

TOTAL DURATION: 00:21:26

Transcription	Translation
<p>فدى: أهلا ومرحبا فيك إكرام في برنامج Speak My Language انا كثير مبسوطة إنك انت شركتينا اليوم، ومنتشوقة أنى اعرف عن تليف الاعصاب والنادي وشو يلى يربطهم مع بعضهم ونتعلم أكثر عن ال MS او "Multiple Scleroses" اكرام بليز فيكي تقولي ما هو تليف الاعصاب؟</p>	<p>Fida: Hello, and welcome to Ikram who is joining us on the Speak My Language program. I am very happy that you are our guest today, and I am excited to know about multiple scleroses and the gym, and what connects them together, so we can learn more about MS or "multiple scleroses." Ikram, please tell me what is 'fibrosis'?</p>
<p>إكرام: تصلب الاعصاب باللغة الإنكليزية يختصر MS ، في اللغة العربية له كثير من التسميات التصلب اللويحي ، تصلب الاعصاب التليف الأعصاب . هذا المرض صعب جداً ويكون تأثيره على الاعصاب وبحسب ما يتأثر بالجسم، في ناس يؤثر على البصر ويسبب العمى وفي ناس يؤثر على السمع ويسبب الطرش. اما إذا كان تأثيره على الجسم مثلى انا، كان تأثيره على ساقى اللي فيه ضعف حالياً. في اعراض وقتية واعراض دائمة انا اعيشها طوال حياتي. بحيث ان الشخص يكون في أوقات مستقر وفي أوقات أخرى يكون في حالة انتكاسة وتعب. ويكون الانسان حسب استعداده ولياقتة و ارادته حتى يتعايش مع هذا المرض. إذا كان الشخص إيجابي ويكون قادر ان يستوعب المرض وراح يكون قادر ان يتعايش مع المرض. لان هذا المرض ليس له نهاية، بحيث إذا كان هناك تغيير راح تكون الحالة والمضاعفات نحو</p>	<p>Ikram: Multiple scleroses in English is abbreviated as MS, in Arabic it has many names, multiple sclerosis, sclerosis, fibrosis. This disease is very difficult and its effect is on the nerves and according to what is affected by the body. In some people it affects the sight and causes blindness, and in some people it affects the hearing and causes deafness. But if it impacts on the body was the same as mine, its effects would be on my leg, which is currently weak. There are temporary symptoms and permanent symptoms that I live with throughout my life. So that the person is at times stable and at other times he is in a state of relapse and fatigue. And a person is, according to his readiness, fitness, and will, can live with this disease. If the person is positive and is able to adapt to the disease, he will be able to live with the disease. Because this disease has no end, so that if there is a change, the condition and complications will be for the worse with the passage of years, meaning new symptoms will occur,</p>

الأسوأ بمرور السنين، يعني اعراض جديدة راح تصير، فيحتاج انو الشخص المريض ان يتعلم يتعايش مع المرض وان يكون قادر ان يتقبل اللي يصير معاه وإلا راح يتدمر وتتدهور حالته النفسية وراح يعيش بوضع اسواء حتى من المرض واللي هو حالة الياس والإكتاب وهذا الشي اسواء من المرض. لين إذا تعايش مع المرض الانسان واستطاع ان يتحمل راح تكون حياته عادية، لكن إذا تضاعفت الى درجة اکتاب فهذا صدقاً شيء كثير صعب.

فدى: انت برأيك من طرق التحكم بتليف الاعصاب هو نفسياً مع العلاجات الفيزيائية، لازم يكون الشخص قوي نفسياً؟

إكرام: بالضبط! قبل كل شيء الاستعداد النفسي عند الشخص لازم يكون عالي حتى يتقبل كل شيء ويقبل، فلماذا إذا كان راضي بوضعه ومتقبل وتكون عنده إرادة، فهذا انسان ما ي خاف عليه. لين يتقدم مع المرض والاعراض راح تصير كثيرة، لهذا الناس كثير تخاف من الحالة الى هم بيها، صدقاً ان الناس كثير تخاف تتقدم وتخاف من الخطوة. يعني انا أشجع الشخص انو مهما يكون الوجع ان يعتبر نفسه انو هو قادر وان يتقدم ويدوس على الصعب ويقدر يعمل ويحقق كل شيء. ابسط شيء ان إذا واضب على العلاج الفيزيائي ويروح جيم ويعمل ثربي هذه كثير تغيير. انا عن تجربتي لما رحلت اتواصل مع الجيم

so the sick person needs to learn to live with the disease and be able to accept what happens to him, otherwise he will be destroyed and his psychological condition will deteriorate and he will live in a condition even worse than the disease, which is a state of despair and depression, and this thing is worse than the disease.

If a person coexists with illness and is able to bear it, his life will be normal, but if it multiplies to the point of depression, then this is truly a very difficult thing.

Fida: In your opinion, one of the ways to control MS is psychologically with physical treatments. A person must be psychologically strong?

Ikram: Exactly! Above all, a person's psychological readiness must be high in order for him to adapt and accept everything. Therefore, if he is satisfied with his situation and accepts it and has a strong will, then this is a person who is not afraid.

It does not progress with the disease and the symptoms will become many. This is why many people are afraid of the condition they are in. Honestly, many people are afraid to progress and are afraid to take a step. I mean, I encourage the person, no matter how painful it is, to consider himself capable, to step forward, step over the hardships, and be able to do

والفيزيولوجي والثربي شفت كثير تغيير، يعني
تصير الارادة اقوى والانسان يتقدم، الثقة
بالنفس تزيد ويكون الانسان بضعفو اقوى
ويريد يعمل وما يقدر المرض ان يوقفه.

فدى: اكرام خلينا نحكي عن العلاج الفيزيائي،
انت شو بتعلمي وشو هي الآلات اللي تستعملها
وكيف بتحسي بالعلاج الفيزيائي وتتحكمي من
خلاله بالانتكاسات والواجع اللي انت بتمري
فيها؟

إكرام: يعني اثنين، انا بالنسبة اللي الترابست
من يكون عندي انتكاسة صعبة، تجي الترابست
ونعمل مساج وتدريب، هذا شيء كثير مهم في
حالة الانتكاسة، والأكثر الجيم والآلات الخاصة
بالتمارين، لازم الواحد يروح يروح يستعمل
الآلات الخاصة بالتمارين، انا المفضل عندي
كخطوة جديدة بالجيم، بحيث من اروح وانا
مريضة وبحالة انتكاسة حقيقة! وبحالة تعب
كثير.

اروح بس احكيها للفيزيولوجي انو اريد
جننل، وانو عندي انتكاسة، اروح اعمل المشين
وبصورة سلسلة وما اضغط على نفسي بالجهد،
يعني ما اعمل جهد كثير. جهد يعني على قدر
ما أقدر، بحيث ما أسبب تعب أكثر مما ان
تعبانة. أعمل المشين وشوية جننل اكسرسايز،
يعني بالواقع ارجع عل البيت انام وارجع بحالة
جيدة. بصحة وبتحسن ارجع، وانا رايحة بحالة
انتكاسة. هذا اللي اعنيه وانصح الكل انو

and achieve everything. The simplest thing
is that if I go to physiotherapy and go to
gym and work on my recovery, this is a lot
of change.

From my experience, when I started
communicating with the gym, physiologist,
and the therapist, I saw a lot of change. I
mean, your willpower becomes stronger
and the person progresses.

Fida: Ikram, let's talk about physiotherapy.
What do you know, what machines do you
use, and how do you feel physiotherapy
helps to control the relapses and pains
that you are going through?

Ikram: Its twofold. For therapists, I am the
one who has a difficult relapse. Therapists
come and we do massage and training.
This is a very important thing in the event
of a relapse. Mostly the gym and machines
are for exercises. One must go and use the
machines for exercises. As a new step, my
favourite one is going to the gym. So that I
go when I am sick and in a real relapse!
And very tired.

I just go and tell the physiologist that I
want to be gentle, and that I have had a
relapse. I put in as much effort as I can, so
that I don't cause more fatigue when I am
tired. I have a little gentle exercise, I mean,
in fact, I go home, sleep, and come back in
a good condition. In good health, I'm back,
and I'm going through a relapse. This is
what I mean and advise everyone that it's
about your willpower! The will is to

الإرادة! الإرادة انو أتقدم لا تخاف. انت مريض بس لما تتقدم وتعمل وتروح لأجل صحتك، تتطلع انت متحسن. وفعلاً انا من تجربتي، اروح فعلاً بانتكاسة وبحالة صعبة كثير. ارجع عل البيت وانا بصحة ومتحسنة.

فدى: وانا هذا اللي بدي اسألك إياه، هل صارت وانت رحت للنادي وما كنت حاسة حالك منيحة، منتكسة وموجوعة. وبس تطلعي من النادي بتحسي حالك إنك عندك كونترول عل الوجة وانت صرتي وأحسن. كيف هل شيء بيخليك تحسي؟

إكرام: طبعاً أحس بتحسن كثير، لان انا اروح بحال وارجع بحال ثاني! بس انا لو بقيت بالبيت كان وضعي راح يزيد سوء وانا ما اعرف. بس لما اقرر اروح وبارادة انو اروح واشوف شنو اللي راح يصير معي ويصير كثير مليح(جيد). انا هذا يخليني انو إذا أكون بانتكاسة اشعر بانى انا راحية للطبيب اطلب دواء. فاهمة علي! اروح للجيم وتروح كل المشاكل اللي عندي من اعمل جنتل اكسساييز. فلهذا نصيحتي انو الواحد صدقاً لا يستهين بهذا الشيء، ويفكر انو هذا ما راح يساعده. انا انصح أي واحد بالذات بحال هذا المرض! ان يعجل ويعمل هذا الشيء بحياتو، وبحالة تعبو راح يشوف كثير فرق. لين انا اصلاً صحتي استقرت واتحسنت لما رحت لهذا الجيم، واستعملت المشين! انا شفت كثير تغيير بحياتي.

advance, do not be afraid. You are sick, but when you go to work and go for the sake of your health, you look better. Indeed, from my experience, when I really go through a relapse and a very difficult condition, I come home from the gym and I'm healthy and improving.

Fida: And this is what I want to ask you: was it that when you went to the gym and you didn't feel good, because you had relapsed, and it was painful. When you leave the gym, you feel that you have control over your pain, and you are getting better and better. How does that make you feel?

Ikram: Of course I feel a lot better, because I go in one condition and come back in another! But if I stayed at home, my situation would get worse, and I don't know. But when I decide to go and I want to go and see what will happen to me and it will be a lot good. This makes me feel that if I have a relapse, I feel that I am going to the doctor to ask for medicine. I go to the gym and all the problems that I have go away from doing some gentle exercise. Therefore, my advice is that one should not underestimate this thing, and think that this will not help him. I would recommend this to anyone, in particular, those with this disease! To hurry up and do this thing with his life, and in a state of fatigue, he will see a lot of difference. My health has already stabilised and improved when I went to this gym, and used the machines! I saw a lot of change in my life.

فدى: وها الشيء بيخليك تحسي أكثر بأنك عندك كونترول؟

إكرام: اكيد عندي كونترول وانو ما أخاف اذا يصيبني أشياء صعبة، بحيث انا مریت بهذه الحالات من قبل، فهذا الشيء يصير سهل.

فدى: عظيم! لكن العلاج الفيزيائي بيزيد بالأمل والقدرة على التحكم بكل المضاعفات اللي بتصير معك. هلق بدي اعرف شوي عن المجموعة اللي انت بتجمعي معن.. اسمهن ماكسي كير؟

إكرام: الماكسي كير كروب.. بوقت اللوك دوان توقفت الدعوة، كان كل يوم سبت اجتماع الكروب ونكون بمكان، هذا كثير يغير انو الواحد من يختلط وبالذات من يشوف الناس اللي الها مثل وضعه وممكن هو أحسن منهم او هم أحسن منو. الواحد يعني يتعرف، مع هذا الوقت كثير مهم انو لازم يكون الشخص مع ناس ويتكلم معاهم ويتعرف. فهذا الشيء كثير مهم انو نكون مع ناس اللي تدعم بثقة. انا كثير يعجبني هذا الشيء ومن أكون مع ناس ما احكيلهم وازيد الهم عليهم، لكن انا أشجع انو الواحد يكون قادر على كل شيء. كل دعوة بتصير، انا اروح ما عندي مانع.

فدى: من خلالهم بتتعرفي على اشخاص جدد؟

Fida: What makes you feel more like you have control?

Ikram: Of course, I have control, and I am not afraid if difficult things happen to me, as I have been through these cases before, so this thing becomes easy.

Fida: Great! But physical therapy increases with hope and the ability to control all the complications that happen to you. Now I want to know a little about the group you are joining with..Their name is Maxi Care?

Ikram: The Maxi Care Group...During the lock downs because of the pandemic, the invitation stopped. Every Saturday, the group would meet and we would be in a place together. This changes a lot because the one who mixes socially, especially the one who sees people who have a similar situation, and maybe he is better than them or they are better than him. You get acquainted, during this time it is very important that the person should be with people and talk to them and get to know each other. This is a very important thing to be with people who support each other with confidence. I really like this thing and being with people, I don't talk to them and worry about them more, but I encourage them that they are capable of everything. When I got invited to attend these activities, I go to every single invitation.

إكرام: اشخاص جدد او هم نفسهم، يعني الواحد يحكي شنو اللي يصير معاه، ويتعرف على شنو هي ضرورفو هذا المريض وكيف يتعايش وشنو هي مقدرته، بالواقع ناس كثير حسب انا ما دا اتعرف واشوف. في ناس كثير نفسية تعبانه، والوضع اللي هم بيه ما يقبلونه، يعني الناس من تمرض ما تقبل وتريد ان ترجع مثل ما كانوا قبل المرض. وهذا الشي بعض الأحيان يكون مستحيل، لان الانسان ما يقدر يتحكم بهذا الشي. ولهذا الناس تمر بظروف صعبة. يعني يعيشون نفسية صعبة وحتى بالتعامل يكونون صعبين. لان ما قدرن ان يتقبلوا الوضع اللي هم بينو.

فدى: من خلال هاي المقابلة بدي اياك تفكري، شو الرسالة اللي بتوجهيها لهذولي الناس اللي بيلاقوا صعوبة بتقبل المرض الجديد اللي هم بيعانوا معو، شو هي رسالتك؟

إكرام: والله رسالتي أحكيهم: "انا شاعرة ببيك وأعيش مثلك واعاني مثلك، بس نصيحة ذهبية انو...دوس على وجعك، لا تخلي الوجع يأتُر عليك، تخطى واتقدم لا تخاف، انت تقدر رغم الوجع اللي ببيك لو خطيت الخطوة انت راح تمشي، لو مديت ايدك راح تعمل، لا تصدق الوجع لين الوجع راح هو يقدر عليك اذا انت ما دست عليه. روح أتقدم واخطي خطوة للفيزيوثرابي وللجيم راح يغير حياتك كلها، وراح تحس بثقة أكثر وتكون اقوى أكثر وراح تعمل أكثر وانت راح تتغير وتحس انو المرض

Fida: Through them, do you meet new people?

Ikram: New people or they are the same. One of them will share what is happening with him, and you get to know what the conditions of this patient are, how they live and what is his ability, in fact, many people just do not know and see. There are many people with a tired mental state, and they cannot accept the situation they are in. I mean, people who get sick do not accept it and want to go back to how they were before the disease. Sometimes this thing is impossible, because a person cannot control this thing. This is why people are going through difficult circumstances. I mean, they live with a difficult psychological state, and even with connections, they are difficult. Because they cannot accept the situation they are in.

But if you ask me, my situation is evolving over time. Since 2003, I have been diagnosed with this condition when I had the MRI scan. But my condition was good, and I accepted the disease in a positive way. I mean, my condition was good.

They asked me, the doctors from the community, who were from the Combine House, to know how the disease would progress in the future after the passing of the years. They told me, what do you do if the disease develops with you?

اللي بيك كذب. هذا اللي انا احسا هسا، لما
اعمل وبنقة واعمل في بيتي وانا ما عندي
كيرار، انا موقفة الكيرار وكل شيء انا اعملوا
بأيدي، وما ارضا بشغل أحد، وما في شيء
صعب إذا انا اريد اعملوه. يعني معاناتها انو
تحتاج ثقة وتحتاج خطوة وإرادة وأكثر الكل
الايمان بالله.

اما إذا تساليني، انا وضعي اتطور بمرور
الوقت. من سنة 2003 كشفت مرضي من
عملت MRI (الرنين المغناطيسي). بس كان
وضعي زين واتقبلت المرض بشكل كثير
إيجابي، يعني كان وضعي زين.

وسالوني الأطباء من الكوميونتي اللي كانوا
من الكومبيين هاوس لين يعرفون المرض
شلون راح يصير بالمستقبل بعد مرور السنين.
قالوا لي، اش راح تعملين من يتطور المرض
معاك؟

لكننت إيجابية بجوابي، انو هاي هي، واش من
يصير معاي راح اتقبل وراح أعيش مثل ما انا.
وعبرت انو ما راح يتغير شيء معاي للاسوأ.
قبل كم يوم تذكرت هذا الكلام انا اللي صار
معي من سنة 2003، كان جوابي كثير
إيجابي، فعجبهم الكلام وحكولي، انو اكون ناس
عائشين بوضع كثير صعب وما يتقبلون الوضع
اللي هم بيه، ليش ما تحكين معاهم؟

كان جوابي انو انا ما أقدر أثر عليهم إذا هما
بفكرهم يجوز ما قدر اغيرو، بس تذكرت انا
هم مرة ثانية اريد اعمل هذا الشيء في 2021
بعد ما مريت بنفس التجربة بسنة ال 2003،

I was positive in my answer, that this is
what happens to me, I will accept and live
as I am. And I expressed that nothing
would change with me for the worse. A
few days ago, I remembered this
conversation that happened to me in the
year 2003. My answer was very positive,
so they liked the words and told me that
people are living in a very difficult situation
and they do not accept the situation they
are in, so why don't you talk to them?

My answer was that I could not influence
them, if they thought it was permissible, I
could not change them, but I remembered
that I again want to do this thing in 2021
after I went through the same experience
in the year 2003. My situation became
worse, but I did not change anything. I was
really the same as my answer was.
Because I always say, "Praise be to God,"
since the day I became aware of my illness,
and I said, "Praise be to God and
thanksgiving." I remained thankful to my
Lord, and my situation is very difficult now.
I have many difficulties and setbacks, but I
do not complain, and I thank the Lord a
lot. I mean, if my walking situation is not as
severe as it is, people will not believe that I
am sick.

Positive praise and thanks be to God, and
whoever asks me in reality, I say praise be
to God, even if whatever is in me, because
this affects a lot on a person, whoever is
inside him keeps complaining about
himself and saying that he is sick.
However, he accepts everything and says

وضعي صار أسوأ بس انا ما غيرت شي كنت فعلا نفس جوابي كان، لان انا دائماً أقول الحمد لله من يوم اللي عرفت المرض بي وحكيت الحمد لله والشكر وبقيت احمد ربي وانا وضعي كثير صعب هسا. وكثير عندي صعوبات وانتكاسات بس ما أذمر، وكثير احمد الرب، يعني لو ما الوضع المشي عندي كبهي فير، الناس ما بتصدق أنى مريضة.

إيجابية الحمد لله والشكر، واللي يسألني بالواقع أقول الحمد لله حتى لو مهما يكون بي، لين هذا كثير يؤثر عل الانسان، من يكون هو بداخله يظل يشكي من نفسو ويحكي انو مريض. غير انو يتقبل كل شيء ويقول الحمد لله والشكر راح تكون حياته عادية صدقاً!

فدى: إكرام شو رسالتك للجالية العربية بالعامية شو بتقوليلهم؟

إكرام: رسالتي للجالية العربية، أتقدم واتخطى الصعب، ثق بالناس اللي تحبك ولا تتعلق بالناس اللي ترجعك لي ورا وتهز بمعنوياتك. اكو ناس وانت تعبان تدفعك وتقولك يلا انت قادر انت تعمل انت كل شيء ما بيك، وفي ناس تقولك انت ما تقدر انت تعبان انت مريض هذه الناس لازم تبتعد عنها. اتبع الناس اللي تمدك بطاقة إيجابية ولا تتبع ناس تضل وراك بطاقة سلبية وتخليك دائماً محبط. أصلاً حتى إذا ما بيك مرض تجيبلك المرض.

praise be to God, and thanks be to God, his life will be normal, honestly!

Fida: Through this interview, I want you to think, what is the message you send to these people who find it difficult to accept the new disease they are suffering with, what is your message?

Ikram: By God, my message is to tell them: "I feel for you, I live like you, and I suffer like you, but a golden piece of advice is to... step on your pain, don't let the pain affect you, step forward and don't be afraid, you can, despite the pain you have, if you take a step, you will walk. If you stretch out your hand, you will work. Do not believe the pain, the pain will overtake you if you do not trample on it. Go ahead and take a step for physiotherapy and the gym, it will change your whole life, and you will feel more confident, be stronger, you will do more, be more, and you will change, and you will feel that the disease is in you. This is what I feel now, when I work confidently and work in my house I do not feel the pain, I forget the pain when I do work with my hands. I like to do my work by myself; I feel that there is nothing difficult if I want to do it. And most of all, I have faith in God.

Fida: Ikram, what is your message to the Arab community in general? What do you say to them?

فدى: مضبوط ..! إكرام ان بدى اتشكر كثر
على هذه المقابلة المليئة بالإيجابية والثقة.
ثانكيو! كثر وانا حبيت كثر أشارك صوتك مع
الجالية العربية.

إكرام: وانا اشكر كثر واشكر كل من يسمعنا
من جميع انحاء استراليا.

فدى: ثانكيو! اكرام..

Ikram: My message to the Arab community is to move forward and overcome the difficulties. Trust the people who love you and do not depend on the people who turn you back and shake your spirits.

There are people who push you when you are tired and tell you, "Come on, you are able, you can do everything you can't do," and there are people who tell you that you cannot, you are tired, you are sick—you should stay away from these people. Surround yourself with people who give you positive energy and don't follow people who keep negative energy behind you and always make you frustrated. In the first place, even if you do not feel sick, this will make you sick.

Fida: Exactly..! Ikram, I would like to thank you very much for this interview full of positivity and confidence. Thank you! It was a joy to share your voice with the Arab community.

Ikram: And I thank you very much, and I thank everyone who listens to us from all over Australia.

Fida: Thank you!