

فصلنامه انجمن خیریه صرع اصفهان

فصلنامه انجمن خیریه صرع اصفهان

سال هفتم / شماره ۱۸ / تابستان ۱۳۹۸

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر بهجت یزد خواستی

هیأت تحریریه: دکتر سید جلال ضیایی - دکتر مسعود اعتمادی فر

- دکتر محمد رضا نجفی - دکتر بهجت یزد خواستی - دکتر سالار فرامرزی

- عباس دهکردی - عباس شیاسی

طراحی و صفحه آرایی: مهندس سارا درخشان هوره

طراحی جلد: مهندس حامد فراست

جمع آوری مقالات: الهام کارگر - ترانه ترابی

چاپخانه: چاپ و لیتوگرافی عرشیا

همکاران این شماره:

دکتر مریم ملاباشی - قربانعلی قطبی - مریم سلیمانی - الهام کارگر



فهرست مطالب

دستاوردهای پزشکی

عوارض داروهای تشنج ۳

سلامت رفتاری

مقابله با استرس ۵

عروج

حسین (ع)، کشتی نجات و حبس الله المتین ۷

حکایت

حکایتی از گلستان سعدی ۱۰

خبرنامه

خبرنامه ۱۳

گفت و گو ۲۵

تقدیر و تشکر ۲۶

خاسته

آدرس: چهارراه سهروردی (سه راه سیمین سابق) - بلوار کشاورز -
بعد از کوچه ۱۱۹ جنب مسجد المعصوم (ع)
تلفکس: ۳۷۷۷۱۵۷۲

کعبه دل مسکن شیطان مکن
پاک کن این خانه که جای خداست
وقت گرانمایه و عمر عزیز
طعمه و سال و مه و صبح و مساست
روشنی اندوز که دل را خوش است
معرفت آموز که جان را غذا است
پروردگارا! سینه ای ارزانی کرده ای؛ پس
آن را گشاده دار؛ تکلیف نموده ای، پس کار
بنده خود آسان دار و زبانی داده ای خود گره
از آن بگشای تا سخنان این بنده تو بر دل
دوستان این محفل جای گیرد و چون صوتی
خوش الحان بر جانسان نشیند ...

سلامت مفهومی پویا و متأثر از شرایط
اقتصادی، اجتماعی، و فرهنگی می باشد. به
طوری که دیگر، تنها نبود بیماری به معنای
سلامت نیست بلکه سلامت را حالتی می دانند
که در آن افراد از رفاه کامل جسمی، روانی،
اجتماعی و معنوی برخوردار بوده و زندگی با
نشاطی داشته باشند.

ارتقاء سلامت امروزه به عنوان یک

مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع
به حساب می آید. چرا که انسان محور
توسعه پایدار محسوب شده و سلامتی نیز ابعاد
گسترده ای همچون سلامت جسمی، روانی،
اجتماعی و معنوی را در بر می گیرد. بدیهی
است که نیل به این هدف نیازمند همکاری
و مشارکت گسترده کلیه سازمانها و
نهادهای اجتماعی و خیرین گرانمایه می باشد
و از طرفی تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت مردم
و توانمند سازی و حساس نمودن جامعه برای
حفظ سلامت خود و خانواده، پیشگیری از
رفتارهای مخاطره آمیز اجتماعی خواهد بود
و در این راستا تفکر اعتقادی می تواند زینت
بخش این حرکت باشد.

مدیر مسئول: دکتر بهجت یزد خواستی

«دانشیار گروه علوم اجتماعی»





عوارض داروهای تشنج

دکتر مریم ملاباشی «متخصص مغز و اعصاب»

بروز ضایعات جلدی در کل بدن با درگیری مخاط دهان و نواحی تناسلی می باشد که به این پدیده سندرم استیون جانسون گفته می شود و در صورت بروز این ضایعات بیماران بستری می شوند داروی ضد تشنج کنونی قطع می گردد و درمان با نوع دیگری از داروی ضد تشنج شروع می شود و عدم درمان سریع این سندرم تهدید کننده حیات فرد می باشد این عارضه با مصرف داروی لاموتریزین نسبت به سایر داروها بیشتر مشاهده شده است. البته در مصرف هر نوع داروی دیگر مخصوصاً مصرف همزمان لاموتریزین و سدیم والپروات نیز احتمال بروز این عارضه وجود دارد.

عوارض مزمن مصرف داروهای ضد تشنج شامل لرزش دست ها، افزایش وزن یا کاهش وزن، ریزش

علی رغم اثرات درمانی مناسب داروهای ضد تشنج، مصرف این داروها می تواند با عوارض جانبی ناخواسته و گاهی خطرناک همراه باشد آگاهی از این عوارض از بروز آسیب شدید و جدی به ارگان های حیاتی بدن مانند، کبد، کلیه ها و ... جلوگیری می کند. به طور کلی عوارض مصرف این داروها به دو دسته عوارض حاد و عوارض مزمن تقسیم بندی می شود.

عوارض حاد و شایعی که در زمان شروع مصرف اکثر داروهای ضد تشنج دیده می شود شامل موارد زیر می باشد:

خواب آلودگی، سرگیجه، عدم تعادل، حالت تهوع و استفراغ، دو بینی، سردرد، تغییرات رفتاری، ناراحتی دستگاه گوارش، بروز واکنش های حساسیتی خفیف تا شدید به صورت بروز بثورات جلدی، کهیر و خارش و در موارد شدیدتر و جدی تر



مو، مشکلات کبدی به صورت نارسایی کبدی، پانکراتیت (التهاب پانکراس)، پوکی استخوان و تخریب دندان ها، مشکلات خونی مانند کاهش گلبول های سفید خون، کاهش پلاکت ها، نوع خاصی از کم خونی می باشد. هر یک از این عوارض در مصرف نوع خاصی از داروها بیشتر مشاهده می شود. لرزش دستها که به طور قرنیه مشاهده می شود اکثراً در اثر مصرف سدیم والپروات بیشتر مشاهده می گردد که در زمان خستگی، مصرف کافئین، ورزش و استرس تشدید می گردد با کاهش دوز دارو یا افزودن داروی مهار کننده لرزش این عارضه کاهش می یابد. افزایش وزن به دنبال مصرف سدیم والپروات و کاهش وزن از عوارض داروی توپیرامات می باشد. رعایت تغذیه و ورزش مناسب در جهت تنظیم وزن افراد موثر می باشد. ریزش مو در زمان مصرف داروی سدیم والپروات به صورت شایع دیده می شود مصرف اسیدفولیک و ترکیبات روی جهت کاهش این عارضه توصیه می گردد.

نارسایی کبدی در مصرف مزمن برخی از داروهای ضد تشنج دیده می شود این عارضه در ابتدا به صورت افزایش آنزیم های کبدی در آزمایشات فرد مشهود است و سپس در صورت عدم تنظیم داروی ضد تشنج و افزایش بیشتر از ۵ برابر آنزیم های کبدی منجر به نارسایی شدید کبدی می گردد. بنابراین پزشکان به صورت دوره ای اقدام به چک سطح آنزیم های کبدی مخصوصاً در صورت مصرف داروی سدیم والپروات می کنند تا از بروز این عارضه

ناخواسته جلوگیری کنند.

پوکی استخوان و خرابی دندان ها عارضه شایع دیگری می باشد که در اثر مصرف مزمن بسیاری از داروهای ضد تشنج مانند کاربامازپین، فنی توئین، فنوباربیتال، سدیم والپروات دیده می شود علت این عارضه سوء جذب ویتامین D₃ و کلسیم در اثر مصرف این داروها می باشد. کلسیم و ویتامین D₃ جهت حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها ضروری می باشد لذا مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین D₃ در افرادی که داروهای ضد تشنج فوق را به صورت مزمن مصرف می کنند توصیه می گردد. عوارض خونی داروهای ضد تشنج مانند تغییرات گلبول سفید در مصرف کاربامازپین و سدیم والپروات و کاهش پلاکت ها در صورت مصرف سدیم والپروات رخ می دهد که با آزمایش دوره ای خون تحت عنوان CBC می توان از بروز این عارضه آگاه شد و با تنظیم داروی ضد تشنج، عوارض مربوط به آن را کنترل نموده زیرا عدم تشخیص و درمان منجر به نارسایی مغز استخوان، بروز انواع عفونت ها، خونریزی و کم خونی در فرد می گردد.

سایر عوارض ناخواسته مزمن به صورت نادر رخ می دهد و به صورت ویژه با مصرف نوع خاصی از داروی ضد تشنج ارتباط دارد از جمله این عوارض بروز افزایش فشار داخل چشم تحت عنوان آب سیاه یا گلوکوم و سنگ کلیه که در مصرف توپیرامات دیده می شود که در این موارد توصیه به کاهش دوز دارو یا تعویض آن با داروی ضد تشنج مناسب دیگر می گردد.



مقابله با استرس

نویسنده : مریم سلیمانی «کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی»



استرس به هر موقعیتی که فرد مجبور شود سازگاری معمول خود را تغییر دهد، گفته می شود حال این موقعیت ناخوشایند و یا خوشایند باشد باز هر دو استرس زا هستند چرا که مجبوریم شیوه ی همیشگی خود را تغییر دهیم .

آثار استرس:

- افزایش ضربان قلب و فشارخون
- اشکال در تمرکز و تصمیم گیری
- افزایش میزان قندخون
- اختلال حافظه و فراموشی
- افزایش انعقاد خون
- افزایش افکار ناکارآمد
- گیجی، احساس سوزش و تعریق
- مشکلاتی در خواب

-زخم معده، تهوع

-انزوای اجتماعی

-افزایش عفونت های مکرر

-افزایش پرخاشگری

-تغییر عادات ماهیانه در زنان

-احساس بی ارزشی و بی علاقگی

-تکرار ادرار،احساس دفع،اسهال ویبوست

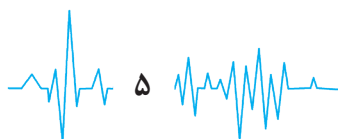
- سیگارکشیدن، مصرف دارو

-بیماری های روان تنی (آسم، جوشهای پوستی،

سرطان و...)

میزان استرس مفید؟

واقعیت این است که استرس حکم نمک را دارد و به همین خاطر باید مراقب بود تا آش زندگی بی نمک یا شور نشود. برای انجام هر کاری میزان



معینی از استرس هم طبیعی و هم ضروری است برای مثال اگر مجبور شوید که از عرض یک بزرگراه پر تردد عبور کنید هم طبیعی و هم ضروری است که احساس کنید وضعیت اضطراری است. بهترین میزان استرس زمانی است که بین حداقل و حداکثر باشد به عبارتی وقتی میزان استرس در حد متوسط باشد ما بهترین عملکرد را داریم و در زمانهایی که کمترین و بیشترین میزان استرس را داریم عملکردمان در ضعیف ترین حالت است.

مهارت‌های مقابله با استرس:

۱- تغییر نگرش و ادراکات درونی:

به برداشت‌های همراه با احساسات یک فرد درباره خودش، دیگران و محیط اطراف و آینده نگرش می‌گویند. و داشتن نگرش مثبت به خود، دیگران، محیط اطراف و آینده باعث کاهش استرس می‌شود. چند نمونه از گفتگوهای درونی افراد با استرس بالا از این قرار است: «آسایش جسمی و روانی من نباید به خطر بیفتد، اگر بیفتند، افتضاح می‌شود و نمی‌توانم تحملش کنم.» یا باور نامعقول دیگری «نگران نبودن یعنی حماقت و بی‌مسئولیت بودن، نگرانی جلوی خطر را می‌گیرد و اگر همیشه نگران باشم، در برابر خطرات و ناراحتی ناشی از اتفاقات بد، محکم خواهم ایستاد».

۲- تغییر نحوه تعامل خود با محیط:

داشتن مهارت مدیریت روابط بین فردی و کنترل خشم، داشتن رفتار جراتمندانه، مهارت نه گفتن و...
۳- افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس:
کاهش مصرف کربوهیدرات، آب نبات و شکلات، نوشیدنی‌های شیرین، کاهش مواد حاوی کافئین و افزایش مصرف سبزیجات و میوه، پروتئین‌ها و استراحت خوب همراه با ورزش منظم

۴- ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود یا حداقل

گاهی با خود خلوت کردن:

نحوه استفاده از تعطیلات، زمان‌هایی برای رهایی از کار اختصاص دادن، در صورت لزوم تغییر شغل خود

توصیه‌هایی برای مقابله با استرس:

- داشتن مدیریت مالی: زندگی کردن در چهارچوب مالی خود، داشتن فهرست خرید به هنگام خرید کردن، داشتن بیمه، رسیدگی به مخارج به صورت هفتگی، همگی رفتارهایی هستند که استرس ما را در کارهای روزمره می‌کاهد.

- تنظیم وقت: بررسی محدودیت‌های هر کار و اگر از توان ما خارج است به او نه بگوییم، هدف گذاری در کارها (کارهای مهم و فوری، مهم و غیرفوری، فوری و غیرمهم و غیرفوری و غیرمهم) ارزش گذاری فعالیت‌هایی که قرار انجام دهیم.

- واگذاری مسئولیت به دیگران در هنگامی که کارها زیاد است.

- آگاهی از سطح انرژی‌مان و تنظیم آن با برنامه روزانه - تلف نکردن وقت یا زیاد استفاده نکردن از تلفن همراه (شبکه‌های اجتماعی و اینترنت و...)

- افزایش انعطاف پذیری: میل شدید کنترل همه مسائل باعث افزایش استرس می‌شود.

- پیش بینی حوادث ناگهانی که غیرقابل کنترل هستند.

- افزایش نظم در کارها

- گفتگوی مثبت با خود

من فکر می‌کنم

پی‌نوشت

- مهارت‌های زندگی، ناصری حسین، ۱۳۸۹، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور
- مهارت‌های زندگی، کریس ال، کلینکه، ترجمه: محمدخانی‌شهرام

- درمانگاه احساسات (راهنمایی مدیریت اضطراب، عصبانیت و افسردگی)، لین کلارک ترجمه: فیروز بخت‌مهرداد (۱۳۹۴)





پیچیده شمیت همه جا ای تن بی سر
چون شیشه عطری که درش گم شده باشد
سعید بیابانکی

مسین (ع)، کشتی نجات و جبل الله المتین

قربانعلی قطبی برگرفته از کتاب «جملات برگزیده»

امام صادق (ع) فرمودند:

«لکل شی اساس السلام حبنا اهل البیت» (محاسن)
یعنی هر چیزی را پایه و زیربنای است و زیر بنای
اسلام محبت ما اهل بیت پیامبر (ص) است.

یکی از فضایل اسلام و شریعت محمدی (ص)
برخورداری از الگوهای انسانیست. گرچه ایمان به
غیب یکی از پیش شرط های بهره برداری از قرآن
مجید ذکر شده است - در آنجا که می فرماید:
«علم ذلک الکتاب لا ریب فیه هدی المتقین، الذین
یومنون بالغیب...» (بقره آیه ۱۰۰ تا ۱۰۱)

لیکن ایمان به غیب نیازمند مراحل بالایی از
آمادگی روحی و نفسانی و ظرفیت وجودی است

که در نزد همگان ابتدأً مورد انتظار و توقع نیست
بلکه اگر انسانی نفس خویش را در مسیر تربیت و
تمرین و تذهیب مستمر قرار دهد امید رسیدن به
این ظرفیت متصور است.

شاید بر همین اساس شاخص ها و نمادهای
مشهود برای هدایت انسان ها مقرر گردیده است.
نمادها و نشانه هایی که انسان ها بتوانند با مشاهده
عینی آنها و درک آنها به وسیله حواس مادی خود در
امر هدایت و تربیت پذیری از تسهیلات لازم برخوردار
باشند. یکی از این محسوسات انسان ها هستند و
اینکه آدمیان افرادی از نوع خویش را ببینند و مصادیق
هدایت و تربیت را در آنان مشاهده کنند.

وجود مبارک معصومین (ع) به عنوان شاخص های انسانی هدایت دارای ابعاد مختلفی از فلسفه و علت است که درک همه این ابعاد از حد و توان ما خارج است. لیکن بعضی از جنبه ها که قابل درک نسبی هستند عبارتند از فیض الهی بودن برای سایر مخلوقات و امکان دسترسی به جنبه های ملموس و محسوس وجود مبارک آنان و شنیدن پیام هدایت و جذب ولایت آنان.

یکی از ائمه معصومین (ع) وجود شریف حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) است. شاید هیچ توضیح و تبیینی به اندازه حرکت آزادی بخش آن وجود نورانی قادر به توضیح مفاهیمی چون ایثار و فداکاری در راه حفظ مکتب و ارزش های والای الهی نبود.

آنچه که بر سر خطیر ترین و حساس ترین بخش از عینیت اسلام در جامعه - یعنی امر حکومت و خلافت - آمده بود و طی پنجاه سال پس از رحلت حضرت ختمی مرتبط در جامعه به نام اسلام اتفاق افتاده بود پدیده ای نبود که بتوان آن را با کلمات و خطبه و افشگری و تبیین بد و خوب ماجرا و جنبه های مختلف آن به نسل های آینده منتقل ساخت و تکلیف آیندگان را در موارد مشابه به وضوح و روشنی تعیین نمود. حادثه کربلا- که به تنهایی نیز در برگیرنده یک مکتب رهایی بخش برای انسان هاست- گرچه در یک ظرف زمانی محدود شکل گرفت و به اتمام رسید، اما به جریانی تبدیل گردید که حوادث ما قبل و ما بعد خود را نیز تحت شعاع قرار داد و هر جا محققى بخواهد اسلام را مورد مطالعه و تحقیق قرار دهد، منهای مطالعه حادثه کربلا نمی تواند این پژوهش را به گونه ای به انتها رساند که برداشت جامعه ای از اسلام نموده باشد. به بیان دیگر اسلام منهای کربلا یک برداشت ناقص از ادیان الهی است.

امروز مکتب تشیع - به عنوان اصلی ترین قرائت

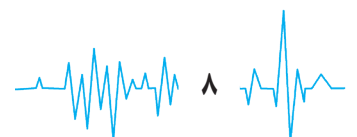
از اسلام ناب محمدی (ص)- توانسته است منادی حاکمیت خدا و سنن الهی بر زمین باشد و بازگشت مسلمین به اسلام را به عنوان تنها راه استعلا و سربلندی امت بزرگ محمد (ص) معرفی کند به برکت نشستن بر خوان پر نعمت کربلای حسینی است.

تأثیر عاشورا و محرم - که قیام حسینی چون اختری بر تارک آن می درخشد- بر انقلاب اسلامی ایران از همان نخستین روزهای قیام امام خمینی تا کنون آنچنان بارز و بین می باشد که هر توضیحی را اضافه می نمایانند. اگر عرصه خطابه و منبر طی قرن های متمادی پر حرارت و قوی ترین ابزار تبلیغ اسلام باقی مانده است و این فرصت امکان فوق العاده برای حرکت راه امام حسین بوده است آیا جز اینست که ریشه این شجره طیبه در تربیت پر برکت سید الشهداء و سرزمین خونین کربلاست. آحاد ملت های شیعه از اهل بیت و کربلا آموخته: که چگونه صبر کند؟ چگونه بنگرد؟ چگونه بیندیشد؟ چگونه پایداری کند؟ چگونه در راه دفاع از اندیشه و نگرش پایداریش ایثار و فداکاری کند؟ چگونه پیام خویش را به دیگران منتقل کند؟ و چگونه زندگی کردن را بیاموزد؟

بدین گونه مفهوم والایی چون این کلام پیامبر خدا (ص) بیش از پیش عمق خود را می نمایاند که فرمود: «اهل بیتی امان من الاختلاف فی الدین» (مستدرک حاکم- ج ۳)

اهل بیت من پناهگاه امت در برابر اختلافاتشان در فهم دین هستند.

در این جمله سرور مخلوقات عالم و بودن وحدت امتش را به اهل بیت بزرگوارش از جمله رفتار و سیره آنان منسب می فرماید و این بدین مفهوم است که پس از من- الی یوم القیامه- استمرار



جان بدین کلام رسول خدا (ص) داده که فرمود: «الا
ان مثل اهل بیتی فیکم مثل سفینه نوح - من رکبها
نجاه و من تخلف عنها غرق»

(مستدرک حاکم - ج ۳ - ص ۱۵۱)

هان! آگاه باشید که مثل اهل بیت من در بیت
شما همچون کشتی نوح پیامبر است. هر کس بر آن
سوار گردد نجات می یابد و هر کس آن را ترک کند
غرق خواهد شد.

بر این اساس و به انگیزه تمسک به حبل الله - که
همانا اهل بیت رسول خداوند - و به قصد تنوّر جستن
از نام حسین (ع) سید جوانان بهشت و احیا کننده
دین محمد (ص)، به فراهم آوری این متن پرداختیم
تا دست نیاز به آستان بی نیاز سید و سرور شعیان
حضرت ثارالله رسانده باشیم و عطر تربیت خونینش
را اسباب جان فزایی و حیات بخش خود کرده باشیم.
سلام بر او که تولدش تولد بزرگی و کرامت انسان
بود و شهادتش تولدی دیگر برای اسلام و خونی در
رگهای جاودانگی امت اسلام.

شریعت محمدی (ص) تابع تمسک امت به معصومین
اهل بیت من است. و این بیان دیگری است از حدیث
شریف ثقلین که در آن پیامبر اکرم (ص) دین
را مفهومی از ترکیب قرآن و عترت پاکش بیان
فرمودند و تفسیر والای این حدیث شریف ترجمان
دیگری از ناسازگاری با دشمنان اهل بیت است و
کلام گران سنگی است که تکلیف رهروان هدایت را
روشن و شبروان ضلالت را نهیبی است بس آموزنده.
آنان که یزیدیان را به ولایت و حکومت خویش می
پسندند و با توجیه نادرست و تفسیر نا بجا از آیه
کریمه «اطیعوا الرسول و اولی الامر منکم» ثقل ولایت
را نزد هر نا اهلی پذیرایند.

حضرت خاتم (ص) نیز به پیروی از کلام خدا در
کتاب جاویدش که می فرماید: «انا هدیناه السبیل
اما شاکراً و اما کفورا» (دهر - ص ۳)

راه هدایت را تحت مشعل فروزان حسین (ع) می
نمایانند گاه گروهی از مومنین آن را برگرفته و شاکر
گشته اند و به سعادت و رستگاری نائل آمده و گاه
بی نصیبان از کوثر ولایت با گرفتاری مهلکه تعصبات
و کور اندیشی ها این نعمت را کفران کرده و در
سیاهی و تباهی درجا زده اند. خوشا آنان که گوش

باز این پویش که در خلق عالم
باز این پویش که در خلق عالم
باز این پویش که در خلق عالم

بیت علی



مکایتی از گلستان سعدی

برگرفته از کتاب گلستان سعدی

که استخوان خورد و جانور نیاز دارد
یکی از رفیقان شکایت روزگار نامساعد به نزد من
آورد که کفاف اندک دارم و عیال بسیار و طاقت بار فاقه
نمی آرم و بارها در دلم آمد که به اقلیمی دیگر نقل کنم
تا در هر آن صورت که زندگانی کرده شود کسی را بر
نیک و بد من اطلاع نباشد.

بس گرسنه خفت و کس ندانست که کیست
بس جان به لب آمد که برو کس نگریست
باز از شماتت اعدا برانديشم که به طعنه در قفای من
بخندند و سعی مرا در حق عیال بر عدم مروت حمل
کنند و گویند
مبین آن بی حمیت را که هرگز
نخواهد دید روی نیکبختی

یکی از وزرا معزول شد و به حلقه درویشان در آمد
اثر برکت صحبت ایشان در او سرایت کرد و جمعیت
خاطرش دست داد ملک بار دیگر برو دل خوش کرد
و عمل فرمود قبولش نیامد و گفت معزولی به نزد
خردمندان بهتر که مشغولی:

آنان که به کنج عافیت بنشستند
دندان سگ و دهان مردم بستند
کاغذ بدریدند و قلم بشکستند
وز دست زبان حرف گیران رستند
ملک گفتا هر آینه ما را خردمندی کافی باید که
تدبیر مملکت را بشاید گفت ای ملک نشان خردمند
کافی جز آن نیست که به چنین کارها تن ندهد.
همای بر همه مرغان از آن شرف دارد

که آسانی گزیند خویشتن را

زن و فرزند بگذارد به سختی
و در علم محاسب چنان که معلوم است چیزی
می دانم و گر به جاه شما جهتی معین شود که موجب
جمعیت خاطر باشد بقیت عمر از عهده شکر آن نعمت
برون آمدن نتوانم گفتم عمل پادشاه ای برادر دو طرف
دارد امید و بیم یعنی امید نان و بیم جان و خلاف رأی
خردمندان باشد بدان امید متعرض این بیم شدن.

کس نیاید به خانه درویش

که خراج زمین و باغ بده
یا به تشویش و غصه راضی باش

یا جگر بند پیش زاغ بنه
گفت این مناسب حال من نگفتی و جواب سوال من
نیاوردی نشنیده ای که هر که خیانت ورزد پشتش از
حساب بلرزد.

راستی موجب رضای خداست

کس ندیدم که گم شد از ره راست
و حکما گویند چار کس از چار کس جان برنجند
حرامی از سلطان و دزد از پاسبان و فاسق از غماز و
روسی از محتسب و آن را که حساب پاک است از
محاسب چه باک است.

مکن فراخ روی در عمل اگر خواهی

که وقت رفع تو باشد مجال دشمن تنگ
تو باش و مدارا از کس ای برادر باک

زنند جامه ناپاک گازران بر سنگ
گفتم حکایت آن روباه مناسب حال تست که
دیدندش گریزان و بی خویشتن افتان و خیزان کسی
گفتش چه آفت است که موجب مخافت است گفتا
شنیده ام که شتر را به سخره می گیرند.

گفت ای سفیه شتر را با تو چه مناسبت است

و ترا به دو چه مشابیهت گفت خاموش که اگر حسودان
به غرض گویند شترست و گرفتار آیم کراغم تخلیص
من دارد تا تفتیش حال من کند و تا تریاق از عراق
آورده شود مارگزیده مرده بود ترا همچنین فضل است
و دیانت و تقوی و امانت اما متعنتان در کمین اند و
مدعیان گوشه نشین اگر آن چه حسن سیرت تست
بخلاف آن تقریر کنند و در معرض خطاب پادشاه افتی
در آن حالت مجال مقاتل باشد پس مصلحت آن بینم
که ملک قناعت را حراست کنی و ترک ریاست گویی.
به دریا در منافع بی شمار است

وگر خواهی سلامت برکنار است
رفیق این سخن بشنید و به هم برآمد و روی از
حکایت من درهم کشید و سخن های رنجش آمیز گفتن
گرفت یکی چه عقل و کفایت است و فهم و درایت قول
حکما درست آمد که گفته اند دوستان به زندان به کار
آیند که بر سفره همه دشمنان دوست نمایند.

دوست مشمار آن که در نعمت زند

لاف یاری و برادر خواندگی
دوست آن دانم که گیر دست دوست

در پریشان حالی و درماندگی
دیدم که متغیر می شود و نصیحت به غرض می
شنود به نزدیک صاحب دیوان رفتم به سابقه معرفتی
که در میان ما بود و صورت حالش بیان کردم و اهلیت
و استحقاقش بگفتم تا به کاری مختصرش نصب کردند
چندی برین برآمد لطف طبعش را بدیدند و حسن
تدبیرش را بیسندیدند و کارش از آن درگذشت و به
مرتبتی والاتر از آن متمکن شد همچنین نجم سعادتش
در ترقی بود تا به اوج ارادت برسید و مقرب حضرت و
شارالیه و معتمد علیه گشت بر سلامت حالش شادمانی
کردم و گفتم:





ز کار بسته میندیش و دل شکسته مدار

که آب چشمه حیوان درون تاریکی است
الا لا یجارن احوالبیه

فللرحمن الطاف خفیه
منشین ترش از گردش ایام که صبر

تلخ است ولیکن بر شیرین دارد
در آن قربت مرا با طایفه ای یاران اتفاق سفر افتاد
چون از زیارت مکه باز آمدم دو منزل استقبال کرد
ظاهر حالش را دیدم پریشان و در هیئت درویشان
گفتم چه حالت است گفت آن چنان که تو گفتی طایفه
ای حسد بردند و به خیانت منسوب کردند و ملک دام
ملکه در کشف حقیقت آن استقصا نفرمود و یاران قدیم
و دوستان حمیم از کلمه حق خاموش شدند و صحبت
دیرین فراموش کردند.

نبینی که پیش خداوند جاه

نیایش کنان دست بر برنهند

اگر روزگارش در آرد ز پای

همه عالمش پای بر سر نهند
فی الجمله به انواع عقوبت گرفتار بودم تا درین هفته
که مژده سلامت حجاج بر سید از بند گرانم خلاص کرد
و ملک موروثم خاص گفتم آن نوبت اشارت من قبولت
نیامد که گفتم عمل پادشاهان چون سفر دریاست
خطرناک و سودمند یا گنج برگیری یا در طلسم بمیری.
یا زر بهر دو دست کند خواجه در کنار

یا موج روزی افکندش مرده بر کنار
مصلحت ندیدم از این بیش ریش درونش به ملامت
خراشیدن و نمک پاشیدن به دین کلمه اختصار کردیم.
ندانستی که بینی بند بر پای

چو در گوشت نیامد پند مردم
دگر ره چون نداری طاقت نیش

مکن انگشت در سوراخ کژدم

نحوای آمدن پاییز و شروع برگریزان پیام تازه ای را به گوش جان های همیشه پا به رکاب می رساند...
خش خش برگ ها را می شنوی؟! پیامش را می شنوی؟!
سرمای سختی در پیش است و من درختی که آماده ام برای زیستن در سردی و تاریکی گنگ و نامفهومی که بهار را خواهد دید و استواریش را به رخ خواهد کشید. برگ ها می ریزند تا یادآوری کنند باور و امید برای بودن در بهار من را قوی تر خواهد ساخت و با شنیدن صدای خش خش برگ هایم، توانا تر از همیشه خود را برای ساختن جلوه تازه تری از خویش آماده می گردانم و سبز تر از همیشه در پنجره زندگی نمایان خواهم شد.

گمان بر آن است که «صرع» پاییز زندگی باشد ولی می توان با برگریزان به بهار و نوسازی نزدیک شد و نگاه جدیدی از صرع را خلق کرد. آن گاه که خش خش برگ ها پیام پاییز را می دهد، گوش ها را باید برای ترجمه نوای پاییز آماده کرد....

خش خش برگ ها: صرع درد خاموش جهل و نا آگاهی تنیده بر جسم و روح حیات بشر که همچنان این بار را به دوش می کشد و در چشم انتظاری بهار دانش و شناختنش نشسته است.

پاییز ۱۳۹۷:

در تکاپو و رایزنی های متعدد، انجمن خیریه صرع اصفهان توانست با همکاری جمعی از مسئولین شهرداری تعدادی برنامه در جهت آگاه سازی عموم مردم فراهم نماید و شعار «نگاه مان به صرع را تغییر دهیم» را سر دهد.

دی ماه ۱۳۹۷ (پارک جنگلی ناژوان):

قریب به ۸۰۰ نفر از عموم مردم و جمعی از افراد مبتلاء به صرع در جشن تدارک دیده توسط معاونت



فرهنگی، اجتماعی ورزشی شهرداری شرکت نمودند و در این بین گروهی به چشم می خوردند که با خود پیام هایی آورده بودند رنگ بنفش در بین آن ها خیلی زیاد دیده می شد شال گردن های بنفش، بادکنک های بنفش، بروشورها و پوستر هایی که ربان بنفش در گوشه هایی از آن دیده می شد نزدیک تر که می شدی آرمی به چشم می خورد.... «انجمن خیریه صرع اصفهان»؟؟؟ حامی هزاران بیمار مبتلاء به صرع در استان اصفهان!!!!....

- صرع را شنیده ام، به گوشم آشناست..... - همکلاسی م صرع داشت... - همکارم صرع دارد..... - در خیابان یک نفر را دیدم تشنج کرد،..... - علت صرع چیست؟؟؟.....



- (جناب آقای دکتر مسعود اعتمادی فر متخصص مغز و اعصاب «مدیرعامل انجمن خیریه صرع اصفهان» و سرکار خانم دکتر شیمیا شاه زمانی متخصص مغز و اعصاب) پاسخگوی سوالات شما هستند....

- سرکار خانم الهام کارگر مدیر امور آموزشی و پژوهشی در جایگاه سکوی نمایش به منظور معرفی صرع و انجمن خیریه صرع اصفهان



جلسه ی حضوری با ریاست محترم صدا و سیما استان اصفهان جناب آقای دکتر احمدی با حضور تمام اعضاء هیأت مدیره برگزار گردید که با پیگیری و مکاتبات لازم دو برنامه زنده در دو نوبت با حضور آقای دکتر اعتمادی فر در برنامه سیب سلامت پخش گردید. و پخش این برنامه موجب گردید تعدادی از افراد مبتلا به صرع استان به عضویت انجمن در بیایند.

هم چنین خبرنگاران صدا و سیما در برنامه های خبری مختلف گزارشی از برنامه های همایش تدارک دیده از طرف انجمن تهیه کرده و پخش نمودند.

یک برنامه رادیویی با موضوع صرع که توسط سرکار خانم عابدی خبرنگار رادیو با تهیه گزارش از جناب آقای دکتر اعتمادی فر در برنامه دستان مهربان پخش شد.



جلسه ی حضوری با مدیر کل آموزش و پرورش جهت همکاری های لازم در راستای دانش افزایی اولیاء و مربیان مدارس در زمینه بیماری صرع و چندین جلسه با واحد های مختلف آموزش و پرورش که تصمیم گرفته شد در سال ۹۸ در ۶ ناحیه آموزش و پرورش همایش آموزشی با موضوع صرع با حضور پزشکان متخصص مغز و اعصاب انجمن به مدت ۴ ساعت برای هر همایش برگزار گردد.

حضور در یک جلسه آموزشی در کاروان حجاج بیت الحرام با هدف ارتقاء بینش این افراد در زمینه شناخت بیماری ها از جمله بیماری صرع و مشکلات درمانی که گریبانگیر این بیماران می باشد و وسیع نمودن نگاه خیراندیشانه این افراد به منظور یاری رساندن به بیماران نیازمند در جهت گام های رسیدن به علو درجات معنوی ایشان.

آذرماه ۱۳۹۷

جشن میلاد حضرت رسول پیغمبر پاکی ها (باغ نیکوکار عزیز آقای هنرمند): با پایان یافتن ماه محرم و صفر فرصتی دوباره برای برپایی یک محفل شاد و صمیمی فراهم شد تا اعضاء انجمن خیریه صرع اصفهان در کنارهم یک روز خوب و پرانرژی را در دفتر خاطرات انجمن به یادگار بگذارند.



بهمن ۱۳۹۷

روز جهانی صرع (اتاق صنایع، معادن و بازرگانی استان اصفهان): در راستای برداشتن گامی دیگر برای سر دادن شعار با صرع تنها نمائید! روز جهانی صرع بهانه ایست برای بودن در کنار مردم و بیان اینکه صرع تنها یک اختلال است و می توان با صرع زندگی خوبی را داشت.



رکاب زدند و در جشن حضور بهم رساندند، هم چنین به پاس قدردانی از تعدادی از مسئولین که می شود در کنار انجمن دلسوزانه حضور داشتند نیز تقدیر به عمل آمد و در برنامه پایانی جشن پزشکان عزیز و دلسوز انجمن به سوالات مربوط به صرع شرکت کنندگان در جشن پاسخ دادند. و جشن روز جهانی صرع سال ۱۳۹۷ با به ثبت رساندن خاطره ای شیرین از کنار هم بودن و پیام به یاد ماندنی که نگاه مان را به صرع تغییر دهیم پایان یافت.

به جهت اینکه صرع را بهتر بشناسیم انجمن خیریه صرع اصفهان نیز جشنی را تدارک دیده و از مسئولین شهر و همه مردم دعوت به عمل آورد. و در این راستا باز هم هنرمندان و ورزشکاران نیز انجمن را تنها نگذاشتند. هنرمندان عرصه موسیقی گروه موسیقی نگین زنده رود و تیم دوچرخه سوار اسپادانا که با شال های بنفش انجمن خیریه صرع اصفهان و پرچم های پیام آور صرع به نشانه حمایت از افراد مبتلاء به صرع تمام مسیر ناژوان تا محل همایش را



بهمن ماه ۱۳۹۷ شرکت در کنگره بین المللی صرع در تهران

به منظور هماهنگی و همراهی با انجمن صرع ایران که برگزار کننده این کنگره می باشد انجمن خیریه صرع اصفهان نیز در این کنگره شرکت نمود.

بهمن ماه ۱۳۹۷ همایش خیر ماندگار (دانشگاه علوم پزشکی ایران)

به منظور توانمندسازی مدیران و پرسنل انجمن خیریه صرع ۳ نفر از مسئولین در این کنگره که به مدت ۲ روز توسط خیریه آلاء در سالن همایش های علوم پزشکی ایران برگزار گردید، شرکت کردند.



اسفند ماه ۱۳۹۷

اعیاد بزرگداشت حضرت فاطمه زهرا (س) و حضرت علی (ع) (انجمن خیریه صرع اصفهان):
این که برای شاد بودن حتماً نباید اتفاق بزرگی در زندگی ما رخ بدهد و همین روزهای مبارک بهانه شاد بودن ما و فراهم می کند یک نکته قابل توجه هست که نباید فراموش کنیم....
حضور بیش از ۱۵۰ نفر از افراد عضو انجمن و جمعی از هنرمندان استان با اجرای برنامه ها و مسابقات متنوع و شاد و اهدای جوایز و تقدیر از گروهی از پزشکان و مشاورین.
لحظه های شاد را باید ساخت...



پایان اسفندماه ۱۳۹۷:

روزهای پایانی زمستان و نزدیک شدن بهار و رسیدن نوروز ۱۳۹۸ باز هم جمعی از افراد خیراندیش را به این فکر انداخت که سفره های عید هموطنانشان را رنگین و پر برکت سازند و در این راستا انجمن خیریه صرع اصفهان واسطه ای برای پیوند دستان این انسان های نوع دوست با خانواده های بی بضاعتی که در مسیر پریپیچ و خم درمان اختلال صرع قرار گرفته اند، شد.

اردیبهشت سال ۱۳۹۸:

رسیدن ماه پربرکت رمضان باز هم شرایطی را فراهم نمود تا بتوان جمعی از این خانواده هایی که در مسیر درمان این بیماری تأمین نیازهای معیشتی را برایشان سخت نموده را یاری نمود. در مسیر مبارزه با این بیماری که گاه تا پایان عمر طول می کشد و در جهت درمان آن برخی از خانواده ها به خصوص در صورتی که فرد بیمار سرپرست خانواده باشد، در تأمین داروها به ویژه داروهایی که بیمه به آن تعلق نمی گیرد، با مشکل مواجه می گردند. و با نگاه به ویژگی بیماری های خاص و شرایط بیماری صرع، انجمن خیریه صرع اصفهان مصمم شد تا طی یک مکاتبه و حضور در مجمع نمایندگان مجلس شورای اسلامی استان اصفهان درخواست خود را اعلام نماید. که با پیگیری های انجام شده توسط جناب آقای دکتر عابدی نماینده مجلس شورای اسلامی این موضوع در کمیسیون بهداشت مجلس مطرح گردیده و در دست بررسی می باشد.

تیرماه ۱۳۹۸ بازدید جناب آقای دکتر عابدی از انجمن خیریه صرع اصفهان



خردادماه ۱۳۹۸ (پارک جنگلی نازوان)

جشن ضیافت ماه رمضان در میلاد با سعادت امام حسن مجتبی(ع): سفره افطار انجمن خیریه صرع اصفهان همراه با اعضاء انجمن یک شب به یاد ماندنی همراه با معرفی صرع در بین شرکت کنندگان در این ضیافت رسالت ارتقاء سطح آگاهی و دانش افراد جامعه با هدف فرهنگ سازی در زمینه آشنایی با صرع؛ پایان نمی پذیرد و در این راستا، جلسات و مکاتباتی با ارگان های مختلف صورت گرفت....



مردادماه ۹۸

از دغدغه های عالمان و پزشکان متخصص مغز و اعصاب رسیدن به راه های درمانی نوین صرع می باشد تا بتوانند روزهای بدون تشنج را به عزیزان مبتلاء به صرع هدیه بدهند.

در این خصوص انجمن خیریه صرع اصفهان با همراهی انجمن صرع ایران تصمیم به برگزاری یک برنامه علمی

و هم اندیشی نمود:



– کارگاه آموزشی نوار مغز برای ارتقاء دانش و توانمندی عزیزان تکنسین نوار مغز (سالن آموزشی انجمن خیریه صرع اصفهان)



– سمینار علمی یک روزه صرع با حضور بهترین و تواناترین پزشکان کشور برای انتقال و تبادل اطلاعات و دانش (کتابخانه مرکزی شهرداری اصفهان)

– جلسه نشست و هم اندیشی مدیران انجمن های صرع سراسر کشور (سالن انجمن خیریه صرع اصفهان) و بازدید از شرکت دارویی رها



هر ماه (انجمن خیریه صرع اصفهان)

افزایش آگاهی و دانش افراد مبتلاء به صرع نیز از اهداف و رسالت انجمن خیریه صرع اصفهان محسوب می گردد که در این راستا در این سال ها گام های موثری را برداشته است و با برپایی جلسات آموزشی ماهانه و هم چنین کارگاه های آموزشی، شاهد ثمربخشی این جلسات در مسیر زندگی این افراد و بهبود شرایط بیماری آن ها بوده است. و به این منظور پزشکان متخصص مغز و اعصاب، اعصاب و روان، روانشناسان و مشاورین در اجرایی نمودن این امر در زمینه های درمانی، دارویی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و توانمندسازی این افراد انجمن را یاری نمودند.



برگزاری اردو، سفرهای جمعی

موازی با اقدامات انجمن در راستای ارائه خدمات درمان، دارو و آموزش از دیگر برنامه های ارائه شده به اعضای انجمن به جهت ارتقاء سلامت روان و شادی بخشی به شرایط یکنواخت زندگی این عزیزان و قرار گرفتن در جمعی از افرادی که در شرایط مشابه با ایشان می باشند، متناسب با شرایط آب و هوایی، برگزاری برنامه های تفریحی و گردشگری می باشد.

اردوی زیارتی به مشهد مقدس در مردادماه سال ۹۷،

دی ماه ۹۷: سفر یک روزه به باغ بهادران

اردیبهشت ماه ۹۸: سفر یک روزه به کاشان

خرداد ماه ۹۸: سفر یک روزه به مارکده سامان

مردادماه ۹۸: سفر به مشهد مقدس



شهریور ماه سال ۱۳۹۸ (هتل آسمان)

به پاس جایگاه والای عید غدیر و عظمت مقام مولا حضرت علی (ع) جشن غدیر در هتل آسمان به مدیریت جناب آقای کریم بیگی برگزار گردید که حق محبت را در جهت پذیرایی از مهمان های انجمن به جا آوردند و تلاش بر این شد که بیعت دوباره با پیشوایمان داشته باشیم و پیام آور آن باشیم که راه ایشان را با دستگیری از هم نوعانمان ادامه خواهیم داد.



فعالیت های درمانی درمانگاه

فرمت پرونده های پزشکی بیماران تغییر یافت. و برای تشکیل یک بانک اطلاعاتی از بیماران مصروع و سهولت در انجام کارهای تحقیقاتی در زمینه این بیماری؛ نرم افزاری با پیش بینی های لازم طراحی گردید.

سرکار خانم دکتر زهرا پیرحاجی به عنوان مسئول فنی جدید درمانگاه صرع مسیح به معاونت درمان معرفی گردید.



حرکتی در یک سمت بدن و کاهش میدان دید مواجه بشوی.

- به خداد توکل کردم و در تاریخ ۹۴/۱۲/۴ در سن ۲۲ سالگی، زمانی که ترم چهارم دانشگاه در رشته مدیریت بازرگانی بودم، تصمیم به جراحی گرفتم تصمیم گیری سختی بود اما فقط یک مصروع می تواند یک مصروع را درک کند!

داروها روی حافظه و هوش من تأثیر گذاشته بود و من خسته شده بودم، همیشه در حالت خواب آلودگی بودم، قدرت فکر کردن، تصمیم گیری و کنترل خشمم را نداشتم و این ها باعث شد دل به دریا بزنم و با وجود خطری که من را در عمل تهدید می کرد، عمل جراحی را قبول کنم.

عمل جراحی انجام شد و هیچ عارضه ای رخ نداد، فقط از بخیه های جراحی اذیت می شدم....

تا سه ماه مصرف داروهای روال همیشگی خودش را داشت و بعد از آن کم کم شروع به کاهش مصرف داروها زیر نظر پزشکم کردم و دیگر هیچ حمله ای به من دست نداد...

از خردادماه سال ۱۳۹۷ داروهایم به طور کامل قطع شد.

و در حال حاضر چندین بار تست نوار مغز دادم و خوشبختانه هیچگونه نشانه ای از حملات تشنج دیده نشد.

الان من خوشحال هستم چون شیوه زندگی من تغییر کرد و من از یک دختری که خواب بود به یک دختری که بیدار شده تبدیل شدم و دنیا برای من تعبیر کرده است.

خدایا شکر، ازت سپاسگزارم که عمل جراحی برای من نتیجه مثبت داد.... امیدوارم گشایشی در راه درمان همه بیماران فراهم بشود و همه بیماران تجربه زندگی آرام و شاد را کسب کنند.

م . ص

خردادماه، امتحان ادبیات داشتیم و پانزده سالم بود - بچه های کلاس: قبل از شروع امتحان هوشیاری را از دست دادی با فریاد در جستجوی کیفیت بودی، دوماه قبل هم چندین بار نگاهت خیره می شد. - زمانی که هوشیاریم را به دست آوردم چیزی را به یاد نمی آوردم!

خیره شدن، داد زدن و عقب عقب رفتن علائمی بود که اطرافیانم مشاهده می کردند و معلوم شد که مبتلاء به بیماری صرع هستم.

مصرف داروها شروع شد و بازی با دست هام، ملج و ملوچ و عدم هوشیاری (من کجا هستم؟، ساعت چند است؟...) در من دیده می شد.

کم کم افت تحصیلی کردم، برای اولین بار بود که معدل من ۱۶ می شد با گرفتن کارنامه ام وسط حیات مدرسه شروع کردم به گریه کردن!

کم کم متوجه شدم که در خواب زبانم را گاز می گیرم و کابوس می دیدم!

۹ ماه بعد عدم کنترل ادرار اتفاق افتاد و خیلی دردناک بود؛

۳ بار تجربه های تلخی از عدم کنترل ادرارم در محیط های مختلف دانشگاه، مهمونی خانوادگی و وسط خیابون داشتیم که چون کسی از بیماری من اطلاعی نداشت، به معنای واقعی خدا محبت و حضورش را به من نشون داد و به من گفت نگران نباش من کنارتم و من ابروتو حفظ میکنم!

با رژیم غذایی و کاهش وزنم بهبودی را احساس کردم اما در اثر مصرف برخی داروها با عوارض پوستی زیادی روبرو شدم که با تغییر دارو بهتر شدم.

یک روز به مدت ۸ ساعت هوشیاری ام را از دست دادم و به پیشنهاد پزشکان برای EEG Monitoring بستری شدم و بعد از آن برای عمل جراحی کاندید شدم.

- پزشکان: ممکن است بعد از جراحی با اختلال



تقدیر و تشکر

انسان های خیر و نیکوکار، ستارگانی هستند که آسمان نیازمندان را از هجوم رگبار مشکلات در امان نگه می دارند و بارقه ی امید را در دل های آنان می نشانند. در زمانی که بیماری های مزمن و صعب العلاج با تهی دستی جمع می شوند و درآمدهای ناچیز به هیچ عنوان پاسخگوی آنها نمی باشد، کمک های خیر خواهانه و خدا پسندانه خیرین عزیز مرهمی است از مهربانی و رحمت که بر زخم رنج های این عزیزان نهاده می شود. بسیار خرسند هستیم که جمعی از این عزیزان با درک صحیح و هوشمندانه از این واقعیت، بزرگوارانه و سخاوتمندانه به یاری انجمن خیریه صرع اصفهان شتافته و در معامله ای شایسته با خداوند متعال خصایص انسانی، ایثار و سخاوت را به اوج خود رسانده اید. هیئت مدیره انجمن خیریه صرع اصفهان به نیابت از همه ی عزیزانی که از لطف و کرم شما بهره مند شده اند تشکر و قدردانی نموده و توفیق روز افزونتان را از پیشگاه خداوند کریم مسئلت دارد.

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان جناب آقای علیرضا نصر اصفهانی- شهردار اصفهان جناب آقای دکتر نوروزی
رئیس روابط عمومی شورای شهر اصفهان جناب آقای طوفان روغنی- مدیر عامل شرکت داروسازی رها جناب آقای دکتر غلامرضا اخوان فرید - رئیس کتابخانه مرکزی اصفهان جناب آقای محمد رضا کشانی- مدیر هتل آسمان جناب آقای کریم بیگی - جناب آقای حیاتقلی حشمتی- جناب آقای محمد علی سرمست زاده- جناب آقای سید عبدالرسول علوی- جناب آقای رسول رجالی- جناب آقای ابراهیم زاده- جناب آقای محمد دوانیان- جناب آقای محمد هدایت- جناب آقای مصطفی دوانیان- جناب آقای نصرالله حاجی زاده فلاح- جناب آقای محمد مقدم فرد- جناب آقای قنادی اف- جناب آقای امیرعلی نصر اصفهانی - جناب آقای ناصر حاج صباغ - جناب آقای شیاوسی

سن	میزان خواب شبانه در ۴۲ ساعت	میزان خواب نیمروزی در ۴۲ ساعت	علامت های الگوی خواب	توصیه های عمومی
نوزادی تا دو ماهگی	۱۰ تا ۱۹ ساعت خواب در طی ۲۴ ساعت / دوره های خواب با یک یا دو ساعت بیداری چه در روز و چه در شب، از هم جدا می شوند.		خواب به تدریج با دوره های شب و تاریکی تنظیم می شود.	نوزاد را به پشت روی یک سطح محکم بخوابانید. سعی کنید از نور طبیعی صبحگاهی استفاده کنید.
دو ماهگی تا یک سالگی	۹ تا ۱۰ ساعت میانگین ۲ تا ۶ در شب ها بیدارند / لزوما و همیشه والدین را بیدار نمی کنند.	روزانه ۳ تا ۴ ساعت / معمولاً ۴ بار در روز که می تواند به ۲ بار کاهش یابد.	توانایی شان برای آرام کردن خود افزایش می یابد (مثلاً با می کردن شست) برای شروع خواب همکاری می کنند (مثلاً با یک عروسک پارچه ای)	کودک را در حالی که خواب آلوده بوده ولی همچنان هشیار است در تخت بگذارید. از شش ماهگی سعی کنید تا شیر/غذای شبانه را قطع کنید. از کارهایی که برای شروع خواب استفاده می شود که نیاز به مداخله والدین (مانند تاب دادن یا لالایی خواندن) اجتناب کنید.
یک تا سه سالگی	۹/۵ تا ۱۰/۵ ساعت	کلاً ۲ تا ۳ ساعت / از دوبار نیمروزی به یک بار کاهش می یابد.		
۳ تا ۵ سالگی	۹ تا ۱۰ ساعت	حدود ۵۲ درصد کودکان چهارساله، خواب نیمروزی دارند.	به دلیل آغاز کلاس / مهدکودک ممکن است نیاز به تغییر برنامه خواب باشد.	مطالعه کتاب به عنوان یکی از آداب هنگام خواب ممکن است در بهتر خوابیدن کمک کننده باشد. از تماشای تلویزیون در زمان خواب اجتناب شده و به هیچ عنوان در اتاق کودک، تلویزیون قرار ندهید. از نوشیدن نوشابه های حاوی کافئین مثل کولاها یا قهوه در زمان خواب پرهیز شود.
۶ تا ۱۲ سال	۹ تا ۱۰ ساعت	خواب نیمروزی، خواب آلودگی با چرت زدن به طور معمول در این گروه سنی دیده نمی شود. این حالت ها ممکن است به دلیل مشکلی در کیفیت یا کمیت خواب رخ دهند.	الگوی خواب شخصی بر اساس ترجیع طبیعی بدن، شروع می شود (مثل این که بعضی از افراد به طور طبیعی "چند شب" یا "چکاوک صبح" هستند)	
۱۲ تا ۱۸ سال	۹ تا ۹/۵ ساعت اغلب در اوایل شروع مدرسه بین ۷ تا ۷/۵ ساعت خواب دارند.	ندارند.	آغاز دوران بلوغ، یک تأخیر طبیعی در خواب بوجود می آورد. (برای مثال گرایش به بیدار ماندن ۲ ساعت دیرتر از دوران میانی کودکی)	دستگاه های الکترونیکی (مثل موبایل یا سیستم های بازی) در نزدیکی تختواب نپایستی استفاده شوند. تشویق نوجوان به استفاده بهینه از زمان به جای بیدار ماندن برای انجام تکالیف



بسمه تعالی

«فرم درخواست همکاری»

تاریخ :

تو نیکی می کن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

«سعدی»

جناب آقای / سرکار خانم

با سلام و احترام

از اینکه جنابعالی با بهره گیری از فیض بی پایان الهی و با همت و احساس مسئولیت مثال زدنی در جهت کمک به بیماران مبتلاء به صرع اهتمام خواهید ورزید و انجمن خیریه صرع اصفهان را در تحقق اهداف حمایت گرانه خود یاری می نمایید، جای بسی سپاس گذاری و تشکر دارد. به شکرانه ی این توفیق الهی و به پاس این عمل صالح، آرزو داریم که توفیق رفیق راه تکامل معنوی و معرفتی شما گردد و این الگوی شایسته در سطح جامعه تعمیم و تکثیر یابد. «ان شاءالله»

درخواست می شود با تکمیل این فرم و ارسال آن به آدرس انجمن خیریه صرع اصفهان ما را در برنامه ریزی دقیق تر و ارائه خدمات بیشتر به مصروعین استان یاری فرمایید.

نام: نام خانوادگی: شغل: تلفن همراه:

آدرس منزل : تلفن منزل :

آدرس محل کار : تلفن محل کار :

۱- چگونه می توانید با انجمن همکاری نمائید؟ ☐ حضوری ☐ غیر حضوری

دیگر روش ها
.....

۲- در چه زمینه هایی مایل به همکاری هستید ؟

☐ درمانی ☐ مشاوره و راهنمایی ☐ اداری

☐ تفریحی ☐ آموزشی و پژوهشی ☐ مالی

توانبخشی ☐ تألیف، ترجمه و یا ویرایش مقالات ☐ موارد دیگر نام برده می شود

۳- جهت پیشرفت و ارتقاء اهداف انجمن چه پیشنهاداتی دارید ؟

با تشکر

هیأت مدیره

انجمن خیریه صرع اصفهان