

- ۲-۱ سخن نخست ۲
- ۲-۲ فرصتی برای پرواز ۳
- ۳-۳ صرع و مردان ۴
- ۴-۴ درمان در صرع ۴
- ۴-۱ صرع و مقاومت دارویی و روش‌های پیشگیری از آن ۶
- ۴-۲ تزریق سلول‌های عصبی بازدارنده برای درمان صرع ۷
- ۵-۵ دانستنی‌های کودکان ۵
- کشف یک راه حل ژنتیکی جدید برای صرع شدید دوره کودکی ۸
- ۶-۶ دانستنی‌های زنان ۶
- ایمنی و خطرهای داروها در دوران بارداری زنان مبتلا به صرع ۹
- ۷-۷ آیا می‌دانید؟ ۷
- ۷-۱ تولید ماده‌وارداتی داروی ضد صرع از سوی محققان کشور ۱۱
- ۷-۲ کشف علت جدید بیماری صرع ۱۱
- ۷-۳ ببر بنگال بر اثر حمله صرع در استخر غرق شد ۱۲
- ۸-۸ دانش روانشناختی ۸
- احساسات فرزندان را درک کنید ۱۳
- ۹-۹ قوانین حقوقی ۹
- آنچه که اعضای انجمن باید بدانند ۱۴
- ۱۰-۱۰ از زبان شما ۱۵
- ۱۱-۱۱ داستان کوتاه ۱۶
- ۱۲-۱۲ قدردانی ۱۷
- ۱۳-۱۳ کاریکاتور ۱۸
- ۱۴-۱۴ اخبار انجمن ۱۹
- ۱۵-۱۵ پاسخ و اسامی برگزیدگان مسابقه فصلنامه ۴۰ ۳۱
- ۱۶-۱۶ مسابقه ۳۱
- ۱۷-۱۷ پژوهش‌های تازه ۳۲
- ۱۸-۱۸ عنوان کارگاه‌های آموزشی ۳۴
- ۱۹-۱۹ صرع را فراموش کن ۳۶
- ۱۹-۱ سخن آشنا ۳۶
- ۱۹-۲ زیر ذره بین ۳۷
- ۱۹-۳ مصاحبه ۳۸
- ۱۹-۴ دل نوشته‌های دوستان آسمانی ۳۹
- ۱۹-۵ کودکانه ۴۰
- ۱۹-۶ چیستان ۴۰



انجمن صرع ایران
(تأسیس در بهمن‌ماه ۱۳۸۵)

فصلنامه صرع و سلامتی

(علمی، آموزشی و اجتماعی)

شماره ۴۱، سال یازدهم، تابستان ۱۳۹۲

صاحب امتیاز: انجمن صرع ایران

مدیر مسئول: دکتر کورش قره‌گزلی

سردبیر: ویدا ساعی

دبیر سرویس علمی: دکتر غلامرضا زمانی

کمیته علمی و پژوهشی:

دکتر حسینی‌علی ابراهیمی - دکتر شهرام ابوطالبی - دکتر

ناهید اشجع‌زاده - دکتر مسعود اعتمادی‌فر - دکتر جعفر

بوالهروی - دکتر پرویز بهرامی - دکتر حسین پاکدامن

- دکتر پروین پورطاهریان - دکتر امید حسامی - دکتر

حسین دلاور کسمایی - دکتر داریوش سوادی اسکویی

- دکتر فاطمه صدیق مروستی - دکتر سیدشهاب‌الدین

طباطبایی - دکتر مجید غفاری‌پور - دکتر زرین تاج

کیهانی‌دوست - دکتر حمیده مصطفایی - دکتر جعفر

مهوری - دکتر داریوش نسبی تهرانی - دکتر احمد نگهی

- دکتر سید سهراب هاشمی فشارکی

همکاران این شماره: زهرا امینی - دکتر یاسمن امینی

- مرجان چمانی - دکتر احمد شهید زاده - امین عارف

خطیبی - فاطمه عباسی - فرید کاوه

صفحه‌آرایی: روناس

واژه‌نگار: مریم سراجی

طراح جلد: مهرنوش رایجیان

تیراژ: ۷۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

آدرس: تهران - ابتدای بزرگراه رسالت - نرسیده به

خ دبستان - پلاک ۱۳۵۲ - انجمن صرع ایران - واحد

پژوهش - تلفن: ۸۸۴۶۳۲۷۱-۳ - نمابر: ۸۸۴۶۳۳۷۷

پایگاه الکترونیکی: www.iranepi.org

پست الکترونیکی: iranepihealth@gamil.com

چاپ: آیین چاپ تابان

آدرس چاپخانه: خ ولی عصر - نرسیده به جمهوری - جنب

بانک تجارت - کوچه نظام - پلاک ۲۴

تلفن چاپخانه: ۶۶۹۶۵۹۶۶

صرع و سلامتی، در پذیرش یا رد و نیز ویرایش مطالب ارسالی، مجاز

است.

مسئولیت صحت یا سقم مطالب به عهده نویسندگان یا منابع مورد استفاده

است.

استفاده از مطالب صرع و سلامتی فقط با ذکر منبع مجاز است.

انجمن، سازمان یا جامعه



بیش از ۱۸ سال از تولد انجمن صرع در ایران گذشته است. هدف از تشکیل انجمن اعتلای اهدافی در راستای رفع مشکلات بیماران از جنبه‌های مختلف مانند باور غلط ناشی از ابتلای به صرع و زدودن خرافات از جامعه و به طور کلی حمایت همه جانبه از بیماران بوده است.

سال‌ها قبل با وجود تلاش انجمن، بعضی اوقات تمام مساعی کادر اجرایی صرف بقا می‌شد و فقط می‌خواستیم مانع تعطیلی انجمن به دلیل محدودیت مالی و نداشتن بودجه کافی شویم. هر چند توانستیم از پس بسیاری از مشکلات بر آییم ولی تا رسیدن به هدف اصلی راه درازی پیش رو داریم. از ابتدای سال ۱۳۹۲ تا کنون ساختمان توحید شاهد تحولات بسیار گوناگونی بوده است. افتتاح و فعالیت رو به توسعه واحد مشاوره و همین‌طور دندانپزشکی در ساختمان توحید در راستای کمک به بیماران یکی از مهمترین کوشش‌های به ثمر رسیده بوده است که با کوشش عوامل مدیریتی انجمن انجام شده است. در طی ماه‌های اخیر با توجه به گرانی روز افزون قیمت خدمات پزشکی به ویژه داروها، بیماران تحت فشار مضاعف قرار دارند. کوشش‌های انجمن در بهبود وضعیت دارو در کشور تا حدی مانع بروز بحران ناشی از کمبود دارو شده است

که همکاری دست اندرکاران تولید و واردات داروهای ضد صرع جای قدردانی دارد. با توجه به افزایش فعالیت‌های سازمانی در انجمن و نداشتن اعتبار مالی کافی نمی‌توانیم نیروی جدید به کادر و پرسنل انجمن اضافه کنیم ولی کادر فعلی با دلسوزی و همراهی خالصانه از هیچ گونه همکاری دریغ نکرده‌اند، که لازم می‌دانیم از این فرصت استفاده کرده و از تک‌تک آنان تشکر کنیم. یکی از ابتکارات انجمن در سال ۹۲ برگزاری دو همایش فرهنگی و ورزشی در قالب یک جشنواره ورزشی و همچنین یک جلسه مناظره در مورد مشکلات ناشی از شناسایی افراد مبتلا به صرع از دیدگاه افراد پیرامون خود و چگونگی مواجهه با آن بوده است؛ نکته‌ای که به جرأت می‌توان گفت، بعد از معضل درمان بزرگترین مشکل مبتلایان بوده و خواهد بود. اینکه فرد مبتلا به صرع بیماری خود را کتمان کند و یا از دانستن دیگران عیبی نداشته باشد، موضوعی است که ممکن است یک بحث بدون انتها باشد ولی مناظره‌ای است که برای روشن نمودن اذهان بیماران و عموم بسیار لازم و مفید خواهد بود.

علاوه بر این در نیمسال اول دو بازارچه برای نمایش توانمندی‌های مبتلایان به صرع به وسیله عرضه صنایع دستی و محصولات ساخت دست آنها برگزار شد که با استقبال قابل قبول مردم روبه‌رو شد.

برگزاری یک کارگاه آموزشی برای پزشکان عمومی با هدف ارتقاء سطح آگاهی آنان در بیمارستان شهدای تجریش برای اولین بار از این گونه تجربیات آموزشی در کشور بوده است که امیدواریم بتوانیم به صورت مستمر ادامه دهیم، زیرا آگاهی پزشکان عمومی در مورد این بیماری می‌تواند بار سنگین این موضوع را

کاهش دهد.

کلاس‌های آموزشی برای افزایش میزان آگاهی بیماران و افراد خانواده آنان به صورت مستمر ادامه داشته است که علاوه بر ارائه نکته‌های مختلف آموزشی در انتهای کلاس‌ها پرسش‌های گوناگون و متنوع بیماران در رابطه با جنبه‌های مختلف صرع پاسخ داده می‌شود. امسال با توجه به اتمام دوره هیئت مدیره قبلی، انتخابات با برگزاری مجمع عمومی برگزار شد و هیئت مدیره جدید با تغییراتی نسبت به قبل با عزم و اقتدار فعالیت خود را شروع کردند.

یکی از مهمترین وظایف هیئت مدیره جدید انتخاب مدیرعامل به عنوان اصلی‌ترین رکن اجرایی انجمن است که امسال نیز با توجه به ارائه گزارش خانم دکتر مصطفایی، مدیرعامل سخت کوش انجمن از فعالیت‌های تیم اجرایی و برنامه‌های رو به توسعه انجمن با مدیریت ایشان، هیئت مدیره از ایشان در خواست کرد که در سمت خود باقی بمانند. لازم به ذکر است تمامی پزشکان متخصص مغز و اعصاب که تا کنون به عنوان مدیر عامل و یا در پست معاونت‌های مختلف و همچنین اعضای هیئت مدیره نه تنها هیچ گونه حقوق و دستمزدی دریافت نکرده‌اند، بلکه با تلاش و کوشش بی دریغ سعی در جذب حمایت‌های مالی بسیاری از نیکوکاران نموده‌اند که خرید ساختمان توحید نمونه‌ای از این فعالیت‌ها بوده است.

تا رسیدن به هدف غایی انجمن راهی بس طولانی باقی است که با همدلی اعضا دست رسی به آرمان‌های جامعه مبتلایان به صرع نا ممکن نخواهد بود. ان شالله.

دکتر کورش قره‌گزیلی

مدیر مسئول فصلنامه

رئیس هیئت مدیره

فرصت برای پرواز

ویدا ساعی



بازارچه توجه نمی کنند و نارضایتی خود را نسبت به عدم تحویل انحصاری غرفه‌ها به مبتلایان به صرع ابراز می‌کنند.

قدسی نژاد می‌گوید: "انجمن صرع به عنوان تنها متولی حامی مبتلایان به صرع از سال ۱۳۷۴ با هدف آموزش و اطلاع‌رسانی صرع تأسیس شد، اما این مرکز مردم نهاد به دلیل در اختیار نداشتن بودجه دولتی نیازمند جذب حمایت‌های مالی و معنوی برای خدمت‌رسانی به اعضا بر طبق اساسنامه خود می‌باشد."

"غلامرضا مرادی توفیق" که غرفه فروش عطر و ادکلن و لوازم آرایشی دارد، با ابراز رضایت از شرکت در بازارچه، سراغ برپایی بازارچه‌های بعدی را می‌گیرد.

از او می‌پرسم با روزه داری در روزهای بلند و گرم تابستان چه می‌کنی؟ می‌گوید: "اگر مثل من زیر نور مستقیم خورشید باشی، به گرمای هوا بیشتر عادت می‌کنی و کمتر تشنه می‌شوی اما پس از خروج از محیط سر بسته گرمای آفتاب و تابش خورشید تشنگیت را دوچندان می‌کند."

در دل با خود می‌گویم: "شاید گرمای پرواز، فرصت اندیشیدن به گرمای هوا را از وجودت ربوده است!"

انجمن صرع به مهمانی خدا رفته است، هرچند که این بزم با کمک و همیاری مسئولان شهرداری برپا شده است، اما همگی وسیله ای شده ایم تا "الخییر ما الوقع" دیگری رخ دهد.

انجمن برای تحقق اهداف حمایتی از مبتلایان به صرع است که با نمایش توانمندی و قابلیت خود امکان عرضه تولیدات خود را در این بازارچه‌ها دارند و در سومین گام اختصاص درآمد حاصل از اجاره سایر غرفه‌ها به وسیله پیمانکار برای حمایت از اعضای مبتلا به صرع انجمن.

"مریم نظری" کارشناس مسئول واحد جذب مشارکت‌های مردمی انجمن صرع، می‌گوید: "به دنبال توافق با پیمانکار تعداد ۱۵ غرفه برای اختصاص به اعضا در اختیار انجمن قرار گرفت، که مهمترین فاکتور برای واگذاری این غرفه‌ها عدم اشتغال افراد بود. بنابراین با وجود تقاضای بسیار از سوی اعضا، غرفه‌ها بدون دریافت هیچ گونه وجهی در اختیار اعضایی قرار گرفت که با امکان عرضه کارهای هنری خود را داشتند و یا سرمایه‌ای هر چند اندک برای خرید و فروش در اختیار داشتند."

از ورودی دوم بازارچه که وارد می‌شوی سکوی مراسم جشن و قرعه‌کشی بازارچه با پلاکارد بنفشی که روی آن نوشته شده است "بازارچه خیریه پروانه‌ها، به نفع انجمن صرع ایران" با مبلمان بنفشی که جلوی آن قرار گرفته، خود نمایی می‌کند.

نظری، در مورد استفاده از رنگ بنفش در جای جای بازارچه می‌گوید: "بنفش رنگ گل گیاه اسطوخودوس است که در درمان صرع مؤثر است و اولین بار پیشنهاد انتخاب این رنگ به عنوان رنگ جهانی صرع، از سوی یک دختر ۹ ساله کانادایی مطرح شد."

ساعت ۱۲ است و در این بازارچه که از شیرمرغ تا جان آدمیزاد پیدا می‌شود، بسیاری از غرفه‌ها مشغول کار هستند اما غرفه‌های خوراکی صبر کرده اند تا بعد از اذان مغرب محصولات غذایی خود را ارائه کنند.

"فرزانه کریمی" یکی از اعضای هنرمندی که گلدان و تابلوهای هنری خود را به همراه شال و روسری در یک غرفه عرضه می‌کند، از فروش خود راضی است اما از محدودیت استقبال مردم از کارهای هنری نسبت به سایر محصولات می‌گوید.

"سهلای رضایی" عضوی که در غرفه خود اسباب بازی، ژله، پاستیل و شیرینی می‌فروشد، با ابراز رضایت از فروش خود، از همکاری انجمن برای در اختیار گذاشتن غرفه رایگان و همکاری "فاطمه حسن پور" نماینده انجمن در استقرار غرفه‌ها، تشکر می‌کند.

اما در این میان اعضایی هم هستند که به تمامی اهداف و نیازهای انجمن از برپایی

روزهای گرم و بلند تابستان که روزه داری را طاقت فرسا می‌کند و ثواب روزه داران را افزون، انجمن صرع بازارچه‌های پروانه‌ها را راه می‌اندازد تا در این ماه مهمانی خدا، خرید روزه داران هم با خیر و ثواب همراه شود.

در بازارچه‌های پروانه‌ها، مبتلایان به صرع با عرضه محصولات و کارهای دستی و هنری خود، از پیله تنهایی رها می‌شوند و همچون پروانه به پرواز در می‌آیند.

صدای دل انگیز موسیقی که از بازارچه به گوش می‌رسد، رهگذران را به واکاوی تشویق می‌کند. یک قطار کوچک رنگی در محوطه بازارچه، گرداگرد ریل کوچکی می‌چرخد تا لذت لیخن را به لب‌های کودکان هدیه دهد و سراسر بادی بلندی که بالا رفتن از آن برای بچه‌ها همسان با رسیدن به خورشید و ابرهاست.

تعدادی از غرفه‌ها به اعضای انجمن واگذار شده است، برخی غرفه‌ها تابلوهای هنری و صنایع دستی می‌فروشند و برخی عطر، ادکلن و محصولات بهداشتی، یک غرفه با فروش عروسک دل بچه‌ها را شاد می‌کند و غرفه دیگری با شیرینی و پاستیل کامشان را شیرین، یک غرفه لباس مبل دارد و دیگری هنرهای دستی و همین طور که پیش می‌روی چهره‌های آشنای غرفه داران را می‌بینی که با لبخندی دلنشین، خوش آمد می‌گویند.

اما سایر غرفه‌های بازارچه هم جذابیت خاص خود را دارد. از عرضه خوراکی‌هایی مثل گوشت، مرغ، برنج، زیتون و میوه گرفته تا غرفه‌های فلافل و ساندویچ از سویی؛ و غرفه‌های پوشاک زنانه، مردانه و بچه گانه تا وسایل تزئینی، گل خشک و تابلو و زیور آلات از سوی دیگر، بازدید کنندگان را ساعاتی مشغول بازدید و خرید می‌کند.

در کنار غرفه‌های متنوع و رنگارنگ بازارچه، غرفه‌ای متفاوت برپا شده است که کارش اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی مردم و بازدید کنندگان در مورد صرع است. این غرفه با ارائه بروشور، کتاب و مجله به ارتقاء دانش عموم و جذب حمایت‌های مادی و معنوی برای انجمن می‌پردازد. همچنین صندوق‌هایی برای جذب کمک‌های نقدی مردم در بازارچه تعبیه شده است.

"مهدی قدسی نژاد" مدیر اداری - مالی انجمن صرع، هدف از این اقدام را در درجه نخست اطلاع رسانی در مورد انجمن صرع و نیز افزایش آگاهی و دانش عموم در مورد صرع، عنوان می‌کند و در گام بعد کمک و یاری به

صرع و مردان

ترجمه فاطمه عباسی

یک زندگی سرشار داشته باشید.

شما مردی هستید که صرع دارید؟ نگرانید که صرع، زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد؟ خیالتان راحت باشد. صرع نمی‌تواند و نباید محور یگانۀ زندگی شما باشد. هر چه قدر شما بیشتر در مورد وضعیت خود بدانید و فعالانه‌تر با آن سازگار شوید، صرع اهمیت کمتری در زندگی شما خواهد داشت. شاید لازم باشد کمی تغییر در زندگی روزانه‌تان ایجاد کنید، اما هنوز هم می‌توانید یک زندگی سرشار داشته باشید.

یک عادت جدید: مصرف داروها

آقایان مبتلا به صرع گاهی اوقات فکر می‌کنند که می‌توانند «به تنهایی از پس آن بآیند.» یا «با کله‌شقی با آن روبرو شوند.» آنان حتی ممکن است صرع خود را انکار نمایند. حقیقت این است که با گام‌هایی ضروری در زندگی، می‌توانید قوی‌تر و غیروابسته‌تر، زندگی خود را در دست بگیرید. پیگیری توصیه‌های پزشکتان، بهترین راه برای افزایش استقلال شما است. پزشک شما مثل یک مربی است که می‌داند چگونه بازی کند. او بهترین شیوه درمان را برای صرع شما به کار می‌برد. اگر می‌خواهید حمله‌های شما بهتر کنترل شود، باید یاد بگیرید که «چگونه بازی کنید.» شما و پزشکتان بخشی از یک تیم هستید که باید با هم کار کنید. مصرف داروها به شکلی که تجویز شده، بدین معنی است:

- ۱- داروها را فراموش نکنید.
- ۲- میزان داروها را کم نکنید.
- ۳- مصرف داروها را قطع نکنید.

آیا قادر به رانندگی خواهید بود؟ تحت یک شرایط کنترل شده، بله. هدف اصلی، حفظ امنیت هم برای شما و هم برای دیگران است. تشنجهای کنترل نشده و رانندگی با هم جور نمی‌شوند. اگر تشنجهای شما هنوز به خوبی کنترل نشده؛ یا باید از اتوبوس استفاده کنید؛ یا از یک دوست بخواهید تا شما را به ماشین سواری ببرد. شاید این کار کمی رنج‌آور باشد، ولی بهتر از این است که در پایان در بیمارستان باشید.

رانندگی امن:

شما می‌توانید رانندگی کنید اگر:

- حمله‌های شما متوقف شده است.
- داروهای خود را مرتب مصرف می‌کنید و هرگز مصرف دارو را فراموش نمی‌کنید.
- خسته یا خواب‌آلود نیستید.
- اگر با وجود مخالفت پزشکتان، رانندگی کنید؛ شما مسئول حوادث رانندگی خواهید بود، حتی اگر در آن حادثه شما گناهکار نباشید. بیمه نیز ممکن است صدمات شما را پوشش ندهد.
- اگر هنگام رانندگی حس کردید یک حمله تشنجی می‌خواهد آغاز شود:
- به کنار جاده رفته و متوقف شوید.
- اگر داروهایتان را تمام کرده بودید:
- از شخصی بخواهید تا شما را به داروخانه برساند.
- داروهای تجویزی را به وسیله پیک تحویل بگیرید.
- از یک دوست بخواهید تا داروهای شما را گرفته و به دست شما برساند.
- در صورتی که تشنج داشتید:
- از فردی بخواهید تا ماشین شما را تا مطب دکتر براند.
- اگر داروهایتان تغییر کرده یا قطع شده:

- تا زمانی که خود و پزشکتان از تأثیر آن مطلع نشدید، رانندگی نکنید.

هرگز بعد از نوشیدن نوشابه‌های الکلی

قطع مصرف داروها بدون مشورت با پزشک بسیار خطرناک است. زمانی که فکر می‌کنید همه چیز تحت کنترل است، می‌تواند یک حمله ناگهانی و در نتیجه شکاف درمانی به وجود آید. این حمله می‌تواند به سرعت یا کمی بعد از این که شما داروی خود را فراموش یا قطع کردید، اتفاق بیفتد. در نتیجه درمان صرع شما ممکن است سخت‌تر از گذشته شود. حمله استاتوس، یک وضعیت مخاطره‌آمیز است که می‌تواند بعد از قطع داروهای ضد صرع ناگهان به وجود آید.

موارد مهم:

داروهای خود را به شیوه زیر مصرف کنید:

- داروی خود را در زمان مشخصی مصرف کنید، مانند زمان خواب، صرف غذا، یا بعد از مسواک زدن.
- از یک جعبه نگهدارنده داروی روزانه استفاده کنید.
- جعبه نگهدارنده دارو را سر وقت پر کنید. هرگز آن را بدون دارو رها نکنید.
- یک یادداشت روی تقویم خود بگذارید تا به شما یادآوری کند.
- از پزشک خود بپرسید در صورتی که یک نوبت دارو را فراموش کردید، چه کار کنید؟
- زمانی که احساس کردید که یک حمله در حال وقوع است، داروی اضافی نخورید. آن دارو کمکی نخواهد کرد.
- زمان کافی برای اثر دارو وجود ندارد. داروهای ضد صرع باید بر طبق یک نظم مصرف شوند تا مؤثر واقع شوند.
- با انگیزه بمانید! مصرف داروها بر اساس تجویز پزشک، به شما این شانس را می‌دهد تا حمله‌هایتان به شکل مؤثری کنترل شود. این امر سبب می‌شود تا شانس بیشتری برای گرفتن گواهینامه، اجتناب از حمله در مکان‌های عمومی و در نتیجه زندگی بهتری داشته باشید.

رانندگی

حالا که شما مبتلا به صرع هستید،

رانندگی نکنید. الکل احتمال تشنج را افزایش می‌دهد. داروهای ضد صرع نیز اثر الکل بر بدن را تقویت می‌کنند.

رانندگی به عنوان یک شغل:

در بسیاری از منطقه‌ها، افراد مبتلا به صرع نمی‌توانند به عنوان راننده حرفه‌ای کار کرده یا با ماشین‌های سنگین کار کنند.

اگر در نظر دارید که با ماشین‌های سنگین کار کنید، باید از اداره راهنمایی و رانندگی منطقه خود در مورد محدودیت‌های زیر سؤال کنید:

- رانندگی با ون و کامیون‌های سنگین
- ماشین‌های اورژانس (آمبولانس یا ماشین آتش‌نشانی)
- وسایل حمل و نقل عمومی (اتوبوس یا مترو)
- تاکسی‌ها
- مینی‌بوس‌ها
- ماشین‌های سنگین غیردولتی (تریلرها یا موتورهای خانگی)
- می‌خواهید گردشی در اطراف بنزید:
- شراکتی از یک ماشین استفاده

کنید.

- قدم بنزید.

- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید. (اتوبوس یا مترو)

- تاکسی بگیرید.

- از سرویس‌های مخصوص مثل اتوبوس‌ها استفاده کنید.

- از دوستان، اقوام یا همکاران درخواست کنید تا با هم یک سواری داشته باشید.

کار:

اگر شما برای شغلی، ممتاز شناخته



شوید؛ صرع نمی‌تواند مانعی برای شما باشد. تشنج‌ها کوتاه بوده، و با وظایف شغلی شما به طور معمول تداخلی نخواهد داشت. بعضی از مشاغل به دلایل امنیتی، محدودیت‌هایی دارند. متأسفانه بسیار سخت و یا غیرممکن خواهد بود که شما بتوانید مشاغل زیر را داشته باشید، به ویژه اگر تشنجهایتان تحت کنترل نباشد:

- خلبانی هواپیما
- رانندگی حرفه‌ای و ترانزیت
- کارهای ساختمانی

- جراحی

- دندانپزشکی

- نیروی ارتش؛ پیش از آنکه شما فرم استخدام نیروی ارتش را تکمیل کنید، تشنج‌های شما بایست به خوبی کنترل شده باشد. حتی در صورت کنترل تشنج‌ها هم، محدودیت‌هایی برای رانندگی با ماشین‌های سنگین یا نیروی آتش وجود دارد.

- پلیس کوهستان؛ هر فرد توسط پزشک بر اساس ملاک‌های اختصاصی و متعلق به فرد بررسی می‌شود.

- نیروی آتش‌نشانی و پلیس؛ استخدام براساس سیاست‌گذاری سازمان‌های مربوطه انجام می‌شود. اما به کارگیری شخص قطعاً بر پایه توصیه پزشک خواهد بود.

اگر شما را برای شغلی در نظر نگرفتند، تسلیم نشوید. یافتن شغل برای هرکسی نیاز به صبوری، داشتن نگرش مثبت و پشتکار دارد. آیا باید به کارفرمایم درباره صرع خود چیزی بگویم؟

صرع را بیان کنیم یا نه؟ این سؤال اغلب زمانی به وجود می‌آید که شما در جستجوی کار یا شروع یک شغل جدید هستید. این مسئله بسیار حساس و یک تصمیم شخصی است. این اطلاعات را به عنوان راهنما در نظر بگیرید:

۱- اگر تشنج‌های شما، وظایف کاری را تحت تأثیر قرار داده یا امنیت خود یا دیگران را به خطر می‌اندازد، عاقلانه‌ترین کار گفتن آن است. این کار، شما و همکارانتان را از آسیب‌های احتمالی محافظت می‌کند. همچنین به رئیس شما این فرصت را می‌دهد تا در محیط کاری، با شما همراهی و مساعدت داشته باشد.

۲- اگر صرع، وظایف شغلی شما یا امنیت خود و دیگران را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، این انتخاب شماست که موضوع را مطرح کنید یا نه؟

صرع و مقاومت دارویی و روش‌های پیشگیری از آن

دکتر یاسمن امینی

زهرا امینی (کارشناس پرستاری)

خارج کرده و در شرایط آزمایشگاهی تحت مطالعه قرار دادند و سپس پیام‌های الکتریکی از سلول عصبی به سلول عصبی دیگر در مغز و همچنین شبکه عصبی موجود در بافت‌های مورد آزمایش را ثبت کردند.

آنها پیام‌های ثبت شده را با پیام‌های ایجاد شده در بافت مغزی سالم مقایسه کرده و توانستند در انتقال پیام‌های عصبی نوعی اختلال را ثبت کنند که در واقع نوع خاصی از امواج است که در مغز بیماران ایجاد می‌شود.

دانشمندان معتقدند که پیش از وقوع حمله‌های صرع همین نوع امواج در مغز ایجاد می‌شود. آنها متوجه شده‌اند که تبادلات شیمیایی در مغز باعث این امواج نمی‌شود بلکه داروهای ضد صرع به صورت مستقیم در کنترل پیام‌های شیمیایی بین سلول‌های مغزی تأثیر دارد.

برای پیشگیری از مقاومت دارو و جلوگیری از عوارض ناخواسته در هنگام مصرف دارو نکات زیر را رعایت کنید:

• از پزشک خود بپرسید چگونه می‌توان داروهای تجویز شده را به طور صحیح و اصولی استفاده کرد؟

• هرگز داروی مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید، حتی اگر علائم بیمارشان مشابه بیماری شما باشد.

• داروهای تجویز شده پزشک را طبق دستور و تا پایان دوره درمان به صورت کامل مصرف کنید.

صرع از مهم‌ترین بیماری‌های سیستم عصبی است که ۵-۱ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند. با وجود پیشرفت‌های درمانی چشم‌گیر در کنترل حمله‌های صرع، در ۲۰-۳۰ درصد بیماران حمله‌های صرع تحت کنترل مطلوب نیست و بیمارانی هم که با دارو کنترل می‌شوند ممکن است دچار عوارض ناخواسته دارویی و مشکلات متعدد ناشی از آن شوند و به همین دلیل بیماران صرعی با مشکلات مختلف و متعدد روبرو هستند. مهم‌ترین این مشکلات شامل:

- تشخیص نادرست صرع در بیمارانی که واقعاً صرع ندارند و همچنین بیمارانی که صرع دارند ولی با تشخیص بیماری دیگری تحت درمان قرار گرفته‌اند.

- تشخیص نادرست نوع صرع و در نتیجه انتخاب نامناسب دارو

- عدم پذیرش درمان دارویی به وسیله بیمار

- بروز عوارض ناخواسته داروهای ضدصرع

- ایجاد مقاومت دارویی در بیمار

مقدمه:

چهل و پنج میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری صرع مبتلا هستند و تقریباً ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به صرع مقاوم به دارو هستند که برخی از آنها به جراحی روی می‌آورند.

محققان، بخشی از بافت مغز مبتلایان به بیماری صرع را



مصرف بیش از حد دارو مشکلاتی را به همراه دارد؛ همانطور که اگر دارو کمتر از مقدار تجویز شده مصرف شود مانع از اثربخشی دارو می‌شود. همیشه دارو را طبق میزان تجویز شده پزشک مصرف کنید.

مصرف دارو همراه غذا:

مصرف برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها با داروی تجویز شده اثرهای نامطلوبی را به همراه دارد. حتماً در مورد روش مصرف دارو با پزشک خود مشورت کنید. مصرف نکردن یک نوبت از دارو: تمامی داروها را در زمان مشخص شده مصرف کنید. (برچسب داروها را بخوانید و دستورهای پزشک را رعایت کنید.) اگر مصرف یک نوبت دارو را فراموش کردید، نوبت بعدی را دو برابر نکنید.

مصرف اشتباهی دارو:

برای جلوگیری از بروز اشتباه در مصرف داروهای دیگر به جای داروهای مورد نظر، آنها را در ظرف‌های مخصوص دارو نگه دارید و همیشه قبل از مصرف دارو به برچسب آن به دقت توجه کنید.

• در صورت بروز عوارض جانبی پس از مصرف داروی تجویز شده به وسیله پزشک، دارو را خودسرانه قطع نکنید، بلکه با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

• از مصرف داروها و هورمون‌ها برای تغییر وزن استفاده نکنید و به جای آن با یک کارشناس تغذیه مشورت کنید.

• مکمل‌های غذایی را خودسرانه مصرف نکنید و در صورت نیاز به مصرف این داروها، با پزشک معالج مشورت کنید.

• در مصرف دارو به توصیه‌های سایر افراد به جز پزشک معالج و داروساز توجه نکنید.

• هرگز از نسخه فرد دیگر استفاده نکنید.

• از پزشک کودک در مورد راه‌های مصرف و عوارض جانبی احتمالی و روش‌های پیشگیری از این عوارض سؤال کنید.

• داروی تجویز شده را طولانی‌تر از زمان تعیین شده مصرف نکنید.

• مربیان و مسئولان مدرسه را از بیماری کودک خود مطلع سازید.

• هرگز در صورت احساس بهبودی، خودسرانه دارو را قطع نکنید.

چند نکته در باره مصرف صحیح دارو:

مصرف دوز نادرست دارو:

تزریق سلول‌های عصبی بازدارنده برای درمان صرع

<http://www.irinn.ir>

در دو سوم از موارد ابتلا به بیماری صرع، مصرف داروها و دیگر شیوه‌های درمانی در کاهش و یا متوقف کردن تشنج‌ها مؤثر هستند؛ در این حال، یک سوم بیماران به داروها شیوه‌های درمانی واکنشی نشان نمی‌دهند و یا عوارض جانبی شدیدی را به دنبال مصرف داروها تجربه می‌کنند.

بر اساس نتایج تحقیقات، این شیوه درمانی در پنجاه درصد موارد، علائم بیماری صرع (تشنج) را به کلی در موش‌ها متوقف کرد و در باقی موارد این علائم به شدت کاهش یافتند. این شیوه درمانی علاوه بر پایان دادن به تشنج‌ها، به کاهش هیجان‌ها و بیش‌فعالی در موش‌های مبتلا به صرع، منجر شد. اسکات سی. باربان سرپرست محققان در بیانیه‌ای گفت: «نتایج این تحقیقات پیشرفتی در درمان نمونه‌های حاد بیماری صرع در بزرگسالان محسوب می‌شود و تزریق سلول‌ها در مغز امکان کنترل تشنج‌ها و جلوگیری از آسیب دیدن مغز در بیماران مبتلا به صرع را فراهم می‌آورد.»

پژوهشگران اعلام کردند در مواردی که درمان صرع به وسیله دارو ممکن نیست، تزریق نوعی سلول خاص در مغز می‌تواند در متوقف کردن علائم بیماری مؤثر باشد.

پژوهشگران در این تحقیقات که بر روی موش‌ها صورت گرفت موفق شدند برای اولین بار نمونه تشنج‌های مشابه بیماری صرع در انسان‌های بزرگسال را در موش‌ها، متوقف کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه خبر، پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا در ایالت سان فرانسیسکو سلول‌های عصبی بازدارنده موش‌های تازه متولد شده را به بخش هیپوکامپ مغز موش‌های بزرگسال مبتلا به بیماری صرع تزریق کردند.

این سلول‌ها جلوی انتقال پیام‌ها به وسیله سلول‌های عصبی برانگیخته شده را می‌گیرند. به زبان عصب‌شناسی، سلول‌های بازدارنده، نوعی ناقل شیمیایی به نام گابا آمینوبوتیریک اسید آزاد می‌کنند که به مقابله با ناقل شیمیایی آزاد شده به وسیله سلول‌های عصبی فعال، یعنی گلوتامیت می‌رود.

در روز یکشنبه ۱۱ آگوست ۲۰۱۳، انسیتیتو ملی سلامت آمریکا در گزارش جدیدی اعلام کرد: "تکنیک جدیدی که برای شناسایی ژن‌های همراه با اشکال شدید صرع دوران کودکی مورد استفاده قرار گرفته است را می‌توان برای یافتن و اثبات سایر جهش‌های ژنی به کار برد که باعث ایجاد اختلال‌های عصبی می‌شوند."

دانشمندان با استفاده از تکنیکی به نام تعیین توالی اگزون ۲۵ جهش غیر ارثی ژن‌های همراه با صرع را در ۲۶۴ کودک مبتلا به صرعی که والدین آنها به صرع مبتلا نبودند، در شش ژن شناسایی کردند: دو ژن جدید و چهار ژن که قبلاً ارتباط آنها با صرع مشخص شده بود.

طبق یک بررسی که به وسیله انسیتیتو ملی سلامت آمریکا انجام و در تاریخ ۷ آگوست ۲۰۱۳ در مجله Nature منتشر شده است، دو نوع از بیماری صرع که با این جهش‌ها همراه هستند عبارتند از: اسپاسم‌های شیرخواران و سندرم لنوکس-گاستاوت. اگزون‌ها نشان دهنده تمام ژن‌های یک شخص هستند. توالی DNA در آنها ابزار لازم برای ساخته شدن همه پروتئین‌های بدن است. نویسندگان تحقیق اظهار داشته‌اند یافته‌های آنها این موضوع را مطرح می‌کند که تعیین توالی اگزون‌ها می‌تواند روش بسیار مؤثری برای پیدا کردن و اثبات قطعی بسیاری از جهش‌های ژنی مولد بیماری‌ها باشد.

دیوید گلداشتاین دستیار مدیر تحقیق می‌گوید: «به نظر می‌رسد زمان استفاده از این رویکرد برای درک بیماری‌های پیچیده سیستم عصبی فرارسیده است. این تحقیق که اندازه متوسطی دارد مشخص کرد که تعداد زیادی جهش وجود دارند که باعث ایجاد بیماری می‌شوند و حجم زیادی از اطلاعات جدید را پیش روی محققان قرار داده است تا به بررسی آن بپردازند.» بیش از دو میلیون نفر در ایالات متحده آمریکا دچار صرع هستند، و احتمال ابتلاء به صرع برای شیرخواران و کودکان بیشتر از بزرگسالان است. برخی مطالعات همراه بودن ژن‌هایی را با اشکال نادری از صرع مشخص کرده‌اند، ولی پیدا کردن ژن‌های همراه با اکثریت موارد صرع کار دشواری است. محققان حدس می‌زنند حدوداً ۹۰ ژن ایجاد کننده صرع وجود داشته باشد که بسیاری از جهش‌های همراه با صرع، سابقاً به بیماری‌های دیگر تکامل عصبی، از جمله اوتیسم نسبت داده می‌شدند.

گلداشتاین اظهار داشت: «به نظر می‌رسد چند مسیر معدود مسئول بسیاری از موارد صرع شدید کودکان هستند. در صورتی که این موضوع صحیح باشد، صرع درمان‌پذیرتر خواهد شد و می‌توان راه‌های مشترکی را برای هدف قرار دادن بیماری با داروها و سایر درمان‌ها پیدا کرد.»

کشف یک راه حل ژنتیک جدید برای صرع شدید دوره کودکی

ترجمه دکتر احمد شهیدزاده



ایمنی و خطرات داروها در دوران بارداری زنان مبتلا به صرع

ترجمه دکتر احمد شهیدزاده

این مقاله می‌تواند در یادگیری این مطلب به شما کمک کند که کدام داروها برای درمان صرع در دوران بارداری ایمن‌ترین گزینه‌ها هستند؟ همچنین به شما اطلاع می‌دهد که باردار شدن در حال حاضر و در آینده تا چه حد برای شما بی‌خطر است؟ متخصصان مغز و اعصاب آکادمی نورولوژی آمریکا پزشکانی هستند که بیماری‌های مغز و سیستم عصبی را تشخیص داده و درمان می‌کنند. اطلاعات زیر که مبتنی بر شواهد هستند به وسیله افراد خبره‌ای فراهم شده‌اند که با دقت تمام بررسی‌های علمی مربوط به زنان مبتلا به صرع که باردار هستند یا تمایل به باردار شدن دارند را مرور کرده‌اند. معتبرترین شواهد به دست آمده در این بررسی‌ها نشان دهنده خطرناک بودن والپروات است، به همین دلیل در این مقاله عوارض دارویی مصرف این دارو در دوران بارداری مورد بحث قرار گرفته‌اند. در صورتی که مبتلا به صرع هستید، آگاهی از خطرهای ناشی از مصرف کردن داروهای ضد صرع، به خصوص والپروات، در طی دوران بارداری برای شما اهمیت دارد. اما دانستن این نکته هم مهم است که بارداری برای شما و کودکان نسبتاً بی‌خطر است.

مرتبط است: نقیصه‌های لوله عصبی، شکاف‌های صورت، و هیپوسپادیس. هیپوسپادیس نقیصه‌ای است که در پسران اتفاق می‌افتد و در آن مجرای ادرار از زیر نوک آلت تناسلی یا از ناحیه کناری آن سر باز می‌کند. مدارک معتبری وجود دارد مبنی بر این که استفاده نکردن از والپروات در سه ماه اول بارداری خطر نقایص لوله عصبی و شکاف صورت را کمتر می‌کند. مدارک ضعیفی موجود است مبنی بر این که مصرف نکردن والپروات در سه ماه اول بارداری خطر هیپوسپادیس را کاهش دهد. استفاده از والپروات می‌تواند باعث ضعیف شدن توانایی تفکر در کودکان شود. مدارک معتبری وجود دارد مبنی بر این که مصرف نکردن والپروات خطر این موضوع را کمتر می‌کند.

استفاده از والپروات در دوران بارداری در مقایسه با سایر داروهای ضد صرع چه میزان خطر دارد؟

در برخی مطالعه‌ها خطرهای ناشی از مصرف کردن والپروات با خطر ناشی از مصرف انواع دیگری از داروهای ضد صرع مقایسه شده است. مدارک به این موضوع اشاره دارند که استفاده نکردن از والپروات در سه ماه اول بارداری خطر نقایص زمان تولد را کمتر می‌کند. همچنین این



من مبتلا به صرع هستم و می‌خواهم باردار شوم؛ آیا مصرف کردن داروهای ضد صرع برای بارداری من خطر دارد؟

احتمال این که مصرف کردن یک داروی ضد صرع باعث ایجاد مشکل در بارداری شود، کم است. مدارک معتبری وجود دارد مبنی بر این که مصرف کردن داروهای ضد صرع طی دوران بارداری خطر خون‌ریزی دیر هنگام دوران بارداری را برای شما بیشتر نمی‌کند. مدارک ضعیفی وجود دارد مبنی بر این که مصرف کردن داروهای ضد صرع باعث بالا رفتن احتمال عمل سزارین شود، ولی مدارک معتبر نشان می‌دهند که این احتمال خیلی زیاد نیست. همچنین مدارک معتبری نشان می‌دهند که احتمال انقباض‌های زودهنگام یا زایمان زودرس برای شما زیاد نیست. شواهد کافی برای اطمینان یافتن از این موضوع وجود ندارد که آیا مصرف کردن داروهای ضد صرع در دوران بارداری احتمال ابتلا به فشار خون را افزایش می‌دهد یا خیر؟

اگر من در دوران بارداری والپروات مصرف کنم، آیا سلامتی فرزندم در معرض خطر قرار می‌گیرد؟

استفاده از والپروات در سه ماهه اول بارداری با سه نقیصه عمده زمان تولد

به نفع این موضوع وجود دارد که دریافت اسید فولیک قبل از بارداری به زنان مبتلا به صرع کمک خاصی بکند اما به یاد داشته باشید که مصرف کردن اسید فولیک قبل از این که باردار شوید به کودک شما ضرری نمی‌رساند و مفید است.

من دچار صرع هستم و می‌خواهم باردار شوم. برای این که مشکلات سلامتی خودم را هنگام بارداری کمتر کنم، چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

در صورتی که مبتلا به صرع هستید و سیگار می‌کشید، ممکن است ترجیح بدهید طی دوران بارداری سیگار کشیدن را متوقف کنید. مدارک ضعیفی به نفع این قضیه وجود دارد که سیگار کشیدن در طول دوران بارداری ممکن است باعث افزایش خطر انقباض‌های زودهنگام و زایمان زودرس شود - حتی در صورتی که حین بارداریتان از داروی ضد صرع استفاده نکنید. عادات‌های مرتبط با سلامتی به غیر از کشیدن سیگار در این بررسی‌ها گنجانده نشده‌اند.

من چگونه باید از این موضوع اطلاع پیدا کنم که در طی دوره بارداری باید دارویم را ادامه بدهم یا خیر؟

استفاده از داروهای ضد صرع - خصوصاً والپروات - خطرهایی دارد. اما دلیل‌های قوی متعددی وجود دارند مبنی بر این که باید در طول دوران بارداری داروی ضد صرع خودتان را ادامه بدهید. تشنج می‌تواند هم برای شما و هم برای کودکان خطرناک باشد. بنابراین تلاش برای عاری بودن از تشنج اهمیت دارد. مدارک محکمی به نفع این موضوع وجود دارد که زنانی که قبل از بارداری برای مدت ۹ ماه یا بیشتر عاری از تشنج بوده‌اند، احتمال دارد در تمام طول دوران بارداری عاری از تشنج بمانند. علاوه بر این، سطح داروی ضد صرع ممکن است در طول بارداری پایین بیفتد، بنابراین با پزشک خودتان ارتباط نزدیکی داشته باشید تا سطح مناسب داروی ضد صرع را برای شما حفظ کند.

مدارک کافی به نفع این موضوع وجود ندارد که بارداری میزان تشنجه‌ها یا سایر مشکلات مرتبط با صرع، مثل استاتوس صرع (تشنج طولانی مدت یا تشنجه‌های پشت سر هم) را بیشتر کند.

تصمیم‌گیری برای این که در طول بارداری داروی ضد صرع خودتان را ادامه بدهید یا خیر، به نظر پزشکتان بستگی دارد. به یاد داشته باشید که بعضی از داروهای ضد صرع ایمن‌تر از داروهای دیگر هستند. قطع کردن داروهای ضد صرع - چه در دوران بارداری یا پیش از آن - ممکن است بهترین انتخاب برای شما نباشد. علاوه بر این، در صورتی که شما باردار هستید و داروی ضد صرع دریافت می‌کنید، تغییر دادن دارو به یک داروی جدید ممکن است مشکلات جدیدی را برای سلامتی شما ایجاد کند. شرایط شما هر چه که هست، با پزشک خودتان در میان بگذارید تا در انتخاب بهترین گزینه شما را یاری کند.

شواهد مطرح‌کننده این موضوع هستند که مصرف نکردن والپروات در تمام طول دوران بارداری خطر ضعیف شدن قدرت تفکر کودک را کاهش می‌دهد.

خطر مصرف همزمان بیش از یک داروی ضد صرع در دوران بارداری چقدر است؟

مدارک معتبری وجود دارد مبنی بر این که زنان مبتلا به صرع باید در سه ماه اول بارداری برای کاهش خطر نقایص عمده هنگام تولد فقط از یک داروی ضد صرع استفاده کنند. در صورتی که شما نمی‌توانید فقط از یک دارو استفاده کنید، آگاه باشید که شواهدی برای مصرف نکردن والپروات در سه ماه اول بارداری شما وجود دارد. علت این مسئله این است که درمان چند دارویی با والپروات با نقایص هنگام تولد همراه است. علاوه بر این، مدارک معتبری موجود است مبنی بر این که مصرف کردن فقط یک داروی ضد صرع، و نه چند دارو، باعث کاهش خطر تضعیف توانایی تفکر کودک می‌شود.

کودک من در دوران بارداری چگونه در معرض داروهای ضد صرع قرار می‌گیرد؟ آیا در دوران شیردهی نیز کودکم در معرض داروی ضد صرع من قرار می‌گیرد؟

انواع متعددی از داروهای ضد صرع می‌توانند از بند ناف عبور کنند و از زن باردار به جنین او برسند. با این وجود، پزشکان نمی‌دانند این داروها چه اثری بر سلامت کودک دارند. مدارکی موجود است مبنی بر این که والپروات ممکن است در مقادیری کمتر از انواع دیگری از داروهای ضد صرع از راه شیردهی به کودک شما منتقل شود.

من دچار صرع هستم و قصد دارم باردار شوم. آیا به علت ابتلای من به صرع، کودکم در معرض خطر مرگ قرار دارد؟ آیا استفاده کردن از داروی ضد صرع این خطر را تغییر می‌دهد؟

مدارک معتبری موجود است مبنی بر این که کودکان زنان مبتلا به صرع نسبت به کودکان زنانی که دچار صرع نیستند در ماه اول پس از تولد در معرض خطر اضافی برای مرگ نیستند. نمی‌دانیم استفاده از داروهای ضد صرع در دوران بارداری میزان این خطر را تغییر می‌دهد یا خیر؟ شواهد کافی برای نشان دادن این موضوع وجود ندارد که استفاده از داروهای ضد صرع هنگام بارداری شانس سقط جنین را زیاده‌تر کند.

چه کاری می‌توانم انجام دهم تا خطرهایی که سلامت کودکم را تهدید می‌کنند، کمتر شوند؟

کاهش خطر نقایص هنگام تولد برای کودک شما امکان‌پذیر است. پزشکان به طور معمول به همه زنانی که قصد باردار شدن دارند مصرف اسید فولیک (ویتامین B۹) را توصیه می‌کنند تا خطر نقایص هنگام تولد کاهش پیدا کند. مدارک ضعیفی

کشف علت جدید

بیماری صرع

<http://www.tabnak.ir>

نتایج تحقیقات دانشمندان ایتالیایی نشان می‌دهد که علاوه بر نورون‌ها، سلول‌های ستاره مانند آسیب‌دیده نیز در بروز بیماری صرع نقش دارند. به گزارش خبرگزاری مهر، تاکنون تصور می‌شد که صرع در اثر آسیب دیدگی نورون‌ها ایجاد می‌شود اما اکنون گروهی از محققان موسسه نوروساینس شورای تحقیقات ملی دریافتند که تخریب سایر سلول‌های مغز نیز می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

این پژوهشگران نشان دادند که سلول‌های ستاره مانند (استروسیت‌ها) به طور فعالی در ایجاد حمله‌های صرعی حضور دارند.

استروسیت‌ها سلول‌های نورونی نیستند بلکه در گروه سلول‌های گلیایی جای دارند سلول‌های گلیایی در مغز پستانداران بسیار متنوعند و به طور مداوم با نورون‌ها تماس دارند.

صرع یک بیماری مغزی است که می‌تواند هم پایه‌های ژنتیکی داشته باشد و هم در اثر بدشکلی مغز، جراحت‌ها، عفونت‌ها، سکته و یا تومورها ایجاد شود همچنین می‌تواند به دلایل تاکنون ناشناخته‌ای شکل گیرد.

یکی از مهمترین علائم صرع، بروز حمله‌های تشنج است که در موارد حاد می‌توانند زندگی بیمار را در معرض خطر قرار دهند. این حمله‌ها نتیجه یک ناهنجاری در فعالیت الکتریکی نورون‌ها است.

براساس گزارش آنسا، تاکنون هیچ درمان قطعی برای این بیماری ارائه نشده است و تنها برخی داروها می‌توانند فعالیت الکتریکی نورون‌ها را کنترل کرده و از بروز حمله‌ها تا حدودی جلوگیری کنند.

این محققان امیدوارند با کسب این نتایج جدید که نشان می‌دهد آسیب دیدگی استروسیت‌ها نیز در ظهور این بیماری نقش دارند بتوانند به ارائه روش‌های درمانی مؤثر در آینده کمک کنند.

تولید ماده وارداتی داروی ضد

صرع از سوی محققان کشور

<http://aftabnews.ir/fa/news>

پژوهشگران مرکز رشد سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران موفق به تولید ماده اولیه داروی ضد صرع شدند که این ماده جزء اقلام وارداتی به کشور بوده است. آفتاب: بیماری صرع یا "اپی‌لپسی" به حالتی گفته می‌شود که شخص بدون عامل برانگیزاننده خاصی مانند افت قند خون، تب و کمبود کلسیم مکرراً دچار حمله‌های تشنج شود.

گاهی علت صرع وجود یک اختلال ساختمانی در مغز مانند تومور است اما در اغلب موارد هیچ علت خاصی یافت نمی‌شود. در برخی از افراد مبتلا، حمله‌های تشنج به دنبال یک محرک حسی مثل نورهای شدید بروز می‌کنند و گاه هیچ عامل شروع کننده‌ای وجود ندارد. از علت‌های شناخته شده صرع تومورهای مغزی، بیماری‌هایی که بر رگ‌های خونی مغز اثر می‌گذارند و انواع سموم است.

داروی درمان این بیماری از سوی محققان مرکز رشد سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران به تولید صنعتی رسیده در حالی که تولید صنعتی این دارو متوقف شده است.

احمد رستگی- مجری طرح در گفت و گو با خبرنگار مهر در این باره گفت: «ماده اولیه داروی ضد صرع جزء اقلام وارداتی است و در پروژه‌ای که در این زمینه اجرایی شد اقدام به تولید ماده اولیه این دارو شد.»

وی عنوان این دارو را "فنی توئین سدیم" ذکر کرد و ادامه داد: «در این پروژه از بنزالدئید که یک ماده ساده اولیه است، استفاده شد و در نهایت منجر به تولید ماده اولیه داروی ضد صرع شدیم.»

رستگی با بیان اینکه این دارو به اشکال آمپول، قرص و کپسول و پماد تولید می‌شود، افزود: «در این طرح تحقیقاتی موفق به تولید صنعتی این دارو شدیم که در این راستا اقدام به ایجاد اتاق تمیز و نصب دستگاه‌های مورد نیاز شد ولی تولید صنعتی این دارو متوقف شد.»

به گزارش مهر، مجری طرح با اشاره به دلایل توقف تولید صنعتی این دارو، یادآور شد: «علی رغم نصب دستگاه‌های تولید ماده اولیه این دارو ولی به دلیل نبودن کارخانه در شعاع ۱۲۰ کیلومتری تهران این طرح متوقف شده است.»

دامپزشک باغ وحش ارم:

ببر بنگال بر اثر حمله صرع در استخر غرق شد

www.greenpress.ir



سبزپرس - گروه محیط طبیعی: دامپزشک باغ وحش تهران، تلف شدن ببر بنگال چهارساله این باغ وحش را بر اثر خفگی در آب به دنبال حمله صرع اعلام کرد.

دکتر «ایمان معماریان» دامپزشک باغ وحش تهران درباره مرگ این ببر بنگال به سبزپرس گفت: «این ببر مبتلا به صرع بود و به صورت متناوب دچار حمله‌های صرعی می‌شد. حیوان تحت درمان با داروی فنوباریتال قرار داشت که به همین دلیل تعداد حمله‌های او به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرده بود.»

به گفته معماریان، بنا بر گفته‌های مسئولان باغ وحش این ببر بعد از ظهر روز ۱۴ مرداد ماه در جایگاه خود دچار حمله صرع شده و بر اثر همین حمله به داخل استخر تعبیه شده در محوطه‌اش سقوط می‌کند. با وجود آنکه نگهبان ببر متوجه این اتفاق شده و به سرعت برای خارج کردن حیوان از داخل آب، وارد محوطه نگهداری ببر می‌شود، اما حیوان بر اثر خفگی در آب تلف می‌شود. معماریان گفت: «جسد حیوان پس از تلف شدن کالبدگشایی

شد و در این کالبدگشایی ورود مایع یا جسم جامد خارجی به شش، مشهود بود و در نای و همچنین در آلئول‌ها، تجمع میزان بسیار زیاد آب، خونا به و کف نشان از خفگی حیوان در آب داشت. علت مرگ، حمله صرعی و افتادن حیوان در آب بود که تنفس حجم بالای آب منجر به خفگی و مرگ شده است.»

این دامپزشک همچنین تأکید کرد: «تست مسمومیت این ببر منفی بود و با توجه به اینکه دو سال و نیم از واقعه مرگ ببر سیبری بر اثر ابتلا به مسمومیت گذشته است، این ببر بنگال نه تنها به غیر از صرع مشکل خاصی نداشته بلکه تغذیه مناسب حیوان ابتلا به مسمومیت را منتفی می‌کند. همچنین گفته می‌شود که تست اختلال در سیستم دفاعی او نیز مثبت بوده که چنین مسئله‌ای درست نیست. چرا که برای این مسئله تنها از کیت‌های تست سریع استفاده شده که طبق مقاله‌های معتبر علمی در جهان، نتایج به دست آمده از این کیت‌ها چندان قابل اطمینان نیست. از طرف دیگر در این مدت، حیوان مشکلی در این زمینه نداشته است.» معماریان گفت: «همچنین برای تحقیقات بیشتر درباره بیماری صرع این ببر، قصد انجام MRI داشتیم که با وجود هماهنگی‌های به عمل آمده با مراکز پزشکی به علت عدم پذیرش بیمار با وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم این امر ممکن نبود. دستگاه CT-Scan در دانشکده دامپزشکی دانشگاه تهران هم در حال حاضر فعال نشده است. به علت ریسک‌های بالای بیهوشی در حیوانات مبتلا به صرع ترجیح داده شد تا برای اندازه‌گیری تیتیر فنوباریتال همزمان با بیهوشی برای انجام CT-Scan خون‌گیری انجام شود. البته اقدام برای MRI یا CT-scan تنها با هدف پژوهش و بالا بردن دانش درمورد بیماری صرع در گربه‌سانان بزرگ جثه بود و جنبه درمانی نداشت.» به گزارش سبزپرس، پیش از این و در دی‌ماه ۱۳۸۹، مرگ یک ببر نر سیبری بر اثر ابتلا به مسمومیت در این باغ وحش خبرساز شده بود. این ببر، یکی از دو ببری بود که از کشور روسیه به ایران وارد شدند و با دو پلنگ ماده ایرانی مبادله شدند. پس از مرگ ببر نر، برای مدتی باغ وحش تهران تعطیل و قرنطینه شد و ببر ماده سیبری نیز به مکان دیگری منتقل شد. اما ببرهای سیبری، تنها ببرهای باغ وحش ارم تهران نبودند. پیش از ورود این ببرها، باغ وحش تهران اقدام به خرید دو توله ببر بنگال کرده بود. گفته می‌شود، نزدیک به چهار سال قبل مسئولان این باغ وحش دو توله ببر را با قیمتی بسیار پایین خریداری می‌کنند. اما توله ببر نر، حین انتقال به تهران تلف می‌شود و توله ببر ماده، برای مدتی تنها ببر باغ وحش ارم تهران می‌شود. نگهبانان باغ وحش، نام آن را «ببری» می‌گذارند. در ابتدا، کسی متوجه بیماری صرع ببری نمی‌شود تا اینکه حمله‌های صرع او افزایش پیدا می‌کند و پس از تست‌های دامپزشکی مشخص می‌شود که حیوان به صرع مبتلاست.

احساسات فرزندان را درک کنید

مرجان چمانی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

- خیال کردی! تو امشب جایی نمی‌روی چون بیمار هستی.
- به این دلیل که تو کار دیگری در خانه انجام نمی‌دهی،
به خواهر و برادرهایت نگاه کن آنها بدون اعتراض کار می‌کنند.
- این احمقانه‌است، حرف مسخره‌زن، می‌خواهی بی‌سوادیمانی؟
- این احمقانه است، تا دیر وقت در پارک ماندن کار
ولگردهاست.

و به نظر می‌رسد که پاسخ‌هایتان کاملاً طبیعی است.
اما واقعیت این است که برای ما دشوار است که به اظهارات
فرزندمان گوش دهیم، برایمان دشوار است که ناراحتی‌ها و
رنج‌های فرزندانمان را بشنویم، نمی‌توانیم آنها را ناراحت
بینیم. به همین دلیل بی‌منظور احساساتشان را رد می‌کنیم
و منطق رشد یافته خود را به آنها تحمیل می‌کنیم و این در
حالی است که می‌توانیم با گوش دادن، بیشترین آرامش خیال
را برایشان ایجاد کنیم. وقتی احساسات ناخوشایند فرزندانمان را
بشنویم، کنار آمدن با آنها برایشان راحت‌تر می‌شود.
پس بهتر این است که به جای رد کردن احساسات، به
شناسایی احساسات و اندیشه‌های آنها بپردازیم. به جای نادیده
انگاشتن احساسات، احساسات را با یک کلمه یا صدا تأیید کنید.
به جای توضیح دادن و دلیل آوردن، آنچه را در واقعیت
نمی‌توانید بدهید، در خیال عرضه کنید و به جای اینکه
بر خلاف رأی خود رفتار کنید، احساسات فرزندان
را بپذیرید و رفتار نادرست را به درست هدایت کنید.

فرزند شما به تندی و از روی خشونت واکنش نشان می‌دهد
و یا مقررات را زیر پا می‌گذارد. رضایت خاطر خود را در ارتباط با
فرزندان از دست داده‌اید، او می‌خواهد با بزرگسالانی که بدون
داوری و انتقاد گوش شنوا دارند، حرف بزند. او به کسانی نیاز
دارد که برای گرفتن تصمیم‌های مسئولانه یاریش کنند.

بسیاری از والدین نگران سلامت روان فرزندانمان هستند،
هر چه می‌توانند برای آنها انجام می‌دهند و البته بسیاری
هستند که اطلاع کافی از رفتار صحیح با فرزندانمان را ندارند و
متأسفانه تلاشی هم برای کسب اطلاع کافی انجام نمی‌دهند.
تجربه نشان داده است که هرگز برای این که روابط خودتان را
با فرزندان بهبود ببخشید، دیر نیست.

معمولاً والدین چنین جمله‌هایی را از فرزندانمان می‌شنوند:
- چرا باید این لباس را بپوشم؟
- مهم نیست بیمارم، حاضر نیستم مهمانی را از دست بدهم!
- چرا من همیشه باید کیسه زباله را بیرون ببرم؟
- مطمئن نیستم که می‌خواهم درس بخوانم یا نه؟
- من می‌خواهم تا دیر وقت در پارک بمانم.

پدرها و مادرها با شنیدن این جمله‌ها بلافاصله واکنش نشان
می‌دهند:

- چون این لباس مناسب تو است، پس بیش از این ما را
معطل نکن و آماده شو.



آنچه که اعضای

انجمن باید بدانند...

مهدی قدسی نژاد

مدیر اداری - مالی

ارتقاء سطح آگاهی و شناخت اعضای محترم نسبت به مسائل پیرامون خود در طی سال‌های اخیر برای انجمن صرع جای بسی خوشحالی دارد.

با این وصف گاهی نظرها و پیشنهادهای بعضی از دوستان به شکل‌های نادرست و غیرمنطقی مطرح می‌شود که نه تنها جنبهٔ اصلاحی و سازندگی ندارد بلکه ممکن است تخریب و فرسایش به دنبال داشته باشد.

انتظار از اعضای محترمی که به یقین حسن نیت دارند، این است که نظرات پیشنهادی و انتقادی خود را در مورد هر فعالیت و خدمت از طریق منطقی و معقول به مسئولان اجرایی انجمن منتقل کرده و یا طبق اساسنامه به صورت شفاهی و یا مکتوب به بازرس انجمن منعکس کنند تا ایشان موضوع را پیگیری کرده و پاسخ آن را به سمع و نظر اعضای محترم برساند. تلاش و هم و غم اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل انجمن به استناد اساسنامه، برنامه‌ریزی و پیشبرد اهداف به صورت همه جانبه برای بهبود سطح نگرش جامعه نسبت به بیماری صرع و ارتقاء سطح کمی و کیفی اعضا و خانوادهٔ آنان خواهد بود.

طبیعی است در این صورت چه بسا کم و کاستی و نقاط ضعف نیز در فعالیت‌ها وجود داشته باشد که بهتر است اعضا صادقانه موضوع را از مسیر سازوکار صحیح و منطقی طبق اساسنامه مطرح کرده و از حاشیه‌سازی و اتلاف وقت و انرژی عوامل اجرایی انجمن اجتناب کنند.

به گفت و گوی زیر توجه کنید:

- مادر: مریم چرا گریه می‌کنی؟

- مریم: دوست ندارم درباره‌اش حرف بزنم.

- مادر: اگر درباره‌اش حرف بزنی، حالت بهتر می‌شود.

- مریم: دوست ندارم، یک بار که گفتم.

- مادر: عزیزم آن مدرسه را فراموش کن، در مدرسهٔ جدید هم دوست پیدا خواهی کرد.

- مریم: این فکر شماست.

- مادر: هیچ وقت از این رفتارت خوشم نیامده است.

- مریم: دلم می‌خواهد گریه کنم، به کسی ربطی ندارد.

گفت‌وگو با شنیدن احساسات:

- مادر: دخترم چیزی تو را ناراحت کرده است؟

- مریم: مدرسهٔ جدیدم را دوست ندارم.

- مادر: تعجبی ندارد که ناراحت باشی، تو در مدرسهٔ قبلی دوستان زیادی داشتی.

- مریم: بله همینطور است، دائم به همین فکر می‌کنم.

- مادر: پس خیلی ناراحتی؟ دلت می‌خواست در مدرسهٔ قبلی ثبت‌نام می‌کردی؟

- مریم: بله. اما در هر صورت می‌توانم در این مدرسه هم دوست پیدا کنم.

- مادر: می‌تواند در این گفت‌وگو از کلماتی مثل اوه، راستی؟، اوهوم به

فرزندش گوش دهد و تمام توجه و نگاه او به سمت فرزندش باشد.

و یا از این گفت‌وگو استفاده کند، اگر دست تو بود دورهٔ راهنمایی را هم

به دبیرستان اضافه می‌کردی و می‌توانستی امسال هم در این مدرسه بمانی،

و یا چه خوب بود اگر از پایهٔ ابتدایی تا دبیرستان را در یک مدرسه درس

می‌خواندی. در واقع دنیای خیال می‌تواند شما را به فرزندان نزدیکتر کند.

و اما خیلی اوقات والدین بر خلاف رأی خود رفتار می‌کنند و متوجه

می‌شویم چرا جمعی تسلیم می‌شوند؟ چرا دست می‌کشند و دل خوش

می‌کنند که شاید همه چیز بر وفق مرادشان تمام شود و این در حالی است

که در هر دو عبارت «همان کاری را بکن که من می‌گویم» یا «هر کاری دلت

می‌خواهد، بکن»، به ارتباط و گفت‌وگو پایان می‌دهد، در صورتی که والدین

می‌توانند با ابراز همدلی با ناراحتی فرزندان‌شان شرایطی را فراهم آورند که

آنها راحت‌تر این محدودیت را بپذیرند.

همیشه فرصتی هست که پیام‌های خود را انتقال دهید، اما اگر فرزندان

احساس کند کسی حرفش را می‌شنود، بهتر به پیام شما گوش فرا می‌دهد،

حتی در این صورت هم تضمینی برای این کار وجود ندارد، ممکن است

شما را متهم کند که احساس او را درک نمی‌کنید، غیر منطقی و قدیمی

هستید. اما اشتباه نکنید، فرزندان‌تان علی‌رغم تحقیر کردن اعتراض‌هایشان

می‌خواهند از موضع شما با اطلاع شوند زیرا باورها و ارزش‌های شما نقش

تعیین‌کننده‌ای بر انتخاب آنها دارند.

حال وقت آن است که دست به کار شوید و آموخته‌هایتان را به اجرا

بگذارید.

در شماره‌های بعدی قدم اول، پس از درک احساس را با عنوان مهارت‌های

همکاری والدین و فرزندان خواهید خواند.

راهرو

سید یوسف قدسی

دیدم راهرویی در آسمان
قدم زنان، قدم زنان
رسیدم به کهکشان
نگاه بر ماه تابان
دیدم خورشید درخشان
دیدم رنگین کمان
ستاره‌های مهربان
فرشته‌های خندان
این راهرویی بود در کنار آسمان
همیشه می‌کنیم شکر یزدان

مادر

فاطمه خادمی

ننه! ننه جونم! ننه! دردت به جونم، ننه!
ما هیچکس رو نداشتیم، خدا و مادر داشتیم
مادرمون عزیز بود، تو مادرا نظیف بود
محبت مادری، عشق خدا دادی
محبتش یک دنیا، درد و دلش فراوان
چه مشکلاتی رد کرد، به سختی
و به زحمت، تا بچه را بزرگ کرد
آرام آرام بزرگ شدن، یکی یکی کسی شدن
به کمک مادرشون، برای خود چیزی شدن
گرمی زندگیشون، صفا و
سادگیشون، مادر مهربان بود
مادری که محبتش نهایی نداشتش
دلخوشی مادرمون امید زندگیش بود
بچه‌های گلش بود، پسر و دخترش بود
اما نه زمانه بد بود، فراموشی زیاد شد
رابطه‌ها محوشد، لطف و صفا کم شد
همدلی کم رنگ شد، عاقبت این شد
دیگه کسی برای کسی ارزشی قائل نبود
بزرگتری کوچکتری، حرمت و احترام نداشت
خلاصه را بهت بگم، ختم کلامو من بگم
اگر بخواد اینطور بشه، زمانه خیلی بد می‌شه
اگر بخواهیم که عاقبت، برای ما خیر باشه
نیکی و احسان بکنیم به والدین از ته دل

نامه‌ای به یک ستاره

مهدخت فیروزنژاد

هر وقت دلت گرفت پنجره رو باز کن،
به آسمان پهن و بی‌کران نگاه کن، چند
تا ستاره رو با چشم نشونه بگیر، بشمار،
بعد صورت یه ابر قشنگو نوازش کن، یه
دونه بوسه، دو دونه بوسه به گونه‌اش بزن.
اگر ابر قشنگ شروع به گریه کرد بدون
دل‌م برات تنگ شده.
ولی اگر آسمون همونجور صاف و
لاجوردی بود و ستاره‌ها نور خودشون
را با اشتیاق به این سو و آن سو پرتاب
می‌کردند و ماه براق بر جای خود تکیه
زده بود و به عالم می‌تابید و لبخند می‌زد،
بدون که من خوشحالم و دارم به تو فکر
می‌کنم ماه قشنگم.

ناجی

خشایار معتمدی

تو یار صادق منی
معالج درد منی
همدم و دلدار منی
تو ناجی جان منی
هم‌وطن پاک منی
باعث درمان منی
تو یار و رهنمای من
طلسم شکن برای من
تو یار غمگسار من
زیانزد دیار من
هم‌وطن عزیز من
همچو گلی برای من
ما همه هم‌دیار هم
پناه هم، یاور هم
ما همه ناجی همیم
محافظ جان همیم

انتظار

لیلا صمصامی

انتظار امانمان را بریده است. کم‌کم
حس رفتن وجودمان را فرامی‌گیرد. کاش
می‌دانستیم کدامین جمعه قاصدک
خوش خبر خواهد آمد و مژده وصل خواهد داد.
ای کاش بیایی تا چشمان بی‌فروغ منتظرمان
را روشنی بخشی. ای گل پنهان نرگس.

امید به خدا

فاطمه فرج‌زاده

شب در فضای تار خود آرام می‌گذشت.
از راه دور بوسه سرد ستاره‌ها مثل همیشه
بدرقه می‌کرد خواب را. در آسمان صاف
من در پی ستاره خود می‌شتافتم.
چشمان من به وسوسه خواب گرم
شد. ناگاه بندبند وجودم در قفس سینه
گسیخت. در زیر بستر چاهی سیاه دهان
گشود و من چون سنگ سخت و یخ
شدم، در وجود کرختم دردی گران افتاده
بود، در خویش می‌گذاختم، از خویش
می‌گریختم، می‌ریختم، می‌گسستم،
بدنم کوفته شده بود، زبانم شکافت و از
هر شکاف لب و زبانم بوی غریب خون
می‌آمد. روح آزاد ولی گویی جسم از
وحشت رنگ باخته بود، دیگر لبی که با
تو بگوید سخن، نداشتیم و دستی که گیرد
دست دوستی را نداشتیم.
شب‌ها آن دقایق جانکاه می‌رسد و در
من نهیب صرع بیدار می‌شود. در زیر
سقف مضطرب خوابگاه خویش با هر
نفس تشنج را احساس می‌کنم، آوار بغض
و غصه و اندوه بی‌امان ریزد به جانم برای
روح فرورفته‌ام در غبار، تا بانگ صبح
نیست کسی هم‌زبان من.
ولی در هر زمان خدا را صدامی‌کنم و خدای
را فراموش نمی‌کنم و خود را بیمار نمی‌دانم و
خدا را شکر می‌کنم برای هر لحظه زندگی چه
در سختی دقایق چه در لذت دعا.

چای خانه

رز امین هاشمی

من دل‌داری می‌داد. به یاد نصیحت‌های آقا بزرگ افتاد که می‌گفت: "پسر عزیزم شجاع باش." به راه افتاد و به مغازه حاج عباس فرش فروش که یکی از دوستان صمیمی آقا بزرگ بود، رفت. بعد از سلام و احوال‌پرسی روی صندلی نشست. حاج عباس گفت: "خدا آقا بزرگ را بیمارزد، مرد خوبی بود." سپس شروع کرد به تعریف خاطراتش از روزهایی که در کنار آقا بزرگ کار می‌کردند. اشک در چشمان ایوب حلقه زده بود و جلوی خودش را نمی‌توانست بگیرد. وقتی حاج عباس اشک‌های ایوب را دید به او گفت: "گریه کن، گریه برایت خوب است." حاج عباس ادامه داد: "کمی سبک شدی، امروز ناهار مهمان من باش." ایوب پس از صرف ناهار تشکر کرد و خداحافظی کرد و گفت: "باز هم به شما سر خواهم زد." قدم‌زنان به مسجد رفت، وضو گرفت و دو رکعت نماز برای آقا بزرگ خواند. کم‌کم ماه داشت بالا می‌آمد و آسمان پرده سفیدش را به سیاهی می‌داد، پسر سرش را به آسمان بلند کرد و با خود گفت: "خدایا شکر که این مرد بزرگ را در مسیر زندگی من قرار دادی." ایوب به چای‌خانه برگشت. وقتی وارد مغازه شد شاگرد گفت: "اوستا کجا بودی؟ خیلی‌ها آمدند و سراغ شما را گرفتند؟" ایوب که حالا جای آقا بزرگ را گرفته بود، سعی می‌کرد با شاگردش همان رفتاری را بکند که آقا بزرگ با او کرده بود. شاگردش در مغازه ماند تا فردا راهی مدرسه شود و او هم به خانه بازگشت تا بیش از این خانواده‌اش در انتظار نماند.

روزها به همین ترتیب می‌گذشت تا ایوب وقتی به سن هفت سالگی رسید در مدرسه شبانه درس خواند و دوران تحصیلی را با موفقیت به پایان رسانید. در تمام این مدت روزها به مغازه می‌رفت و شب‌ها درس می‌خواند تا توانست دیپلم بگیرد. سال‌ها به همین منوال گذشت تا اینکه تصمیم گرفت ازدواج کند. به خواستگاری دختری رفت که آقا بزرگ با پدرش آشنا بود و آن دو با برپایی جشنی ساده ازدواج کردند و در کنار آقا بزرگ زندگی خوبی داشتند. سال بعد کودکی به این جمع اضافه شد که همگی را خوشحال کرد. هنوز کودک یک ساله نشده بود که پیرمرد بیمار شد و در بستر بیماری افتاد. ایوب، هم در مغازه مشغول بود و هم از خانواده و پیرمرد نگهداری می‌کرد. تا اینکه پیرمرد در یک غروب غم‌انگیز از دنیا رفت و ایوب و خانواده‌اش را خیلی ناراحت کرد. اکنون ایوب ۲۸ ساله بود و جای پیرمرد را گرفته بود. هر وقت پشت میز آقا بزرگ می‌نشست گریه‌اش می‌گرفت. با خود می‌گفت: "کاش آقا بزرگ اینجا بود و یه کمی به

بوی قلیان و چای در هوا پیچیده بود. چای‌خانه آقا بزرگ حال و هوای دیگری داشت. مردم روزهای پنجشنبه بیشتر به آنجا می‌آمدند و چای و قلیان می‌خواستند. در آنجا پسر یتیمی به نام ایوب کار می‌کرد و هر روز در آشپزخانه مشغول ظرف شستن بود. آقا بزرگ وقتی دید این کار برایش خیلی سخت است، به ایوب گفت: "بیا، وردست من باش." پسرک خوشحال شد و فردای آن روز زودتر از آقا بزرگ در چای‌خانه را باز کرد و میز و صندلی‌ها را به ترتیب چید. وقتی آقا بزرگ به مغازه می‌آمد پسر جلوتر از همه به او سلام می‌داد. کم‌کم مردم برای چای و قلیان می‌آمدند سر میز می‌نشستند. پسر سینی چای را آماده می‌کرد و جلوی مردم می‌گذاشت.

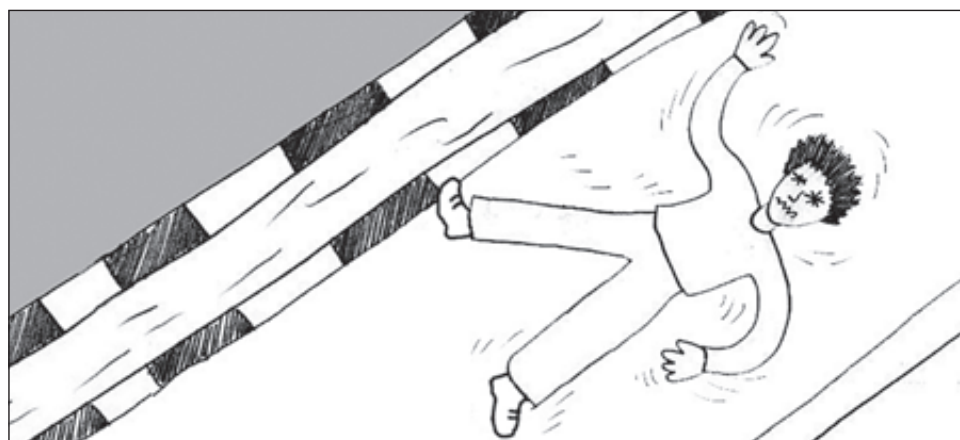
خورشید دیگر به وسط آسمان رسیده بود. آقا بزرگ به ایوب رو کرد و گفت: "من برای ناهار و نماز می‌روم، قبلاً برای تو ناهار خریدم، ناهار را بخور و در را پشت من قفل کن." آقا بزرگ وقتی این حرف را به پسرک زد، از مغازه بیرون رفت. ایوب اول در را قفل کرد و بعد نشست

و ناهارش را با خیال راحت خورد. با خودش فکر کرد اگر یک مغازه داشت می‌توانست راحت زندگی کند تا اینکه سر میز خوابش برد. ساعت چهار بود که از خواب پرید یکی در را می‌کوبید، بله! آقا بزرگ بود. فوری از سر جایش برخاست، به طرف در رفت و در را باز کرد. بعد سلام کرد. آقا بزرگ گفت: "بچه چه قدر در بزنم؟" ایوب از آقا بزرگ عذرخواهی کرد و به سرکارش رفت.



متشکرم یعنی: «این کاری است که تو کردی، این احساسی است که من دارم، این نیاز من است که متحقق شد.»
انجمن صرع ایران از عزیزانی که هر یک به نوعی از این مرکز حمایت کرده‌اند، در جدول زیر به ترتیب حروف الفبا، تشکر می‌کند.

دوست عزیز قدردانم از تو	برای این کاری که کردی	نیاز ما که متحقق شد
آستانه حرم حضرت عبدالعظیم	پذیرایی ناهار اردوی ری	حمایت از انجمن
خانم دکتر احمد بیگی	کمک به درمان	حمایت از انجمن
آقای اسد زاده	اهدای اجناس	حمایت از انجمن
املاک مخابرات (مدیر عامل و پرسنل)	همکاری در برپایی بازارچه	مشارکت با انجمن
آقای دکتر بختیار (مدیر فروش شرکت کوبل دارو)	اهدای دارو	حمایت از انجمن
آقای دکتر برندگی (مدیر عامل شرکت سبحان دارو)	اهدای دارو	حمایت از انجمن
دکتر علی اصغر بهبهانی	سخنرانی در جشنواره ورزشی	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای پرکار و همکاران	صحنه آرای، عکاسی و فیلم برداری مناظره و جشنواره	مشارکت با انجمن
خانم پور پروین	اهدای کاغذ A4	حمایت از انجمن
آقای تاجداری	کمک به درمان	حمایت از انجمن
آقای حسینمردی	اهدای اجناس	حمایت از انجمن
آقای حصیبی	مدیریت و برنامه ریزی جشنواره ورزشی	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای خطیبی	اهدای اجناس	حمایت از انجمن
آقای خیابانی	اجرای جشنواره ورزشی	حمایت و مشارکت با انجمن
آقای خیر خواه	اجرای مناظره	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم سخائی	کمک به درمان	حمایت از انجمن
شرکت سن ایچ	پذیرایی مناظره	حمایت از انجمن
شرکت سهند	اهدای لوازم التحریر	حمایت از انجمن
شهرداری منطقه ۷	همکاری در برپایی بازارچه	مشارکت با انجمن
شهرداری منطقه ۷	مجوز بازارچه	مشارکت با انجمن
شرکت صنایع انصاری	اهدای بیسکویت جشنواره ورزشی	حمایت از انجمن
آقای طالقانی	سخنرانی در جشنواره ورزشی	حمایت و مشارکت با انجمن
مسئولان فدراسیون جودو	همکاری در جشنواره ورزشی	مشارکت با انجمن
مسئولان فدراسیون ژیمناستیک	همکاری در جشنواره ورزشی	مشارکت با انجمن
مسئولان فدراسیون ورزش های باستانی	همکاری در جشنواره ورزشی	مشارکت با انجمن
آقای قصبه	اهدای لوازم التحریر	حمایت از انجمن
آقای مهندس قهاری (مدیر عامل مؤسسه امداد دارویی مدد)	کمک به درمان بیماران	حمایت از انجمن
آقای مهندس قهاری (مدیر عامل شرکت بهساز خودرو)	کمک به درمان بیماران	حمایت از انجمن
شرکت کیک نادری	اهدای کیک مناظره	حمایت از انجمن
آقای دکتر محمدی (رئیس بازاریابی شرکت سبحان دارو)	اهدای دارو	حمایت از انجمن
آقای محمدی (مسئول مرکز مشاوره آفتابگردان)	کارشناسی مناظره	حمایت و مشارکت با انجمن
خانم محمودی	کمک به درمان	حمایت از انجمن
آقای مهندس معماریان (مدیر عامل شرکت کوبل دارو)	اهدای دارو	حمایت از انجمن
آقای نورائی جوان	اهدای دارو	حمایت از انجمن
آقای نورایی	کمک به درمان	حمایت از انجمن
آقای همت (بازیگر مشهور)	حضور در جشنواره ورزشی	حمایت از انجمن
آقای یار جانی	کمک به درمان	حمایت از انجمن
آقای یعقوبی	اهدای یک دستگاه پرینتر	حمایت از انجمن



نخستین بازدید انجمن صرع از باغ پرندگان

■ برگزاری اردو طبق آیین‌نامه اردوها

انجمن صرع ایران روز یکشنبه نهم تیر ماه دومین اردوی سال جاری را به مقصد پارک جنگلی شیان و باغ پرندگان برگزار کرد.



این اردو که با هدف افزایش آگاهی و تقویت روحیه اعضا برگزار شد، ۴۰ نفر شرکت کننده داشت و دو نفر از کارمندان انجمن «مهدی قدسی‌نژاد و فاطمه عباسی» و مسئول اجرای اردوها «پیمان گل سرخ» گروه را همراهی کردند. «مهدی قدسی‌نژاد» مدیر اداری - مالی انجمن ضمن ابراز قدردانی از همکاری شهرداری منطقه ۴ و ۷ شهرداری و نیز همراهی اعضای گروه، افزود: «علی‌رغم این که، این اردو طبق آیین‌نامه اردوها به اعضای سطح سه انجمن اختصاص یافت ولی با وجود پیاده‌روی، اعضا توانایی کافی برای شرکت در اردو را داشتند»

جوابیه مدیر عامل انجمن صرع به خبر "رئیس جمهور به سلامت" صرع، بیماری متفاوت

"دکتر حمیده مصطفایی" مدیرعامل انجمن صرع ایران و متخصص مغز و اعصاب، به دنبال درج خبر "رئیس جمهور به سلامت" در پایگاه‌های خبری که در آن به بیماری صرع به عنوان مانع برای انتخاب رئیس جمهور اشاره شده است، گفت: "به طور قطع یکی از نکته‌های مهم در انتخاب رئیس جمهور، سلامتی اوست؛ اما این مسئله در مورد صرع متفاوت است زیرا صرع به خودی خود بیماری نیست، بلکه یک اختلال است که ویژگی ثابتی در فرد مبتلا ایجاد نمی‌کند."

دکتر مصطفایی ادامه داد: "ما در بیماری‌ها با یک یا چند مشخصه روبرو هستیم مثلاً در آلزایمر فراموشی در بیماران رو به افزایش است؛ در دیابت با سیر پیشرونده‌ی بیماری مواجه هستیم اما در صرع بسته به نوع آن، تفاوت‌های فردی و سبک زندگی افراد، سیر بیماری بسیار متنوع خواهد بود."

مدیر عامل انجمن صرع ضمن ذکر این نکته که حتی گاهی تجربه حمله صرع می‌تواند روی زندگی افراد تاثیرهای شگرفی بگذارد، افزود: "بعضی از هنرمندان مانند داستایوفسکی و ونگوگ به نوعی از این تأثیر در هنر خود بهره برده اند و حتی بسیاری از سیاستمداران بزرگ دنیا، رهبران، دانشمندان، ورزشکاران و هنرمندان در رشته‌های مختلف مبتلا به صرع بوده اند و علیرغم ابتلا به صرع خلاقیت‌های خاص و عملکردهای ویژه و تأثیرگذار در سرنوشت خود و حتی برای نوع بشر داشته اند."

این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه صرع نه تنها نمی‌تواند مانع رشد و حرکت باشد بلکه در صورت آگاهی فرد می‌تواند در رشد و حرکت او نیز تاثیرگذار باشد، گفت: "اگر یک رئیس جمهور، دانش، تعهد، خلاقیت، وسعت دید و دلبستگی به مردم داشته باشد، ابتلا به صرع مانعی برای پیش بردن کشور نیست و چه بسا که فرد توانمندی که با وجود ابتلا به صرع توانسته باشد همه ی توانمندی‌های لازم و ضروری برای مقام ریاست جمهوری را به دست آورد و شایسته تر از سایر افراد برای این مقام باشد."

آموزش روش‌های صحیح تعامل والدین با فرزندان

انجمن صرع ایران جلسه آموزشی تعامل والدین با فرزندان را روز چهارشنبه ۱۲ تیر از ساعت ۱۶ الی ۱۹ در شعبه میدان توحید برگزار کرد.

تدریس این جلسه آموزشی را که به منظور افزایش سطح آگاهی و دانش خانواده‌های کودکان مبتلا به صرع و والدین مبتلا به صرع برای تعامل با فرزندانشان برگزار شد، «مرجان چمانی» روانشناس بالینی که یکی از مشاوران مرکز مشاوره آفتابگردان در شعبه توحید انجمن صرع است، به عهده داشت. برای تعدادی از شرکت کنندگان که یک ساعت زودتر به برنامه دعوت شده بودند، تکمیل پرسشنامه طرح «بررسی شیوع اوتیسم در کودکان مبتلا به صرع»، انجام شد و سپس



جلسه آموزشی آغاز شد.

چمانی برای ۳۵ نفر شرکت کننده در این برنامه آموزشی، ابتدا با توضیح در مورد آثار مخرب رفتارهایی از جمله سرزنش کردن، تهمت زدن، ناسزاگویی، تهدید، دستور دادن، نصیحت کردن، هشدار دادن، مظلوم‌نمایی، مقایسه کردن، طعنه و پیشگویی، از والدین خواست تا از انجام این گونه رفتارها با کودکان خودداری کنند.

قسمت بعدی این جلسه آموزشی به آموزش بیان مسئله و احساس به کودکان، ارائه اطلاعات صحیح و نیز دادن امکان انتخاب به آنها اختصاص یافت و در قسمت همکاری با فرزندان به بیان انتظارات والدین از کودکان اشاره کرد.

کارشناس این جلسه ضمن تاکید بر آموزش مهارت حل

قدسی نژاد با ابراز رضایت از برگزاری اردو، گفت: «این نوع اردوها علاوه بر جنبه سرگرمی و آشنایی با طبیعت، فرصت مناسبی برای تعامل اعضا با انجمن و با یکدیگر فراهم می‌کند و در نتیجه به بهبود کیفیت برنامه‌ریزی برای اردوهای بعدی کمک می‌کند.» گروه ساعت ۹ دفتر انجمن را با وسایل ایاب و ذهابی که ناحیه ۵ منطقه ۷ شهرداری در اختیار انجمن قرار داده بود، به مقصد پارک جنگلی شیان ترک کرد.

ساعت ۱۰ بعد از استقرار در پارک صبحانه صرف شد و یکی از اعضا شعر حیدر بابا را به دو زبان آذری و فارسی برای شرکت کنندگان قرائت کرد.

سپس مسئولان اردو گفت‌وگویی را به صورت پرسش و پاسخ با محتوای آموزشی با اعضا در میان گذاشتند.

«فاطمه عباسی» پرستار و کارشناس مسئول واحد روابط عمومی انجمن سؤال‌هایی را در مورد تفاوت عوامل بروز صرع و تشدید تشنج، پایه‌گذاری روز بنفش و دلیل انتخاب رنگ بنفش مطرح کرد و پس از دریافت پاسخ از افراد، خود به توضیح کامل پاسخ سؤال‌ها پرداخت.

به دنبال مبحث فوق قدسی نژاد، ضمن طرح سؤال‌هایی در مورد برگزاری مجمع انجمن، چارت سازمانی و ترتیب و نحوه انتشار فصلنامه، در مورد مسائل فوق به گروه آموزش داد و در پایان گفت‌وگو به کسانی که به سؤال‌ها پاسخ صحیح دادند جوایزی تعلق گرفت.

بعد از گفتگو تعدادی از بچه‌ها به انجام ورزش‌های مختلفی از جمله فوتبال دستی و نرمش پرداختند و سایرین به فعالیت‌های مورد علاقه دیگری پرداختند.

ساعت ۱۳ ناهار صرف شد و پس از آن بازی ساختن عبارت با کلماتی که هر کدام روی یک برگه اطراف ماشین نصب شده بود آغاز شد. در این عبارت خوانده شد: «اردوی تفریحی آموزشی پارک جنگلی شیان و باغ پرندگان انجمن صرع ایران با همکاری ناحیه ۵ منطقه ۷ تاریخ ۹/۴/۹۲»

ساعت ۱۶/۳۰ اردو به مقصد بازدید از باغ پرندگان واقع در منطقه لویزان منتقل شد. بلیت ورودی این باغ با همکاری شهرداری منطقه ۴ به صورت رایگان در اختیار اعضا قرار گرفت. در باغ پرندگان اعضا به بازدید از پرندگان مختلف آبی مانند اردک، فلامینگو و نیز کبوترها، مرغ‌ها خروس‌های جنگی، طوطی‌ها پرداختند. تعدادی از پرندگان نیز مانند کبک‌ها در فضای آزاد در معرض دید تماشاگران قرار گرفتند.

گروه پس از تکمیل فرم ارزیابی اردو ساعت ۲۰ به دفتر انجمن بازگشت.

واحد روابط عمومی انجمن صرع طبق برنامه‌ریزی تا پایان سال چندین اردوی دیگر برای اعضای متقاضی خود برگزار خواهد کرد.

در دو روز با فاصله زمانی شش ماهه انجام شده است که کارگاه نخست با اجرای پیش آزمون و پس آزمون برگزار شد و کارگاه بعدی نیز پس از ارزیابی فعالیت پزشکان عمومی در فاصله شش ماهه در زمینه بیماریابی، مجدداً با اجرای پیش آزمون و پس آزمون خواهد بود.

«ویدا ساعی» کارشناس مسئول واحد پژوهش و مسئول اجرایی کارگاه با تشکر از همکاری بیمارستان شهدای تجریش در اجرای این برنامه، گفت: «کارگاه فوق با حضور ۲۶ نفر پزشک عمومی از ساعت ۸/۳۰ آغاز و تا ساعت ۱۶ با هشت عنوان سخنرانی ادامه یافت و به شرکت کنندگان پنج امتیاز بازآموزی تعلق گرفت.»

ساعی ضمن اشاره به نتیجه مثبت نظرسنجی این برنامه از شرکت کنندگان، عناوین سخنرانی‌ها را به شرح زیر اعلام کرد: «اپیدمیولوژی و پاتوفیزیولوژی تشنج و صرع - دکتر امید حسامی، طبقه بندی سندرم‌های صرع و تشنج و اتیولوژی صرع و تشنج - دکتر حمیده مصطفایی، ارزیابی رخدادهای وابسته غیر صرعی - دکتر حسین دلاور کسمایی، مکانیسم عمل داروهای ضد صرع - دکتر فرزاد اشرافی، آموزش عملی EEG روتین در تشخیص صرع - دکتر امید حسامی، آموزش عملی تصویربرداری در صرع - دکتر حسین دلاور کسمایی، آموزش عملی EEG مانیتورینگ در صرع - دکتر ناهید بلادی مقدم» معاونت آموزش و پژوهش انجمن صرع هر ساله با برگزاری سمینار بین‌المللی صرع در فصل پاییز علاوه بر متخصصان و جراحان مغز و اعصاب، پزشکان عمومی را نیز در گروه هدف خود قرار می‌دهد تا امکان دسترسی به جدیدترین تحقیقات در مورد صرع برای آنها فراهم شود اما این کارگاه صرفاً ویژه پزشکان عمومی برگزار شد تا علاوه بر آموزش، به سؤال‌های آنها نیز پاسخ داده شود.

زمان و مکان برگزاری کارگاه دوم به وسیله ارسال پیامک و نیز سامانه آموزش مداوم به اطلاع متقاضیان خواهد رسید.

دعوت انجمن روانشناسی بالینی از گروه موسیقی بنفش

گروه موسیقی انجمن صرع ایران «بنفش» روز پنج شنبه ۱۳ تیر ماه، دعوت انجمن علمی روانشناسی بالینی را برای اجرای برنامه پذیرفت. انجمن علمی روانشناسی بالینی که مجمع انتخابات هیئت

مسئله به کودکان، ابتدا دریافت نظرات کودکان و سپس ارائه نظرات والدین را برای یافتن راه حل مناسب برای مسائل مختلف، راهگشا و مؤثر برشمرد.

شرکت کنندگان در فرصت استراحت در این برنامه که به مدت سه ساعت به طول انجامید، سؤال‌های مختلفی را مطرح کرده و پاسخ خود را از مدرس جلسه دریافت کردند. واحد آموزش انجمن صرع با توجه به اهمیت نقش والدین در تربیت صحیح کودکان، در سال جاری برنامه آموزشی والدین را بیش از سال‌های گذشته در فهرست جلسه‌های آموزشی خود قرار داده است.

برگزاری اولین کارگاه آموزشی صرع ویژه پزشکان عمومی

انجمن صرع ایران برای نخستین بار در تاریخ ۱۳ تیر در بیمارستان شهدای تجریش اقدام به برگزاری کارگاه «آموزش صرع به پزشکان عمومی برای مطالعات اپیدمیولوژیک» کرد.



دبیر علمی این کارگاه «دکتر حسین دلاور کسمایی» متخصص مغز و اعصاب و معاون آموزشی و پژوهشی انجمن صرع، در مورد هدف برگزاری این کارگاه گفت: «از آنجایی که پزشکان عمومی با طیف وسیعی از بیماران در ارتباط هستند، از سویی افزایش سطح دانش آنها در مورد صرع حائز اهمیت است و از سوی دیگر می‌توانند کمک شایانی به تحقیقات اپیدمیولوژی صرع ارائه کنند.»

دکتر کسمایی ضمن ابراز قدردانی از استادان متخصص مغز و اعصابی که در این کارگاه به پزشکان عمومی آموزش چهره به چهره در مورد صرع دادند، افزود: «برنامه‌ریزی این کارگاه

بازارچه‌های خیریه انجمن صرع ایران

انجمن صرع ایران بازارچه‌های خیریه پروانه‌ها را در ماه مبارک رمضان افتتاح کرد.

این بازارچه به همت واحد جذب مشارکت‌های مردمی، با هدف افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی در مورد صرع و فعالیت‌های انجمن صرع ایران فعالیت تعداد محدودی از بیماران و نیز جذب درآمد برای انجمن در منطقه‌های ۷ و ۲۲ شهرداری با همکاری پیمانکار راه‌اندازی شد که عواید حاصل از آن به نفع انجمن صرع بود.

«مریم نظری» کارشناس مسئول واحد جذب مشارکت‌های

مدیره خود را در این تاریخ برگزار کرد؛ برای جذابیت و تنوع در این مراسم از گروه بنفش برای اجرای برنامه دعوت کرد.

«رضا فرهمند» سرپرست گروه ضمن اشاره به موفقیت در اجرای این برنامه، گفت: «بچه‌های گروه با تمرین‌های متوالی روزبه‌روز در حال پیشرفت هستند و امیدوارم روزی برای اجرا در خارج از کشور آماده شوند.»

این اجرا ساعت ۱۰/۳۰ با قرائت داستان بنفش به وسیله نویسنده داستان - آنی‌تا آگاه - آغاز شد. آنی‌تا کودک ۹ ساله



پس از قرائت داستان، در مورد دلیل انتخاب نام بنفش برای این گروه موسیقی، گفت: «بنفش رنگ جهانی صرع است. بنفش رنگ گل گیاه اسطوخودوس است. گروه موسیقی بنفش، گروه موسیقی انجمن صرع ایران تقدیم می‌کند.»

گروه بنفش در این برنامه به مدت بیست دقیقه به اجرای دو قطعه به نام‌های «ای فصل با باران ما» و «مرا می‌بینی و هر دم» پرداخت.

فرهمند افزود: «سازمان‌ها و نهادهای متعددی برای اجرای برنامه در ماه مبارک رمضان از گروه بنفش دعوت کردند که گروه با تمرین‌های مکرر موفق به اجرای رضایت بخشی در این مراکز شد.» انجمن صرع در ماه مبارک رمضان علاوه بر فعالیت گروه موسیقی، فعالیت‌های دیگری از جمله مسئولیت برپایی بازارچه‌های خیریه پروانه‌ها را نیز در دو منطقه ۷ و ۲۲ شهرداری به عهده داشت.

برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن صرع ایران

■ انتخاب هیئت مدیره و بازرس جدید انجمن صرع
انجمن صرع ایران روز دوشنبه ۲۴ تیر ماه در مجمع عمومی



عادی سالیانه، مراسم انتخابات هیئت مدیره و بازرس جدید را برگزار کرد.

از آنجایی که انجمن صرع طبق اساسنامه هر دو سال موظف به برگزاری انتخابات هیئت مدیره و هر سال موظف به انتخابات بازرس است، در سال جاری به دلیل



مردمی ضمن ابراز قدردانی از مسئولان شهرداری و اداره مخابرات برای در اختیار قراردادن فضای استقرار بازارچه‌ها، گفت: «بازارچه منطقه ۲۲ از ابتدای ماه مبارک رمضان آغاز به کار کرد و تا پایان ماه مبارک رمضان فعالیت خود را ادامه داد، اما بازارچه منطقه ۷ به دلیل تأخیر در افتتاح، تا روز ۹ شهریور دایر بود.»

نظری در مورد نوع محصولات عرضه شده در این بازارچه‌ها افزود: «علاوه بر این که در هر بازارچه یک غرفه به ارائه انتشارات انجمن از جمله بروشور، فصلنامه و کتاب‌ها و نیز راهنمایی مراجعان در مورد صرع پرداخت، تعدادی از غرفه‌ها در اختیار اعضای هنرمند مبتلا به صرع انجمن برای عرضه صنایع دستی و تولیدات آنها قرار گرفت؛ و سایر غرفه‌ها به فروش محصولات متنوع خوراکی، پوشاکی، تزئینات و... اختصاص داده شد.»

انجمن صرع ایران در سال‌های گذشته نیز بازارچه‌های خیریه کوچکی را در سطح تهران راه‌اندازی کرده بود که غرفه‌های آن را صرفاً در اختیار اعضای خود قرار می‌داد اما این بار با واگذاری سایر غرفه‌ها سود حاصل از برپایی این بازارچه‌ها را صرف گسترش فعالیت‌های انجمن و حمایت از مبتلایان به صرع کرد.

بازارچه منطقه ۷ در تقاطع خیابان شریعتی و سید خندان و بازارچه منطقه ۲۲ در کنار دریاچه پارک چیتگر واقع شده بودند.

سیمای انجمن صرع ایران در سیمای جمهوری اسلامی ایران

■ گزارش توانمندی مبتلایان به صرع در روزنامه خورشید

انجمن صرع ایران در تاریخ ۲۹ تیر ماه، به درخواست برنامه «دکتر سلام» در شبکه آموزش صدا و سیما، از شش نفر اعضای



خود برای ضبط مصاحبه در دفتر مرکزی انجمن، دعوت کرد. هدف انجمن صرع از شرکت در برنامه‌های صدا و سیما، در گام نخست افزایش آگاهی عموم جامعه در مورد صرع و آشنایی با مبتلایان به صرع و در مرحله بعدی ارتقای سطح کیفیت زندگی مبتلایان به صرع به وسیله تغییر نگرش مردم در نتیجه این برنامه‌هاست.

در این برنامه رسانه‌ای خبرنگار و عکاس روزنامه خورشید نیز در کنار کارگردان برنامه «دکتر سلام» به تهیه گزارش و عکس از مبتلایان به صرع پرداختند.

«مقصودی» مدیر تولید برنامه دکتر سلام پس از معارفه با تک تک بیماران، هدف از تهیه این گزارش را آرامش بخشیدن به مبتلایانی که به تازگی به صرع مبتلا شده‌اند بیان کرد و از مصاحبه شوندگان خواست تا ضمن معرفی خود در این برنامه، به ذکر موفقیت‌هایی که دست یافته‌اند بپردازند و توصیه‌هایی را که برای پیشرفت این افراد مناسب می‌دانند، ارائه کنند.

نفر اول «خدیجه اسدی» ۳۸ ساله و متأهل است که از ۱۳ سالگی به صرع مبتلا شده است. خدیجه اسدی ضمن اشاره به تاثیر انجمن صرع در پذیرش بیماری، گفت: «من به راحتی با صرع کنار آمدم و همین مسئله تأثیر بسزایی در پیشرفت من داشت تا جایی که توانستم تحصیلات خود را تا مقطع کارشناسی ادامه دهم، شاغل شوم و با همسری ازدواج کنم که با ایمان به توانایی‌های من، درک صحیحی از صرع داشته باشد.» نفر بعدی «معصومه فروغی» ۳۹ ساله، متأهل و مادر یک

فرا رسیدن نوبت برگزاری هر دو انتخابات، این مراسم به صورت همزمان برگزار شد.

«مهدی قدسی‌نژاد» مدیر اداری- مالی انجمن صرع ضمن اشاره به ضرورت برگزاری این انتخابات برای رسمیت قانونی فعالیت‌های انجمن صرع، گفت: «به دلیل به حد نصاب نرسیدن تعداد شرکت کنندگان در نوبت اول مجمع عمومی عادی سالیانه در تاریخ ۱۴ تیر که الزام حضور نصف اعضا به علاوه یک را داشت، امکان برگزاری نوبت دوم این مجمع با حضور اعضای حاضر فراهم شد.»

در این مراسم ابتدا گزارش عملکرد اجرایی و مالی هیئت مدیره در سال مالی ۱۳۹۱ از زبان «دکتر حمیده مصطفایی» مدیر عامل انجمن شنیده شد و سپس «میثم سبز چهره» بازرس سابق به ارائه گزارش پرداخت. پس از آن صورت‌های مالی (سود و زیان و ترازنامه)، تصویب حق عضویت به مبلغ ۱۵۰ هزار ریال و افزایش ۲۰ درصدی بودجه نسبت به سال مالی قبل، با کسب اکثریت آرا به تصویب مجمع رسید.

قدسی‌نژاد با قدردانی از اعضای که به وسیله شرکت در انتخابات در سرنوشت انجمن صرع سهیم شدند، افزود: «این مراسم با حضور «محمد رضا زارع» به عنوان نماینده وزارت کشور، «احمد طهرانی» رئیس مجمع، «فاطمه عباسی» منشی مجمع، «فاطمه حسن‌پور» و «مجید نظری» ناظران مجمع رسمیت قانونی یافت.»

در این انتخابات پس از شمارش آرا و ثبت آن در حضور شرکت کنندگان دکتر کورش قره‌گزلی، دکتر حمیده مصطفایی، دکتر غلامرضا زمانی، دکتر جعفر بوالهیری و زهره مقید، به عنوان اعضای اصلی هیئت مدیره و دکتر پرویز بهرامی و دکتر امید حسامی به دلیل آرای مساوی و فرزند واشقانی به عنوان اعضای علی‌البدل هیئت مدیره انتخاب شدند.

در انتخابات بازرس نیز امیر سهیل پیرایش فر به عنوان بازرس اصلی و فریده غفوری‌نیا به عنوان بازرس علی‌البدل انتخاب شدند.

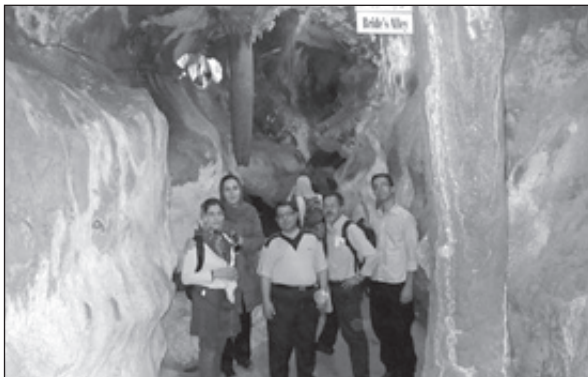
انجمن صرع برگزاری سالیانه مجمع بازرسان و دوسالانه هیئت مدیره را ابتدا با چاپ آگهی در روزنامه‌های رسمی و سپس به وسیله ارسال پیامک به اطلاع اعضای خود می‌رساند تا اعضا با ارائه رأی و نظر خود در انتخاب اعضای هیئت مدیره که یک نفر از آنها نماینده بیماران است، در تصمیم‌گیری‌های کلان انجمن سهیم شوند.

بیماری‌های دیگر قابل کنترل است که نباید مانع فعالیت شود زیرا مبتلایان به صرع اکثراً افراد توانمندی هستند.^۲ این فرد مبتلا به صرع می‌خواهد تا مبتلایان با تمرکز بر روی توانایی‌های خود، صرع را فراموش کنند و برای دریافت حمایت‌های آموزشی و اجتماعی با انجمن صرع آشنا شوند و با حمایت خانواده به دنبال فعالیت‌های مختلف تحصیلی، هنری و ورزشی بروند. این گزارش که به تدریج در برنامه «دکتر سلام» از شبکه آموزش پخش خواهد شد، تأثیر بسیاری در تغییر نگرش عموم و افزایش امید در مبتلایان به صرع در مورد درمان صرع و بروز توانایی‌هایشان خواهد داشت.

گذری به غار کتله خور

■ افزایش زمان پیش‌بینی شده بازدید

انجمن صرع ایران بار دیگر اعضای خود را برای طبیعت‌گردی راهی غار کتله خور زنجان کرد. این اردو با هدف تقویت روحیه نشاط و شادی برای اعضای انجمن، روز پنج شنبه ۲۴ مرداد ساعت ۷:۳۰ از دفتر انجمن به مقصد زنجان حرکت کرد و دو ساعت و نیم بعد از نیمه شب به تهران بازگشت. «نسرین فرخی» کارشناس روابط عمومی انجمن صرع



پسر است که از سه سالگی در اثر یک سانحه به صرع مبتلا شده است اما با اینکه به دلیل تأخیر در درمانش در سنین نوجوانی و جوانی دچار مشکلات بسیاری شده است، هرگز تحصیل و فعالیت اجتماعی را رها نکرده است.

فروغی اولین زنی است که در سال ۱۳۸۶ حکم ریاست بنگاه آهن را دریافت کرده است اما پس از پنج سال فعالیت، دوباره به دلیل رها کردن درمان خود، به کما رفت. او پس از عبور از این مرحله درمانی در سازمان میادین شهرداری به صورت حسابدار فعالیت خود را آغاز کرد. توصیه او به مبتلایان به اجتناب از قطع خودسرانه دارو و رعایت بهداشت تغذیه و خواب خود است.

نفر سوم «امیر یارجانی» است، ۳۰ ساله، فوق دیپلم کامپیوتر که ۱۴ سال سابقه ابتلا به صرع دارد. هشت سال عضو تیم ملی واترپلو بوده است که دو سال از این مدت مبتلا به صرع بوده است. یارجانی با ذکر اینکه صرع نتوانسته در من نفوذ کند، به مبتلایان به صرع توصیه می‌کند که توانایی‌های خود را نادیده نگیرند و با اعتماد به نفس هر چه بیشتر در جامعه حاضر شوند. «منصور عباسیان» نفر بعدی است که ۳۶ سال دارد و از هفت سالگی به صرع مبتلا شده است. با این وجود که صرع او به دلیل عدم مصرف دارو در دوران کودکی، کنترل نشده است، موفق به دریافت کارشناسی ارشد در رشته ادیان و عرفان شده است و اکنون در روزنامه خورشید مشغول به کار است. عباسیان از سایر مبتلایان به صرع می‌خواهد که با ذهنیت و افکار نادرست برای خود محدودیت ایجاد نکنند و با افکار مثبت و اراده به آینده فکر کنند تا در زندگی به اهداف خود برسند.

نفر پنجم «غلامرضا یادگاری» با نام هنری کیوان، ۳۲ ساله، متأهل و خواننده است که از ۲۰ سالگی به صرع مبتلا شده است. کیوان که از خوانندگان صدا و سیماست، ضمن ذکر این نکته که صرع هرگز مانع فعالیت‌های او نشده است، از موفقیت‌های خود در زمینه موسیقی، ورزش و آرایشگری می‌گوید و از دوستان خود می‌خواهد از انزوا و گوشه‌گیری دوری کنند و دست از فعالیت نکشند تا بتوانند توانایی‌های خود را به جامعه اثبات کنند. آخرین نفر «فاطمه حسن‌پور» است، ۳۶ ساله که ۲۲ سال سابقه ابتلا به صرع دارد و می‌گوید صرع هرگز مانع تلاش و کوشش او برای رسیدن به آرزوهایش نشده است.

حسن‌پور که در حال حاضر دانشجوی رشته معماری است، مربی ورزش کیک بوکسینگ و نیز چندین رشته هنری طراحی دکوراسیون، گل‌سازی، پتینه، کاشی شکسته و ویتراژ است. این هنرمند ضمن تشکر از حمایت‌های خانواده اش، می‌گوید: «صرع مشکل بزرگی نیست و مانند بسیاری از



سنگ‌هایی که درغار وجود داشت، نام خاصی را به خود اختصاص داده بود.

در قسمتی از غار سنگ‌های سفید زیبایی آویزان بودند که این منطقه را به نام «کوچهٔ عروس» نامگذاری کرده بودند و اعضای اردو مدت زیادی را در این قسمت به عکاسی پرداختند. اما منظره‌ای که در انتهای غار نمایان شد با دیگر قسمت‌های غار متفاوت بود. در قسمت انتهایی غار سنگ‌های برجسته‌ای در مساحتی از زمین به شکل زیبایی غار را زینت داده بودند که به همین دلیل نام این قسمت را «سفرهٔ عقد» گذاشته‌اند. گروه پس از بازدید دو ساعته از غار خارج شدند و به سوی تهران بازگشتند.

ارزیابی از اردو:

در طول مسیر بازگشت به تهران در اتوبوس یک مسابقه به صورت شفاهی در مورد فعالیت‌های انجمن و یک مسابقهٔ ۱۲ سؤالی به صورت کتبی در مورد صرع اجرا شد و به برگزیدگان جوایزی اهدا شد.

در ارزیابی شفاهی که از اردو انجام شد، اکثریت شرکت کنندگان از برنامه راضی بودند اما برخی نیز به کاستی‌ها و نواقص اردو اشاره کردند.

«اعظم حیدری دادگر» عضوی که به همراه خواهرش در اردو شرکت کرده بود، ضمن ابراز رضایت از فضای نشاط‌آور این اردو گفت: «این اردو نقصی نداشت، من و خواهرم از این اردو بسیار لذت بردیم و مایلیم در اردوهای بعدی نیز شرکت کنیم.»

اما از آنجایی که تعدادی از اعضا در مورد هزینهٔ ۳۵۰۰۰ تومانی اردو سؤال کرده بودند، «مهدی قدسی‌نژاد» مدیر اداری-مالی در پاسخ گفت: «انجمن علاوه بر مبلغ دریافتی از اعضا، سوبسیدی را نیز برای برگزاری این اردو هزینه کرده است که

که مسئولیت برگزاری این اردو را به عهده داشت، ضمن اشاره به اینکه انتخاب اعضا برای شرکت در اردوها با توجه به سطح سلامت آنها تعیین می‌شود، گفت: «مکان‌هایی که برای برگزاری اردوهای انجمن در نظر گرفته می‌شوند، ابتدا به وسیلهٔ کارشناسان انجمن از جوانب مختلف مورد بررسی و بازدید قرار می‌گیرند تا احتمال بروز هر گونه آسیب به حداقل کاهش یابد.»

فرخی افزود: «این اردو با شرکت سی نفر از اعضا و همکاری «پیمان گل سرخ» مجری تخصصی تورهای طبیعت‌گردی، سه نفر تیم امداد پزشکی افتخاری و چهار نفر از همکاران انجمن صرع به خوبی برگزار شد و مشارکت اعضای شرکت کننده در اردو مثبت ارزیابی شد.»

گروه ساعت ۷:۳۰ به مقصد زنجان حرکت کرد و پس از صرف صبحانه در پارک تنیس جهانشهر به مدت یک ساعت، به راه خود ادامه داد و در طول مسیر هر یک از شرکت کنندگان به معرفی خود، توانمندی، علاقه و احساسات خود پرداختند. اتوبوس ساعت ۱۵ به شهرستان ابهر رسید و به مدت یک ساعت در پارک شهر ابهر برای صرف ناهار و اقامهٔ نماز متوقف شد.

بازدید از غار کتله‌خور:

سرانجام گروه ساعت ۱۷ به غار کتله خور رسید و اعضا با هیجان و کنجکاوی وارد غار شدند. هوای پاک و خنک غار به جذابیت شگفت‌انگیز غار افزود و زمان یک ساعته‌ای که برای بازدید غار پیش‌بینی شده بود به دو ساعت افزایش یافت.

ابتدای ورود، راهنمای غار به همراه پیمان گل سرخ گروه را برای ارائهٔ توضیحات در مورد بخش‌های مختلف این مکان دیدنی همراهی کردند.

درون غار به بخش‌های مختلفی تقسیم شده بود و شباهت



گریبانگیر آنها خواهد بود، پاسخ دهند.»
مناظره‌ها:

در مناظره نخست که پنج نفر به عنوان موافق با پنهان کردن صرع و پنج نفر به عنوان مخالف با این موضوع شرکت کرده بودند، رضا محمدی و ناصر خیرخواه از شرکت‌کنندگان در بحث خواستند تا دلایل مخالفت یا موافقت خود را مطرح کنند. مخالفان با ابراز دلایلی چون زیر سؤال رفتن صداقت، تایید ننگ بودن ابتلا به صرع و قبول محدودیت برای مبتلایان به صرع، با پنهان کردن صرع مخالفت کردند.

در ادامه موافقان نیز با ذکر عوارض آشکار کردن صرع مانند از دست دادن موقعیت‌های شغلی، تحصیلی، ازدواج، گواهینامه رانندگی، ایجاد حس ترحم و طرد شدگی به

محاسبه سر انگشتی هزینه‌های اردو از قبیل اتوبوس، وعده‌های غذا، میان وعده‌ها و دستمزد کارشناس اردو، هزینه دریافتی اردو را کاملاً روشن و شفاف می‌کند، ضمن اینکه همکاران انجمن هیچ مبلغی را بابت زحماتی که برای برگزاری اردو متقبل می‌شوند، دریافت نمی‌کنند و حتی سه نفر تیم امداد پزشکی با هدف کمک به بیماران و با هزینه شخصی خود در این برنامه شرکت کردند.»

قدسی‌نژاد افزود: «سیاست انجمن در مورد برگزاری اردوها به هیچ وجه درآمدزایی نیست و هدف انجمن تنها بهبود کیفیت زندگی و تقویت اعتماد به نفس این عزیزان با دریافت حداقل هزینه است.»

این اردو، سومین اردوی طبیعت گردی و تفریحی انجمن صرع در سال جاری بود و انجمن بنا به درخواست متقاضیان برای برگزاری چندین اردوی دیگر تا پایان سال نیز برنامه‌ریزی کرده است.

مناظره‌ای درباره صرع

انجمن صرع ایران گردهمایی «مناظره‌ای درباره صرع» را با حضور بیماران و کارشناسان در تاریخ هفتم شهریور از ساعت ۹/۳۰ الی ۱۳ در فرهنگسرای اندیشه برگزار کرد.

این مناظره که هدف کلی از برگزاری آن کمک به ارتقای سطح کیفیت زندگی مبتلایان به صرع بود، ۲۸۰ نفر شرکت‌کننده داشت. در این برنامه که دو موضوع «پنهان یا ابراز نمودن صرع» و شعار سال انجمن: «تنها نمان با صرع» در دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به بحث و گفت‌وگو گذاشته شد، دو گروه موافق و مخالف با موضوعات فوق با کمک و راهنمایی «رضا محمدی»، مسئول مرکز مشاوره و روانشناسی انجمن صرع ایران و مجری برنامه، «ناصر خیرخواه»، به تبادل نظر پرداختند.

«دکتر حمیده مصطفایی» مدیر عامل انجمن صرع و متخصص مغز و اعصاب با اشاره به آمار یک میلیون نفری مبتلایان به صرع که تنها ۵۰۰۰ نفر از آنها عضو انجمن صرع ایران هستند، گفت: «متأسفانه نا آگاهی و خرافات در سطح جامعه می‌تواند برای افراد مبتلا به صرع آسیب‌رسان و محدود کننده باشد که نه تنها خود فرد بلکه دیگران و جامعه را دچار عوارض ناخواسته‌ای می‌کند.»

مدیر عامل انجمن صرع افزود: «در پایان این مناظره انتظار داریم شرکت‌کنندگان بتوانند با نگاهی عمیق و روشن به این سؤال که در صورت پنهان یا ابراز نمودن صرع چه مسائلی

موضوع‌های مختلف را با استفاده از سخنرانی‌های تخصصی برگزار کرده بود، این بار مناظره صرع را با استفاده از مشارکت خود اعضا برگزار کرد تا همایش‌ها از حالت یکنواخت و خسته‌کننده خارج شده و شرکت‌کنندگان را به فعالیت و تفکر وادار کند.

هم زیارت هم سیاحت در اردوی ری گردی

■ شرکت خانوادگی اعضا در اردو

انجمن صرع ایران اردوی زیارتی-سیاحتی شهر ری را روز پنجشنبه ۱۳ شهریور با شرکت ۳۱ نفر از اعضا برگزار کرد. هدف از برگزاری این اردو بهبود کیفیت زندگی اعضا به وسیله زیارت آستان مقدس حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) و آشنایی با آثار تاریخی شهر ری بود.

«نسرین فرخی» کارشناس روابط عمومی انجمن صرع که مسئولیت این اردو را با یاری سه نفر دیگر از همکاران انجمن به عهده داشت، ضمن قدردانی از همکاری «پیمان گل سرخ» مجری تخصصی تورهای گردشگری، گفت: «گاهی ضرورت مدیریت و برنامه‌ریزی دقیق اردوها بیشتر احساس می‌شود. به طور مثال در این اردو که وسیله ایاب و ذهاب آن از سوی ناحیه ۵ منطقه ۷ فراهم شده بود، ابتدای صبح راننده اتوبوس برای بازدید از منطقه بی‌بی شهربانو و آتشکده همکاری نمی‌کرد که در این صورت برنامه‌ریزی اردو با مشکل مواجه می‌شد اما خوشبختانه این مشکل با همکاری پیمان گل سرخ و پرداخت مبلغی اضافه‌تر به راننده برطرف شد و اردو طبق برنامه برگزار شد.»

در این اردو که تفاوت عمده آن با سایر اردوهای سال جاری، شرکت چند خانواده و پنج کودک بود، شرکت‌کنندگان علاوه بر زیارت آستان مقدس حضرت عبدالعظیم حسنی (ع)، از مناطق تاریخی و گردشگری شهر ری بازدید کردند.

«مریم حسینی‌مردی» مددکار انجمن صرع در مورد هزینه دریافتی از اعضا گفت: «۱۵۰۰۰ تومان حداقل هزینه‌ای است که از اعضا برای اردو دریافت شده است اما با این وجود تعدادی از مددجویان با تأیید مددکاری به صورت رایگان در این برنامه شرکت کردند.»

گروه ساعت ۸:۴۵ دفتر مرکزی انجمن را به مقصد شهر ری ترک کرد و پس از صرف صبحانه و گردش و عکاسی در چشمه

بحث در مورد دلایل موافقت با پنهان کردن صرع پرداختند. رضا محمدی ضمن انعکاس صحبت‌های شرکت‌کنندگان در این بخش، به تقویت اعتماد به نفس به عنوان عامل مؤثری برای عدم پنهان کردن صرع اشاره کرد و گفت: «عدم آگاهی می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا باعث رواج بیشتر باورهای غلط در مورد صرع می‌شود.»

گفت‌وگوی دوم در مورد شعار سال انجمن «تنها نمان با صرع» نیز با حضور پنج نفر موافق و پنج نفر مخالف آغاز شد. در این جلسه مخالفان با ذکر دلایلی چون نادرست بودن استفاده از کلمه «تنها» و فعل «نمان» در این جمله به دلیل بار منفی آن، با این شعار مخالفت کردند، اما موافقان با اشاره به نیاز به همراهی مبتلایان به صرع و مانع شدن از گوشه‌گیری آنها دلایل موافقت خود را مطرح کردند.

رضا محمدی ضمن قدردانی از مشارکت دو گروه با اهدای یک شاخه گل رز با روبان بنفش، از تمامی شرکت‌کنندگان خواست تا جمله‌های پیشنهادی خود را برای انتخاب شعار سال آینده انجمن صرع روی برگه‌هایی که در اختیار دارند یادداشت کرده و به مسئولان برنامه تحویل دهند.

برنامه‌های جانبی:

بین دو مناظره، ناصر خیرخواه مسابقه‌ای را در مورد فعالیت‌های انجمن صرع بین پنج نفر از شرکت‌کنندگان برگزار کرد و جوایزی به رسم یاد بود به آنها اهدا شد.

همچنین در این گردهمایی گروه موسیقی بنفش پس از پایان دو جلسه مناظره، برای نخستین بار در حضور اعضای انجمن، دو قطعه موسیقی اجرا کردند.

در این اجرا ابتدا آیتا آگاه با قرائت داستان «بنفش» به ذکر دلیل انتخاب نام بنفش بر اساس اثر گل گیاه اسطوخودوس در درمان صرع که رنگ بنفش دارد، اشاره کرد و سپس گروه با هدایت سرپرست خود «رضا فرهنگ» به اجرای دو قطعه موسیقی پرداختند. سپس دکتر حمیده مصطفایی با همراهی زهره مقید (مسئول تشکیل گروه موسیقی بنفش) به هریک از اعضای گروه موسیقی لوح تقدیری به رسم یادبود اهدا کرد.

دیگر برنامه جانبی این گردهمایی، قدردانی از اعضای فعالی بود که در تهیه مطالب فصلنامه «صرع و سلامتی» همکاری دارند و همچنین اهدای جایزه به برگزیدگان مسابقه این فصلنامه بود.

همچنین از اعضایی که در ارسال دعوتنامه‌های این مراسم همکاری کرده بودند نیز قدردانی شد.

انجمن صرع که تا به حال ۲۷ همایش عمومی با

شهربانو که بر اساس روایات همسر امام حسین(ع) بوده است و نیز بازدید پرستشگاه معروف به تالار آناهیتا آخرین برنامه این اردو بود.

ساعت ۱۹:۳۰ گروه به دفتر مرکزی انجمن بازگشت و اعضای که تا پایان مسیر اردو را همراهی کرده بودند، از یکدیگر خداحافظی کردند.

اکنون روابط عمومی انجمن برنامه‌ریزی برای برگزاری اردوهایی که امکان حضور خانواده‌ها را نیز فراهم کند، در دستور کار خود دارد.



حضور چهره‌های مشهور ورزش در: اولین جشنواره ورزشی «صرع و سلامتی»

انجمن صرع ایران اولین جشنواره ورزشی «صرع و سلامتی» را روز پنجشنبه، بیست و یکم شهریور ماه در سالن افراسیابی باشگاه شهید شیروودی از ساعت ۹/۳۰ الی ۱۲/۳۰ برگزار کرد. اجرای این جشنواره که با هدف بهبود کیفیت و درمان مبتلایان به صرع برگزار شد، به وسیله رسانه‌ها به اطلاع عموم رسید. «فاطمه باقری» مسئول اجرایی این جشنواره، ضمن قدردانی از حمایت «ایرج حصیبی» مسئول کمیته ورزش انجمن صرع در برگزاری این جشنواره، گفت: «کمیته ورزش از سال گذشته با برگزاری جلس‌های متعدد و استفاده از همفکری متخصصان ورزشی برنامه‌ریزی این جشنواره را آغاز کرده بود که خوشبختانه اجرای پر هیجان جواد خیابانی و سخنرانی نامیان عرصه ورزش جذابیت برنامه را صد چندان کرد.»

نخستین برنامه این جشنواره سخنرانی و خوش آمد گویی «ایرج حصیبی»، دبیر ورزشی جشنواره بود و سپس «محمد رضا طالقانی» و «اصغر همت» در مورد تاثیر ورزش در سلامت جسم و روان سخنرانی کردند.

«محمد رضا طالقانی» که به نشانه حمایت از جامعه مبتلایان به صرع با همسر خود را در این برنامه شرکت کرده بود، مورد استقبال گرم شرکت کنندگان قرار گرفت.

سخنران دیگر این جشنواره «دکتر علی اصغر بهبهانی» بود که در مورد «ورزش و صرع» ایراد سخن کرد.

سپس برنامه‌های نمادین با نمایش گروه هشت نفره باستانی



علی، ساعت ۱۰:۳۰ به سمت برج طغرل به راه افتاد. در برج طغرل که بازدید آن از قبل با سازمان میراث فرهنگی هماهنگ شده بود، یک نفر راهنما با گروه همراه شد و در مورد قسمت‌های مختلف این مکان تاریخی گفت: «این برج منسوب به طغرل بیگ پادشاه اول سلجوقی است و ارتفاعی حدود ۲۰ متر و قطر ۱۵ متر دارد. در این برج کتیبه‌ای به خط کوفی بوده که در مرمت دوره قاجار از بین رفته است.»

سپس گروه به سمت آتشکده ری یا تپه میل در ۱۲ کیلومتری جنوب شرقی ری و بر فراز تپه‌ای بلند در روستای قلعه نو حرکت کرد. این آتشکده که متعلق به دوره ساسانی است از یک جفت قوس هلالی با مقطع بیضی شکل تشکیل شده است.

گروه پس از بازدید از آتشکده ری برای صرف ناهار مهمان دارالضیافه عبدالعظیم بود.

اعضای اردو ساعت ۱۵ به مدت نیم ساعت به زیارت و عبادت در حرم حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) پرداخت و بعد از آن از بازارچه سنتی حرم خرید کردند.

زیارت مقبره بی بی شهر بانو(س) در دامنه جنوبی کوه بی بی

کار نوجوان آغاز شد.

سالن افراسیابی که با بادکنک‌های بنفش و سفید و پلاکاردهای بنفش ورزشی تزیین شده بود، میزبان مبتلایان به صرع و خانواده‌های آنها شد تا باور ناتوانی مبتلایان به صرع را حتی در زمینه‌های ورزشی از ذهن عموم بزداید.

به دنبال این باور ۹ نفر از اعضای مبتلا به صرع انجمن که در زمینه‌های ورزشی موفقیت‌های چشمگیری کسب کرده بودند معرفی شدند و از دست ایرج حصیبی و دکتر حمیده مصطفایی (مدیر عامل انجمن صرع) لوح تقدیر دریافت کردند. دیگر برنامه‌نمادین این جشنواره نمایش گروه چهار نفره ژیمناستیک کار بود که مورد تشویق حاضران قرار گرفت.

سپس مسابقه طناب‌کشی با داوری دبیر انجمن طناب‌کشی بین دو گروه ۲۴ نفره از آقایان در سه مرحله برگزار شد و گروه برنده انتخاب شدند.

آخرین برنامه این جشنواره برگزاری مسابقه آموزشی در مورد

«صرع و ورزش» برای بانوان بود که به برگزیدگان این مسابقه نیز هدایایی به رسم یادبود تعلق گرفت.

انجمن صرع ورود عموم را به این برنامه آزاد گذاشت تا به این وسیله امکان افزایش اطلاع‌رسانی در مورد صرع فراهم شود. در این برنامه از اعضای انجمن صرع به وسیله ارسال دعوتنامه و پیامک دعوت شد و با توجه به اینکه ورود عموم به این برنامه آزاد بود، برگزاری آن به وسیله روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها به اطلاع عموم رسید.

انجمن صرع در سال‌های گذشته در مراسم روز ملی صرع برنامه‌های متنوع ورزشی از قبیل فوتسال هنرمندان، مسابقه دو، مسابقه دارت و برنامه‌های متنوع دیگری داشته است، اما این برنامه، نخستین برنامه صرفاً ورزشی انجمن پس از تشکیل کمیته ورزش انجمن بوده است.

این کمیته اکنون در حال ارزیابی این جشنواره و برنامه‌ریزی برای جشنواره سال آینده است.



پاسخ صحیح مسابقه فصلنامه ۴۰

۱- ج ۲- د ۳- د ۴- ج ۵- د ۶- ج ۷- ج ۸- د ۹- د ۱۰- د

اسامی برگزیدگان مسابقه فصلنامه شماره ۴۰

از میان ۱۹ نفر شرکت کننده در مسابقه تنها خانم «رز امین هاشمی» به سؤال ها پاسخ صحیح داده بود که به عنوان برگزیده مسابقه اعلام می شود.

ندارد که استفاده از داروهای ضد صرع هنگام بارداری شانس سقط جنین را زیاده تر کند.

(ب) قطعاً زیاد می کند

(ج) اصلاً زیاد نمی کند (د) مورد الف و ب

(۱۰) بهتر است به جای رد کردن احساسات

فرزندمان، چه برخوردی داشته باشیم؟

(الف) به شناسایی احساسات و اندیشه های آنها بپردازیم

(ب) به جای نادیده انگاشتن احساسات، احساسات را با

یک کلمه یا صدا تأیید کنیم

(ج) راه حل مناسب ارائه دهیم

(د) مورد الف و ب

(۱۱) انجمن صرع در نیمسال نخست سال ۹۲ چند اردو

برگزار کرده است؟

(الف) سه اردو (ب) چهار اردو (ج) پنج اردو (د) شش اردو

(۱۲) مبحث های مطرح شده در مناظره صرع بر محور

چه موضوعی استوار بود؟

(الف) پزشکی - اجتماعی (ب) اجتماعی - فرهنگی (ج)

پزشکی - ورزشی (د) همه موارد

(۱۳) اطلاع رسانی برگزاری مناظره و جشنواره ورزشی از

چه راه هایی انجام شد؟

(الف) ارسال دعوتنامه (ب) ارسال پیامک (ج) رسانه ها

(د) همه موارد

(۱۴) انتشارات انجمن صرع شامل چه مواردی است؟

(الف) کتاب، سالنامه، بروشور، سی دی

(ب) ماهنامه، کتاب، سی دی، پوستر

(ج) کتاب، بروشور، فصلنامه، سی دی، پوستر

(د) بروشور، پوستر، کتاب، روزنامه

(۱۵) معاونت های انجمن صرع شامل کدام قسمت

هاست؟

(الف) آموزش - پژوهش و رفاهی - مددکاری (ب) اداری -

مالی و روابط عمومی - بین الملل

(ج) دارو - درمان، آموزش، پژوهش، اداری، روابط عمومی

(د) مورد الف و ب

لطفاً پاسخ های خود را تا تاریخ ۱۵ آذر به دفتر مرکزی

انجمن (واحد پژوهش) ارسال فرمایید.

۱- مصرف داروهای شکی که تجویز شده، به چه معنی است؟

(الف) داروها را فراموش نکنید. (ب) میزان داروها

را کم نکنید.

(ج) مصرف داروها را قطع نکنید. (د) همه موارد

۲- حمله استاتوس چه زمانی می تواند ناگهان به وجود آید؟

(الف) قبل از قطع مصرف دارو (ب) بعد از قطع مصرف دارو

(ج) بدون هیچ دلیل خاصی (د) مورد الف و ب

۳- در چه صورتی می توانید رانندگی کنید؟

(الف) حمله های شما متوقف شده است.

(ب) داروهای خود را مرتب مصرف می کنید و هرگز

مصرف دارو را فراموش نمی کنید.

(ج) خسته یا خواب آلود نیستید. (د) همه موارد

۴- انجام کدام یک از مشاغل زیر برای مبتلایان به

صرع سخت و یا غیرممکن خواهد بود؟

(الف) خلبانی هواپیما، رانندگی حرفه ای و ترانزیت، جراحی

(ب) دندانپزشکی، نیروی ارتش، پلیس، آتش نشانی

(ج) مهندسی، حسابداری، پزشکی، معلمی (د) مورد الف و ب

(۵) اگر مصرف یک نوبت دارو را فراموش کردید، نوبت

بعدی را.....

(الف) دو برابر نکنید (ب) مصرف نکنید (ج) حذف کنید

(د) هر سه مورد

۶- محققان حدس می زنند ژن های ایجاد کننده صرع را

چه تعدادی حدس می زنند؟

(الف) ۹ ژن (ب) ۹۰ ژن (ج) ۹۰/۹ ژن (د) ۹۰۰ ژن

(۷) استفاده از والپروات در سه ماهه اول بارداری با کدام

یک از نقیصه های عمده زمان تولد مرتبط است؟

(الف) نقیصه های لوله عصبی (ب) شکاف های صورت

(ج) هیپوسپادیاس (د) همه موارد

(۸) کدام یک از داروهای زیر در مقادیری کمتر از انواع

دیگری از داروهای ضد صرع از راه شیردهی به کودک

شما منتقل می شود؟

(الف) لووتیراستام (ب) والپروات (ج) فنوباریتال (د)

فنی توئین

(۹) آیا استفاده از داروهای ضد صرع هنگام بارداری

شانس سقط جنین را زیاده تر می کند؟

(الف) شواهد کافی برای نشان دادن این موضوع وجود

	الف	ب	ج	د
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
نام:				
نام خانوادگی:				
آدرس:				
تلفن:				

تأثیر تشخیص قطعی تشنجهای غیرصرعی بامنشأروانی (PNES) به روش ویدئو EEG مانیتورینگ بر روند درمانی بیماران دکتر علی گرجی

مقدمه:

تشنجهای غیرصرعی با منشأ روانی (PNES) یک اختلال نوروسایکیاتریک (روان پریشی) است که نه تنها بر بیمار و خانواده وی بلکه برای جامعه و سیستم بهداشتی جامعه هزینه‌های مالی و روانی زیادی تحمیل می‌کند. علاوه بر آن، در مواردی ناتوانی ناشی از آن، از بیماری صرع بسیار بیشتر است. روش طلایی برای تشخیص PNES ویدئو EEG مانیتورینگ است که آشنایی با آن برای تمام پزشکانی که با این بیماران مواجه می‌شوند، ضروری به نظر می‌رسد.

هدف: هدف اصلی ما از این مطالعه تعیین نقش تشخیص قطعی PNES در کمک به درمان مناسب و کاهش مصرف نابجای داروهای ضدصرع بوده است.

روش مطالعه: این مطالعه به روش گذشته‌نگر و با مراجعه به بانک اطلاعاتی بیماران بستری شده در سال ۱۳۹۰ در بخش مانیتورینگ صرع بیمارستان رضوی مشهد انجام شد. تمام بیماران با تشخیص نهایی PNES وارد مطالعه شدند، سپس با مصاحبه تلفنی آخرین وضعیت درمانی آنها را بررسی نموده و با شرایط قبل درمان مقایسه شد.

نتایج: از ۱۸۲ بیمار که با تشخیص اولیه صرع مقاوم به درمان تحت ویدئو EEG مانیتورینگ قرار گرفته بودند. ۳۳ بیمار (۱۸ درصد) مبتلا به تشنجهای غیرصرعی با منشأ روانی بودند. میانگین سنی بیماران ۲۷/۶ سال بود و دو سوم آنها را خانم‌ها تشکیل می‌دادند. به طور میانگین طول مدت بیماری آنها ۲۸/۱۵ ماه بود. ۲۹ بیمار (۸۷/۸ درصد) تحت درمان با داروهای ضدصرع و ۲۶ نفر (۷۸/۷ درصد) داروهای سایکوتروپ مصرف می‌کردند. میانگین داروهای ضدصرع مصرفی بیماران ۱/۶ قلم و داروهای سایکوتروپ ۲/۱۲ قلم بود. بیماران به طور میانگین ۸/۳۷ ماه فالوآپ شدند (۱۴-۳ ماه). از ۲۹ بیمار که در فالوآپ شرکت کردند، ۱۵ بیمار (۵۱/۷ درصد) حمله هایشان به طور کامل برطرف شده بود. شش بیمار هیچ دارویی مصرف نمی‌کردند و فقط هفت بیمار از داروی ضد تشنج به عنوان تثبیت‌کننده خلق استفاده می‌کردند. میانگین تعداد داروهای ضدصرع و سایکوتروپ مصرفی بیماران در فالوآپ به ترتیب ۰/۳۱ و ۱/۱۷ بود. ۱۹ بیمار (۶۵/۵ درصد) از بیماران در زمان پی‌گیری تحت درمان روان‌پزشک بودند.

نتیجه‌گیری:

تشخیص قطعی تشنجهای غیرصرعی با منشأ روانی (PNES) به روش ویدئو EEG مانیتورینگ به طور قابل توجهی باعث بهبود بیماران، کاهش مصرف داروهای ضد تشنج ($P = 0/001$) و سایکوتروپ ($P = 0/016$) غیر ضروری و هدایت بیماران به سمت درمان مناسب می‌شود.

بررسی نحوه کنترل تشنج در دوران بارداری

راحله محسنی

مقدمه و هدف:

تشنج در دوران بارداری وضعیت بسیار خطرناکی است که با بالا رفتن فشارخون مادر صورت می‌گیرد و در نیمه دوم بارداری اختلالات زیادی را ایجاد می‌کند. در واقع تشنج شایع‌ترین مشکل عصبی است که نیاز به درمان مداوم دارویی در طول بارداری دارد. طبق بررسی‌های صورت گرفته تقریباً پنج درصد از مادرانی که برای اولین بار باردار می‌شوند به این بیماری مبتلا می‌شوند که نه تنها برای مادر دردسرساز است، بلکه سلامت جنین را نیز تهدید می‌کند. نگرانی اصلی در رابطه با تشنج هنگام بارداری خطرات ناشی از تشنج کنترل نشده برای مادر و جنین و اثرات مضر آن بر رشد جنین است. اگرچه در اکثر موارد تشنج کنترل می‌شود اما در برخی افراد فرآیند بارداری، خود می‌تواند باعث بدتر شدن تشنج شود.

روش کار: پژوهش حاضر یک مطالعه مروری است، که با جمع‌آوری داده‌ها از مقاله‌های مرتبط و پایگاه داده‌های در دسترس انجام شده است.

یافته‌های پژوهش: علت‌های تشنج در بارداری شامل تومورهای مغزی، صرع، تب شدید، نارسایی کلیه، افت شدید قند خون،

مسمومیت‌ها، مننژیت و مسمومیت بارداری است که هر یک از علل، درمان مناسب خود را می‌طلبد. باید پیش از بارداری علت اصلی تشنج مشخص شود چون بارداری ریسک آن را افزایش می‌دهد. همچنین عوامل مختلفی که در بارداری وجود دارد می‌تواند اثرات منفی در حمله‌های تشنجی داشته باشد که باید مورد توجه و بررسی قرار گیرند از جمله: عوامل عاطفی و رفتاری شامل خواب ناکافی، نحوه رعایت پروتکل درمانی و عواملی مانند تهوع و استفراغ.

روش مقابله با تشنج در دوران بارداری اهمیت زیادی دارد. در کسانی که سابقه تشنج داشته‌اند، بسیاری از داروهایی که پیش از بارداری استفاده می‌کرده‌اند در دوران بارداری قابل استفاده نیست. معمولاً غلظت تمام داروهای ضدصرع در خون طی دوران بارداری کاهش می‌یابد. دستورالعمل موجود و پذیرفته شده برای درمان تشنج در زنان باردار، مونوتراپی با کمترین دوز مؤثر دارو است. همچنین گفته شده است که تا حد امکان باید از داروی والپروات سدیم، به دلیل اثرات بالقوه آن بر رشد جنین، پرهیز شود. در واقع کنترل تشنج یک فرآیند پیچیده در زنان باردار است و بهتر است که با روش‌هایی ساده، از بروز تشنج در دوران بارداری پیشگیری کرد. برخی از این اقدام‌ها شامل کاهش وزن در زنان چاق، کنترل بررسی وضعیت قند خون در بیماران با سابقه دیابت بارداری با بیماری دیابت نوع یک و دو، کاهش مصرف نمک و چربی، خودداری از مصرف غذاهای آماده و کم محتوا. به علاوه با مصرف میوه و سبزی تازه و ورزش مداوم و آهسته، قبل از اقدام به بارداری می‌توان راهی هموار برای دوران بارداری مهیا کرد.

نتیجه‌گیری:

مکانیسم‌های متعددی در دوران بارداری ممکن است منجر به بدتر شدن وضعیت در بیماران مبتلا به تشنج شود که در این رابطه باید آموزش‌های لازم به بیمار و خانواده او برای پیشگیری و کنترل داده شود. همچنین باید توجه داشت که در هر فرد با توجه به شرایط فردی وی باید میزان دوز داروها به وسیله پزشک معالج تعیین شود.

عوامل مؤثر در کنترل حمله‌های تشنج دوران بارداری
عوامل رفتاری:

- احساسات (مثبت / منفی)
- مشکلات روانی اجتماعی
- خواب ناکافی
- ترس از عوارض تشنج، به‌ویژه در مرحله درد و زایمان
- نگرانی در مورد ایمنی تغذیه با شیر مادر
- تصورات غلط در مورد انتقال اختلال
- نگرانی در مورد عوارض جانبی بر رشد جنین
- عدم رعایت درمان
- تغییرات فیزیکی
- تهوع و استفراغ
- خستگی
- گرفتگی عضلات پا
- تغییر سطح هورمون‌ها
- تغییرات فارماکوکینتیک داروهای ضدصرع
- کاهش جذب روده‌ای
- افزایش جذب روده‌ای
- افزایش حجم توزیع
- افزایش متابولیسم
- افزایش کلیرنس کلیوی

عنوان کارگاه‌های آموزشی قابل اجرا در سال ۱۳۹۲

مدرس: آقای آرش سدهیان

ردیف	عنوان کارگاه	تعداد جلسه ها	طول مدت هر جلسه	مخاطبان
۱	آموزش اختلالات جنسی (ارتقا بهداشت جنسی)	۲	۶ ساعت	عموم + دانشجویان روانشناسی و مرتبط
۲	آسیب شناسی اختلالات روانی و تشخیص	۱۵	۲ ساعت	دانشجویان روانشناسی و مرتبط
۳	گروه درمانی	۱۵ الی ۲۰	۱/۳۰ الی ۲ ساعت	عموم
	وسواس	۱۵ الی ۲۰	۱/۳۰ الی ۲ ساعت	عموم
	اختلالات جنسی	۱۵ الی ۲۰	۱/۳۰ الی ۲ ساعت	عموم
	سوء استفاده جنسی (Abuse)	۱۵ الی ۲۰	۱/۳۰ الی ۲ ساعت	عموم
	Social Fobia	۱۵ الی ۲۰	۱/۳۰ الی ۲ ساعت	عموم
۴	CBT	۱۲	۶ ساعت	دانشجویان روانشناسی

مدرس: آقای صابر خزایی

ردیف	عنوان کارگاه	تعداد جلسه ها	طول مدت هر جلسه	مخاطبان
۱	آسیب شناسی اختلالات روانی	۶	۱۲ ساعت	دانشجویان روانشناسی
۲	آموزش انواع مواد (مخدر، محرک)	۲	۴ ساعت	دانشجویان روانشناسی
۳	آموزش پیش از ازدواج	۲	۶ ساعت	دانشجویان روانشناسی و عموم
۴	آموزش اختلالات جنسی	۴	۸ ساعت	دانشجویان روانشناسی و عموم

مدرس: آقای پورک پیران

ردیف	عنوان کارگاه	تعداد جلسه ها	طول مدت هر جلسه	مخاطبان
۱	کنترل استرس	۲	۱/۳۰ ساعت	عموم
۲	سازوکارهای دفاعی	۲	۱/۳۰ ساعت	دانشجویان روانشناسی
۳	خود باوری	۲	۱/۳۰ ساعت	عموم
۴	ابعاد شخصیت از دیدگاه فروید	۲	۱/۳۰ ساعت	دانشجویان روانشناسی

مدرس: خانم مرجان چمانی

ردیف	عنوان کارگاه	تعداد جلسه ها	طول مدت هر جلسه	مخاطبان
۱	افزایش توجه برای کودکان	۱۲	۲ ساعت	عموم
۲	افزایش توجه برای نوجوانان	۱۲	۲ ساعت	عموم
۳	افزایش اعتماد به نفس برای کودکان	۱۲	۲ ساعت	عموم
۴	نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد (مدیریت خشم و مقابله با خلق منفی با روش REBT)	۱۲	۳ ساعت	عموم / تخصصی
۵	مقابله با اختلالات زناشویی (گروهی)	۱۲	۳ ساعت	زوج ها
۶	مقابله با تنهایی، کمرویی و طرد شدن	۶	۳ ساعت	عموم
۷	آسیب شناسی روانی	۲	۱۲ ساعت	تخصصی
۸	CBT	۱۴ الی ۱۶ جلسه توافقی	۶ ساعت	تخصصی

۹	آموزش پیش از ازدواج	۶	۳ ساعت	عموم
۱۰	مشاوره پیش از ازدواج	۲	۶ ساعت	عموم
۱۱	آموزش کودک در اختلالات یادگیری	۱۰	۳ ساعت	تخصصی
		۸	۳ ساعت	تخصصی
۱۲	مداخله در خودکشی با مدل CBT	۱	۶ ساعت	تخصصی
۱۳	مداخله در کمال‌گرایی با مدل CBT	۱	۶ ساعت	تخصصی
۱۴	مفاهیم بنیادی و فرد در مشاوره فردی	۱۴	۲ ساعت	تخصصی
۱۵	تربیت جنسی کودک و نوجوان	۱	۳ ساعت	تخصصی
۱۶	شیوه‌های نوین فرزند پروری	۱	۲ ساعت	عموم
		۱	۲ ساعت	عموم
		۱	۲ ساعت	عموم
		۱	۲ ساعت	عموم
		۱	۲ ساعت	عموم
۱۷	فرزند پروری ۱	۵	۲ ساعت	عموم
۱۸	فرزند پروری ۲	۶	۲ ساعت	عموم
۱۹	موفقیت تحصیلی در کودکان بیش فعال - کم توجه	۱۰	۳ ساعت	عموم
۲۰	گروه درمانی افزایش اعتماد بنفس	۱۲	۲ ساعت	عموم
۲۱	ارتباط مؤثر با نوجوان (تعامل موفقیت آمیز با نوجوان)	۸	۲/۳۰ ساعت	عموم
۲۲ - آموزش مهارت‌های زندگی با مدل CBT	ارتباط مؤثر	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	جرأت‌مندی	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	مدیریت خشم	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	همدلی	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	رابطه مؤثر	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	مدیریت استرس	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	مدیریت زمان	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	حل مسئله	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	مذاکره	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	تفکر نقاد	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی
	خودآگاهی	۲	۵ ساعت	عموم/ تخصصی

مدرس: آقای دکتر رضا محمدی

ردیف	عنوان کارگاه	تعداد جلسه ها	طول مدت هر جلسه	مخاطبان
۱	کارگاه زبان زندگی (ارتقای مهارت‌های ارتباطی) دوره مقدماتی	۱۳	۳ ساعت	عموم

کم حجم شدن دنیا

مریم عباسی

کم کم مانده خودمان را داخل یک قوطی هفت میلیمتر در هشت میلیمتری جا بدهند و به دست خودمان بدهند و بعد بگویند: «بیا. این همه هرچه بودی و هستی.» تا اگر روز مبدا گم شدیم و یک جای تازه‌ای رفتیم، خودمان آنجا را آپلود کنیم. قدیم‌ها چیزهایی بود که دل آدم‌ها به آن خوش بود. قدیم‌ها یعنی همین چهار پنج سال پیش هنوز بیشترمان فیلم‌های مستطیل شکل وی اچ اس را یادمان هست. کودکی من و هم سالان من، با پس و پیش کردن این نوارهای سیاه در ویدئوهای سنگین گذشته است. کلا دنیا پر حجم تر بود ولی جدیداً خیلی کم حجم شده است!

آهنگ‌هایی را گوش می‌کردیم از کاست‌های سوراخ دار با مزه که استفاده‌ای نداشتند جز چرخاندن نوک مداد در آنها! همه جا همراه خودمان در تاکسی و اتوبوس و سر کلاس و تختخواب حمل می‌کردیم. یا فیلم‌هایی که با هزار بدبختی روی (وی اچ اس) تماشا می‌کردیم.

تا حالا فکر کرده‌اید چه جهان خلاصه‌ای پیدا کرده‌ایم؟ زل زده ایم به صفحه‌های لپ‌تاب و کامپیوتر و به هم در شبکه‌های اجتماعی و یاهو و فلان و بهمان هی تندتند ابراز احساسات می‌کنیم.

یک بار امتحان کنید وقتی دست تان را گذاشته‌اید روی پراتز صفحه کیبورد و برای دوستان خنده‌های بزرگ گرافیکی می‌فرستید به قیافه خودتان در آینه نگاه کنید. آیا خنده‌ای که روی مانیتور درست شده به همان غلظت روی صورتتان هست؟ آیا اصلاً خنده‌ای روی صورت شما هست؟ جهان خلاصه‌ای پیدا کرده‌ایم. نشسته‌ایم. زل زده‌ایم و در حال زل زده شاد می‌شویم. در حالت زل زده دلسوزی می‌کنیم. در حالت زل زده فیلم می‌بینیم. در حالت زل زده آهنگ گوش می‌کنیم. در حالت زل زده با آدم‌های دیگری که مسلماً آنها هم زل زده‌اند ارتباط برقرار می‌کنیم. عاشق‌شان می‌شویم و از آنها کینه به دل می‌گیریم. دنیا دنیای آدم‌های نشسته و زل زده است.

آدم‌هایی که عادت کرده‌اند با زل زدن و نهایت منعطف کردن یک ماهیچه کوچک بتوانند کارهایی انجام دهند که برای قبلی‌شان دست و پاگیر بوده. تازه احساس پیروزی هم می‌کنند با این دنیای کم حجم شده‌شان. دنیای کوچکی شده، قبول دارید؟ شما هم می‌توانید نظرها و نوشته‌های خود را در مورد «کم حجم شدن دنیا» برای ما بفرستید.



سرع را فراموش کن

شماره ۱۲، سال چهارم ۱۳۹۲
پیوست فصلنامه «سرع و سلامتی»
«اجتماعی - فرهنگی - طنز»
صاحب امتیاز: انجمن سرع ایران
به کوشش: مریم عباسی - رضوان سوهانی

یاوران این شماره:
رزامین هاشمی - فرزانه پورحسن - مرضیه جلیله وند
رویا سوهانی - امین عارف خطیبی
مهدخت فیروز نژاد - معصومه ولایی پور
واژه نگار و انتخاب تصاویر: رضوان سوهانی

شماره پیامک: ۰۹۳۸۶۲۰۱۹۴۳
پایگاه الکترونیکی: rezvansohani.blogfa.com
پست الکترونیکی: mag.abbasi@gmail.com
rezvansohani@live.com

فهرست:
سخن آشنا
زیر ذره‌بین
مصاحبه
دل نوشته‌های دوستان آسمانی
کودکانه
چیستان

دختر محجوب و آرام انجمن، «رز امین هاشمی» که واقعاً مثل گل رز می‌مونه

نوشته رویا سوهانی

بس که تو مهربونی فکر می‌کنی تو دل کوچیکت نباید هیچ ناراحتی از کسی باشه. کاش همه مثل تو بودن) کلاً خودش می‌گه زودرنج و حساسه.

اصلاً از این به بعد هر کس تورو ناراحت کرد با من طرفه. خوبه؟

اما خصوصیات رویش: مهربان، آرام و کم حرف که این روزا این خصوصیات رو در کمتر کسی می‌شه دید.

بهترین دوستانش: مونا دلربا و مهدخت فیروزنژاد هستند که اونا هم از اعضای بسیار فعال و بی‌حاشیه انجمن هستند.

خیلی به مادر محترمش علاقه‌مند و خودش می‌گه همیشه بهترین هدیه هارو از مادرش می‌گیره. و به رنگ بنفش علاقه زیادی داره. ما هم عاشق رنگ بنفشیم، روز بنفش و پاچه خواری و اینا. از قورمه سبزی خیلی خوشش میاد و از مرغ بدش میاد و به موز و پرتقال هم علاقه داره.

گفتم که اگه خواستین مهمونی دعوتش کنید یا براش کادو بگیرید ضایع نشید.

دیپلم تجربی داره. قرار بوده خانم دکتر بشه ولی امکانات نبوده، نویسنده شده. چه قدر خوب که امکانات نبوده، حداقل مارو با نوشته هاشون مستفیض می‌کنند. در پایان باز هم از گل رز عزیز و دوست داشتنی به خاطر مطالب قشنگش توی فصلنامه و اینکه ما خیلی خیلی دوستش داریم تشکر می‌کنیم.

ما اینجوریم از هر کسی خوشمون بیاد هی تشکر ندارش می‌کنیم. مشکل دارید؟



کاریکاتوریست: امین عارف

مطمئنم بیشتر دوستان عزیز رز را می‌شناسید. چون در اکثر همایش‌ها و اردوهای انجمن حضور دارد و عضو بسیار فعال انجمن است. او به تازگی مصروع موفق هم شده که شدیداً به ایشان تبریک می‌گوییم.

او آرزو داشته که نویسنده فصلنامه شود و به این آرزوی خود رسیده است. رز برای فصلنامه داستان‌های زیبایی می‌نویسد و فصلنامه با نوشته‌های او خواندنی‌تر می‌شود.

شاید باورتان نشود ولی رز امین متولد سال ۵۶ است. من هم باورم نمی‌شد. رز عزیزم! حتماً به اسفند برای خودت دود کن. می‌دونی که برای ما خانمها خیلی مهمه که کمتر از سنمون به نظر برسیم. خوش به حالت. رز عزیزمان اصالتاً تهرانی است و ساکن سیدخندان است و سه برادر و یک خواهر عزیز و مهربان دارد.

نکته بسیار مهمی که در این مورد باید به شما عرض کنم علاقه شدید او به شهر اصفهان است. او کلاً بسیار اهل سفر است و بهترین خاطرات زندگی اش وقتی رقم می‌خورد که در سفر است و در دفترچه خاطراتش همیشه از سفرهایش به خصوص سفرهای نوروزی می‌نویسد. ولی اصفهان برای او چیز دیگری است. واقعاً به سلیقه شما تبریک می‌گویم. معلوم است اهل فرهنگ و هنر هستید.

رز عزیز اوقات فراغت خود را با مطالعه و کار با کامپیوتر پر می‌کند. و بهترین کتابی که خوانده کتاب «مروارید» است. کاش اسم نویسنده

کتاب را می‌گفتی تا ما هم بریم و این کتاب رو مطالعه کنیم.

رز در کلاس‌های گلدوزی و بافتنی و نقاشی انجمن هم شرکت کرده است. خوب دیگه این خانم مؤدب و مهربان از هر انگشتش به هنر می‌ریزه و اصلاً هم اهل حاشیه نیست.

خصوصیت بد: والا ما و دوستانش هرچقدر گشتیم خصوصیت بدی در ایشان پیدا نکردیم ولی خودشون می‌گن از خصوصیات بدشون اینه که وقتی کسی باهاشون دعوا می‌کنه ناراحت میشن و به دل می‌گیرن.

(خب عزیزم این که بد نیست از

گپ کوتاه با مر ضیه جلیلهوند

مصاحبه: رضوان سوهانی



- اصالتاً اهل کدام شهر هستی؟ آیا محل تولدت را دوست داری؟

- اصالتاً قزوینی هستم. بله خیلی این استان را دوست دارم.

- کدام محله تهران ساکن هستی؟ آیا از محله خودتون راضی هستی؟

- ساکن خیابان مرتضوی هستم. محله خیلی خوبی است و همسایه‌های بسیار خونگرمی داریم.

- بهترین و بدترین خصوصیات اخلاقیات چیه؟

- دلسوزی و مهربانی از خصوصیات خوبم است و بدترین خصوصیت اخلاقیم خیلی احساساتی بودنم است.

- در کودکی دوست داشتی وقتی بزرگ شدی چه کاره شوی؟

- مهندس کامپیوتر. عمویم در قزوین نمایندگی انحصاری ال جی را دارد دوست داشتم مهندس شوم و در کارهایش به او کمک کنم.

- بهترین دوران زندگیت چه دورانی بوده؟ کودکی، نوجوانی، جوانی؟

- کودکی. چون از سختی‌های زندگی هیچ درکی نداشتم.

- چه اسمی را دوست داری؟ چه عطری را دوست داری؟

- برای اسم دختر مهشید را می‌پسندم. برای پسر اسم امیر را دوست دارم. عطرها مردانه بوی تند را دوست دارم.

- از خانواده‌ات بگو. چند خواهر و برادر داری؟ پدر و مادرم که بی‌نهایت دوستشان دارم. و با

هیچ چیز مقایسه‌شان نمی‌کنم. دو خواهرانم محدثه و مائده همدم و یار من هستند با دنیایی هم آنها را عوض نمی‌کنم.

- درونگرایی یا برونگرا؟

- برونگرا.

- اهل آشپزی هستی؟ چه غذایی را بهتر درست می‌کنی؟

- بله. کباب ماهی تابه‌ای و کشک بادمجان.

- نظرت را در مورد این کلمات بگو.

ماشین: ترافیک و دردسر. فصل: بهار. بهترین دوست: مادرم. خواننده: بهنام صفوی و فرزاد فرزین. همایش: سالگرد تاسیس. اردو: باغ گیلان. زندگی: سخت. شادی: قسمتی از زندگی. خدا: کسی که همیشه دست‌های مارو می‌گیره. ازدواج: آرزوی پدرها و مادرها برای فرزندانشان. میوه: شلیل و کیوی. غذا: باقالی پلو و ماهیچه.

- در حال حاضر از زندگیت راضی هستی؟ و تاچه حد به اهداف رسیده‌ای؟

- فکر می‌کنم که پله‌های ترقی را کم کم دارم به سمت بالا طی می‌کنم.

- چه کتاب یا فیلمی را دوست داری بخوانی و ببینی؟

- کتاب گندم نوشته ماندانا مؤدب‌پور. و طنز قهوه تلخ و فیلم کافه ستاره را.

- اسم کارگردان مورد علاقه‌ات چیه؟

- مهران مدیری و سیروس مقدم.

- چطور می‌شه خوشحالت کرد؟

- با سورپرایز کردن.

- متولد چه فصلی هستی؟

- پاییز

- تولدت را از طرف همه خوانندگان مجله

تبریک می‌گوییم و برایت آرزوی موفقیت دارم.

پاییز

فرزانه پورحسن

نه، فصل هوشیاری و تدبیر است! چه فرقی می‌کند که در پاییز خواب باشی یا بیدار؟

پاییز همان فصل دل‌انگیزی است که گاه رویایی‌اش می‌خوانند. همان فصلی که می‌توانی در آن ساعت‌ها از پنجره اتاق به درخت روبروی خانه نگاه کنی و خسته نشوی. پاییز همان دل‌انگیز است که گاه هوس می‌کنی زیر بارانش بی‌روسی در کوچه قدم بزنی تا موهایت خیس شوند! پاییز همان مادر رقص خرامان برگ‌ها است که با ناز و عشوه تمام چرخ زنان از آسمان بر سرت می‌بارند و تو سریع‌تر می‌دوی تا زیر برگ‌هایش برسی و با خودت بگویی این یکی به افتخار من افتاد! پاییز همان موسیقی خوش‌خش‌خش برگ‌ها است که این بار هوس می‌کنی کفش‌هایت را در آوری تا موسیقی هیوط برگ‌ها پاهایت را قلقلک دهد! پاییز همان فصل درخت لخت خرمالو است که سرخی خرمالوهایش را به همه عرضه می‌دارد، همان فصل قاصدک‌های شیطان که برایت خبر می‌آورند، خبرهای خوش، خبرهایی که هیچ وقت نمی‌رسند و تو باز هم آنها را بر می‌داری و فوت می‌کنی و با نگاهت تعقیبشان می‌کنی تا در آبی ابری آسمان پاییز گم شوند! (آبی ابری نمی‌شود؛ یا آبی یا ابری)

آه! عجب این پاییز برگ ریز هزار رنگ، خوش می‌نشیند در چشم و خیال من؛ و من از ورای سفیدی دیوارهای اتاقم همه را خوب خوب می‌دانم. دیگر جاده‌های پاییز را خوب می‌دانم. دیگر جاده‌های پاییز را حفظ شده‌ام.

در اتاقم نشسته‌ام و انتظار آمدنش را می‌کشم. پاییز را می‌گویم. دفترم را می‌گشایم تا نامه‌ای نمناک با باران برایش بنویسم. آخر می‌دانم که او عاشق رنگ و رایحه باران است. او هنرمندترین شاگرد خداست. گفتم خدایا دلم هوای آسمان را کرده است.

ناگهان چه احساسی دست در دست قلبم داد، صدا در قفس بغض اسیر مانده و اشک در قفس چشم. بی‌اختیار به سمت پنجره سرازیر می‌شوم و نوازشی به لطافت پاییز را در چشمانم احساس می‌کنم، آری خودش است. من او را می‌شناسم. رایحه باد مال اوست. این لحظه خنک از اوست. از پنجره منتظرم. به بیرون چشم می‌دوزم. آری حدسم درست بود. او در راه است.

پاییز شاید همان فصل غفلت است و در رخوت. شاید هم فصل هوشیاری و تدبیر است. چه فرقی می‌کند که در پاییز خواب باشی یا بیدار؟ مهم آن است که پاییز کار خودش را می‌کند. با دقت و حوصله دست به کار آراستن می‌شود. آراستن درخت‌ها، شهرها، باغ‌ها و زمین، به رنگ‌آمیزی زرد و سرخ و قهوه‌ای برگ‌ها. با قطرات گاه نم‌نم و گاه شرشر باران و باد که می‌وزد.

پاییز شاید همان فصل غفلت است و رخوت! شاید هم



سیب سرخ

معصومه ولایی پور

از قاب پنجره چوبی دخترک کوچک را دیدم که برای چیدن سیب قرمز چه تلاشی می‌کند! آرزوی کودک چیست؟ کسی نمی‌داند؛ ولی من می‌دانم. آرزوی او این است که ای کاش پاهایم سالم بود؛ ای کاش مادرم مرا دوست داشت؛ ای کاش پدرم به زندگی فکر می‌کرد؛ ای کاش من برایشان مهم بودم که امروز روی این صندلی چرخ دار نباشم؛ که به جای پاهایم، چرخ‌ها مرا یاری کنند. ولی او از تلاش دست بر نمی‌دارد. تمام سعیش را می‌کند تا بتواند آن سیب را از درخت بچیند. در فکر او بودم که با صدای ناله به خود آمدم.

ای وای! او با چرخ برگشته و زمین خورد؛ ولی گریه نکرد. به سوی او دویدم. خواستم به او کمک کنم. دستم را گرفت و گفت: «به جای این دست‌ها، من دست مادرم را می‌خواهم.»

نگاهی به او کردم و گفتم: «من می‌توانم مادرت باشم.»

خنده‌ای معصومانه کرد و گفت: «تو مونس تنهایی‌های منی. تو فرشته‌ای هستی که هر کس آرزوی داشتنش را دارد.»

بلند شد. سیب را چیدم و به دستش دادم. بغض غریبی راه گلویش را گرفت. پرسیدم: «پس چه شد؟»

گفت: «اشک شوق است. شاید پا نداشته باشم ولی دستانی را که گرمای دستان مهربان تو را حس کند دارم. خدا را به خاطر تمام نداشته‌هایم شکر می‌کنم.»

ماه و ستاره

مهدخت فیروز نژاد

چشمانم، اشکبارند..... مثل ابر پر از غم پاییز می‌بارند
اشک، اشک تو چشاش حلقه زده دوباره
تو آسمون شبهاش ستاره‌ها می‌کاره
دختر کوچک ما چه غصه‌هایی داره؟

که جمع شده تو چشم‌های میلیون‌ها ستاره!!
ستاره‌ها می‌ریزه گوله گوله رو برفا
برفا همه آب می‌شن از غصه ستاره
ستاره پر حرارت برفا رو آب می‌کنه
روی تن درختا با ماه شب‌نم می‌کاره
و ماه و ستاره همه یه جنسی داره
جنس بلور و شب‌نم روح خدا رو داره



آن چیست که اگر بالا باشد خدا است و اگر پایین باشد جدا است؟
دوستان عزیز جواب چیستان‌ها را به دفتر انجمن (خانم ساعی) ارسال کنید.

چیستان