

گزارش یک

در دنیای بیماران آلزایمری چه می‌گذرد؟

زندگی در گذشته دور

مینا عینی‌فر

می‌خواهد برود دنبال دخترش. تصور می‌کند همین موقع‌هاست که مدرسه‌اش تعطیل شود. ممکن است دخترک بیرون بیاید، مادرش را جلو در مدرسه نبیند و گریه کند. او فراموش کرده دخترش حالا ۴۰ساله است؛ همین زن میانسالی که جلو او را گرفته تا به خیابان نرود. آلزایمر حافظه نزدیک را از مادر گرفته و او را به دنیای گذشته پرتاب کرده. دنیایی که در آن، هنوز دخترش کوچک است و ممکن است هر لحظه سر حوض برود و با بی‌احتیاطی برای او دردرس درست کند. اما در دنیای خارج از ذهن مادر، نه خبری از حوض قدیمی خانه دیده‌شده و دوباره ازنوساخته‌شده هست و نه خبری از آن دخترچه مدرسه‌ای. پیرزن تنها نیست. بسیاری از افراد مسن به مشکل او دچار می‌شوند. آمار جهانی می‌گوید هر چهار ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود.

شیرین که مدتی است پرستار یک زن سالمند مبتلا به آلزایمر است، می‌گوید: «نگهداری از او خیلی سخت است. گاهی می‌ترسم اتفاقی برایش بیفتد و من نتوانم وظیفهام را انجام بدهم. گاهی حرکاتش غیرقابل پیش‌بینی می‌شود. مثلا یکبار رسیدم توی اتاق و دیدم سرش را بین میله‌های تخت کرده و گیر کرده. خیلی ترسیده بودم. همسایه‌ها را صدا کردم و درش آوردم.» شیرین ادامه می‌دهد: «بعضی کارهایش را پس و پیش انجام می‌دهد. مثلاً آب را توی قوری می‌ریزد و چای را توی سماور. یا شماره‌گیری تلفن را فراموش کرده و بدون اینکه شماره‌ای بگیرد، گوشی را برمی‌دارد و با خواهرش حرف می‌زند. یکهو شروع می‌کند به نمازخواندن بدون وضو و به هر طرفی که ایستاده فهمیدن چیزی که در ذهنش می‌گذرد، سخت است.»

زمان کم می‌شود؛ خاطره‌های نزدیک پاک شده‌اند و زندگی در گذشته جریان دارد. در مراحل بعدی، نزدیکان فراموش می‌شوند و

چهره‌های آشنا محو می‌شوند. اختلال شخصیتی، رفتاری و عملکردی پیدا می‌شود و کم‌کم نیازهای روزمره هم فراموش می‌شوند. اینها را معصومه صالحی، رییس انجمن آلزایمر ایران می‌گوید همه‌چیز از فعل و انفعالات شیمیایی در هیپوکامپ مغز شروع می‌شود. سلول‌های این ناحیه رو به تحلیل می‌روند اما اقدام به موقع، می‌تواند روند بیماری را کند کند.

صالحی درباره اختلال حافظه در بیماران آلزایمری، به «شرق»

می‌گوید: «اولین چیزهایی که یاد گرفته شده، اداهای چیزهایی است که بیماران آلزایمری فراموش می‌کنند. گذشته‌ها را به یاد دارند، اما

حال را به یاد ندارند. به همین دلیل، بیشتر در گذشته سیر می‌کنند و مثلا ممکن است دخترشان را به‌جای مادرشان اشتباه بگیرند یا

همسرشان را به‌جای پسرشان بگیرند یا غریبه فرض کنند».

خاتم «م» یکی از داوطلبان انجمن آلزایمر ایران است و چند سال است که نگهداری از مادر مبتلا به آلزایمر خود را به عهده گرفته. او می‌گوید: «بعد از فقدان یکی از اعضای خانواده، مادرم معاشرت‌هایش را قطع کرد. کم‌حرف شد. فعالیت اجتماعی‌اش کمتر شد و بعد از چند سال کم‌کم افسرده شد. با کوچک‌ترین ناامیتمی مضطرب می‌شد و به هم می‌ریخت. گاهی موضوعی که فهم آن به نظر ساده می‌رسید، باعث گیجی او می‌شد. معمولا توضیح‌دادن، وضعیت را بهتر نمی‌کرد. بعدها از طریق آموزش‌های انجمن آلزایمر، فهمیدم که توضیح‌دادن به بیمار آلزایمر کار درستی نیست. چون او توضیحات ما را متوجه نمی‌شود و ما هم بعد از این همه توضیح عصبی می‌شویم که این او را هم مضطرب‌تر می‌کند، او ادامه می‌دهد: «نکته‌ای که عادی نبود، تکرار بعضی سوالات بود. او یک سوال را چند بار می‌پرسید و هر بار، گویی بار اول است که چنین سوالی می‌پرسد. نکته دیگر، فراموشی بعضی کارها بود. چیزی را در جایی می‌گذاشتند و به یاد نمی‌آورد یا منکر انجام آن کار می‌شد. بعدها فهمیدم به دلیل پاک‌شدن حافظه کوتاه‌مدت، بیمار اقدامات اخیرش را به خاطر نمی‌آورد. به مرور، حساسیت او نسبت به زمان کم‌تر شده بود. نسبت به اینکه الان زمستان است یا تابستان، حساس نبود. به همین ترتیب، منطق لباس پوشیدن هم کاهش پیدا کرد. این عدم‌تناسب در لباس پوشیدن در مورد موقعیت‌ها و مناسبت‌ها هم گاهی اتفاق می‌افتاد. این‌روها با توجه به صحبت‌هایی که می‌کند، مشخص است که امید به آینده کمتر شده. خوشحال‌کردنش سخت‌تر از گذشته شده. حتی از سفر هم لذت نمی‌برد».



۴ ثانیه

آمار جهانی می‌گوید هر چهار ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود

۵۰۰ هزار نفر

بر اساس آمارهای جهانی، پیش‌بینی می‌شود بیش از ۵۰۰هزارنفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند

مراقبان بیماران باید آموزش ببینند که چگونه از بیمار و خودشان مراقبت کنند تا کمتر دچار صدمه شوند. در انجمن آلزایمر، بخش آموزش برای مراقبان فعال است تا مرتب اطلاعات خود را به‌روز کنند. در طرحی به نام «طرح حساس» به سالمندان کمک می‌شود وارد فعالیت‌های پیشگیرانه‌ای شوند که روند پیشرفت بیماری‌شان را کند می‌کند. فعالیت‌هایی برای به‌چالش کشیدن مغز، یادگرفتن چیزهای جدید، فعالیت‌های ورزشی، استفاده از رژیم غذایی مناسب پرفیبر و پرویتامین، داشتن فعالیت‌های اجتماعی و گروهی و خلق چیزهای جدید، کلاس زبان، قرآن، توره‌ای تفریحی و کارهای دستی از فعالیت‌هایی است که در پیشگیری موثر است و تحقیقات نشان داده این فعالیت‌ها باعث شده سیر بیماری در سالمندان به تعویق بیفتد.

۶۰ درصد

بعضی بیماری‌ها ایجاد فراموشی می‌کنند که این مساله می‌تواند موقتی باشد و درمان شود، اما بعضی انواع فراموشی هم درمان نمی‌شوند و منجر به بیماری آلزایمر می‌شوند. به طوری که در جهان ۶۰درصد بیماری‌ها را آلزایمر تشکیل می‌دهد

مراقبان بیماران باید آموزش ببینند که چگونه از بیمار و خودشان مراقبت کنند تا کمتر دچار صدمه شوند. در انجمن آلزایمر، بخش آموزش برای مراقبان فعال است تا مرتب اطلاعات خود را به‌روز کنند. در طرحی به نام «طرح حساس» به سالمندان کمک می‌شود وارد فعالیت‌های پیشگیرانه‌ای شوند که روند پیشرفت بیماری‌شان را کند می‌کند. فعالیت‌هایی برای به‌چالش کشیدن مغز، یادگرفتن چیزهای جدید، فعالیت‌های ورزشی، استفاده از رژیم غذایی مناسب پرفیبر و پرویتامین، داشتن فعالیت‌های اجتماعی و گروهی و خلق چیزهای جدید، کلاس زبان، قرآن، توره‌ای تفریحی و کارهای دستی از فعالیت‌هایی است که در پیشگیری موثر است و تحقیقات نشان داده این فعالیت‌ها باعث شده سیر بیماری در سالمندان به تعویق بیفتد. شاید با این کارها، وقتی که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بیرون می‌روند، فرزندان کمتر بی‌قرار و مضطرب، منتظر بازگشت والدینشان باشند.

گزارش خوانندگان

گشتی در خانه نصیرالدوله در قلب «عودلاجان»

درخت توت میان زباله‌ها

شقایق یاسمی

این محله از نخستین جاهایی است که تهران امروز از آن متولد شده است و همچنان به‌دلیل حضور بازار از قسمت‌های پرفرت‌وآمد شهر به حساب می‌آید. در کنار آپارتمان‌های گاه‌به‌قواره‌اش هنوز خانه‌هایی یادگار روزهای گذشته نفس می‌کشند.

عودلاجان از محله‌های قدیمی شهر تهران است که شامل نام‌های آشنایی مانند پامنار و امامزاده حبیبی است. این محله از غرب به شرق، بین خیابان‌های ناصرخسرو و ری و از شمال به جنوب میانه خیابان‌های امیرکبیر تا پانزدهخرداد واقع است. از خانه‌های مشهور این محله می‌توان به خانه‌های آیت‌الله مدرس، امام‌جمعه، سرهنگ ایرج و وثوق اشاره کرد.

خانه نصیرالدوله هم یکی از خانه‌های مهم عودلاجان است. این بازمانده زمان قاجار با هزارو ۷۰۰مترمربع زیربنا از سال ۸۲ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. خانه نصیرالدوله در شرق

خیابان علیرضا جابودی قرار دارد و در ورودی آن، کالسکه‌خانه و دری که در حال حاضر برای رفت‌وآمد آن تعبیه شده، در انتهای کوچه مدرس واقع است.

خانه نصیرالدوله که در چندین بخش دچار نشست و حتی

تخریب و ریزش شده است، روزگاری چهار بخش بیرونی یا

حیاط‌مانند داشته است که در حال حاضر حیاط بخش شرقی

ساختمان به دلیل تخریب‌شدید، تقریبا قابل دسترسی نیست.

از فاصله چندمتری، می‌توان زیرزمین را که سقف آن در زیر

بخشی از این حیاط ریخته است، مشاهده کرد. دو درخت این

حیاط یکی در زیر آوار خشک مانده است و دیگری با وجود

آوار، هنوز جوانه می‌زند. در بخش اصلی خانه، ارسی

متحصص‌فردی با سه شمشه چوبی ۱۰پر به چشم می‌خورد

که در شمشه وسطی، آیه «نصرمن‌الله» نوشته شده، در شمشه نیمه‌شکسته سمت



شاخه‌هایش میزبان کیسه‌های پر از زباله شده است. در یک روز بهار، به گروهی که برای ساخت یک مستند به این خانه آمده‌اند، بسا هزار اصرار و رفت‌وآمد، اجازه داده می‌شود که زباله‌ها را در حد توانایی جمع کنند. جمع‌آوری زباله دوزور تمام طول کشید. هرنوع زباله‌ای در اینجا هست و آلودگی بیداد می‌کند؛ از زیر قوطی‌های کنسرو، صدها کرم سفید بیرون می‌خزد. با این حال درخت نجیب درون حیاط، هنوز هر بهار از بار توت خم می‌شود. پشت درخت، سیاهی سوختگی روی دیوارها مانده است. برای کم‌کردن زباله‌های درون خانه، بخشی از آنها را کنار دیوار خشت‌وگلی و پشت درخت توت آتش زده‌اند.

حوض لجن دارد؛ کبره چندین‌ساله بسته است. گروه آب حوض را می‌کشند در حیاط مرکزی دو درخت و یک درختچه نشست‌اند. درخت خرمالو امسال بارش را ترسیده، به زمین ریخته است. درخت انجیر اما هنوز به‌بار می‌شیند. آب حوض به‌خوردشان داده می‌شود. قدیمی‌ها می‌گویند آب حوض به درخت قوت می‌دهد. این‌بار کرم‌های قرمزرنگ در حوض غوطه می‌خورند. پایین بخاری‌های اولین طبقه خانه، دو بیت شعر روی سنگ نوشته شده است که کمی مدرن به نظر می‌رسد. با گردگیری، می‌توان آن را خواند: «نظر کن آتشین... گل‌های بخاری را/ که در سوز و گداز آورده مرغان شکاری را!»

۳۰ کیسه بزرگ زباله در عرض چندروز از این خانه جمع می‌شود. با بطری‌های ۱/۵لیتری آب‌جمدنی، به درخت‌های خشک آب داده می‌شود و بازدیدکنندگان با خود فکر می‌کنند که آیا کسی به داد شمشه‌های چوبی سرسرا با آیه‌های قرآنش خواهد رسید.

راست، «بسم‌الله» به چشم می‌خورد. شمشه سوم کاملا نابود شده است و آیه نوشته‌شده در آن، قابل خوانش نیست.

زیر ارسی تنها چهار تیرک چوبی باقی مانده است که برای نگه‌داشتن وزن آن کافی نیست و دیر یا زود، توان نگه‌داشتن آن را از دست خواهد داد. کف بین دو طبقه از بین رفته و عملا ارسی روی هوا و با تکیه بر چارچوب خانه به‌جا مانده است. اخیرا برای حفاظت از ارسی، طلقی سرتاسری کشیده‌اند که شاید از نفوذ باد و باران جلوگیری کند اما تقریبا تمام زیبایی خانه را از آن گرفته است و عملا نمای ارسی‌ها دیگر قابل دیدن نیست.

در بخش غربی خانه نصیرالدوله، بازدیدکنندگان با دالان فروریخته‌ای مواجهند که مقابل آن، پله‌هایی قرار دارد و انبوه زباله در آن به چشم می‌خورد.

چنانچه بازدیدکننده‌ای جرات پایین‌رفتن از پله‌های ساییده بنا را داشته باشد، در زیرزمین که از بیرون مزین به نورگیرهای سفالی آبی‌رنگ است، با خرث‌وپورت‌هایی مانند سندلی شکسته و چمدان روبرو خواهد شد. این زیرزمین همان است که در بخش شرقی خانه تخریب شده و دسترسی به آن، از‌جان‌گشنگی می‌خواهد؛ کسی که این خطر را بکند، با سفالینه‌هایی که شاید روزگاری تزئین سقف یا دیوار‌های خانه بوده است، مواجه خواهد شد. طرح این سفالینه‌های مستطیل شکل، شبیه طرح مستطیل‌های چوبی است که در ورودی خانه، روی هم ریخته‌اند.

نگهبان خانه می‌گوید که سقف خانه با اینها پوشیده شده بوده اما مسوولی در خانه حضور ندارد که این گفته را تایید کند. اما در هر حال، این مستطیل‌های سفالی و چوبی با نقش برجسته یک گل در

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۹×۸

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

جدول ۱۹۸۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۵	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۶	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۷	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۰	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۱۱	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲
۱۲	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳
۱۳	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴
۱۴	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶

سودوکو سخت ۹×۸۲

قانون‌های حل جدول سودوکو:
۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ۹×۸۲

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ازانی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

جدول ۱۹۸۵ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱ - رماتی از علی‌محمد افغانی، نویسنده معاصر کشورمان - دوستدار ۲ - گازی از هالوژن‌ها - پایتخت استونی - نور اندک در ضعیف ۳- نام سابق کرمان - بزرگداشت ۴ - ادب آموختن - گذرگاه سیل - امپراتور دیوانه روم باستان ۵ - خاک - باب روز - حرف انتخاب ۶ - طاقچه قدیمی - گوشه‌نشین - اشتباهاتی که نمازگزار هنگام خواندن نماز مرتکب می‌شود ۷- دیکته - نوعی بازی برای سنجش مهارت هدف‌گیری - لقب امپراطوران روم بود ۸ - شک و تردید - غریال - کلمه پرسش - همداستان رامین ۹ - فراموشکار - خوشه گندم و جو - در بیان علت به کار می‌رود ۱۰ - ترکیب شیمیایی آبدار - نقشه صحنه تصادف - سیلی ۱۱ - صدای پنچری - مراعات آداب و رسوم - فاقد بیماری ۱۲ - از سازه‌های عربی - یک پای ثابت سالاد - وسیله‌ای برای ردیابی کشتی و هواپیما ۱۳ - نامی پسرانه - خوش آوازه ۱۴ - شهر و بندری در اوکراین- فرنگ - جنبش و حرکت ۱۵ - آخرین سوره - از برنامه‌های پرمخاطب شبکه‌های تلویزیونی.

عمودی:

۱ - دودلی - انجام کاری بیش از یکبار - سفره نوروزی ایرانیان ۲ - رودی در روسیه - جنبش طرفداری از حقوق سیاسی و اجتماعی زنان - دوتا الف ۳ - پدر علم تاریخ - بوغ - واحد مکالمات تلفنی ۴ - اثر فدریکو گارسسیا لورکا - تقدیر ۵ - نگهبان آتشکده - نسیم شب - از الفبای فارسی ۶- خطاب غیرمودبانه - ترسو - واحد پول بنگلادش ۷- آب

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

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