

۱۰۸۹۰۴۴

راهنمای مراقبت از مبتلایان به آلزایمر

۳۰۰ صفحه برای برخورداری از یک زندگی آرام

در کنار بیماران آلزایمری

نویسندگان

پاتریشیا آر. کالن، گنی کودلا

باربارا سی. واسیلوف، جانان مانترنلی

راجر ای بروم باک

مترجم

مرجان نوکلی

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه نویسندگان.....
۱۹	مقدمه مترجم.....
	فصل اول: اهداف - آلازیم: شگفتی و دلواپسی
۲۳	سناریو.....
۲۳	نگاهی کوتاه به مرحله پیش - آلازیم.....
۲۵	وضعیت عملکردهای کلیدی مغز در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۵	۱) حافظه در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۵	۲) زبان در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۶	۳) فعالیت‌های پیچیده در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۷	۴) مهارت‌های اجتماعی در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۷	۵) قضاوت و استدلال در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۷	۶) تحرک در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۸	۷) حواس در مرحله پیش - آلازیم.....
۲۸	افزایش سن یا تحلیل قوای ذهنی؟.....
۳۲	بیماری آلازیم چیست؟.....
۳۴	پیشرفت بیماری آلازیم در مغز.....
۳۸	چشم‌انداز یک مراقبت‌کننده: حمایت از همه چیزهایی که همچنان برجا هستند.....
۳۹	تجرب‌های که زندگی را دستخوش تغییرات فراوان می‌کند.....
۴۲	منشور حقوق بیمار.....

فصل دوم) مرحله ابتدایی - تا - خفیف: مشکلی پیش آمده است

۴۳	سناریو
۴۳	نگاهی کوتاه به مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۴۸	تغییرات ایجاد شده در مغز در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۴۹	نکته‌هایی برای کمک به مراقبت کنندگان در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۵۳	(۱) حافظه در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۵۴	(۲) زبان در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۵۶	(۳) فعالیت‌های پیچیده در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۵۹	(۴) مهارت‌های اجتماعی در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۶۱	(۵) قضاوت / استدلال در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۶۲	(۶) تحرک در مرحله ابتدایی - تا - خفیف
۶۳	(۷) حواس در مرحله ابتدایی - تا - خفیف

فصل سوم) مرحله متوسط: تغییرات فراوان

۶۵	سناریو
۶۵	نگاهی کوتاه به مرحله متوسط
۶۶	تغییرات ایجاد شده در مغز در مرحله متوسط
۶۷	نکته‌هایی برای کمک به مراقبت کنندگان در مرحله متوسط
۶۹	(۱) حافظه در مرحله متوسط
۷۱	(۲) زبان در مرحله متوسط
۷۴	(۳) فعالیت‌های پیچیده در مرحله متوسط
۷۶	(۴) مهارت‌های اجتماعی در مرحله متوسط
۷۹	(۵) قضاوت / استدلال در مرحله متوسط
۸۰	(۶) تحرک در مرحله متوسط
۸۳	(۷) حواس در مرحله متوسط

فصل چهارم) مرحله حاد: توجه عمیق به لحظه لحظه بیماری

۸۵	سناریو
۸۶	نگاهی کوتاه به مرحله حاد

۸۶	تغییرات ایجادشده در مغز در مرحله حاد.....
۸۷	نکاتی برای کمک به مراقبت کنندگان در مرحله حاد.....
۸۹	۱) حافظه در مرحله حاد.....
۸۹	۲) زبان در مرحله حاد.....
۹۰	۳) فعالیت‌های پیچیده در مرحله حاد.....
۹۱	۴) مهارت‌های اجتماعی در مرحله حاد.....
۹۲	۵) قضاوت / استدلال در مرحله حاد.....
۹۴	۶) تحرک در مرحله حاد.....
۹۵	۷) حواس در مرحله حاد.....

بخش سوم

اطلاعات سودمند در خصوص ارزی‌آلزایمر یا دیگر بیماری‌های مرتبط با تحلیل قوای ذهنی

۹۹	پرسش‌ها و پاسخ‌ها.....
۹۹	سازگار شدن با محدودیت‌ها.....
۱۰۰	پرسش‌های متداول.....
۱۰۱	۱) چه زمانی به دیگران خبر بدهید؟.....
۱۰۲	۲) تبادل نظرهای خانوادگی.....
۱۰۴	۳) مسایل و دغدغه‌های مهم مالی.....
۱۰۵	۴) مسایل حقوقی مهم.....
۱۰۶	۵) استعمال دارو و ابتلا به دیگر بیماری‌ها.....
۱۰۸	۶) تغییر شرایط زندگی.....
۱۱۲	۷) محیط زندگی.....
۱۱۴	۸) تغییر نقش‌های مراقبت‌کننده.....
۱۱۸	۹) تعطیلات.....
۱۲۱	۱۰) مطلع کردن کودکان.....
۱۲۵	۱۱) معنویات.....
۱۳۳	واژه‌نما.....
۱۳۷	موضوع‌نما.....

پیشگفتار

خوانندگان گرامی

سال ۱۹۸۶ بود که پزشکان به من گفتند مادرم به بیماری آلزایمر^۱ مبتلا شده است. یادم می‌آید در اتاق انتظار طب ایستاده بودم و درحالی که به شدت گریه می‌کردم از خود می‌پرسیدم: «خوب، حالا باید چه کار بکنم؟»

از آن سال تا به امروز، فترات زیادی رخ داده است، و من فرصت پرستاری از سه بیمار آلزایمری یعنی مادرم، پدرم، و خاله‌ام را پیدا کرده‌ام. ۱۸ سال است که با مراقبت‌کننده درجه اول و با مراقبت‌کننده درجه دوم بوده‌ام. در طول این مدت، خیلی‌ها به من کمک کرده‌اند. نصایح، راهکارها و دسوارها. آن‌ها باعث شدند که کار نگارش این کتاب راهنما را انجام بدهم.

هدف از گردآوری این نکته‌ها، تقویت توان فراموشی در همه مبتلایان به آلزایمر و نیز کسانی است که از این بیماران مراقبت می‌کنند. ضمن این که اعضای خانواده و دوستان‌شان نیز می‌توانند از نکات آرایه‌شده در این کتاب بهره ببرند.

در هر مرحله از پیشرفت بیماری؛ اعضای خانواده، دوستان و مراقبان کنندگان از بیماران مبتلا به آلزایمر یا دیگر بیماری‌های مربوط به تحلیل قوای ذهنی^۲ دو گزینه پیش روی خود دارند: یا می‌توانند مدام به توانایی‌های از دست‌رفته بیاندیشند و یا به توانایی‌های باقی‌مانده بپردازند. این که روی کدام گزینه تمرکز کنید یک عامل تعیین‌کننده در میزان شادی و رضایت‌مندی بیماران و نیز مراقبت‌کنندگان است.

۱- Alzheimer

۲- Dementia البته در حال حاضر معادل فارسی این واژه «زوال عقل» است که با توجه به بار معنایی بسیار منفی آن،

ترجیح داده شد که به جای «زوال عقل» از «تحلیل قوای ذهنی» استفاده شود. مترجم

کتاب راهنمای مراقبت از مبتلایان به آلزایمر سرشار از نکته‌های کاربردی و دانشی است که آرزو داشتیم خود در آغاز سفرم به عنوان مراقبت‌کننده از یک بیمار آلزایمری بدان‌ها مجهز می‌بودم. خیلی از مصاحبین دلسوز از تخصص‌شان استفاده کرده و تجربیات خودشان را با من و امثال من در میان گذاشتند تا ما را یاری برسانند که به جرگه مراقبت‌کنندگان سالم و شایسته پیوندیم. این نکات حاصل تجربیات کسانی است که خود هر روز در کنار یک بیمار مبتلا به آلزایمر به زندگی و البته کار می‌پردازند.

دیگر نویسندگان و پدیدآورندگان کتاب حاضر افراد زیر هستند:

۱- **کنی ۳- لاسیک**^۱ ۱۸ سال است که مدیریت اجرایی انجمن آلزایمر میدلندز^۲ را عهده‌دار می‌باشد. پیش از ۵۰ سال است که مراقبت از بیمار بخشی از زندگی روزمره‌اش شده است، یعنی همان زمانی که نوجوانی بیش نبود و از مادر مبتلا به سرطانش مراقبت می‌کرد. هنوز به مرز ۶۰ سالگی^۳ رسیده بود که با چالش بزرگ زندگی خود، یعنی مراقبت از پسر ۱۸ ساله‌اش که دچار عصب‌تپید مغزی شده بود مواجه گردید. از ۱۸ سال پیش به این طرف به مدیریت توسعه در بخش بهداشت و درمان می‌پردازد. وی در پرداختن به این کتاب علاوه بر استفاده از جنبه حرفه‌ای کارش از تجربیاتش در زندگی شخصی نیز سود جسته.

۲- **باربارا واسیلوف**^۳ پایه‌گذار شرکت نظارت و نگهداری (با مسئولیت محدود) است، شرکتی که ویژگی بارز آن درپیش گرفتن یک رویکرد دایره‌توقی در راستای آموزش خویش‌داری و رسیدن به آرامش است. باربارا که ۲۵ سال سابقه تدریس دارد؛ در حال حاضر مشغول کار بر روی بزرگسالان است که آن‌ها را در درک ارزش خویش‌داری و آرامش کمک کند. افراد برخوردار از این ویژگی آموخته‌اند که قبل از دست زدن به هر کاری صبر کرده و لختی بیاندیشند. این فرآیند برای کسانی که عازم یک سفر پرچالش برای مراقبت از بیمار آلزایمری می‌شوند بسیار حایز اهمیت است. چون ماهیت بیماری آلزایمر ایجاب می‌کند که هم فرد مبتلا و هم مراقبت‌کننده درجه اول همواره اوضاع و احوال را بسنجند و در نتیجه‌گیری‌های خود تجدیدنظر کنند، لذا عادت

صبر کردن پیش از دست زدن به هر کاری، به یک ابزار بسیار ارزشمند برای مراقبت کنندگان تبدیل می شود. باربارا از این که می بیند می تواند با استفاده از مدرک تحصیلی اش در عرصه های پزشکی و ازایه خدمات اجتماعی فعالیت کرده و در همین راستا یاری گر بیماران آلزایمری باشد، بسیار خوشحال است.

جانان مانتریناچ^۱ یکی از مدیران *انجمن زندگی، عشق و نشاط* است؛ انجمنی که به کار تالیف کتاب های دینی، و آموزشی مشغول است. او همچنین با ترتیب دادن کارگاه های مخاف در سرتاسر ایالات متحده و دیگر نقاط جهان به سخنرانی در همین زمینه می پردازد. مراقبت از بیمار برگی جدید در دفتر زندگی اوست، زیرا شوهرش به نازگی دچار بیماری آلزایمر شده است. اگرچه کماکان به نوشتن کتب دینی و آموزشی علاقه مند است، باز هم در وقت این می بیند که بیشتر وقت خود را صرف خواندن و نوشتن درباره بیماری آلزایمر کند. او احساس می کند باید با کمک به اعضای خانواده، دوستان و از همه مهم تر مراقبت کنندگان، بیماران مبتلا به آلزایمر و دیگر بیماری های مرتبط با تحلیل قوای ذهنی، رسالت فردی و حرفه ای خود را در برابر دیگر هم نوعانش به تمامی ادا کند.

راجر ای. برومباک^۲ پزشکی است که در انجمن آلزایمر ایالت های مختلف آمریکا به کار و فعالیت مشغول است. او هم اکنون در حال بررسی و تحلیل چهارچوبی پزشکی برای رسیدن به درک بهتری از بیماری آلزایمر است.

من (پاتریشیا - پات - آر. کالون^۳) نایب رییس روابط عمومی - انجمن آلزایمر کواپتون هستم. شش سال تمام عضو هیات علمی انجمن آلزایمر بخش میدلندز بوده و در حال حاضر در بخش مشاوره این انجمن مشغول کار و فعالیت هستم. تجربه من به عنوان مراقبت کننده درجه اول و درجه دوم در قالب مراقبت از سه تن از اعضای خانواده ام که مبتلا به بیماری آلزایمر بودند سفری سرشار از شگفتی و حیرت بود. ابتلای این سه عزیز به بیماری باعث شد در مسیری قرار بگیرم که به هیچ عنوان انتخاب خودم نبود، و از سوی دیگر طوری

یاری‌ام رسانده‌اند که بتوانم در نزد دیگر کسانی که ناگزیر از پیمودن این راه هستند به مصاحبی بسیار آگاه و درد آشنا تبدیل شوم. از صمیم قلبم از این سه عزیز تشکر می‌کنم. آن‌ها با این شکل از زیستن خود انگیزه‌های فراوانی را در من به وجود آوردند.

با احترام
پاتریشیا (بات) آر. سائرن

مقدمه نویسندگان

در نخستین کتابی که سال ۲۰۰۶ در باب بیماری آلزایمر منتشر کردیم، بیشتر به آن دسته از تغییراتی پرداختیم که در مغز یک فرد به آلزایمر یا تحلیل قوای ذهنی رخ می‌دهند. هدف از این کتاب کمک کردن به مراقبت‌کنندگان بود که می‌خواستند راه‌های مقابله با تغییرات رفتاری و رفتاری عزیزان بیمارشان را بیاموزند. سه سبک مراقبتی از بیماران آلزایمر به تفصیل شرح داده شد، و این فرصت در اختیار خوانندگان کتاب قرار گرفت که پی ببرند چگونه مراقبت از بیماران‌شان در هر یک از سه مرحله این بیماری (ابتدایی - تاخفیف، متوسط، حاد) کدام سبک مراقبتی را در پیش بگیرند.

اما هدف از نگارش کتاب حاضر، پرورش راهکارهای خاصی است که به مبتلایان به آلزایمر، مراقبت‌کنندگان از آن‌ها، اعضای خانواده، دوستان‌شان کمک می‌کنند تا مهارت‌ها، استعدادها، و توانمندی‌های باقی‌مانده در جهان این بیماری را بیش‌ازپیش تقویت کنند. شما در هر مرحله از بیماری آلزایمر یا تحلیل قوای ذهنی به راهکارهای مختلفی دست پیدا می‌کنید. چنانچه پزشکان تشخیص بدهند که به این بیماری مبتلا شده‌اید، مسلماً می‌خواهید بدانید که مغز شما به لحاظ فیزیکی دستخوش چه تغییراتی می‌شود، ضمن این که می‌خواهید از چگونگی تقویت مهارت‌ها و استعدادهای منحصر به فردتان در جریان پیشرفت بیماری آگاه بشوید. در این کتاب همچنین راهکارهایی برای مراقبت‌کنندگان، اعضای خانواده، و دوستان مبتلایان ارائه شده است تا آن‌ها نیز دریابند که مغز مبتلایان به بیماری آلزایمر به لحاظ فیزیکی دستخوش چه تغییراتی می‌شود. بنابراین با استفاده از این مجموعه اطلاعات می‌توانند به بیماران‌شان کمک کنند تا در هر مرحله از بیماری خواسته‌های‌شان را به زبان بیاورند و کارهایی را که می‌خواهند انجام بدهند.

در بخش اول، روند پیشرفت بیماری را به مراحل مختلفی به شرح ذیل تقسیم کرده‌ایم: مرحله پیش-آلزایمر، که در این مرحله مغز سالم بوده و عملکرد درستی دارد؛ مرحله ابتدایی - تا خفیف که نقطه شروع بیماری است؛ مرحله متوسط؛ و مرحله حاد. آغازگر هر فصل یک سناریو است. شخصیت اصلی آن دختری است که همراه با پدرش برای خوردن غذا به رستوران می‌رود. هدف از این سناریوها کمک به مراقبت‌کننده برای درک هرچه بهتر تغییراتی است که می‌تواند در نتیجه پیشرفت بیماری حاصل شوند. لذا خواننده یک چشم‌انداز اولیه از زندگی روزمره مراقبت‌کننده و بیمار مبتلا به آلزایمر دست می‌دهد. در ادامه این سناریو، شرح مختصری از آن مرحله خاص از بیماری ارائه شده و توضیح داده می‌شود که بیماری در این مرحله چگونه مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نمودار سیر بیماری که در فصل اول آورده شده مهارت‌ها یا توانمندی‌های کلیدی مغز را به شرح ذیل نمایش می‌دهد: حافظه، زبان، فعالیت‌های پیچیده، مهارت‌های اجتماعی، قضاوت و استدلال، درک، و حواس.

در ادامه راهکارهای کلی برای مراقبت‌کننده، راهکارهای خاصی ارائه شده‌اند تا مراقبت‌کننده بتواند به بیمار مبتلا به آلزایمر کمک کند که تغییرات ایجادشده را به‌نوعی جبران کرده و با آن‌ها به مقابله درست بپردازد. این راهکارها حاصل تجربیات مراقبت‌کنندگان و نیز متخصصانی است که هر روز در مبتلایان به آلزایمر یا تحلیل قوای ذهنی مراقبت می‌کنند. این راهکارها، مراقبت‌کننده را با روش‌هایی آشنا می‌کنند تا او بتواند بر توانمندی‌های باقی‌مانده که به‌رغم پیشرفت بیماری، سدان‌های به‌وجودآمده در عملکردهای کلیدی مغز اثری از آن‌ها به چشم می‌خورد، تمرکز کرده و به تقویت آن‌ها بپردازد. پیشنهاد می‌کنیم که ابتدا نگاهی اجمالی به کتاب بیاندازید تا به یک چشم‌انداز کلی از پیشرفت بیماری دست پیدا کنید، و بعد به عقب برگردید و بر روی چگونگی استفاده از راهکارهایی که در هر مرحله ارائه شده تمرکز کنید. سودمند ساختن زندگی بیمار به مبتلا به آلزایمر در هر مرحله از بیماری حاصل خلاقیت و نوآوری شما به‌عنوان مراقبت‌کننده می‌باشد. از آنجایی که همه انسان‌ها از نعمت استعدادها، مهارت‌ها و توانمندی‌های ویژه‌ای برخوردارند که می‌تواند آن‌ها را به عرصه حضور برسانند، لذا لازم

است به دنبال فرصت‌هایی برای تقویت آن توانمندی‌هایی باشید که در هر مرحله از بیماری دست‌نخورده به جا می‌مانند.

در بخش دوم، خوانندگان با برخی دیگر از راهکارهای خاص مقابله با مراحل مختلف این بیماری آشنا می‌شوند. پرسش‌های متداول مراقبت‌کنندگان پاسخ داده می‌شوند. این پرسش‌ها و پاسخ‌ها به مراقبت‌کنندگان کمک می‌کنند تا به دیگر مسائل مهم در جریان مراقبت از بیمار نیز بپردازند. برخی از این مسائل عبارتند از:

- مسائل حقوقی و مالی که باید در هر مرحله از بیماری بدان‌ها پرداخته شوند
- دور کردن جمع شدن‌های خانوادگی در هنگام مراقبت از بیمار
- نقش دارودرمان نیز دیگر بیماری‌ها در مراحل مختلف بیماری آلزایمر
- کمک به کوچک کردن، رها کردن خانواده برای رسیدن به درک بهتری از آنچه که بر سرعزیزان‌شان می‌رود
- پرداختن به تعطیلات و مسابقات مختلف
- ساختن یک فضای زندگی بسیار جذاب و لذت‌بخش برای بیمار و مراقبت‌کننده

در بخش سوم، منابعی برای مطالعه بیشتر در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد. تارنماهایی که می‌توانند خواننده را در کسب اطلاعات بسیار سودمند و کاربردی درباره بیماری آلزایمر یاری برسانند.

کتاب راهنمای مراقبت از مبتلایان به آلزایمر اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار داده است که کمکی در راستای تقویت مهارت‌ها و استعدادهای مبتلایان به این بیماری، مراقبت‌کنندگان از آن‌ها، اعضای خانواده و دوستان‌شان باشد.

مقدمه مترجم

سخن گفتن از عزیزی که دیرزمانی از کوچ پرستوگونه‌اش نمی‌گذرد، بسیار دشوار است. عزیزی که در غیر نابآوری با این بیماری سخت دست‌وپنجه نرم کرد و آنی از مراقبت و دلسوزی فرزند و سر فداکارش محروم نماند. چه اگر دلسوزی و مراقبت شبانه‌روزی آن‌ها نبود، خیلی زود مرگ آن‌ها در غربت در جنگال مرگ اسیر می‌شد و به‌سوی معبودش می‌شتافت.

ابتلای ابن عزیزل - دایی ربان - انگیزه‌ای بود برای ترجمه کتاب حاضر. چه خود شاهد بودم که نزدیکانش تا چه اندازه مسیحا را از او مراقبت می‌کنند و دانسته و ندانسته بسیاری از راهکارهای این کتاب را پیشه یک زندگی دشوار حدوداً هشت‌ساله می‌سازند. شمایی که تقدیرتان مراقبت از یک بیمار آلزایمر است، باید بدانید که در هر مرحله از این بیماری پیش‌رونده چه گام‌هایی بردارید تا بتوانید زندگی را برای خود و صدا البته بیمارستان هموار سازید.

بیماری آلزایمر یک اختلال پیش‌رونده مغزی است که حافظه، مهارت‌های کلامی و غیر کلامی، توانایی تعامل اجتماعی، قضاوت و استدلال، و فعالیت‌های روزانه فرد مبتلا را مختل می‌کند. «در این بیماری فرد با ازدست‌دادن فعالیت شناختی خود از مرحله استقلال به وابستگی کامل به مراقبت‌کنندگان، اعضای خانواده و دوستان می‌رسد و نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته دارد. براساس آمار جهانی هر ۷ ثانیه یک نفر در سطح جهان و هر ۱۲ دقیقه یک نفر در ایران به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود»^۱.

در اهمیت این بیماری همین بس که روز ۳۱ شهریور (مقارن ۲۱ سپتامبر) روز جهانی آلزایمر نام نهاده شده تا به دیگران بگویند که این بیماران را فراموش نکنند. این روز هر سال با یک شعار آغاز می‌شود. شعار سال ۲۰۱۰ روز جهانی آلزایمر «تشخیص زودتر آلزایمر، توجه کنید» می‌باشد.

اما هدف از این کتاب تقویت توان فردی در همه مبتلایان به آلزایمر - این بیماری شایع قرن - و نیز کسانی است که از این بیماران مراقبت می‌کنند. مراقبت از بیمار آلزایمری کاری به‌غایت دشوار است و در هر مرحله از بیماری با توجه به شرایط فرد، وضعیت مراقبت از بیمار شکل متفاوتی به خود می‌گیرد. هنگامی که عهده‌دار این وظیفه خطیر می‌شوید، می‌توانید یکی از این دو گزینه را برگزینید: یا بر توانایی‌های از دست‌رفته بیمارتان تمرکز کرده و مدام افسوس بخورید که چرا چنین پیشامدی برای شما و بیمارتان شده است، و یا توانایی‌های باقی‌مانده را تقویت کرده و از این طریق کیفیت زندگی خود و بیمارتان را بهبود ببخشید. انتخاب هر یک از این دو گزینه نقشی کلیدی در ماهیت زندگی شما و بیمارتان دارد.

این کتاب دارای نکته‌هایی کاربردی و مهم است که شاید کمتر مراقبت‌کننده‌ای از وجود آن‌ها آگاهی داشته باشد. بنابراین صفحه به صفحه این کتاب را بخوانید و از راهکارهای ارائه‌شده کمال استفاده را ببرید. شما با آگاهی از تلاش‌هایی که می‌توانید در راستای رویارویی با این بیماری به عمل بیاورید، متعجب خواهید شد.

می‌گویند شکرانه بازوی پرتوان، گرفتن دست ناتوان است. من نیز بر این باورم که شکرانه آگاهی یافتن از دانش انتقال آن به دیگران است. بنابراین چنانچه اطلاعات این کتاب را سودمند و کاربردی یافتید، خواندن آن را به دوستان و آشنایان‌تان توصیه کنید تا آن‌ها نیز به‌نوبه خود به آگاهی دست یابند. ضمناً از طریق پست الکترونیکی زیر، مترجم را از نظرات خود آگاه کنید:

cutemarji@gmail.com

مرجان توکلی

دی ۱۳۸۹