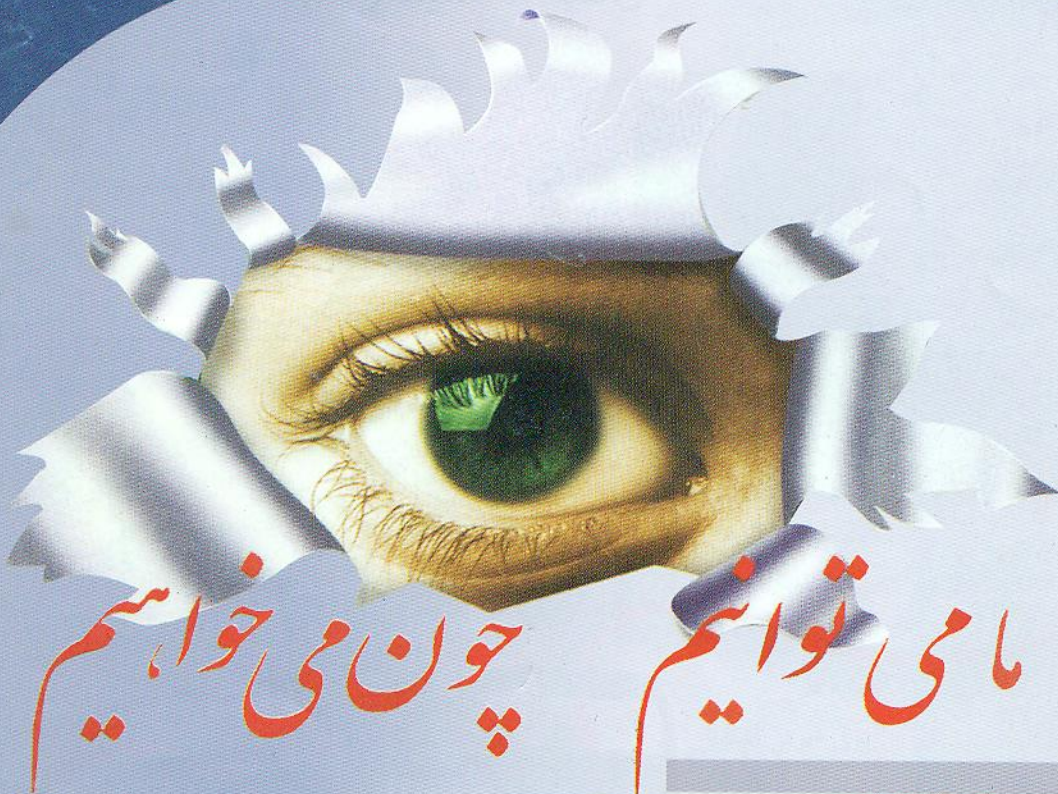


توان یاب ۱۴

سال پنجم ♦ شماره ۱۴ ♦ ۴۰ صفحه ♦ تابستان ۸۳ ♦ قیمت ۵۰۰ تومان



مامی توانیم چون می خواهیم

- ♦ اینترنت زندگی توان یابان را دگرگون کرده است
- ♦ درکمین مرداب لیک دریا نیز بیدار است
- ♦ توصیه‌های بهداشتی
- ♦ صرع
- ♦ با ام اس MS آشنا شوید
- ♦ هنر و ادب
- ♦ از میان نامه‌ها
- ♦ خاطرات توان یابان
- ♦ اخبار کوتاه

ویژه توانیابان جسمی - ۳۳۳

مجتمع آموزشی و نیکوکاری رعد

آموزش

کامپیوتر * حسابداری * نقشه کشی
قالیبافی * فیاطی * زبان * نقاشی و طراحی
تراش شیشه * سفال



توانبخشی

فیزیوتراپی * کاردرمانی جسمانی و روان
گفتاردرمانی * مشاوره * مرددکاری
خدمات پزشکی



آموزش و سرویس رایگان

www.raad-ngo.org

وب سایت

ino@raad-ngo.org

پست الکترونیکی

حساب جاری جهت کمک های مردمی

۱۶۵۸۸-۱۰۴۰ بانک تجارت

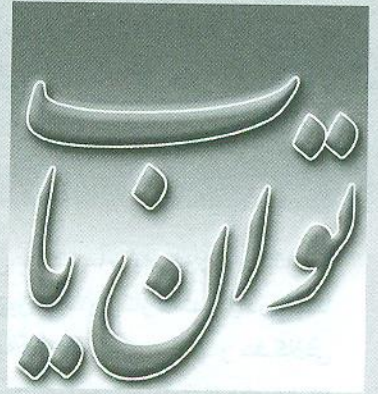
شعبه شهرک قدس



TEL: 8082266-8098881

FAX: 8076326

شهرک قدس، خیابان هرمان، خیابان پیروزان جنوبی، شماره ۷۴



سال پنجم - شماره ۱۴ - ۴۰ صفحه - تابستان ۸۳

سرمقاله _____ ۲

آشنایی با توان یابان موفق _____

در کمین مرداب لیک دریا نیز بیدار است ۴

مقالات _____

- ۷ صرع EPILEPSY
- ۹ با ام اس (M.S) آشنا شوید
- ۱۲ زخم های فشاری، زخم های بستر
- ۱۵ اینترنت زندگی توان یابان را دگرگون کرده است

گوناگون _____

- ۱۸ خانه دل
- ۲۰ بوی خوش آشنایی
- ۲۱ روایت سفر شمال
- ۲۵ خاطرات سفر هند
- ۳۰ با تأثیرات شگرف و فعل و انفعالات خورشید آشنا شویم

هنر و ادب _____

- ۳۲ خرمشهر و تابوت های بی در و پیکر
- ۳۴ داستان کوتاه (چشمان پدر)
- ۳۵ ایستگاه اندیشه

نیم نگاهی به جراید _____ ۳۶

خلاصه انگلیسی _____ ۳۹

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعده
مدیر مسئول: دکتر قاسم صالح خو
سردبیر: غلامرضا سنگچولی
امور هماهنگی: ماریا شکوری
امور کامپیوتری: علی ممتحنی
ویراستار: زهرا اویسی

همکاران این شماره: محسن توسلی، محمود توسلی،
فاطمه حائری، مریم قورچیان، سارا کرباسچی،
سیده نرگس موسوی
حروفچینی: حدیقه اسماعیل پور، صدیقه جوقة دوست
طرح روی جلد: مهیار محمدخانی
صفحه آرایی: خدمات فرهنگی صبا
لیتوگرافی جلد و متن: کوروش
چاپ و صحافی: پنگوئن تلفن: ۳۹۳۴۶۹۲

نشانی: شهرک غرب، خیابان هرمزان، خیابان
پیروزان جنوبی، مقابل ششم، پلاک ۷۴
تلفن: ۸۰۷۶۳۲۵، ۸۰۹۸۸۸۱، ۸۰۸۲۲۶۶
نمابر: ۸۰۷۶۳۲۶

کدپستی: ۱۴۶۶۶ - صندوق پستی: ۱۴۶۶۵/۱۴۴
email: info@raad-ngo.org

web site: www.raad-ngo.org

- توان یاب از دریافت مقالات و دیدگاه های صاحب نظران استقبال می کند، مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.
- مقالات ارسالی پس فرستاده نمی شود.
- توان یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است.

سر مقاله



فصلنامه تهران یاب پنجم تابستان ۸۳

نخاعی، مستقیماً و به صورت مستمر با این عزیزان، سر و کار داشته و در آشنا است به خوبی از رنج و تعب و مشکلاتی که در پی بروز معلولیت‌ها، بویژه ضایعات نخاعی، عارض توان‌یابان و خانواده‌هایشان می‌شود آگاهی دارد. این نهاد نیکوکاری که به همت جمعی از نیکوکاران بانی و حامی، نهایت توان خود را در جهت خدمت به این عزیزان به کار گرفته، بخوبی می‌داند که برای بازگردان توانایی نسبی این هموطنان دردمند به چه میزان زمان و چقدر هزینه و چند عامل انسانی و نیروی متخصص از قبیل پزشک و فیزیوتراپ و کاردرمان و ... نیاز است تا بتوان مختصر توانمندی برای عزیزان توان‌یاب ایجاد کرد. آیا عقلانی نیست که بخش ناچیزی از این هزینه‌های هنگفت درمان و توانبخشی توان‌یابان، بویژه مبتلایان ضایعه نخاعی صرف آموزش‌های مستمر، فراگیر و جدی امداد و نجات مسؤولان ذیربط و مهمتر از آن، نیروها و نهادهای داوطلب شود؟ باشد که به این ترتیب آسیب‌دیدگان بیشتری نجات یافته و نجات‌یافتگان کمتری دچار انواع مشکلات جسمی حرکتی، خصوصاً ضایعه نخاعی شوند.

امید که منطقه ویران شده و مصیبت‌زده بم، که گهگاه به عرصه‌ای برای اظهار وجود، بازدیدهای نمایشی پر هزینه و بهره‌برداری‌های تبلیغاتی و وعده و وعیدهای بلندمدت به

مادام‌العمر) برای توان‌یابان، بار گرانی را نیز به لحاظ هزینه‌های مادی و معنوی بر کرده خانواده‌های آنان و جامعه تحمیل می‌نماید.

زلزله بم اولین حادثه از نوع خود در میهن ما نبود و یقیناً تا زمانی که بشر به امکانات پیش‌بینی سوانحی از این قبیل دست نیابد آخرین آن هم نبوده و هر لحظه انتظار حوادثی این چنین را می‌باید داشت. با توجه به این واقعیت که میهن ما به لحاظ زمین‌شناسی از مناطق پرخطر و زلزله‌خیز کره زمین به حساب می‌آید انتظار وقوع زلزله‌های مهیبی همچون زلزله بوئین زهرا، طیس، گلباف، قائن، رودبار و بم را می‌باید داشت. ما هیچگاه به ضرب‌المثل قدیمی «علاج واقعه را می‌باید قبل از وقوع کرد» اعتقادی نشان نداده‌ایم. حداکثر اقدامات بعد از وقوع حوادث این چنین، گذشته از های و هوی تبلیغاتی به هنگام امداد‌رسانی، درج مقاله و مصاحبه هشدارآمیز، انتقاد مسؤولان از مسؤولان (گوئی مسؤولان مقصر ازکرات دیگرآمده بودند!)، برگزاری چند همایش و سمینار و اعلام برنامه‌های ضربتی و مقطعی و سپس خواب سنگین غفلت و انتظار وقوع فاجعه انسانی بعدی چون بم بوده و، دیگر هیچ

رعد به‌عنوان سازمانی غیردولتی که به لحاظ رسالت و حرفه‌یاری‌رساندن به توان‌یابان جسمی حرکتی و ضایعه

پنجم دیماه ۱۳۸۳، اولین سالگرد قهر طبیعت، زلزله ویرانگر بم، و یادآور خاطرات تلخی برای مردم نه تنها ایران، که همه نوردوستان جهان بود. زلزله مهیبی که در این روز شهر زیبا و تاریخی بم را در لحظاتی مبدل به ویرانه‌ای داشت و هزاران تن از هموطنان ما را رهسپار دنیای باقی ساخته یا دچار آسیب‌دیدگی‌های منجر به نقص عضو نمود. این تنها تیتیر حادثه فراموش نشدنی بود. عمق فاجعه می‌باید از جهات و جوانب گوناگون مورد مذاقه و بررسی قرارگیرد.

یکی از خسارات عدیده ماندگار تعداد افراد زیادی است که در اثر ماندن زیر آوار شدیداً مجروح و برخی از آنان پس از امداد و نجات و درمان دچار نقص عضو گشتند. جمعی از این عزیزان اگرچه از حادثه جان به در بردند در عین حال به خیل توان‌یابان جسمی حرکتی پیوسته و متأسفانه اکثر آنها دچار ضایعه نخاعی شدند. بنا به اظهار متخصصان و صاحب‌نظران اورژانس و توانبخشی، غالب این افراد در اثر عدم رعایت اصول امداد به این بلیه، (قطع نخاع)، دچار گشتند؛ ضایعه‌ای که علاوه بر دشوار ساختن شرایط زیستی (غالباً

مصیبت‌زدگان برای ساختن بهشت موعود در آینده‌های نامشخص تبدیل شده، در دومین سال این حادثه اسفبار به محیطی پذیرای خدمت و خدمتگزاران واقعی و محلی برای ایثارگران نیکوکار بومی و غیربومی که با اقل امکانات در اختیار و با استعانت از درگاه حق می‌توانند منشأ اثرات سازنده و چشمگیر باشند با طراحی برنامه‌های واقع‌بینانه و عملی تحت نظارت (و نه لزوماً دخالت) نیروهای دولتی به امر بازسازی و تجدید حیات این منطقه مصیبت‌زده همت گمارند. به امید روزی که شاهد دستاوردهای حرکتی جمعی، منسجم، متوازن و مستمر در امر بازسازی بم زیبا و تاریخی باشیم. چه بسا چنین دستاوردهایی بتواند به‌عنوان الگویی مطلوب در بازسازی دیگر مناطقی که احتمالاً در آینده‌های دور و نزدیک مورد قهر طبیعت قرار می‌گیرند، مورد استفاده واقع شود.

از هنگامی که شماره گذشته فصلنامه (شماره ۱۲) به زیر چاپ رفت به رغم سستی و رخوت ناشی از گرمای فصل تابستان، که دامنگیر جامعه و بویژه مؤسسات آموزشی است تحولاتی در مجموعه رعد رخ داده که ذکر شمه‌ای از آنها در اینجا بی‌مناسبت نمی‌باشد.

با اهداء یک باب ساختمان مناسب در شهر کرمان توسط یکی از نیکوکاران آن

خطه، شعبه رعد در استان کرمان با حضور جمعی از مدعوین و نیکوکاران علاقمند رسماً در تاریخ بیست و ششم شهریورماه آغاز فعالیت خود را جشن گرفت. امید که مسؤولان این شعبه بتوانند با استفاده بهینه از کلیه امکانات بالفعل و بالقوه و تجارب ارزنده رعد مرکز و دیگر شعبات، خدمات ارزشمندی را به جامعه توان‌یابان استان کرمان و به‌ویژه هموطنان مصیبت‌زده و آسیب‌دیده بم که به نحوی دچار نقص عضو گردیده‌اند عرضه بدارند.

خبر مسرت‌بخش دیگر اینکه در راستای تحقق اهداف بلندمدت و استراتژیک طرح گسترش کمی و کیفی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد که بر «کاربردی کردن آموزش»، «ایجاد مراکز فرهنگی»، و «حرکت بسوی اعطای مدارک تحصیلی دیپلم و بالاتر از طریق تأسیس مراکز رسمی آموزش متوسطه و عالی برای معلولین» و نیز «توسعه فعالیت‌های فرهنگی، پژوهشی، تنوع رشته‌ها و کاربردی بودن آموزش» تأکید گذارده است، مجتمع رعد در پی انجام مذاکراتی با مقامات ذیربط دانشگاه جامع علمی - کاربردی و ارائه اطلاعات و مدارک مورد درخواست در نظر دارد در صورت حصول توافق، از بهمن ماه ۱۳۸۲ اقدام به برگزاری دوره‌های کاردانی پودمانی (بدون آزمون ورودی و کنکور) در رشته‌های

کامپیوتر و حسابداری به منظور استفاده توان‌یابان جسمی - حرکتی در محل مرکزی مجتمع بنماید.

هدف کلی از برقراری دوره‌های یاد شده، و دوره‌های متنوع‌تری در آینده، بوجود آوردن «امکان ادامه تحصیلات کارآموختگان معلول و جانباز در رشته‌های فنی و حرفه‌ای تا سطوح کاردانی و کارشناسی (فوق دیپلم و لیسانس) جهت پیداکردن فرصت‌های شغلی مناسب با شرایط جسمی و حرکتی آنان» می‌باشد. در سطوح بالاتر از دیپلم امکان استفاده از امکانات ذهنی و فکری بیشتر می‌گردد.

بنابراین، این شرایط برای توان‌یابان مناسب‌تر بوده و امکان جبران محدودیت‌های جسمی آنان را از طریق بکارگیری کارهای فکری و نظری بیشتر می‌نماید. از جمله امتیازات این دوره‌ها اینکه توان‌یابان می‌توانند از طریق این طرح تحصیلات دانشگاهی خود را ادامه دهند. امید که در شماره‌های آتی بتوانیم اطلاعات مشروح‌تر و جامع‌تری را در این رابطه در اختیار خوانندگان عزیز و علاقمند در رابطه با این طرح و دیگر اقدامات مجتمع قرار دهیم.

مدیرمسئول

در کمین مرداب لیک دریا نیز بیدار است



فصلنامه توان یابان/سال پنجم تابستان ۸۳

دارم که هر دو از من کوچکترند. تا ۲ سالگی سالم بودم. در این سن بر اثر تزریق اشتباه به عارضه CP مبتلا شدم و از آن موقع گیرنده‌های عصبی ام از مغز فرمان نمی‌برند و مشکل جسمی پیدا کردم خصوصاً راه رفتن برایم مشکل شد. اما از همان ابتدا در مدارس عادی درس خواندم و هرگز نگذاشتم شرایط ویژه‌ای برای من بگذارند. به اعتراف هم‌کلاسی‌ها و دوستانم اینقدر سرحال و با نشاط و امیدوار بودم که آنها اصلاً متوجه کم‌توانی جسمی من نمی‌شدند. یکی از بحث‌های جدی و همیشگی من با مسئولان مدارس بود که در آنها تحصیل می‌کردم این بود که آنها می‌گفتند در ساعات‌های تفریح یا باید در کلاس بمانی یا بعد از رفتن همه بچه‌ها به حیاط بروی چون بچه‌ها موقع شلوغی ممکن است به تو تنه بزنند و باعث آسیب جسمی تو بشوند. من قبول نمی‌کردم و هم‌زمان با بچه‌ها از کلاس بیرون می‌آمدم، البته چند بار زمین خوردم و دست و پایم زخمی شد ولی حاضر نشدم جدا از بچه‌های دیگر باشم. دبیرستان ماسه

پشتکار را. عصا را کنار مبل می‌گذارم و روبرویم می‌نشینم.

● لطفاً خودتان را به اختصار برای خوانندگان فصلنامه معرفی کنید.

مهیار محمدخانی هستم متولد ۱۳۵۷

**فضای حاکم بر
مجتمع رعد بسیار
مناسب روحیات من و سایر
توان یابان است. چون اینجا**

**کسی به ما ترحم نمی‌کند. به ما
یاد می‌دهند که چگونه از
توانایی‌های باقی مانده مان
استفاده کنیم**

تهران؛ پدرم کارشناس اداره برق و مادرم خانه‌دار است. یک خواهر و یک برادر

وارد دفترش که می‌شوی همه چیز حکایت از نظم دارد. خانمی جوان شما را تعارف به نشستن می‌کند. پنج دقیقه به ساعت ۱۰ صبح مانده است. نگاهی به ساعت می‌کنی و روی مبل راحتی می‌نشینی. به اطراف سرسرا (هال) نگاه می‌کنی، تابلوهای گرافیکی جابه‌جا و با تناسب روی دیوارها نصب شده‌اند. همه اجزا با هم هماهنگ هستند. یک دقیقه به ۱۰ صبح مانده صدای عصازدنش می‌آید. همه خودشان را جمع و جور می‌کنند. هیچکس از جایش تکان نمی‌خورد که مثلاً در را باز کند و کمک کند او راحت‌تر وارد شود. در را باز می‌کند و دو تا پله را پایین می‌آید مثل همیشه لبخند می‌زند به روی روزگاری که به او رو ترش کرده بود و به ما که باورمان نمی‌شود اینهمه استقامت و

طبقه بود. کلاس اولی‌ها در طبقه اول، دومی‌ها در طبقه دوم و کلاس‌های سوم در طبقه سوم تشکیل می‌شد و من بیش از پنجاه پله را باید بالا می‌رفتم. سال سوم که بودم مدیر دبیرستان تصمیم گرفت کلاسی را که من در آن درس می‌خواندم به طبقه اول منتقل کند. برای کمک به من، برای رفاه حال من. اما گفتم من هم مثل بقیه باید در همان طبقه سوم درس بخوانم و اگر کلاسم را پایین بیاورید دیگر به مدرسه نمی‌آیم. مسئولان مدرسه وقتی دیدند که من خودم سختی کشیدن را بر ترحم ترجیح می‌دهم، تسلیم شدند.

● **آشنایی تان با رعد از کجا شروع شد و ارتباط با این مجتمع تا چه اندازه در موفقیت شما مؤثر بود؟**

سال ۱۳۷۸ از طریق یکی از معاونان دبیرستان با رعد و خدمات آن آشنا شدم و از اواخر همین سال ضمن شرکت در کلاس‌های مجتمع از خدمات توانبخشی آن استفاده می‌کردم. فضای حاکم بر مجتمع رعد بسیار مناسب روحیات من و سایر توان‌یابان است. چون اینجا کسی به ما ترحم نمی‌کند. به ما یاد می‌دهند که چگونه از توانایی‌های باقی‌مانده‌مان استفاده کنیم.

ضمن این که بچه‌های توان‌یاب در رعد امکان مراد و تبادل نظر با افرادی را دارند که در شرایطی همسان خودشان هستند و از همه مهم‌تر اینکه ساختمان رعد بر خلاف اکثر ساختمانهای دیگر طوری طراحی شده که افراد با مشکلات جسمی مختلف در طبقات آن به آسانی می‌توانند تردد کنند. من و سایر توان‌یابان هر وقت از خانه می‌خواهیم بزنیم بیرون، برای کار، برای مهمانی، برای شرکت در مراسم، برای خرید و... اولین چیزی که به ذهنمان می‌آید این است که مقصد ما چند طبقه است؟ پله دارد؟ رمپ دارد؟ نرده دارد؟ آسانسور دارد؟ و... در ساختمان مجتمع رعد همه اجزا مناسب‌سازی شده است. به خاطر همین

امکانات و به خاطر این که سرویس رفت و آمد رعد هم مناسب است خیلی از بچه‌ها حتی وقتی دوره‌های کارآموزیشان تمام می‌شود دوست دارند به مجتمع بیایند؛ برای استفاده از خدمات توانبخشی، خدمات مشاوره‌ای و از همه مهم‌تر دیدار دوستانشان، تبادل نظر با آنها و استفاده از تجربیات یکدیگر در مقابله با مشکلات.

اما به علت اینکه رعد کلیه امکانات خود را



مسئولان ارشاد با وجودی که برخورد بسیار خوب و محترمانه‌ای با من داشتند، بدون ترحم و تساهل کلیه مقررات و آیین‌نامه‌ها را در خصوص کار من اعمال کردند

برای آموزش و توانبخشی ما اختصاص داده است، چنانچه توان‌یابان کارآموخته که با وجود طی کردن دوره‌های مختلف امکان اشتغال برایشان فراهم نشده بخواهند مثلاً هر از چند گاهی به مجتمع بیایند، باعث اختلال در برنامه‌های مجتمع می‌شوند. تقاضای من و بسیاری از دوستانی که با آنها

ارتباط دارم از مدیران محترم رعد این است که اگر امکان دارد روزی در هفته یا در ماه را به دیدار توان‌یابان غیرکارآموز از مجتمع اختصاص دهند. باور کنید بعضی‌ها آنقدر تنه‌ایند که باید یک سال انتظار بکشند تا ۱۲ آذر بیاید و به بهانه آن به مجتمع رعد، مکانی که در آن همه چیز برایشان صمیمی است بیایند.

● **خانم محمدخانی اشتغال و رسیدن به استقلال مادی تقریباً آرزوی هر توان‌یابی است؛ چگونه به این آرزو دست یافتید؟**

بلافاصله پس از گرفتن دیپلم ریاضی

در کنکور شرکت کردم و در

دانشگاه پیام نور مقطع کاردانی

کامپیوتر پذیرفته شدم و در

سال ۸۰ فوق دیپلم کامپیوتر

گرفتم. هم‌زمان با تحصیل

در دانشگاه علاوه بر

استفاده از خدمات

توانبخشی مجتمع رعد،

زیر نظر اساتید دلسوز این

مجتمع دوره‌های مختلف از

جمله مبانی کامپیوتر،

ویندوز، نقشه‌کشی اتوکد،

نقشه‌کشی ساختمانی، ۲Dmax و

زبان انگلیسی را گذراندم.

اولین بار از طریق آگهی به عنوان

گرافیسیت کاری در یک شرکت تبلیغاتی پیدا

کرد، محل کارم در خیابان طالقانی - خیابان

سمیه و در طبقه چهارم یک ساختمان بدون

آسانسور بود. هفتاد پله را در روز باید بالا

می‌رفتم و پایین می‌آمدم. از مقابل هر طبقه‌ای

که می‌گذشتم، ساکنان بیرون می‌آمدند و مرا

تشویق و تحسین می‌کردند. صدای عصا

زدن من در صبح و بعد از ظهر به گوش همه

آشنا بود. پس از چند ماه یک روز صاحب

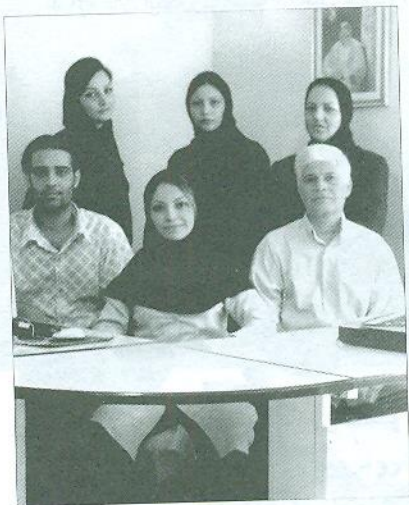
آپارتمان طبقه اول به من گفت: اگر موافق

باشی من حاضرم این طبقه را با وجودی که

مرغوب تر است با طبقه چهارم عوض کنم تا تو راحت تر باشی. من قبول نکردم، نمی‌خواستم شرایط به طور استثنایی و به نفع من تغییر کند.

پس از آن همکاری را با نشریه تبلیغاتی پیک تهران شروع کردم. در همان زمان وقتی برای گرفتن آگهی رعد به روابط عمومی مراجعه کردم، مدیر روابط عمومی رعد گفتند: تو که تخصص داری چرا به جای کار برای دیگران خودت مجوز مؤسسه انتشاراتی - تبلیغاتی نمی‌گیری؟ با راهنمایی‌های ایشان به مرکز صدور مجوز در اداره کل ارشاد اسلامی تهران رفتم. آنهایی که مجوز مؤسسه تبلیغاتی گرفته‌اند می‌دانند که فرآیند صدور مجوز چقدر دقیق و سختگیرانه است. گرفتن مجوز حدود ۵ ماه طول کشید؛ در تمام مراحل پدر و مادر فداکارم مرا همراهی می‌کردند، اما فقط در حد رساندن به اداره ارشاد. تمام پیگیری‌ها را خودم انجام دادم. مسئولان ارشاد با وجودی که برخورد بسیار خوب و محترمانه‌ای با من داشتند، بدون ترحم و تساهل کلیه مقررات و آیین‌نامه‌ها را در خصوص کار من اعمال کردند. آخرین مرحله کار مصاحبه‌ای بود که با مدیر مرکز صدور مجوزها انجام دادم. آخرین سؤالشان دقیقاً یادم مانده است. گفتند: خانم همه جا اداره فرهنگ و ارشاد نیست. اگر یک مشتری عصبانی آمد، سرت داد کشید، گفت کار مرا خراب کرده‌ای، با این وضعیت جسمی چه عکس‌العملی نشان می‌دهی؟ گفتم: با همان شیوه‌ای که خود شما به من یاد داده‌اید او را آرام می‌کنم، مشکل را بررسی می‌کنم، اگر اشکال از طرف من باشد حتماً

می‌پذیرم، معذرت خواهی کرده و جبران می‌کنم. اگر حرفش غیرمنطقی باشد به هیچ وجه زیر بار نمی‌روم. فکری کرد و گفت: «من کم آوردم» و مجوز مؤسسه «راه ماندگار» صادر شد. الان من نه تنها برای خودم صاحب درآمد کافی هستم که چهار نفر پرسنل حقوق بگیر و بیش از ده نفر ویزیتور دارم.



خانمها،

آقایان محترم وقتی از کنار ما در معابر و اماکن رد می‌شوید زیر لب نفرمائید: شکر خدا «الحمد...!» یعنی چه خوب شد که ما اینجوری نشدیم!

● به عنوان آخرین سؤال انتظار شما از جامعه و پیام شما برای سایر توان‌یابان چیست؟

انتظار من از جامعه، انتظار همه توان‌یابان است. می‌خواهم بگویم خانمها، آقایان محترم وقتی از کنار ما در معابر و اماکن رد می‌شوید، زیر لب نفرمائید: شکر خدا «الحمد...!» یعنی چه خوب شد که ما اینجوری نشدیم. یعنی اینکه الان برویم صدقه بدهیم که سالم هستیم. ما انسان هستیم؛ ما مغزمان مثل

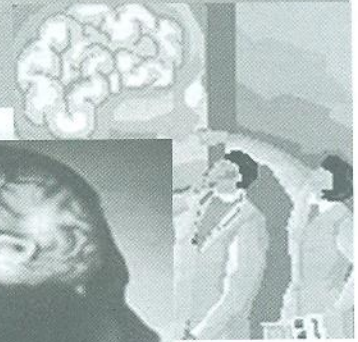
شما یا حتی بهتر از شما کار می‌کند؛ حتی اگر حرف نزنید از نگاه سنگین شما همه چیز را می‌فهمیم. ما نیازمند ترحم و گدایی محبت نیستیم؛ ما وضعیت جسمی خودمان را پذیرفته‌ایم؛ اصلاً این وضعیت باعث شده توانایی‌های ما بیشتر رشد کند. ما نمی‌خواهیم تا وقتی واقعاً ناچار شده‌ایم کسی به کمکمان بیاید. ما از این که چون مشکل جسمی داریم کارمان را خارج از نوبت انجام دهند، بدمان می‌آید.

چرا وقتی ما مثلاً به مکان‌های روحانی و معنوی و مذهبی می‌رویم برایمان موعظه می‌کنید؟ که غصه نخور عزیزم؛ خدا انشاء... شفا بدهد. از کجا می‌دانید ما شفا می‌خواهیم؟ شاید خدا مصلحت دانسته ما این وضعیت را داشته باشیم. چرا می‌فرماید عزیزم ناامید نشو؟ از کجا می‌دانید که ما ناامید هستیم؟ شاید ما خیلی امیدوارتر از شما باشیم.

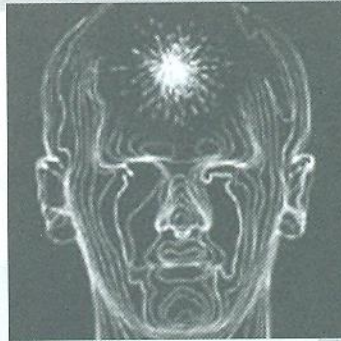
و اما آن چیزی که این موفقیت نسبی را نصیب من کرد سماجت و مقابله با مشکلات بود نه فرار از مشکلات. انسان نباید هم‌زمان دنبال همه چیز و همه ایده‌آل‌هایش باشد. باید همه نیروی فکری و جسمی خود را روی یک هدف متمرکز کنیم تا موفق شویم.

من از دوستان می‌خواهم هیچ کدام از فعالیت‌های اجتماعی‌شان را به صرف محدودیت جسمی کنار نگذارند. ما باید در مکان‌های عمومی، در مراکز تجمع ظاهر شویم. ما جزئی از اجتماع هستیم؛ بیرون آمدن ما باعث حل شدنمان در جامعه می‌شود. بعضی از دوستان می‌گویند: رویم نمی‌شود از خانه بیرون بیایم. مگر چه خلاف و جنایتی کرده‌ای که رویت نمی‌شود؟ اگر ما خودمان را باور نداشته باشیم چه انتظاری از اجتماع داریم. باید واژه «نمی‌توانم» را از لغتنامه ذهنمان پاک کنیم. «نمی‌توانم» ما را سست و ناامید می‌کند.

صرع EPILEPSY



برگرفته از:
رساله کارشناسی ارشد مدیریت
توانبخشی آقای سیدموسی محمدی
تحت عنوان: «بررسی وضعیت شغلی
مصروعین در ایران»



است از:

تخلیه الکتریکی و ناگهانی که تعدادی
از سلول‌های عصبی مغز را به طور
همزمان در برمی‌گیرد.

تعریف صرع

الف: صرع از قدیمی‌ترین بیماری‌هایی
است که بشر آنرا شناخته و محققین معتقدند
که در تمدن قدیم بخصوص در بین النهرین و
بابل این بیماری کاملاً شناخته شده بوده
است. بقراط اولین کسی است که بیماری را
شرح داده و ایتیلوژی (Etiology) یا
علت‌شناسی آنرا اختلال در مغز دانسته
است.

تعاریفی از هولینگ جاکسون
(Holling Jackson) در سال ۱۸۹۰،
جاسپر (Jasper) و برگر (Berger) با کشف
الکترو آنسفالوگرافی (نوار مغزی) در سال
۱۹۲۹ دیدگاه‌های جدیدی در مورد صرع و
درمان آن در مقابل ماقرار داد.

با وجود تمام پیشرفتی که در این زمینه
به خصوص از نظر درمان شده است، هنوز
تعریف واحد و قابل قبولی برای صرع وجود
ندارد. از دیدگاه نوروفیزیولوژیست‌ها
(متخصصین مغز و اعصاب) و
متخصصین الکتروآنسفالوگرافی، صرع یک
دیس ریتمی (بی‌نظمی) الکتریکی مغز
می‌باشد که به اشکال مختلف ظاهر می‌شود.

تاریخ و خرافات

به گواه تاریخ بیماری صرع را از
دوران بسیار قدیم می‌شناختند، در هر
دوره‌ای درباره علت بروز این بیماری
عقاید مختلفی ابراز شده و اسامی
گونگونی بر آن نهاده بودند. فی‌المثل در
قبایل بدوی عامل بروز صرع را در بیمار،
حلول روح خبیثه می‌پنداشتند و برای
خروج ارواح خبیثه از جسم مصروع،
جمجمه وی را سوراخ می‌کردند، به
علاوه طلسم و دعا به خود می‌بستند تا
ارواح خبیث و شیاطین به آنها نزدیک
نشوند. حتی زمانی معتقد بودند که
حملات صرع بر اثر دخالت ارواح پاک
صورت می‌گیرد! و این بیماری را
«بیماری مقدس» می‌خواندند. بقراط در
رساله صرع خود گفته است: باور
نمی‌کنم این «بیماری مقدس» بیشتر از
سایر بیماری‌ها جنبه الهی و تقدس
داشته باشد؛ با این توصیف علت حدوث
آنرا «حلول خدایی» یا «حلول ارواح
مقدس» در جسم افراد ذکر کرده و ضمناً
آن را یک بیماری دانسته است.

اما امروزه صرع بر پایه یافته‌های
علمی، تنها بعنوان یک بیماری مطرح
است و اشکال گوناگون آن دارای یک
پدیده اساسی و مشترکند که عبارت

ب: صرع یا اپی‌لپسی از لغت یونانی
اپی‌لپسیا (Epilepsia) به معنی غافلگیر
کردن آمده و عبارت است از:
مجموعه تظاهرات مرضی
حاصل از پیدایش ناگهانی
یک فعالیت الکتریکی
غیرطبیعی در بعضی از
سلولهای مغز که بطور
قلمه‌ای و همزمان حاصل
شده و قابل انتشار
می‌باشد.

علائم بالینی

از لحاظ بالینی دو نوع

حمله صرع موجود است:

۱- صرع عمومی که کانون

اپی‌لپتوژن (Epileptosis) عمقی می‌باشد و
می‌تواند به تمام سازمان‌های عصبی مافوق
خود انتشار یابد و همراه با ازدست دادن
قدرت شناسایی می‌باشد.

۲- صرع موضعی جزئی
Epilepsia Focale Partielle که مربوط به کانون
اپی‌لپتوژن موضعی و سطحی می‌باشد.
صرع عمومی شامل حمله‌های زیر
می‌باشد:

الف: حمله تشنجی بزرگ (Grand mal)
حمله صرعی ممکن است در کمال
سلامتی و بدون ظهور علائم آشکارکننده

نزد شخص ظاهر شود، اما اغلب قبل از بروز حمله علائمی بنام علائم خبرکننده چند ساعت یا چند روز قبل از بروز حمله ظاهر می شود که آنرا علائم مقدماتی (Prodrome) می گویند و بعضی از این علائم چند لحظه قبل از حمله ظاهر می شوند که آنها را «اورا» (Aura) می گویند.

علائم مقدماتی صرع متعدد و نزد هر بیمار متفاوت می باشند ولی نزد هر بیمار ثابت بوده و بطوری که شخص بیمار و اطرافیان او آنرا می شناسند و به آن توجه دارند که با پیدایش آن ظهور حمله صرعی نزدیک شده است.

این علایم ممکن است به اشکال گوناگون زیر تظاهر نماید:

- اختلال حرکتی، در یک یا چند عضله به شکل حرکات غیرارادی مخصوصاً در بازو، سقوط اشیاء از دست بیمار، لرزش در اعضا، مزه مزه کردن و سائیدن دندانها مخصوصاً در هنگام شب.

- اختلال حسی و حواسی:

احساس سرما و گرما، لرز، سردرد، مورمور، گزگز در اعضا، اختلال بینایی به شکل ترس از نور، سنگینی گوش، صدا کردن گوش، حس کردن بوهای بد یا مزه های بد در زبان.

- اختلال احشایی: بی اشتهایی، باردار بودن زبان و ویوست، بوی بد دهان، خمیازه های مکرر، افزایش بزاق، تنگی نفس، سرفه تپش قلب، اختلال ادراری، پیدایش پلاک های قرمز رنگ، کپیر و خارش.

- اختلال روانی؛ اختلال در خلق شخص، بدگمانی، ترس، ماجراجویی و پرخاشگری و یا سکوت غیرعادی. بیمار بی حوصله و بی علاقه است گاه عطش شدیدی دارد که

خاموش نشدنی است و گاه در وضع نگاه های بیمار تغییراتی حاصل می شود.

«اورا» Aura

«اورا» اختلالاتی است که چند ثانیه قبل از بروز حمله ظاهر می شود و گاهی خود حمله صرعی می باشد (ممکن است حمله صرعی بدون «اورا» ظاهر شود). «اورا» نزد هر بیمار ثابت است و علائم آن عبارتند از:

- «اورا»ی حرکتی: به شکل لرزش، چشمک زدن، خاراندن بینی یا پیشانی.

- «اورا»ی حسی و حواسی: احساس درد یا سرما و گرما، احساس گزگز کردن، کشیدگی لب ها، سردرد شدید.

اختلال حواس مثل شیوع «اورا»ی بینایی، شنوایی، چشایی و بویایی است که به ترتیب شامل دیدن لکه های آبی و قرمز، نقصان دید و یا کوری یا به شکل ناشنوایی ناگهانی، شنیدن صدا یا آهنگ، سوت زدن در گوش، احساس مزه تلخ، احساس بوی گوشت فاسد، تخم مرغ گندیده و بوهای بد می شود.

- «اورا»ی احشایی: به شکل احساس درد در ناحیه ای نزدیک به ناف، احساس گرسنگی دردناک، به شکل عطسه، سسکسه و سرفه.

- «اورا»ی ترشچی: به شکل عرق کردن ناگهانی، افزایش ترشح بزاق توأم با حرکات مزه مزه کردن.

- «اورا»ی درونی: به شکل از دست دادن ناگهانی حافظه، یک حالت فکر ثابت (Fixe Idea)، یک حالت هذیانی و حالت رؤیا، حالت اضطراب توأم با تپش قلب، سرگیجه و خشم.

مرحله تشنج

پس از بروز «اورا» یا بدون آن، حمله تشنجی بطور ناگهانی شروع می شود و یک یا چند ده مرتبه در روز تکرار می شود و بیمار رنگ پریده فریادی می زند و مانند جسم بی روحی می افتد و به اصطلاح تمام

قدرت حرکتی، حسی و شناسایی او معلق می شود.

ب: حمله کوچک یا صرع خفیف (Petitmal)

حمله کوچک صرع مربوط به دوران کودکی است و شروع آن بین سال های ۲ تا ۶ سالگی اغلب قبل از ۱۰ سالگی می باشد و تمایل به بهبودی خود به خودی دارد.

به از دست دادن شعور و حافظه، شروع و ختم آن ناگهانی و طول مدت آن چند ثانیه تا چند دقیقه می باشد. کودک رنگ پریده شده، نمی شنود، نمی بیند و چیزی را حس نمی کند. افق نگاهش ثابت می ماند و هر عملی را که انجام می داده متوقف می شود و در پایان حمله هیچ خاطره ای ندارد و مجدداً اعمال اولیه را از سر می گیرد.

گاهی طول مدت حمله و از دست دادن شناسایی بقدری خفیف است (کمتر از ۵ ثانیه) که برای اطرافیان قابل تشخیص نیست و بوسیله الکتروانسفالوگرافی معلوم می شود.

گاهی در موقع حمله اعمال غیرارادی مانند لمس کردن لباس یا دست بصورت کشیدن دیده شده است و گاهی هم بصورت افزایش بزاق، تعریق، قرمزی و رنگ پریدگی و نعوظ دیده شده است. گاهی موجب دفع ادرار می شود و حملات ممکن است چند نوبت تکرار شوند.

ادامه دارد...

- ارتباط زمانی حملات صرعی

- نتیجه گیری درباره ماهیت صرع

- تشخیص مثبت حمله های صرعی

- ارزش الکتروانسفالوگرافی در تشخیص

صرع

- تشخیص عمل صرع

- پیش آگهی و درمان

مطالبی هستند که در فصل نامه آتی به چاپ

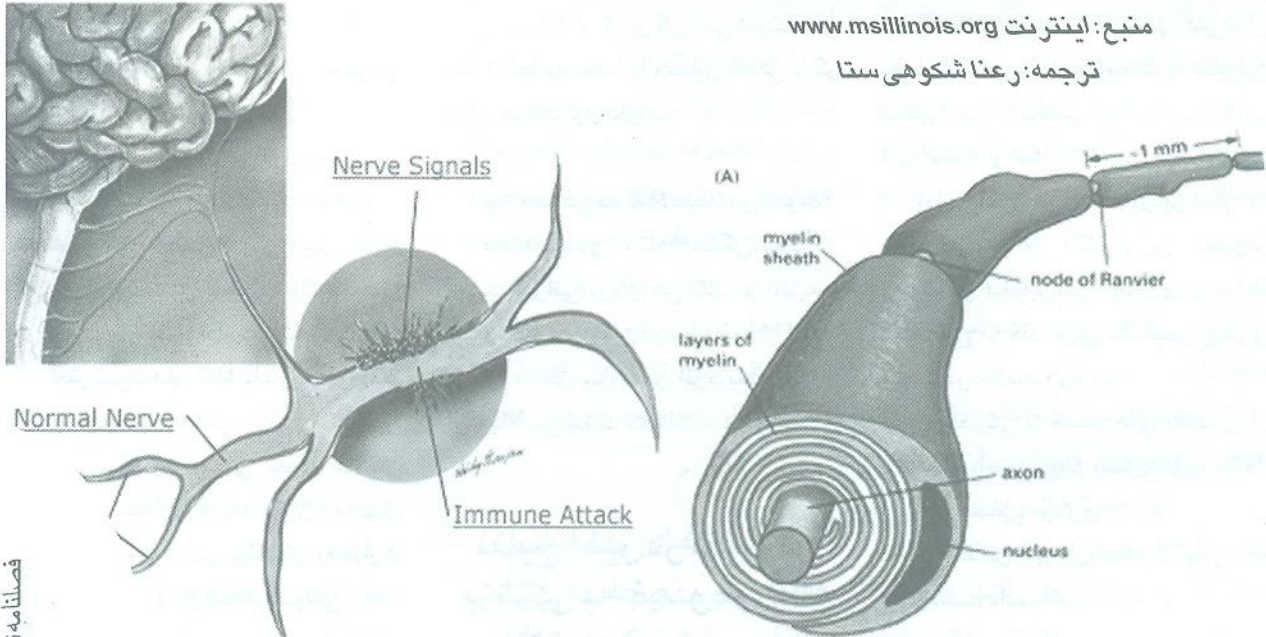
خواهد رسید.

انشاء...!

با ام اس (M.S) آشنا شوید

منبع: اینترنت www.msillinois.org

ترجمه: رعنا شکوهی ستا



فصلنامه توان یاب / سال پنجم / تابستان ۸۳

تحت تأثیر قرار می‌گیرد. Sclerosis یا «سفت شدگی و تصلب بافت‌ها» چون بعد از آسیب میلین قسمت‌هایی از بافت مبتلا شده، سفت می‌شود.

M.S هستند. بخش مربوط به ایلی نوی بزرگ، محدوده وسیعی از برنامه‌ها و سرویس‌های منطقه‌ای را برای افراد مبتلا به M.S و خانواده‌های آنها تأمین و تقویت می‌کند. این برنامه‌ها اطلاعات طرح‌ریزی شده‌ای را در اختیار افراد می‌گذارد تا آنها به بیشترین حد سلامتی و استقلال ممکن برسند.

ام اس (MS) چیست؟

مولیتپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis) بیماری مزمنی است که سیستم عصبی مرکزی را مبتلا کرده و از کار می‌اندازد. این بیماری اصولاً در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز می‌کند. علائم آن از احساس کرختی و بی‌حسی در اعضای بدن تا رعشه، فلج یا ضایعات بینایی متغیر است. نحوه پیشرفت و شدت علائم M.S در هر بیمار، هنوز غیرقابل پیش‌بینی است، اما پیشرفت تحقیقات و درمان‌های جدید برای بیماران نوید بخش است.

علائم آن چیست؟

M.S. علائم بسیار متفاوتی دارد که شامل احساس خارش یا سوزش، کرختی و بی‌حسی، کندی در صحبت و کشیدن کلمات، تار دیدن، دوبینی، ضعف عضلانی، عدم هماهنگی، در اعضای بدن، خستگی زودرس، سفتی عضلات یا تشنج اعصاب و عضلات، مشکلات مثانه، شکم و اعضای تناسلی، رعشه، فلج و به ندرت همراه با مشکلات ذهنی مانند فراموشی و سردرگمی است.

این علائم به صورت‌های متفاوتی واقع می‌شود. ممکن است عودکننده باشد

علت بیماری چیست؟

بدن مادارای ماده‌ای روغنی (چرب) به نام میلین است که همانند عایق‌های سیم‌های برق رشته‌های عصبی مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) را احاطه کرده و می‌پوشاند. در MS، غلاف میلین می‌شکند، وقتی که بخشی از غلاف میلین نابود شود، انتقالات پیام‌های عصبی منحرف یا گسیخته می‌شود.

نام بیماری Multiple Sclerosis یا اختصاراً (M.S) می‌باشد. Multiple یا «چندگانه» زیرا چند ناحیه از مغز و نخاع

NMSS (انجمن ملی بیماران مبتلا به M.S) ۱ برنامه و سرویس‌های کامپیوتری فراهم کرده است که زندگی بهتری را برای حدود ۳۵۰ هزار آمریکایی مبتلا به M.S و خویشان و دوستانشان فراهم می‌کند.

در ایلی نوی بزرگ^۲ (استانی در ایالات متحده آمریکا که پایتخت آن شیکاگو است) بیشتر از یازده هزار نفر مبتلا به

(شدت بگیرد و سپس تسکین یابد) و ممکن است از خفیف تا بسیار سخت تغییر کند.

نمونه‌های (الگوها) عمومی بیماری چیست؟

در حال حاضر، راهی برای پیش‌بینی زمان تشدید بیماری نیست. علائم از شخصی تا شخص دیگر خیلی تغییر نمی‌کند ولی ممکن است در یک شخص در دفعات مختلف متفاوت باشد.

اکثر نمونه‌های M.S، با دوره‌های فعال بیماری یا حملات آن مشخص می‌شود، یعنی حمله ناگهان بیماری و بعد دوباره به حال نخستین برگشتن، به عبارت دیگر تسکین موقتی.

در بعضی از افراد، تعداد حمله‌ها اندک است، که طی زمان ممکن است تعدادی از آنها را ناتوان کرده و از کار بیاندازد.

در برخی دیگر بیماری عودکننده (حمله-آرامش) می‌باشد. یعنی به طور غیرقابل پیش‌بینی به بیمار حمله می‌کند. که به دنبال آن دوره‌های تسکین موقتی کامل یا نسبی می‌باشد. این تسکین موقتی ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشد.

در نوع دیگر دوره بیماری مزمن و پیش‌رونده است. یعنی علائم به طور پیوسته بدتر می‌شود و حمله یا آرامشی وجود ندارد. به طور کلی، بیماری ممکن است یا خیلی ملایم باشد، یا متناوب (حمله - آرامش) و یا به طور پیوسته شدیدتر شود.

از آنجایی که اثرات M.S روی افراد

متفاوت است، نمی‌توان حد ناتوانی افراد را تحت قانون کلی درآورد. آمار نشان می‌دهد که دوسوم افراد مبتلا به M.S در طول زندگی‌شان زمین‌گیر نمی‌شوند، ولی اکثراً آنها به عصا یا وسایل کمکی دیگر برای حرکت نیاز دارند.

چه کسانی به M.S مبتلا می‌شوند؟
M.S اغلب در ۲۰ تا ۴۰ سالگی، یعنی در سنین جوانی بروز می‌کند. و سرعت پیشرفت آن در زنان دو برابر مردان است. در مناطق سردسیر، افراد بیشتری به آن مبتلا می‌شوند که دانشمندان دلیل آن

نتایج اخیر در تصاویر پزشکی به خصوص MRI (تکنولوژی تصویر رزونانس مغناطیسی) بیماری را دقیقاً شناسایی می‌کند.

را نمی‌دانند اما مطالعات نشان داده که محل تولد فرد و محلی که ۱۵ سال اول زندگی‌اش را گذرانده، احتمالاً در سرعت پیشرفت M.S نقش دارد. مطالعات هم چنین نشان داده که فاکتورهای ژنتیکی در مستعد بودن افراد برای ابتلای به این بیماری تأثیر دارد؛ اما مدرکی برای این که M.S مستقیماً ارثی است، وجود ندارد.

آیا بیماری به آسانی قابل تشخیص است؟

اصولاً M.S به آسانی شناسایی نمی‌شود، چون علائم بیماری گاهی خود

را نشان می‌دهد و بعد برطرف می‌شود و سایر بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی نیز علائمی شبیه آن دارند. با تست‌های آزمایشگاهی و عصب‌شناسی نمی‌توان به طور قطعی M.S را تأیید کرد. بنابراین ممکن است به بعضی افراد بگویند که در آنها احتمال و امکان M.S وجود دارد.

نتایج اخیر در تصاویر پزشکی به خصوص MRI (تکنولوژی تصویر رزونانس مغناطیسی) بیماری را دقیقاً شناسایی می‌کند. برای تشخیص بیماری وجود دو علامت لازم است:

- ۱- مدرکی از قسمت‌های متعددی از بافت‌های آسیب‌دیده بخش‌های مختلف سیستم عصبی مرکزی.
- ۲- حداقل دو بار حمله ناگهانی به بیمار دست داده باشد.

آیا M.S درمان می‌شود؟

تا حدی، بله. با کمک و یاری به افراد مبتلا می‌توان عملکرد آنها را روز به روز بیشتر کرد و بعضی درمان‌ها می‌تواند تناوب و شدت حمله‌ها را کاهش دهد. هم‌چنین برای بعضی علائم مثل گرفتگی عضلات، مشکلات شکم و ادرار و... داروهایی تهیه شده است.

درمان‌های جسمانی، ورزش، توجه به رژیم غذایی، استراحت کافی و مشاوره برای کاهش فشارهای روحی، در کمک به حفظ باقیمانده استقلال بیمار بسیار مؤثرند. حتی این عوامل می‌توانند منجر به زندگی کاملاً مستقل هم بشوند. هم چنین موفقیت در کنترل سریع علائم بیماری زیر نظر پزشکی مجرب و آگاه بسیار مهم است.

آیا M.S کاملاً معالجه می‌شود؟

در حال حاضر پاسخ این سؤال منفی است. علت بیماری و نحوه درمان آن

موضوعی ویژه برای پژوهش در سطح بین‌المللی است. انجمن ملی بیماران مبتلا به M.S برای حدود ۲۰۰ پروژه تحقیقی سرمایه‌گذاری کرده است که هر سال رو به پیشرفت است.

رشد سریع اطلاعات درباره بیماری‌های «سیستم عصبی مرکزی» محققان سراسر دنیا را خوشبین کرده است.

تأثیر M.S روی خانواده بیمار چیست؟

M.S نه تنها روی بیمار تأثیر دارد، بلکه اقوام و دوستان او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این فصل، گروه‌های حمایت‌کننده‌ای را معرفی می‌کند که اعضای خانواده با شرکت در آنها، دلگرمی می‌یابند. (در صورت داشتن رایانه و این برنامه کامپیوتری) برای دیدن لیست گروه‌های حمایت‌کننده، دکمه سمت چپ ماوس را فشار دهید.

در جزوه‌ای با عنوان PLAIN TALK (صحبت صریح و بی‌پرده)، برخی از مشکلاتی که خانواده‌ها با آن روبرو هستند و راه‌های مقابله با آن، درج شده است. طرح PLAIN TALK شبیه ملاقات با یکی از گروه‌ها می‌باشد. صحبت‌های همسران، فرزندان و والدین بیماران درباره فشارها، چالش‌ها و فرصت‌های زندگی با بیمار را می‌توان مطالعه کرد. برای تهیه کپی از «PLAIN TALK»، جزوه‌ای درباره «M.S برای خانواده‌ها» لطفاً دکمه سمت چپ ماوس را فشار دهید. (در صورت دسترسی به این برنامه کامپیوتری)

M.S روی شغل بیمار چه تأثیری دارد؟

در این جزوه «نگرشی بر تطبیق

منطقی با محیط» همراه با فصلی درباره «راندمان بهتر کار شما» برای افراد شاغل و یا در پی کار مبتلا به M.S، تهیه شده است.

M.S باعث مشکلاتی می‌شود که روی نحوه کار اثر می‌گذارد. بنابراین بیمار برای ادامه حرفه خود، باید در حرفه خود اصلاحات و تغییراتی بدهد که در زبان حقوقی به آن «تطبیق با محیط» می‌گویند. بهترین دلیل منطقی برای تغییر در نحوه فعالیت و یا تجهیزات، نیاز به تطبیق با محیط کار است، تا میزان راندمان کار را ثابت نگه داشته و یا حتی افزایش دهد.

درمان‌های جسمانی، ورزش، توجه به رژیم غذایی، استراحت کافی و مشاوره برای کاهش فشارهای روحی، در کمک به حفظ باقیمانده استقلال بیمار بسیار مؤثرند.

برای تهیه کپی این جزوه و جزوه دیگر به نام ADA که حقوق قانونی افراد مبتلا به M.S را تحت قوانین معلولیت آمریکا توضیح می‌دهد، لطفاً دکمه سمت چپ ماوس را فشار دهید (در صورت دسترسی به این برنامه کامپیوتری)

M.S چه اثری بر احساسات افراد (هیجان‌ها و اضطراب‌ها) دارد؟

در جزوه «M.S و احساسات شما»، نحوه غلبه بر اضطراب‌ها و هیجان‌ها روحی حاصل از M.S را در بیمار و حتی خویشان و دوستانش بحث شده است.

بعضی از عناوین آن عبارتند از: اضطراب‌های عمومی حاصل از بیماری‌های مزمن، استرس‌های روحی بخصوص بیماران M.S، تأثیرات ادراکی و M.S، مسائل جنسی و M.S، مراحل M.S، تطبیق با M.S و روش زندگی موفق‌تر با M.S.

برای تهیه کپی از «M.S و احساسات شما» لطفاً دکمه سمت چپ ماوس را فشار دهید. (در صورت دسترسی به این برنامه کامپیوتری)

آیا اطلاعات بیشتری لازم است؟

به Knowledge is Power

(توانا بود هر که دانا بود)

رجوع کنید. از شما دعوت

می‌شود در این برنامه

شرکت کنید. این برنامه

آموزشی خانگی درباره

M.S، برای افرادی است

که بیماری آنها در یک

سال اخیر تشخیص داده

شده است. اگر شما در این

برنامه رایگان ثبت نام کنید،

هر دو هفته مقاله‌ای برای شما

فرستاده می‌شود. این سری

مقالات، راهی آسان برای آموزش بیشتر

درباره M.S است که متخصصان و

مشاوران انجمن ملی افراد مبتلا به M.S

تهیه کرده‌اند.

عناوین مقالات شامل بررسی پزشکی،

از نظر روحی، خستگی و ضعف، مسائل

حقوقی، تطبیق با محیط کار تحت قوانین

معلولیت آمریکا، مسائل جنسی، روابط

خانوادگی، بهبود سلامتی و... است.

توصیه‌های بهداشتی، مراقبت‌های پوستی - در بیماران با اختلالات حسی (ضایعات نخاعی، M.S و...)

زخم‌های فشاری، زخم‌های بستر SKIN BREAK DOWN, PRESSURE SORES, DECUBITUS ULCERS



تألیف: ملاحظت اکبر فهیمی کارشناس ارشد کاردرمانی
(عضو گروه کاردرمانی مجتمع رعد)

فصلنامه توان‌یاب/اسپال پنجم/تابستان ۸۳

زخم‌های فشاری در نتیجه ایسکمی (قطع جریان خون) ناشی از فشار مداوم به خصوص بر روی زوائد استخوانی ایجاد می‌شود. بیماران ضایعات نخاعی به دلیل فقدان حس، بی‌حرکتی، نقص در کارکرد مثانه، روده و همچنین آسیب جریان خون (اختلال در کنترل وازوموتور) بیشتر در معرض خطر زخم‌های فشاری هستند. چراکه، نیروهای کششی و رطوبت، پوست را مستعد شکنندگی و تخریب می‌کند.

با اعمال فشار بر روی پوست، فشار متوسط مویرگ سرخرگی افزایش می‌یابد و ایسکمی رخ می‌دهد. در نتیجه فشار زیاد، مرگ سلولی و بالاخره شکنندگی پوست رخ می‌دهد. رابطه مستقیمی بین طول زمان و میزان فشار مورد نیاز که تغییرات تخریبی بافت را

ایجاد می‌کند وجود دارد. اعمال غیرصحیح فشار دست، در طول

به علت نقص در حس درد و حس عمقی، شخص ممکن است که از تخریب پوستی که در حال انجام شدن است آگاه نگردد

پارگی رگ‌های خونی و در نتیجه اختلال در اکسیژن‌رسانی، تغذیه و بالاخره آسیب پوستی گردد. به علت نقص در حس درد و حس عمقی، شخص ممکن است که از تخریب پوستی که در حال انجام شدن است آگاه نگردد. به علاوه عدم تحرک کافی منجر به تورم و اکسیژن‌رسانی ناچیز سلولی شده و پوست را مستعد تخریب می‌کند. تعدادی از بیماران ضایعه نخاعی تعریق زیادی دارند که با بی‌اختیاری ادراری همراه است. این دو عامل پوست را در طولانی مدت در معرض رطوبت قرار می‌دهد. به علاوه از دست دادن وزن و کم‌خونی بعد از ضایعه نخاعی احتمال تخریب پوستی را افزایش می‌دهد.

زخم‌ها نه تنها پوست، بلکه چربی زیر پوست، عضله و استخوان را نیز درگیر می‌سازند. این زخم‌ها طول مدت بستری و هزینه‌های بیمارستانی را افزایش و همین‌طور زمان رسیدن به استقلال فردی را به تعویق می‌اندازد.

فعالیت‌های روزمره و معلول در حین جابه‌جا کردن بیمار، می‌تواند سبب

زخم‌های فشاری یکی از دلایل مهم پذیرش مجدد به بیمارستان‌ها می‌باشد. زخم‌های فشاری در افراد ضایعات نخاعی نه تنها بوسیله فاکتورهای مکانیکال بلکه به وسیله عوامل روان‌شناختی نیز ایجاد می‌شود. شیوع زخم‌های بستر در فاز حاد شروع توان‌بخشی بین ۳۰ درصد تا ۵۶ درصد می‌باشد.

مناطق شایع: مناطق شایع زخم‌های فشاری عبارتند از:

محل‌ده‌های شایع و مستعد زخم‌های فشاری		
طاقباز	دمر	خوابیده به پهلو
پس سر	گوش‌ها	گوش‌ها
کتف	شانه	شانه
سنون مهره‌ها	آلت تناسلی مردان	برجستگی بزرگ استخوان ران
آرنج‌ها	کشکک	زانوها
ساکروم	پشت پا	قوزک خارجی
دنبالچه	ستبغ خاصره	
پاشنه		

مراقبت و درمان:

اصول پیشگیری از زخم‌های فشاری باید در فاز حاد آغاز و آموزش داده شود و توسط خود فرد، در کل زندگی ادامه یابد. این اصول عبارتند از:

۱- جابه‌جا کردن بیمار در طی شوک نخاعی هر ۲ ساعت یک‌بار و بعد از آن هر ۳ ساعت یک‌بار می‌باشد. این فاصله زمانی به تدریج در طی توان‌بخشی زیاد می‌شود (بستگی به تحمل بیمار دارد). به محض این که

بیمار فعالیت‌های خارج از تخت را شروع نماید، توجه بیشتری را باید به سطح تحمل وزن داشت، بطوری که، در روی ویلچر انتقال وزن در هر ۱۵ دقیقه یک‌بار انجام می‌گیرد. زمان مناسب برای حفظ تغییر وضعیت معمولاً ۶۰ ثانیه با فواصل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای می‌باشد. در درمان از بیمار خواسته می‌شود، که بر اساس جدول زمانی کاهش فشار را انجام دهد. استفاده از ساعت، تایمر و مراقب

سیگار کشیدن به طور قابل توجهی در ایجاد زخم فشاری موثر است

گذاشته شود.

۴- پوست باید از نیروهای اصطکاکی و کششی (اجرای غیرماهرانه از تکنیک‌های بلند کردن و جابجایی) حفظ شود.

۵- اگر علامت پوستی تا ۳۰ دقیقه ناپدید نشود، باید از اعمال هر گونه فشار بر روی ناحیه اجتناب شود، تا پینه و قرمزی ناپدید گردد.

۶- پوست باید دوبار در روز برای کنترل هر تغییری سفیدی، قرمزی، مانند کبودی، پینه، تاول، فولیکول‌های عفونی، جوش‌ها یا دیگر علائم

حساسیت فشاری با استفاده

از آینه چک شود. (شکل ۲)

۷- راش (جوش)

پوستی ناشی از آلرژی

به داروها، صابون‌ها،

غذا یا دیگر مواد

آلرژی‌زا باید سریعاً

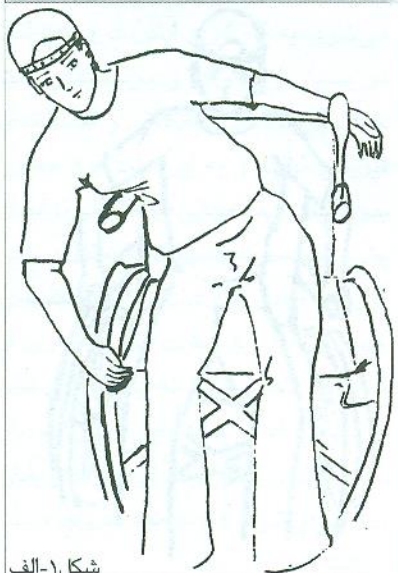
درمان شود.

زخم‌ها هر چه

عمیق‌تر (نزدیک‌تر به

استخوان) می‌شوند،

شکل شماره ۱: مراقبت از پوست با جابه‌جایی در ویلچر



شکل ۱-الف

است. در مورد نشستن نزدیک آتش، پیپ داغ، سیگار، رادیاتور و بخاری باید هشدار داده شود.

۱۰- از بطری‌های آب داغ یا پتوهای الکتریکی نباید استفاده شود.

۱۱- اشیاء تیز باید دور از منطقه بی‌حسی بدن نگه داشته شوند. بنابراین این وسایل نباید در جیب پشت حمل شود.

۱۲- پاها و ساق باید از برخورد با اشیاء و ایجاد ضربات محافظت شوند.

۱۳- سیگار کشیدن به طور قابل توجهی در ایجاد زخم فشاری موثر است.

۱۴- ملافه و لباس باید همیشه خشک و بدون چروک باشند.

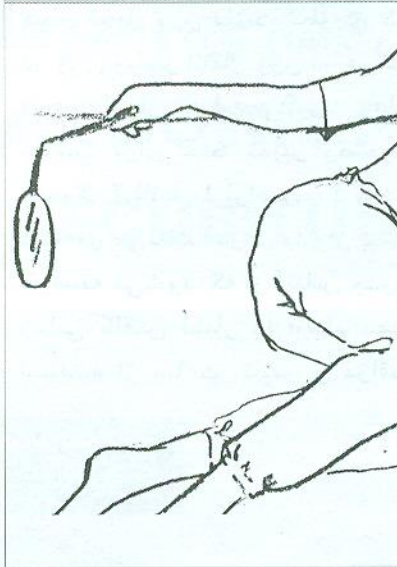
۱۵- به دنبال ضایعات نخاع، در طول دوره شوک نخاعی بیماران بیشترین خطر ابتلاء به زخم‌های فشاری را دارند. استفاده از back board در اورژانس و در طی رادیوگرافی امکان سازگاری پوست را فراهم می‌کند.

۱۶- ضایعات ثانویه مثل شکستگی‌ها و وجود ابزار درمانی حیاتی مثل لوله‌های تهویه را باید در نظر داشت.

۱۷- به هنگام انتخاب وضعیت بالش‌ها یا فوم‌های چهارگوش در اطراف نواحی برجسته استخوانی استفاده می‌شود که نیروی فشاری را کم می‌کنند. اگر پدگذاری مستقیماً بالای ناحیه برجسته استخوانی با بالش محکم انجام شود، فشار افزایش می‌یابد.

۱۸- بیمارانی که شکستگی‌های متعددی دارند، را نباید تغییر پوزیشن داد پس تشک‌های مواج توصیه می‌شود.

شکل شماره ۲: مراقبت از پوست با آینه



شکل ۱-ب

وسیع‌تر نیز می‌گردند. تخریب بافتی یک زخم کوچک پوستی، بزرگ‌تر و عمیق‌تر است.

۸- توجهات خاص در طی تب و افزایش حرارت محیط باید انجام گیرد. ۹- از سوختن پوست به دلیل در معرض گرما بودن باید جلوگیری کرد. حفاظت از نور مستقیم خورشید لازم



شکل ۱-ج

برای جلوگیری از تماس زانو‌ها و قوزک‌ها بین این مناطق باید بالش گذاشته شود



شکل ۱-د

اینترنت زندگی توان یابان را دگرگون کرده است



فصلنامه توان یابان / سال پنجم / تابستان ۸۳

تبادل اطلاعات، سازماندهی فعالیتها و اشتراک مساعی در کارهای تیمی و همچنین ایجاد و توسعه روابط اجتماعی.

برای بسیاری از

توان یابان (معلولان) استفاده

از کامپیوتر به معنای دستیابی

به شغل های جدید محسوب

می شود. به کارگیری اینترنت و اینترانت

در بسیار از ادارات و مؤسسات باعث

حذف پرونده های اطلاعاتی و قفسه بندی

فیزیکی گشته و به این علت فرد معلول

بدون نیاز به جابه جایی فیزیکی می تواند از

پشت یک دستگاه کامپیوتر در منزل و یا در

اداره به تبادل اطلاعات و انجام کارهای

خود بپردازد. به عبارت بهتر بسیاری از

کارهایی که در گذشته به توانایی های

فیزیکی افراد در جابه جایی و حرکت نیاز

داشت، امروزه می تواند توسط توان یابان

نیز انجام شود. در جامعه ما وجود یک

نقش فناوری اطلاعات و اینترنت در بهبود زندگی توان یابان، می تواند مورد توجه دستگاه های ذیربط قرار گیرد.

در جامعه ما وجود یک شغل برای یک توان یاب به معنای بهره گیری از حضور مؤثر یک فرد در عرصه اقتصاد است.

فرصت های موجود برای توان یابان

برخی از مزایای عمومی کاربرد

اینترنت برای توان یابان بدون توجه به نوع

و میزان محدودیت جسمی آنها عبارتند از:

حس ششم

گذر به عصر دیجیتال و استفاده از جنبه های کاربری فناوری های اطلاعات و اینترنت کلیه جنبه های زندگی اقتصادی و اجتماعی جوامع بشری را تحت تأثیر قرار داده است. امروزه طبقات مختلف اقتصادی و سنی با خاستگاه های مختلف اجتماعی از امکانات به دست آمده از فناوری های اطلاعات و ارتباطات و به خصوص اینترنت در بهبود کیفیت امور شخصی و اقتصادی خود بهره برداری می کنند.

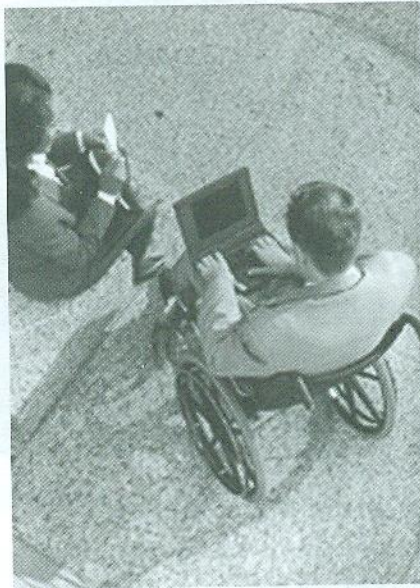
توان یابان (معلولان) به عنوان قسمتی از جوامع بشری که بنا بر دلایلی از برخی نعمت های جسمی خدادادی برخوردار نیستند، به صورت بالقوه دارای پتانسیل بسیار بالایی از فعالیت های اقتصادی و اجتماعی می باشند. با توجه به هشت سال جنگ تحمیلی در کشور ما و حضور هزاران توان یاب جنگی و همچنین سایر توان یابان در عرصه جامعه، توجه به

شغل برای یک توان‌یاب به معنای بهره‌گیری از حضور مؤثر یک فرد در عرصه اقتصاد، توانایی انجام امور توسط خود شخص توان‌یاب و همچنین بازگرداندن پذیرش اجتماعی و منزلت فردی به شخص توان‌یاب (مکمل) است. برای توان‌یابانی که مشکلات کلامی و ناتوانی گفتاری دارند، کامپیوتر و اینترنت می‌تواند به عنوان یک واسط جهت برقراری روابط اجتماعی، بهره‌گیری از فرصت‌های آموزشی به شمار آید و از همه مهم‌تر امکان حضور فرد در روابط مؤثر با محیط جامعه را فراهم سازد. همچنین توان‌یابانی که به علت مشکلات شنوایی و یا ناشنوایی مطلق توانایی بهره‌گیری از فرصت‌های آموزشی را ندارند، اینترنت و امکانات آموزش الکترونیکی (e-learning) می‌تواند فرصتی ایده‌آل برای حضور مؤثر فرد در جامعه و افزایش آگاهی‌های فردی توان‌یابان باشد. امروزه در کشورهای پیشرفته از پدیده (e-learning) برای ارائه آموزش‌های تخصصی به توان‌یابان ناشنوا و سپس ایجاد زمینه حضور فرد در محیط کارهای تولیدی و خدماتی را فراهم نموده و مجدداً از همین روش برای بازآموزی این گونه توان‌یابان در محیط کار بهره می‌گیرند.

کاربرد فناوری‌های اطلاعاتی و اینترنت این فرصت را برای توان‌یابان به وجود می‌آورد که با وجود نقص در ارگان‌های مربوط به یکی از حواس پنج‌گانه، بتوانند با استفاده از سایر

حواس نسبت به انجام کارهای خود اقدام نمایند.

تجارت الکترونیک و فرصت‌های تازه
امروزه اینترنت و امکانات خرید و فروش الکترونیکی از طریق اینترنت



مثلاً یک محقق توان‌یاب می‌تواند مقالات و یا نتیجه تحقیقات و کتاب‌های خود را از طریق اینترنت به مشتریان عرضه کند

بسیاری از مشکلات خرید کالا و خدمات توسط توان‌یابان را حل کرده است. با توجه به وجود مشکلات حرکتی و یا مشکلات برخی توان‌یابان در برقراری ارتباط با دیگران موضوع خرید

الکترونیکی (e-Shopping) بسیاری از مشکلات آنها را حل کرده است. تصور کنید که یک فرد توان‌یاب حرکتی در شهر تهران می‌خواهد نسبت به خرید یک دستگاه دوربین عکاسی اقدام نماید، در صورت توسعه تجارت الکترونیکی، فرد توان‌یاب می‌تواند از پشت دستگاه کامپیوتر منزل و یا محل کار خود نسبت به بررسی مدل‌های مختلف و قیمت‌های فروشندگان مختلف اقدام نموده و بدون نیاز به طی کردن مسیرهای طولانی و حضور در بازار سنتی، کالای خود را خریداری و در محل دریافت نماید. همچنین توسعه تجارت الکترونیکی این فرصت را به برخی توان‌یابان می‌دهد که در منزل خود و از طریق یک دستگاه کامپیوتر متصل به اینترنت برخی خدمات خود را به مشتریان عرضه کرده و اصطلاحاً یک Home-Business را راه‌اندازی کنند. مثلاً یک محقق توان‌یاب می‌تواند مقالات و یا نتیجه تحقیقات و کتاب‌های خود را از طریق اینترنت به مشتریان عرضه کند. همچنین برخی توان‌یابان می‌توانند از طریق اینترنت به ارائه خدمات آموزشی از راه دور اقدام نموده و بدین طریق کارآفرینی نمایند.

انواع مختلف معلولیت و مشکلات آنها
با توجه به نوع طراحی یک سایت اینترنتی مشکلات مختلفی ممکن است برای توان‌یابان با نوع محدودیت‌های مختلف اتفاق بیفتد. افراد نابینا و یا آنهایی که دارای نقایص بینایی هستند با تجهیزات معمول برای کار با اینترنت دچار مشکل می‌شوند. در این حالت فرد توان‌یاب می‌تواند با استفاده از تجهیزات صوتی و میکروفون نسبت به برقراری ارتباط کلامی اقدام نموده و خروجی‌های مورد نظر را نیز از طریق تبدیل متن به کلام

توسط کامپیوتر (Text-To-Speech) و یا چاپگرهای خاص حروف بریل دریافت نماید. افراد دارای مشکلات بینایی قادر به استفاده از برخی سایت‌هایی که از حروف ریز و یا متن‌های رنگی غیرممتزج (مانند متن قرمز در صفحه آبی) استفاده می‌کنند، نیستند. همچنین بسیاری از افراد مسن نیز به علت ضعف‌های بینایی از به کارگیری اینترنت خودداری می‌کنند. برخی از توان‌یابان حرکتی نیز ترجیح می‌دهند که به جای استفاده از ماوس از وسیله‌های ورودی راحت‌تر (مانند Touch Screen) استفاده کنند. اگر در طراحی صفحات از کد HTML به نحو درستی استفاده شود این گونه افراد می‌توانند توسط کلید TAB از لینکی به لینک دیگر رفته و یا فرم‌های اطلاعاتی را پر کنند.

به موازات رشد تقاضا نسبت به نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای و کاربرد این‌گونه نرم‌افزارها در آموزش و همچنین تجارت، این موضوع باید مد نظر قرار گیرد که آن دسته از اطلاعاتی که از طریق گفتاری (فایل‌های صوتی) برای کاربران ارسال می‌شود ممکن است برای یک توان‌یابان ناشنوا و یا دارای مشکلات شنوایی قابل استفاده نباشد. لذا به کارگیری همزمان متن‌های نوشته شده آن اطلاعات، در کنار فایل‌های صوتی در این‌گونه سیستم‌ها به طراحان آنها توصیه می‌شود.

توصیه‌ای به طراحان سایت‌های اینترنتی

با مطالعه مسائل مطرح شده در فوق درمی‌یابیم که غالب مسائل ذکر شده در خصوص کاربرد اینترنت توسط توان‌یابان، می‌تواند با کمی بذل توجه از سوی طراحان سایت‌ها برطرف و یا حداقل کمرنگ شوند.

خصوصاً آن‌گونه از سایت‌هایی که ممکن است مخاطبان عام (از توده عمومی

جامعه) داشته و یا خدمات خاصی را برای توان‌یابان ارائه نمایند باید به دقت مسائل و استانداردهای مربوط به طراحی سایت برای توان‌یابان را مدنظر داشته باشند.

فناوری‌های کمکی در اینترنت و محدودیت‌های آنها

امروزه با توجه به دستگاه‌های خاص مانند صفحه کلید بریل و چاپگرهای ویژه نابینایان، حتی افراد نابینا نیز می‌توانند نسبت به طراحی و به روزرسانی یک سایت اینترنتی اقدام نمایند؛ اما این دستگاه‌ها نیز دارای محدودیت‌های خاص خود هستند.

بسیاری از توان‌یابان با استفاده از اینترنت می‌توانند در عرصه فعالیت‌های اقتصادی حاضر شده و از تسهیلات دولت‌ها در این خصوص استفاده نمایند

افراد دارای ضعف‌های بینایی مختصر می‌توانند با استفاده از یک صفحه نمایشگر بزرگ و تکرنگ مشکلات خود را برطرف نمایند. برخی نیز می‌توانند با یک نرم‌افزار بزرگ‌کننده متن (مانند Magnifier و ویندوز) و یک خروجی صوتی از طریق بلندگو نسبت به کار با اینترنت اقدام نمایند. افراد دارای ضعف بینایی جدی می‌توانند علاوه به موارد ذکر شده در فوق از یک نمایشگر بریل نیز استفاده کنند. تمام این فناوری‌ها با این فرض می‌تواند مفید باشد که اطلاعات به صورت متن باشند و نه تصویر و این که این

متن در یک چارچوب مدون و منطقی تهیه شده باشد. در غیر این صورت کاربران مذکور با مشکلات جدی در استفاده از این گونه اطلاعات روبرو خواهند بود.

توسعه دولت الکترونیکی

با توسعه امکانات دولت الکترونیکی توان‌یابان می‌توانند بدون نیاز به مراجعه به ادارات و مراکز دولتی، خدمات مورد نیاز خود را از طریق اینترنت و در محل کار و یا زندگی خود دریافت نمایند. خدماتی مانند دریافت و تمدید دفترچه بیمه، انجام مشاوره‌های پزشکی، دریافت حقوق و

انجام امور بانکی توسط امکانات

بانکداری الکترونیکی، کسب

اطلاع در خصوص مقررات

دستگاه‌های دولتی و

همچنین استفاده از

تسهیلات آموزشی ویژه

توان‌یابان از این گونه

خدمات است. ضمناً از

طریق ایجاد این زیر

ساختار، توان‌یابان

می‌توانند در عرصه

فعالیت‌های اقتصادی

بی‌شماری حاضر شده و به این

ترتیب موضوع اشتغال توان‌یابان

نیز حاصل گردد. امروزه در جهان بسیاری

از توان‌یابان بدین وسیله می‌توانند در

عرصه فعالیت‌های اقتصادی حاضر شده و

از تسهیلات دولت‌ها در این خصوص

استفاده نمایند. انجام معاملات سهام در

بازارهای بورس، جلب مشتری برای

مؤسسات بیمه، ارائه خدمات روابط عمومی

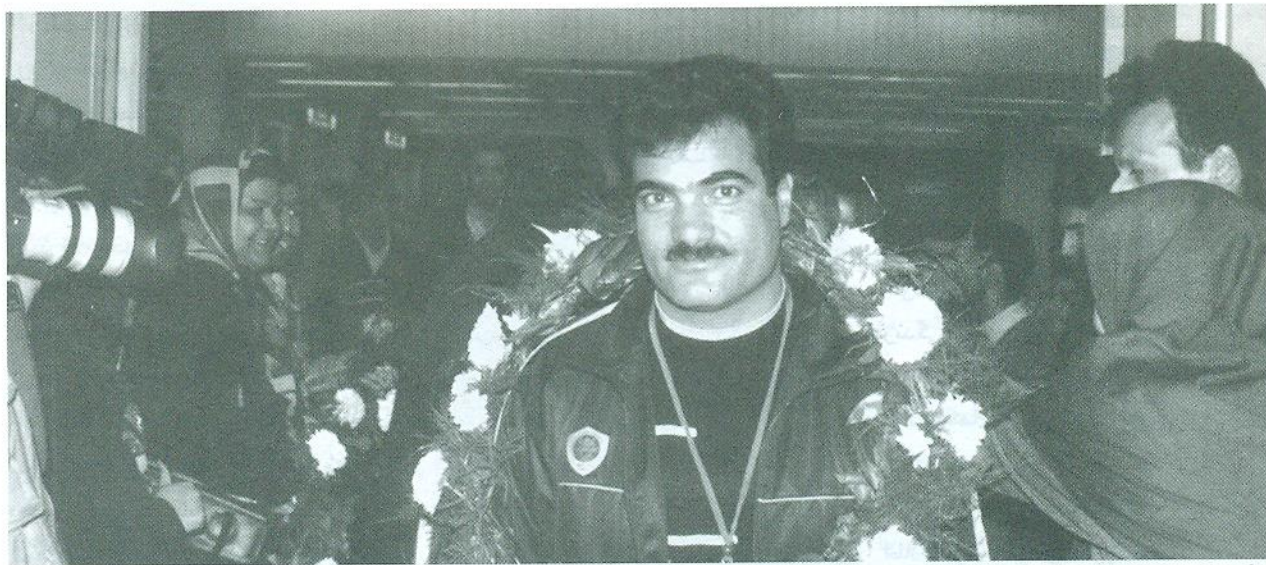
از طریق اینترنت برای سازمان‌ها و حتی

بازاریابی برای برخی کالاها و خدمات

مؤسسات دولتی از این گونه فعالیت‌هاست.

به نقل از روزنامه دنیای اقتصاد،

شماره ۲۶۲



فصلنامه تیران یاب اسب پنجم تابستان ۸۳

اینجا خانه‌ای بود، اما سوای خانه‌های دیگر. اینجا خانه‌ای بود به وسعت یک دل؛ دریائی که می‌توانست همه دل‌های رنجور و دردمند و زجر کشیده معلولان ایران را در خود جای دهد. معلولانی از سراسر کشور که هر کدام با کوله‌باری از تجربه بی‌مهری‌ها، تبعیض‌ها و دیدگاه‌های منفی ولی با دلی آکنده از امید به خداوند متعال و صبر و بردباری با اراده‌ای مصمم و پرچم پیروزی غرورآفرین تک‌تک این عزیزان بر جورهای زمان و تقدیر و سرنوشت به دست، به این خانه پا گذاشته بودند. به خانه‌ای خالی از ترحم و تبعیض به خانه‌ای پر از صفا و صمیمیت، به خانه‌ای که حتی دیوارهای بی‌جان او نیز نوید بخش صفا و صمیمیت و امید به زندگی با سعادت تک‌تک معلولین بود.

اینان برای رقابت آمده بودند، برای بردن و باختن، ولی غافل از این که اینجا خانه‌ای بود خالی از برد و باخت.

مجتمع رسیدیم لحظه‌ای ایستاده به ساختمان مجتمع نگاهی انداختیم. حس غریبی به بنده دست داد. احساس

«رعد» تنها خانه‌ای که مهمان و میزبان نداشت، همه صاحب خانه بودند.

امنیت و آرامش خاصی در بنده پدیدار شد. به محض ورود به داخل ساختمان احساس و شک بنده به یقین تبدیل شد.

فروردین سال ۸۲ با دریافت نامه‌ای از وجود یک مجتمع نیکوکاری به نام رعد، با خبر شدیم که قرار است المپیاد جهانی معلولین در هند برگزار شود. بعد از معرفی افراد واجد شرایط و ارسال مدارک آنان به مجتمع، مشتاق شدیم از نزدیک با فعالیت‌ها و کارهای مجتمع آشنا شویم. بیشتر از حال و هوای مسابقه، دیدن مجتمع و آشنایی با فعالیت‌های آنها بود که فکر مرا مشغول کرده بود. چون که در ایران چنین اقدامی در مورد معلولین خیلی کم و به عبارتی بعید به نظر می‌رسید. بالاخره مقدمات کار فراهم شد و بنده به اتفاق سه نفر دیگر از معلولین شهرستان میاندوآب جهت شرکت در مسابقات راهی تهران شدیم.

صبح اول وقت که به درب ورودی

بچه‌ها همه سر درگم بودند و آنچه را که می‌دیدند نمی‌توانستند با دیگر ارگانهای مرتبط با معلولین مقایسه کنند. بعد از قدری کلنجار رفتن با خود به این نتیجه رسیدند که در اینجا نه برای رقابت، که برای رفاقت آمده‌اند و در خانه‌ای پا گذاشته‌اند عاری از هرگونه رقابت و پراز رفاقت که حتی از در و دیوار آنجا هم صفا و صمیمیت و حس خودباوری و امید به آینده می‌بارید. تنها خانه‌ای که مهمان و میزبان نداشت. همه صاحب خانه بودند. هر جا که انسان آرامش و امنیت داشته باشد آنجا خانه اوست و ما همه در خانه خود جمع شده بودیم برای لبیک گفتن به ندای رعد. همچنین برای نشان دادن استعداد و تواناییهای خود نه برای معلولان دیگر بلکه برای کل جامعه، برای نشان دادن به مردم و مسئولانی که همه به معلول به عنوان یک ناتوان و فردی مصرفی نگاه می‌کنند. به آنهایی که هنوز چشم بصیرتشان برای دیدن این همه استعداد و توانائی باز نشده است.

به کوتاه‌بینانی که همیشه سلامت جسم را مبین عزت یا خواری انسان می‌دانند غافل از این که خودشان با وجود سلامت جسمانی ظاهری، در اوج معلولیت بسر می‌برند. اینان نمی‌توانند به خود بقبولانند که معلولیت محرومیت نبوده بلکه محدودیت جزئی است که خداوند متعال بنا به مصلحت و به فراخور هر کس به او اعطا کرده است. اینان نمی‌توانند قبول کنند معلولیت با همه بدی که دارد به انسان معلول قدرت و توانائی مبارزه با سرنوشت و تقدیر و مقابله با مشکلات، اراده قوی و صبر و شکیبایی داده است. انسان معلول به

واسطه معلولیت نمی‌تواند به خود جرأت داده و حتی به اندازه سرسوزنی به درگاه خداوند ناشکری کند. چون او نیک می‌داند که خداوند قادر و توانا به هر کاری است.

اینان پای در این کارزار نه برای جنگ با یکدیگر بلکه برای جنگ با فکرای محدود و غلط آنانی که ترحم را تنها راه حس همدردی با معلولان می‌دانند، گذاشته بودند. همه اینان با پای گذاشتن به خانه خود (مجمع رعد)

معلولیت محرومیت نبوده بلکه محدودیت جزئی است.

دریافتند که هنوز محبت و عاطفه و صمیمیت جان نباخته است بلکه نفس‌هایی از آن باقی است هر کدام از این نفس‌های باقی مانده از این روزگار بدفرجام، امیدهای تازه‌ای در دل این شیر مردان و شیر زنان بوجود می‌آورد و آنها را برای مبارزه‌ای دیگر برای احقاق حق خود آماده‌تر می‌سازد.

از میان نفس‌های خفه شده روزگار، نفسی تازه به بلندای آسمان نیلگون و

از میان ابرهای کدر و چند چهره، برقی به نام رعد پدیدار می‌شود و قلب‌های تاریک و رنجور را روشنی می‌بخشد. رعد، برقی تازه برای دل‌های تاریک از جور روزگار است با کارکنانی با دل‌های پر از صفا و صمیمیت و عاری از هرگونه ترحم، فقط به قصد خدمت به معلولین، نه خدمت بلکه همدلی و همدردی با معلولین، گلچین شده از بوستان مهر و محبت که در خانه پر از عشق و عطوفت و مهر جمع شده‌اند تا کاری کنند کارستان. اینان مردان و زنان شیردلی هستند که مادیات و

زرق و برق و راحتی را به

کناری نهاده، در پی ترمیم

دل‌های شکسته‌اند.

ترمیم دل‌های از

یادرفندگان جامعه

(معلولین) و مصداق

این بیت هستند:

دل بدست آور که

حج اکبر است

از هزاران کعبه یک

دل بهتر است

پس اینان در پی کسب

حج اکبرند. رعد تنها مرکزی

است که بر واژه معلولیت خط

بطلان کشیده و کلمه با مسما و با

صفای توان‌یاب را جایگزین نموده

است. چه با شکوه خواهد شد تا تلاش

همه جانبه مسئولان رعد در راستای

پویایی و معرفی این عزیزان، به جامعه

ایران و جهان به ثمر نشست و جایگاه

شایسته این عزیزان در کشور

عزیزمان و جهان تثبیت شود و ما

شاهد فتح قله‌های افتخار توسط

معلولین کشورمان به همت بلند رعد

باشیم.

با تشکر خلیل حاجی نژاد

بوی خوشی آشنایی



فصلنامه توان یاب / سال پنجم / تابستان ۸۳

سلام به خانواده خوب و بزرگم رعد

سلام به خانواده مهربان، سلام به تک تک اعضای خانواده ام، خانواده ای خوب و صمیمی، از راهی دور سلامتان می گویم، باشد که اجابت شود. تمیزی هستم. زهره تمیزی از شهرستانی دور اما احساسی نزدیک، دوست دارم از این راه دور با شما مکاتبه داشته باشم ولی راستش چیزی برای گفتن ندارم. من در اولین المپیاد که برگزار کرده بودید از شهرستان قوچان در رشته خیاطی شرکت کردم و هیچ مقامی را کسب نکردم؛ اما اصلاً ناراحت نشدم چون دیدم کسانی هستند که معلولیتشان بیشتر از من است ولی کارآیی و سلیقه بیشتر و بهتری دارند و از اینکه با آنها آشنا می شدم بی نهایت خوشحال بودم. البته این مسابقه عیب و نقص هایی داشت اما به قدری در این چند روز به من خوش گذشت که عیب هایش برابم هیچ بود و از اینکه در مسابقات انتخابی المپیاد شرکت کرده بودم

بی نهایت خوشحال شدم. از موفقیت های دیگران که از ایران به هندوستان رفته بودند بی نهایت خوشحال شدم. راستی این موفقیت ها چرا در روزنامه ها یا اخبار و تلویزیون گفته و نوشته نشد؟ چرا برای یک تصادف کوچک یا یک موضوع پیش پا افتاده که هر روز در هر کشوری اتفاق می افتد روزنامه ها می نویسند و تلویزیون چندین بار نشان می دهد و در موردش بحث و بررسی می شود اما موضوع رفتن توان یابان به المپیاد هندوستان را هیچ مجله ای ننوشت و در هیچ اخباری گفته نشد؟

من موفقیت بچه ها را در مجله توان یابان خواندم که سومین مجله ای بود که از طرف شما مهربانان به جامعه معلولان قوچان فرستاده می شد، شماره ۱۱ و ۱۲ پاییز و زمستان ۸۲.

من در جامعه معلولان شهرستان قوچان تا حدودی فعالیت داشته و سمت منشی را دارم. جامعه ما بسیار خلوت است و جاذبه ای برای بچه ها ندارد. از نظر مالی در مضیقه هستیم، جامعه مشهد کمک چندانی به ما نمی کند. سازمان ها و ارگان های دولتی هم چنان

ارزشی برایمان قائل نیستند، شاید هم این از کم کاری روابط عمومی مان است. ما فقط از طریق همین مجله آگاه می شویم و موفقیت های دوستانمان را می خوانیم، از اینکه زحمت می کشید و همین مجله ها را می فرستید بی نهایت متشکریم، می دانید با خواندن این مجله ها روحیه ما هم عوض می شود و به توانایی هایمان بیشتر امیدوار می شویم؛ هرچند به قول خودمان کسی تره هم برایمان خورد نمی کند، اما خودمان برای خودمان تره که چه عرض کنم همه سبزیجات را هم خرد می کنیم. دلم می خواهد جامعه ما همیشه شلوغ باشد، بیشتر بچه ها بی کارند ولی جامعه ما هم جاذبه ای ندارد و همچنین رفت و آمد برایشان مشکل است؛ گذشته از آن، ایاب و ذهاب خرج دارد.

اگر جواب نامه ام را بدهید بی نهایت خوشحال می شوم هرچند می دانم آنقدر سرتان شلوغ است که حق دارید که به تک تک نامه ها جواب ندهید همین مجله رعد جواب تمام نامه هایم خواهد بود. از شما مسئولان محترم رعد و دست اندرکاران آن مخصوصاً افراد خیر و نیز آنهایی که افتخاری قبول

زحمت می‌کنند بی‌نهایت سپاسگذارم.
اجرتان با خدا خدایتان نگهدار
عضو کوچکی از خانواده شما زهره
تمیزی قوچان ۸۳/۴/۲۸

فرزند گرانقدر و حق شناس رعد
سرکار خانم زهره تمیزی
سلام گرم و بهترین آرزوهای
دست اندرکاران مجله خود را پذیرا
باش. همانطور که نوشته‌ای امکان
جواب به نامه‌های سراسر احساس و

اخلاص یکایک عزیزان بصورت
جداگانه عملی، که چه بسا که در شان
اعضاء خانواده رعد نیز نباشد. آخر
اعضاء خانواده گردهم هستند و
مشکلات، دستاوردها نظرات خود را رو
در رو با دیگر اعضاء خانواده مطرح
می‌سازند. ای کاش که سرمشقی باشی
برای دیگر عزیزان توان‌یاب، که آنها نیز
گهگاه یادی از خدمتگزارانشان بکنند و
گفته‌ها و ناگفته‌های خود را با جمع
اعضاء خانواده خود، خانواده توان‌یاب،
در میان گذارند. آخر مگر نه اینکه دست
خدا با جماعت است؟
همراهی تو با رعد در دوران انتخاب
اعضاء امیدواریم شاهد موفقیت‌های
روزافزون جامعه توان‌یاب عزیز
کشورمان در عرصه‌های بین‌المللی
باشیم.
با سلام گرم مجدد و تشکر فراوان
از طرف خانواده بزرگ رعد

روایت سفر شمال

فصلنامه توان‌یاب / سال پنجم / تابستان ۸۳



ابراز تشکر و قدردانی بچه‌های
اعزامی از مسئولان مجتمع و آقای
دکتر سلطانی به خاطر تدارک این
سفر به یادماندنی. اکثر توان‌یابان
یادداشت‌های (خاطرات) صمیمانه
خود در خلال این سفر را نیز به
همراه نامه‌ها برای فصلنامه توان‌یاب
ارسال کرده بودند. دریغمان آمد که

هزینه‌های برگزاری این اردو را آقای
دکتر حمید سلطانی از نیکوکاران
مرتبط با مجتمع متقبل شده بودند.
اردو به خوبی برگزار شد و همگی
مسافران به سلامتی به مجتمع
بازگشتند. به فاصله یک هفته پس از
برگزاری اردو نامه‌های زیادی به
روابط عمومی رعد واصل شد حاوی

مراسم دید و بازدید نوروزی
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد،
امسال در تاریخ پنجشنبه بیستم
فروردین برگزار شد. ویژگی مراسم
امسال انتخاب ۳۰ نفر از کارآموزان
و کارآموختگان برای اعزام به یک
اردوی تفریحی سه روزه شمال از
طریق قرعه‌کشی بود. بخشی از

خوانندگان عزیز فصلنامه را از لذت خواندن این یادداشت‌ها محروم کنیم. آنچه ذیلاً تقدیم می‌شود گلچینی از خاطرات: بهزاد بحرینی، عاطفه بیات، نیکتا حضوری، محمدرضا دانشی، سعید ذوقی، غلام‌رضا عطایی، مهرداد معظمی و فاطمه منوچهری (کارآموزان و کارآموختگان مجتمع رعد) است. با هم بخوانیم:

شب چهارشنبه از شوق و ذوق

مراسم قرعه‌کشی به قول معروف بلیطشان برنده شده بود، داخل اتوبوس بودند. لپ‌های همه از خوشحالی گل انداخته بود. بچه‌هایی که برنده نشده بودند می‌گفتند خوش به حالتان، دعا کنید از این سفرها قسمت ما هم بشود.

چهارشنبه ۱۶ اردیبهشت ساعت ۱۲ ظهر بچه‌های کارآموخته هم که برنده اردوی شمال شده بودند به جمع ما پیوستند و همگی به سالن

اما از آنجا به بعد مناظر اطراف جاده سرسبزتر و با صفا تر می‌شد. بعد از کرج و قزوین تارسیدن به بندر انزلی و مقصدمان هتل «کادوسان» باید از شهرهای: لوشان، منجیل، رودبار، رستم‌آباد، امام‌زاده هاشم، رشت و رضوان‌شهر عبور می‌کردیم. ساعت حدود ۵ بعد از ظهر آقای ابراهیمی در مقابل رستوران «چلچله» (نزدیکی منجیل) برای نماز و عصرانه توقف کرد. بعد از یک استراحت نیم‌ساعته



رفتن به مسافرت شمال تا صبح خوابم نبرد. چون در طول عمرم دریا را ندیده بودم. ساکم را قبلاً بسته بودم و لوازمی را که در مجتمع گفته بودند برای سفر باید برداریم، چند بار چک (وارسی) کردم. صبح زودتر از هر روز داخل ایستگاه منتظر اتوبوس رعد بودم و برای رسیدن سرویس لحظه شماری می‌کردم. بالاخره سرویس رسید و سوار شدم. چند نفر دیگر از بچه‌ها که در

نهارخوری مجتمع رفتیم. نهار را با عجله خوردیم و به طبقه همکف آمدیم. خانم نکایی، مدیر مجتمع آخرین توصیه‌ها را برای حفظ جایگاه خودمان و مجتمع رعد در طول این سفر بیان کردند. سپس یکی از زیرقرآن‌گذشتیم و سوار اتوبوس شدیم. قبل از این که ماشین حرکت کند خانم شکوری از بچه‌ها عکس انداختند. مسیر حرکت ما تا شهر قزوین یکنواخت و بیابانی بود

به راه افتادیم. بچه‌ها اکثراً تنقلات گرفته بودند و به هم تعارف می‌کردند. سهم مرا چون مشغول نوشتن خاطرات بودم روی زانویم ریختند. سر یک پیچ چون دستم به جایی بند نبود تعادل را از دست دادم و با تخمه‌ها ولو شدم کف اتوبوس؛ از این اتفاق خودم و بچه‌ها دقایقی خندیدیم. آقای محمدی به خاطر این که در پیچ‌های بعدی اتفاقی نیفتد، ویلچر یکی از بچه‌ها را با طناب به

میله وسط اتوبوس بسته بودند و به شوخی گفتند: «هر که شیطنت کند مثل این آقا طناب پیچش می‌کنیم.» هر چه به استان گیلان نزدیک‌تر می‌شدیم، طبیعت سبزتر و زیباتر می‌شد. گاهی از پنجره چشمم به رودخانه خروشان و گل‌آلودی می‌افتاد که نشان از فراز و نشیب‌هایی داشت که پیموده بود. گاهی از لابه لای ابرهای تیره پرتوی از نور طلایی رنگ خورشید به گونه‌های ما بوسه می‌زد. مناظر اطراف جاده بسیار متنوع و زیبا بودند. از پیچ و خم کوه‌ها می‌گذشتیم و رودخانه جاری در عمق دره همه جا ما را همراهی می‌کرد. از پنج تونل کوچک و بزرگ گذشتیم. هر چه پیشتر می‌رفتیم رنگ سبز بر رنگ‌های دیگر مسلط می‌شد. از حوالی رشت به بعد جاده همه جا از میان چمن‌زارها و کشتزارهای سرسبز و زیبا می‌گذشت. مناظر بیابانی و کوه‌های قرمز و خاکستری رنگ اطراف قزوین، جنگلهای رستم آباد و امام‌زاده هاشم، کشتزارهای اطراف رشت و بالاخره مرداب زیبایی انزلی را که دیدم، بیش از پیش به عظمت و بزرگی و قدرت پروردگار یکتا پی بردم. شکر نعمت‌های او را به جای آوردم و برای دست‌اندرکاران مجتمع رعد و بانی این اردو که این فرصت را برایمان ایجاد کردند، دعا کردم.

در ورودی هتل مدیر و کارکنان با شاخه‌های گل به استقبال ما آمدند. همه چیز از قبل هماهنگی شده بود و ما ساعت ۱۰ شب که به هتل رسیدیم، حتی اتاق‌هایمان مشخص بود. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت تا اولین

مشکل بروز کرد. درب آسانسور هتل آنقدر تنگ بود که بچه‌های ویلچری قادر به رفتن درون آن نبودند و با مکافات و بهم‌زدن ترکیب ویلچرها توانستیم آنها را به طبقه سوم ببریم. راستی ما چقدر به فکر توان‌یابان (معلولین) هستیم؟ وقتی در زمان ساخت یک هتل چند ستاره که توریست‌های خارجی نیز از آن استفاده می‌کنند، آسانسوری کار می‌گذاریم که یک ویلچر به راحتی درون آن جا نمی‌گیرد. این در حالی است که با توجه به موقعیت کشورمان از نظر زلزله‌خیزی و سایر سوانح متأسفانه هر روز بر تعداد افراد توان‌یاب (معلول) افزوده می‌شود.

بگذریم. همه همکاری کردند تا بچه‌ها درون اتاق‌هایشان مستقر شوند. بچه‌ها با هم صمیمی و نदार بودند. ساعت ۱۱ شب شام خوردیم و به اتاق‌هایمان رفتیم اما از خوشحالی دور هم بودن خواب به چشم هیچ کس نمی‌آمد و تا ساعت یک و نیم یا دو بعد از نیمه شب بچه‌ها گروه گروه، در اتاق‌ها جمع بودند. خاطره می‌گفتند، درد دل می‌کردند و هر چه خوراکی داشتند وسط می‌گذاشتند و با هم می‌خوردند. چه لحظات خوب و شیرینی بود. جای دیگر بچه‌های مجتمع واقعاً خالی؛ لذت در کنار هم بودن و برای مدت کوتاهی زندگی گروهی داشتن و سر یک سفره نشستن و همکاری بچه‌ها باعث می‌شد تا به همه خوش بگذرد.

پنجره اتاق ما رو به دریا باز می‌شد و بالکن نسبتاً بزرگی داشت. گروهی از بچه‌ها کنار پنجره رفته و ضمن تماشای انعکاس روشنایی

چراغ‌های هتل روی دریا، به صدای موج‌ها گوش سپرده بودند. ساعت ۲ بعد از نیمه شب در طبقه ما تقریباً رفت و آمد تمام شد و من هم به خواب رفتم.

پنج‌شنبه ۱۷ اردیبهشت ساعت ۶/۳۰ صبح با صدای یکنواخت و گوش‌نواز امواج دریا بیدار شدم. جمع شدن بچه‌ها و صبحانه خوردن تا ساعت ۱۰ صبح طول کشید. بعد از صبحانه همگی به کنار ساحل رفتیم. گروهی از بچه‌ها درون آب رفتند، گروهی با ماسه‌های کنار ساحل

بازی می‌کردند و عده‌ای از بچه‌ها به تماشا نشسته

بودند. فقط آقای

میرزایی و خانم

میرزایی در تدارک

نهار بچه‌ها بودند.

زحمتی که همیشه به

دوش این دو زن و

شوهر بود حتی در

سفر تفریحی.

ساعت ۲ بعد از ظهر

نهار خوردیم و برای

استراحت به اطاق‌هایمان

رفتیم. ساعت ۴/۳۰ عصر

همگی در لابی هتل جمع شدیم و برای

قایق‌سواری با اتوبوس به کنار

مرداب انزلی رفتیم. قایق‌سواری

روی مرداب «گل لاله» برای من و

بچه‌های دیگر بسیار لذت بخش بود.

اولین بار بود که به شمال می‌رفتم و

قایق‌سواری می‌کردم. چقدر قشنگ

بود نی‌های سبز و بلندی که سر از

آب در آورده بودند و باعث جلوه‌ای

خاص برای مرداب می‌شدند. گاه

پرنده‌ای با پرواز پرسر و صدا بر

فراز نی‌ها، آرامش مرداب را بر هم

می زد و دور می شد. بوسه زدن آب بر کف قایق و موجی که بر اثر حرکت قایق به دنبال آن ایجاد می شد و نسیمی که بر اثر حرکت سریع قایق گونه هایمان را نوازش می داد، همه و همه باعث لذت بخش شدن زندگی در آن لحظات کوتاه می شد.

اکثر بچه ها خصوصاً دوستان ویلچری پس از قایق سواری می گفتند در طول عمرمان این قدر به ما خوش نگذشته است و تصور این چنین سفر لذت بخشی را نمی کردیم. برنامه بعد از قایق سواری، گردش در پارک ساحلی بود. در طول مسیر با بخش نرده کشی شده پارک مواجه شدیم. یا باید برمی گشتیم و یا به هر طریق ممکن بچه های ویلچری را به آن طرف نرده ها منتقل می کردیم. به کمک دو نفر نگهبانان پارک بچه های ویلچری را با چرخ هایشان بلند کرده به طرف دیگر منتقل می کردیم و به راهنمان ادامه دادیم. در برگشتن هم به دلیل نبودن کلید درب پارک، باز هم به همان شیوه بچه های ویلچری را عبور دادیم.

صبح جمعه ۱۸ اردیبهشت ساک هایمان را بستیم و عازم بازگشت شدیم. کارکنان هتل موقع خداحافظی می گفتند برای ما موجب افتخار است که ساعاتی را در کنار شما بوده ایم. مدیر هتل از نظم و انضباط بچه ها و همکاری آنها با کارکنان هتل تشکر کرد. در بازگشت آقای ابراهیمی در جنگل برای صرف

نهار توقف کرد. بعد از نهار بچه ها هدیه ناقابلی را که تدارک دیده بودند به مادر آقای دکتر سلطانی تقدیم کردند. چشم های این مادر پر از اشک شد و گفتند در تمام سفرهایی که در طول عمرم رفته ام هرگز به اندازه این سفر به من خوش نگذشته است. هنگام گردش در جنگل به عروس و دامادی برخورداریم که برای فیلمبرداری و ثبت خاطرات به جنگل آمده بودند. از آنها دعوت کردیم لحظاتی را در جمع ما باشند. عروس و داماد به داخل اتوبوس آمدند و ما



را در شادیشان شریک کردند. ما به آنها شادباش گفتیم و برایشان آرزوی خوشبختی کردیم. برای این زوج جوان مایه تعجب بود که افرادی با شرایط جسمی ما دارای این چنین روحیه بالا و زنده ای باشند.

برای من و اکثر بچه ها که برای اولین بار بود به شمال می رفتیم سفر ماندگار و خاطره انگیزی بود. خاطره به یاد ماندنی این سفر چنان در وجودمان نقش بسته که هیچ وقت فراموش نخواهد شد. در راه بازگشت به تهران اتوبوس در یک سربالایی تند از نفس افتاد. آقای ابراهیمی گفت بچه هایی که می توانند راه بروند پیاده شوند تا اتوبوس بالا برود. اکثر بچه هایی که پیاده شدند سبک وزن بودند. همه می خندیدیم از اینکه سنگین وزن ها مانده اند و سبک وزن ها باید پیاده بروند.

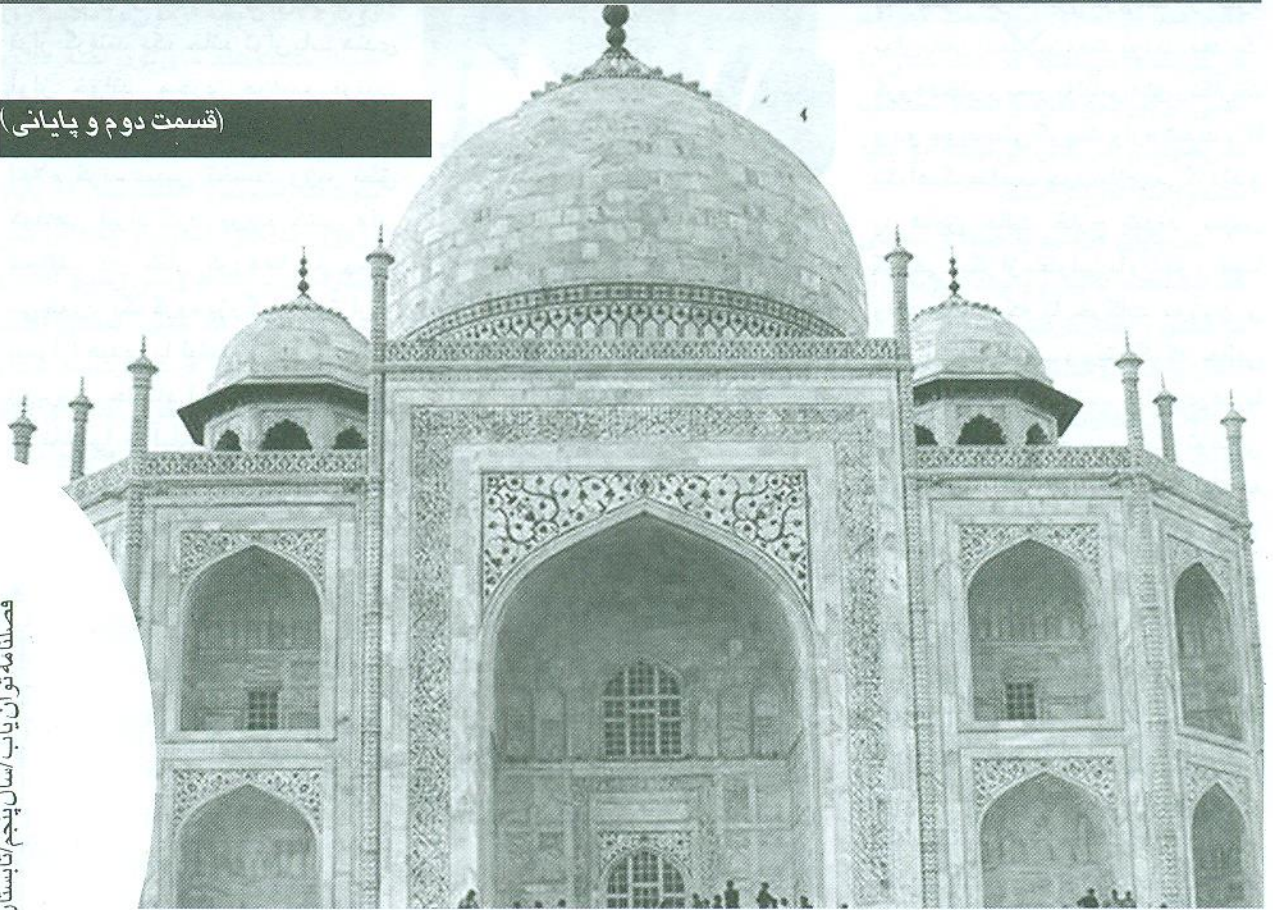
سفر خیلی خوبی بود. خیلی به ما خوش گذشت و چیزهای زیادی یاد گرفتیم. باید از خانم نکایی، آقای فرخ زاد و خانم شکوری که این سفر را تدارک دیدند؛ از آقای سلطانی و خانواده شان که دل بچه ها را شاد کردند و از آقای محمدی و خانم ارغده و آقا و خانم میرزایی که در این سفر خیلی زحمت کشیدند تشکر کنیم. همچنین از آقای ابراهیمی که علاوه بر رانندگی به جابه جایی بچه ها کمک می کردند، سپاسگذاریم. همه این عزیزان برای آسایش ما در طول اردو سنگ تمام گذاشتند. امیدواریم همان گونه که موجبات شادی ما را فراهم کردند، خداوند دل هایشان را همیشه شاد و مسرور گرداند.

انشاء...

خاطرات سفر هند

(قسمت دوم و پایانی)

فصلنامه توان یاب / سال پنجم / تابستان ۸۳



در شماره گذشته فصلنامه بخشی از خاطرات خانم «فهیمه مهماندوست» از اعضای تیم اعزامی توان یابان به ششمین المپیاد بین المللی فنی و حرفه ای (دهلی نو، ۲۳-۲۹ نوامبر) را تقدیم کردیم. اینک بخش پایانی این خاطرات را می خوانیم:

دوشنبه سوم آذر ۸۲

اولین روز امتحان است. خانم جوقه دوست، آقای عامری و آقای جوانرودی روز پرشوری را پیش رو دارند. خدا را شکر همه بچه ها روحیه خوبی دارند. پس از صرف صبحانه و دقایقی انتظار برای آماده شدن ماشین بچه های ویلچری بالاخره ساعت ۹/۳۰ به سمت استادیوم گاندی رفتیم. ساعت

۱۰/۱۵ به ورزشگاه رسیدیم و ما را به جایگاه مخصوص تیم ایران هدایت کردند. فضای بزرگی از ورزشگاه را برای برگزاری مراسم اختصاص داده بودند. امروز بنا است مقامات عالیرتبه هند برای افتتاحیه به اینجا بیایند. افراد از نظر امنیتی بازرسی می شدند. داخل سالن یک جایگاه مخصوص نخست وزیر وجود دارد. برای همه کشورها پلاکارد اسم کشور تدارک دیده شده بود و در جلوی سکو گذاشته شده بود. پلاکارد ایران دست نویس بود و راهنمایان آنجا گفتند که هر چقدر گشتند پلاکارد اصلی ایران پیدا نشده است. بالاخره من نفهمیدم چرا پلاکارد ایران دست نویس بود.

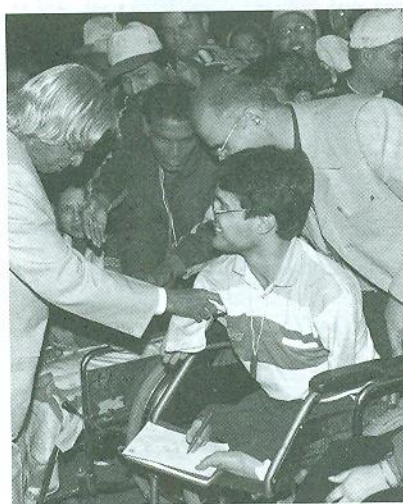
پلیس یا مراقبین آنجا دختران و پسران جوان بودند که لباس و کلاه مخصوص داشتند. کمتر به چشم می آمد که پلیس های آنجا اسلحه حمل کنند. یک خانم توسط یک بلندگو و به زبان انگلیسی خوش آمد گفت. حضور خبرنگاران و عکاسان در همه جا محسوس بود. اکثر کشورها با لباس های ملی و محلی شرکت کرده بودند و پوشش ما به خاطر داشتن مقنعه شبیه دیگر کشورهای اسلامی بود. لباس بعضی از کشورها نشان دهنده فرهنگ آنها بود. اکثر هندی ها در برخورد با ما قبل از هر چیزی می گفتند: سلام علیکم.

نخست وزیر و همراهان وارد شدند، همه به احترام ایستادند مارش مخصوص نواخته شد. وقتی در جایگاه قرار گرفتند یک خانم توان یاب هندی آواز خواند. مجری مراسم ترتیب برنامه ها را به دوزبان هندی و انگلیسی اعلام کرد. سپس نخست وزیر نطق کوتاهی ایراد کرد. پرچم کشورهای مختلف در کنار گروه ها به چشم می خورد. یک گروه بزرگ از دختران و پسران هندی با لباس منقش و رنگی روبروی جایگاه ایستادند. یک خانم ناشنوا با لباس سبز و یک آقای ناشنوا با لباس سفید رقص تشنگی کردند و سپس گروه دختر و پسر هندی حرکات موزون بسیار زیبا و هم آهنگی را همراه با ترنم سرودی زیبا اجرا کردند. هنگام سخنرانی شخصیت ها افرادی در چهارگوشه سالن صحبت ها را با زبان اشاره برای ناشنوایان ترجمه می کردند.

آقای عامری که در رشته عکاسی شرکت کرده بودند نیز در میان خبرنگاران و عکاسان مشغول کار بودند. گروهی با لباس های سبز و نارنجی و چوبدستی تزئین شده در دست وارد شدند. فرم پوشش آن ها شبیه سرخ پوستان بود. وقتی آهنگ نواخته می شد، چوبدست ها را به زمین می زدند. در این هنگام گروه بعدی نیز وارد شده و در صف های مرتب ایستادند. این گروه پس از خروج پسران با زنگوله هایی که در دست داشتند حرکات موزونی اجرا کردند. هماهنگی بسیار زیبا و دیدنی بود. شاید قسمتی از



مصطفی بیٹی از شعر «من و بامدادان» آقای مشایخی فر را با پا برای رئیس جمهور هند نوشت



شادی و پای کوبی هند در کشور را به نمایش گذاشته بودند. جالب توجه است که اکثراً افراد این گروه ها از خود توان یابان (معلولین) هند بودند. بعد یک گروه دختر و پسر با لباس های رنگارنگ و دو چوبدستی کوچک وارد شدند و با یک آهنگ مناسب چوب بازی می کردند و به همین حالت خارج شدند. سپس گروهی دیگر از معلولین با ویلچر و عصا وارد شدند که با حرکات موزون و کف زدن های مرتب و ریتمیک کار جالبی را به نمایش گذاشتند. ویلچری ها با چرخش های سریع و مرتب، توانایی خود را به نمایش گذاشتند. در انتها همه گروه های قبلی با هم تلفیق شده و همراه با پخش موسیقی از بلندگوها حرکات زیبا و هماهنگی انجام دادند. آقای محمدی و آقای درخشان در سالن تلاش می کردند تا تصویرهای خوب و مناسبی را برای تلویزیون ایران تهیه کنند. دو صف از توان یابان و ویلچری ها و دو صف از توان یابان عصایی در دو طرف سالن قرار گرفتند. بلندگوها یک آهنگ هندی را پخش می کرد و همه گروه های نمایش دهنده در ته سالن ایستاده بودند و کف می زدند و بعد رقصیدند و با وسایلی که در گردنشان انداخته بودند صداهایی تولید می کردند که خیلی هماهنگ و زیبا بود.

بعد آقای شاشی کاپور (فرزند راج کاپور فقید) صحبت کردند. سپس باز از همان حرکات موزون اجرا شد. چند نفر از بچه ها و دانش آموزان و معلمان ایرانی وابسته به سفارت ایران به دیدن ما آمده بودند با دختر آقای یعقوبی آشنا شدیم از دیدنی های هند و نحوه زندگی آنها در این کشور صحبت شد. همگی احساس دلتنگی کرده، برای دیدن ایران لحظه شماری می کردند. بچه های

امتحان شروع شد تا ساعت ۱ بعد از ظهر، ساعت ۱ تا ۲ ناهار بود و بعد دوباره ۲ تا ۵ بقیه آزمون را دادیم. روز بسیار خسته کننده های بود. اصلاً نظم و قانون در مسابقه وجود نداشت. خیلی از ناشنوها در مسابقات بودند و قرار نبود که اینچنین باشد. پس از پایان آزمون به هتل آمدم و بعد از کمی استراحت به یک عروسی رفتیم. آداب و رسوم هندی ها خیلی دیدنی است. عروس یک لباس قرمز پوشیده بود و دستانش مانند خال کوبی نقش و نگار داشت. با عروس عکس گرفتیم و به

دنبال داماد بودیم که متوجه

شدیم در یک اتاقک شبیه

آلاچیق با چند نفر دیگر که

گویی برای داماد دعا

می خواندند نشسته

بود. بعد بینی داماد را

می کشند. از عروسی

که برگشتیم در لابی

هتل با بچه ها و آقای

هدایی کمی صحبت

کردیم و سپس به

اتاق هایمان رفتیم. از ایران

تلفن داشتیم که خیلی

خوشحالم کرد و شاید خستگی

روز را به کلی از تنم بیرون کرد.

راستی نتایج آزمون دیروز مشخص

شده است.

خانم جوقة دوست بین ۱۵ کشور

شرکت کننده در رشته

English DeskTop Publishing نفر پنجم

شده بود که تا نفر پنجم جایزه دادند.

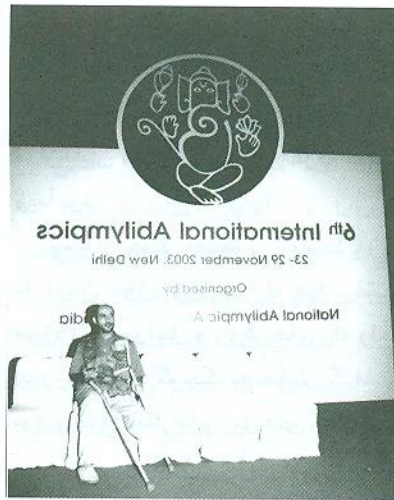
آقای جوانرودی در بین ۲۱ نفر

شرکت کننده در رشته سخت افزار نفر

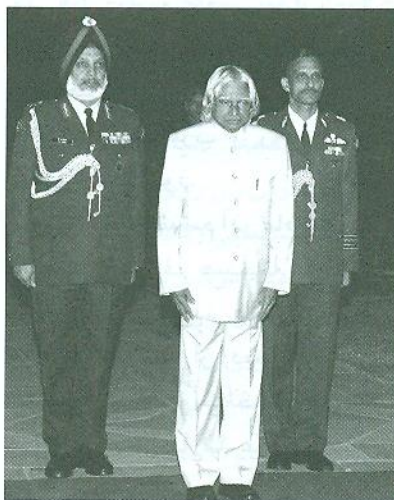
چهاردهم شده بود.

به امید این که بتوانیم مدال بگیریم و

دست پر به ایران برگردیم. انشاءا...



رئیس جمهور هند سخنانش را با ترجمه شعر فارسی شروع کرد



سفارت در یک مدرسه ۹۰ نفری زیر نظر سفارت ایران تحصیل می کنند. ایرانیان مقیم هند از اخلاق مردم هند تعریف می کردند و می گفتند در هند کسی با کسی درگیر نمی شود و اصلاً تصادف نمی شود و هر کس بی توجه به بقیه مشغول کار خویش است

در پایان مراسم با صدا و سیمای هند مصاحبه داشتیم و چند خبرنگار از ما عکس و فیلم گرفتند. پس از صرف ناهار به هتل برگشتیم. ساعت ۷/۳۰ بعد از ظهر توان یابان همه کشورها مهمان دولت هند بودند و باید برای شرکت در مراسم به استادیوم برمی گشتیم. هنوز بچه هایی که آزمون داشتند برگشته بودند. به نظر می رسید که نتایج هر آزمون در روز بعد اعلام می شود. ساعت ۶/۳۰ همه در لابی هتل جمع شدیم. با راهنمایی بایی (مترجم سفارت ایران) در یک اتوبوس سوار شده و به استادیوم رفتیم. شور و ولوله توان یابان فضای استادیوم را پر کرده بود. باز همان مراسم رقص و آواز هندی.

بسیاری از اعضای تیم های اروپایی و آسیایی و ملیت های دیگر به جمع هندی ها پیوسته و همراه آنها رقص و پایکوبی می کردند. شام طبق معمول غذاهایی بود که ما دوست نداشتیم. ترجیح دادیم با بستنی خودمان را سیر کنیم.

سه شنبه، چهارم، آذر ۸۲

امروز سه شنبه است و ۲۵ نوامبر. من، خانم طالب لو، آقای رزقی بارز و آقای عامری امتحان داریم. صبح که به استادیوم رفتیم چند تن از رقبای خودم را دیدم خیلی سن بالایی داشتند. فکر می کنم شرکت کنندگان در خیاطی زنانه بیش از ۲۰ نفر بودند. ساعت ۱۰ صبح

چهارشنبه، پنجم، آذر ۸۲

امروز با خیال راحت تا ساعت ۹/۳۰ خوابیدیم و پس از بیدار شدن با عجله پایین رفتیم. یک شیرینی به عنوان صبحانه خوردیم و با چهار نفر دیگر از خانم‌های تیم به بازار رفتیم. خرید در بازارهای دهلی بسیار مشکل است زیرا اجناس بسیار گران است. اما چانه‌زدن مثل ایران معمول است و اگر حوصله داشته باشی قیمت را تا یک سوم هم می‌توانی پایین بیاوری. عده‌ای از بچه‌ها نیز به دیدن منار قطب رفتند. منار قطب خیلی شبیه تخت جمشید شیراز است.

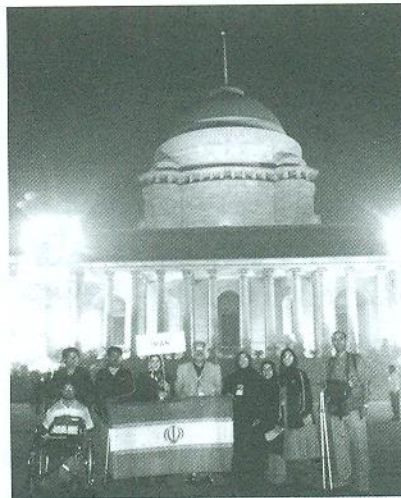
مردم هند بسیار قانعند. عده زیادی از مردم در کنار خیابان زندگی می‌کنند. روی یک حصیر یا پارچه با یک شعله کوچک و غذای خیلی اندک زندگی می‌کنند. اکثراً فقرایی که من دیدم معلولیت داشتند در حدی که خودشان را روی زمین می‌کشاندند و درخواست پول یا غذا می‌کردند. انگار که در هند آبی برای شستشو وجود ندارد و یک جدار خاک روی تمام اشیاء را پوشانده است. حیوانات اهلی نیز با انسان‌ها همزیستی دارند و در کنار خیابان و در چهار دیواری‌های حصیری نگهداری می‌شوند.

بعد از برگشتن از خرید برای شرکت در مهمانی وزیر راه هند به استادیوم رفتیم.

در فضای سبز و آزاد صندلی بسیاری چیده شده بود و اعضای تیم‌ها همگی آمده بودند. ما کمی دیر رسیده

بودیم. چند کشور توسط توان‌یابانشان رقص‌ها و حرکات موزونی را تدارک دیده بودند و اجرا کردند. رقص‌های توان‌یابان هندی، فلپینی و عرب بسیار زیبا بود.

پس از خوش‌آمدگویی توسط وزیر به دیدن موزه وزارت راه هند رفتیم. موزه تمام مراحل و روش‌های راه‌را به صورت ماکت کوچک به نمایش گذاشته بود و انواع قطارها و ریل‌های کوچک را دیدیم که سیر تکامل راه‌آهن هند را نشان می‌داد. بعد از بازدید موزه برای صرف شام به محوطه مخصوص رفتیم اما غذاها با ذائقه بچه‌ها جور نبود و همه با



بستنی و نان و یا شیرکاکائو خود را سیر کردند. شب که به هتل برگشتیم در لابی هتل مراسم عروسی پر از تجملات و تا اندازه‌ای شبیه مراسم غربی‌ها برپا بود. حتی رقص‌ها نیز بعضاً شبیه به حالت دیسکو غرب و روی هم‌رفته دیدنی و جالب بود.

پنجشنبه، ششم آذر ماه ۸۲

بعد از صرف صبحانه به مدرسه سفارت ایران رفتیم. دانش‌آموزان و معلمان مدرسه از دیدن ما خیلی خوشحال شدند و شاخه گل رز به ما هدیه دادند و با ما عکس یادگاری

انداختند. چقدر از دیدن تابلو جمهوری اسلامی ایران بر سر در مدرسه خوشحال شده و احساس آرامش کردم. در آن ساعتی که در مدرسه بودیم مثل ایران گذشت. به خاطر مقام‌هایی که آورده بودیم. همه تبریک می‌گفتند. بعد از بازدید از مدرسه سفارت به کاخ ریاست جمهوری هند که مکانی بسیار وسیع، زیبا، سرسبز و دیدنی بود، رفتیم. توان‌یابان سایر کشورها هم آمده بودند و با لبخند و با یک Hello یا سلام‌علیکم با ما ارتباط برقرار می‌کردند. همه ملیت‌ها با پلاکارد زرد رنگی که نام کشورشان روی آن نوشته شده بود، مشخص شده بودند. رئیس جمهور هند نیز پس از ورود به جایگاه رفت و سرود ملی هند نواخته شد. آنگاه از جایگاه پایین آمد و به ترتیب با توان‌یابان کشورهای مختلف خوش و بش کرد و با بچه‌ها تیم ایران بسیار گرم گرفت. مصطفی شریعتی یک بیت از شعر شاعر توان‌یاب مشهوری آقای مشایخی‌فر را با پا برای رئیس جمهور نوشت:

اگر پا ندارم همین فخر بس

که زانو نخواهم زدن پیش کس

رئیس جمهور زبان فارسی خوب نمی‌دانست. پس از این که شعر توسط آقای هدایی و بابرعلی برایش ترجمه شد. بسیار خرسند شد و از مصطفی تشکر کرد. وقتی در جایگاهش قرار گرفت، سخنانش را با ترجمه این شعر فارسی شروع کرد و دقایقی درباره ایران سخن گفت بعد یک بیت شعر از کشور پاکستان نیز خواند و از همه خواست که تکرارش کنند. مراسم که تمام شد با توان‌یابان سایر کشورها یک عکس دسته‌جمعی در محوطه کاخ ریاست جمهوری گرفتیم و سپس به هتل برگشتیم.

جمعه، هفتم آذر ۸۲

امروز آخرین روز اقامت ما در دهلی است. از طرف آقای هدایی اعلام شد که وقت همه تا ساعت ۵ بعد از ظهر آزاد است و هر کس می‌تواند به گردش برود یا خرید کند. خانم طالب‌لو و جوقه دوست به دیدن معبد هندوها رفته بودند. که پله‌های زیادی داشت و ما فکر می‌کردیم با مشکل روبرو شویم. اما خوشبختانه ۵ نفر از آقایان هندی ویلچر نسیم را تا بالای پله‌ها برده و پس از بازدید پایین آورده بودند. بعد من با آقای قدمی و حاجی‌نژاد به بازار «جامپات» رفتیم و پس از کلی خرید خانم و آقای هدایی را در آنجا دیدیم و بعد از آن هم به یک بازار دیگر به نام «سرونجی‌نگر» رفتیم و سپس به هتل آمدم و برای رفتن به خانه دوممان یعنی سفارت ایران آماده شدیم. فاصله سفارت تا هتل را پیاده رفتیم. (سفارت خیلی نزدیک هتل بود.) وقتی به آنجا رسیدیم استقبال گرمی از ما به عمل آمد. کارکنان سفارت نمایشگاهی از نقاشی‌های آقای رزقی بارز و شریعتی تدارک دیده بودند.

پس از تماشای نمایشگاه و احوال‌پرسی با هموطنان ایرانی (سالن اجتماعات سفارت) رفتیم. وقتی همگی در سالن مستقر شدیم یکی از کارکنان سفارت به ما خیر مقدم گفت. بعد از آن آقای یعقوبی نیز صحبت‌هایی در مورد بازتاب شرکت اولین گروه توان‌یابان ایرانی در ابیلیمپیک کردند و از اینکه با تیم ما از مبدأ یعنی فرودگاه مهرآباد همراه بوده‌اند ابراز خوشحالی کردند. بعد در مورد توانایی‌های بچه‌ها و اینکه الگوهای هستند در جامعه صحبت کردند و از این که در اولین تجربه رتبه‌های قابل قبولی به دست

آوردیم اظهار تشکر کردند.

بعد از سخنان سفیر، آقای هدایی نیز صحبت‌هایی در خصوص ابیلیمپیک کردند و شعر «من و بامدادان» آقای مشایخی‌فر را خواندند. سپس آقای یعقوبی به پاس زحمات آقای هدایی دسته گل زیبایی به ایشان اهدا کردند. که آقای هدایی نیز بلافاصله آنرا به خانم رزقی بارز که واقعاً یک زن استثنایی است، تقدیم کردند. در ادامه بچه‌های تیم ضمن معرفی خود و مختصری در مورد چگونگی معلولیت و زمان آن پیش آمدن مشکل جسمیشان گفتند. از همه



جالب‌تر آقای رزقی بارز و همسرشان بودند که خیلی با عشق در کنار هم زندگی می‌کنند. خانم رزقی بارز در پایان صحبت‌هایشان گفتند: «من می‌توانم به جرأت بگویم؛ اگر لازم باشد به همه دنیا بگویم؛ من خوشبخت‌ترین زن روی زمین هستم» در اینجا فضا خیلی رمانتیک شده، کلی احساسات همه درگیر شد. بعد از آن هدایایی از صنایع دستی زیبای هند به رسم یادبود توسط سفیر به اعضای تیم و همراهان آنها اهداء شد. بالاخره برای صرف شام به طبقه پایین رفتیم و

بعد از مدتی یک شام مفصل ایرانی خوردیم. البته هر شب شام ایرانی از سفارت برای ما فرستاده می‌شد. اما این مهمانی لطف دیگری داشت. بعد با بچه‌ها و آقایان و خانم‌های سفارت ایران عکس‌های یادگاری گرفتیم. خانم و آقای رزقی بارز و آقای شریعتی از کارهای خودشان هدایایی به سفیر ایران دادند و ایشان نیز محبت خودشان را ابراز می‌کردند.

در پایان یک خداحافظی شاید یک ساعته داشتیم!! و پیاده به هتل برگشتیم. جمع و جور کردن وسایل تا ساعت ۲/۳۰ طول کشید. آن شب را با خوشحالی از بازگشت به ایران به خواب رفتیم.

شنبه، هشتم، آذر

۸۲

امروز شنبه است.

ساعت ۶ صبح، ساک‌ها

و چمدان‌ها را

پیشاپیش به فرودگاه

بردند قبل از این که ما در

ساعت ۸/۳۰ هتل را ترک

کنیم، مدال آقای عامری که

مقام دوم را در رشته عکاسی

کسب کرده‌اند به هتل رسید و موج

خوشحالی را به جمع ما آورد و با

روحیه عالی هتل را به مقصد فرودگاه

ترک کردیم.

بعد از واریس چمدان‌ها در گمرک

فرودگاه، با «بابی» که در طول مدت

اقامت در هند همه جا با ما بود و نقش

مترجم و راهنما را داشت و سایر

کارکنان سفارت جمهوری اسلامی

ایران که بسیار به ما محبت کردند

خداحافظی کردیم. سوار هواپیما

شدیم و به سوی وطن پرواز کردیم.

با تأثیرات شگرف و فعل و انفعالات خورشید آشنا شویم

شویم

فصلنامه تیران یاب / سال پنجم / تابستان ۸۳

از کتاب: پیدایش و فروپاشی ستارگان
نویسنده: عباس دهقانیان

خورشید باعث می‌شود که دائماً فواره‌هایی از آتش تا میلیون‌ها کیلومتر در اطراف خورشید به فضا پرتاب شود. ۵- پرتاب اعجاب‌آور و دهشتناک مواد خورشید باعث می‌شود که الکترون‌ها و پروتون‌های موجود در این اتمها با شدت و شتاب زیادی تجزیه شده و این تجزیه‌های عجیب باعث می‌شود که الکترون‌ها و پروتون‌ها تجزیه شده، به صورت طوفان سهمگین درآید و بصورت بادهای شدید خورشیدی به درون فضا هجوم برد. این بادهای شدید خورشیدی موجود در فضای منظومه شمسی با شدت زیاد به زمین و سایر سیارات هم برخورد می‌کنند. ۶- به این ترتیب خورشید دائماً در معرض تغییراتی است که در سطح آن پیش می‌آید. ۷- در روی خورشید نقاطی

یکی از هزاران هزار از این نیروها نیروی عظیم و حیرت‌انگیز خورشید است. ۱- خورشید از یک مجموعه و توده متشعشع و متراکم تشکیل شده، که حجمی چند میلیون برابر کره زمین دارد. ۲- در هر لحظه حدود ۴ میلیون تن از هیدروژن خورشید به صورت انفجارهای بسیار سهمگین و حیرت‌انگیز نابود می‌شود. ۳- حرارت هسته مرکزی خورشید حدود ۱۲ میلیون درجه سانتی‌گراد است. توجه فرمایید، سرزمینی مثل آبادان حداکثر با ۵۰ درجه حرارت چه سرزمین داغ و آتش گرفته‌ای است؛ حالا تصور کنید ۱۲ میلیون درجه گرمای خورشید چه جهنم سوزانی است. ۴- این انفجار و این حرارت سطح

قبل از بیان تأثیرات خورشید و فعل و انفعالات آن، ضروری است بدانیم برخلاف آنچه که قبلاً تصور می‌شد که فضای بین سیارات و ستارگان خالی است، اکنون با فرستادن وسایل سنگین و عظیم علمی به فضا دریافته‌اند که فضای بین سیارات و بین ستارگان و بین کهکشان‌ها اولاً به طور کامل پر است از نیروهای عظیمی که این فضاهای به ظاهر خالی را پر کرده و ثانیاً این نیروها دائماً بر حیات و چگونگی زندگی ستارگان سیارات و همه موجودات جامد و مایع و بخار و غیره که در این اجرام سماوی وجود دارند، اثر می‌گذارند و همین نیروها و اثرات آنهاست که پایه «علم احکام نجومی» و «طالع بینی» شده است.

بصورت لک و پیس وجود دارد که این انفجارها و تغییرات در آنجاها صورت می‌گیرد و ساعت هر یک از این لکه‌ها معادل کره زمین است.

۸- گاهی اوقات این انفجارها بسیار شدید است که طوفانهای سهمگین مغناطیسی بوجود می‌آورد، به نحوی که اثرات عمیق بر روی امواج رادیویی و تلویزیونی می‌گذارد.

۹- زیبایی و مناظر بسیار جالب رنگارنگ که گاهی اوقات ما در افق می‌بینیم ناشی از همین انفجارها است

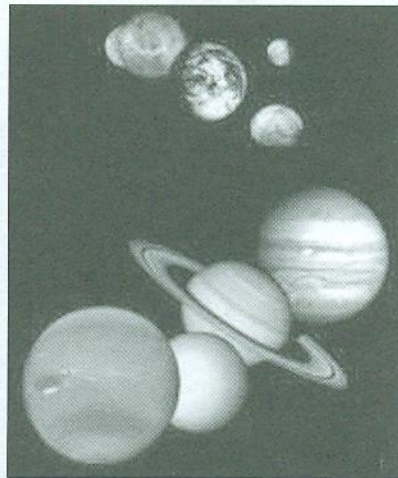
۱۰- یکی از اثرات انفجارهای خورشید این است که باعث می‌شود بر روی اقیانوس‌ها گردبادهای حیرت‌انگیز درست شود و درست در همان موقع بر روی زمین عکس آن عمل می‌شود یعنی حالتی ضد گردباد درست می‌شود یا بهتر بگویم هوا در روی دریاها منقلب است و در خشکی آرام و این آرامش لطافت خوبی به هوای خشکی می‌دهد که این عمل یکی از تغییرات مهم آب و هوای زمینی است.

۱۱- در مقابل این انفجارهای نامنظم، انفجارهای بزرگ دیگری در خورشید وجود دارد که دقیقاً در زمانهای معین پیش می‌آید مثلاً یک نوع انفجارهایی است که هر ۱۱ سال یک‌بار اتفاق می‌افتد و یا انفجارهایی هست که هر سال یک‌بار اتفاق می‌افتد این نوع انفجارهای منظم اثرات بسیار عمیق‌تری بر روی زمین دارد. خشکسالی‌ها در بعضی از قسمت‌های زمین حرکت کوههای یخ از قطب شمال، پر برکت شدن بعضی از محصولات زمین و از بین رفتن برخی دیگر از محصولات و از این نوع اتفاقات کاملاً بستگی به انفجارهای منظم خورشید دارد.

۱۲- مطالعات دانشمندان بر روی این

انفجارهای منظم بسیار جالب و شگفت‌انگیز است. مثلاً زود شکوفه دادن درختان، دیر شکوفه دادن آنها، چگونگی ایجاد و بطور کلی بگوئیم قسمت اعظم تغییرات و فعل و انفعالات جوی زمین بستگی به این انفجارهای خورشیدی دارد.

۱۳- ارتباط این انفجارها و برخورد این طوفانها به ماه، ایجاد خاصیتهایی می‌کند و مسایلی برای ماه و نحوه تأثیر ماه بر روی آب اقیانوس‌ها و جذر و مد دریاها و یا انحراف و تغییر مسیر طوفانهای خورشیدی پیش می‌آورد که خود موضوع یک کتاب است.



۱۴- نه سیاره منظومه شمسی همه با هم در یک جهت بدور خورشید می‌گردند و به غیر از دو سیاره عطارد و پلوتون، هفت سیاره در گردش به دور خورشید در یک صفحه قرار دارند. لکه‌های خورشیدی و انفجارهای خورشید بر روی امواج تمام این سیارات اثر می‌گذارد، این امواج که در حالت عادی با هم هیچگونه تداخلی ندارند، تحت تأثیر این لکه‌ها و انفجارها با هم تداخل و بهم ریختگی پیدا می‌کنند.

۱۵- غیر از خورشید بعضی ستارگان بزرگ هم تشعشعات بسیار

قوی و حتی بزرگتر از خورشید صادر می‌کنند که آنها هم اثرات عمیق بر روی زمین دارند.

۱۶- واحد اندازه‌گیری انرژی کیهانی «روننگن» است. مقدار انرژی معمولی و عادی که به جو زمین می‌رسد، سه صدم روننگن در سال است. اما گاهی اتفاق می‌افتد که بر اثر همین تشعشعات کیهانی انرژی‌هایی معادل ۶۰۰، ۷۰۰، ۱۰۰۰ و گاهی ۲۰۰۰ روننگن!! به زمین برخورد می‌کند.

۱۷- این انرژیها اثرات بسیار تکان‌دهنده‌ای بر روی موجودات زمین دارند. مثلاً نیرویی معادل

۸۰ «روننگن» موشهای

ماده را نازا می‌کند. حالا تصور بفرمایید شدت بالای این انرژیها مثلاً در حدود ۵۰۰ و ۱۰۰۰ و ۲۰۰۰ روننگن، چه اثرات مرگباری دارد.

۱۸- اشعه‌هایی که

به زمین می‌رسد نیز درجه‌بندی شده که خود این مطلب نیز موضوع یک کتاب است.

۱۹- حالا خوب فکر کنیم در

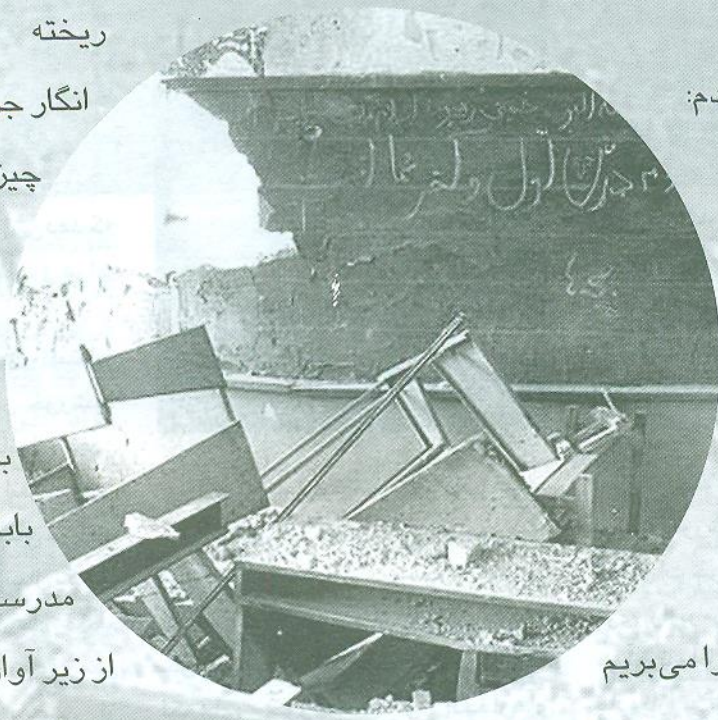
حالیکه خورشید و لکه‌های خورشیدی و انفجارات خورشیدی این تغییرات عظیم و قوی را بر روی موجودات زمین پیش می‌آورند، آیا وقتی که با ۸۰ روننگن موش ماده نازا می‌شود، می‌توانیم قبول کنیم این انرژی‌ها و این موجهایی که از طریق خورشید و ستارگان به زمین و موجودات زمین می‌رسد اثر بر جان و روان و خصوصیات زندگی و حالت موجودات زمینی و انسان نداشته باشد؟ مطالعه و توجه به همین اثرات است که علم «احکام نجومی» و «طالع‌بینی» را پیش آورده است.

خرمشهر و تابوت‌های بی در و پیکر

آن وقت‌ها که دستم به زنگ نمی‌رسید
 در می‌زدم
 حالا که دستم په زنگ می‌رسد
 دیگر دری نمانده است.

کارون یک لحظه زیر پل ایستاد
 و ما به بازی جدیدی دعوت شدیم
 که توپ‌هایش به جای گل آتش می‌شدند.

از آن پس دیگر
 زیر هیچ سقفی سفره پهن نشد.
 پیراهنم را در می‌آورم
 کارون مرا به جانمی آورد
 رفتار تلخ آب
 اجساد باد کرده را
 از ذهن او به فراموشی دریا ریخته
 انگار جز ماتم از این رود چیزی نمی‌توان گرفت.



فصلنامه تهران‌نیاب / سال پنجم / تابستان ۸۳



برمی‌گردم:
 یکی دو روز مانده به زنگ‌های تفریح (برنامه کودک) تازه تمام شده
 و ما مثل همیشه توپ را می‌بریم که ...

طنین کشدار سوتی غریب
 بازی را متوقف کرد
 صدای گنجشک‌ها را برید
 جنین کال زنی به زمین افتاد

گنجشک‌ها لانه‌هایشان را پایین آوردند
 ما بادبادک‌هایمان و بزرگترها صدایشان را.

برمی‌گردم:
 بابای خط خورده
 مدرسه‌مان را
 از زیر آوار دفتر بیرون می‌کشند
 در یک دستش نقشه ایران مچاله شده
 و در دست دیگرش دستمالی مانده از رقص‌ها و گریه‌های محلی

و ما با کمال وحشت و بغض‌های
طبیعی

نمی‌توانستیم از تعطیلی مدرسه
تا اطلاع ثانوی خوشحال نباشیم
روی میزهای ما تقویم جدیدی
گذاشتند

که تمام روزهایش تا اطلاع
ثانوی قرمز بود

هنوز احتمال بارندگی به کوچه
می‌دهند

پنجره‌های و امانده
دیوارهای شکست خورده
و کوچه‌های له شده‌ای
که خیال بلند شدن ندارند

انگار هیچ وقت چراغان نبوده‌اند

خواهد شد
چقدر راضی بود

همیشه می‌گفت:
دلم برای آنها که بی‌کوچه
می‌میرند می‌سوزد



آی کوچه‌ها، کوچه‌ها
کدامتان تا همیشه بلند
می‌مانید؟

آآی...
کارون

خوش گل
ولای
به ماهیان

موج گرفته‌ات
بگو

با بلم‌های به ماتم نشسته

کنار بیابند

فسیل فلس‌ها و رقص‌های له

شده‌را

از زیر آوار پل به موزه نمی‌برند

بهزاد زرین پور



ساعت‌های عقب مانده
تفریح‌های زنگ خورده
در حیاط مدرسه
نرده‌های درو شده
بذرهای عمل نکرده
نخل‌های روانی
عروسک‌هایی با آرایش
نظامی یکدست

بانک‌هایی که خون در

حساب‌هایشان جاریست

تابوت‌های بی‌در و پیکر

شیروانی‌های بی‌پر و بال

ناودان‌های گرفته‌ای که در مرز

بریدگی



برادرم بهروز

در خیال‌های پرداخت

نخورده‌اش

از این که کوچه‌ای به نامش

چشم‌ان پدر

حکایت پسر بچه لاغراندami که عاشق فوتبال بود

منبع: اینترنت
استخراج: علی ممتحنی

سعی می‌کرد آرام باشد، به مربی گفت: پدرم امروز صبح فوت کرده است. اشکالی ندارد امروز در تمرین شرکت نکنم؟

مربی دستانش را با مهربانی روی شانه‌های پسر گذاشت و گفت: پسر! این هفته را استراحت کن. حتی لازم نیست برای آخرین بازی در روز شنبه هم بیایی.

روز شنبه فرا رسید. پسر جوان به آرامی وارد رخت‌کن شد و وسایلش را کناری گذاشت. مربی و بازیکنان از دیدن دوست وفادارشان، حیرت‌زده شدند. پسر جوان به مربی گفت: لطفاً اجازه دهید من امروز بازی کنم. فقط همین یک روز.

مربی وانمود کرد که حرف‌های او را نشنیده است. امکان نداشت او بگذارد ضعیف‌ترین بازیکن تیمش در مهمترین مسابقه بازی کند. اما پسر شدیداً اصرار می‌کرد. در نهایت مربی دلش به حال او سوخت و گفت: باشد؛ می‌توانی بازی کنی.

مربی و تماشاچیان، نمی‌توانستند آنچه را می‌دیدند باور کنند. این پسر هرگز پیش از آن در مسابقه‌ای بازی نکرده بود، تمام حرکاتش به جا و مناسب بود. تیم مقابل به هیچ ترتیبی نمی‌توانست او را متوقف سازد. او

تشویق می‌کرد که به تمرین‌هایش ادامه دهد، با وجود این به او می‌گفت که اگر دوست ندارد، مجبور نیست این کار را انجام دهد. اما پسر که عاشق فوتبال بود، تصمیم داشت آن را ادامه دهد. او در تمام تمرین‌ها، حداکثر تلاشش را می‌کرد به این امید که وقتی بزرگتر شد، بتواند در مسابقات شرکت کند. در مدت چهار سال دبیرستان، او در تمام تمرین‌ها شرکت می‌کرد، اما همچنان یک نیمکت‌نشین باقی ماند. پدر وفادارش همیشه در میان تماشاچیان بود و همواره او را تشویق می‌کرد.

پس از ورود به دانشگاه، پسر جوان باز هم تصمیم داشت فوتبال را ادامه دهد، مربی هم با تصمیم او موافقت کرد، زیرا او همیشه با تمام وجود در تمرین‌ها شرکت می‌کرد و علاوه بر آن، به سایر بازیکنان هم روحیه می‌داد. این پسر در مدت چهار سال دانشگاه هم در تمام تمرین‌ها شرکت کرد اما هرگز در هیچ مسابقه‌ای به بازی گرفته نشد.

در یکی از روزهای آخر مسابقه‌های فصلی فوتبال، زمانی که پسر برای آخرین مسابقه به محل تمرین می‌رفت، مربی با یک تلگرام نزدیک او آمد. پسر جوان تلگرام را خواند و سکوت کرد. او در حالی که



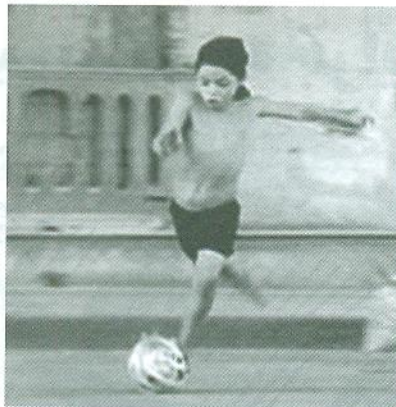
این داستانی است دربارهٔ پسر بچه لاغراندami که عاشق فوتبال بود. در تمام تمرین‌ها، او سنگ تمام می‌گذاشت، اما جثه‌اش نصف بقیه بچه‌های تیم بود، تلاش‌هایش به جایی نمی‌رسید. در تمام بازی‌ها، ورزشکار امیدوار ما، روی نیمکت کنار زمین می‌نشست، اما اصلاً پیش نمی‌آمد که در مسابقه‌ای بازی کند.

این پسر بچه با پدرش تنها زندگی می‌کرد و رابطه ویژه‌ای بین آن دو وجود داشت. گرچه پسر بچه همیشه هنگام بازی روی نیمکت کنار زمین می‌نشست، اما پدرش همیشه در بین تماشاچیان بود و به تشویق او می‌پرداخت.

این پسر، در هنگام ورود به دبیرستان هم، لاغرترین دانش‌آموز کلاس بود، اما پدرش باز هم او را

بازی کنی؟

پسر در حالی که اشک چشمانش را پر کرده بود، پاسخ داد: می دانید که پدرم فوت کرده است. اما آیا می دانستید که او نابینا بود؟ سپس لبخند کم رنگی بر لبانش نشست و گفت: پدرم به عنوان تماشاچی در تمام مسابقه ها شرکت می کرد. اما امروز اولین روزی بود که او می توانست به راستی مسابقه ام را ببیند و من می خواستم به او نشان دهم که می توانم بازی کنم.



می دوید، پاس می داد و به خوبی دفاع می کرد. در دقایق پایانی بازی، او پاسی داد که منجر به برد تیم شد..... بازیکنان او را روی دستهایشان بالا بردند و تماشاچیان به تشویق او پرداختند. آخر کار وقتی تماشاچیان ورزشگاه را ترک کردند مربی دید که پسر جوان تنها در گوشه ای نشسته است.

مربی گفت: پسرم! من نمی توانم باور کنم. تو فوق العاده بودی. بگو

ببینم چطور توانستی به این خوبی

ایستگاه اندیشه

منبع: اینترنت

استخراج: زهرا خانف

- ۱- رمز موفقیت را نمی دانم ولی رمز شکست و ناکامی سعی در راضی نگهداشتن همگان است.
- ۲- در زندگی از تصور مصیبت های بی شماری رنج بردم که اغلب آنها هیچگاه اتفاق نیفتادند.
- ۳- شانس واقعی برای موفقیت در خود انسان است نه در شغل و موقعیت او. چرا که در پایین ترین مشاغل نیز می توان در اوج خوشبختی بود.
- ۴- مشکلی که با پول حل شود مشکل نیست، هزینه است.
- ۵- اندوهی که با دیگران تقسیم می شود نصف می شود، اما شادی که تقسیم می شود دو برابر خواهد شد.
- ۶- در آغاز بی صبرانه منتظر پایان مدرسه و شروع دانشگاه بودم، بعد انتظار پایان دانشگاه و شروع کار، بعد آرزوی ازدواج و بچه دار شدن، بعد می خواستم بچه ها زودتر بزرگ شده به مدرسه بروند تا به سرکارم برگردم بعد در انتظار بازنشستگی و اکنون در بستر مرگ؛ ناگهان دریافتم که فراموش کردم زندگی کنم.

نیم نگاهی به جراید



۱۷۶۰ پله زیر پای یک توان یاب

سیدمهدی علیزاده طباطبایی توان یابی است که بعد از چهار ماه تمرین ۱۷۶۰ پله برج میلاد تهران را درنوردید. طباطبایی طی مصاحبه‌ای با خبرنگار روزنامه اطلاعات هدف خود را دو مطلب عنوان کرد و گفت: می‌خواستم به جانبازان و توان یابانی که به هر دلیلی دچار محدودیت جسمی هستند اعلام کنم که معلولیت به هیچ وجه محدودیت نیست و دوم اینکه به خودم بگویم که از بسیاری از به ظاهر افراد سالم هم توانمندترم. اطلاعات، دوشنبه ۲ تیر ۱۳۸۳

از سال آینده توان یابان ماهانه ۵۰ هزار تومان

می‌گیرند
معاون توانبخشی سازمان بهزیستی از افزایش ۵ برابری مستمری پرداختی به توان یابان تحت

پوشش بهزیستی تا سقف ۵۰ هزار تومان معادل ۴۰ درصد حقوق و دستمزد کارکنان دولت از سال آینده خبر داد و گفت: این قانون قطعی بوده و با تأمین اعتبار لازم آن از سوی دولت، از سال آینده اجرا خواهد شد. اطلاعات، دوشنبه ۲ تیر ۱۳۸۳

۸۵۰ مرکز توانبخشی معلولان در آستانه ورشکستگی

این مطلب را دکتر مکارم، معاون توانبخشی سازمان بهزیستی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» اظهار داشت و گفت: انقباض بودجه دولتی مراکز توانبخشی معلولان طی ۳ سال گذشته ادامه فعالیت این مراکز را با مشکل مواجه کرده است.

ایران، پنجشنبه ۲۵ تیر ماه ۱۳۸۳

برای اشتغال توان یابان بودجه اختصاص می‌یابد

مدیر کل دفتر سالمندان سازمان بهزیستی اعلام کرد: برای ایجاد اشتغال توان یابان امسال ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار اختصاص یافته است که از محل این اعتبار به هر توان یاب متقاضی ۵۰ میلیون ریال وام اشتغال

پرداخت می‌شود.

بازار کار، اخبار ویژه، شنبه ۳ مرداد ۱۳۸۳

تسهیلات استخدامی برای جانبازان ۲۵ درصد

با تصویب هیأت دولت، قانون تسهیلات استخدامی و اجتماعی جانبازان ۵۰ درصد به جانبازان ۲۵ درصد تعمیم یافت.

بازار کار، اخبار ویژه، شنبه ۳ مرداد ۱۳۸۳

بهره برداری از طرح مناسب سازی محیط شهری در منطقه ۸

حوزه معاونت ترافیک منطقه ۸ تهران با هدف بهبود شرایط توان یابان در استفاده از محیط شهری و امکانات موجود گام‌های مؤثری در سطح منطقه برداشته شده است. قابل ذکر است، این معاونت در ادامه اجرای این طرح در نظر دارد نسبت به مناسب سازی همه معابر اصلی سطح منطقه با هزینه‌ای بالغ بر دو میلیارد و پانصد هزار ریال اقدام نماید.

اطلاعات، دوشنبه ۵ مرداد ۱۳۸۳

اماکن عمومی برای تردد توان یابان مناسب سازی می شود

رئیس سازمان بهزیستی اختصاص ردیف اعتباری سالانه تحت عنوان برنامه مناسب سازی محیط های شهری و اماکن عمومی در ذیل ردیف بودجه برای کلیه دستگاه های اجرایی از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی را خواستار شد و گفت: پیاده روها را برای تردد توان یابان به چراغ های صوتی مجهز کنید.

جام جم، یکشنبه ۱۱ مرداد ۸۳

۴۰ هزار فرصت شغلی برای مددجویان

سرپرست کمیته امداد امام خمینی از ایجاد ۴۰ هزار فرصت شغلی برای مددجویان این نهاد در سال جاری خبر داد.

جام جم، یکشنبه ۱۱ مرداد ۸۳

استثنای های خلاق ایران مقامات سوریه را حیرت زده کردند!

ره آورد سفر هیأتی از «چالشگران استثنائی خلاق ایران» به نمایش گذاشتن گوشه هایی از استعدادها و توانمندی های جوانان و فرزندان ایران اسلامی در جمهوری عربی سوریه بود که با استقبال مقامات سوریه روبرو شد.

اطلاعات، دوشنبه ۱۲ مرداد ۱۳۸۳

اسطوره های شاهنامه روی ویلچر زنده می شوند

توان یابان جسمی آسایشگاه کهریزک برای نخستین بار نمایش «و

اما انسان» را اجرا کردند. امیرکمال میرنصیری مستندساز، تهیه کننده و کارگردان از اجرای نمایش «رستم و سهراب» بر روی ویلچر در این مرکز خبر داد.

اطلاعات، دوشنبه ۱۲ مرداد ۱۳۸۳

پیش نویس آئین نامه های اجرایی قانون توان یابان آماده شد

معاون توانبخشی سازمان بهزیستی گفت: با توجه به قانون جامع سالمندان، خدمات زیادی به توان یابان کشور ارائه می شود که برای ارائه مطمئن و آسان این خدمات، کارت الکترونیکی خدمت به توان یابان صادر می شود. علی اصغر مکارم در گفت و گو با خبرگزاری فارس از خدمات متنوعی شامل: اشتغال در دستگاه های دولتی و خصوصی وابسته به دولت، استفاده از تخفیف ۵۰ درصدی نرخ کرایه وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از حمایت های مادی برای برخورداری از مسکن مناسب و نیز معافیت یکی از فرزندان خانواده هایی که فرزند توان یاب دارند در پیش نویس آئین نامه های اجرایی قانون جامع توان یابان کشور خبر داد.

همشهری، چهارشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۸۳

از سوی ستاد کل نیروهای مسلح: معافیت های جدید سربازی اعلام شد

سرتیپ کمالی، در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران اعلام کرد: مشمول سالم کلیه خانواده هایی که دارای فرزند معلول جسمی، ذهنی بوده و دارای یک فرزند

سالم بالای ۱۸ سال باشند و یکی از فرزندان جانبازانی که بیش از ۲۰ درصد جانبازی دارند از خدمت سربازی معاف شدند. وی گفت: مصوبات یاد شده عیناً به نیروی انتظامی جمهوری اسلامی (معاونت وظیفه عمومی) و سازمان های دیگر نیروهای مسلح ابلاغ شده و از تاریخ ۲۳ تیرماه سال جاری به مدت یکسال تمام شمسی (۲۶۵ روز) قابل اجرا است.

اطلاعات، چهارشنبه ۱۴ مرداد ۱۳۸۳

رئیس مجلس شورای اسلامی:

مجلس در حد توان خود به بخش توانبخشی کشور کمک خواهد کرد

غلامعلی حدادعادل، روز گذشته در بازدید از مجتمع خدمات بهزیستی کودکان توان یاب نارمک افزود: دولت و ملت نیز وظیفه توجه به رفاه اجتماعی و توانبخشی توان یابان را به عهده دارند.

جام جم، سه شنبه ۳۰ تیر ۱۳۸۳

فقط ۳۵ درصد توان یابان نیازمند از خدمات بهزیستی استفاده می کنند

معاون توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت: حداقل نیمی از ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار معلول کشور نیازمند کمک های حمایتی دولتی هستند که فقط ۳۵ درصد آنان معادل ۵۰۰ هزار نفر، تحت پوشش خدمات سازمان بهزیستی قرار دارند.

جام جم، سه شنبه ۳۰ تیر ۱۳۸۳

با اختراع یک دانشجوی ایرانی دانشگاه «سیدنی» افراد فلج می توانند همانند افراد عادی از دستان خود استفاده کنند

یک دانشجوی ایرانی دکترای مهندسی پزشکی دانشگاه سیدنی استرالیا، موفق به اختراع دستکشی ویژه شده که با بهره‌گیری از آن افراد فلج قادر خواهند بود همانند افراد عادی از دستان خود استفاده کنند. پویا ابوالفتحی، دانشجوی ایرانی مقیم استرالیا که با ارائه یک طرح ابتکاری موفق به کسب یکی از جوایز علمی سالانه استرالیا شده است.

در گفت‌وگو با ایسنا خاطر نشان کرد: با استفاده از دستکش «توانبخش» افراد معلول که قادر به حرکت دادن دست یا انگشتان خود نیستند، می‌توانند انگشتان خود را باز و بسته کرده و اشیای مختلف نظیر لیوان، قاشق، کتاب و ... را در دست بگیرند و حتی به تنهایی از وسایلی نظیر مسواک و شانه استفاده کنند.

وی افزود: این دستکش علاوه بر افراد معلول در تسریع و تسهیل درمان کسانی که دستشان صدمه دیده و یا دچار ضرب‌دیدگی شده نیز مؤثر است و به نرم شدن انگشتان و رفع گرفتگی عضلات دست کمک می‌کند.

وی درباره نحوه عملکرد، دستکش ابداعی گفت: دستکش توانبخش که مجهز به موتورها، کابل‌ها و حسگرهای بسیار کوچک است از طریق یک کامپیوتر کوچک که بر روی کمر بند فرد قابل نصب است توسط پزشک یا فیزیوتراپ کنترل می‌شود.

طراحی سیستم به صورتی است که می‌توان هر بند انگشت را به طور مستقل به حرکت در آورد.

این دانشجوی مخترع تصریح کرد: کارایی دستکش «توانبخش» در تعدادی از بیماران از جمله یک جوان ۲۷ ساله که دو ماه پیش طی یک تصادف رانندگی فلج شده و قادر به حرکت دادن بخش‌هایی از بدن خود از ناحیه سینه به پایین نیست با موفقیت امتحان شده است. این بیمار که توانایی حرکت دادن انگشتان خود را ندارد با استفاده از دستکش ابداعی توانست دستانش را باز و بسته کند. او می‌داند که هنوز کار زیادی تا کامل شدن این طرح باقی مانده با این حال تصور آینده طرح برای او بسیار خوشحال‌کننده و امیدبخش بود.

ابوالفتحی در ادامه با اشاره به اعلام آمادگی یک شرکت برای تولید انبوه دستکش توانبخشی پیش‌بینی کرد حداکثر تا اواخر سال ۲۰۰۶ این نوع دستکش برای کمک به معلولان و افراد صدمه‌دیده به بازار عرضه شود.

وی درباره آینده این طرح و امکان استفاده از آن به عنوان دست مصنوعی در افراد فاقد دست گفت: در آینده می‌توان از تکنولوژی کابل‌ها، موتورها و حسگرهای کوچک این دستگاه در ساخت دست‌های مصنوعی به کار برد که در این صورت سیستمی مشابه روپات در آنها وجود خواهد داشت ولی فعلاً در این زمینه کار نمی‌کنیم.

آفتاب - پنج‌شنبه ۸۳/۶/۱۹

اختصاص ۲۰۰ خودروی «ون» به جابجایی معلولان

مدیر کل دفتر خدمات رفاهی و توانبخشی سازمان بهزیستی از ورود ۲۰۰ دستگاه خودروی ون به منظور سهولت در جابجایی معلولان و جانبازان در سطح شهر تا پایان امسال خبر داد و گفت: از این تعداد

۵۰ دستگاه در تهران و شهرری، ۲۸ دستگاه در اصفهان، ۳۴ دستگاه در مشهد، ۱۸ دستگاه در شیراز، ۱۵ دستگاه در تبریز، ۲۱ دستگاه در قم و ۱۲ دستگاه نیز در کرج فعال خواهد شد.

ابوالقاسم نجفی در گفت‌وگو با خبرگزاری مهر از ایاب و نهاب معلولان به عنوان یکی از مهمترین مشکلات این قشر در جامعه یاد کرد و اظهار داشت: بر اساس همکاری و توافق صورت گرفته با سازمان همیاری شهرداری تهران، بهزیستی و بنیاد جانبازان قرار است این تعداد خودروهای ون (مینی‌بوس‌های کوچک) در ۷ شهر بزرگ کشور با تسهیلات ویژه که ۶۵ درصد آن به صورت وام با بهره کم، بازپرداخت طولانی مدت و ۲۵ درصد نیز نقدینگی با شرط ۷ سال عدم تغییر کاربری به بخش خصوصی واگذار کند.

وی افزود: با واگذاری این تعداد ون به بخش خصوصی، بهزیستی مراکز استان‌های مذکور یک دوره آموزشی در مورد نحوه برخورد با معلولان و جانبازان و مراقبت‌های لازم در حین جابجایی برای کارکنان و رانندگان این بخش برگزار کرده و به این ترتیب از آغاز سال آینده شاهد حضور این ون‌ها در سطح شهر خواهیم بود.

نجفی به شناسایی، ثبت نام و صدور کارت اشتراک برای معلولان تحت پوشش بهزیستی و سایر معلولان متقاضی بهره‌مندی از این خدمات اشاره کرد و اظهار داشت: در صورتی که اعتبارات بهزیستی در این زمینه پاسخگو باشد، استفاده معلولان و جانبازان از این خدمات رایگان خواهد بود و در غیر این صورت معلولان تحت پوشش باید بخشی از این هزینه را خود پرداخت کنند که این امر در مورد سایر معلولان متفاوت خواهد بود.

همشهری، پنجشنبه، ۸۳/۶/۱۹

ments for passage of disable people, they can, by the use of the internet, shop their needs (once electronic commerce is promoted) or offer their services from home. Also, given the increasing number of services offered by public offices like Social Security Organization, medical offices and the like, disabled people can enjoy these services without having to leave home.

A quarter of century ago, on 21st of September 1980, the South of

our country, the province of Khuzistan, was invaded by the neighboring Iraq.

The port city of Khorramshahr and its people suffered most. Mr. Behzad Zarrinpour, himself a resident of that city,

has contributed to our Art and Literature

Section, a poem depicting those tragic times, which is titled *Khorramshahr va Tabouthaye Be Dar-o-Paykar*, (*Khorramshahr and Broken Cascades*). This Section also covers a short story entitled "Father's Eyes". The story concerns a young boy who loved soccer but because of his light figure, nobody, except his father, took him seriously. The father used to accompany him to all contests and to encourage him even if he was only sitting on the bench.

Eventually, once the Coach admitted him to a game, he made a pass which resulted in the team's winning goal. He revealed the fact that his father, who had then passed away, was a blind person throughout his life.

We have chosen two of the many letters we receive regularly. The first, for which we have chosen the title of "the House of Heart," is written by Mr. Khalil Hajinejad, a member of Ra'ad's National Abilitympic Team who is from the City of Miandoab, N.W. of Iran, and participated in New Delhi's Abilitympic Contests last November. In his letter, Mr. Hajinejad elaborates on how he participated in the selection tests at Ra'ad, later to be chosen as a team member.

The second letter is written by Ms. Zohreh Tamizi from Ghoochan, Iran who came to know Ra'ad when she participated in selection contests for the Abilitympic Team. Although she did not make it as a team member, she considers her few days stay at Ra'ad during the contests as her best days in life.

During Ra'ad's Nowrouz (the Persian New Year), reunion, Dr. Hamid Soltani, a charitable dentist, undertook to pay half of the cost of a three-day sight seeing trip to the north of the country for Ra'ad students and graduates while the other half was paid by the institution

itself. Thirty disabled applicants, who were chosen at random, took part in the trip. Eight members of the tour have contributed their cherished memories of this trip to *Tavanyab*, a summarized selection of which appears in this issue.

In the last (thirteenth) issue of *Tavanyab*, we read the first part of the dairy of Ms. Fahimeh Mehmandoust who, as a member, accompanied Ra'ad's National Abilitympic Team to New Delhi competitions last November. The second and concluding part of her dairy appears in this issue. In this part, Ms. Mehmandoust writes about the contests' major events, including the inaugural ceremonies with the attendance of the Indian Prime Minister, the excitement of participating contestants before the start of competitions, lack of knowledge by the Iranian team members of the rules of the games, etc. She also admires Indian peoples' calmness and contentment, Taj Mahal building and other sightseeing attractions, and the Indian President's dinner in honor of participating teams during which, a member of Ra'ad team, Mr. Shariati, who lacks arms, wrote a Persian poem using his toes. The Indian President started his speech by reciting that poem. This issue concludes with certain news items of interest to the disabled community.

English Abstracts

The editorial in this issue of Tavanyab commemorates the first anniversary of Bam (Province of Kerman) earthquake. The managing editor expresses the wish that officials provide facilities for private individuals and NGO's who are able and willing to provide services especially to the disabled victims rather than getting involved in making fanfares, cost appearances and making unrealistic promises for distant future. He also informs readers of the establishment of a new branch of Ra'ad in the province of Kerman. He concludes by informing readers and the disabled community of the happy news of offering, in collaboration with the newly established Comprehensive Scientific & Applied University, higher education applied college level courses as the first step in materializing Ra'ad's Qualitative and Quatitative Expansion Project.

Gainful employment (or self-employment) is the dream of the youth, especially disabled ones. In this issue of Tavanyab, we have interviewed Ms. Mahyar Mohammad Khani, who became disabled at the age of two. Despite her disability, however, she has managed to keep active presence,

like a healthy person, in the academic environment and the society at large. After graduating from high school, she came to know Ra'ad where she received certain vocational training, especially in the field of computer. She was hired at a publishing house afterwards. Later, upon consulting Ra'ad professional experts, she decided to establish her own publishing house. To do so, she needed official permit from the Ministry of Guidance. She convinced the authorities that she was indeed qualified and was granted the relevant license. She now owns Raah-e Mandegar (the sustained path) Publishing Co., where she has four permanent staff as well as ten visitors on her payroll.

Ms. Malahat A. Fahimi, Ra'ad's senior occupational therapist and the head of that department, has contributed an article entitled "Skin Care for Patients with Sensory Disorders". She recommends certain measures to prevent pressing wounds and bed sore for patients confined to bed who require lengthy treatment as well as for disabled persons, especially those with spinal cord injuries. She also makes certain useful recommendations for physicians, social workers

and nurses engaged in caring for such patients.

Epilepsy is one of the oldest diseases known to man. An article dealing with this issue, part of a Masters Thesis by one of Ra'ad's senior staff, Mr. Mohammadi, defines epilepsy as the burst of energy from a number of nerves from brain cells.

Two types of epilepsy are elaborated in the article.

Our third article in this issue is the translated version of an article on Multiple Sclerosis (MS). This disease surfaces usually between the ages of 20 to 40. The primary indications of the MS start with one or a number of disorders, including numbness and Dystaxia, paralysis and visual impairment. Some two-thirds of MS patients can continue enjoy walking, albeit with some walking aids.

Another interesting article deals with how the internet has changed the life of the disabled. Given the difficulties disabled individuals suffer from for walking in crowded cities like Tehran, which lack proper pave-

فصلنامه تهران تابان اسال پنجم تابستان ۸۳

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در سال ۱۳۶۳ تحت قوانین جمهوری اسلامی ایران رسماً به شماره ۲۸۱۱ به ثبت رسید. مجتمع نهادی است خیریه و خصوصی که هدف آن ارتقاء توانایی‌هایی جامعه معلولان جسمی حرکتی است. این موسسه ابتدا در دو اتاق کوچک که توسط یک درمانگاه خیریه واقع در منطقه‌ای فقیرنشین در جنوب تهران موقتاً در اختیار گذارده شده بود با پذیرش پنج نفر کارآموز فعالیت خود را شروع نمود. مجتمع اکنون در ساختمانی ملکی، مشتمل بر حدود ۴۰۰۰ متر مربع زیربنا، که در زمینی به مساحت حدود ۲۷۰۰ متر مربع بنا شده، به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد. رعد به‌عنوان یک نهاد آموزشی و نیکوکاری خدمات خود را به‌طور کلی در سه زمینه توانبخشی (شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و بهداشت روان)، آموزش فنی و حرفه‌ای (برنامه‌ریزی و اپراتوری کامپیوتر، مونتاژ سخت‌افزار، تایپ، نقشه‌کشی ساختمانی و صنعتی، حسابداری، تعمیر لوازم خانگی، خیاطی، مجسمه‌سازی، گل‌سازی و سفالگری) و خدمات جانبی یا حمایتی (قرض‌الحسنه، جوایز مالی، خدمات پزشکی در محل مجتمع یا معرفی به پزشکان داوطلب، رفت و برگشت از ایستگاهی در یکی از مراکز شهر به محل مجتمع، تسهیلات کتابخانه‌ای، خدمات مشاوره‌ای، مددکاری، بازدید از منازل و مشاوره ازدواج) ارائه می‌نماید. کلیه خدمات مجتمع به تمام متقاضیان کارآموز حائز شرایط به صورت کاملاً رایگان است چرا که منابع رعد از محل دریافت اعانات مردمی، حمایت‌های افراد نیکوکار و کمک‌های سخاوتمندانه تامین می‌گردد. در ارائه این خدمات رعد هیچگونه تبعیضی به دلایل نژادی، سیاسی، عقیدتی، فرقه‌ای، مذهبی، جنسیت، رنگ پوست، ملیت قومی در مورد کارآموزان قائل نمی‌شود.

RA'AD REHABILITATION GOODWILL COMPLEX AT A GLANCE

Ra'ad Rehabilitation Goodwill Complex was established and duly registered under the laws of the Islamic Republic of Iran in 1984 (Reg. No. 2811). RRGC is a private charity institution, dedicated solely to promote the cause of the physically disabled community. The institution began work with five applicants in a temporarily donated premise of two small rooms, at a charity medical clinic, located in a low income suburb south of Tehran. RRGC now operates from its own building, a nearly 4,000 sq.m. (in excess of 40,000 sq.ft.) facility, constructed on parcel of land measuring 2,800 sq.m. to which RRGC holds the title deed.

As an educational, philanthropical and charitable institution, Ra'ad offers three broad areas of services. These include rehabilitation (physiotherapy, occupational and speech therapy, orthopedic and daily mental health care), vocational training (computer programming and operation, hardware assembly, typing, civil and industrial drafting, accounting, home appliance repairs, sewing, sculpture, flower making and pottery) and a variety of auxiliary or support services (honorary loans, financial grants, in-house and referral medical services by volunteer physicians, transportation to and from a downtown station, library facilities, counselling services, social work assistance, home visits and marriage counseling).

RRGC services are offered free of charge to all qualified applicants. The institution is funded exclusively by popular donations and generous private financial support. In offering its services RRGC does not discriminate on the basis of the applicant's race, creed, religious affiliation, sex, color, national or ethnic origin.

Address: Shahrak Oods (Gharb), Phase II
Hormozan Ave., No. 74 S. Pirouzan St.

(P. O. Box 14665-144)

Tehran 14666, I. R. of IRAN

Call us at: (country cod 98+city code 21)

808-2266 or 809-8881

Send your fax to: (98+21) 807-6326

Or contact us by

e-mail: info@raad-ngo.org

If you wish to make a donation in Tehran, please send it to:

Current Account # 1040-16588

Bank Tejarat, Shahrak Oods Branch-tehran