بخش از



پای صحبت های عبدالر ضادرانی

# شرایط سیستان و بلوچستان بحرانی از سایر مناطق است

## ◀ نازنین آریانه نهاد

استان سیستان و بلوچستان واقع در جنوب شرقی ایران، با وسعتی حدود ۱۸۰ هزار و ۷۲۶ کیلومتر مربع، پس از کرمان، دومین استان پهناور ایران به شمار می رود و بیش از ۱۱ درصد وسعت ایران را در برمی گیرد.

این استان محروم و کم امکانات هم جوار با کشورهای افغانستان و پاکستان و شامل دو منطقه متمایز است: سیستان که البته بخش بزرگ سیستان قدیم در افغانستان بوده و هم اکنون جز خاک افغانستان است و بلوچستان امروزی که ناحیه جنوبی استان را تشکیل می دهد، از ۱۵ شهرستان تشکیل می شود. ساکنان سیستان و بلوچستان از دو قوم سیستانی و بلوچ

تشکیل شده که بلوچ ها به گویش بلوچی صحبت می کنند و پیرو اسلام و مذهب تسنن هستند. جمعیت این استان حدود ۲ میلیون و هشتصد هزار نفر است. مدیرعامل انجمن ام اس زاهدان به تشریح شرایط ام اس در هم زمانی با اوج گیری کرونا پرداخت که چکیده ای از آن را با هم مرور می کنیم:

گفتگورا با معرفی خود آغاز کنید؟

عبدالرضا درانی هستیم، دارای ۵۷ سال سن و تحصیلات لیسانس، از سال ۸۸ مبتلا به ام اس و از سال ۹۰ بعد از آشنایی با تعدادی از بیماران ام اس با کمک جمعی از دوستانی که مبتلا به ام اس بودند به فکر راه اندازی و تأسیس انجمن ام اس استان افتادیم که این پروسه ۲ سال طول کشید و از ابتدای سال ۹۲ موفق به تأسیس انجمن

ام اس استان سیستان و بلوچستان شدیم؛ از همان زمان بعد از چهار دوره انتخابات به عنوان مدیرعامل انجمن ام اس فعال هستیم.

## از انجمن ام اس زاهدان و اعضای آن بگویید؟

در اکثر نقاط ایران بنا به دلایل مختلف هنوز به آمار موثقی از مبتلایان به ام اس دست پیدا نکرده ایم، ولی انجمن ما تا این لحظه موفق به شناسایی نزدیک به ۱۰۸۷ نفر بیمار ام اس شده که از این تعداد ۶۸۹ نفر خانم و ۳۹۸ نفر از آقایان هستند. کوچک ترین عضو انجمن ام اس دختر خانم ۱۶ ساله ایست که در ۱۲ سالگی بیماری اش تشخیص داده شده و مسن ترین فرد نیز یک خانم ۶۷ ساله است.

کرونا متأسفانه شاید تنها نیمی از مبتلایان به ام اس جهت تزریق واکسن به مراکز درمانی مراجعه می کنند و تقریباً هنوز عارضه مهمی بعد از تزریق واکسن گزارش نشده است.

### بیمارستان ها در سیستان و بلوچستان چه شرایطی دارند؟ آیا افراد با کمبود دارو و تخت برای مبتلایان به کرونا و بیماران غیر کرونایی مواجه هستند؟

متأسفانه از ابتدای پیک پنجم تا کنون وضعیت استان سیستان و بلوچستان به تنوع بحرانی و قرمز بوده و از آنجایی که بیماران خاص از جمله بیماران ام اس به واسطه شرایط بیماری از سطح ایمنی کمتری نسبت به سایرین برخوردار و آسیب پذیرتر هستند، طبیعتاً بیشتر در معرض خطر بوده که متأسفانه از دست دادن هشت بیمار ام اس خود گواه بر این ادعای تلخ است.

اگر شرایط بیمارستان ها و مراکز درمانی را در کل کشور اعم از پذیرش، دارو، تخت بیمارستان، کنترل و درمان بحرانی تصور کنیم، شرایط استان ما مخصوصاً در شهرستان های کوچک به مراتب بحرانی تر است.

### هر حرفی خودتان دارید؟

در پایان با سپاس از فرصتی که به بنده به عنوان نماینده انجمن برای بیان شرایط فعلی بیماران ام اس استان داده شد ضمن آرزوی شفای کامل و عاجل تمامی بیماران مخصوصاً مبتلایان به ام اس، واجب می دانم که یک بار دیگر یادآور شوم مادر شرایط فعلی چاره های دیگری نداریم به جز رعایت کردن کامل پروتکل های بهداشتی مخصوصاً استفاده از دو عدد ماسک هم زمان و دیگر توصیه های مسئولین بهداشتی و درمانی اعم از پزشکان، پرستاران و کلیه کادر درمان که در طی این مدت به واقع جز پیش قراولان و سخت کوشان عرصه سلامت کشور بوده اند و باید آنان را یاریگر باشیم.

در مورد توزیع داروی بیماران ام اس و کمبودها نیز فکر می کنم تفاوت چندانی با سایر مراکز انجمن های کشور نداریم.

### تعامل شما با سایر ارگان ها چگونه است و هزینه های انجمن چگونه تأمین می شود؟

ضمن تعامل با بسیاری از سازمان ها و ادارات از جمله استانداری، دانشگاه علوم پزشکی، بهزیستی، صداوسیما و هلال احمر تقریباً بیشترین ارتباط کاری با دانشگاه علوم پزشکی است. معمولاً سازمان های مردم نهاد فاقد هرگونه کمک مالی مستقیم دولتی هستند و صرفاً خیرین حوزه سلامت چه در قالب کمک های نقدی ناچیز و گاه اهدای کمک های معیشتی انجمن ما را نیز یاریگر هستند.

### مشکلات مبتلایان به ام اس در سیستان و بلوچستان چیست؟ طبیعتاً بعد از خود بیماری، تعامل با افراد خانواده و دغدغه های اقتصادی بیشترین مشکلات بیماران ام اس است.

### چالش انجمن زاهدان در کرونا چیست و چه تعداد مبتلا به داشتید؟ تعطیلی فعالیت های جمعی متأسفانه بزرگ ترین چالش انجمن ما بعد از شیوع ویروس کرونا بوده است.

متأسفانه آمار دقیق مبتلایان به بیماری کرونا به ما نرسیده اما تا حدی که موفق به شناسایی شده ایم بالای ۶۰ نفر از جمله خودم نیز در سال ۹۹ مبتلا شده ام به گونه ای که ۵۰ درصد ریه هایم درگیر بیماری شد و چند نفر از مبتلایان به ام اس نیز متأسفانه جان باختند.

### چه تعداد از اعضای انجمن شما واکسن دریافت کردند؟ آیا پس از واکسیناسیون افراد عوارضی گزارش شد؟

علی رغم تأکیدهای فراوان و پیام های متعدد و تشویق عزیزان به زدن واکسن

دامنه فعالیت ما استانی است و به جهت پراکندگی جمعیتی و همچنین وسعت جغرافیایی از سال ۹۵ اقدام به تأسیس ۲ شعبه دیگر انجمن در شهرهای ایرانشهر و زابل کردیم که شعبه ایرانشهر، شهرهای چابهار، کنارک، قصر قند، نیکشهر، فنوج را تحت پوشش و شعبه زابل، هیرمند، هامون، زهک، دوست محمد و... را تحت پوشش دارد و شعبه مرکزی زاهدان علاوه بر نظارت بر عملکرد ۲ شعبه دیگر شهرهای زاهدان، خاش، میرجاوه، سراوان، سیب و سوران و نصرت آباد را پوشش می دهد.

### خدمات انجمن شما با شیوع کرونا تغییر کرده است؟

قبل از شیوع ویروس کرونا طبق مفاد اساسنامه انجمن، حمایت های روحی و عاطفی، توان بخشی، دارویی و اقتصادی به ترتیب جز اولویت های کاری انجمن ام اس استان بوده که ضمن خدمات شناسایی، جذب، مشاوره فردی بیماران به طور مرتب از کلاس ها و کارگاه های مختلف روان شناسی، دورهمی، یوگای خنده، موسیقی و فعالیت های ورزشی شامل دارت، تنیس روی میز، فوتبال دستی، شطرنج، استخر رایگان یوگای رایگان برای بانوان هفته ای ۲ جلسه بهره مند می شدند؛ همچنین برگزاری جشن های مختلف مثل جشن تولد اعضا، جشن ها و ایام ولادت، شب یلدا، جشن پایان سال و جشن روز جهانی ام اس و کوهنوردی و پیک نیک های جمعی نیز جزئی از برنامه های انجمن بوده که خیلی مورد استقبال دوستان قرار می گرفت اما متأسفانه بعد از بروز و شیوع ویروس کرونا تقریباً تمامی فعالیت های جمعی انجمن تعطیل و تنها جهت ثبت نام اعضا جدید و تشکیل پرونده، مشاوره حضوری و صدور کارت شناسایی و به صورت مقطعی اهدا سبد کالا، معرفی جهت دریافت وام قرض الحسنه و توزیع بسته های بهداشتی فعالیت می کند.



دکتر محمد باغبانین دبیر کنگره ام اس

# تأثیر کووید بر ام اس و داروهای جدید؛ محورهای کنگره ام اس

**بخش آنلاین کنگره روی چه پلتفرمی اجرا خواهد شد؟**

هنوز صحبت‌ها در این مورد در جریان است ولی احتمالاً روی zoom خواهد بود. قرار است سخنرانی‌ها بعداً روی آپارات هم آپلود شوند تا امکان دانلود باشد. با توجه به نگرانی‌ها درباره اینکه افراد غیر پزشک از این سخنرانی‌ها باز دید کنند و به علت نداشتن اطلاعات کافی پزشکی، برداشت‌های غیر علمی بکنند، فعلاً سعی داریم شرکت در کنگره منوط به داشتن نام کاربری و رمز عبور باشد.

**کنگروه امتیاز بازآموزی دارد؟**

بله. ما برنامه کنگره را نوشته ایم و در حال اصلاح آن هستیم و باید تا اوایل مهرماه برای اخذ امتیاز بازآموزی وزارتخانه ارسال کنیم و منتظر گرفتن امتیاز بازآموزی باشیم.

**محورهای اصلی کنگره چه خواهد بود؟**

یکی از محورهای اصلی ارتباط متقابل کووید با ام اس است؛ آیا کووید تأثیری روی بیماری ام اس گذاشته است یا خیر، تأثیر واکسیناسیون بر روی ام اس چقدر بوده است، آیا در این شرایط باید درمان‌ها تغییر کنند یا خیر، تغییرات باید در چه سمت و سو و جهتی باشد که بیماران آسیب نبینند. در کنگره درباره رجیستری ام اس ایران که حدود دو سال و خرده‌ای در ایران

کرده ایم. کار روزانه من غالباً در حوزه ام اس و درمان و توان بخشی آن‌هاست.

**کنگروه ام اس امسال در چه تاریخی برگزار می‌شود؟**

کنگروه امسال از دهم تا سیزدهم آذرماه برگزار خواهد شد. دبیر علمی کنگره امسال نیز بنده هستم.

**پیش‌بینی می‌کنید با توجه به کنگره سال قبل، امسال چه استقبالی از کنگره بشود؟**

با توجه به پروتکل‌های کووید، ۷۰ درصد از کنگره به صورت مجازی برگزار خواهد شد. البته قرار شده که مهرماه جلسه‌ای با اعضای کمیته علمی انجمن داشته باشیم و ببینیم با توجه به شرایط امکان این هست که کنگره حضوری برگزار شود یا خیر. برگزار کردن مجازی کنگره نیاز به بستر قدرتمند اینترنتی دارد و باید اساتید همه آنلاین شوند.

ما سعی داریم از اساتید خارج از کشور هم برای این کنگره دعوت داشته باشیم ولی با توجه به شرایط اینترنت در داخل نمی‌دانیم چقدر موفق خواهیم شد. نکته دیگر این است که حضور فلوشیپ‌های ام اس ایران نشان می‌دهد دانسته‌ها و تجربیات ام اس کشور به قدری زیاد هست که تا حد قابل ملاحظه‌ای از اساتید خارج از کشور بی‌نیاز باشیم.

با توجه به شرایط خاص پاندمی کرونا و اهمیت فاصله‌گذاری اجتماعی قسمت عمده‌ای از هجدهمین کنگره ام اس ایران در پاییز ۱۴۰۰ با حضور متخصصان داخلی و خارجی به صورت آنلاین برگزار خواهد شد.

این رویداد علمی در جهت پیشرفت تحقیقات و به طبع آن درمان‌های مؤثر در بیماری ام اس و ارتقای سطح علمی جامعه پزشکی ایران اتفاق می‌افتد. با دکتر باغبانین دبیر کنگره درباره این رویداد به گفتگو پرداختیم که بخش‌هایی از آن را در ادامه می‌خوانید:

**لطفاً خودتان را معرفی بفرمائید؟**

من محمد باغبانین، متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ ام اس، عضو هیئت علمی و مسئول کلینیک ام اس دانشگاه علوم پزشکی مازندران هستم. دوره فلوشیپ را خدمت دکتر صحرانیان در بیمارستان سینا در سال‌های ۹۴-۹۳ گذراندم و اولین فلوشیپ ام اس ایران هستم. از سال ۹۴ که به استان مازندران برگشتم، ۶ سال مسئول کلینیک ام اس دانشگاه هستم. این کلینیک حدود ۲ هزار بیمار را تحت پوشش دارد و کار درمان را انجام می‌دهد. مسئول رجیستری ام اس استان مازندران هم هستم که تعداد همین ۲ هزار بیمار را در سایت رجیستری ام اس ایران ثبت

طولانی تری بیماران را از ناتوانی حفظ کنیم و کیفیت زندگی شان را بهتر کنیم. زمانی عنوان می شد بعد از ۱۵ سال دو سوم بیماران ام اس ناتوان می شوند. این آمار مربوط به سال های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ است و اخیراً مقالاتی که چاپ شده اند نشان می دهند باتوجه به داروهای جدید این میزان ناتوانی کاهش پیدا کرده و فقط ۱۵-۱۰ درصد طی این زمان به درجاتی از ناتوانی می رسند. نکته مهمی که شاید برای خوانندگان مجله کمک کننده باشد این است که زیاد به فضای مجازی مراجعه نکنند و باید بدانند که اکثر اطلاعاتی که در مورد بیماری ام اس در فضای مجازی وجود دارد واقعیت ندارند و بسیاری از آن ها با اهداف اقتصادی نوشته شده اند. امیدوارم این کنگره یک قدم جدید برای به روز شدن متخصصین مغز و اعصاب کشور در زمینه ام اس بردارد.

باشوند. در مورد اقدامات توان بخشی ام اس صحبت هایی خواهیم داشت که چطور جدا از توان بخشی جسمی و بدنی، توان بخشی ذهنی هم داشته باشیم. از استاد مقدسی هم خواهش کردیم در مورد توان بخشی ذهنی در کنگره صحبت هایی داشته باشند. همین طور سمپوزیوم های مختلفی در مورد داروهای مختلف بیماری ام اس داریم. برخی داروهای جدید که مدتی است وارد درمان بیماری ام اس شده اند، مانند زاکرل و اوکرلیزومب صحبت خواهد شد. همین طور در مورد درمان های ثانویه بیماران ام اس هم در این کنگره صحبت خواهد شد.

### اگر نکته ای مانده بفرمایید؟

باید این مسئله مورد توجه قرار بگیرد که بیماری ام اس بیماری قدیمی ترسناک نیست. با وجود درمان های جدید ام اس و شروع به موقع درمان می توانیم مدت

به سرپرستی سرکار خانم اسکندریه عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مرکز تحقیقات ام اس سینا انجام می شود، رونمایی خواهد شد و گزارشی از این پروژه خواهیم داشت. همچنین گزارشی از رجیستری ام اس اطفال در ایران ارائه خواهد شد. دکتر ناصحی فوق تخصص مغز و اعصاب اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ارائه این گزارش را بر عهده دارند. بقیه محورها نیز بر اساس به روز شدن همکاران مغز و اعصاب کشور در خصوص تشخیص بیماری ام اس و درمان به موقع آن خواهد بود. شعار کنگره «انتخاب داروی درست در زمان درست باتوجه به پنجره طلایی زمان ام اس» است و می خواهیم متخصصین این حوزه یک بار دیگر در کنگره تشخیص درست ام اس را مرور کنند. اینکه چطور داروها را مانیتورینگ کنند و مانع از بروز عوارض آن

## اطلاعیه برگزاری هجدهمین کنگره بین المللی ام اس ایران

انجمن ام اس ایران هجدهمین کنگره ام اس را با توجه به شرایط خاص پاندمی کرونا و اهمیت فاصله گذاری اجتماعی به صورت آنلاین با همکاری مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه تهران، اعضای هیئت علمی دانشگاه های علوم پزشکی و متخصصان محترم مغز و اعصاب کل کشور برگزار خواهد کرد. این رویداد علمی در جهت پیشرفت تحقیقات و به طبع آن درمان های مؤثر در بیماری ام اس و ارتقای سطح علمی جامعه پزشکی ایران با تاکید بر محورهای زیر در تاریخ ۱۰ الی ۱۲ آذرماه ۱۴۰۰ برگزار خواهد شد:

۱. آشنایی با سامانه ثبت بیماران ام اس بزرگسال کشور با گزارشی از آخرین نتایج آن
۲. آشنایی با سامانه ثبت بیماران ام اس اطفال کشور با گزارشی از آخرین نتایج آن
۳. مروری بر تشخیص درست و بموقع بیماری ام اس طبق آخرین گایدلاین تشخیصی با رویکرد توأم تشخیص سریع با درمان به موقع و با تاکید بر کنار گذاشتن مقلدهای بیماری ام اس
۴. آشنایی با safety monitoring داروهای ام اس
۵. آشنایی با switching and escalation داروهای

۶. آشنایی با داروهای جدید ام اس

۷. آشنایی با اثرات کوید ۱۹ و واکنش های ساینسیون علیه آن بر بیماری ام اس طبق آخرین یافته ها

۸. مروری بر بیماری NMOSD و MOG و تفاوت های تصویرنگاری آنها با بیماری ام اس

۹. آشنایی با آخرین گایدلاین های تشخیصی و درمانی ام اس کودکان

۱۰. نگاهی مجدد بر درمان علایم ثانویه بیماری ام اس و درمان های جدید آن

۱۱. تاکید کاربردی بر نقش مهم توان بخشی ذهنی و حرکتی بیماران ام اس

غیر قابل پیش بینی بودن پیک های پاندمی کووید تصمیم برای شیوه برگزاری همایش را مشکل نموده لذا در این خصوص باتوجه به شرایط پاندمی نزدیک به زمان برگزاری همایش و با تاکید بر رعایت پروتکل های بهداشتی متعاقباً اطلاع رسانی خواهد شد.

جهت ثبت نام به سایت [www.iranmscongress.ir](http://www.iranmscongress.ir) مراجعه نمایید.

www.iranmscongress.ir



مدیرعامل انجمن ام اس تنکابن در گفتگو با پیام ام اس

# بیماران ام اس نیاز به کمک دارند و خیرین کم آورده اند

از شمال به دریای مازندران، از شرق به چالوس، از جنوب به سلسله جبال البرز و از غرب به شهرستان رامسر محدود می شود و جمعیت آن حدود ۲۰۰ هزار نفر است؛ قطب پرورش ماهی ایران است

دو هزار و سه هزار می شناسند و البته این منطقه دارای باغ های کیوی، پرتقال، چای است. بزرگ ترین مرکز پرورش انواع گل و گیاه های رنگارنگ و زینتی در این شهر قرار دارد. شهرستان تنکابن که

﴿ نازنین آریانهاد

تنکابن یا شهسوار یکی از شهرهای زیبای استان مازندران در شمال ایران است که بیشتر ایرانیان آن را با جنگل های زیبای

کل بیماران ما ۲۳۰ نفر هستند که ۶۳ نفر مرد و بقیه خانم هستند. تعداد کمی از بیماران کرونا گرفتند که خوشبختانه دوره بیماری شان تمام شد. کمترین سنی که در میان بیماران داریم ۹ ساله بود که آمد به انجمن و الان نزدیک ۲۰ سال دارد. بیشترین سنی که داریم هم آقای ۶۵ ساله‌ای هست که تا سال قبل می‌توانست پشت فرمان اتومبیل هم بنشیند و رانندگی کند. امسال وضعیت ما از نظر پزشکی بهتر شد. پزشکی داشتیم که یکی دو سالی برای تحصیل در دوره تخصص رفته بود و گرفتار بود. در این زمان پزشکی که بتوانیم دستور بستری را بگیریم، نداشتیم.

رامسر خودش انجمن حمایت از بیماران خاص مستقل دارد.

### کمبودهای اعضای انجمن چیست؟

خیلی تلاش کردیم برای بچه‌ها یک وام ۱۰ میلیون تومانی بگیریم اما با سخت‌گیری بانک‌ها تعدادی از بچه‌ها نتوانستند این وام را بگیرند. منطقه ما کشاورزی است و اگر باران کم بیاید درآمد مردم کم می‌شود. بچه‌هایی که اینجا در انجمن ام اس داریم اغلب ضعیف هستند و نمی‌توانند تغذیه و یا مکمل‌های خوب استفاده کنند. به همین علت هم ضعف بدنی دارند. من نمی‌دانم چاره کار چیست و تنها سعی می‌کنم برای آن‌ها مشکل کمتر پیش بیاید. ما نیاز به پزشکی داریم که هر ماه بچه‌ها را چک بکند و با بچه‌ها

چون کمک خوبی به اعضا است. در واقع کمک‌های جانبی ما روی غذای خشک است. البته گاهی رستوران‌ها به ما می‌گویند می‌توانیم تعداد مشخصی را غذا ببریم که ما هم به بچه‌ها می‌گوییم و آن‌ها هم می‌روند. در اوایل کار دفتر کار در منزل خودم بود که کوچک بود اما تعداد اعضا که زیاد شد مجبور شدیم جابه‌جا شویم که متأسفانه کمی دریافت نکردیم و با پس‌انداز انجمن و با چک کشیدن توانستیم یک خانه قدیمی بخریم تا برای انجمن استفاده کنیم. بچه‌ها آنجا قبل از کرونا کلاس زبان انگلیسی داشتند که یک مدرس داوطلب از تهران می‌آمد. ما کلاس یوگا حتی در خارج از شهر و در جنگل هم داشتیم، کلاس‌های هنری مانند نقاشی و گل‌دوزی و قلاب‌بافی و بافتنی در محل انجمن برگزار می‌شد. تیم ماساژور داشتیم که هفته‌ای یک‌بار می‌آمد و تعدادی از بچه‌ها را ماساژ می‌دادند. برای تشکر از خانواده بیماران هم برنامه‌هایی تدارک می‌دیدیم. آشپزی داشتیم که بچه‌ها آشپزی با مواد غذایی سالم را آموزش می‌دیدند.

### چرا به فکر تأسیس انجمن ام اس افتادید؟

من آن موقع می‌خواستم برای سرطان سینه این کار را بکنم اما یکی از دوستانم که پزشک هستند به من گفت اینجا بیماران ام اس خیلی تنها هستند و وقتی برای کارهای درمانی به ساری می‌روند گاهی پیش می‌آید که آنجا آمادگی لازم برای ارائه خدمات ندارند و بیماران هم نمی‌توانند تنها بروند و خیلی مشکلات برایشان وجود دارد. خدا هم خواست و من را در این مسیر هل داد. در واقع من همین طوری به این فکر افتادم. ضمن اینکه من خودم هم نمی‌دانستم که این قدر این بیماری شایع است. الان ۲۰۰ نفر برای تکابن تا رامسر تعداد زیادی است و این در حالی است که

اما سرسبزی و وفور نعمت باعث نشده که بیماران ام اس این منطقه با مشکلات ناشی از نبود آموزش درباره این بیماری و کمبودهای اقتصادی دست و پنجه نرم نکنند. با خانم مسعودی نیکنام مدیرعامل انجمن ام اس تکابن درباره بیماران ام اس این شهرستان گفتگویی داشتیم:

### لطفاً خودتان و انجمن ام اس تکابن را معرفی کنید و نحوه تشکیل انجمن را شرح دهید؟

من فریده مسعودی نیکنام هستم از شهر تکابن، نزدیک ۱۲ سال قبل انجمن ام اس را در تکابن تأسیس کردم. آن زمان نزدیک ۴۰۰-۵۰۰ بیمار در شهر ما بودند و به این دلیل که بیماران در اینجا خیلی تنها بودند و بدون هیچ رابطه‌ای در شهر خودشان مجبور بودند برای کارهای درمانی تا ساری بروند، تصمیم به گرفتن مجوز برای انجمن کردم. کل بیماران ما ۲۳۰ نفر هستند که ۶۳ نفر مرد و بقیه خانم هستند. تعداد کمی از بیماران کرونا گرفتند که خوشبختانه دوره بیماری شان تمام شد. کمترین سنی که در میان بیماران داریم ۹ ساله بود که آمد به انجمن و الان نزدیک ۲۰ سال دارد. بیشترین سنی که داریم هم آقای ۶۵ ساله‌ای هست که تا سال قبل می‌توانست پشت فرمان اتومبیل هم بنشیند و رانندگی کند. امسال وضعیت ما از نظر پزشکی بهتر شد. پزشکی داشتیم که یکی دو سالی برای تحصیل در دوره تخصص رفته بود و گرفتار بود. در این زمان پزشکی که بتوانیم دستور بستری را بگیریم، نداشتیم. ما در انجمن سعی می‌کنیم در تهیه دارو به بیماران کمک کنیم. در برخی بیمارستان‌ها هم کارها را رایگان برای بیماران ما انجام می‌دهند. در مورد مواد غذایی هم تا جایی که توان داشته باشیم (چون امکانات ما در این زمینه خوب است)، حتماً برای بیماران تهیه می‌کنیم

## اعضای انجمن ام اس تنکابن واکسن کرونا دریافت کردند؟

اکثر بچه‌های ما دو دوز واکسنشان را زده‌اند فقط حدود ۳۰-۲۰ نفر را با وجود فراخوان اینترنتی نتوانستیم پیدا کنیم و امیدوارم رفته باشند جای دیگری واکسن زده باشند.

خوشبختانه مورد و گزارش خاصی از عوارض واکسن‌های ناشتیم و مورد جدی پیش نیامد.

## در شرایط کرونا، تخت خالی هست که برای بیماران غیر کرونا استفاده شود؟

بیمارستان اینجا پر است و بچه‌های ما سرپایی ویزیت می‌شوند. اگر نیاز به درمان داشته باشند ما درخواست کردیم بخش ویژه‌ای باشد که بیماران با بیماران کرونایی در یک جا نباشند.

## اگر مطلبی هست که ما یلید گفته شود بفرمایید؟

ما قبل از کرونا ۱۴۰ نفر بودیم اما حالا شدیم نزدیک ۲۴۰ نفر و نیاز به مستمری داریم تا بچه‌هایی که ضعیف هستند بتوانند زندگی روزمره خود را بگذرانند. نیاز به پشتیبانی است تا بچه‌ها دچار مشکل نشوند و یا کار به طلاق نکشد. تقاضاها زیاد است اما خودم هم می‌دانم ممکن است بیجا باشد چون همه چیز به هم ریخته است. ۵ سال قبل ما کمک‌هایی داشتیم که نتوانستیم برای انجمن یک خانه بگیریم. اما الان کمک‌ها خیلی کم شده است.

کسانی که کمک می‌کردند هم الان کم آورده‌اند. این است که نمی‌دانم از کجا کمک بگیرم و آیا دولت به ما کمک می‌کند یا نه. خواستیم نمایشگاهی از کارهای بچه‌های بگذاریم و نمایشگاه برگزار هم شد اما خب عملکرد کلی ضعیف بود و البته گاهی هم بچه‌ها حوصله برای کار ندارند و مایل نیستند دیده شوند.

باشد اما همیشه باشد و همه می‌گفتند نه و شاید فراموش کنیم.

درآمد خاصی هم نداریم. کرونا تمام شود باید ببینم دولت و اوقاف چه کمکی به ما می‌کند و املاکی که متعلق به پدرم بوده‌اند را بتوانم ثبت کنم و پول‌هایی به حساب انجمن بیاید. این که برای دفتر انجمن خانه داریم و اجاره نمی‌دهیم خیلی به نفع ما است. خانم نیک‌پایان که با ما همکاری می‌کند حقوقی دریافت نمی‌کند و فقط هزینه رفت و آمدهایی که دارند را حساب می‌کنیم و داوطلب هستند. خدا بزرگ است که کمک می‌کند و نمی‌گذارد دست من خالی بماند.

## اعضای انجمن چه مشکلاتی دارند؟

به جز مشکلات اقتصادی برخی مشکلات فرهنگی و خانوادگی هست؛ بعضی از بچه‌ها در فکر طلاق هستند به خصوص مواردی که خانم‌ها بیمار هستند. آقایان کمتر زیر بار می‌روند که همکاری کنند. ولی خانم‌ها به شوهران بیمار رسیدگی می‌کنند و توقع کمتری دارند. یکی از بچه‌ها بود که درس می‌خواند و باردار هم شد و ما سعی کردیم کمک کنیم چون روابطش با همسرش به طلاق رسید. پدر و مادرهایی که از نظر وضع مالی بهتر هستند خیلی مسئول هستند و سعی می‌کنند بچه‌هایشان را حمایت کنند. خود بچه‌ها اغلب برای کار آماده نیستند و کسانی که کار می‌کنند معمولاً کار مقطعی دارند.

## توزیع دارو در شهر شما چطور است؟

آقای عباسپور در استان به ما کمک می‌کنند و گاهی با پیک هم برای دارو فرستادند. داروخانه هلال احمر هم همکاری خوبی دارد. داروخانه‌های دیگری هم هستند که در دارو کمک می‌کنند.

حرف بزند و آن‌ها هم درد دلی بکنند. متأسفانه اغلب پزشکان بیشتر در این حد کمک می‌کنند که دفترچه‌های بیمه را بفرستیم تا پزشک برای ما بچه‌ها دارو بنویسد. یعنی بیماران را نبینند. بیماران پر توقع نیستند اما از نظر روحی آن قدر ضعیف هستند که کمتر می‌خواهند در جامعه و بیرون دیده شوند. همین که تعدادی شأن آمدند و عضو انجمن شدند اتفاق خوبی است.

متأسفانه حالا برخی داروها که رایگان بود دیگر مجانی نیست و گران شده و شاید برخی از بچه‌ها نتوانند بخرند. بخش حمایتی از بیماران خیلی ضعیف است. ما توان تهران و ساری را نداریم. نیاز به حمایت داریم. ما دسترسی و حضور خوبی نداریم و باوجود گفتن‌ها و اعتراضات نتیجه خوبی نگرفته‌ایم.

## ارگان‌های دولتی با شما همکاری نمی‌کنند؟

ما از ادارات و ارگان‌ها خواستیم که بیایند ما را ببینند. باوجود گرفتن مجوز از نیروی انتظامی اما فرمانداری من را قبول نمی‌کند و می‌گوید زیر پوشش ما نیستید. من را به خاطر انجمن محیط زیست که دارم دعوت می‌کنند. یکسری مدارک را به فرمانداری داده‌ام که به ثبت فرمانداری هم برسد اما خبری نشده است. هلال احمر فقط در مورد داروهایی که نیاز داریم ۳-۴ باری شده که به ما تخفیف داده‌اند. بچه‌ها می‌خواهند عروسی کنند یا ساختمان‌سازی دارند یا کارهای دیگر و ما تمام مدت از روابط شخصی برای این کارها استفاده می‌کنیم تا تخفیف بگیریم.

## هزینه‌های انجمن چطور تأمین می‌شود؟

خودم تضمین می‌کنم و کمک‌هایی هم به من می‌شود اما مستمر نیست. از خیرین می‌خواستیم کمک‌هایشان کم



# سلامت

- ۲۴ ◀ اهمیت ریز مغذی ها و مکمل ها در تقویت سیستم ایمنی کودکان
- ۲۶ ◀ خودتان پزشک خودتان باشید
- ۲۸ ◀ تأثیر گرما در ام اس
- ۲۹ ◀ روش های درمانی متفاوت برای مقابله با کمردرد
- ۳۰ ◀ منفی را بردار، مثبت جایش بگذار
- ۳۲ ◀ حرکات کششی برای جسم و روح شما
- ۳۵ ◀ ام اس و واکسیناسیون
- ۳۸ ◀ چه کسی ام اس می گیرد و چگونه



## اهمیت ریز مغذی‌ها و مکمل‌ها در تقویت سیستم ایمنی کودکان

اگر در فهرستان به نقش مهم تغذیه در کمک به ساختارهای دفاعی اش اشاره نکنید، قطعاً بخش مهمی از علم تغذیه را نادیده گرفته‌اید. بخش مهمی به نام ایمونولوژی تغذیه یا Immunonutrition که اصطلاحی است که برای توصیف اثر مواد مغذی و شیوه تغذیه بر روی سیستم ایمنی بدن بکار می‌رود.

پیشگیری، درمان و پیگیری موفقیت‌آمیز پس از درمان، بسیاری از بیماری‌ها است. اگر از شما بخواهند در خصوص اهمیت تغذیه سالم صحبت کنید احتمالاً فهرست بلندبالایی تهیه خواهید کرد، اما در چنین فهرستی نقش تغذیه بر عملکرد سیستم ایمنی بدنتان هم مورد تاکید قرار خواهد گرفت؟

«آزاده صفایی مطلق - کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی و کارشناس ارشد تغذیه و ورزشی»

«شما آن چیزی هستید که می‌خورید» این جمله مشهور تاریخی اشاره‌ای است به اهمیت و جایگاه علم تغذیه، و شاید تأکیدی بر این هم باشد که تغذیه، کلید

نوجوانان مبتلا به ام اس باید استفاده شود شامل: ماهی آزاد (سالمون)، ماهی تن و فراورده‌های لبنی غنی شده و گوشت است. منابع گیاهی امگا ۳- عبارت‌اند از: گردو، جوانه گندم (تازه یا به شکل پودر در غذای کودک استفاده کنید) و کانولا. منابع مهم اسیدهای چرب امگا ۶ هم عبارت‌اند از: ذرت، روغن آفتابگردان، روغن دانه سویا

۵- دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی کودک برای تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد. کمبود پروتئین باعث کاهش تولید ایمونوگلوبین‌ها و تضعیف ایمنی سلولی می‌شود. سعی کنید با چیدمان جذاب غذا و تشویق و لحن زیبا برای افزایش اشتها، کودک و میل به خوردن گوشت‌ها و منابع پروتئینی مثل گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، ماهی استفاده کنید. به خصوص دو آمینواسید بسیار مهم آرژنین و گلوتامین می‌باشد که می‌تواند زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل‌های پروتئینی برای کودکان کم‌وزن و بی‌اشتهای دچار سوءتغذیه PEM، استفاده کرد.

۶- زینک یاروی در عملکرد سیستم ایمنی نقش زیادی دارد. استفاده از مکمل زینک پلاس یا غذاهای سرشار از زینک باعث تقویت سیستم ایمنی و افزایش پاسخ آنتی‌بادی و کاهش ابتلا به عفونت در کودکان می‌شود. کمبود روی در رژیم غذایی کودک، تمام سطوح پاسخ‌های ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌شود از غذاهای زیر برای تأمین روی، استفاده شود: غذاهای دریایی (ماهی، میگو) - زرده تخم‌مرغ - جگر - گوشت - حبوبات (عدس، انواع لوبیا) - صدف و نکته پایانی این مبحث اینکه دریافت غذایی یا استفاده از مکمل‌های غذایی زیر برای کودکان با وزن پایین مبتلا به ام اس ضروری است: ویتامین B<sub>12</sub>، منیزیم، سلنیوم، مس، آهن برای سنتز نرمال آنتی‌بادی و بهبود عملکرد و تقویت سیستم ایمنی

مثل اسفناج و میوه‌های زرد و سبزیجاتی نظیر هویج و کدو مسماهی همراه وعده غذایی کودک به شکل دورچین استفاده کنید.

۳- کور کومین یک ماده آب‌گریز پلی فنول است که می‌تواند از سد غشاهای سلولی عبور کند و مسیرهای پیام‌رسان متفاوتی را تنظیم کند و موجب پایداری سیستم عصبی شود. کور کومین از اجزای اصلی تشکیل دهنده زردچوبه است. مطالعات بسیاری نشان داده کور کومین زردچوبه خاصیت ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضد دیابت و سرطانی و در درمان بیماری MS نقش زیادی دارد. این ادویه تقریباً عوارض جانبی خاصی ندارد و برای سلامت کودکان در پختن غذا یا به همراه شیر ولرم، روزانه برای تقویت سیستم ایمنی کودک استفاده کنید.

۴- اسیدهای چرب ضروری امگا ۶- و امگا ۳- نقش مهمی در سنتز و بازسازی میلین (غلاف عصبی) و همچنین تقویت سیستم ایمنی دارند. رژیم‌های غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳- در افزایش تقویت سیستم ایمنی و بهبود بیماری‌های خودایمنی نظیر آرتريت روماتوئید، لوپوس و مالتیپل اسکلروز (ام اس) ارتباط دارند. منابع خوب آن که در رژیم غذایی کودکان سالم و نیز کودکان و

تغذیه سالم و استفاده از ریز مغذی‌ها و مکمل‌های غذایی از عوامل مهمی هستند که با تأثیر بر روی سیستم ایمنی بدن باعث بهبود علائم فیزیولوژیک، افزایش طول عمر و کاهش نشانه‌های بیماری ام اس در بزرگسالی می‌شوند. طبق جدیدترین مطالعات استفاده از خواص مواد مغذی و پیروی از راهکارهای زیر در افزایش تقویت سیستم ایمنی مبتلایان به ام اس پیشنهاد می‌گردد. نکات زیر در واقع دستورالعملی متمرکز بر سنین کودکی و نوجوانی است که شاید بتواند در کاهش ابتلا به بیماری ام اس در بزرگسالی هم نقش ایفا کند.

۱- ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید، روغن ماهی و لبنیات غنی شده (شیر و ماست) به دست می‌آید. برای همین پیشنهاد می‌شود کودک خود را ترغیب به بازی در فضای باز به خصوص زیر نور آفتاب کنید. همچنین تحقیقات نشان داده قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید در اوایل زندگی با کاهش خطر ابتلا به ام اس همراه بوده است.

۲- ویتامین A و فرم فعال آن (رتینوئیک اسید) در کنترل التهاب بیماری ام اس و کاهش فعالیت خودایمنی (سرکوب سلول‌های T پاتوژنیک) و همچنین تقویت سیستم ایمنی نقش زیادی دارد. مطالعات نشان داده که ویتامین A و فرم فعال آن باعث کاهش خستگی، افسردگی و بهبود حال بالینی و روانی کودکان مبتلا به ام اس می‌شود. ویتامین A به شکل پیش‌ساخته در غذاهای با منشأ حیوانی و سبزیجات برگی شکل و زرد وجود دارد. منابع آن که می‌بایست در رژیم غذایی کودک استفاده شود شامل موارد زیر است:

مکمل روغن کبد ماهی، زرده تخم‌مرغ و شیر غنی شده می‌باشد. توصیه می‌شود هر روز یک عدد تخم‌مرغ کامل (سفیده همراه با زرده) کودک میل کند. از سبزیجات برگی شکل با رنگ سبز تیره

اسیدهای چرب ضروری امگا ۶- و امگا ۳- نقش مهمی در سنتز و بازسازی میلین (غلاف عصبی) و همچنین تقویت سیستم ایمنی دارند. رژیم‌های غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳- در افزایش تقویت سیستم ایمنی و بهبود بیماری‌های خودایمنی نظیر آرتريت روماتوئید، لوپوس و مالتیپل اسکلروز (ام اس) ارتباط دارند.



اقداماتی برای پیشگیری از عوارض ناخواسته ام اس

## خودتان پزشک خودتان باشید

﴿ سارا احمدپور

علل معمول مرگ مثلاً سرطان، بیماری قلبی و سکته مغزی، در سنی مشابه سایر افراد، جان خود را از دست می دهند.

مهم ترین خطرهای بهداشتی ام اس که عوارض قابل پیشگیری ایجاد می کنند به شرح زیر هستند:

**عفونت های مجاری ادراری:** این نوع عفونت ها در ام اس نسبتاً شایع اند. دانستن این موضوع حائز اهمیت است که عفونت های درمان نشده مجاری ادراری، نه تنها باعث می شوند سایر علائم ام اس بدتر جلوه کنند، بلکه می توانند به مشکلات کلیوی شدید و حالتی به

تدوین کرده است. او در مقدمه مقاله خود و در توصیف آنچه می خواسته به آن برسد توضیح داده است:

احتمالاً تا به حال دست کم یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان به شما گفته، کسی را می شناخته است که «در اثر ابتلا به بیماری ام اس فوت کرده است»

اما لطفاً هراسان نشوید. گرچه گاه ممکن است مرگ در اثر انواع خطرناک و نوع نادر موسوم به سریعاً پیش رونده ام اس یا عوارض بسیار شدید آن روی دهد، اما اکثریت قریب به یقین مبتلایان به ام اس درست مانند هر کس دیگری در نتیجه

رزالیند کالب، دکترای حرفه ای و معاون مرکز منابع تخصص انجمن ملی ام اس در نیویورک در زمینه پیشگیری از عوارض ناخواسته در بیماری ام اس، مقاله ای، تحت عنوان «اقدامات برای پیشگیری از عوارض ناخواسته» ارائه کرده است. در این مطلب او نه به طور خاص به علائم عصبی بیماری ام اس که به مسائل و موارد مرتبط با ام اس، در سایر ارگان ها و اعضای بدن پرداخته است و راهنمای جامع سلامتی برای مبتلایان به ام اس

تراکم استخوان مراجعه کنید. معمولاً، سنجش تراکم استخوان را رادیولوژیست انجام می‌دهد و پس از اولین سنجش باید مورد غربالگری‌های دوره‌ای قرار بگیرد. همچنین حتماً از مصرف مقادیر توصیه‌شده کلسیم و ویتامین مطمئن شوید.

**مشکلات تنفسی:** مانند عضلات دیگری که ممکن است در نتیجه تحریک عصبی ناکافی یا فعالیت نداشتن ضعیف شوند، عضلات تنفسی شما هم می‌توانند تحت تأثیر بیماری ام اس قرار بگیرند. حتماً در زمان ویزیت به پزشکتان بگویید که آیا کشیدن نفس‌های عمیق برایتان دشوارتر و خسته‌کننده‌تر است یا اینکه طی صحبت کردن معمولی به نفس نفس می‌افتید. اگر در این خصوص مشکل داشته باشید متخصص مغز و اعصاب یا فوق تخصص ریه‌ای که به او مراجعه کرده‌اید احتمالاً شما را جهت تمرینات ورزشی تنفسی ارجاع خواهد داد. درمانگر تنفس که اغلب یک متخصص فیزیوتراپی یا پرستار است می‌تواند به شما ورزش‌هایی بدهد که دستگاه تنفسی‌تان را تقویت کند و نفس کشیدن را برایتان راحت‌تر کند.

**افسردگی:** افسردگی که در ام اس بسیار شایع است، نخستین عامل تهدیدکننده برای اقدام به خودکشی به شمار می‌آید. از آنجایی که مبتلایان به ام اس، اغلب به افسردگی خود پی نمی‌برند، معمولاً هم به پزشک و روانشناس مراجعه نمی‌کنند و در نتیجه درمان نمی‌شوند. یکی از نتایج درمان ناکافی افسردگی این است که میزان خودکشی در مبتلایان به ام اس بیشتر از افراد عادی جامعه است. خبر خوش این است که افسردگی یکی از درمان‌پذیرترین علائم ام اس است؛ بنابراین در گزارش دادن تغییرات خلقی به پزشکتان تردید نکنید. اگر با پزشک ام اس خود راحت هستید مشکل خودتان را با او در میان بگذارید تا بهترین راه حل را به شما ارائه دهد.

سپری می‌کنید باید از پوستتان به خوبی مراقبت کنید چون در معرض خطر بروز زخم‌های فشاری (زخم بستر) هستید. این زخم‌ها هنگامی ایجاد می‌شوند که بخش‌هایی از بدنتان در تماس دائمی با بستر یا صندلی قرار دارد و تغییر وضعیت پیدا نمی‌کند و در نتیجه خون‌رسانی بافت دچار مشکل می‌شود. در واقع و با گذشت زمان، این فشار، جریان خون را محدود می‌کند و به نواحی تحت فشار پوست آسیب می‌رساند و سرانجام باعث از بین رفتن بافت پوست و عفونت شدید ناحیه می‌شود. باسن، پاشنه‌های پا و همچنین مناطق استخوانی دیگری مانند لگن، آرنج‌ها و قوزک‌های پا به زخم‌های فشاری بسیار حساس‌اند؛ بنابراین اگر محدودیت حرکتی شدید دارید، خودتان پزشک خودتان بشوید و پوستتان را هر روز از نظر نشانه‌های سرخی یا آزرده‌گی و احتمال زخم شدن و آسیب به دقت بررسی کنید. هرگونه تغییری را بی‌درنگ به پزشکتان گزارش دهید. بهترین شیوه مقابله با زخم‌های فشاری در درجه اول پیشگیری از وقوع آن‌هاست که این کار را می‌توانید با تغییر دادن منظم وضعیت خود و بلند کردن باسن‌تان و سایر قسمت‌های بد (ساعتی یک بار) از روی بستر یا صندلی انجام دهید. خشک نگه‌داشتن پوست و در عین حال حفظ رطوبت آن نیز مانند برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و دارای مایعات کافی، می‌تواند مفید باشد.

**پوکی استخوان:** خطر بروز پوکی استخوان در زنان و مردان با محدودیت حرکتی که به اندازه کافی ورزش‌های موسوم به ورزش‌های متحمل وزن (مشابه آنچه از ایستادن و راه رفتن نصیبتان می‌شود) را انجام نمی‌دهند، بیشتر است مشخص شده که مصرف مداوم کورتیکواستروئیدها نیز خطر بروز پوکی استخوان را افزایش می‌دهد؛ بنابراین اگر اوقات زیادی را به نشستن سپری می‌کنید برای سنجش

نام اوروسپسیس (این حالت هنگامی روی می‌دهد که باکتری‌ها از محل عفونت یعنی دستگاه ادراری و کلیوی، وارد گردش خون می‌شوند) منجر شوند. بنا به این دلایل، تشخیص و درمان بی‌درنگ عفونت‌های مجاری ادراری (به‌وسیله متخصص مغز و اعصاب، پزشک مراقبت‌های اولیه و متخصص طب اورژانس یا متخصص کلیه و مجاری ادراری) مهم است.

**گرفتگی عضلات:** گرفتگی عضلات اگر درمان نشود، می‌تواند به کوتاه شدن (انقباض) عضلات یا جمود مفاصل منجر شود که دردناک و ناتوان‌کننده است. بهترین شیوه برای جلوگیری از انقباض زیاد و سفتی و کوتاه شدن عضلات، استفاده از ورزش‌های کششی و در صورت نیاز، دارو برای منعطف نگه‌داشتن مفاصلتان است. متخصص مغز و اعصاب و متخصص فیزیوتراپی‌تان می‌توانند، راهکارهای درمانی مناسب را توصیه کنند.

**دیسفاژی:** برخی از مبتلایان به ام اس دچار دیسفاژی (دشواری بلع) می‌شوند. سرفه کردن یا احساس خفگی هنگام غذا خوردن، ممکن است نشانه شروع مشکلات بلع باشد. گزارش سریع این‌گونه تغییرات به پزشکتان ضروری است زیرا درمان نشدن مشکلات بلع ممکن است منجر به پنومونی (ذات‌الریه) استنشاقی شود که به علت ورود ذرات غذایی به ریه‌ها به جای مری و معده ایجاد می‌شود. این بیماری، مانند همه انواع دیگر ذات‌الریه، می‌تواند جدی و خطرناک باشد. آسیب‌شناس گفتار/زبان می‌تواند نوع و شدت مشکل بلعتان را بسنجد و مداخله‌های درمانی مناسب را توصیه کند. در صورتی که مشکلات بلع مانع تغذیه کافی شود، متخصص تغذیه می‌تواند توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب حالتان را نیز ارائه کند.

**مشکلات پوستی:** اگر زمان زیادی را در روی صندلی چرخ‌دار یا بستر



## تأثیر گرما در ام اس

### ◀◀ مرجان نیکروح متین

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری ام اس تجربه بدتر شدن علائم بیماری شان هم‌زمان با افزایش دمای هوا را داشته‌اند.

این تغییرات می‌توانند حتی با اندکی افزایش دما در قسمت میانی بدن یا تنه هم ظاهر شوند.

برخی از فعالیت‌ها مانند آفتاب گرفتن، ورزش کردن آن هم سنگین و حمام با آب گرم می‌توانند با بالا بردن دمای بدن، باعث تشدید لحظه‌ای علائم بیماری شوند. البته این را باید دانست تأثیرات گرما روی بدن افراد ام اس موقتی است و پس از کاهش دمای بدن علائم از بین می‌روند و گرما تأثیری روی روند پیشرفت بیماری ندارد. اقدامات زیر برای جلوگیری از اثرات گرما

و گرمازدگی در مبتلایان به بیماری ام اس بسیار مفید است:

◀ بیش از حد معمول آب بنوشید و هیچ‌گاه خود را تشنه نگه ندارید.

◀ هنگام بیرون رفتن از خانه، همراه خود مایعات به اندازه کافی داشته باشید.

◀ از لباس‌های آزاد، نازک، روشن و ضدآفتاب استفاده کنید.

◀ تا حد ممکن از قرار گرفتن در کنار اجاق‌گاز یا فرفر برای پخت‌وپز دور بمانید.

◀ فعالیت‌های ورزشی خود را در فضای بیرون محدود کنید و در خانه ورزش کنید (فعالیت‌های ورزشی خود آهسته شروع کنید و به تدریج به آن سرعت بدهید).

◀ تمرینات ورزشی خود را در ابتدای صبح و یا در ساعات انتهایی شب برنامه‌ریزی کنید.

◀ باتوجه به وجود ویروس کرونا از ماسک‌های پارچه‌ای استفاده کنید و اگر احساس کردید بیش از حد گرم‌تان شده و یا در تنفس مشکل دارید، حداقل چهار متر از دیگران فاصله بگیرید و ماسکتان را برای مدت کوتاهی بردارید تا بتوانید چند نفس راحت بکشید. تا حد امکان هم در سایه حرکت کنید.

◀ شرایط بیماری خود را در گرما حتماً به نزدیکانتان و افرادی که در کنارتان هستند بگویید تا اگر حالتان بد شد سریعاً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.

# روش‌های درمانی متفاوت برای مقابله با کمر درد

مبتلایان به بیماری ام اس، متأسفانه با دردهای مختلفی در طول زندگی شان روبه‌رو هستند. نگرش مثبت، روحیه بالا و فعال بودن به آن‌ها در رفع این چالش‌ها بسیار کمک می‌کند.

## « احسان رحیمی

فیزیوتراپی و کاردرمانی: فیزیوتراپی برای همه بیماران ام اس لازم است. این نوع روش در حفظ انعطاف‌پذیری و تحرک هر چه بیشتر کمک می‌کند. فیزیوتراپیست باید بسیار ماهر باشد تا با تمریناتی که می‌دهد شما بتوانید علاوه بر خانه در سایر مکان‌های زندگی خودتان را با این روش سازگار کنید. آن‌ها می‌توانند به شما یاد دهند که چگونه وسایل کمک حرکتی را در عادت‌ها و محیط‌های روزمره خود استفاده کنید که از کمر درد مربوط به کشیدگی عضلات یا کمر درد ناشی از قرار گرفتن بدن در موقعیت بد جلوگیری کنند.

ناگفته نماند اگر درمان‌های فوق برای کاهش درد کمر شما کافی نباشد باید از داروهای مکمل زیر نظر پزشک کمک بگیرید. در سال ۲۰۱۳ محققان اظهار داشتند که طب سوزنی هم ممکن است یکی از انواع طب مکملی باشد که برای درمان کمر درد مؤثر باشند که ماساژدرمانی هم شامل آن می‌شود.

مانند بروفن یا ناپروکسن تجویز کنند یا برای شل کردن عضلات، داروی باکلوفن داده شود.

**ورزش:** به هنگام درد، ورزش کردن دردناک است و توصیه نمی‌شود اما بسیاری از متخصصان کشش ملایم عضلات را برای کاهش درد توصیه می‌کنند. همچنین متخصصان پیش از شروع دردها و اسپاسم از بیماران خود می‌خواهند، ورزش را شروع کنند چرا که علاوه بر جلوگیری و کاهش این دردها، ورزش برای تسکین افسردگی و بالابردن سطح انرژی بسیار ضروری است.

**آب درمانی:** گاهی پزشکان زمانی که دارودرمانی به بیمار کمک نمی‌کند، آب‌درمانی را تجویز می‌کنند. راه رفتن در استخر یا حوضچه‌های آب گرم، باعث شل شدن عضلات می‌شود و مفاصل ضعیف را تسکین می‌دهد. گاهی هم ایروبیک در آب از ورزش کردن جواب بهتری برای کاهش درد داده است.

در سایت هلت لاین (خط سلامت)، بخصوص به کمر درد در بیماران مبتلا به ام اس اشاره شده است. متخصصان بر این باورند که با انواع روش‌های درمانی می‌توانند به کاهش کمر درد که یکی از علائم مرتبط با ام اس است به فرد مبتلا کمک کنند. در کل کمر درد بیماران ام اس بیشتر ناشی از گرفتگی عضلات است. البته استفاده ناصحیح از ابزار کمک حرکتی به کمر بیمار نیز فشار می‌آورد و منجر به درد می‌شود. برای درمان کمر درد، پزشکان چندین راهکار با توجه به وضعیت جسمانی شما ارائه می‌دهند: دارودرمانی، ورزش منظم و برنامه ریزی شده، آب درمانی، فیزیوتراپی و کار درمانی

در زیر به طور مختصر در مورد این روش‌های درمانی توضیح داده می‌شود: **دارودرمانی:** برای درمان درد ناشی از اسپاسم، ممکن است داروهای ضدالتهابی





چرا مبتلایان به ام اس باید تفکر مثبت داشته باشیم؟

## منفی را بردار، مثبت جایش بگذار

طبیعی است که وقتی درگیر یک مشکل سخت، مثل یک بیماری، باشی، توقع مثبت اندیشی داشتن از تو ساده نباشد. به هر فردی که شرایط سخت و درگیر با مشکلات که دارد اگر بگویند مثبت اندیش باش به شما خواهد خندید و فکر می کند که در کش نمی کنید. اما باید مداومت کنید و به این شخص بارها و بارها یادآور شوید که مثبت اندیشی نه یک شعار بلکه یک باید برای او است.

جوری می شود که می خواهید بنشینید و اشک بریزید. باید بدانید اگر افسرده باشید، تا به مشکلی برخورد سریعاً می خواهید عقب نشینی کنید. در نتیجه

مختلف زندگی باعث محدودیت در احساسات شما و واکنش های شما می شود، خیلی اوقات همین احساسات کنترل را به دست می گیرند و وضعیت

لادن شکرخواهی، روان شناس بالینی

احساسات منفی در موقعیت های



اهداف ممکن است بهترین کار باشد. در واقع موضوع این گونه است که اما گاهی ممکن است انرژی بسیار زیادی را صرف امور بی اهمیت کنید. در حالی که موارد مهم تر را نبینید یا آنقدر که باید به آن ها اهمیت ندهید. می توانید به راحتی از موارد کلیدی زندگی مانند کسانی که دوستشان دارید یا سفری که همیشه آرزویش را داشتید، بگذرید و بعدها که موقعیت از دست رفت، متوجه شوید و بگویید: «زمان چطور گذشت؟» یا «چرا ارتباطم را قطع کردم؟» و یا ... همیشه کارهای بسیاری برای انجام وجود دارد و اغلب مردم احساس می کنند مدام در تلاش هستند تا عقب بودن خود را جبران کنند.

شاید بهتر باشد از این شیوه استفاده کنید: پس از بیدار شدن از خواب، فهرست کارهایی را که در طول روز باید انجام دهید، بنویسید. ممکن است برای این کار به چندین برگ کاغذ نیاز داشته باشید. سپس وقتی فهرست نویسی تمام شد به فهرست خود بازگردید و ببینید آیا مواردی را که نوشته اید، واقعا کارهایی هستند که باید انجام دهید یا فقط می خواهید این کارها را انجام دهید. اگر کاری یک اولویت مهم نیست آن را خط بزنید یا در انتهای فهرست قرار دهید.

مطمئن باشید با پیش بردن این رویه، حالتان از این حالی که الان هست بهتر خواهد شد.

یادتان باشد که مثبت اندیشی یک شعار نیست، نوعی از اداهای روشنفکرانه نیست، بلکه یک سبک زندگی است. یک شیوه برای زندگی کردن هدفمند است. شیوه ای است که به شما کمک می کند تا بهتر زندگی کنید و کمتر اذیت شوید. هر چقدر منفی بودن و ذهنیت منفی داشتن آزار دهنده است مثبت اندیشی سازنده است. پس از همین امروز علامت منفی را بردارید و یک علامت مثبت جایش بگذارید.

بیش از افراد بدبین موفق می شوند.

#### رفتار سازنده

یادتان باشد که تنها شیوه تفکر نیست که اهمیت دارد: حفظ عادت های منفی، شانس موفقیت و شادی آینده شما را محدود و زندگی تان را دچار اشکال می کند. حتی نمی گذارد از لحظه حال لذت ببرید. زمانی که تفکر غیر مفید را به روش های مطرح شده به چالش کشیدید، لازم است رفتاری متفاوت پیش بگیرید.

سعی کنید برای رسیدن به اهداف خود، نگرشی مثبت داشته باشید. برای شروع در اینجا سؤال های کوتاهی مطرح کنید: ● برای مواجهه با موقعیت هایی که در گذشته مرا مضطرب می کرد، چه کاری می توانم انجام دهم؟

● برنامه ام چیست؟

● چه کمکی نیاز دارم و چگونه می توانم کمک بگیرم؟

● هنگام روبرویی با موارد قابل کنترل در زندگی، چه رفتارهایی می توانم داشته باشم؟

پس از پاسخ به این سؤال ها، می توانید برنامه ای متناسب بریزید.

#### تمرکز برای موارد مهم

شاید چنین حرف هایی در روزگاری که همه از هدف می گویند برایتان عجیب باشد اما لازم است بدانید که تقسیم

این احساسات منفی، حق انتخاب های شما محدود می شود. داشتن احساسات منفی باعث می شود اوضاع ترسناک تر و تهدیدآمیز تر به نظر برسد. بسیار مهم است که برای ترس خود حد و مرزی قائل شوید، زیرا در رویدادهای خاص، ترس ممکن است شما را بی درنگ به انجام یکی از دو انتخاب موجود وادارد: ستیز و گریز.

مشکل اصلی این است که وقتی احساسی مانند ترس در موقعیت های عادی زندگی - مانند ملاقات ها یا مهمانی ها - بروز می کند، وقتی مثبت اندیش نباشید، شما احساس ناتوانی می کنید و در نتیجه، کار و زندگی اجتماعی تان نیز آسیب می بیند و مشکلات تان دوچندان می شود.

در کل احساسات مثبت باعث می شود عملکرد بهتری داشته باشید. داشتن احساسات مثبت مانند لذت و هیجان، شما را ترغیب می کند چیزهای جدید را امتحان کنید با دیگران ارتباط برقرار کنید و لذت ببرید. تفکر مثبت منجر به تجربه احساسات مثبت می شود. با این فرایند متوجه می شوید که تفکر منفی تا چه اندازه در زندگی شما محدود کننده است، فرصت پیدا می کنید تغییراتی در زندگی ایجاد کنید و دیدگاهی منطقی تر در پیش بگیرید.

همان طور که می دانید، افراد خوش بین و بدبین کاملاً بر خلاف یکدیگر فکر می کنند. خوش بینی و بدبینی رد روند تفکر روانی بیماری خواه ام اس یا هر نوع بیماری دیگر بسیار تأثیر گذار است. افراد بدبین با احساسات منفی نسبت به نادیده گرفتن موفقیت و پذیرفتن شکست در بلندمدت به شدت آسیب پذیر هستند در عوض افراد خوش بین با تفکر مثبت با تأیید موفقیت خود در موقعیت های گوناگون، اعتماد به نفس و مهارت خود را افزایش می دهند. این موضوع تا اندازه ای نشان می دهد که چرا این افراد در بلندمدت،

وقتی احساسی مانند ترس در موقعیت های عادی زندگی - مانند ملاقات ها یا مهمانی ها - بروز می کند، وقتی مثبت اندیش نباشید، شما احساس ناتوانی می کنید و در نتیجه، کار و زندگی اجتماعی تان نیز آسیب می بیند و مشکلات تان دوچندان می شود.



یوگا هم می تواند کمک کننده باشد

# حرکات کششی برای جسم و روح شما

همان طور که یاد می گیرید چگونه آگاهی را بر تنفس خود متمرکز کنید، میتوانید مشاهده کنید که چگونه ذهن شما می تواند احساس آرامش بیشتری کند و بدنتان آرام تر باشد.

## فرزانه متین

نه یک ورزش بلکه یک فلسفه و حتی یک سبک زندگی است. براساس آنچه طرفداران یوگا به آن اعتقاد دارند فلسفه اصلی این است: یوگا به ما

متکی بر آمادگی ذهنی و تمرکز دانست، سابقه ای بسیار طولانی دارد. در طی این سال ها طرفداران یوگا آن را از یک ورزش ارتقا دارند و حالا مدعی هستند که یوگا

یوگا که نوعی ورزش یا نوعی تمرین است و شاید بتوان آن را حرکات کششی

است با کمک شریک پشتیبانی خود برای شما قابل دسترسی باشد.

### یوگا تطبیقی

یوگا می تواند برای همه قابل دسترسی باشد. مهم نیست که بدن شما در هر لحظه چگونه است. به عنوان مثال، اگر در حال حاضر نمی توانید شست و با بازی خود را بلند کنید، می توانید ژست را سازگار کنید تا نیازها و توانایی های بدنتان را در خود جای دهد. توانایی های شما ممکن است متفاوت باشد. هدف از تمرین یوگا این است که صرفاً فرض وضعیت خاص نیست، بلکه به ترکیب تنفس، وضعیت، حرکت و آگاهی برای رسیدن به آرامش، آگاهی از بدن و احتمالاً مزایای دیگری است.

### یوگا چگونه می تواند به مدیریت مولتیپل اسکلروزیس کمک کند؟

تمرین یوگا می تواند به شما ابزاری برای کمک به مدیریت وظایف روزمره که شامل تعادل برای ایستادن و یا راه رفتن، تقویت و هم ترازی برای ایستادن و نشستن بر روی صندلی، توالی یا تخت به شما بدهد.

مزایای آرامش بخشی یوگا همچنین ممکن است به مدیریت چالش های منحصر به فرد ام اس کمک کند، مانند ماندن در یک دستگاه ام آر آی برای دوره های زمانی طولانی مدت، یا دریافت تزریقات به طور متوالی و در زمان نسبتاً طولانی، آرام ماندن در طول تشدید و تمرکز در هنگام ملاقات با متخصصان مراقبت های بهداشتی خود.

دکتر آلن بولینگ، در بررسی میزان عوامل تاثیر گذار بر سلامت مبتلایان به ام اس و در موضوعی خلاصه شده در «سلامت مطلوب برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس» در سال ۲۰۱۴ تحقیقات موجود در مورد یوگا را خلاصه کرد و نتیجه گرفت: «یوگا ورزشی نسبتاً ارزان است، به طور کلی امن، و به طور بالقوه هم ممکن است علائم مولتیپل

مورد هر گونه سؤال یا نگرانی که شما یا آنها ممکن است داشته باشد بحث کنید. آگاه باشید که هر ورزشی می تواند دمای قسمت مرکزی (هسته بدن) را بالا ببرد و علائم ام اس را به طور موقت تشدید کند. اما چه کسی می تواند یوگا تمرین کند؟ ● اگر تابه حال به این فکر کرده بودید که آیا یوگا کاری است که می توانید انجام دهید، بله این طور است. ● اگر تابه حال به این فکر کرده بودید که آیا یوگا خیلی سخت است یا نه، نه این طور نیست.

یوگا یک مجموعه عمل انعطاف پذیر است که می تواند اصلاح شود تا همه این متغیرها را در خود جای دهد. شرکای پشتیبانی نیز می توانند تا حد زیادی از تمرین یوگا بهره مند شوند. گرفتن زمان برای مراقبت از بدن خود و تمرین استراتژی برای کاهش استرس و استراحت همه بسیار مهم برای شرکای پشتیبانی شما نیز هستند.

تقویت و یادگیری هم ترازی مناسب می تواند در هنگام ارائه کمک به کسی که دارای ام اس است کمک کند، چه کمک شامل فعالیت های مراقبتی دست به دست باشد یا کارهای خانگی. تمرین همراه دیگران و با هم می تواند سرگرم کننده باشد و به شما و شریک حمایتی تان آگاهی بهتری نسبت به نیازها و توانایی های یکدیگر می دهد. علاوه بر این، ژست های بیشتری ممکن

می آموزد که آنچه را که نیاز به تحمل ندارد درمان کنیم و آنچه را که نمی توان درمان کرد تحمل کنیم.

یوگا یک عمل در حال انجام به جای پایان در خود است.

تمرین یوگا هزاران سال پیش به عنوان سیستمی برای زندگی سالم و شاد نوشته شده بود. پیوستن به ژستهای فیزیکی با نفس، عمل با فکر، و آگاهی با قصد میتواند آرامش را به بدن، ذهن و روح به ارمان بیاورد.

به عنوان مثال به یک حرکت غیرارادی فکر کنید: عمل ساده تنفس، کاری که همه ما هر روز بدون فکر انجام می دهیم، زمانی تبدیل به یک ابزار قدرتمند میشود که شما بتوانید از چگونگی تأثیر تنفس شما بر هر بخش از بدنتان آگاه باشید.

همان طور که یاد می گیرید چگونه آگاهی را بر تنفس خود متمرکز کنید، میتوانید مشاهده کنید که چگونه ذهن شما می تواند احساس آرامش بیشتری کند و بدنتان آرام تر باشد.

هر تمرین یا به اصطلاح هر ژست در یوگا برای حمایت از مفاصل، عضلات، ساختار و عملکرد بدن طراحی شده است. هر ژست را می توان به ساده ترین شکل خود تغییر داد و این حرکات می تواند در موقعیت های مختلف تمرین شود. شما می توانید ایستاده، نشسته بر روی صندلی یا صندلی چرخ دار، و یا حتی روی زمین و یا در رختخواب و... حرکات را انجام دهید. برای یوگا هر کجا که شما راحت ترین در آن نقطه در زمان هستید، مناسب است. تجسم که شامل ترکیب یک عمل تنفس در حالی که تصور انجام ژست، همچنین ممکن است برای افراد مبتلا به ام اس، از جمله کسانی که تحرک کاهش یافته مفید باشد.

قبل از اینکه شروع به تمرین یوگا کنید، با پزشک متخصص مغز و اعصاب یا یک متخصص طب ورزشی و ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید و در

وقتی احساسی مانند ترس در موقعیت های عادی زندگی - مانند ملاقات ها یا مهمانی ها - بروز می کند، وقتی مثبت اندیش نباشید، شما احساس ناتوانی می کنید و در نتیجه، کار و زندگی اجتماعی تان نیز آسیب می بیند و مشکلات تان دوچندان می شود.

اسکلروزیس را بهبود بخشید.» یک کارآزمایی بالینی ام اس سخت گیرانه نشان داد که یوگا میزان خستگی کلی مبتلایان به ام اس را کاهش می دهد. مطالعات دیگر در ام اس و شرایط مختلف پزشکی دیگر بهبود اضطراب، افسردگی، خستگی، عملکرد مثانه، درد، اسپاسم، ضعف و راه رفتن را گزارش کرده اند. گزارش هایی از یوگا وجود دارد که در مورد عملکرد جنسی، سلامت عمومی و درد آرتروز را مناسب است، فشارخون را کاهش می دهد، و کاهش وزن را ترویج می کند.

### مراقبه

نشستن و ریلکس کردن ذهن به همراه انجام حرکات از جنس مراقبه است. هیچ راه واحد و درستی برای تعمق و تمرکز وجود ندارد. شما ممکن است در حال حاضر آن را انجام دهید، اما بدون نام آن که مراقبه است. مثلاً راه رفتن می تواند یک تمرین مراقبه باشد. بافندگی، باغبانی، مشاهده پرندگان از پنجره خود و یا هر فعالیت دیگری که باعث می شود تمرکز خود را به این هدف گره زنید، می تواند یک مراقبه باشد. مراقبه یا نوعی از مدیتیشن های هدایت شده می تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را کاملاً

متمرکز کنید و بدنتان را شل کنید. تکرار یک عبارت یا صدا، تمرکز نگاه خود بر روی شیء، راه های مختلف برای تمرکز در طول مراقبه است.

یک مطالعه تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۱ منتشر شد و اثرات مراقبه بر درد و کیفیت زندگی در ام اس را مورد بررسی قرار داد، دریافت که شرکت کنندگان در گروه مراقبه بهبود قابل توجهی در نمرات درد برای سلامت کلی جسمی، سلامت روانی، سرزندگی، و نقش جسمی نشان می دهند.

بررسی دکتر آلن بولینگ از تحقیقات مدیتیشن و ام اس (سلامت مطلوب با مولتیپل اسکلروزیس، ۲۰۱۴) به این نتیجه می رسد که: «مراقبه درمانی کم هزینه است که مزایای پزشکی بدون استفاده از دارو را فراهم می کند. مطالعات محدود نشان می دهد که مراقبه ممکن است برای تسکین استرس، اضطراب، افسردگی، خستگی، بی خوابی، درد و مشکلات شناختی مفید باشد. همچنین ممکن است اعتماد به نفس و احساس کنترل را بهبود بخشد. برای سلامت عمومی هم باید ذکر شود که، مراقبه ممکن است فشارخون را کاهش دهد و کنترل قند خون را بهبود

### پیدا کردن یک مربی یوگای واجد شرایط

سبک های زیادی از یوگا وجود دارد. انجمن ملی ام اس آمریکا ارائه یک دوره آنلاین برای سلامتی و مربیان تناسب اندام، از جمله معلمان یوگا، با عنوان مقدمه ای بر ام اس فراهم می کند که اطلاعات مهمی در مورد کار با افراد مبتلا به ام اس ارائه می دهد (که برای ادامه کار باشگاه ها و مراکز آموزشی و پرورشی از طریق شورای ورزش آمریکا تأیید شده است).

فرد مبتلا به ام اس باید به مربی خود توضیح دهد که بدنش چگونه احساس می کند. اگر شما به عنوان مبتلا به ام اس دوست دارید از هر ورزشی مثل یوگا استفاده کنید باید بدانید نیازهای فردی شما چگونه است. همیشه هر بخشی از تمرین که برایتان سخت و آزار دهنده است یا برای شما احساس درستی ندارد را متوقف کنید. باز هم تکرار می کنیم، شما همیشه باید احساس بهتری پس از انجام تمرینات منظم یوگا نسبت به زمانی که یوگا را آغاز کرده اید، داشته باشید.

منبع:

[//www.nationalmssociety.org](http://www.nationalmssociety.org)





دکتر محمد علی صحرائیان و دکتر عبدالرضا ناصر مقدسی به سؤالات شما پاسخ می دهند

# ام اس و واکسیناسیون

است. می دانید که در طی چند روز اخیر تعداد بیماران بستری افزایش یافته و وضعیت در تعدادی زیادی از شهرها هم قرمز است. این که ترس ما از بیماری کرونا و ابتلای به بیماری صفر شود، مهم ترین عامل برای ابتلای فرد است. هنوز سؤالات بسیاری در مطبها از ما پرسیده می شود که اگر به کرونا مبتلا شوند چه اتفاقی خواهد افتاد و چه نکاتی را باید رعایت کنند. خوشبختانه برخی از داروهای ام اس سیستم ایمنی را ضعیف نمی کنند بلکه تنظیم و برخی هم در درمان کرونا مورد استفاده قرار

بیماری کرونا طبیعی است همان طور که بسیاری از افراد درگیر این بیماری شدند، بیماران ام اس هم متأسفانه درگیر شوند. اولین بحث و هدف همان رعایت فاصله گذاری اجتماعی، رعایت دستورات بهداشتی و استفاده از ماسک است. یکی از دلایلی که متأسفانه باعث شده در کشور ما پیکهای متعدد اتفاق بیفتد، خستگی ناشی از رعایت مسائل بهداشتی یا فاصله گذاری اجتماعی است. این خستگی در بیماران ام اس طبیعتاً بیشتر هم هست و ممکن است فرد بی احتیاطی کند و همانجا جای درگیری



دکتر صحرائیان:

عرض و سلام و ادب دارم خدمت بیماران ام اس و خانواده های آن ها و کسانی که این برنامه ما را همراهی می کنند. خوشحالم که در یکی دیگر از برنامه های ارکیدلایف در خدمت شما هستم. جلسه امروز درباره واکسیناسیون کرونا و بیماری ام اس است تا اطلاعاتی را خدمت شما عرضه کنیم. با شیوع مجدد

بود و بسیاری از بیماران بودند که داروی خود را قطع کردند. قطع داروهای ام اس در زمان کرونا فقط باید با نظر پزشک معالج باشد. به این دلیل که آیا کنترل بیماری ام اس مهم تر است یا این که وضعیت کرونای بیمار در چه حدی است و آیا نیاز به قطع داروی ام اس برای ادامه درمان کرونا هست یا خیر. خوشبختانه اصل کلی در مورد بسیاری از داروهای ام اس مانند اینترفرون ها، سینومر و گلاتیرامر استات نیاز به قطع دارو نیست و ممکن است حتی به تشدید بیماری هم منجر شود. اما در مورد سایر داروها بر اساس شدت بیماری ام اس و نحوه کنترل آن و شدت بیماری کرونا باید تصمیم گیری شود.



**دکتر مقدسی:**

از دکتر صحرائیان تشکر می کنم و بیش از هر کسی شاهد تلاش های ایشان بوده ام. واکسیناسیون شروع شده و در تهران و شهرستان بیماران ام اس در حال واکسینه شدن هستند. بسیاری از بیماران ام اس می پرسند که واکسینه بشوند و کدام نوع واکسن بهتر است و چه عوارضی دارد.

یک مسئله کلی این است که شرایط در مورد کووید خیلی خوب نیست و موج های آن پیاپی در حال آمدن است و آمارهای خوبی نداریم. اگر واکسیناسیون را هر چه سریع تر انجام نشود ممکن است شرایط بدتر شود و ویروس جهش های جدیدی پیدا کند و مرگ و میر هم افزایش یابد. چیزی که به جلوگیری از هجمه ویروس کمک می کند، واکسیناسیون است. یعنی ما باید پروتکل ها را رعایت کنیم؛ ماسک بزنیم، دست را بشوریم، در مناطق شلوغ حضور نیابیم و فاصله را رعایت کنیم و

یکی از داروهایی که به وفور استفاده می شود داروی رسیژن یا ربیف است که برای درمان کرونا در ایران استفاده می شود که در درمان ام اس هم کاربرد دارد. وقتی بیمار ام اس تحت درمان کرونا قرار می گیرد و داروی رسیژن برای او تجویز می شود گاهی می پرسد که من تحت داروی دیگری بودم و الآن رسیژن نوشته شده و نمی دانم چه کار بکنم. از آنجا که دوره رسیژن کوتاه است و یک هفته بیشتر طول نمی کشد، استفاده از آن منع ندارد.

۳- سؤال دیگر این است که وقتی بیمار ام اس بستری شد و داروی ام اس او قطع شد و وقتی از کرونا جان سالم بدر برد چه زمانی باید داروهای خودش را شروع کند؟ معمولاً می گویند وقتی دو بار جواب منفی تست کرونا آمد می تواند شروع کنند. یا حداقل فاصله سه هفته ای داشته باشند. در موارد مشکوک هم با متخصص عفونی مشاوره بشود.

۴- یکی از نکات دیگر در ارتباط با ریتوکسی مپ است که آیا در دوره کرونا داروهای ام اس استفاده بشوند یا نه؟ این سؤال در اوایل شیوع کرونا بیشتر مطرح

یکی از داروهایی که به وفور استفاده می شود داروی رسیژن یا ربیف است که برای درمان کرونا در ایران استفاده می شود که در درمان ام اس هم کاربرد دارد. وقتی بیمار ام اس تحت درمان کرونا قرار می گیرد و داروی رسیژن برای او تجویز می شود گاهی می پرسد که من تحت داروی دیگری بودم و الآن رسیژن نوشته شده و نمی دانم چه کار بکنم. از آنجا که دوره رسیژن کوتاه است و یک هفته بیشتر طول نمی کشد، استفاده از آن منع ندارد.

می گیرند. از داروهایی که در کرونا می توان به راحتی استفاده کرد و نیازی به قطع دارو در زمانی که فرد مبتلا به کرونا می شود نیست، مجموعه داروهای اینترفرون ها شامل سینوو کس، آنکس، رسیژن، ربیف و داروهای گلاتیرامیر استات مثل سینومر، کوپامر، اسویمیر است که نیازی به قطع ندارند و زمانی که فرد مبتلا به کرونا شده اگر تب شدید ندارد از این داروها استفاده کند. برخی از داروها در کرونای خفیف وقتی فرد نیاز به بستری ندارد کماکان ادامه پیدا می کند. مانند داروی دی متیل فومارات که اسامی که ما در ایران داریم شامل دیفوزل و تکفیدرا است. این ها نیازمند این که در شرایط کرونای خفیف قطع شوند نیستند و می توانند ادامه بیابند. همچنین داروی فینگولیمود که در ایران با نام دانلین، فینگولیا، فینگولیت و نورابکس هستند.

اما در زمانی که کرونای شدید گرفته شد و فرد بستری شد حتماً باید با پزشک متخصص مغز و اعصاب و عفونی مشاوره بشود تا در کنار هم تصمیم بگیرند اولویت درمان کرونا است یا پیشگیری از حملات ام اس تا داروها تنظیم شوند. در زمینه بیماری کرونا چند اصل اساسی وجود دارد:

۱- وقتی فرد دچار عفونت می شود، از هر نوعی که باشد، علائم خستگی و ضعف عضلانی و علائم خود بیماری ام اس تشدید می شود. تشدید علائم به معنای حمله جدید نیست. وقتی این علائم با تب می آیند و به آنها حمله کاذب می گوئیم به عنوان حمله واقعی در نظر گرفته نشود و نباید از داروهایی مثل پالس کورتون استفاده کنیم. پس این ضعف بیشتر ناشی از کرونا است.

۲- مسئله بعدی تداخل داروهای مربوط به کرونا و ام اس است. خوشبختانه هیچ کدام از داروهایی که برای ام اس استفاده می شود با داروهای کرونا تداخل ندارد و می توانید از داروها استفاده کنید.

متوجه نشود؛ بنابراین فرد تبدیل به ناقل می‌شوند و کرونا را به افراد دیگری هم منتقل کند که واکسن نزده باشند؛ بنابراین نیاز است همه از ماسک استفاده کنند.

سؤال در مورد تداخل دارو و واکسن هم هست که باید گفت تداخل وجود ندارد. اگر بیمار ام اس از داروی تزریقی استفاده می‌کند هیچ منعی ندارد و دارو و واکسن تداخل ندارند. توصیه می‌کنند دوستانی که اینترفرون می‌زنند اگر واکسن اسپونیتیک زدند چون عارضه تب و لرز در برخی دارد، بهتر است اگر در روز تزریق دارو هم بود، دوز رسیزن را بهتر است نزنند.

البته این هم توصیه من است و جایی عنوان نشده. در مورد داروهای خوراکی هم نیازی به قطع دارو نیست. در مورد کسانی که زیتاکس مصرف می‌کنند تمایل داریم برای این که اثربخشی واکسن بالا برود، فاصله‌ای بین این‌ها باشد که بهترین حالت سه ماه است اما اگر چاره‌ای نبود که هم‌زمانی با واکسن پیش آمد، واکسن را بزنند و مشکلی نیست.

**دکتر صحرائیان:** بیمارانی هستند که سؤال می‌کنند کووید را گرفته‌اند و آیا نیاز به واکسن هست یا خیر. باید بگویم همه کسانی که کرونا هم گرفته‌اند توصیه می‌شود واکسن بزنند. سؤال دیگر این است که بیماری که کرونا گرفته چه زمانی واکسن بزند؟ این مسئله‌ای هست که درباره آن صحبت زیاد شده و به این نتیجه رسیده شد که بیمار بعد از مرخصی از بیمارستان و ریکاوری کامل و بهبودی می‌تواند واکسن را بزند. نکته جالب که برای چند بیمار هم اتفاق افتاد این است که کسی که دوز اول را زد و بیمار هم شد دوز دوم را بزند؟ اجازه می‌دهیم ریکاوری کامل اتفاق بیفتد و بعد از بهبودی می‌تواند دوز دوم را بزند. این‌ها نکاتی بود که در مطب‌ها سؤال می‌شود.

در هنگام واکسیناسیون بیماران ام اس است در مورد کسانی است که داروهای سرکوبگر ایمنی مصرف می‌کنند و اگر واکسن زنده بزنند ممکن است دچار عارضه بشوند. خوشبختانه هیچ کدام از واکسن‌های موجود جزء زنده ندارند و بیماران ام اس می‌توانند از هر واکسن در دسترس استفاده کنند.

زدن واکسن مهم است نه خود واکسن. دیده شده که تمام واکسن‌ها از مرگ‌ومیر کرونا می‌کاهد. مطالعاتی که در ژورنال‌های معتبر منتشر می‌شود، نشان می‌دهد که واکسیناسیون میزان مرگ‌ومیر ناشی از کرونا را به مقدار قابل توجهی کاسته است؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که هر نوع واکسن در دسترس را بزنید.

سؤال می‌کنند که بعد از واکسیناسیون می‌توانند ماسک را بردارند؟ خیر. همین الان من واکسن زده‌ام اما هنوز از دو ماسک جراحی و پارچه‌ای باهم استفاده می‌کنم.

وقتی واکسن می‌زنیم ممکن است به کرونا هم مبتلا شویم اما این کرونا بسیار خفیف است و شاید حتی خود فرد هم

در کنار این‌ها واکسیناسیون را انجام بدهیم. واکسیناسیون گسترده می‌تواند حلقه انتقال ویروس را بشکند. این هم از تجارب بشری آمده است. مثلاً پدر من آبله دیده و من آبله ندیدم. این آبله که انسان‌ها را می‌کشد همین مایه کوبی یا واکسیناسیون بود که توانست آبله را در سراسر جهان ریشه کن کند که افتخار بزرگی برای بشریت است. در مورد بیماری‌های دیگری مثل فلج اطفال هم این مسئله صادق است. در بچگی من سرخک گرفتم اما الان این مسئله در کودکان به ندرت رخ می‌دهد. علت آن هم واکسیناسیون گسترده است. همه این‌ها نشان می‌دهد که واکسیناسیون گسترده می‌تواند بشریت را نجات بدهد. برای جلوگیری از حلقه انتقال کرونا باید واکسیناسیون را انجام بدهیم و در تمام جامعه انجام بشود. در واقع همه باید واکسن بزنند.

سؤال می‌کنند که آیا واکسن عارضه دارد؟ همه واکسن‌ها عارضه دارد. واکسن آنفولانزا هم عوارض دارد اما مهم این است که در یک سطح بزرگی واکسیناسیون را ببینیم که سود بیماران و جامعه از واکسیناسیون بیشتر از عوارض آن است.

بیمار به من می‌گوید به من قول می‌دهی که من عارضه نگیرم. می‌گویم وقتی شما می‌خواستی از دواج کنی همه دعا می‌کنند که خوشبخت بشوی! همان قدر که آن دعا اثر کرده قول من هم همان قدر اثر می‌کند؛ بنابراین نمی‌توانیم بگوییم که واکسن عارضه ندارد. اما باید واکسن را علی‌رغم عوارض آن باید بزنیم.

**می‌پرسند چه نوع واکسنی بزنیم؟**

خوشبختانه تمام واکسن‌های موجود با وجود این که با تکنولوژی‌های مختلف ساخته شده‌اند، اما منعی در بیماران ام اس ندارند. چیزی که موجب نگرانی ما

**خوشبختانه هیچ کدام از واکسن‌های موجود جزء زنده ندارند و بیماران ام اس می‌توانند از هر واکسن در دسترس استفاده کنند. زدن واکسن مهم است نه خود واکسن. دیده شده که تمام واکسن‌ها از مرگ‌ومیر کرونا می‌کاهد. مطالعاتی که در ژورنال‌های معتبر منتشر می‌شود، نشان می‌دهد که واکسیناسیون میزان مرگ‌ومیر ناشی از کرونا را به مقدار قابل توجهی کاسته است؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که هر نوع واکسن در دسترس را بزنید.**



## چه کسی ام اس می گیرد و چگونه؟

شد بین شیوع بیماری و ژن وایکینگها (قدیمی ترین مردم ساکن شمال اروپا) ارتباطی وجود دارد. در مردم شمال اروپا، شباهت های زیادی از نظر رژیم غذایی، شیوه زندگی، چاقی، و صنعتی شدن، وجود دارد. از طرفی در سال های اخیر در کشورهای منطقه خاورمیانه و جنوب

ام اس در شمال قاره اروپا، شمال قاره امریکا، استرالیا و نیوزیلند، شایع تر از سایر نقاط دیگر دنیا دیده می شود. این مناطق بیشترین جمعیت هایی که از نژاد اروپای شمالی و کشورهای اسکاندیناوی هستند را در خود جای داده اند. به همین دلیل زمانی این فرضیه مطرح شد که دیده

﴿ دکتر ناهید بلادی مقدم -  
متخصص مغز و اعصاب

در تمام دنیا تعداد مبتلایان به ام اس در حال افزایش است. مسئله این است که چه افرادی استعداد بیشتری برای ابتلا به ام اس دارند؟



میزان اختلالات بینایی حاصله، در سیاه پوستان بیشتر بوده است. میزان تأثیر بیماری بر شغل افراد نیز بررسی شده و در یک تحقیق در امریکا دیده شده که در سیاه پوستان مبتلا به بیماری ام اس، احتمال بیکار شدن به دلیل بیماری بیشتر از سفید پوستان بوده است. شاید دلیل این موضوع این بوده باشد که برخی اقوام جامعه بیشتر به مشاغل مرتبط با فعالیت‌های فیزیکی و بدنی مشغول‌اند و طبیعتاً به دنبال ناتوانی‌های جسمی زودتر از کار کنار گذاشته می‌شوند. ثانویه به بیکار شدن و کاهش درآمد، تمام دیگر جنبه‌های زندگی از تغذیه تا پیگیری‌های بیماری از نظر پزشکی تحت تأثیر قرار خواهند گرفت و طبیعتاً زیستن با این بیماری دیگر آسان نخواهد بود.

### آیا باید ام اس در گروه‌های مختلف اجتماعی، متفاوت درمان شود؟

یک مطالعه اخیر در امریکا نشان داده که سیاه پوستان به تزیقات داروهای از خانواده آنترفرون‌ها بیشتر واکنش‌های نامطلوب نشان داده‌اند و با داروهای خوراکی نیز کمتر خوب بوده‌اند. در همین مطالعه سفید پوستان از تزیقات داروی گلاتیرامر استات کمتر از سیاه پوستان راضی بودند.

ام اس یک بیماری غیر قابل پیش‌بینی است و وقتی که بیمار و پزشک بر سر انتخاب روش درمان با هم گفتگو می‌کنند، قاعدتاً اگر فکر کنیم که نوع قومیت اجتماعی فرد در نحوه پیشرفت بیماری می‌تواند مؤثر باشد پس انتخاب دارو نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

ام اس هر فردی را متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهد. باید سیاست‌های بهداشتی جامعه فراتر از نابرابری‌های اجتماعی اقتصادی بیماران باشد و همه بتوانند از امکانات و خدمات بهداشتی به صورت برابر استفاده کنند.

سفید پوستان بالاتر از سیاه پوستان و یا هندی تبارهایی که در همین شهر می‌زیسته‌اند، بوده است. از طرف دیگر اگر سیاه پوستان دچار ام اس بشوند پیشرفت سریع‌تری از بیماری را خواهند داشت و میزان بالاتری از ناتوانی‌های حرکتی در آنها در سنین جوان‌تر از سفید پوستان، رخ خواهد داد.

البته مسئله نابرابری‌های اجتماعی هم مهم است که می‌تواند منجر به نابرابری در امر سلامت مردم شود و بر کیفیت خدماتی که از نظر بهداشتی می‌گیرند نیز تأثیر گذار خواهد بود. این مسئله در پاندمی‌ها (همه‌گیری بیماری‌های عفونی) نیز دیده شده است که برخی اقوام از نظر اجتماعی ریسک بیشتری برای انواع شدید بیماری را داشته‌اند و احتمال کمتر هم در برابر بیماری کمتر واکسینه شده‌اند. شاید علت پیشرفت بیشتر بیماری ام اس در سیاه پوستان نیز تحت تأثیر شرایط نابرابر اجتماعی و بهداشتی آنها بوده باشد. نکته دیگر متفاوت بودن نوع علائم بیماری ام اس در گروه‌های مختلف بیماران است. برای مثال اختلالات شناختی و حافظه در سیاه پوستان با ام اس فراوان‌تر دیده شده است و یا اگر چه شیوع التهاب عصب چشم در سیاه پوستان و سفید پوستان مشابه بوده ولی شدت آن و

آسیا و هم در شرق آسیا و جنوب امریکانیز روند بروز بیماری رو به افزایش است. شاید گسترش شیوه‌های زندگی غربی‌ها در این مناطق در این افزایش روند بیماری نقش داشته باشد بدیهی است که تنوع ژنتیکی به مفهوم فقط تفاوت‌های در رنگ پوست نیست. بسیاری از این تفاوت‌ها اصولاً در ظاهر افراد نمی‌توان تشخیص داد.

تفاوت ژنتیک در مولکول‌های پروتئینی بسیار متنوع بنام هاپلوتاایپ است که در سطح سلول‌های ما وجود دارند. محققین تعداد بسیار زیاد از هاپلوتاایپ‌ها را که با ریسک بالاتری از بروز ام اس همراه هستند، کشف کرده‌اند. بسیاری از این هاپلوتاایپ‌ها در مردمان شمال اروپا بیش از سایر نواحی دنیا دیده می‌شود ولی انحصاری برای آنها نیز نیستند. مسلماً استعداد ژنتیکی فقط بخشی از ماجرا است. اکثر افرادی که هاپلوتاایپ‌های مستعدکننده را دارند، لزوماً گرفتار این بیماری نمی‌شوند. به نظر می‌رسد که باید یک عامل محرکی وجود داشته باشد تا بتواند آبخاری از حوادث مرتبط با هم را در بدن ما به راه اندازد که نهایتاً منجر به بیماری ام اس می‌شود. از محتمل‌ترین این عوامل برانگیزاننده شاید عوامل محیطی همچون رژیم غذایی، مصرف دخانیات، کمبود ویتامین دی، عفونت‌های ویروسی، و یا آلودگی‌های هوا و محیط‌زیست باشد. در بررسی عوامل محیطی دیگر به نژاد انسان‌ها توجه نمی‌شود بلکه میزان ریسک یا خطر بروز بیماری بستگی به این دارد که در کجا بزرگ شده‌ایم و کودکی خود را چگونه گذرانده‌ایم. مهاجرت به مناطق دیگر در سنین بزرگسالی کمتر در ایجاد این ریسک اثر دارد.

### آیا ام اس به شیوه‌های متفاوتی مردم از اقوام مختلف را گرفتار می‌کند؟

یک مطالعه اخیر در لندن نشان می‌دهد که ام اس از نظر شیوع و میزان بروز در

ام اس یک بیماری غیر قابل پیش‌بینی است و وقتی که بیمار و پزشک بر سر انتخاب روش درمان با هم گفتگو می‌کنند، قاعدتاً اگر فکر کنیم که نوع قومیت اجتماعی فرد در نحوه پیشرفت بیماری می‌تواند مؤثر باشد پس انتخاب دارو نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.



## دعوت به همیاری

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

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



پرداخت های آنلاین :

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

**\*780\*2223#**

واریز از طریق اپلیکیشن آپ، تاپ و سکه

شماره حساب و کارت بانک صادرات:

۰۱۰۰۴۴۹۳۸۹۰۰۳

۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۴۵۹۷۱

شماره حساب و کارت بانک ملت

۶۲۵۴۱۹۴۲۷۴

۶۱۰۴۳۳۷۵۹۸۸۲۳۹۷۷

“ انجمن ام اس ایران ”

# فرهنگ و هنر

- ۴۲ ◀ پیشنهادهایی برای خوب کردن حال شما
- ۴۶ ◀ خواندنی‌های تأثیرگذار
- ۵۰ ◀ توهم امید
- ۵۱ ◀ حال خوب، سریال خوب
- ۵۲ ◀ امید، فاکتوری مهم در مدیریت ام‌اس
- ۵۳ ◀ خدا هست
- ۵۴ ◀ امید همیشه ره‌گشا است
- ۵۵ ◀ به امید روزگار امید
- ۵۶ ◀ فرمان را بسپارید به ام‌اس و...

در خانه بمانیم و سریال ببینیم

# پیشنادهایی برای خوب کردن حال شما

«فرانک کلانتری»

شاید خسته شده باشید، حق هم دارید، کرونا همه ما را خسته کرده است، اما چه می شود کرد؟ حفظ جان خودمان و آن هایی که دوستشان داریم فعلاً مهم ترین کاری است که باید انجام دهیم و یکی از راه های اصلی حفظ جان در شرایطی که همه گیری کرونا حاکم است، در خانه ماندن و کم کردن تردد و میزان تماس با دیگران است. یکی از کارهایی که لازم است انجام دهید این است که این شرایط خاص و قرنطینه اجباری را تا حدی که می توانید قابل تحمل تر کنید.

فیلم و سریال پیش از هر چیزی باید سرگرم کننده باشد. همه ما گاهی نیاز داریم ساعتی از کارهای جدی دور شویم و از فکر و خیال و تنش های روزمره فرار کنیم. یکی از راه هایی که بد نیست امتحان کنیم دیدن سریال های سرگرم کننده ای است که این روزها تعدادشان کم نیست. سریال هایی که می تواند اعضای خانواده را دور هم جمع کند و لحظه های خوبی برایمان بسازد.



زن قدرتمند و شیطان صفت با پیچیدگی های شخصیتی ای که داستان برایش تعریف کرده قابل اعتناست. مجموع این عوامل سریال را به حدی دیدنی می‌رساند.



### آنها

#### مهدی آقاجانی و میلاد جرموز

سریال ترسناک آنها مجموعه‌ای ایرانی به تهیه‌کنندگی پرویز پرستویی و کارگردانی مهدی آقاجانی و میلاد جرموز است. پخش این سریال از ۶ خرداد ۱۴۰۰ آغاز شده است. نکته جالب درباره سریال ترسناک ایرانی آنها این است که این مجموعه در هر قسمت داستانی مستقل با بازیگرانی متفاوت دارد و هر قسمت آن حدود ۵۰ دقیقه است.

این مجموعه در ژانر ترسناک ساخته شده و در هر قسمت سعی شده تا از خرافات و باورهایی که در فرهنگ ما (و حتی فرهنگ سایر کشورها) وجود دارد استفاده شود؛ مانند مراسم جن‌گیری، همزاد، دعانویسی و... است.

فیلم ترسناک ساختن برخلاف آنچه تصور می‌شود نیازمند به بودجه‌های کلان و جلوه‌های ویژه آن چنانی ندارد. فیلم‌سازان زیادی در دنیا بودند که با ساخت آثاری مستقل و با بودجه بسیار پایین توانسته‌اند آثاری در ژانر وحشت بسازند که نامشان در تاریخ سینما ماندگار شود. آثاری همچون «تیمارستان»

کسب و کار خودش را خانوادگی راه انداخته است. این خانواده بزرگ هر یک نقش کوچکی در تجارت عظیم خان‌عمو دارند. یک نفر حقوق‌دان هلدینگ است و یکی منشی و یکی هم منطقه دارد و در واقع مدیریت یک سری محدوده‌های خاص به آن‌ها سپرده شده است. خان‌عمو و خانواده بزرگش روابط پیچیده‌ای با یکدیگر دارند ولی علی‌الظاهر همگی با هم خوب و خوش و خرم هستند

«محمدحسین مهدویان» کارگردان زخم کاری که در سینما با ساخت فیلم‌های، «ایستاده در غبار»، «ماجرای نیمروز» و «لاتاری» جایگاهش را خیلی زود محکم کرد برای نخستین بار با این سریال خودش را در این گونه از سینما - سرگرمی و فرم نوار ایرانی محکم می‌زند. با توجه شروع قدرتمند سریال و انتخاب هوشمندانه یک داستان پروپیمان با پشتوانه ادبی برای فیلم‌نامه آینده درخشانی را برای این کارگردان خوش ذوق می‌توان متصور شد.

در سینمای ایران همیشه جایگاه آثار اقتباسی لنگ می‌زند. فیلم‌های بسیار کمی بر اساس یک کتاب ایرانی ساخته شدند که شاید تعداد آن‌ها به انگلستان دودست هم نرسد و مواردی که گلیمشان را از آب بیرون کشیدند که بسیار کمتر هم هستند. «دایی جان ناپلئون» معروف‌ترین و بهترین آن چند مورد است و پس از آن موارد انگشت‌شماری نیز وجود دارد که توانستند این عرصه را خالی نگه ندارند. در کنار کارگردانی مورد قبول و قصه متفاوت زخم کاری بازی متفاوت جواد عزتی به‌عنوان شخصیتی دو وجهی و رعنا آزادپور



### زخم کاری

#### محمدحسین مهدویان

زخم کاری یکی از سریال‌های پر سروصدای این روزها است که اقتباسی از رمان «محمود حسینی زاد» است با همین نام که مورد غضب ارشاد قرار گرفت و انتشارش متوقف شد. این رمان خود برداشتی آزاد از نمایشنامه معروف «مکبث» است. تراژدی شکسپیر روایت زندگی سرداری به نام «مکبث» است که «دانکن»، پادشاه شریف و مهربان اسکاتلند، او را از میان هواخواهان خود انتخاب می‌کند و به او جایگاهی بلند می‌بخشد، اما مکبث با تلقین جادوگران و وسوسه نفس و اغوای زن جاه‌طلبش در شبی که پادشاه مهمان اوست او را در خواب به قتل می‌رساند. مکبث از آن پس گرفتار کشاکش شخصی و عذاب سخت درونی و عذاب وجدان می‌شود، آن چنان که هر اتفاقی او را هراسان می‌کند.

در این نمایشنامه قدرت حرف اول و آخر را می‌زند و تمام خصلت‌های بد و پلیدی که در کنار قدرت گرفتن به سراغ آدمی می‌رود به زیبایی هر چه تمام‌تر روایت می‌شوند. زمانی که انسان عادی به اندک قدرتی می‌رسد تغییر می‌کند. زخم کاری قصه این تغییر است؛ و داستان خانواده‌ای ایرانی را روایت می‌کند که پدر بزرگ خاندان یک فعال اقتصادی بسیار معروف است و

از سینمای کره جنوبی نیز با همین هزینه‌های اندک ساخته شده است. حتی در دوران کرونا و در طول قرنطینه اثر درخشانی چون Host تنها با دوربین‌های ثابت ساخته شد و توانست تأثیر مثبت خودش را روی تماشاگران و دیدگاه منتقدان باقی بگذارد. این صحبت‌ها از آن جهت بیان می‌شود که بدانیم لزوماً نیازی نیست تا سینمای ایران که در زمینه جلوه‌های ویژه پرزرق و برق نسبت به سینمای روز دنیا عقب‌ماندگی بسیاری دارد حتماً یک «کانجورینگ» یا یک فیلم زامبی محور بسازد تا بتواند یک اثر وحشتناک اصیل درست کند. فیلم‌هایی چون «خوابگاه دختران» و یا «آل» توانستند تا حد زیادی این ژانر تقریباً مرده را در سینمای ایران زنده نگه دارند؛ اما این موضوع در بحث سریال‌سازی متفاوت است.

واقعیت این است که تا امروز سریال ترسناک ایرانی که ارزش تماشا کردن داشته باشد ساخته نشده است. با این اوصاف عوامل سریال «آنها» ریسک بزرگی را محتمل شده اند و این جسارت قابل اعتنا است.

قسمت اول با نام «بت چین» درباره مادر و پسری است که در خانه تنها هستند و یک تابلوی نقاشی مرموز آرامش آنها را برهم می‌زند. قسمت دوم «نون و پنیر آوردیم» نام دارد و درباره یک زوج جوان است که کودکشان تازه به دنیا آمده است، اما مرد برای تولد این کودک دست‌به‌دامن یک دعانویس شده بود. قسمت سوم با نام «هورلا هورلا» درباره پسر جوانی است که در یک مراسم جن‌گیری شرکت می‌کند

و برخلاف توصیه‌هایی که به او کرده بودند، هنگام مراسم پنبه در گوشش نمی‌گذارد. قسمت چهارم نیز با نام «عروسک مفت» منتشر شده و درباره عروسکی شوم و مرموز است که به خانه یک مادر و پسر راه پیدا می‌کند. در خلاصه داستان سریال آنها قسمت پنجم باید بگوییم که زوجی جوان چند روز دیگر عروسی شان است. آنها مشغول آماده‌سازی خانه و چیدن جهیزیه هستند، اما دختر حضور شخص دیگری را نیز حس می‌کند. این قسمت «همه چی تمام» نام دارد. قسمت ششم سریال ترسناک آنها با نام «جان جامد» درباره یک استاد دانشگاه است که بعد از خودکشی یکی از دانشجویانش، صداهایی در خانه می‌شنود.



### ملکه گدایان

#### حسن سهیلی زاده

سریال ملکه گدایان، درامی اجتماعی - معمایی درباره کودک‌کام کار با بازی باران کوشری، آرمان درویش، رؤیا نونهالی، پانته‌آ بهرام و فرزاد فرزین است. حسین سهیلی زاده کارگردان سریال ملکه گدایان نیز به‌عنوان کارگردانی برآمده از فرهنگ و ادبیات و لحن سریال‌های صداوسیما به عرصه شبکه نمایش خانگی ورود پیدا کرده است. مخاطبان تلویزیون، سهیلی زاده را با سریال‌های موفق‌تری همچون «فاصله‌ها»، «دلنوازان»، «آوای

باران» و «پریا» می‌شناسند اما حضور او در شبکه نمایش خانگی با سریال مانکن بود.

سریال ملکه گدایان درباره پسری سی‌ساله به نام البرز شمس (آرمان درویش) است که در آلمان زندگی می‌کند. او در هامبورگ شیمی خوانده و به‌نوعی نابغه و داروساز است. البرز با دختری به نام سارا (شبنم قربانی) که در ایران زندگی می‌کند و برای درمان بیماری پدرش به آلمان آمده، آشنا می‌شود و با او نامزد می‌کند. آنها قرار است در ترکیه باهم ازدواج کنند. پدر و مادر البرز یعنی خسرو و خورشید نیز در ایران زندگی می‌کنند. خورشید (پانته‌آ بهرام) و البرز برای مراسم عقد در ترکیه در حال تدارک هستند که خبر می‌رسد پدرش در ایران سگته کرده و به کما رفته است. البرز با گذشته‌ای مبهم، از بازگشت به ایران هراس دارد اما برای آخرین ملاقات با پدر، راهی جز بازگشت به ایران ندارد؛ اما بنا بر مشکلاتی او مجبور است که به صورت قاچاقی به ایران بیاید.

باوجود اصرار فراوان مادر البرز برای بازنگشتن او به ایران، البرز تصمیم خود را گرفته است. وقتی او بازمی‌گردد با انکار هویت واقعی خود از طرف سارا و اطرافیان، حتی مادرش روبه‌رو می‌شود و هیچ‌کس او را نمی‌شناسد و او را با یک هویت جدید به نام فرهاد بابایی خطاب می‌کنند. سریال ملکه گدایان شروعی غافلگیرکننده و معماگونه را برای کاراکتر اصلی و مخاطب پیش می‌گیرد و سؤال‌های زیادی را برای مخاطب ایجاد می‌کند. در واقع ساختار کلی این مجموعه بر همین طرح سؤالات در ذهن

می‌تواند تأثیر مهمی در روند روایت بگذارد. به‌خصوص اینکه وی از سمت پلیس هم برای تحقیقاتی خاص زیر نظر است.

داستان و حال و هوای سریال در این فصل دچار تغییراتی اساسی شده است و تمرکز فیلم‌نامه از ماجراهای عاشقانه به درامی معمایی با مایه‌های اجتماعی منتقل شود. تغییر نام سریال، از عاشقانه به گیسو که امری نامتداول برای فصل دوم یک مجموعه است گواهی بر درستی این فرضیه است. در این میان مهم‌ترین چالش نویسنده‌گان فراهم کردن مقدماتی مناسب برای بینندگان است که بدون دیدن عاشقانه شروع به تماشای گیسو می‌کنند. مأموریتی که هر چند به خوبی از پس آن برمی‌آیند اما تعاتی هم دارد. داستان بسیار خسته‌کننده است و درام پیش نمی‌رود و دقایق زیادی سعی می‌شود با اتفاقاتی تحمیل شده شخصیت‌های اضافی را حذف کنند. این رویکرد حتی گاهی خنده‌دار می‌شود؛ مثلاً شخصیت ریحانه رستاک که پانته‌آ بهرام ایفاگر نقش آن بود خیلی زود می‌میرد؛ اما همسر و دختر کوچک او در روند داستان و تعامل با سایر شخصیت‌ها عملکردشان به‌گونه‌ای است که انگار هیچ اتفاق مهمی در زندگی‌شان نیفتاده است. کیفیت سریال گیسو را می‌توان مانند سایر آثار منوچهر هادی پیش‌بینی کرد. اگر که با سریال‌های دل و عاشقانه ارتباط گرفتید این سریال به شما پیشنهاد می‌شود در غیر این صورت می‌توانید مجموعه‌های دیگری هم‌زمان با گیسو در حال پخش است را برای تماشا انتخاب کنید.

او عناوینی نه‌چندان قدرتمند اما پرمخاطب چون عاشقانه و دل را در کارنامه دارد. سریال گیسو آخرین ساخته منوچهر هادی با ترکیبی از ستاره‌های سینمایی محمدرضا گلزار، ساره بیات، هومن سیدی، حسین یاری، مسعود رایگان و... توجه مخاطبان را به خود جلب کرد. تاکید منوچهر هادی روی لوکیشن‌های جذاب و تماشایی خصیصه فیلمساز اوست. این سریال در واقع ادامه وقایع سریال عاشقانه است.

قسمت نخست سریال گیسو وقایع خاصی را به تماشاگر نشان نمی‌دهد و صرفاً تماشاگر را به دیدن ادامه سرنوشت کاراکترها پس از تمام شدن فصل پیشین دعوت می‌کند. متوجه می‌شود گیسو بر خلاف تصورش زنده است و دو قاتل اجیر می‌کند تا او را بکشند و حسین یاری هم همسرش مهتاب با بازی پانته‌آ بهرام را از دست می‌دهد. شخصیت سهیل با بازی گلزار نیز گیرودار طلاق با همسرش پگاه است و با بدبختی و بی‌پولی خود سر می‌کند. در واقع سریال می‌خواهد در فصل اول توضیح بدهد که چرا یک سری بازیگران هستند و یک سری بازیگران نیستند تا کار خودش را آغاز کند.

داستان با نشان دادن ماجراهایی که به واژگونی ماشین گیسو ختم می‌شود آغاز می‌شود. حادثه‌ای که قرار بود منجر به مرگ او شود. شخصیت یونس که نقش آن را مسعود رایگان بازی می‌کند دچار چالش‌های جدی‌تری می‌شود. یونس که از سمت همکاران سابق خود برای پس دادن پولی خاص به‌شدت تحت فشار قرار دارد عکس‌العملش نسبت به قضا یا

مخاطب و سپس پاسخ‌دادن به آن‌ها بنا شده است. البرز هیچ‌کسی را در تهران ندارد که به او سر بزند و طوری در زندگی جدید خود در «مفت‌آباد» (جایی کنار کودکان کار) خو گرفته که انگار سال‌هاست در چنین جایی زندگی می‌کند. سریال نشان می‌دهد که او برای حل مشکلش پیش وکیل می‌رود و می‌خواهد این توجیه را به ذهن مخاطب ارائه دهد که البرز به دلایلی خاص از دستگاه قضایی و پلیس دوری می‌کند.

ملکه گدایان علی‌رغم تمام مشکلاتی که دارد می‌تواند یک کشش و جذابیت ایجاد کند و فرمول موفقیت‌آمیز مانکن را تا حد زیادی تکرار کند. سریال هر قسمت در بزنگاهی تمام می‌شود که مخاطب را با خود همراه می‌سازد. سهیلی زاده یک اثر شاهکار نساخته و به نظر نمی‌آید قصد چنین کاری هم داشته، او سریالی را برای شبکه نمایش خانگی آماده کرده که می‌تواند خانواده‌ها را به قصد سرگرم شدن و البته لذت بردن با خود همراه سازد.



### گیسو

#### منوچهر هادی

منوچهر هادی پس از ساخت چند سریال، سبک و سیاق خودش را پیش گرفت و تلاش کرد با سریال‌های ترکیه‌ای که در ایران مخاطبان زیادی دارد رقابت کند.

چند رمان خواندنی ایرانی از نویسندگان معاصر

# خواندنی‌های تأثیرگذار

« فرانک کلانتری

بسیاری از ماهنوز نویسندگان معاصر کشورمان رانمی‌شناسیم و اغلب برای انتخاب کتاب به نویسندگان شاخص و اغلب قدیمی که برای همه شناخته شده است رجوع می‌کنیم و کتاب‌های عموماً تکراری یا شبیه به هم را انتخاب می‌کنیم، اما نویسندگان جوان تری هم در کشور ما هستند که بسیار با استعداد هستند و داستان‌ها و رمان‌های بسیار جذاب و پرفروشی به بازار عرضه کرده‌اند. بعضی از آن‌ها را که در نزدیک‌ترین کتاب‌فروشی یا به صورت آنلاین در دسترس هستند را باهم مرور می‌کنیم

طرف دیگر ستایشگر درک ابن‌سینا از جهان است. راهنمای مردن با گیاهان دارویی یک قصه متفاوت و درونی است که تکه‌تکه زندگی و گذشته راوی را بیان می‌کند. این کتاب به‌عنوان نخستین اثر از عطیه عطار زاده در سال ۹۶ چاپ شد و با اقبال خوبی که به آن صورت گرفت، در مدت ۲ سال به چاپ بیستم رسید. نظرهای مثبت و منفی زیادی درباره این کتاب وجود دارد. عطیه عطار زاده پیش‌ازاین کتاب‌های شعر

است که با مادرش در یکی از محله‌های قدیمی تهران زندگی می‌کند. او و مادرش تمام وقتشان را در خانه به خواندن کتاب و تهیه گیاهان دارویی می‌گذرانند. تجربه‌های دختر نابینا از زندگی به آموزه‌های مادر و کتاب‌ها ختم می‌شود و هیچ درکی از زندگی واقعی ندارد مادر برای حفاظت او از مصائب زندگی واقعی او را به‌نوعی در خانه زندانی کرده است. کتاب ارجاعات فراوانی به رمان‌های گوناگون دارد و از



## راهنمای مردن با گیاهان دارویی عطیه عطار زاده

شخصیت اصلی داستان راهنمای مردن با گیاهان دارویی که قصه هم از زبان او روایت می‌شود دختر نابینایی



«زخمی که از زمین به ارث می‌برید» و «اسب را در نیمه دیگرت برمان» و کتاب ترجمه «بازاندیشی سینمای مستند» را منتشر کرده است. وی که دانش آموخته سینماست، پیش از انتشار این آثار، مستندهای ۱۷ ساله‌ها، چله درختان کاج و تعدادی مستند کوتاه و نیمه‌بلند ساخته و به گفته خودش دستانش از کودکی با نقاشی آشنا بوده است. کتاب «راهنمای مردن با گیاهان دارویی»، اولین بار در نمایشگاه کتاب تهران در سال ۹۶ عرضه شد و برنده جایزه هفت‌اقلیم در بخش رمان سال ۹۷ و جزء آثار راه یافته به بخش نهایی جایزه داستان متفاوت «واو» بوده است.

بخشی از کتاب:

مادر می‌گوید خیال بزرگ‌ترین موهبت هر انسانی است. آن بیرون آدم‌ها عاشق می‌شوند، اما عشقشان می‌گذارد می‌رود. ثروتمند می‌شوند اما ثروتشان یک‌شبه به باد می‌رود. آدم‌ها یکدیگر را به توهم ساختن جهانی بهتر می‌کشند، اما جهان به هیچ وجه بهتر نمی‌شود. در جهان خیال اما می‌توان صاحب ابدی همه چیز شد. می‌توان هر چیزی را به دلخواه ساخت. در جهان خیال هر انتخاب امکانی دیگر را منتفی نمی‌کند. اینجا جهان بدون مرز و دود و خون و تلخی است. می‌توان همه چیز را یک‌جا داشت. می‌توان ثروتمند شد یا اگر نه فقیر و باز ثروتمند. حتی می‌توان مُرد و زنده شد و باز مُرد و باز زنده شد و تا ابد

ادامه داد. مادر می‌گوید آدم‌ها آن بیرون وقتی می‌میرند که تازه‌وارد جهان خیال شده‌اند. وقتی که فهمیده‌اند همه عمر در چه فریب بزرگی زندگی کرده‌اند.



### خون خورده

#### مهدی یزدانی خرم

کتاب خون خورده اثر رمان مهدی یزدانی خرم، روایت زندگی پنج برادر گم شده در شهرهای تهران، آبادان، مشهد و بیروت در دهه ۶۰ است که تا مدت‌ها بعد از خواندنش هم ذهنشان را رها نخواهد کرد. رمان خون خورده به نوعی ادامه‌دو اثر قبلی نویسنده تحت عناوین «به گزارش هواشناسی فردا این خورشید لعنتی» و «سرخ سفید» محسوب می‌شود. خون خورده یکی از مطرح‌ترین آثار چند سال اخیر است و داستان برادران سوخته، یادآور جنگ‌های صلیبی است و در یک بازه زمانی بین سال‌های ۱۳۶۰ تا ۱۳۶۷ در زمان گذشته و بخش دیگر آن در سال‌های اخیر اتفاق می‌افتد.

نخ از تباطلی ۵ برادر سوخته به هم دانشجویی است که برای امرار معاش و جمع کردن مخارج تحصیلش در بیروت برای

مرده‌ها نماز و قرآن می‌خواند. انتخاب این راوی متفاوت دری را برای نویسنده باز می‌کند که ارجاعات مذهبی در قصه‌اش بگنجانند و این کتاب رمانی منسجم و قوی با جزئیاتی دقیق است. داستان متلاشی شدن برادران سوخته‌ای که سرنوشتی عجیب و مهیب برای آن‌ها رقم می‌خورد و جسم هر کدام روایتی تلخ را پشت سر می‌گذارد. این کتاب تنها ماجرای برادران سوخته نیست. قصه ارواح و انسان‌هایی است که پیرامون زندگی چند برادر پرسه می‌زدند.

زبان کتاب خون خورده با وجود پس‌وپیش شدن ساختار جمله‌ها و اصرار بر توضیح همه چیز، روان و خوش‌خوان است. نویسنده تاریخ را به گونه‌ای متفاوت توصیف می‌کند. سبک روایت او مانند کتاب‌های تاریخ یا رمان‌های کلاسیک نیست. او به تمام گوشه و کنار تاریخ سر می‌زند و در عین حال کمی پرمدعا است و گویی می‌خواهد اطلاعات تاریخی نویسنده را به رخ بکشد.

### در بخشی از کتاب خون

#### خورده می‌خوانیم:

زن گیر افتاده بین آتش دو طرف، خودش را به زمین چسباند. بعد از چند لحظه از پشت لاستیک‌های سوخته بیرون آمد و با یکی دو عکاس دیگر دوید سمت دیوار خانه‌ای که رویش به عربی شعارهایی نوشته بودند. با اسپری قرمز پررنگ. نفسش را حبس کرد و دوباره دوربین را می‌گرفت

به طرف زن و گروه‌های درگیر که ناگهانی سرک می‌کشیدند از گوشه و کنار. از توی و ویزور زن را دید که جوان بود اما صورتش خوب معلوم نبود. صدای گلوله آنی قطع نمی‌شد. دوباره گلوله‌ای از پشت شیشه کافه قنادی فرانسه تهران گذشت و نشست بر ذهن منصور که با چند عکاس آماتور دیگر می‌خواست قهوه‌ای بخورد و نفسی تازه کند. صدای گلوله که برخاست، منصور نیم‌خیز شد. صدا از سمت دانشگاه تهران بود. خیابان آرام بود، ولی پر از جوانانی که شتابان راه می‌رفتند در آن هوای ابری. چند هفته از سقوط پهلولی گذشته بود.



### ناتمامی زهرا عابدی

زهرا عابدی به خوبی در کنار خط کلی داستان به مسائلی مانند زندگی در تهران - مهاجرت - مشکلات معیشتی در جنوب - زندگی کولی‌ها و ارتباط آدم‌ها با یکدیگر - مبارزه یا پذیرش جریان - خانواده و... می‌پردازد و تمامی این‌ها به درستی و جذابی بیان می‌شوند و باعث کسل شدن یا از ریتم افتادن داستان نمی‌شوند. به طور کلی

شما با یک کتاب جذاب با ترکیب بندی‌ها و جمله‌های بی‌نظیر روبه‌رو هستید. هر صفحه شما را به دنبال خودش می‌کشد هر شخصیتی حرفی برای گفتن دارد و تمام عناصر داستان به بهترین شکل ممکن کنار هم چیده شده‌اند. حتی عاشقانه‌ای که در این کتاب هست با تمام عاشقانه‌های کلیشه‌ای یک نویسنده زن متفاوت است! عاشقانه‌هایی که جسورانه اتفاق می‌افتند و بیان متفاوتی دارند. عاشقانه‌ای که باز هم می‌تواند تکرار یک داستان ناتمام دیگر باشد اما با این تفاوت که منجر به خودشناسی می‌شود. اینکه آدمی جرئتش را داشته باشد که ببیند از زندگی‌اش چه می‌خواهد و این عشق کجای این زندگی است و در برابر معشوق تعارف و رودربایستی نکند! البته که در نگاه کلی رنگ عشق بسیار رقیق و کم‌رنگ‌تر از سایر دغدغه‌های ذهنی شخصیت‌هاست اما رد پایش در تمام روایت‌های ناتمام آن‌هاست.

برای خواننده‌هایی که به نویسندگان زن مطمئن نیستند از بابت اینکه نوشته‌هایشان رنگ و بوی اجتماعی یا مسائل جدی و تفکربرانگیز ندارد این کتاب نمونه خوبی است از یک نویسنده زن قوی که دغدغه‌های زن‌های داستانش خانه و خانواده صرف نیست و چهارچوب محکم و درستی دارد از مجموعه مباحثی که در عین تفکربرانگیز بودن ملموس و

نزدیک‌اند.

خط داستان به طور کلی درباره ناتمامی است. کلمه‌ای که بارها در طول مطالعه با آن برخورد می‌کنید و هر بار با تعریف جذاب‌تری از ناتمامی روبه‌رو می‌شوید، نویسنده هر بار به شکلی از کلمه ناتمامی استفاده می‌کند که علاوه بر قدرتش در کلیشه‌ای نشدن کلمه و مفهومش، باعث دامن زدن به فلسفه ناتمامی می‌شود. در داستان بارها می‌خوانیم که انگار تمام قصه‌های دنیا از روی هم نوشته شده‌اند و دست‌مایه قرار دادن این مفهوم که تمام داستان‌ها تکراری‌اند اما وجه اشتراک آن‌ها در همین ناتمام بودن است باعث بسط دادن و پا گرفتن تمامی داستان است. بعد از مطالعه کتاب متوجه می‌شویم که تمام شخصیت‌ها و زندگی‌هایشان از جایی به بعد ناتمام می‌ماند، روایت‌ها و گم‌گشتگی‌ها و حتی خود این داستان استفاده هوشمندانه نویسنده از این عنوان و مفهوم کلی‌اش در کتاب به قدری قابل قبول و درست است که حتی خود شما هم دلگیر نمی‌شوید از اینکه چرا ناتمام ماند. در واقع تکرار این کلمه ناتمامی و استفاده از مفهوم یکی بودن تمام داستان‌های دنیا باعث تفکر خواننده و تجزیه تحلیل ذهنی‌اش می‌شود و در آخر به خودش می‌آید که چقدر خود آدمیزاد در ذاتش و زندگی‌اش ناتمام مانده است.

این که بیشتر آدم‌هایی که می‌شناسم تحمل یک آدم

سرزنده را ندارند. کسی که سرزندگی اش به تو یادآوری کند که مرده‌ای، یا در حال مردنی. وقتی خیالشان راحت بشود از اینکه فلج یک گوشه افتادی دیگر کاری به کارت ندارند، مثل قهرمان بوکسی که یک مشت خورده به گردنش و دیگر نمی‌تواند کسی را گوشه رینگ گیر بیندازد. فلج شده. حالا همه یک آخی کشیده می‌گویند و ته دلشان خیالشان راحت است که دو تا مشت زنده که کوبیده می‌شد به صورت روزگار، فلج شده.



### هرس نسیم مرعشی

این رمان بی‌ظنیر دومین اثر از نسیم مرعشی است. نویسنده‌ای اهل جنوب با همان زبان شیرین و تجربه‌های متفاوتی که جغرافیای عجیب جنوب و جنگ برای این نویسندگان ساخت. کتاب هرس تجربه‌ای متفاوت از رمان نخست او یعنی رمان پاییز فصل آخر سال است. نسیم مرعشی با نوشتن کتاب خوب پاییز فصل آخر سال است، توانست برنده جایزه ادبی جلال آل‌احمد شود. در قسمتی از پشت جلد کتاب هرس آمده است:

اگر پاییز فصل آخر سال است روایت بلا تکلیفی و تردیدهای یک نسل آرمان‌خواه بود و سرگشتگی‌شان، هرس رازهایی را روایت می‌کند که سرنوشت پسران و مادرانی را رقم زد که در لایحه‌های تاریخی غلیظ گم شدند... هرس روایتی است برآمده از دل تاریخ جنگ طولانی ایران و عراق. داستان این رمان در مورد زندگی مشترک زوج خرمشهری به نام‌های رسول و نوال است که با شروع جنگ و مرگ اولین فرزندشان هیچگاه به شکل عادی خود باز نمی‌گردند.

با اینکه جنگ تمام شده اما نوال هنوز آن را نپذیرفته و در بهت روزهای جنگ به سر می‌برد و سعی می‌کند با به دنیا آوردن فرزندی پسر به خودش امید دهد که جنگ پایان یافته و می‌تواند زندگی اش را از نو شروع کند و...

در قسمت دیگری از پشت جلد کتاب آمده است:

مرعشی با استفاده از فضاهای متعدد روایی سرنوشت این خانواده را در دوره زمانی طولانی‌ای روایت می‌کند. قصه آدم‌هایی که برای گذر از خاطراتی دور یا نزدیک ناچار شده‌اند به بازخوانی آن‌ها. به همین خاطر «هرس» رمانی است قصه‌گو با چندین روایت فرعی مهم که مخاطبش را در عین تماشای شهر به دل طبیعت مرموز خوزستان هم می‌برد. رمانی برای روایت وجدان‌های ناآرام...

کتاب هرس یک کتاب ساده و کم‌حجم در ۱۸ فصل کوتاه است که از صفحه‌های نخست با لهجه جنوبی شخصیت‌ها شما را در خود غرق می‌کند و شما را می‌برد به جنوب و زمان جنگی که فضای آن در کتاب به خوبی بازسازی شده است.

همه حس‌ها در این کتاب آن قدر قوی و واقعی هستند که به خوبی می‌شود در کشان کرد. داستانی غمگین که بعد از خواندن هر خط با خود فکر می‌کنید که ای کاش هیچ‌وقت جنگی هرگز وجود نداشت و همه در صلح و آرامش زندگی می‌کردند.

قسمت‌هایی از متن کتاب هرس شاید نوال راست گفته بود؛ گذشته از زندگی آن‌ها پاک نمی‌شد. رسول این همه سال بی‌خود با آن جنگیده بود. آنجا، زیر آن خاک که داشت دفنش می‌کرد، دلش خواست تمام آن روزها برگردند و همه‌شان را طوری که بودند زندگی کند؛ طوری که واقعا بودند. نه آن طور تقلبی که خودش ساخته بود. خواست سال‌ها برای شرفان عزاداری کند. آن قدر گریه کند که از چشم‌هایش خون بیاید. خواست قبل از مردن برود خرمشهر خانه خرابش را ببیند، مثل همه که رفته بودند و دیده بودند. خواست حالا که قرار است بمیرد توی خرمشهر بمیرد. کنار شرفان. کنار خانه‌اش. کنار زندگی‌اش با نوال که همان روز اول جنگ با پسرش خاک شد و از دست رفت.

## توهم امید

«مریم پیمان»

سر کارمان گذاشته‌اید؟ سر کاریم؟

پیام داده است از امید بنویسید. بیشتر توضیح داده است؛ «مثبت‌اندیشی».

همه را سر کار بگذارم و بگویم از امید در برابر ناامیدی بنویسید و به این‌و آن توضیح بدهم که تنها راه «ام اس» درمانی، امید است و روحیه بیمار نقش اول را بازی می‌کند و بارها از گذشته بی‌رنگ امید و بیشتر اراده‌ام در درمان مثال بیاورم هم باز به خودم می‌گویم: این دکتر ما با خودش چه فکری کرده است که در نقش سردبیری چنین موضوعی به خوردمان می‌خواهد بدهد. از چه بنویسیم در این روزگار تلخ‌تر از زهر؟ از بیکاری‌های نوسانی خود خواسته‌ام بگویم یا از تنهایی انتخالی که هر روز با مرگ دوستی از کرونا برگشت‌ناپذیرتر از گذشته می‌شود؟ از سختی‌های همسایه دیوار به دیوار و سفره کوچک شده‌اش بگویم یا از صدای سرفه‌های مرد خانه‌شان که در سومار شیمیایی شد و حالا از پس این دیوار کاغذی شب‌ها را تا صبح با هم بیداریم؟ از خبرهای مرگ و بیماری و شلوغی بیمارستان‌ها بگویم یا از تماس‌های مکرر دوستانم برای پیدا کردن پزشک در این وانفکسای پیک کرونا که شده است روز معمولی‌مان؟ از چه بگویم؟ از عکس‌های سفرها و کافه رفتن‌های دوستان جوانم که هنوز واکسن نزده‌اند و دست از پروتکل کشیده‌اند یا از حجله‌های سر کوچ‌هایمان که کم از خاطره جنگ هشت‌ساله ندارند؟

مادرم دیروز زنگ زد. صدایش غم داشت. هنوز چهلم خواهرش نشده که از کرونا درگذشت. می‌گفت: تلویزیون گفته کرونا دو سال دیگر طول می‌کشد.

گزاره جالبی است و ساعت‌ها می‌شود درباره آن نوشت. منبع همه خبرهای مادرم تلویزیون است و اصلاً موبایل و شبکه اجتماعی و هیچ چیز دیگری را قبول ندارد و وقتی خبری که ما یک سال قبل هم داده باشیم از تلویزیون اعلام شود، تازه درست و حسابی خواهد شد و حالا خبر به تلویزیون رسیده است که در رسای رسیدن خبر به آن رسانه میلی و اعلام میلی ترش زیادی می‌دانیم. آری، تلویزیون هم گفته است دو سال «دیگر» طول می‌کشد.

خبر از تخت‌های پر بیمارستان‌ها، واکسیناسیون آرام و درگذشتگان پس از تزریق واکسن می‌رسد اما با خودم ته دلم می‌گویم که کاش این خبرش هم مثل بدبختی مردم آمریکا و گونه عجیب زندگی در آفریقا و پرباری در ختان پرتقال ایران و خوشبختی کشاورزان ایرانی دروغ باشد. شاید بتوان بر اساس اصل دروغ خبرهای تلویزیون دل خوش کرد و گفت کرونا زودتر از دو سال دیگر تمام می‌شود و این هم بشود کورسوی امید، سراب امید یا توهم امید در روزگاری که از شبش سپیده‌ای سر نمی‌زند.

## حال خوب، سریال خوب

«مستوره پیرایش»

حالش خوش نیست. از موهای به هم ریخته و ساعت‌های نامنظم خوابش معلوم است که حالش خوش نیست. به بخار جای چشم می‌دوزد. چند کلمه که با او حرف می‌زنی تازه می‌شنود و با پر خاش جوابی می‌دهد اما حواسش نیست که نیست. چیز جدیدی نیست. همیشه حساس است اما این روزها دیگر کم آورده است. هر چه بیشتر حواسم را جمع می‌کنم برای آشفتگی‌اش دلیل بیشتر پیدا می‌کنم. به قول پسرم اعصابش بعد از این خودکشی دوستش تعطیل شده است. اما من می‌دانم همه داستان مرگ دوستش و گرمای هوا و بی‌سروسامانی کارش نیست. خواهرم نگران است؛ از اضطراب کنکور پسر من گرفته تا احتمال مرگ مادرمان، دارد از پای درش می‌آورد. حساس تر از این حرف‌هاست که نشان می‌دهد. ادای آدم‌های قوی را خوب درمی‌آورد و شاید هم بتوان او را قوی دانست اما خودم می‌دانم هر آدمی هر چند قوی باین همه بالا و پایین در زندگی‌اش گاهی به هم می‌ریزد و حالا او به هم ریخته است. بارها به هم ریختن‌های او را دیده‌ام. همیشه پناه می‌برد به تنهایی و چیزی می‌نویسد و آرام می‌شود و می‌آید و در جمع شلوغ می‌کند و انگار نه انگار عزیزی را دفن کرده است یا با سختی و مصیبتی کنار آمده است. اما این بار نمی‌رود به تنهایی. چیزی نمی‌نویسد. آرام نمی‌شود. نمی‌دانم چرا. اما خودش را تنها نمی‌خواهد. انگار به دنبال راهی در میان جمع است و می‌خواهد ما کنارش باشیم. از تابستان خاطرات خوبی ندارد و همیشه یک حمله‌ای یا عودی از بیماری را تجربه کرده است و حالا خواهر کوچک ما به هم ریخته است و کسی هم نمی‌تواند به او کمک کند. نشاندمش با هزار ترفند و گفتم کسی جز خودش نمی‌تواند به دادش برسد. باید این رخت‌عزای زمانه را از تنش بیرون بیاورد و برای هر گرسنه و تشنه‌ای سیاه نپوشد و روزگار تا بوده همین بوده است و باید تمام کند این غصه خوردن‌هایش را... داشت قانع می‌شد که تلفنش زنگ خورد. دوستش برای خواهرش دنبال تخت در بخش کرونا بود و آمپول. گوشی را برداشتم و به برادرم زنگ زد برای آمپول و از این تلفن به آن یکی. نه او تخت یافت و نه من آمپول. حالا دوتایی نشستیم و به بخار جای نگاه می‌کنیم و در سکوت دعا می‌کنیم برق نرود در این عصر ظل گرمای تابستانی.

# امید، فاکتوری مهم در مدیریت ام اس

رضا کلبادی

می‌خواهم امروز داستانی را برایتان تعریف کنم، داستان یک نقطه عطف بزرگ در روند بیماری من. سال ۹۶ بود، هفت سال بود که به «ام اس» مبتلا شده بودم (از نوع عودکننده و بهبودیابنده)، و در تمام این هفت سال از یکی از برندهای وارداتی اینترفرون بتا ب ۱- به‌عنوان درمان تعدیل‌کننده بیماری استفاده می‌کردم. نزدیک به یک سال بود که پزشک اصرار بر تغییر این دارو به دارویی در خط دارویی بالاتر (فینگولیمود) را داشت، چون بر اساس مشاهدات در اسکن MRI بیماری تا حدی پیشرفت کرده بود و داروی من دیگر کارایی لازم برای مهار «ام اس» را نداشت. ولی من به شدت از تغییر دارو می‌ترسیدم و با این استدلال که علائم جدیدی نداشتم فکر می‌کردم همه چیز تحت کنترل است.

تا اینکه یک شب حمله نسبتاً سنگینی رخ داد و من صبح فردا با دست راستی که کاملاً فلج شده بود از خواب بیدار شدم.

از آنجایی که قبلاً سابقه شش حمله سنگین را داشتم مطمئن از اینکه همه چیز به حالت قبلی برمی‌گردد شروع به دریافت درمان مرحله حاد (متیل پردنیزولون) کرده بعد از اتمام دوره درمان با ورزش تخصصی شروع به برگرداندن قدرت به دستم شدم.

همه چیز در حال پیشرفت بود تا اینکه ۱۹ روز بعد از مرحله اول، مرحله دوم حمله نیز رخ داد. این بار هر دو دستم کامل فلج شد. این اولین باری بود که حمله‌ای دومرحله‌ای را تجربه می‌کردم. برای اولین بار در هفت سال ابتلا، جرقه‌های ناامیدی در ذهنم زده شد. حس می‌کردم که دیگر کنترل شرایط در دست من نیست و آینده‌ای مبهم در انتظارم خواهد بود. این جرقه‌ها با شنیدن این جمله از زبان پزشک به شعله‌ای سوزان تبدیل شد: «بیماری تو وارد دوره پیش‌رونده ثانویه شده است.»

یک روز کامل را در خانه، روی یک میبل خیره به روبه‌رو مانده بودم. اولین بار بود که حس می‌کردم قدرت «ام اس» بر اراده من برتری پیدا کرده است. ولی ناگهان فکری ذهنم را مشغول کرد: «آیا بهتر نیست تلاشم را برای بهبودی انجام دهم که ۱۰ سال دیگر حتی اگر موفق به بهبود شرایط نشدم و از شرایط ناراضی بودم حداقل از خودم راضی باشم؟» سریع اقدام به درمان کردم (این بار پلاسمافرزیس)، و پس از اتمام دوره درمان هم باز با ورزش تخصصی زیر نظر مربی برای بهبودی ناتوانی پیش‌آمده تلاش کردم. سخت بود، خیلی سخت ولی با همه وجودم باور داشتم که این بار هم «ام اس» را شکست می‌دهم.

و حالا که برای شما می‌نویسم، حدود یک ساعت است که از باشگاه بدنسازی برگشته‌ام. بعد از یک تمرین ۱۰۰ دقیقه شدید، با وزنه‌های ۳۰، ۴۰ و ۵۰ کیلویی!

چیزی که من از «ام اس» فهمیده‌ام این است که باید بهبودی را باور داشته باشید، حتی در بدترین شرایط. امید کلید مهمی در مدیریت این بیماری است و باید همیشه این فاکتور مهم را در خود تقویت کنیم.

روزهای خوبی در پیش روی ماست، با پیشرفت علم به‌زودی «ام اس» را باید در طبقه بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا قرار داد.

## خدا هست

◀◀ سمانه حیدری

در دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم فکر نمی‌کنم کسی را بیابیم که بدون مشکل باشد. فقط در افراد مختلف متغیر است و همه به نوعی مشکلات خاص خود را دارند. متأسفانه وجود مشکلات فراوان در زندگی باعث ایجاد یأس و ناامیدی می‌شود. حتی بعضی مواقع اندیشیدن به گذشته و تحت تأثیر حرف‌های دیگران قرار گرفتن باعث مرور خاطراتی می‌شود که چیزی جز غم و اندوه برایمان به همراه ندارد. همچنین نگرانی از آینده‌ای نامعلوم که باعث بروز انرژی منفی در وجود ما می‌شود.

چند وقت پیش با یکی از دوستان در حال گفت‌وگو بودم که به ناگاه حرف‌هایی که چند سال پیش خطاب به من زده بود و آن حرف‌ها باعث ناراحتی زیاد و حتی ناامیدی ام شده بود به او یاد آور شدم. روزهایی حساس که در بدو جوانی بودم. روزهایی که تازه فهمیده بودم به بیماری «ام اس» مبتلا شده‌ام. آن روزها منزوی و ناامید بودم و حرف‌های او باعث شده بود این انزوا و ناامیدی بدتر شود. درست است که می‌گویند حساسیت بیماران «ام اس» خیلی زیاد است ولی هر چه فکرش را می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که هر کس دیگری هم جای من بود و آن حرف‌های نسنجیده را می‌شنید ناراحت می‌شد. حتی از خودش عکس‌العملی نشان می‌داد و حرفی در جواب او می‌گفت. بر عکس من که در جواب او فقط سکوت کردم.

وقتی برایش تعریف کردم او حتی یک کلمه از آن حرف‌ها را به یاد نمی‌آورد. برخلاف من که ریز به ریز جمله‌های او را از یاد نبرده بودم چون سال‌ها از آن موضوع می‌گذشت و نه او آن دختر سابق بود که همه را مورد انتقاد خود قرار می‌داد و نه من مثل آن زمان از انتقاد افرادی مثل او امیدم را از دست می‌دادم و در واقع این فرصت محدود از زندگی را نباید با فکر کردن به گذشته و رنجش از دیگران به هدر داد.

حس من از آن روزها چیزی بود که فقط به ناامیدی منتهی می‌شد، چون فکر می‌کردم همه چیز از دست رفته است. نگاهی که امروز نسبت به زندگی دارم نسبت به دیروز متفاوت است. به عبارتی باید از زمان حال حداکثر استفاده را ببریم تا ارزش زندگی را بهتر درک کنیم. همان‌طور که مولانا می‌گوید:

«امروز غم دیروز و پرپر و فلان سال و فلان حال و فلان مال که بر باد فنا رفت، نخور»

به خدا حسرت دیروز عذاب است

مردم شهر به هوشید

هر چه دارید و ندارید بپوشید و برقصید و بخندید که امشب سر هر کوچه خدا هست

روی دیوار دل خود بنویسید: «خدا هست»

نه یک بار و نه ده بار که صدبار به ایمان و تواضع بنویسید

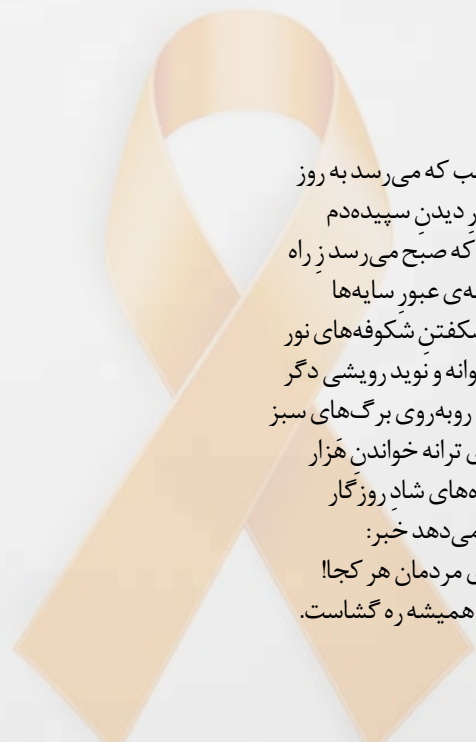
خدا هست

خدا هست

خدا هست ...

# امید همیشه ره‌گشااست

بارانا میرعزتی - (بانوباران)



امتداد شب که می‌رسد به روز  
انتظار دیدن سپیده‌دم  
لحظه‌ای که صبح می‌رسد ز راه  
لحظه‌ی عبور سایه‌ها  
لحظه‌ی شکفتن شکوفه‌های نور  
شبنم و جوانه و نوید رویشی دگر  
رقص غنچه روبه‌روی برگ‌های سبز  
لحظه‌ی ترانه خواندن هزار  
خنده‌های شاد روزگار  
می‌دهد خبر:  
آی ای مردمان هر کجا!  
امیدتان همیشه ره‌گشااست.



## به امید روزگار امید

◀◀ مریم محبی

اصولاً انسان از زمان خلقت مظهر تجلی و جنبه شفقت، عطوفت، منطق و عقل حضرت باری تعالی بوده و همین احساس دلسوزی، امید، ترحم و ناامیدی باعث شده تا مانند شاخه‌ای در بهار نازک و انعطاف پذیر باشد و در مقابل طوفان‌های عظیم و نامایمات و سختی‌های خم و راست شود ولی نشکند.

شاید در این میان اما حساب بر خوی افراد با بقیه متفاوت باشد. یعنی میان انسان‌ها هم فرق باشد. مثلاً بین افراد ناامید و امیدوار. افراد امیدوار همیشه اتم‌های امیدواری و مثبت را جذب می‌کنند و به طور حتم شانس می‌آورند و موفق هم می‌شوند و افراد ناامید اتم‌های ناامیدی و منفی را جذب می‌کنند و قطع به یقین با بدبختی مواجه می‌شوند.

بر اساس این باور شما می‌توانید با تغییر رفتار شکوه افسوس ناامیدی را از یاد بیایید فقط با چند جمله ساده و پراثری من می‌توانم، من قوی هستم، من بیمار نیستم و...

این یعنی تو امیدواری به زنده بودن و زندگی کردن در همه بحران‌ها و نامایمات زندگی و هیچ وقت امیدت را از دست نمی‌دهی. و اما ناامیدی و افسوس خوردن جز جذب کردن افکار منفی سودی برای جسم و روحمان ندارد. پس به جای این افکار روش امیدوارانه‌ای جایگزین کنیم. با ترتیب دادن برنامه‌های مثبت و امیدوارانه ناامیدی را شکست دهیم. با آگاهی و اعمال قاطعیت می‌توان بر ناامیدی غلبه کرد. هر انسان امیدواری نباید لزوماً خیلی خونگرم، اجتماعی و بانشاط باشد. با پاسخ دادن منطقی به سؤالات منفی ذهن خود در امید و ناامیدی نقش بسزایی دارد. تمرین کنیم که با عقل و منطق به جنگ ناامیدی برویم و ریشه امید را در تنه محکم وجودمان مستحکم کنیم. اگر این گونه باشیم پس می‌توانیم هم به خود و هم اطرافیان در حیطه امید به دیگران هم کمک خوبی داشته باشیم. ناامیدی را باید در چهار چوب خود حبس کنیم و در عوض امید و امیدواری را بر فراز قصر وجودمان به پرواز در بیاوریم. امید و ناامیدی همیشه با هم هستند. این به مدیریت ما و ذهن ما بستگی دارد تا بتوانیم آن را به نحو احسن مدیریت کنیم. آنان که ناامیدند در ذهن خود همیشه مهمان‌های دائمی ترس و بی‌انگیزگی و ناامیدی را پذیرا هستند. چنین افرادی از فرصت‌های طلایی که در اختیارشان قرار می‌گیرد هیچ بهره‌ای نمی‌برند چون هیچ وقت امیدوارانه به قضایای زندگی نگاه نمی‌کنند.

یادمان باشد فقط با امید می‌توان از فرصت‌های خویش و زندگی خود بهره لازم را ببریم. اگر انسان مثبت‌اندیش و امیدواری باشید می‌توانید از سرعت عمل بالایی بهره بگیرید برای تصمیمات بزرگ و کوچک زندگی. بسیار افراد ناامید و اندوهگینی را می‌شناسم که خود را تغییر دادند و زندگی‌شان را در گون کردند. زندگی تصویر تسلیم افکار خود شدن است. پس بهتر نیست این تسلیم شدن با امید باشد تا بتوانیم به نحو احسن از آن لذت ببریم. من به تو تمام و کمال زندگی کردن و امیدوار بودن را پیشنهاد می‌کنم تا شغف و شادمانی و امید را سرلوحه زندگی خود کنی که چه بسا این کار تو را به خدا نزدیک تر می‌کند.

ناامیدی، دشمن زندگی، دشمن سلامت و دشمن شادی و روزهای خوش و خنده و... تو در زمان حیات تو است.

هستی همیشه در حال جبران نیکی‌های تو است. هر چه به هستی و خود امیدواری داشته باشی هزاران برابرش به تو باز خواهد گشت و بالعکس اگر از هر چیز و هر کسی ناامید باشی و منفی به آن نگاه کنی همان مقدار به تو برمی‌گردد. اگر می‌خواهی دنیای درونی غنی و پر مایه‌ای داشته باشی هنر امید را در خودت پرورش بده و بیاموز که به هر چیزی در رخدادهای زندگی از جهات مثبت و امید نگاه کنی و آن را مدیریت کنی. به امید روزی که همه انسان‌ها بتوانند امیدوارانه به تمام قضایای زندگی خود نگاه کنند و بیندیشند.



مقدمه‌ای برای شکل‌گیری صفحات ویژه کارآفرینی در مجله

# فرمان را بسپارید به ام اس و ...

بارها و بارها متن را خواندم اما کلمه به کلمه او از دغدغه‌ای سر از بر شده بود که اگر باز گو نمی‌کردم، تمامی صحبت‌های از این پس من، نه تنها تأثیری نداشت بلکه خوانندگان با آن ذهنیت محدودکننده، مرا فردی به دور از هر گونه درک بیماری قضاوت می‌کردند و صحبت‌ها بيم را تنها خیالاتی باطل می‌پنداشتند. اما من هستم تا با تلاشی مضاعف و هدفمند، زندگی را به تعادل رسانده و در کنار این بیماری، اهداف را به واقعیت تبدیل کنم؛ بهتر است بگویم: هستم تا زندگی را زندگی کنم.

آن دختر/پسر توانمند گذشته فاصله گرفته‌ای.

هنوز حس می‌کنم نتوانسته‌ام کلمات را طوری کنار هم بگذارم که گویای دغدغه‌ای از جنس درد سینه‌ام باشد. ام اس بیماری است که بیشتر از آنکه علائم ترسناک باشد، اسمش چنان واژه‌ای ایجاد می‌کند که محبت‌گران در صحنه با نیت خاموش کردن آتش این ترس، ناخواسته آن را شعله‌ورتر می‌کنند. این آتش از همین ترحم‌ها چنان شعله‌ای در بین افکار مردم ایجاد کرده که تا این اسم را می‌شنوند، گویا در پاورقی آن آورده‌اند: «ام اس ناتوانی است»، حال اینجاست که محبت‌ها در کنار این نام تابویی شعله می‌دهد و ناگزیر فعل جمله منفی می‌شود: «ام اس ناتوانی نیست». من نه می‌گویم ام اس ناتوانی است و نه می‌گویم که ناتوانی نیست چرا که حتی برای ۱۵-۵ درصد از بیماران احتمال ناتوانی در درازمدت را دارد که البته می‌دانیم این درصد آن قدر کم است که گذاشتن کمپین‌های

به‌ظاهر علمی و حمایت‌کننده سردرگم گذاشته است. آیا من به تنهایی توان هوشمندسازی محبت انسان‌ها را دارم؟ هوشمندسازی محبت‌ها که در تعریف و فرهنگ لغت من به معنای محبتی‌عاری از خاله‌خرسه نبودن‌ها و محبتی علم محور داشتن است؛ «محبت» به‌ظاهر واژه‌ای احساسی و به‌دور از منطق و علم در فرهنگ ما زیر کانه و بدون جای گذاشتن اثری از قتل‌های خود، باعث مرگ اعتماد به نفس‌های درونی است و چقدر محبت علم محور از نوع روان انسان‌شناسی، عملی همسو با رشد بشریت است.

#### ام اس ناتوانی است؟ به قصد ترحم؟

از ابتدا شروع می‌کنم! از نمایشگاه نقاشی بیماران ام اس ... عنوان شده بود که این نمایشگاه بر نامه‌ای باهدف نشان دادن توانمندی‌های بیماران ام اس است. سؤال من این است که این هدف، هدف درستی است؟ آیا انتقال این پیام، حمایت ناشیانه‌ای از سوی سازمان‌های ذی‌نفع به حساب نمی‌آید؟ سؤال اصلی که پاسخ‌چرایی گله‌های مرا روشن می‌کند اینجاست: مگر انسانی که مبتلا به بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا به اختصار ام اس می‌باشد، با شمای ذی‌نفع به‌ظاهر حامی بیماران تفاوتی دارد که با نگاهی سراسر ترحم به این بیمار می‌گویی: «ام اس ناتوانی نیست». من منکر معنای این جمله نیستم، من از بار منفی جملات می‌گویم، از غیرهوشمندانه بودن محبت‌ها که در دل این گلی که هدیه می‌دهی خارهایی است که تمام دست و وجودش را زخمی می‌کند. این زخم از جنس آسیب‌بافتی نیست بلکه از جنس جدا کردن خود از زندگی عادی و معمولی گذشته، از جنس خاص شدنی که تو دیگر نمی‌توانی اهداف آرمان‌گرایانه گذشته خود را دنبال کنی چون تو اکنون از

#### فرناز زارع

به نام او که فقط کافی است صدایش بزنی ...

حدود چهار ماه پیش آگهی در اینستاگرام تبلیغات نمایشگاه نقاشی بیماران ام اس را دیدم، به‌عنوان یک دختری که خود مبتلا به این بیماری است، نه تنها خوشحال نشدم بلکه آتش خشم از تک‌تک سلول‌های بدنم شعله‌ور شد، به‌تازگی تبلیغات صنایع دستی یک بیمار ام اس که به متنی پر از ترحم ولی به‌ظاهر افتخارآمیز در فضاهای مجازی دست‌به‌دست می‌شد که مضمونش این بود: ای انسان‌های سالم ببینید که این دختر ام‌اسی چطور کارآفرینی کرده است ... داشت از یادم می‌رفت

این آتش یا تفکراتی که برانگیخت آن قدر حس مسئولیت برای تغییر در تفکر بیماران ام اس را در من ایجاد کرد که راه‌اندازی بخشی با عنوان «کارآفرینی» در مجله پیام ام اس را برعهده گرفتم و این حکایت تازه آغاز شده است.

#### قاتلی به نام محبت

درد من از جایی است که این چنین افکار و تشویق‌ها را یک محبت و حمایت می‌دانند اما واقعیت این است که همیشه تأثیر کلام و اعمال ما با نیت امر جور نیست.

شاید هنوز خیلی از شما که در حال خواندن متن من هستید، متوجه کلامم نشده باشید و همچنان با ذهنی پر از سؤال که مثلاً مگر کارآفرینی یک بیمار ام اس چه ایرادی دارد؟ خواندن را ادامه می‌دهید. چقدر این «دوستی خاله‌خرسه بودن» برداشت‌آشنای من از تک‌تک پست‌ها و استوری‌های حمایت‌گونه از بیماران ام اس است و چقدر شعار به‌ظاهر دلگرم‌کننده «ام اس ناتوانی نیست» مرا در حسرت نبود علم روان‌شناسی و انسان‌شناسی در فضای

بزرگ‌نمایی توانمندی بیماران نه تنها هوشمندانه نیست بلکه به شعله‌ور شدن و تثبیت این واژه و تابو دامن می‌زند.

### انسان و بیماری

خطری که در ماهیت زندگی تمامی موجوداتی به اسم انسان در این دنیای پر ابهام وجود دارد، بیماری است. دیابت، فشارخون، ام اس یا حتی سرطان، همه و همه در ماهیت بیماری مزمن بودن مشترک‌اند، یکی خطر قطع عضو یا حتی نابینایی، یکی خطر سکته مغزی، این یکی ناتوان در حرکت و آن یکی دردهایی طاقت‌فرسا. خطر کدام یک ترسناک‌تر است؟ با وجودی که تمامی اینها و خیلی از بیماری‌هایی که می‌توانم حداقل در پنج صفحه لیست کنم، می‌توانند خطراتی به‌شدت ترسناک و جبران‌ناپذیری داشته باشند، اما علت بیشتر برگزار شدن کمپین‌هایی برای نشان دادن تابلوهای نقاشی، صنایع دستی، غیره و غیره بیماران ام اس نسبت به سایر بیماری‌هایی با علائم دردناک‌تر چیست؟ اشتباه نکنید! من مخالف حمایت‌ها نیستم. بلکه این همه گفتم تا به یک مقصود برسیم آن هم آنکه من بیمار ام اس، با بیمار شدنم قرار نیست که تغییری در اهداف آرمان‌گرایانه‌ام رخ دهد که اگر ذات توانمند و سخت‌کوشم توانست پرچم پیروزی را در دستانم دهد، از نام من به‌عنوان یک ناتوان به‌ظاهر توانمند یاد کنند. البته که برافراشتن پرچم پیروزی با وجود یک بیماری سخت‌تر است اما زندگی ترازویی است که اگر سمتی از آن را یک بیماری جسمی یا حتی روانی، از دست‌دادن عزیزی در زندگی یا خیلی از اتفاقات ناگواری که قطعاً ماهیت بی‌رحم دنیا به تک‌تک ما نشان داده باعث سنگینی یک طرف آن شد، تو چاره‌ای جز برقراری تعادل با کشف توانمندی‌های بیشتر درونی‌ات نداری. قبل از آنکه از این پس همراه باهم قدم در

راه دیدن رویاهایمان در دنیای حقیقی بگذاریم، نیاز بود تا این مقدمات را بگویم و بیان کنم که تو همان دختر/پسر قبل از بیماری هستی با این تفاوت که قرار است کشف کنی که چگونه ترازوی دو کفه‌ای زندگی‌ات را در نقطه صفر قرار دهی.

### اما چرا کارآفرینی؟

چرا بخش کارآفرینی؟ این بخش نه تنها برای بیماران ام اس بلکه برای همه است. از آنجا که من تفاوتی در ماهیت تلاش‌های روزمره یک بیمار با یک انسان سالم نمی‌دانم، می‌تواند تبدیل به پله‌ای آغازین در مسیر پرپیچ‌و‌خم موفقیت‌های زندگی باشد. باز هم می‌گویم که گفته‌ام نابخردانه تظاهر نکند: من منکر تفاوت سلامت جسمی با ناسلامتی نیستم، بلکه هدف من یادآوری تمام آن رؤیاهای قبل از بیماری است که شبانه‌روز برای همسو کردن پشتکار ذاتی با تفکرات رؤیا محور در تلاش بود. اگر امروز در گروه تلگرامی بیماران ام اس وارد می‌شوی و از بدو ورود از تو سؤال می‌شود که چند وقته خاصی؟ می‌خواهم بار منفی این خاص بودن را از ذهن‌ها دور کنم تا این لقب خاص بودن عامل عقب‌نشینی نشده و اجازه توجه کم‌کاری‌ها را ندهد، بلکه هر کدام از ما تلاش کنیم تا بهترین خودمان بوده و با تمام محدودیتی که مشکلات زندگی یا بیماری برایمان

و چقدر ام اس طراحی زیرک است که زندگی ما بیماران را به نوعی طراحی می‌کند که آغاز سبک زندگی صحیح را فرمان می‌دهد. این فرمان اجباری است که از جانب ام اس، قرار است زندگی من بیمار را به زیبایی طراحی کند و دیدن لذت‌ها و زیبایی‌های نادیده را محقق سازد.

ایجاد کرده از تمام ظرفیت‌های و جودی‌مان تا زنده‌ایم و نفس می‌کشیم استفاده کنیم. فکر می‌کنم هر کدام از شما که خواننده این مطالب هستید اگر راهی بود، قطعاً مجال این همه صحبت را از دستان من دور می‌کردید. می‌دانم که خشم درونم چنان برافروخته است که اگر محدودیتی در نوشتار نبود، صدها صفحه را با کلماتی از جنس اعتراض و درنهایت امیدی به‌دوراز هرگونه شعار و الفاظ زرد پر می‌کردم. امیدم به این است که دغدغه‌مرا درک کنید و بدانید که چقدر سخت است وقتی بارها با بیمارانی روبرو می‌شوی که بدون هرگونه محدودیت فیزیکی تنها به دلیل باور به اینکه او دیگر خاص و بیمار شده، خود را از مسیر تلاش‌های انسان‌محورانه در راستای رسیدن به اهدافش خارج کرده است. دیگر وقت آن رسیده که آن خود نویسنده انتقادگر درون من این مجال غرزدن را از من بگیرد و اول دفتر را به نام ایزد دانا شروع کنم.

### تست مامان

به اینجای متن که رسیدم، تصمیم گرفتم قبل از نوشتن ادامه مطالب، تست مامان را انجام دهم؛ کتاب «تست مامان» را می‌شناسید و خواندید؟ اگر قصد ورود به فضای پر ابهام استارت‌آپ‌ها را دارید، پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را حتماً بخوانید تا بدانید چطور امکان دست‌یافتن به یک ایده کارآمد برای شما محقق می‌شود و هرآنچه در ذهن هست را می‌توان اعتبارسنجی کرد. تأکید این کتاب بر این است که از مادرت در مورد خوب بودن یا نبودن ایده‌هایت نپرس؛ چراکه به احتمال زیاد، به دلیل مهر مادری، تو و افکارت را تحسین و مهر تأییدی بر ذهنیتت حک می‌شود. البته که مادر من از این قائده مستثنی است؛ فقط کافی است تا ایده‌ای را با او در میان بگذارم، با



«تفکر دیزاین» را در ذهن بکاری و پرورش دهی تا لایه‌های زیرین نیازها و مشکلات مخاطبینت را درک کنی. تفکری بدور از هر گونه قضاوت، که تنها میبیند و میشنود و در نهایت با زندگی در افکار مخاطبش مسیری را برایش طراحی میکند.

و چقدر ام اس طراحی زیرک است که زندگی ما بیماران را به نوعی طراحی می کند که آغاز سبک زندگی صحیح را فرمان می دهد. این فرمان اجباری است که از جانب ام اس، قرار است زندگی من بیمار را به زیبایی طراحی کند و دیدن لذت‌ها و زیبایی‌های نادیده را محقق سازد.

این حکایت همچنان ادامه دارد و من از این پس هستم تا بنویسم و بگویم که تو طراح این زندگی هستی و تو خاص بودنت به دلیل بیماری نیست بلکه تفکر هر انسانی است که به او برچسب خاص بودن می دهد ...

می پنداشتند. اما من هستم تا با تلاشی مضاعف و هدفمند، زندگی را به تعادل رسانده و در کنار این بیماری، اهداف را به واقعیت تبدیل کنم؛ بهتر است بگوییم: هستم تا زندگی را زندگی کنم. پس تست مامان را بخوان تا بدانی ورود به دنیای استارت آپ‌ها یعنی قضاوت ممنوع، یعنی علایق تو، نظرات و عقایدت در رابطه با ایده‌ها اهمیتی ندارند و تنها مخاطبینت تعیین کننده این مسیر و آنچه باید بسازی هستند. می دانی چرا در همان پله ابتدایی، ۹۸ درصد استارت آپ‌ها به شکست منجر می شوند؟ بی شک اصلی ترین علت، در دل بیان ایده‌ها و نظرسنجی از مادرهاست. مادرهایی که از سر مهر مادری، مهر تأییدی بر افکار زده و تو فکر می کنی این بهترین ایده‌ای است که قابلیت اجرایی دارد. البته که قبل از تست مامان جهت اعتبارسنجی ایده، نیاز است تا بذر تفکری به اسم

آن صورت نگران و مهربانش لحظاتی فضای خانه را به سکوت می کشد و با لیستی از انتقادات و پیشنهادهای این سکوت را می شکنند. از این رو پس از خواندن جمله: «اول دفتر را به نام ایزد دانا شروع می کنم.» انتقادهای طنزگونه او سرازیر شد؛ هر چند که من منطقاً با او موافق هستم اما احساسم اجازه ویرایش متن را نداد.

انتقاد به جایی بود:

«تمام این صحبت‌هایت را مقدمه و پس از این همه بحث به مخاطب می گویی تازه می خواهم شروع کنم؟»

پس بارها و بارها متن را خواندم اما کلمه به کلمه او از دغدغه‌ای سرازیر شده بود که اگر بازگو نمی کردم، تمامی صحبت‌های از این پس من، نه تنها تأثیری نداشت بلکه خوانندگان با آن ذهنیت محدودکننده، مرا فردی به‌دوراز هر گونه درک بیماری قضاوت می کردند و صحبت‌هایم را تنها خیالاتی باطل

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

## مراکز ارائه دهنده خدمات دندانپزشکی با تسهیلات

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

## مراکز فیزیوتراپی و کاردرمانی

ردیف	نام مجموعه	نوع همکاری	آدرس
۱	مرکز فیزیوتراپی فرح بخش	روزهای زوج ۳ بعدازظهر تا ۸ شب روزهای فرد ۸ صبح تا ۱ بعداز ظهر فرانشیز رایگان تلفن: ۷۷۴۸۹۸۶۸	خ پیروزی خ پنجم نیروی هوایی فلکه دوم ۵/۳۰ پلاک ۲۴ فوقانی شیرینی ناتلی واحد ۴
۲	بنیاد بیماری های خاص شرق	با فرانشیز رایگان فیزیوتراپی	سه راه افسریه شهرک مسعودیه انتهای خ ش کلهر (واحد فیزیوتراپی) ۴-۳۳۵۷۳۰۷۲
۳	مرکز شهدای جلالی پور	با معرفی نامه تخفیف در فرانشیز	خ مولوی ایستگاه باغ فردوس پشت بیمارستان شهید اکبر آبادی ۵-۵۵۶۱۵۶۲۳
۴	بیمارستان امام حسین(ع)	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز	میدان امام حسین خ نظام آبادی ۵-۷۷۵۵۰۸۵۱
۵	دانشکده توانبخشی ش بهشتی	با ارائه کارت تخفیف در پرداخت فرانشیز فیزیوتراپی	خ دماوند رو به روی بیمارستان بوعلی ۳-۷۷۵۶۱۷۲۱
۶	بیمارستان فیروزگر	کاردرمانی و فیزیوتراپی با ارائه کارت تخفیف در فرانشیز	خ آیت ا. طالقانی بالاتر از ۴ راه طالقانی خ به آفرین ک ش فرهنگ حسینی (دکتر فروغ) ۸۲۱۴۱۶۰۰
۷	فیزیوتراپی خانه کارگر	جهت بیماران تامین اجتماعی رایگان از ساعت ۱۹:۳۰-۱۴	خ انقلاب خ دانشگاه نبش روانمهر پ ۱۳۲ ۶۶۴۶۸۶۶۹
۸	بیمارستان شریعتی	کاردرمانی با ارائه کارت شناسایی و نسخه پزشک	خ کارگر شمالی ۱ ۸۴۹۰۱
۹	بیمارستان رفیده	فیزیوتراپی و کاردرمانی با تخفیف در فرانشیز	قیطریه خ ش برادران سلیمانی ک نعمتی ۲۳۵۷۰۱۲۰- ۲۳۵۴۰۱۲۰

۱۰	توانبخشی آرمان شایان	با معرفی نامه با تخفیف در فرانشیز	آیت ا. کاشانی خ بهنام روبروی بوستان تربیت (آقای دکتر دواتگران) ۶-۲۲۳۲-۴۴۰ مددکاری ۴۴۰۲۲۵۶۸
۱۱	بیمارستان رسول اکرم(ص)	با ارائه کارت شناسایی تخفیف در فرانشیز با هماهنگی واحد مددکاری بیمارستان (فیزیوتراپی، کاردرمانی)	خ ستارخان خ نیایش شهرآرآر۳۲۵۲۷۳-۶۴۳۲۵۲۵۷۵ - ۶۴۳۵۲۵۷۵
۱۲	کلینیک توانبخشی امید شرق (بهتوان)	معرفی نامه یا کارت انجمن کاردرمانی با تخفیف ۲۵٪ فرانشیز	رسالت بعد از اتوبان ش باقری بین خ رشید و پمپ بنزین پ ۱۷۸ واحد ۵ ط اول
۱۳	کلینیک کاردرمانی شفق	معرفی نامه یا کارت با تخفیف ۳۰٪ فرانشیز	فلکه اول تهرانپارس ابتدای گلبرگ پ ۳ واحد ۱۳ تلفن: ۷۷۷۳۰۱۶۵
۱۴	کلینیک کاردرمانی رهام	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	نارمک خ مدنی پایین تر از متروی فدک ساختمان پزشکان ریحانه ط ۳ واحد ۱۰ تلفن: ۷۷۲۸۴۴۵۶
۱۵	کلینیک کاردرمانی مشیری	با کارت یا معرفی نامه ۳۰٪ تعرفه تخفیف	کارگر شمالی ک چهارم پ ۱۰ ط ۲ تلفن: ۸۶۰۹۴۴۲۳
۱۶	مرکز فیزیوتراپی بهروزی	با کارت یا معرفی نامه ۲۰٪ تخفیف در فرانشیز	شهرک غرب بلوار فرحزادی خ حافظی پ ۱۷ واحد ۱ تلفن: ۲۲۰۶۵۰۵۲
۱۷	خدمات هیدروتراپی (آب درمانی آزاد)	کارت یا معرفی نامه ۴۳٪ تخفیف نسبت به تعرفه	شهرک غرب خ ایران زمین فاز یک مهستان نبش چهاردهم تلفن: ۸۸۰۸۶۱۱۶

### مراکز ارائه دهنده خدمات تصویربرداری با تسهیلات

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

### مراکز ارائه دهنده خدمات توانبخشی در منزل با تسهیلات

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

## خدمات مغز و شناخت

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

## مراکز ارائه دهنده خدمات آزمایشگاهی با تسهیلات

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

## خدمات شنوایی و تعادل

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

## ارتوپدی فنی

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



# سبک زندگی

- ۶۴ ◀ نمی توانم با والدینم در مورد ام اس، صحبت کنم
- ۶۶ ◀ خانه رؤیاهامین جاست
- ۶۸ ◀ بهشت گردشگری ایران کجاست؟
- ۷۰ ◀ سبزی باطعم ادویه
- ۷۱ ◀ گشتی در عمارت «بزرگ آقا»
- ۷۲ ◀ قدم‌های پرشور قدم‌های لرزان



یک مشکل ناراحت کننده برای ام‌اسی‌ها

# نمی‌توانیم با والدینم در مورد ام‌اس، صحبت کنم

هر بیمار مبتلا به ام‌اس داستان خودش را دارد، یا بهتر است بگوییم داستان‌های خودش را، داستان خودش تا پیش از ابتلای به ام‌اس، داستان خودش زمانی که متوجه می‌شود مبتلا به بیماری است، داستان خودش و خانواده، داستان خودش و دوستانش، مشکلات و سختی‌ها، مبارزه هر روزه با آنچه پیش می‌آید، داروها و درمان‌ها، رفتارهای از سر ترحم و دلسوزی یا از سر محبت و شفقت، هر کدام این داستان‌ها خودشان دنیایی هستند. داستان زیر یکی از این چند صد هزار داستان احتمالی واقعی است.

این بیماری و آنچه از سر گذرانده به خبرنگار مآهنامه پیام ام‌اس می‌گوید: «تقریباً یک سال پیش دچار تاری دید

از ابتلای به بیماری ام‌اس می‌گذرد با روحیه‌ای بالا و با انرژی مثبت زیاد در مورد مواجهه خود و خانواده‌اش با

﴿ الهه متین

محدثه ۲۴ ساله که نزدیک به شش ماه

به هر حال من نسبت به این بیماری آگاهی داشتم و نه دچار خشم شدم و نه افسرده، اتفاقاً سعی کردم برای رعایت حال پدر و مادرم، نسبت به گذشته نقش شادتری داشته باشم اما من هم گاهی اوقات به خلوت و آرامش نیاز دارم. دوست دارم در مورد این بیماری، عوارض و معضلاتش با خانواده‌ام صحبت کنم اما آن‌ها فوراً بحث را عوض می‌کنند و از این که به این بیماری به چشم یک مرض اسمش رو نبر نگاه می‌کنند، بسیار ناراحت هستیم. من اگر با آن‌ها در مورد مشکلاتم صحبت نکنم با چه کسی باید گفت و گو کنم؟

نمی‌خواهد دوباره به منزلم برگردم، هر چند باید ماهی یک‌بار حتماً به پزشکم مراجعه کنم.»

محدثه دوست دارد والدینش با بیماری‌اش کنار بیایند و از من این درخواست را داشت تا یک روان‌شناس را برای پدر و مادرم معرفی کنم. او در مورد آرامش خودش می‌گوید: «به هر حال من نسبت به این بیماری آگاهی داشتم و نه دچار خشم شدم و نه افسرده، اتفاقاً سعی کردم برای رعایت حال پدر و مادرم، نسبت به گذشته نقش شادتری داشته باشم اما من هم گاهی اوقات به خلوت و آرامش نیاز دارم. دوست دارم در مورد این بیماری، عوارض و معضلاتش با خانواده‌ام صحبت کنم اما آن‌ها فوراً بحث را عوض می‌کنند و از این که به این بیماری به چشم یک مرض اسمش رو نبر نگاه می‌کنند، بسیار ناراحت هستیم. من اگر با آن‌ها در مورد مشکلاتم صحبت نکنم با چه کسی باید گفت و گو کنم؟»

هم کلاسی‌های سابقم این بیماری را داشت و گاهی علائمش مانند اولین علائم من بود. از آنجا که تک‌فرزند هستم و پدر و مادرم بسیار روی من حساس هستند نمی‌توانستم به آن‌ها بگویم که به احتمال زیاد ام اس دارم تا اینکه با تشخیص متخصص مغز و اعصاب بیمارستان، ام آر آی دادم و بعد از مشورت متوجه شدند که به ام اس مبتلا شده‌ام.»

او در مورد واکنش خانواده‌اش می‌گوید: «آن‌ها به جای این که به من حس همدلی بدهند و یا حتی سعی کنند ناراحتی‌شان را پنهان کنند، کاملاً برعکس عمل کردند. پدرم که به کل بیمار بودن من و جدی بودن قضیه را انکار می‌کرد و درصدد این بود که مرا به خارج از کشور من را بفرستد تا اطمینان پیدا کند که هیچ بیماری ندارم. اما به دلیل شرایط کرونا، ویزا گرفتن و سفر به خارج از کشور سخت شده بود. مادرم نیز دائم پرونده پزشکی‌ام را با خودش حمل می‌کرد و از این مطب به آن یکی مطب می‌رفت و پرونده من را به سایر پزشکان نشان می‌داد. این وضع ادامه داشت تا همین یک ماه پیش که متوجه شدم که از یک فردی که گفته می‌شود انرژی‌درمانی می‌کند، برایم وقت گرفته بود.»

محدثه ادامه داد: «در واقع آن قدر که پدر و مادرم شرایط را برای من سخت کرده بودند، خود بیماری و مبتلا شدنم به آن برایم سخت نبود. گاهی یادم می‌رفت که حتی بیمار هستم و فقط از آن‌ها می‌خواستم با این کارهایشان من را مضطرب نکنند.»

چون در این دوران کوتاه بلافاصله با استرس گرفتن، یکی از اعضای بدنم درد می‌گرفت. در نهایت دو هفته‌ای است به خانه مادر بزرگم در رشت رفته‌ام در این جا احساس آرامش دارم. حواسم به داروهایم هست و کارهای شرکت را از راه دور انجام می‌دهم و اصلاً دلم



شدم و احساس می‌کردم که این حالت به خاطر خستگی چشمانم به دلیل کار با کامپیوتر است. چون مدرک کارشناسی گرافیک دارم و برای یک شرکت تبلیغاتی کار می‌کنم ساعت‌های زیادی درگیر کار با کامپیوتر بودم، از این رو نسبت به این قضیه بی‌توجهی نشان دادم تا این که حدود شش ماه پیش، ناگهان توانایی اینکه صبح از روی تخت بلند شوم را نداشتم. حس می‌کردم پاهایم روی ابرها است و نمی‌توانستم آن‌ها را بر روی زمین بگذارم. یک روز در بستر بوم و سپس با ویلچر راهی بیمارستان امام خمینی شدم. بر اساس چیزهایی که قبلاً خوانده بودم یا از این‌و آن شنیده بودم حس کردم چه خیر است و می‌شود گفت آن روز خودم متوجه شده بودم به احتمال زیاد درگیر ام اس شده‌ام چون یکی از



ایده‌هایی برای دکوراسیون خانه‌های کوچک

# خانه رو‌یاها همین جاست

و این گونه در زمان صرفه جویی کنید و اعصاب و روان خود را هم کمک کنید. اما فقط به این دلیل که شما صاحب‌خانه بزرگی نیستید، نباید از خانه رو‌یایی و دلخواهتان دور شوید. چیدمان و دکوراسیون فضای کوچک نیاز به رعایت نکات ظریف و داشتن اطلاعاتی از اصول قرارگیری وسایل و در نهایت دانستن ترندهایی برای افزایش فضای مفید و

برای انجام کارهای دیگر داشته باشید. در این میان شاید باید اقتصادی عمل کنید، یعنی از شیوه مدیریت اثربخش و جدول فایده - ضرر استفاده کنید یعنی در انتخابی ببینید چه میزان برای شما فایده دارد و چه میزان هزینه، وقتی این گونه عمل کنید گاهی باید بی‌خیال خانه بزرگ‌تر بشوید تا در خانه‌ای کوچک‌تر در نزدیکی محل کار خود زندگی کنید

وقتی در شهری بزرگ زندگی می‌کنید که محله‌های مختلف آن شهر به واسطه اتوبان‌های بزرگ و خیابان‌های پیچ‌درپیچ به هم می‌رسند، موضوع فاصله خانه و محل کار مهم است. در واقع بحث زمان مطرح است و مهم است که اگر می‌توانید کاری کنید که زمان کمتری را در ترافیک و رانندگی سپری کنید و زودتر به خانه و محل کار برسید تا شاید فرصت بیشتری

از شیوه مدیریت اثربخش و جدول فایده - ضرر استفاده کنید یعنی در انتخابی ببینید چه میزان برای شما فایده دارد و چه میزان هزینه، وقتی این گونه عمل کنید گاهی باید بی خیال خانه بزرگ تر بشوید تا در خانه ای کوچک تر در نزدیکی محل کار خود زندگی کنید و این گونه در زمان صرفه جویی کنید و اعصاب و روان خود را هم کمک کنید

#### نظم را جدی بگیرید

برای احساس آرامش در خانه، به خصوص خانه های کوچک نظم را جدی بگیرید. همه ما وسایلی داریم که هم لازم اند و هم جای خاصی ندارند. سبدهایی تهیه و برای این وسایل در نظر بگیرید تا در قسمت های مختلف خانه مثل روی میز و ... پراکنده نباشند.

#### چه فرشی؟

از فرش بزرگ استفاده کنید. یک فرش بزرگ انتخاب بهتری به جای چند قالیچه است چون باعث بزرگ تر به نظر رسیدن فضا می شود.

#### دیوارها را فراموش نکنید

دیوارها هم بخشی از فضای قابل استفاده خانه شما هستند. با نصب شلف در اندازه های مختلف روی دیوار، دیوارها را هم به فضای کاربردی خانه تبدیل کنید. کتاب ها، وسایل تزئینی، یادگاری ها و قاب های عکس می توانند روی شلف ها قرار بگیرند. و در آخر، هر چه قدر فضای شما کوچک است اما سبزی و گیاهان را از خانه حذف نکنید، فقط سراغ نمونه های مینیاتوری بروید که روی شلف، پشت پنجره جای می گیرند یا گیاه آیشاری هستند که می توانید از سقف آویزان کنید.

انجام دهید. ایده های جدید و کم هزینه مثل استفاده از ریسسه های نور را هم می توانید به کار ببرید. تعویض لامپ ها و جایگزین کردن لامپ آن با لامپ هایی با قدرت بیشتر را هم می توانید در برنامه خود قرار دهید.

#### وسایل بزرگ را حذف نکنید

این تفکر که خانه کوچک به وسایل کوچک احتیاج دارد، ۱۰۰ درصد و همیشه درست نیست. تخت، کتابخانه یا کاناپه بزرگ را از خانه خودتان حذف نکنید، فقط آنها را چسبیده به دیوارها قرار بدهید. با این روش به اتاق ها و فضاهای خانه حجم می دهید و بزرگ تر به نظر می رسد. از طرف دیگر، وسط خانه باز و قابل رفت و آمد است.

#### به وسایل تاشو فکر کنید

در خرید وسایل خانه سراغ نمونه هایی بروید که تغییر سایز و کاربری می دهند مثل میز ۴ نفره که امکان بزرگ شدن و تبدیل شدن به میز ۶ و ۸ نفره را دارد یا کاناپه ای که امکان تبدیل شدن به تخت را دارد. این قبیل وسایل در خانه های کوچک راهگشا هستند.

#### آینه ها را دست کم بگیرید

تا می توانید از آینه استفاده کنید چون انعکاس نور در آینه ها، هم نور را افزایش و هم فضا را بزرگ تر نشان می دهد. می توانید از یک آینه بزرگ یا چند آینه کوچک تر استفاده کنید. می توانید یکی از دیوارهای خود را با انواع آینه به سلیقه خودتان تزئین کنید.

#### خاصیت مهم خانه کوچک

مهم ترین ویژگی زندگی در خانه کوچک این است که شما امکان اضافه کردن وسایل غیر ضروری را ندارید. شما را از شر وسایل دست و پا گیر رها می کند و خطر انباشت که حرکت انرژی را در داخل خانه سخت می کند، در خانه شما صفر می شود.



استراتژیک و مورد نیاز دارد. مطمئن باشید با چند راهنمایی کوچک می توانید خانه یا آپارتمان کوچک خودتان را به بهترین شکل تزئین کنید و از آن لذت ببرید.

#### فضا را روشن کنید

در دکوراسیون یک اتاق کوچک مهم این است که فضای همین اتاق را روشن و پر نور نگه دارید. اگر اتاق شما، دسترسی به نور طبیعی دارد، از انتخاب پرده های تیره و کلفت خودداری کنید. در این شرایط پرده های رومن انتخاب خوبی برای شماست تا بتوانید با بالا کشیدن آنها نور را به خانه بیاورید. اگر اتاق به طور طبیعی تاریک است، نور پردازی کاملی شامل انواع نور جانبی، مرکزی و ...



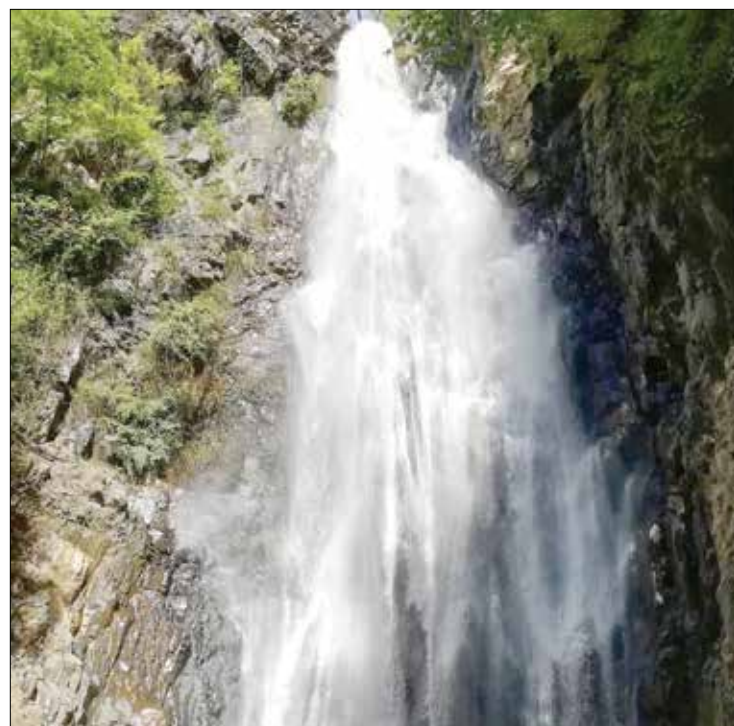
جایی برای چند لحظه بدون ماسک بودن

## بهشت گردشگری ایران کجاست؟

نباشد می‌توانید ماسک را بردارید و به روزهای خوش گذشته فکر کنید. شهرستان سوادکوه یکی از بخش‌های حیرت‌انگیز استان مازندران است که با توجه به زیبایی‌های محصورکننده‌ای که در خود جای داده است توانسته عنوان بهشت گردشگری را برای خود کسب کند. این منطقه بین دو منطقه خشک و مرطوب و همچنین جنگل و

به شما پیشنهاد داده می‌شود سری به شهرستان کوچک سوادکوه با دریاچه‌ها و آبشارهای زیبایش بزنید. هرچند این منطقه بسیار بکر است و گردشگران کمی را به خود می‌بیند باین حال توصیه می‌شود همه پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنید و حتماً اگر حتی در فاصله چندمتری دیگران هستید هم ماسک بزنید ولی در دل طبیعتی که کسی

در این روزهای که با موج پنجم کرونا درگیر هستیم، حتی الامکان باید از سفرها و حتی سفرهای ضروری جلوگیری کرد. اما اگر تهران نشین هستید، و می‌خواهید تنها ۲۴ ساعت از شهرتان دور باشید و نفسی در طبیعت بکشید و حال و هوایی تازه کنید و با قوای بیشتری به تهران بازگردید و به زندگی معمولتان در دوران کرونایی برسید،



موتوری و پارویی، محیط وسیع جهت بازی‌های دسته‌جمعی و تاب جنگلی در جهت خدمت‌رسانی برای گردشگران و بازدیدکنندگان سد سنبل رود مستقر شده است.

**و اما آبشارهای معروف سوادکوه:**  
آبشار هفت تیزکن، آبشار اسکلیم، آبشار ترز، آبشار اسپی آر و جسلنگ در سوادکوه شمال و در جنگل لفور از زیباترین آبشارهاست که بهترین زمان برای تماشای این آبشارها در بهار و تابستان است در فصول دیگر برای تماشای آبشار و قدم گذاشتن به جنگل‌های سوادکوه با مه روبه‌رو می‌شوید..

شدن از هیاهوی زندگی شهری و تجربه آرامش و سکوت در دل طبیعت به شمار می‌رود. دریاچه لفور نیز در دل این جنگل از زیباترین دریاچه‌های بکر ایران است. **دریاچه سنبل رود:** در کنار سد خاکی سنبل رود اسکله‌ای جهت سوارشدن بر قایق‌های موتوری و پدالی به قصد گردش بر روی آب صاف و زلال سد سنبل رود تعبیه شده است. اگر به سفر رفتید درشکه سواری و اسب‌سواری را در منطقه تفریحی توریستی سنبل رود از دست ندهید چون این تفریح لذت فراوانی برای شما خواهد داشت. در حال حاضر امکاناتی همچون آلاچیق، کلبه چوبی جهت اقامت و شب‌مانی، قایق‌های

کوهستان قرار دارد که منجر به ایجاد آب‌وهوای ویژه‌ای شده است که هر گردشگری را مجاب به دیدن جاذبه‌های سوادکوه می‌کند و در تابستان، شب‌های خنک به همراه بارش بارانی لطیف در انتظار گردشگران است.

#### **مکان‌های بکر و زیبای سوادکوه:**

**جنگل و دریاچه لفور:** جنگل لفور بخشی از جنگل‌های چند میلیون ساله هیرکانی است که از گزینده‌های فوق‌العاده برای طبیعت‌گردی به حساب می‌آید. مضاف بر اینکه جنگل مذکور به خاطر پوشش گیاهی متنوع، هوای پاک و تمیز و آبشارهای متعدد، بهترین گزینه برای دور



## چه گیاهانی را برای آشپزخانه انتخاب کنید

# سبزی با طعم ادویه

### « ماهور نبوی نژاد

اضافه کردن گل و گلدان به یک فضا، اولین و شاید بهترین راه حل برای تغییر در فضای اتاق، متفاوت کردن دکوراسیون آن فضا و ایجاد انرژی مثبت در محیط است؛ حتی در مورد آشپزخانه. برای آشپزخانه اگر گیاه درستی انتخاب شود، می تواند تصفیه کننده هوا و دور کننده آلودگی ها باشد؛ در حالی که رنگ انرژی بخشی به فضا اضافه می کند.

گیاهانی که برای آشپزخانه انتخاب می کنید باید با رطوبت و دمای آشپزخانه هماهنگی داشته باشند مانند نمونه هایی که در این مطلب معرفی کردیم:

۱- پوتوس یکی از راحت ترین گیاهان در نگهداری است. با شرایط نورگیری متفاوت خودش را هماهنگ می کند و در کل، در گروه گیاهان مقاوم قرار می گیرد. از طرف دیگر چون شاخ و برگ های آن به صورت رونده رشد می کنند، در حالت آویزان بیشترین زیبایی را دارد و می توانید از سقف آویزان کنید و سطوح آشپزخانه و کابینت ها را اشغال نمی کند.

۲- فیلودندرون، دسته دیگری از گیاهان مقاوم است که با نور کم و غیر مستقیم از بین نمی رود. فیلوها خانواده بزرگ و

متنوعی هستند که از نمونه های آویزی تا گیاهان بزرگ با برگ های درشت در آنها موجود است و شما با توجه به مترای آشپزخانه خود می توانید عضوی از این خانواده را انتخاب کنید که با فضایتان هماهنگی داشته باشد.

۳- می توانید در آشپزخانه خودتان مزرعه ای کوچک از سبزیجات فراهم و آنها را از تولید به مصرف استفاده کنید؛ البته این به شرطی است که آشپزخانه شما حسابی نورگیر و دارای نور مستقیم باشد چون سبزیجات به آب و نور کافی برای رشد احتیاج دارند. نعنای شوید، رزماری، ریحان، جعفری و گشنیز گیاهانی هستند که به راحتی و بدون مراقبت خاص رشد می کنند.

۴- برای آشپزخانه های آفتاب گیر، گیاهان گوشتی هم انتخاب خوبی هستند. این نوع گیاهان، تنوع بی پایانی در شکل و رنگ دارند و به دلیل مینیاتوری و کوچک بودن، این امکان را به شما می دهند که فضاهای خاص و دکوراتیو بسازید مثلاً می توانید این گیاهان را در ظروف به دردنخور آشپزخانه مثل قوری، فنجان، ماگ و... بکارید.

۵- گندمی هم گیاه راحت و آویزی دیگری است؛ تنها نکته مهم در نگهداری

از این گیاه، قرار نگرفتن زیر نور مستقیم است چون باعث سوختن برگ های گیاه می شود. گندمی به خصوص وقتی شروع به جوانه زدن و تولید شاخه های جدید می کند، در حالت آویزان زیباتر و جذاب تر است. گندمی در جذب اشعه های محیط و جلوگیری از آلودگی سابقه خوبی دارد. ۶- سنسوریا هم که به ملکه سازگارها معروف است؛ گیاهی که شرایط استوایی یا محیط های کم نور را تحمل می کند و علاوه بر ادامه حیات، هوارا تمیزی می کند. سنسوریا هم در اندازه های مختلف موجود است و شما بر حسب فضای خودتان می توانید نمونه ای کوچک و رومیزی یا بزرگ با گلدان های عظیم الجثه را انتخاب کنید.

۷- اگر به گل، بیشتر از گیاه سبزی علاقه دارید، سراغ بنفشه آفریقایی بروید. بنفشه آفریقایی مشکلی با شرایط آشپزخانه ندارد اما گیاه راحتی نیست. آبیاری آن باید به صورت غیر مستقیم انجام شود، به گلدان های دوجداره احتیاج دارد. برای گلدھی باید ساعات طولانی نور دریافت کند و محیط زندگی اش ترجیحاً مرطوب باشد. در واقع، اگر حوصله مراقبت و توجه به موجود زنده ای را دارید سراغ بنفشه بروید.





زیبایی‌های تهران کم نیستند

## گشتی در عمارت «بزرگ آقا»

نبرد را به سمت میدان نبرد طی کنید و بعد از آن وارد خیابان قائمی راسخ شوید. درست روبه‌روی کلانتری سلیمانیه باغ وثوق الدوله را می‌توانید ببینید.

حالا از حصار و دیوار بلندی که دور آن را پوشانده بود و امکان ورود یا حتی نگاه کردن به داخل باغ را نمی‌داد خبری نیست و به‌جای آن راه‌پله سنگی دیده می‌شود که شهروندان را به داخل باغ هدایت می‌کند. آنچه به چشم می‌آید فقط زیبایی است و بس. هویت و قدمت کهن این مکان است که برگه‌ای از تاریخ تهران قدیم به شمار می‌آید.

قدم‌زدن در باغ وثوق الدوله، هر انسان خوش‌ذوقی را به سال‌های دور می‌برد؛ دورانی که میرزا حسن خان وثوق الدوله برای تفریح همراه خانواده‌اش به این عمارت بیلاقی می‌آمد. حالا با اندکی تصور کردن می‌توان صدای خنده و شادی بچه‌ها، بازی کردن آن‌ها در حوض آب و رفت‌وآمد خدمه برای رتق و فتق کردن امور و... و... را به خوبی تصور کرد.

و دلیل آن بسستن قرارداد ننگین ۱۹۱۹ با دولت انگلیس بود که در تاریخ ایران محکوم به خیانت شد و در اذهان ایرانیان وی برای همیشه منفور باقی ماند.

این باغ، تا همین یکی ۲ سال پیش در تملک یکی از بنیادها بود و شهروندان اجازه ورود به آنجا را نداشتند تا اینکه شهرداری تهران برای حفظ این بنای تاریخی همت گمارد و آن را خریداری کرد و به بنایی برای بازدید عمومی بدل کرد. برای آماده‌سازی و زیباسازی هم شهرداری عملیات بهسازی‌اش را هم به دست سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهر تهران سپرد. سرانجام اقدامات عمرانی بوستان به پایان رسید و باغ وثوق الدوله یا بوستان سلیمانیه با حضور جمعی از مسئولان شورای شهر، شهرداران تهران و منطقه ۱۴ و جمعی از علاقمندان به‌طور رسمی افتتاح شد. باغ وثوق الدوله که امروز به بوستان سلیمانیه تغییر نام یافته است در همسایگی بوستان سهند قرار دارد. برای رفتن به آن کافی است خیابان

در دل منطقه‌ای مشهور و پرتردداز تهران به نام پیروزی، عمارت - باغ دو هکتاری وثوق الدوله که بیش از ۱۰۰ سال قدمت دارد از معدود خانه‌های باغ‌هایی است که سالم مانده است. این باغ زیبا و بزرگ به دلیل درختان انار در گذشته به «باغ اناری» معروف بوده است. تا سال‌ها پیش این باغ و عمارت متروک بود تا این که لوکیشن سریال شهرزاد به کارگردانی حسن فتحی شد و عمارت داخل این باغ همان عمارت معروف «بزرگ آقا» است.

آینه‌کاری و نقاشی‌های گل و مرغ و مقرنس کاری دیوارها و سقف عمارت منحصر به فرد است. اتاق‌ها دارای ارسی هستند که با تزئینات چوبی ظریف و شیشه‌های رنگی مزین شده‌اند. بر اساس اسناد تاریخی این باغ، ویلای تابستانی وثوق الدوله بوده و منزل اصلی او در خیابان سرچشمه واقع شده است.

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که وثوق الدوله چه کسی بود؟ تاریخ از او به‌عنوان نخست‌وزیری خائن یاد میکند



همه چیز درباره راه رفتن نوزادان

# قدم‌های پرشور قدم‌های لرزان

## ماه‌ور نبوی نژاد

### راه رفتن؛ ادامه پرهیاها

شروع راه رفتن در هر بچه‌ای متفاوت است اما به طور کلی بچه‌ها بین ۹ تا ۱۵ ماهگی اولین قدم‌ها برمی‌دارند. برای راه رفتن لازم است که عضله‌های پا قدرت لازم را به دست بیاورند که زمان این اتفاق در هر نوزادی متفاوت است. در نخستین روزها و هفته‌های یادگیری راه رفتن عجیب نیست اگر فرزند شما، وقتی قصد رسیدن به چیزی یا گرفتن چیزی را داشته باشد ترجیح بدهد به جای راه رفتن، چهار دست و پا برود چون هدفی دارد و می‌خواهد در کمترین زمان خودش را به هدف برساند و هدف برساند و می‌داند تاتی تاتی کردن وقت زیادی می‌برد.

### بحث ناتوانی نیست

اگر نوزاد شما، در آستانه یک‌سالگی شروع به راه رفتن نکرده است، این موضوع دلیل وجود بیماری یا ناتوانی نیست. از نظر متخصصان کودک دلیل اصلی دیر یا زود راه رفتن نوزادان در روحیه آنهاست. بعضی نوزادان اهل ریسک هستند و از زمین خوردن باکی ندارند اما گروه دیگری زمین خوردن را دوست ندارند و ترجیح می‌دهند وقتی قدرت بیشتری در پاهای خود داشتند، وارد این میدان شوند. در واقع تفاوت در متفکر یا بی‌پروا بودن آنهاست.

اما خب نباید این جافقط حرف کلی زد؛ باید اشاره کرد که در کنار روحیه نوزاد، دلایل دیگری هم در راه رفتن مؤثرند:

**اندازه:** بچه‌های درشت‌اندام‌تر، دیرتر راه می‌روند چون برای نگاه داشتن خودشان باید عضله‌های قوی‌تری داشته باشند و نیاز به زمان دارند.

**فرزند چندمی بودن:** بچه‌هایی که فرزند اول نیستند به طور متوسط نسبت به هم سن‌های خود که فرزند اول هستند

در نخستین روزها و هفته‌های یادگیری راه رفتن عجیب نیست اگر فرزند شما، وقتی قصد رسیدن به چیزی یا گرفتن چیزی را داشته باشد ترجیح بدهد به جای راه رفتن، چهار دست و پا برود چون هدفی دارد و می‌خواهد در کمترین زمان خودش را به هدف برساند و می‌داند تاتی تاتی کردن وقت زیادی می‌برد.

تا حدودی زودتر شروع به راه رفتن می‌کنند چون می‌خواهند از بچه بزرگ‌تر تقلید کنند.

حالا در کنار این مسائل، حتماً به این نکته دقت کنید که اگر تا ۱۶ ماهگی فرزند شما شروع به راه رفتن نکرد، به پزشک مراجعه کنید تا دلایل فیزیکی را بررسی کند.

### کفش؛ آری یا نه؟

بچه‌ها بدون کفش، راه رفتن را راحت‌تر یاد می‌گیرند چون پای لخت امکان تماس مستقیم با زمین را دارد ولی این امکان فقط در خانه میسر است و برای محیط بیرون باید از کفش استفاده کنید. در انتخاب کفش هم دقت کنید، انعطاف‌پذیر و نرم باشد. هنگام خرید کفش را امتحان کنید که کاملاً تا شود.

### وسایل کمکی؛ آری یا نه؟

روروک و واکر، ۲ نوع اسباب‌بازی و وسیله کمکی برای راه رفتن بچه‌ها هستند. روروک روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قابل استفاده است ولی واکر آسیبی ایجاد نمی‌کند. توصیه متخصصان این است که به بچه‌ها اجازه دهید روند طبیعی خودشان را طی کنند و با وسایل کمکی، رشد حرکتی را تسریع نکنید اما اگر ۱۴-۱۵ ماهگی کودک تلاش برای راه رفتن را شروع نکرده، واکر می‌تواند نقش مشوق را داشته باشد.

سال اول تولد بچه‌ها، عجیب‌ترین سال برای پدر و مادرها است. روند تغییرات کودک و شتاب او در زندگی کردن باور نکردنی است. اگر هم روزی باشد که شبیه روز قبل باشد، اما مطمئن باشید هیچ هفته‌ای شبیه هفته قبل نیست. تغییرات رشدی و اغلب حرکتی بچه‌ها با چنان سرعتی شکل می‌گیرد و عوض می‌شود که اغلب اوقات پدر مادرها شگفت‌زده می‌شوند. نوزادی که تا دیروز جز تکان دادن دست و پا در هوا حرکتی نداشت، ناگهان غلت می‌زند. به همین دلیل است که از همان نخستین ماه، اکیدا به والدین توصیه می‌شود، از قرار دادن نوزاد حتی برای چند ثانیه هم شده در روی سطوح بلند خودداری کنند چون حادثه اصلاً خبر نمی‌دهد و مشخص نیست که نوزاد اولین غلت را چه زمانی می‌زند.

برای این که در مراحل رشد حرکتی بچه، از حوادث پیشگیری کنید و این دوران پرشور و شوق و در عین حال پر استرس را به سلامت پشت سر بگذارید، بهتر است زمان بندی کلی و اطلاعاتی از روند رشد حرکتی نوزاد داشته باشید.

### نشستن؛ شروع آرام

نشستن از حدود ۶ ماهگی و تلاش برای ایستادن از حدود ۱۰ ماهگی شروع می‌شود اما این زمان قطعی برای همه نوزادان نیست و برخی زودتر و برخی دیرتر این حرکات را آغاز می‌کنند. خزیدن و چهار دست و پا رفتن هم در این میان اتفاق می‌افتد ولی زمان و توالی اینها در هر نوزادی متفاوت است. جابه‌جایی زمانی و حتی حرکتی امری بدیهی میان بچه‌ها است یعنی ممکن است نوزادی بدون چهار دست و پا رفتن موفق، شروع به راه رفتن کند یا نوزاد دیگری سرعت و مهارت بیشتری در خزیدن نسبت به چهار دست و پا داشته باشد.

سالم و متنوع غذا بخورید  
این سفره می تواند یک روز فوق العاده را برای شما رقم بزند. شاید درست کردن این غذاها طول بکشد اما بعد از آن می تواند بنشیند و کلی لذت ببرید.

## سفره چشم نوار

### سالاد اندونزی با مرغ

### پیش غذا

#### طرز تهیه:

درون یک شیشه در دار، کلیه مواد لازم برای سس را با هم مخلوط و حسابی تکان دهید. سبزیجات گفته شده را ترجیحاً ریز خرد و در یک کاسه با هم ترکیب کنید. مرغ را ترجیحاً ریش ریش کرده و به سبزیجات اضافه کنید. سس را اضافه و در نهایت بادام زمینی ها را اضافه کنید. بهتر است بادام زمینی ها را کمی تفت دهید تا تردتر شود.

#### مواد لازم برای سس سالاد

آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری  
سرکه: ۲ قاشق غذاخوری  
سس سویا: یک چهارم فنجان  
روغن کنجد: یک چهارم فنجان  
سیر له شده: یک حبه بزرگ  
شکر: یک قاشق غذاخوری  
بادام زمینی خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری

#### مواد لازم:

مرغ پخته خرد شده: ۳۵۰ گرم  
کاهور: یک عدد  
پیاز قرمز: نصف یک عدد  
فلفل دلمه‌ای رنگی: یک عدد  
خیار: ۲ عدد  
هویج: یک عدد بزرگ  
برگ جعفری و نعنا: یک فنجان



## دسر

## بار زردالو

## طرز تهیه:

فر را روی ۱۸۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا گرم شود.  
در یک کاسه بزرگ، کره و شکر را با همزن برقی بزنید تا یکدست شده و حالت کرم طور پیدا کند.  
تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. آرد و بیکنینگ پودر را ابتدا در یک کاسه با هم مخلوط و سپس به سایر مواد اضافه کنید. نارگیل را گردو را هم اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یک دست شود. دو سوم خمیر را جدا و در یک قالب ۱۳\*۹ باز کنید. مریای زردآلو را روی سطح آن پخش کنید. یک سوم باقی مانده خمیر را روی مریاها پهن کنید. قالب را برای ۳۰ تا ۳۵ دقیقه داخل فر قرار دهید. بعد از خنک شدن به شکل بار برش بزنید.

## مواد لازم:

کره: سه چهارم فنجان  
شکر: یک فنجان  
تخم مرغ (بادمای محیط): یک عدد  
وانیل: نصف قاشق چایخوری  
آرد: ۲ فنجان  
بیکنینگ پودر: یک چهارم قاشق چایخوری  
پودر نارگیل: یک و یک سوم فنجان  
گردو خرد شده: نصف فنجان  
مریای زردالو: ۳۵۰ گرم





## غذای اصلی

### خوراک آنچیلادا گوشت و پنیر

#### مواد لازم برای مخلوط ادویه:

پودر سیر: یک قاشق چایخوری  
پودر پیاز: یک قاشق چایخوری  
پودر زیره: یک قاشق غذاخوری  
پودر پاپریکا: یک قاشق چایخوری

#### مواد لازم برای سس آنچیلادا:

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد سفید: ۳ قاشق غذاخوری  
آب مرغ: ۲ فنجان  
پوره گوجه فرنگی: یک و یک  
دوم فنجان

#### مواد لازم برای گوشت:

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
سیر: ۲ حبه  
پیاز خرد شده: یک فنجان  
گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم  
لوبیا قرمز پخته شده: ۵۰۰ گرم

#### مواد لازم آنچیلادا:

نان تور تیل یا نان پیتا: ۸ عدد  
پنیر رنده شده: یک فنجان و نیم  
جعفری یا گوجه خرد شده برای  
تزیین

#### طرز تهیه سس:

درون یک ماهیتابه، روغن را می‌ریزید، روی حرارت متوسط قرار می‌دهید. آرد را اضافه می‌کنید و برای یک دقیقه تفت می‌دهید تا به اصطلاح بوی خامی آرد گرفته شود. آب مرغ را اضافه می‌کنید و هم می‌زنید تا آرد در آب حل شده و یک دست شود. (اگر آب مرغ در اختیار ندارید، یک عدد قرص فشرده مرغ را در ۲ فنجان آب گرم حل و جای آب مرغ استفاده کنید). بگذارید برای ۳ تا ۵ دقیقه بپزد. بقیه مواد را اضافه کنید و بگذارید برای یک دقیقه بپزد. برای تهیه پوره گوجه فرنگی باید گوجه فرنگی راله کرده، روی حرارت بگذارید تا آب آن گرفته شود.

#### طرز تهیه گوشت:

روغن را به همراه پیاز و سیر داخل ماهیتابه ریخته و به مدت یک دقیقه تفت دهید. گوشت را اضافه کنید و تفت دهید تا کاملا تغییر رنگ داده و قهوه‌ای شود. مواد گفته

شده در قسمت ادویه را با هم مخلوط و سپس به گوشت اضافه کنید. تفت دهید تا رایحه ادویه‌ها به مشام برسد. حدود ۴۰۰ گرم از لوبیای پخته شده را اضافه کنید. ۱۰۰ گرم باقی مانده راله کرده، به صورت پوره در آورده و سپس اضافه کنید. مواد را هم بزنید و یک چهارم فنجان از سسی که قبلا آماده کردید را اضافه کنید. بگذارید تمام مواد یک دقیقه با هم پخته شده و دست هم بیاید. بچشید و در صورت نیاز نمک اضافه کنید.

#### مرحله نهایی

مقداری از مواد را وسط یک عدد نان بگذارید و نان را بیچید. نان‌های پیچیده شده را کنار هم در یک ظرف پیرکس قرار دهید. باقی مانده سس را روی آنچیلادهای پیچیده شده بریزید. پنیر را روی آن پخش کنید و برای ۱۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید. اگر پنیر به خوبی آب نشده، از گریل فر کمک بگیرید.





گرما را دور بزنید

# در ضیافت ملایم‌ها

تابستان داغی را تجربه کردیم و روزهای گرمی را پشت سر گذاشتیم و حتی در پاییز هم انگار گرما در انتظارمان است. حتما می‌دانید که گرما برای شما مناسب نیست و باید تا می‌توانید خنک بمانید. البته به زبان آوردن این جمله ساده است و اجرایش سخت. شاید در چنین شرایطی، یکی از هوشمندانه‌ترین راه‌حل‌ها، انتخاب لباس مناسب است. لباسی که در دور کردن گرما و خنک نگه داشتن بدن با شما همکاری کند. ست زنا نه و مردانه‌ای که در این شماره به شما پیشنهاد می‌کنیم، با این نگاه انتخاب شدند. با اطمینان می‌توان گفت این انتخاب‌ها و البته مواردی مشابه آن‌ها همگی راحت‌ترین و خنک‌ترین لباس‌هایی هستند که شما برای سپری کردن این روزهای گرم و در عین حال حفظ خوش پوشی همیشگی خود می‌توانید انتخاب کنید. در این ست، تمام رنگ‌ها به نفع چند رنگ بسیار روشن و ملایم کنار رفتند. رنگ‌هایی که گرما را جذب نمی‌کنند و چون در دسته رنگ‌های سرد هستند؛ این سردی و خنکی را به شما منتقل می‌کنند.

پیشنهادهای مردانه



در انتخاب کفش هم سراغ نمونه‌های پارچه‌ای بروید و ترجیحاً نمونه‌هایی که برای تابستان و روزهای گرم طراحی شدند و به همین دلیل به خنک ماندن پا در طولانی مدت کمک می‌کنند. عینک آفتابی را فراموش نکنید؛ نه فقط برای حفظ استایل چون چشم‌ها نیاز به محافظ جدی در این روزها دارند.



تیشرت نخ‌ی و شلوار کتان، اولین پیشنهاد برای آقایان در فصل تابستان است اما این پیشنهاد هم برای بهتر شدن جا دارد. از دنیای رنگ‌های کلاسیک و همیشگی مثل سورمه‌ای، قهوه‌ای، مشکی و کلارنگ‌های تیره فاصله بگیرید و سراغ رنگ‌های روشن بروید. یک سبز روشن، آبی آسمانی خیلی روشن، سفید ملایم و... همه انتخاب‌های بهتری برای این روزهای گرم هستند. اگر به دلیل شرایط کاری خود تیشرت به تنهایی مناسب شما نیست، از ترکیب تیشرت و پیراهن استفاده کنید ولی چه پیراهنی؟ پیراهنی از جنس نخ‌ی مثل لینن.



## پیشنهادهای زنانه



**۲** در مدل امسال هر مدل شلواری به جز شلوارهای تنگ و چسبان جای دارد. شما هم می توانید متناسب ترین مدل با اندام خودتان را انتخاب کنید. فقط سراغ شلوار با پارچه های مواد دار و حتی جین نروید چون این پارچه ها نگه دارنده دمای بدن و عامل ایجاد احساس گرما هستند.

کت از ترندهای تابستان و اوایل پاییز امسال است اما باید از جنس نخی خنک مثل لینن و بدون آستر انتخاب کنید چون هر یک لایه بیشتر، در بالارفتن دمای بدن شما مؤثر است.



**۴** یکی از هوشمندانه ترین راهها برای کاهش دمای بدن و جلوگیری از احساس گرما، استفاده از صندل به جای کفش های بسته است چون امکان تبادل هوا از پا وجود دارد و به کاهش دمای بدن کمک می کند. صندلی هم که برای این سست انتخاب شده، مدل تابستان امسال است.



**۳** همان طور که می بینید در این سست از رنگ صورتی، یاسی، سفید و خاکستری روشن استفاده شده ولی با وجود این همه رنگ احساس شلوغی یا ناهماهنگی نمی کنید چون همه رنگ ها در ملایم ترین و کم رنگ ترین حالت خودشان انتخاب شدند یعنی حتی رنگی مثل سفید هم نسخه یخچالی آن مناسب این سست نیست و ملایم بودن حرف اول را در انتخاب های این سست می زند. این احساسی است که قطعاً به شما کمک خواهد کرد تا حتی در روزهای گرم هم سر حال باشید.



# Glatzi 40

GLATIRAMER ACETATE

40 mg / ml

## Return to GLADNESS

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



# TEBAZIO<sup>®</sup> 14 mg

## Teriflunomide



 Zistdaru Danesh

تبازیو 14 میلی‌گرم  
تری‌فلونومید  
۲۸ قرص روکش‌دار

TEBAZIO 14 mg  
Teriflunomide

TEBAZIO 14 mg  
Teriflunomide

WEEK 1

DAY 1 DAY 4

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

DAY 2 DAY 3

WEEK 4

DAY 2 DAY 3

Batch No.  
EXP:

 ZISTDARU DANESH Co.  
Tehran-Iran

28 Film-Coated Tablets

# TRIGIO<sup>®</sup> 14

## Teriflunomide



تریجیو<sup>®</sup> ۱۴  
تری فلونوماید

هدیه ما برای سلامت کیفیت است.

 **ZAHRAUI**  
PHARMACEUTICAL CO.