من و ام‌اس

خستگی و «ام‌اس» مبتلایان خسته یا خستگان مبتلا؟!

مریم پیمان

● «می‌شنوی؟» صدایم هیچ پژواکی ندارد. دوباره فریاد می‌زنم؛ «خدایا!» هیچ آوایی شنیده نمی‌شود، از دل گرفته و سینه غم دارم. تارهای صوتی‌ام حرکتی نمی‌کنند و صدایی در خانه نمی‌پیچد و انعکاسی به گوش‌هایم نمی‌رسد. اشک‌هایم صورتم را خیس می‌کنند و دست‌هایم بی‌رمق دنبال دستمالی می‌گردند. سنگینی نفسی مانده در سینه‌ام بینی‌ام را می‌سوزاند. «خسته شدم». همین را می‌دانم که از این نوع از «بودن» خسته‌ام؛ از بودن با «ام‌اس». از همراه‌داشتن یک برچسب و جور دیگر زندگی‌کردن. این درد دیگر دوست و همراه من نیست. علت‌العلل همه دشواری‌هاست. دلم عادی‌بودن را می‌خواهد. نعمتی به اسم «سلامتی» که خاطره داشتنش را به یاد نمی‌آورم. دست از سازش کشیده‌ام و اگر او همچنان به جنگ ادامه بدهد، من جنگ را به رسمیت خواهم شناخت و این نقطه، آغاز پیروزی آن خواهد بود. دلم می‌لرزد از احتمال شکست و بالابردن پرچم سفید. به قول عاطفه؛ «بدن ما موذی است». اشک‌هایم بند نمی‌آیند. امید من کمتر از یک ماه دوام داشت و انگار قرار نیست از دست این درد و تزریق‌های مکرر رها شوم. پزشک آزمایش‌هایی برای تعیین تکلیف تجویز کرده است که حتی از اسم آنها و احتمال جواب منفی‌شان جرئت رفتن به آزمایشگاه و مرکزی را ندارم. می‌ترسم. می‌ترسم این بار هم مصلحت چیز دیگری باشد و خیر چیزی جز قطع درمان. «بس آرزو که در دل من مرد/ چون عشق‌های خام جوانی/ اما امید همره من ماند/ با من نشست در پس زانو/ تنها گریستیم نهانی!». ترس سلول‌هایم را کرخت‌تر و نشانه‌های بیماری را قوی‌تر از همیشه کرده است و این روزها به بهانه بهار و خستگی بیشتر در رختخواب می‌مانم، اما باز هم خسته‌ام، خسته. همه بیماران مبتلا به «ام‌اس» نیاز به استراحت بیشتری از «سالم‌ها» دارند و از زود خسته‌شدن گلایه می‌کنند. بیشتر بیماران به بیش از هشت ساعت خواب رضایت نمی‌دهند و سعی می‌کنند کارهای روزمره را مثل دیگران انجام دهند و جالب است که بر اساس بررسی‌ها تفاوتی در کاهش خستگی بین چهار یا ۱۱ ساعت خواب وجود ندارد. خستگی برای مبتلایان به «ام‌اس» به دو نوع ذهنی و جسمی تقسیم می‌شود و خستگی ذهنی به دلیل استرس و افسردگی و خستگی جسمی به دلیل گرما تشدید می‌شود. به پارچه آرم‌دار روی تخت بیمارستان نگاه می‌کنم. صدایی در گوشم می‌پیچد؛ «مهم نیست. حداکثر کور می‌شوی!» تلخی مزاح او با هر حرفی از واژگانش در رگ‌هایم جاری می‌شود. چیزی مثل زهر انتهای گلویم حس می‌کنم. رنج خشم، غم، نفرت و حسرت هم‌زمان در من تقویت می‌شود. در ماهیچه‌هایم کرختی موج می‌زند. دراز می‌کشم و به قطره‌های سرُم نگاه می‌کنم. توان شمارش آنها را ندارم. چشم‌هایم را می‌بندم و از اطرافم دور می‌شوم. «بیدار شو! یک روز جمعه صبحانه به ما بده!» صدایش، چندین برابر خسته‌ام می‌کند. پتو را روی سرم می‌کشم و سوزشی در دستم چشم‌هایم را باز می‌کند. خون در لوله سرُم بالا می‌رود و جاذبه را به بازی می‌گیرد. نگاه در اتاق می‌چرخانم. هیچ‌کس در اتاق نیست، جز جسم زنی روی تخت من.

روایتی کوتاه از تنها عزادار یک زلزله

یک نفر توی مریخ خودش

عکس: مجید خاکپور

مجید خاکپور: حال فضانوردی جامانده در یک ایستگاه فضایی در مریخ. عموحیدر را که می‌بینم، در آن اتمسفر خاکی و تنها، چنین تصویر و تصوری به ذهنم می‌رسد. اینکه چطور زلزله او را پیدا کرده تا دست روی زندگی‌اش بگذارد، برایم سؤال است.

از همان سؤال‌هایی که طرح می‌شوند تا بی‌جواب بمانند؛ تا ابد.

دنیا از هر طرفش که بروی یک تَه دارد. مثلا همین روستای «دوقلعه براشک» در صدوسی، چهل کیلومتری کمی شرقی‌تر از مشهد در شرق ایران، یکی از ته‌های دنیاست. روستایی در انتهای یک جاده خاکی فرعی‌تر از فرعی، که «Google map» و «GPS» هم در کارش وا می‌مانند و آدرس نمی‌دهند. می‌رسی، وقتی که سینه پا مورمور می‌شود از فشار ساعتی که روی پدال گاز با فشار نگاه داشته شده، وقتی گوش‌ها لبریز است از آواز حنجره بلندگوهایی که می‌خواستند صدای جاده را خفه کنند، می‌رسی... می‌رسی به روستایی روی حالت سکوت... .

حالا اینکه چطور زلزله این روستا را پیدا کرده سؤال نیست، سؤال این است که چرا تنها کشته این زلزله باید زنِ تنهاترین مردِ روستا می‌بود؟ او در همه این روزهای گذشته از زلزله چند بار پرسیده است: «چرا فاطمه من؟»؛ هیچ‌کس نمی‌داند.

بی‌بار و ثمر نبوده، دختر و پسری دارد، اما کوچیده‌اند از این روستا سال‌ها پیش. هم‌بالین و همسر و همدم ۳۹ ساله‌اش را از دست داده؛ مردی که خودش نمی‌داند دقیقا چند سال از خدا عمر گرفته است؛ نه به خاطر ضعف حافظه، سواد نداشته و شناسنامه‌اش را نخوانده، هیچ‌وقت. تناقضی است برای خودش. قوز و کمر خمیده‌اش اصلا به چهره و حافظه‌اش نمی‌خورد. انگار این قوز مال آدمی هزارساله بوده که برش داشته و گذاشته‌اند روی کمر او.

چه کسی و با چه نقاله‌ای می‌تواند این درجه از خمیدگی را اندازه بگیرد و اصلا اگر بشود، چطور می‌توان فهمید چند درجه‌اش مال کار و جان‌کندن روی زمین بوده، چند درجه‌اش مال رنج و چند درجه‌اش مال غم؟ هیچ‌کس نمی‌تواند.

مردِ طبیعت است ولی، راه و رسمش را می‌شناسد. سختی زیاد کشیده و این را از تلخی و سفتی واقع‌گرایی محض حرف‌هایش می‌شود فهمید، تلخی‌ای که جز با زجرهای سریالی زندگی به دست نمی‌آید. می‌داند دنیا با هیچ کس عهد اخوت نبسته و در سوگ زنش حزین و با نگاه به زمین دوخته می‌گوید: «خواست خدا بوده». زمینی که سهم او از آن درست به ابعادی بوده که ویران شده و حالا سرپناهش چادرهای سفید و پلاستیکی هلال‌احمر است. به خانه تازه خو می‌گیرد؟

دارایی‌اش دو، سه گوسفند است، دو انگشتر بدلی و چند اسکناس که جایی برای خرج‌کردن‌شان نیست. خورد و خوراکش را هم‌ولایتی‌ها می‌دهند اما شاید لباس‌هایش هیچ‌وقت این‌قدر چرک و خاک‌آلود نبوده. اهالی بعد از زلزله مثل انگشت‌های یک مشت دور هم جمع شده‌اند با یک درد مشترک دیگر. روستا صددرصد تخریب شده و خانه‌هایی که تاب آورده‌اند هم دیگر جایی نیست که بشود چراغی در آنها روشن کرد. لودری دارد دیوارهای سرپامانده را آوار می‌کند تا بعد، کم‌کم، خانه‌هایی جدید زاده شوند جای قبلی‌ها.

آهسته و ریز قدم برمی‌دارد. کجا را دارد که برود؟ جای خانه آوارشده‌اش هیچ‌چیزی نیست. زنش را برده‌اند به ولایت اجدادی چندده‌کیلومتر دورتر تا پیش کَسانش، پدر و مادرش دفنش کنند. ورودی روستا تپه‌ای هست، سبز، برآمده و ملایم؛ زنی در ماه آخر بارداری؛ قبرستانی قدیمی است. زیباترین نقطه روستا که مشرف است به دشتی کوچک که خورشید از یک سمتش طلوع و در سمت دیگرش غروب می‌کند. پدر و مادر و برادر عموحیدر در دل همین تپه خوابیده‌اند. با چه کسی باید حرف بزند؟ نمی‌داند.

عموحیدر توی مریخ خودش است؛ جامانده، دورافتاده. اگر شدنی بود در روزنامه‌ها آگهی می‌کردم یک نفر بیاید قطعه موسیقی بی‌کلام «All Gone» را از بازی «The Last Of Us» بردارد و بگذارد روی بقیه زندگی عموحیدر؛ کسی می‌تواند؟

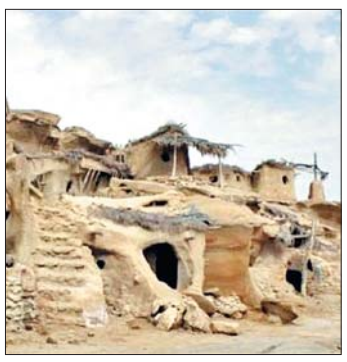
نگاه

سیاست و مراتع

مهرداد مسیبی . کارشناس منابع طبیعی

● در اولین مناظره روز جمعه کاندیداهای ریاست‌جمهوری در مباحث مربوط به حاشیه‌نشینی و توجه به این قشر، آنچه مورد غفلت واقع شد ریشه‌یابی و عدم توجه به اجتناب از ورود مردم به شهرهای بزرگ بود. کاندیداها به فکر پوشش‌دادن مشکلات وضع موجود و دادن امکانات در مکان فعلی ایشان در حاشیه شهرهای بزرگ بودند؛ درحالی‌که ادامه روند موجود، همه کشور را در اطراف شهرهای بزرگ تجمیع خواهد کرد. دورترین نقاط کشور؛ آنجا که کوه‌ها و چشمه‌های روان روزی مأمن آرامش و آسایش عشایر و روستاییان بود، به دلیل سیاست‌های غلط و عدم توجه به منابع طبیعی به کویری داغ بدل شد. قنوات خشک شد. چاه‌ها بی‌آب شد. ریتم بارش به هم خورده یا نمی‌بارد یا آن‌قدر در زمانی کوتاه می‌بارد که سیل راه می‌افتد. بی‌کاری بیداد کرد. جوان جویای کار، پرایدی خرید و شد مسافرکش در شهرهای بزرگ. شد باربر بازار، شد کارگر ساده ساختمان که برخی روزها تا ظهر در کنار خیابان انتظار کار را کشید و آخر سر، دست‌خالی راهی منزل شد.

تمرکز امکانات و خدمات در شهرهای بزرگ یکی از علل هجوم بی‌کاران جویای کار شده است. توجه به تمرکززدایی در یک دوره بلندمدت با ایجاد شغل در مراکز کم‌جمعیت، یکی از راهکارهای جلوگیری از حاشیه‌نشینی خواهد بود. آب و آبادانی یکی از راه‌های اجتناب از کوچ و حاشیه‌نشینی است و آن محقق نخواهد شد، مگر آنکه منابع طبیعی و مراتع به عنوان اصلی‌ترین عامل جذب و نگهداری آب مورد توجه ویژه مدیران سطوح بالای مملکت قرار گیرد.



در حوزه منابع طبیعی و در مراتع کشور بر بنیاد آمار علمی، ۷۰ درصد نزولات آسمانی به واسطه پوشش گیاهی مرتعی در خاک نفوذ کرده و مانع از روان‌آب می‌شود و این آب نفوذیافته، تغذیه آب‌های زیرزمینی را بر عهده دارد. دفتر امور مراتع، متولی حفظ پوشش گیاهی و تأمین آب‌های زیرزمینی از دفاتر اصلی سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور بوده که در سال‌های اخیر مورد بی‌مهری مدیریت‌های سطوح میانی تا بالا قرار گرفته است. بهره‌برداری بدون ضابطه از مراتع، به دلیل عدم اعتبار و نیروی انسانی کافی و نیز چارت مدیریتی غلط موجود، موجب شده روزبه‌روز از سطح مراتع کاسته شده و به بیابان‌های کشور افزوده شود. تخریب پوشش، مانع از نفوذ آب و تغذیه سفره‌های زیرزمینی شده و عدم توجه به حفظ پوشش گیاهی در نهایت فرونشست زمین، توسعه بیابان، کاهش تولید گوشت قرمز، بی‌کاری و حاشیه‌نشینی را به دنبال خواهد داشت.

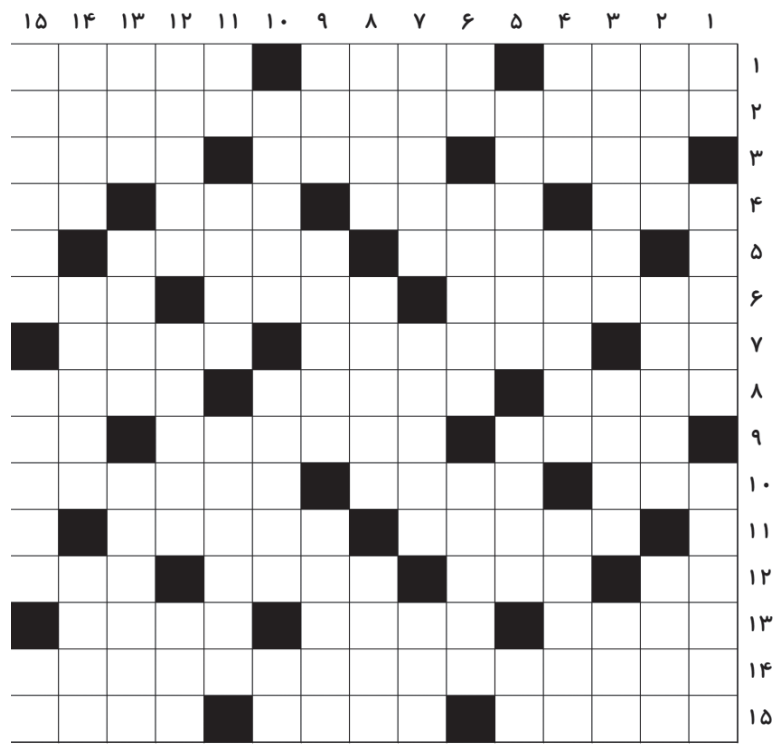
جدول ۲۸۲۰ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - نوعی پارچه ضخیم و خشن - بالش - کیمیا ۲ - نویسنده فقید معاصر کشورمان و خالق رمان‌های مخلوق و قاعده بازی ۳ - قهرمان هفت‌خان شاهنامه- درختچه‌ای زینتی- سندروم نقص ایمنی اکتسابی ۴- گروگذاشتن - دشنام‌گو - وسیله‌ای برای سرخوردن روی یخ - زیبایی قابل درک اما توصیف‌ناپذیر ۵ - مقابل بردن- بنفش کم‌رنگ ۶ - یکی از دو شبه‌جزیره تشکیل‌دهنده مالزی - آزاردهنده - حشره کوچک انگلی ۷ - نشانه مصدر جعلی - رفت‌وآمد بسیار - بند چرمی ۸ - نامی پسرانه - گدا - غیروحشی ۹ - هدیه - مجموعه شعر معروف آندره برتون - گشاده ۱۰ - گوژپشت - ششم - از القاب اشرافی زنان اروپا ۱۱ - سیرابی - غله‌پاک‌کن ۱۲ - مفلوج - حیرت - ضربه‌ای در کاراته -ام القری ۱۳ - نوعی اسباب‌بازی - سمت راست - مروارید ۱۴ - از سینماگران مشهور جهان و کارگردان فیلم دار و دسته‌های نیویورکی ۱۵ - از توابع نایین - سماق - نوعی میمون.

عمودی:

۱ - ورم - شعری که در وصف جنگ سروده می‌شود - دختر آدم و حوا ۲ - پول ترکیه - نرم‌افزار نقشه‌کشی- بزرگ‌ترین دریاچه ارمنستان ۳ - از تیم‌های فوتبال باشگاهی انگلیس - دریایی میان فرانسه و انگلستان - چین‌وچروک ۴ - صفیر - محل تقاطع دو دیوار - پرنده صلح ۵ - سرمای شدید - از هفت قلم آرایش قدیم - عدد اول ۶ - ترش و شیرین - ادامه‌یافتن - از شخصیت‌های پیشدادی شاهنامه ۷ - زیرشلواری - بت‌خانه - پایان شطرنج ۸ - طفل - از گیاهان آپارتمانی زیبا - زندگی و حیات ۹ - مقابل - جانماز - مخزن ثابت یا متحرک ذخیره سیمان ۱۰ - ظرف غذای سربازان در پادگان - جنگ معروف مسلمانان و رومیان که در سرزمین اردن روی داد - جانشین او ۱۱ - کدو تنبل - گستردگی - نام قدیم شهر مینودشت ۱۲ - پروتئین رشته‌ای بافت هم‌بند - شهر عراق - قدرت مالی ۱۳ - از الفبای یونانی- پوست خام دباغی‌نشده- کاخ روسیه ۱۴ - شب آخر پاییز - آخرین سلسله حکومت پادشاهی در ایران - قهرمان رمان بینوایان ۱۵ - ظریف‌اندام - دومین دورقمی - مساوی.



حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۸۱۵

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

جدول ۲۸۱۹

سودوکو سخت ۱۸۱۶

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.

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

سودوکو ۱۸۱۶

سودوکو

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

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