

# رااد الیوم



سال نهم - ۶۰ صفحه - شماره ۳۰ - پاییز و زمستان ۸۷

۲	نکته
۳	سرمقاله
۴	پرونده
	آموزش های کار آفرینی در تمام استان ها
۵	برگزار می شود
	شرکت تعاونی «اندیشه سرای خلاقیت»
۱۰	در رعد تشکیل شد
۱۲	نقش خانواده در کارآفرینی کودکان
۱۵	زندگینامه استیفن هاوکینگ
	گفتگو
۱۶	تشکیل گروه های کاری در رعد
۱۸	گروه همیاری جوانان به مثابه بازوی رعد
۲۱	دردل با مسوولین و مردم
۲۴	کاردرمانی با افزایش استقلال فردی ...
۲۵	معجزه، یعنی یک جفت پای الکترونیکی و یک دنیا اراده
۲۶	تلاش می کنیم بتوانیم معلولان را به ....
۲۸	از تمام معلولان ضایعه نخاعی دعوت می کنم...
۳۱	برگزاری اولین مراسم ازدواج معلولان آسایشگاه در کهریزک
۳۲	تمرین هایی برای جلوگیری از سقطی عضلات در مبتلایان به M.S.
۳۶	آشنایی با ویلچرهای برقی
۳۸	ما باید با نشان دادن توانایی هایمان ...
۴۰	اصول مراقبت تغذیه ای در معلولان فیزیکی
۴۱	چگونه از دردهای ناشی از کار با کامپیوتر جلوگیری کنیم
۴۲	میوه های قرآنی
۴۵	زمزمه
۴۶	پیغام کوتاه (SMS) به زبان انگلیسی
۴۷	زمزمه
۴۸	جشن روز جهانی معلولان در مجتمع رعد
۵۰	پارس خودرو آماده واگذاری ۹ هزار و ۵۰۰ خودرو ...
۵۲	کتابخانه رعد
۵۳	بنویسید تا آرام شوید
۵۴	زمزمه
۵۶	مراسم شوی غذای در مجتمع رعد برگزار شد
۵۸	اخبار رعد
۶۰	فهرست انگلیسی

صاحب امتیاز : مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

مدیر مسئول : دکتر قاسم صالح خو

مدیر طرح : سعید رشتیان

سر دبیر : دکتر مریم رسولیان

دبیر تحریریه : هاله باستانی

همکاران این شماره : نازنین رحیم زاده ، مهوش تاشک

ترجمه : مهوش تاشک

مدیر هنری و طرح جلد : یاسر باوقار نیاکو

نشانی : شهرک غرب ، خیابان هرمزان ، خیابان پیروزان جنوبی ، پلاک ۷۴

تلفن : ۸۸۰۷۶۳۲۵ - ۸۸۰۹۸۸۸۱ - ۸۸۰۸۲۲۶۶

نمبر : ۸۸۰۷۶۳۲۶

کد پستی : ۱۴۶۶۶

صندوق پستی : ۱۴۴ - ۱۴۶۶۵

Email: [info@raad-ngo.org](mailto:info@raad-ngo.org)

website . [www.raad-ngo.org](http://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 مطلب آزاد است .

# مطلب




به امید رشد پژوهش در زمینه رفع محدودیت‌های معلولین

## توانایی بر بام دانایی

کدام بالاتر است توانایی یا دانایی؟ آیا توان جسمی حرکتی و قوی بودن کافی است؟ همه انسان‌ها محدودیت جسمی حرکتی داشته و توانیاب هستند و توانایی و قدرت کامل وجود ندارد. محدودیت برای همه وجود دارد. آیا خود به تنهایی می‌توانیم بیش از چند سانتیمتر از جاذبه زمین دور شویم؟ آیا می‌توانیم وزنه‌های سنگین را به تعداد نامحدود جابجا کنیم؟

آیا در کسب علم و دانایی و توانایی ذهنی محدودیت نیست؟ در این عرصه نیز پرسش‌های بیکران و بدون حد و مرز، جستجو، تلاش و کوشش بسیار لازم است تا بدانیم و به بالاترین لذت‌ها که درک و حل مسائل علمی است، برسیم. همواره دانشمندان موفق در تلاش ارتقاء دانش و توانمندی‌های خود هستند.

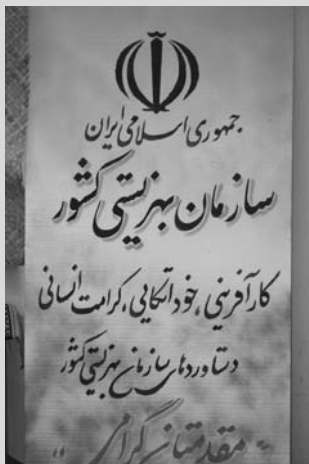
آقای استیفن هاوکینگ یکی از بزرگترین فیزیک دانان معاصر جهان، استاد دانشگاه کمبریج است. توانایی استثنایی این دانشمند مدیون محاسبات ریاضی پیچیده و دقیقی است که درباره چگونگی و پیدایش سیاه چاله‌ها انجام داده است. این اجرام بسیار متراکم در تئوری‌های انیشتین پیش‌بینی شده ولی تاکنون دیدن آنها حتی به وسیله قوی‌ترین تلسکوپ‌ها ممکن نشده است. استیفن هاوکینگ با قدرت اندیشه و تفکر و تلاش و کوشش در جهت کسب علم و دانایی وجود سیاه چاله‌ها را به اثبات رسانده است. آقای استیفن هاوکینگ به علت بیماری نادری در جوانی فلج شده است. به طوری که اکنون هیچ یک از اعضای بدنش به جز دو انگشت دست او حرکت ندارد. اما مغز فعال و روحیه بسیار قوی او با کمک پشتکار و امید وصف ناپذیرش بر ضعف جسمی غلبه کرده است. صندلی چرخدار آقای استیفن هاوکینگ یکی از پیشرفته‌ترین پدیده‌های فناوری است که با کمک آن احساس و هیجان خود را بروز می‌دهد مثلاً اگر خوشحال شود صندلی تکان می‌خورد و شادمانی او را نشان می‌دهد. کامپیوتر و ابزار کار او را که یک استاد دانشگاه به او تقدیم کرده است، ویژگی‌های خاصی دارد که تنها برای او مناسب است و او به کمک این کامپیوتر با انتخاب از بین سه هزار کلمه موجود در آن، صحبت می‌کند، مقاله می‌نویسد، درس می‌دهد و به طور کلی زندگی می‌کند. سوال بزرگ این است که این دانشمند معاصر و استاد دانشگاه کمبریج، با درصد معلولیت بسیار بالا و با مغزی فعال و روحیه‌ای بسیار قوی کار و زندگی می‌کند آیا می‌توانست بدون تجهیزات و کامپیوتر و صندلی چرخدار مجهز به سیستم‌های پیشرفته و تنهای تنها فقط با دو انگشت، مغز فعال و روحیه‌ای بسیار قوی استعداد‌های خود را بروز دهد؟ لذا هدف ما در مجتمع رعد این است تا کوشش کنیم که با همکاری و مشارکت توانیابان زمینه شکوفایی بسیاری از استعداد‌های توانیابان را از طریق پژوهش فراهم نماییم. به عنوان یک راهکار عملی بدین وسیله از کلیه توانیابان علاقه‌مند به علوم و تحقیقات دعوت می‌نماییم تا با تشکیل گروه علمی - پژوهشی، اطلاعات و یافته‌های خود را افزایش داده و پژوهش‌های علمی را در جهت شکوفایی و رشد استعداد‌های معلولین پایه‌ریزی نماییم. از کلیه علاقمندان دعوت می‌شود جهت تشکیل هسته اولیه و پایه‌گذاری گروه علمی تحقیقاتی توانیابان وابسته به مجتمع رعد، با دفتر مرکز آموزش عالی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد (مرکز تماس بگیرند.



انسان برای احساس خوشبختی باید خلاق باشد و برای  
خلاقیت باید برنامه داشته باشد و برای برنامه ریزی باید  
هدف داشته باشد و برای هدف مندی باید امکانات ،  
استعداد و توانایی های خود را بشناسد و این یعنی  
خودشناسی که پایه رسیدن به خوشبختی است.

## آموزش های کار آفرینی در تمام استان ها برگزار می شود

تا وقتی که رفع نیازهای اساسی و اولیه معلولان به دغدغه همه در هر موقعیتی تبدیل نشود، این بزرگترین اقلیت در کشور در انزوای خود محبوس می شوند. و این بار بزرگی است که بر شانه های تک تک افرادی که فعلا به ظاهر سالمند، می بایست سنگینی کند. از اساسی ترین نیازهای هر انسان حضور در جامعه و بهره مندی از شغل مناسب جهت امرار معاش و دستیابی به استقلال فردی است.



یکی از نهادهایی که به تازگی راه اندازی شده و همه تلاش خود را در جهت کار آفرینی برای معلولان جسمی - حرکتی به کار بسته، دفتر توسعه کار آفرینی سازمان بهزیستی کشور است. برای اطلاع از کم و کیف فعالیت های این مرکز با محسن خانی گفت و گو کردیم.

محسن خانی مدیرکل دفتر توسعه کار آفرینی سازمان بهزیستی و مدرس دوره های کار آفرینی و اشتغال در موسسات آموزش عالی و سازمان بهزیستی است. او قبل از آمدن به بهزیستی در وزارت کار و امور اجتماعی در قسمت کار آفرینی مشغول بوده است.

با او در خصوص فعالیت های دفتر تازه تاسیس توسعه کار آفرینی سازمان بهزیستی کشور به گفت و گو نشستیم.

### ■ این آموزش ها شامل چه مواردی است؟

در دوره های آموزش کار آفرینی و توسعه مهارت های کسب و کار، مددجویان با نحوه راه اندازی کسب و کار، نحوه مدیریت آن، ارتباط با مشتری، بازاریابی، مدیریت امور مالی، آشنایی با قانون تجارت، آشنایی با قانون مالیاتی و... آشنا می شوند. هدف این آموزش ها این است که هر فرد بتواند شخصا مدیریت کسب و کارش را به دست بگیرد. یکسری کارگاه های آموزشی مشاوره و راهنمایی شغلی هم با رویکرد کار آفرینی داریم که در همه استان ها در حال انجام است. این کارگاه ها هم برای مددکارانی که با معلولان در ارتباط هستند، ارائه می شود

### ■ آقای خانی لطفا در مورد فعالیت های دفتر توسعه کار آفرینی سازمان بهزیستی توضیح دهید:

اصلی ترین برنامه ای که از طرف این دفتر در حال اجراست، بحث آموزش است. این دفتر با کمک سازمان آموزش فنی - حرفه ای وزارت کار و امور اجتماعی، سازمان صنایع دستی و دانشگاه ها چندین مهارت که منجر به اشتغال می شود را به توانیابان و مددجویان جویای کار به طور رایگان ارائه می دهد. یکسری آموزش های کار آفرینی و توسعه مهارت های کسب و کار هم طی یک دوره ۷۲ ساعته به متقاضیان ارائه می شود. این آموزش ها در سال گذشته به حدود هفده هزار و نهصد و چهل نفر ارائه شد.

## پرونده

این پرونده با گفت‌وگویی با محسن خانی، مدیرکل دفتر توسعه کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور آغاز شده است. دفتر توسعه کارآفرینی دفتر تازه تاسیسی است که طی مدت کوتاه آغاز به کارش فعالیت‌های زیادی درخصوص آموزش کارآفرینی، تدریس قوانین مشوق کارآفرینی و... انجام داده است.

گفت‌وگوی بعدی درخصوص تشکیل شرکت تعاونی «اندیشه سرای خلاقیت» در موسسه رعد است. این شرکت تعاونی که با همکاری توان‌یابان موسسه رعد آغاز به کار کرده است، مصداق عینی کارآفرینی است.

مقاله "نقش خانواده در کارآفرینی کودکان" آخرین مطلب پرونده است. این مقاله به راه‌کارهایی که خانواده‌ها در صورت توجه به آن می‌توانند به کارآفرین کردن کودکان کمک کنند، پرداخته است.



به معلولان وام دهد و از طرح‌های کارآفرینی آنها حمایت کند.

در این لایحه پیش‌بینی شده که ساعات کار معلولان از سایرین کمتر باشد (باز هم به نسبت درصد معلولیتشان، حداکثر ۲ ساعت کمتر کار می‌کنند) در این لایحه پیش‌بینی شده که مراکز کارآفرینی معلولان و مددجویان راه‌اندازی شود و پیش‌بینی شده که در روز جهانی معلولان به کارگران معلول مرخصی داده شود، بازنشستگی معلولان به نسبت معلولیت آنها با بیست سال کار باشد. این لایحه به زودی از طریق سازمان بهزیستی در اختیار دولت قرار می‌گیرد تا پس از تصویب در هیات دولت به مجلس برود.

کار جدید دیگری که شروع کرده‌ایم، سازماندهی مراکز کارآفرینی و اشتغال معلولان است. کارگاهی در شهر

**در این طرح بهزیستی متعهد می‌شود که حداکثر ۵۰ درصد حقوق معلولانی که توسط هر کارفرمایی به استخدام درمی‌آید را پرداخت کند**

ری وجود دارد به نام کارگاه کورس که متعلق به سازمان بهزیستی است، این کارگاه حدود ۱۵ سال است که تعطیل است. از سال قبل پیگیری‌هایی کرده‌ایم که این کارگاه تبدیل به یک مرکز کارآفرینی و اشتغال‌زایی برای معلولان شود.

به این شکل که معلولان و مددجویان در آنجا کار یاد بگیرند، محصول تولید کنند و محصولاتشان را به فروش بگذارند. خوشبختانه بهزیستی استان تهران خصوصاً مدیر کل محترم استان تهران آقای رستمی در این خصوص خیلی زحمت کشیدند و در همین جا از ایشان بسیار تشکر می‌کنم.

مرکز کورس بر اثر مساعدت و پیگیری و تلاش‌های

استخدام می‌کنند که بررسی و تصویب شده است. در این طرح، بهزیستی متعهد می‌شود که حداکثر ۵۰ درصد حقوق معلولانی که توسط هر کارفرمایی به استخدام درمی‌آید را پرداخت کند.

البته میزان درصد پرداخت شده توسط بهزیستی بر مبنای میزان معلولیت فرد است.

هدف از اجرای این طرح تشویق کارفرماها به همکاری بیشتر با معلولان و نیز پرداخت حقوق کامل به آنهاست. چون معمولاً در بیشتر موارد به معلولان حقوق کمتری می‌دهند. در اینجا شرط این است که حقوق کامل مصوب قانون کار را به معلولان بدهند.

#### این قانون هم جدید است؟

بله این قانون از امسال اجرا می‌شود. امسال برای این طرح حدود یک میلیارد تومان اعتبار داریم که با این میزان پول حدود هزار نفر را در کل کشور می‌توانیم پوشش بدهیم. بر این مبنای سهمیه هر استان حدود ۲۰ نفر است که در تهران به علت وسعتش این سهمیه به صد نفر می‌رسد. امیدواریم در سال آینده بتوانیم اعتبار بیشتری جذب کنیم.

#### کارفرماها از این طرح استقبال کرده‌اند؟

بله. خیلی زیاد. وقتی نصف حقوق فرد را بهزیستی می‌دهد، هم ضرر نمی‌کنند هم احساس می‌کنند کار خیری انجام داده‌اند. در طراحی این طرح از ابتدا با خودکارفرماها هم مشورت کرده‌ایم. اقدام بسیار مفیدی دیگری که امسال انجام داده‌ایم تدوین لایحه توسعه کارآفرینی و اشتغال معلولان و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور است.

در تدوین این لایحه از نظرات صاحب نظران وزارت کار، اساتید دانشگاه‌ها و نمایندگان شورای عالی کار، نمایندگان انجمن‌های معلولان و... استفاده کردیم و در نهایت به این لایحه هجده ماده‌ای در رابطه با کارآفرینی و اشتغال معلولان رسیدیم. اولین ماده این لایحه می‌گوید هر کارفرمایی که معلولی را به کار گیرد، از یارانه حقوق و دستمزد برخوردار می‌شود. در این لایحه تشکیل صندوق حمایت از طرح‌های کارآفرینی و اشتغال معلولان و مددجویان پیش‌بینی شده است. این صندوق در اختیار بهزیستی است که از محل آن با سازوکاری ساده می‌تواند



بانک اطلاعات کارجویان ما کامل است، و سهمیه استان‌ها هم مشخص شده است. به طور متوسط در هر استان حدود ۵۰۰ نفر نام‌نویسی کرده‌اند. یکی دیگر از کارهایی که امسال شروع کرده‌ایم، تعریف جدید از بیمه خویش‌فرمایی است. براساس قانون پرداخت بیمه سهم کارفرمایی معلولان و مددجویانی که کارفرما آنها را استخدام کند، بر عهده بهزیستی است. این قانون از قبل وجود داشته است ولی امسال بیمه خویش‌فرمایی هم به آن اضافه شده است. به این معنا که اگر یک معلول یا یک مددجو، کارگاهی راه انداخت و خودش کارفرمای خودش بود، بهزیستی سهم خویش‌فرمایی او را پرداخت می‌کند. مثلاً سهم بیمه خویش‌فرمایی ۷۰ هزار تومان شود،

و هم به مددجویان جویای کار. از سال قبل یکسری آموزش‌های بازاریابی و بازاریابی‌شناسی شغلی را هم در مراکز استان‌ها شروع کرده‌ایم تا علاقه‌مندان فرآیند اشتغال، سیرکاریابی و سیر کارآفرینی را یاد بگیرند.

در سال ۸۶ نسبت به ۲ سال قبل ۶۰۰ درصد رشد آموزش داشته‌ایم. که این نشان می‌دهد استقبال از آموزش خیلی زیاد است. در این آموزش‌ها سازمان بهزیستی به عنوان مجری طرح هیچ هزینه‌ای نپرداخت. این آموزش‌ها با همکاری گسترده سازمان آموزش فنی حرفه‌ای، همکاری وزارت کار و امور اجتماعی، دانشگاه‌ها، وزارت صنایع، وزارت

### این طرح ربطی به

قانون ۱۶ ماده‌ای حمایت از حقوق معلولان دارد و بخشی از این قانون است؟

خیر. این طرح جدیدی است که اجرای آن شروع شده است و هر وزارتخانه‌ای به تناسب نوع فعالیتش این کار را انجام می‌دهد. البته ما هزینه این طرح را از وزارت کار می‌گیریم. بر مبنای تفاهم‌نامه‌ای که میان بهزیستی و وزارت کار امضا شده است، این پول به حساب بهزیستی واریز می‌شود و بهزیستی هم با



بهزیستی ۲۳٪ سهم کارفرمایی که حدود پنجاه و چند هزار تومان می‌شود را خودش پرداخت می‌کند و خود فرد مقدار کمی روی آن می‌گذارد و بیمه‌اش را می‌پردازد. این کار مفیدی است که از امسال شروع شده و امیدواریم که توسعه پیدا کند. هدف ما این است که برای معلولان و زنان سرپرست خانوار که امکان کار در بیرون از منزل ندارند، امکان کار در منزل فراهم شود و نگران بیمه خود هم نباشد.

از دیگر برنامه‌هایی که امسال برای اولین بار در حال انجام است، پرداخت یارانه اشتغال معلولان است. طرحی را سال قبل ارایه داده‌ایم تحت عنوان پرداخت یارانه حقوق و دستمزد به کارفرمایانی که معلولان جویای کار را

کارفرماها قرارداد می‌بندد. این طرح، طرحی است با نام کارورزی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی که از سال قبل شروع شده و امسال به اجرا رسیده است. بهزیستی در این طرح فعلاً ۷۵۰۰ نفر را پوشش داده است که امید داریم تا سال بعد به ۱۵ هزار نفر برسد.

### اجرای این طرح در چه مرحله‌ای است؟

اجرای آن شروع شده ثبت نام‌ها انجام گرفته هماهنگی با وزارت کار هم به انجام رسیده است. فعلاً در مرحله رایزنی با کارفرماها برای جلب مشارکت آنها هستیم. به محض این که پول و اعتبار از وزارت کار در اختیار بهزیستی گذاشته شود، افراد را معرفی می‌کنیم.

فضا و مکان کسب و کار به قیمت ارزان یا مجانی به معلولان جویای کار است.

روش بعدی کمک نقدی در جهت حرفه آموزی و اشتغال معلولان است.

روش بعد استفاده مددجویان تحت پوشش بهزیستی در دفاتر و محیط‌های کاری مربوط به خود است. روش آخر این است که در بین معلولان ما تعدادی زیادی مخترع و مبتکر نویسنده و شاعر وجود دارد. توصیه ما این است که خیرین به انتشار و چاپ توزیع کارهای آنها اقدام نمایند.

#### ■ سخن آخر:

توانیابان ما از نگاه تحقیرآمیز و ترحم‌آمیز نفرت دارند. دوست دارند که با کمک بقیه بتوانند توانایی‌های خدا دادی خود را شکوفا کنند. باید این فرهنگ را گسترش داد که نگاه ترحم‌آمیز به نوعی اهانت به معلولان است. اما نگاه توانمند انگاری و نگاه توانمندسازی و بسترسازی برای ایجاد فضای توانمندی از هر عبادتی بالاتر است.

خود بهزیستی هم باید به این نکته توجه کنند که از نشان دادن صحنه‌های ناتوانی و ضعیفی معلولان در تلویزیون جلوگیری کنند. ما با درآوردن اشک مردم نمی‌توانیم کمک‌های مردمی را جمع کنیم. اگر مردم ببینند که معلولان در مراکزی مشغول به کار هستند، با رغبت برای گسترش چنین مراکزی پول خرج می‌کنند.

اگر ما معلولان مخترع، مبتکر و نویسنده، شاعر، هنرمند و نوآور را به مردم معرفی کنیم آنها هم تشویق به همکاری در جهت بسترسازی برای رشد بیشتر این افراد می‌شوند.

از همین جا قول می‌دهم که اگر وزارت کار و امور اجتماعی کمک کند و اگر لایحه توسعه کارآفرینی و اشتغال معلولان به تصویب برسد و فضای بهتری از لحاظ منابع سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در اختیار معلولان قرار گیرد، مشکل اشتغال معلولان تا حد زیادی برطرف خواهد شد.

برای کارآفرینی معلولان باشد.

برنامه‌ی دیگر ما استفاده از توان بخش خصوصی است. به این مفهوم که بخش خصوصی و غیردولتی در مراکز کارآفرینی و اشتغال و یا مراکز هدایت آموزشی و توسعه کارآفرینی معلولان، حضور پیدا کنند و در آن سرمایه‌گذاری کنند. علاوه بر این در راه‌اندازی مراکز مشاوره شغلی و کاریابی ویژه معلولان حضور بخش غیردولتی متخصص می‌تواند به جامعه هدف ما کمک زیادی کند. نکته آخر این است که امیدوارم بتوانیم از توان مادی و معنوی خیرین در این رابطه استفاده بیشتری ببریم. خیرین در بخش کمک به ایتمام و ساخت مدراس و شیرخوارگاه‌ها تاکنون خدمات زیادی ارائه داده‌اند خوب است که بتوانیم از کمک‌های مادی و معنوی خیرین در جهت کمک به کارآفرینی معلولان استفاده کنیم. کمک به اشتغال معلول کمک به توانمندسازی کردن و خوداتکایی اوست. اجر چنین کاری بسیار بالاست.

ما در مراسمی که ماه رمضان برگزار کردیم. طرحی را به نام طرح مشارکت خیرین برای کمک به توسعه کارآفرینی و اشتغال معلولان و مددجویان اجرا کردیم. در این طرح از خیرین خواستیم که کمک‌های خود در این رابطه را به پنج شکل به بهزیستی ارائه دهند. یکی این که اگر در توانشان است ابزار کار تهیه کنند. مثل چرخ خیاطی، کامپیوتر یا ... که می‌تواند سرمایه ابزار کاری برای یک معلول کارآفرین باشد. یک روش دیگر، در اختیار گذاشتن







ایشان از یک مرکز مخروبه به یک مرکز کارآفرینی و اشتغال تبدیل شده است که انشاءالله به زودی فعالیت خود را شروع می‌کند.

شرط ما این است که هر کارخانه و هر شرکتی که بخواهد با این مرکز قرارداد ببندد موظف است ۶۵ درصد نیروهای مورد نیازش را از معلولان انتخاب کند و بر طبق قانون کار هم به آنها حقوق دهد ما هم از این طرف بیمه آنها را پرداخت می‌کنیم.

### ■ یارانه‌ای که گفتید به این

کارفرماها هم تعلق می‌گیرد؟

جشنواره توانمندشدگان کارآفرین را هم در پیش داریم که از معلولان و مددجویان کارآفرین، از شرکت‌ها و موسسات غیردولتی که در بحث کارآفرینی به سازمان بهزیستی کمک کرده‌اند و از همه تعاونی‌های کارآفرینی موفق در این جشنواره تجلیل خواهیم کرد.

در چهارمین جشنواره ملی کارآفرینان که وزارت کار و امور اجتماعی آن را برگزار می‌کند، تاکنون معلولان حضور جدی نداشتند امسال چون سازمان بهزیستی عضو

هنوز نه چون مقدار این یارانه محدود است فعلا در حد تامین بیمه با این افراد همکاری می‌کنیم مشابه مرکز کارآفرینی و اشتغال توان خواهان کورس، مراکزی نیز در تبریز، کرمان، چهارمحال بختیاری و در خیلی از استان‌های دیگر با کمک بخش خصوصی در حال راه‌اندازی است. موضوع دیگر بحث مراکز هدایت آموزشی و توسعه کارآفرینی است که اولین مرکز هدایت آموزشی و توسعه کارآفرینی تخصصی ناشنوایان در تهران در حال راه‌اندازی است در این مرکز انواع مهارت‌های فنی حرفه‌ای، آموزش‌های کارآفرینی و آموزش‌های دانشگاهی منجر به اشتغال ارائه می‌شود.

■ دفتر شما در فعالیت‌هایی که می‌کند چه

انتظاری از سایر نهادها دارد؟

نرخ بیکاری معلولان بسیار بالاست و سازمان بهزیستی به تنهایی توان حل مشکل فراوان فراروی اشتغال معلولان را ندارد. ضرورت دارد که وزارت کار و امور اجتماعی در این موضوع دخالت کند و یک دفتر تخصصی کارآفرینی و اشتغال معلولان و مددجویان را در وزارتخانه راه‌اندازی کند. که این دفتر بتواند برنامه‌ریزی، مطالعه و تامین اعتبار کند تا موضوع اشتغال معلولان را بتوانیم از طریق وزارت کار نیز دنبال کنیم.

وزارت کار منابع کارشناسی قوی‌ای دارد و در همه استان‌ها و شهرها دفاتری دارد و اعتبارات لازم را نیز در اختیار دارد و می‌تواند به خوبی به مساله اشتغال معلولان هم بپردازند.

**ضرورت دارد که وزارت کار و امور اجتماعی در این موضوع دخالت کند و یک دفتر تخصصی کارآفرینی و اشتغال معلولان و مددجویان را در وزارتخانه راه‌اندازی کند. که این دفتر بتواند برنامه‌ریزی، مطالعه و تامین اعتبار کند**

شورای سیاستگذاری این جشنواره است، با وزارت کار به این توافق رسیده‌اند که معلولان کارآفرین هم در این جشنواره حضور داشته باشند.

■ چه برنامه‌هایی برای آینده این دفتر دارید؟

یکی از برنامه‌های مهم ما اصرار بر تصویب قانون توسعه کارآفرینی و اشتغال مددجویان تحت پوشش بهزیستی است. تصویب این قانون می‌تواند مشوق خوبی





**در مطالعه ای که در مورد اشتغال  
توانیابان صورت دادیم به این  
نتیجه رسیدیم که کار گروهی و  
همکاری با افراد سالم برای  
توانیابان بسیار مفید است چرا که  
جدایی از دیگر افراد جامعه به نفع  
آنها نیست**

متخصص داشتیم سعی ما تا کنون بر آن بوده تا تمام این  
کمبودها را با همکاری توانیابان داخل مجتمع و دوستان  
دیگر برطرف نماییم .

● **اعضای فعال تعاونی در حال حاضر چه فعالیت هایی  
انجام می دهند ؟**

فعالیت های این تعاونی در خصوص فن آوری اطلاعات می  
باشد که این حوزه شامل بخش های زیر است:

۱- اتوماسیون شبکه

۲- سخت افزار و نرم افزار

۳- طراحی سایت

۴- گرافیک و چاپ

تعداد اعضای فعال در این طرح باید به ۱۰۰ نفر برسد که  
فعالاً تنها ۲۰ نفر در این طرح همکاری می کنند. این فاصله به  
دلایل زیر است :

عزیران توانیاب نیاز به کارورزی مستمر و آشنایی بهتر  
با بازار کار داشتند .

ضمن اینکه آموزش کار محوری یا به اصطلاح آموزش  
مبتنی بر دانش و کار محوری برای این عزیران ضروری  
بود.

جهت پیشبرد اهداف کوتاه مدت ، نیاز به ابزار و وسایل  
کامپیوتری داشتیم .

در خصوص انجام کارهای تخصصی نیاز به افراد

# شرکت تعاونی «اندیشه سرای خلاقیت» در رعد تشکیل شد

شرکت تعاونی اندیشه سرای خلاقیت در سال ۱۳۸۷ به همت جمعی از توانیابان و با همکاری مجتمع رعد در این مرکز تاسیس شده است. هدف از تشکیل این تعاونی رسیدن توانیابان به اشتغال مولد می باشد. در باره فعالیت های این تعاونی با آقای بختیاری مدیر عامل این تعاونی به گفتگو نشستیم.

مشارکت ایشان مکانی را برای تشکیل شرکت تعاونی در رعد در اختیار گرفتیم. این تعاونی فعالیت خود را عملاً از اواخر مهرماه سال ۱۳۸۷ آغاز کرد.

## ● این تعاونی متشکل از چه کسانی است؟

اعضای این تعاونی متشکل از ۱۱ نفر می باشد که ۹ نفر از

آنها از توانیابان و ۲ نفر از

افراد غیر توانیابان هستند.

این ۱۱ نفر عضو مجمع

تعاونی هستند که ۵ نفر عضو

هیات مدیره ۲ نفر عضو علی

البدل هیات مدیره یک نفر

بازرس یک نفر علی البدل

بازرس و یک مدیرعامل می باشد.

لازم به توضیح است که در

مطالعه ای که در مورد اشتغال

توانیابان صورت دادیم به

این نتیجه رسیدیم که کار

گروهی و همکاری با افراد سالم برای توانیابان بسیار مفید

است چرا که جدایی از دیگر افراد جامعه به نفع توانیابان

نیست. و رفع این نقیصه مستلزم آن بود که فعالیت افراد

توانیاب در کنار افراد دیگر تعریف شود.

## ● در این تعاونی چه فعالیت هایی انجام می شود؟

## ● شرکت تعاونی اندیشه سرای خلاقیت با چه هدفی و در چه سالی تاسیس شد؟

در ارتباط با اشتغال زایی توانیابان حدود چهار سال

مطالعه کردیم و فعالیت های مختلفی را مثل تاسیس شرکت های

سهامی، موسسات خصوصی و انواع فعالیت های فردی و

گروهی را بررسی کرده و

تلاش نمودیم در حد توان

زمینه اشتغال توانیابان را

ایجاد کنیم. اما در هر یک از

شرکت های فوق الذکر یک

سری مزیت ها و معایبی به

چشم می خورد.

نهایتاً به این نتیجه

رسیدیم که کار گروهی و

سازمان دهی شده با نقش

حمایتی و کار آفرینی که

منتهی به اشتغال توانیابان

شود، مهمترین راهبرد برای رسیدن به اهدافمان است. از

آنجا بود که به فکر تاسیس یک تعاونی افتادیم. این تعاونی

از سال ۱۳۸۷ راه اندازی شد و ما باید مکانی را برای تعاونی

در نظر می گرفتیم. به این منظور با مدیرعامل وقت موسسه

رعد مرحوم آقای دکتر اعتمادی وارد مذاکره شدیم و با



\*

## نقش خانواده در کار آفرینی کودکان



همه بچه‌های تمایلی درونی برای مستقل شدن دارند، بنابراین دوست دارند با داشتن یک کسب و کار کنترل همه چیز را به دست گیرند.

کسب و کار در نظر اغلب بچه‌ها یعنی یک شغل یا جایی است که می‌توانند با فروش محصولات پول در بیاورند.

طبق تحقیقاتی که در موسسه کارآفرینی کافمن صورت گرفته است بیش از ۴۱ درصد کودکان ۹ تا ۱۲ ساله می‌گویند که دوست دارند برای خود کسب و کاری داشته باشند و حدود ۷۰ درصد نوجوانان (۱۴ تا ۱۸ سال) به کارآفرین شدن علاقه دارند. با این وجود ۸۵ درصد پاسخ داده‌اند که در مورد چگونگی کارکرد یک کسب و کار و اقتصاد خیلی کم فکر کرده‌اند یا اصلاً فکر نکرده‌اند. بیشتر کارآفرینان در خانواده، فامیل یا دوستان خود فردی را داشته‌اند که صاحب یک کسب و کار بوده است ولی متأسفانه در جوامع فقیر به دلیل نبود فرد کارآفرین نزدیک کودکان درصد بیکاری بالاست و فعالیت‌های کارآفرینی نیز به ندرت یافت می‌شود.

بنابراین می‌بینیم که آموزش نقش موثری در ایجاد کارآفرینی دارد. بچه‌های کارآفرین بسیاری، مسائل مربوط به کارآفرینی را به صورت خیلی ساده و از بحث‌ها و گفتگوهای سر میز شام یا در ماشین بین پدر و مادرها و بزرگترها می‌آموزند. بچه‌هایی که در زمینه کارآفرینی کار می‌کنند، احتمال شروع کسب و کار شخصی و موفقیت با این کسب و کارها در آینده آنها بیشتر است.

هم اکنون کشورها به اهمیت کارآفرینی به عنوان راهی برای افزایش رشد اقتصادی، رقابت و ایجاد کاری برده‌اند و جایگاه آن در توسعه شناخته شده است. اکنون در عرصه جهانی، افراد خلاق، نوآور و مبتکر به عنوان کارآفرینان، منشا تحولات بزرگی در زمینه صنعتی، تولیدی و خدماتی شده‌اند و از آنان به عنوان قهرمانان ملی یاد می‌شود. در نتیجه می‌توان به اهمیت نقش خانواده در این زمینه به عنوان کوچکترین و در عین حال مهمترین نهاد اجتماعی پی برد.

یکی از اهداف استراتژیک اتحادیه اروپا در زمینه کارآفرینی آموزش پایه‌ای (یعنی آموزش کارآفرینی از دوران کودکی) می‌باشد، برای موفقیت در دنیای پیچیده امروز یادگیری مهارت‌ها لازم است و کارآفرینی یک مهارت جدید و پایه‌ای دنیای امروز است. امروز وارد کردن کودکان به دنیای کارآفرینی و تقویت ارزش کسب و کارهای کوچک امری حیاتی است. پیشرفت بشر نیازمند خلاقیت بزرگسالان است و احتمال انجام کارهای خلاق در افرادی بیشتر است که در کودکی مهارت و انگیزه خلاقیت در آنها پرورش یافته باشد. با اینکه خلاقیت می‌تواند مانند عوامل ژنتیکی نظیر نیرو و زیبایی به کودک منتقل گردد، اما خانواده و به خصوص پدر و مادر با داشتن یک تصویر ذهنی (چشم‌انداز) از آینده کودکشان به منظور اینکه او بتواند در آینده به دستاوردهای خلاق نائل شود بسیار موثرند. اغلب کودکان از سنین اولیه زندگی به عنوان کودک تیزهوش شناخته نمی‌شوند، اما این بدان معنا نمی‌باشد که کودک وقتی بزرگ شد نتواند کارهای بسیار خلاق انجام دهد. اکثر کارهای خلاق توسط افرادی انجام شده است که در کودکی به عنوان نابغه شناخته نشده‌اند.



در تعاونی سعی ما بر این است که از طریق جذب تخصص ها و سازماندهی آنان و نیز هماهنگی با فعالیت های بازار و استفاده از طرح های کارشناسی شده، توانیابان را به اشتغال برسانیم. ما در حال حاضر آمادگی پذیرش ایده های جدید هستیم؟

ما طبق قوانین ثبت تعاونی اقدام به تهیه بخشی از سرمایه تعاونی کرده و آن را از طریق خود اعضای تعاونی تامین کردیم و ما بقی نیازهایمان را سعی کردیم که تهیه با ابزار تعریف نماییم.

هریک از اعضا در حد توان خود لوازم مورد نیاز را تامین

نمودند. ضمناً اینکه پیرو

صحبت های قبلی اعضای

تعاونی هیات مدیره و

اعضای مجمع هر یک جهت

پیشبرد اهداف در تعاونی

دارای ایده ای می باشند می

توانند آن را با مدیر عامل

مطرح نمایند.

● برنامه شما برای

آینده چیست؟

در برنامه های آتی

سعی ما بر این است که با

تشکیل واحد های اجرایی و

نیز استفاده از شیوه های

نوین مجازی از جمله

E. shopping فروشگاه

مجازی E. library کتابخانه مجازی On line learning

آموزش اینترنتی E. commercial، تجارت الکترونیکی

Distance learnin آموزش از راه دور در خصوص تولید

محصولات نیز طرح هایی داریم که مشغول مطالعه بر

روی طرح های مذکور هستیم.

در پایان جا دارد که از همکاری بی دریغ مجتمع رعد

تحت عنوان گروه بانوان و مدیر عامل محترم موسسه رعد

تشکر و قدردانی نماییم.

و باید یادی نیز از مرحوم دکتر اعتمادی داشته باشیم

که در راه تشکیل این تعاونی همکاری بی دریغ داشتند.

در حال حاضر اعضای فعال در واحدها ثبت نام شده اند و مشغول کاریابی جهت فعالیت آن ها هستیم.

ما در حقیقت سعی داریم بر اساس شیوه « دانش کار بنیان » و محوریت کار آفرینی به سبک جدید با استفاده از فن آوری نوین و بررسی راهکار های اجرایی فعالیت در بازار کار، جذب نیرو و تعریف کار داشته باشیم.

● نحوه عضوگیری در تعاونی به چه صورت است؟

در ابتدای عضوگیری سعی کردیم کسانی را که به انجام

فعالیت های گروهی علاقه مند و متعهد و مثبت اندیش هستند

، جذب کنیم. در اولویت بعدی

موضوع تخصص مطرح بود

که از طریق تهیه فرم هایی

تخصص های اعضا را

مشخص و سازماندهی

کردیم تا به امید خدا گام های

بعدی را برداریم.

● اعضای تعاونی چه

نقشی در مدیریت تعاونی

دارند؟

اعضای تعاونی در

دو گروه اعضای تعاونی و

هیات مدیره ایفای نقش می

نمایند. هیات مدیره تعاونی

جهت پیشبرد اهداف اجرایی

تعاونی فعالیت می نماید و

کلیه تصمیمات اجرایی و مدیریتی ضمن هماهنگی با مدیر عامل اتخاذ می شود.

براین اساس واحدهای اجرایی و این واحدها منابع

انسانی خود را از طریق فرم های سازمان دهی شده تامین

می نماید.

ضمناً در تصمیم گیری های حساس از طریق جلسات

هیات مدیره با نظارت بازرسی و جلسات مجمع عمومی با

نظارت ناظر مجمع برپا می شود.

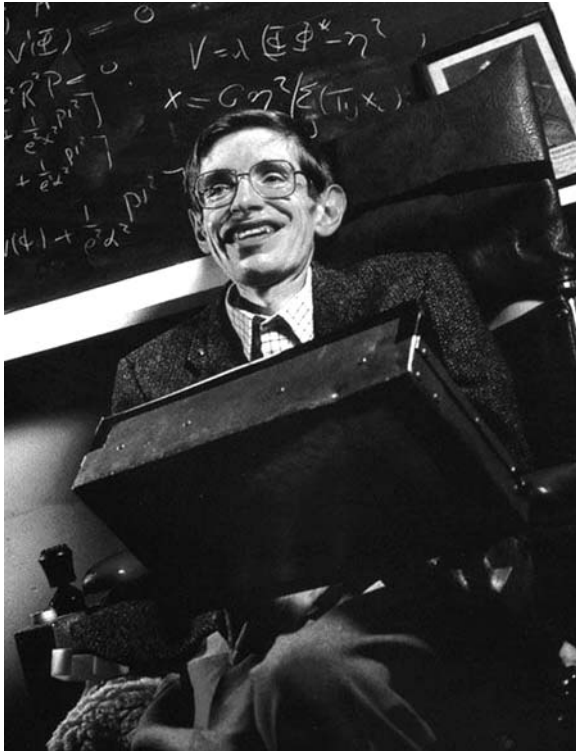
● آیا عضویت در تعاونی موجب اشتغال توانیابان

می شود؟

**ما در حقیقت سعی داریم بر اساس شیوه « دانش کار بنیان » و محوریت کار آفرینی به سبک جدید با استفاده از فن آوری نوین و بررسی راهکار های اجرایی فعالیت در بازار کار، جذب نیرو و تعریف کار داشته باشیم**



# زندگینامه استیفن هاوکینگ



استفن ویلیامز هاوکینگ در تاریخ ۸ ژانویه سال ۱۹۴۲ (۳۰۰ سال پس از مرگ گالیله) در شهر آکسفورد در انگلیس متولد شد. والدین او در شمال لندن سکونت داشتند، اما به خاطر بمباران لندن در طول جنگ جهانی دوم برای تولد استفن به آکسفورد که محلی امن تر محسوب می‌شد، آمده بودند.

هنگامی که او هشت ساله بود، خانواده‌اش به سنت آلبنز، شهرکی در ۳۰ کیلومتری شمال لندن نقل مکان کردند. او در سن ۱۱ سالگی به مدرسه سنت آلبنز و سپس به کالج دانشگاه آکسفورد که کالج قدیمی پدرش بود رفت.

استفن مایل به تحصیل در رشته ریاضیات بود اگرچه پدرش پزشکی را ترجیح می‌داد. در کالج دانشگاه آکسفورد رشته ریاضیات تدریس نمی‌شد، بنابراین استفن در عوض رشته فیزیک را انتخاب کرد. او پس از سه سال در ۱۹۶۲ لیسانسش در علوم طبیعی را با درجه ممتاز دریافت کرد.

پس از آن استفن برای ادامه تحصیل در رشته ستاره‌شناسی نظری و کیهان‌شناسی به کالج ترینیتی دانشگاه کمبریج رفت، چرا که در آن زمان کسی در این حوزه در آکسفورد کار نمی‌کرد. او امیدوار بود که با فرد هویل در کمبریج کار کند، اما در نهایت دنیس سیاما استاد مشاور او شد.

تقریباً در همان هنگامی که به کمبریج وارد شد، در ۲۲ سالگی اولین علائم بیماری آمیوتروفیک لترال اسکلروسیس - یک نوع بیماری سلول‌های حرکتی بدن - در او ظاهر شد و همین بیماری در نهایت به از دست رفتن کامل کنترل عصبی-عضلانی در او شد.

پس از دو سال که بیماری او وضعیت پایدارتری به خود گرفت، با کمک دنیس سیاما به کار بر روی تز دکترای خود بازگشت. هاوکینگ پس از گرفتن درجه PhD ابتدا به عنوان دستیار پژوهشی و بعد به عنوان دستیار حرفه‌ای در کالج گونویل و کایوس انتخاب شد.

وی پس از ترک موسسه نجوم در سال ۱۹۷۳ به دپارتمان ریاضی کاربردی و فیزیک نظری رفت و از سال ۱۹۷۹ مقام استادی کرسی لوکاس در رشته ریاضیات در دانشگاه کمبریج را کسب کرد. این کرسی در سال ۱۶۶۳ با هزینه‌ریویرند هنری لوکاس، یکی از اعضای شورای دانشگاه و به درخواست وی برگزار شد. این مقام اولین بار نصیب ایزاک بارو و سپس در سال ۱۶۶۹ نصیب ایزاک نیوتون شده بود.

استفن هاوکینگ بر روی قوانین پایه‌ای که بر کائنات حکم فرماست، کار کرده است. وی به همراه راجر پنروز نشان داد که نظریه نسبیت عمومی اینشتین به معنای آن است که فضا و زمان نقطه آغازی در مهبانگ (انفجار بزرگ) و نقطه پایانی در سیاهچاله‌ها دارد.



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

۱۵

این نتایج یکی شدن دو نظر نسبیت عمومی و نظریه کوانتوم - اکتشاف علمی بزرگ دیگر در این زمینه در نیمه اول قرن بیستم - را ضروری می‌سازد. یکی از پیامدهای این یکی شدن آن چنان که هاوکینگ کشف کرد این است که سیاهچاله‌ها آنقدرها هم نباید "سیاه" باشند، و باید پرتوهایی از خود بیرون دهند و نهایتاً تبخیر و ناپدید شوند. یک فرضیه علمی دیگر در این صورت این است که در یک زمان مفروض جهان لبه یا حاشیه‌ای ندارد.

از جمله کتاب‌های دانشگاهی هاوکینگ می‌توان به "ساختار جهان در مقیاس بزرگ"، "نسبیت عمومی: بررسی صدساله اینشتین"، "۳۰۰ سال جان‌به" اشاره کرد.

او همچنین سه کتاب برای عموم مردم نوشته است: "تاریخ مختصر زمان" - که به پرفروش‌ترین کتاب علمی جهان بدل شد، "سیاهچاله‌ها، جهان‌های نوزاد و سایر مقالات" و "جهان در پوست گردو".

هاوکینگ تا به حال دوازده درجه افتخاری از دانشگاه‌های مختلف دریافت کرده عضو "جامعه سلطنتی" انگلیس و "آکادمی ملی علوم" آمریکا است.

او در سال ۱۹۶۵ با جین وایلد ازدواج کرد و سه فرزند و یک نوه دارد. او که تقریباً به طور کامل فلج است، با یک صندلی چرخدار حرکت می‌کند و با کمک یک کامپیوتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کند.

به این دلیل ما به بحث در این مورد می‌پردازیم که خلاقیت و نوآوری مهمترین ویژگی کارآفرین است. خلاقیت عبارت است از توانایی گسترش ایده‌های جدید و کشف راه‌های جدید در نگاه به مسائل، مشکلات و فرصت‌ها.

حالا می‌خواهیم بررسی کنیم که اشخاص چگونه کارآفرین می‌شوند و اینکه آیا کارآفرینان متولد شده یا ساخته می‌شوند، پرسشی است که تا حدی به پاسخ آن دست یافته‌ایم.

باید سرچشمه کارآفرینی را براساس تجربیات دوران زندگی در محدوده خانواده و فرهنگ مربوطه پیدا کنیم. پس می‌توانیم آنها را با تجربیات فرهنگی خود مقایسه نموده و بفهمیم کدامیک مفید بوده و

کدامیک در رسیدن به کارآفرینی به ما کمک نمی‌کنند. زمانی بود که تصور می‌شد کارآفرینان به جای ساخته شدن متولد می‌شوند. صفات آنها به قدری نادر و به خصوص بودند که در هر جایی یافت نمی‌شوند. امروزه شواهد کافی موجود است که نشان می‌دهد صفات کارآفرینی می‌تواند در

نتیجه آموزش‌های دوران کودکی مانند استقلال، به خود متکی بودن و در معرض ارزش‌های فرهنگی به خصوص مرتبط با کار و صنعت قرار گرفتن، پرورانه شود.

### تجربیات دوران کودکی:

روانشناسان معتقدند که پنج سال اول زندگی، بیشترین تاثیر را در زندگی شخص دارد. این دوران زمانی است که جو اجتماعی، اقتصادی، فیزیکی و روانی اطراف کودک اثر دائمی بر شخصیت او می‌گذارد. در این دوران اعمال خانه و خانواده بیشترین تاثیر را در شکل‌گیری رفتار آینده کودک به عنوان یک فرد بالغ دربردارد. برای مثال کودکانی که مادران آنها پیوسته و همراه با محبت برایشان از طریق داستان، کتاب، اسباب‌بازی، بازی و گفتگو، ایجاد حرکات ذهنی اولیه می‌کنند، در دوران مدرسه و دبیرستان همیشه نمره‌های خوبی می‌آورند و وقتی دیگر اعضای خانواده، آنها را مورد توجه و

محبت قرار دهند در آینده به افرادی مطمئن، با محبت، شاد، فعال، اجتماعی، از نظر احساس مستحکم و از نظر ذهنی کنجکاو تبدیل می‌شوند.

### اکنون می‌خواهیم بدانیم کارآفرینان در چه جو خانوادگی رشد می‌کنند؟

۱- آموزش‌های اولیه برای استقلال، اتکا به خود، تصمیم‌گیری و سختکوشی

مطالعات مربوط به گذشته کارآفرینان نشان می‌دهد که آنها از خانواده‌هایی که ارزش‌های خاصی برای استقلال و اتکا به خود قائل هستند بیرون می‌آیند.

اکثر کارآفرینان در کودکی یادگرفته‌اند که خودشان لباس

بپوشند. خودشان از خیابان

بگذرند، خودشان مسوول

مرتب کردن اتاقشان باشند و...

در صورت تنبلی و

تقاضاهای بیجا به آنها پاداشی

نداده‌اند ولی در مواردی که از

خود استقلال، ابتکار و پشتکار

نشان داده‌اند، تشویق شده و به

خاطر آن جایزه گرفته‌اند. ممکن

است اولیای آنها را آزادی‌خواه

بخوانید. پدر و مادر باید در

محیط خانه قوانین معقول القا کرده و در عین حال به فرزندان این آزادی را بدهند که قوانین و دستورالعمل‌های خانواده را مورد سوال قرار دهند.

### ۲- آموزش زودرس برای کار

به نظر می‌رسد داشتن اولیای فعال در تجارت یا مشاغل مشابه آن کمک بزرگی در پرورش کودکان جهت کارآفرینی می‌باشد.

### ۳- آموزش زودرس برای کسب و صنعت

خانواده‌ها به جز آشنا نمودن کودکان برای اتکا به خود، نقش مهمی نیز در آموزش صنعت به آنان دارند. این گونه آموزش‌های زود هنگام، کمک موثری برای موفق شدن کارآفرینان در کارهایشان بوده است.

داستان موفق برخی کارآفرینان بیانگر این مطلب است که آموزش زود هنگام در مهارت‌های فنی و صنعتی بیش از مدرک دانشگاهی برای رسیدن به هدف کارآفرینی موثر است.

**امروزه شواهد کافی موجود است که نشان می‌دهد صفات کار آفرینی می‌تواند در نتیجه آموزش‌های دوران کودکی مانند استقلال، به خود متکی بودن و در معرض ارزش‌های فرهنگی به خصوص مرتبط با کار و صنعت قرار گرفتن، پرورانه می‌شود**



پذیرش نظرات آنها آماده کرده و از پیشنهادات آنها استفاده بهینه کند.

خانم اکبری ادامه داد: ما برای جلوگیری از تداخل بین وظایف پرسنل این مجموعه و گروه‌های کاری آیین‌نامه‌ای را تنظیم کرده‌ایم. در گذشته تنها مدیرعامل بوده که پرسنل باید خود را با او هماهنگ می‌کردند اما در حال حاضر پرسنل باید با کارگروه‌ها نیز خود را هماهنگ کنند.

وی در خصوص آینده این طرح گفت: من فکر می‌کنم این کار، کار بسیار بزرگی است و به فعالیت‌های پرسابقه گروه بانوان و جوانان شکل تازه‌ای بخشیده و به عنوان همیار موسسه رعد می‌توانند ایفای نقش کنند.

آقای توسلی نیز در این باره گفت: این روش در مدیریت مدرن کاملاً جا افتاده است و حتی در بنگاه‌های اقتصادی که انتفاعی هستند هم این روش اجرا می‌شود. به این روش، مدیریت بر مبنای هدف می‌گویند یعنی علاوه بر مدیریت سازمانی که وجود دارد، یک نظام حرکتی هم وجود دارد که آنها را به سمت هدف می‌برد.

وی ادامه داد: در بنگاه‌های اقتصادی هدف فقط به دست آوردن سود اقتصادی است و کارشناسانی که به این بنگاه‌ها برای مشاوره دعوت می‌شوند حقوق دریافت می‌کنند. اما در بنگاه‌های خیریه چون هدف انجام کارهای خیر است، حقوقی دریافت نمی‌شود.

میرزاخانی در خاتمه گفت: از همین جا اعلام می‌کنم که اگر کسی در این زمینه تجاربی دارد، حتماً ما را هم در جریان آن بگذارد. این مسیر به عنوان یک اصل مورد قبول مدیریت امروزی قرار گرفته ولی این که بخواهد بومی شود و با فرهنگ و شرایط ما منطبق شود، مسلماً زمان می‌برد.

مددکاری و اضطرابی (در حوادث طبیعی) و طرح و برنامه و دانشگاه رعد بر اساس اساسنامه کارگروه‌ها پذیرای افراد علاقمند می‌باشد.

در این نشست خانم اکبری مدیرعامل مجتمع رعد نیز گفت: من با پیشنهاد تشکیل گروه‌های کاری بسیار موافق بوده و این کار را بسیار مثبت دیدم چون با این کار اعضای جدیدی وارد مجموعه می‌شوند که می‌توانیم از نظرات آنها استفاده کنیم. اما عملاً تداخل بین کارهای این گروه‌ها و پرسنل خود مجموعه به وجود می‌آید که من امیدوارم با شرح وظایفی که به این گروه‌ها داده می‌شود، این مساله حل شود. البته همانطور که آقای مهندس میرزاخانی هم عنوان کردند اجرای این برنامه جدید با مشکلاتی همراه خواهد بود و کار چندان ساده‌ای نیست.

وی در ادامه گفت: این کار ساده نیست چون ما عده‌ای را به این مرکز دعوت می‌کنیم که حقوق بگیر نبوده و از پتانسیل و تخصص بالایی برخوردارند و در عین حال باید به آنها بگوئیم که شما نظرات و پیشنهادات خود را بدهید و ما آنها را بررسی می‌کنیم و اگر تصویب شد به اجرا درمی‌آید!

پذیرش این درخواست، هم برای افراد خیر و هم برای پرسنل مجموعه ثقیل است، چون در فرهنگ ما عادت داریم که اگر متخصص و داوطلب هستیم هر حرفی زدیم عملی شود.

خود گروه بانوان نیز همواره با این مساله مواجه بوده‌اند ولی تشکیل این گروه‌ها به این که فعالیت‌های گروه‌های NGO ایی بیشتر شناخته شوند کمک می‌کند.

خانم اکبری با اشاره به آغاز کار این گروه‌ها افزودند: فعالیت این گروه‌ها بسیار خوب است و جلساتی نیز با آنها برگزار می‌شود. به نظر من مجتمع باید خود را برای

## به نظر من مجتمع باید خود را برای پذیرش نظرات جدید آماده کرده و از پیشنهادات سازنده استفاده بهینه کند





گفتگو با مهندس میرزاخانی عضو هیات مدیره مجتمع رعد

## تشکیل گروه‌های کاری در رعد

با خبر شدیم که گروه‌های کاری در مجتمع آموزشی و نیکوکاری رعد شروع به فعالیت کرده‌اند به همین منظور به سراغ آقای مهندس میرزاخانی عضو هیات مدیره مجتمع رعد رفتیم و با او درباره فعالیت‌های این گروه به گفتگو نشستیم. در این گفتگو خانم اکبری مدیرعامل مجتمع رعد نیز حضور داشتند.



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

۱۶

این افراد برای اینکه وظایف‌شان مشخص باشد در گروه‌های مختلفی مثل: گروه مالی، گروه آموزشی، دانشگاه رعد، مددکاری و توسعه شعب رعد فعالیت می‌کنند این افراد، افراد متخصصی هستند که پیشنهادات خود را در حوزه کاری خود عنوان می‌کنند. نظرات ایشان در هیات مدیره بررسی و در صورت تصویب اجرای آن توسط مدیرعامل پیگیری می‌شود. این گروه‌ها جنبه نظارتی هم دارند.

میرزاخانی با اشاره به شروع فعالیت این گروه‌ها، افزود: گروه آموزش چندماهی است که فعالیت خود را شروع کرده و گروه بسیار فعالی است.

وی ادامه داد: تعدادی از اعضای این گروه از خیرین قدیمی رعد هستند و بسیاری از افراد نیز جدید بوده و تازه به ما پیوسته‌اند. کارگروه‌های روابط عمومی، آموزش، مالی و

مهندس میرزاخانی در خصوص تشکیل گروه‌های کاری گفت: کارهای خیریه معمولاً توسط گروه‌های کاری داوطلب انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها باید با دقت، علاقه و احساس مسوولیت بیشتری صورت گیرد. در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد هم این کار با نظارت هیات امنا و هیات مدیره انجام می‌شود.

اعضاء گروه‌های کاری افراد داوطلبی هستند که اعلام آمادگی و اظهار علاقه کرده‌اند که در فعالیت‌های موسسه رعد به ما کمک کنند.

هیات مدیره نیز آیین‌نامه‌ای به همین منظور و برای مشخص شدن شرح وظایف آنها تدوین کرد تا زحمات این افراد بهره‌وری بیشتری برای مجتمع داشته باشد.

وی ادامه داد: مزایای این گروه‌ها این است که افراد متخصص داوطلبانه مشورت تخصصی به رعد می‌دهند.



جمع‌آوری می‌کند.

قدم بعدی ما این است که بخش عضوگیری را گسترش داده و خانواده رعد را بزرگتر کنیم.

در زمان برگزاری مراسم مختلف در رعد اولین کسانی که با آنها ارتباط برقرار می‌شود و از آنها برای شرکت در مراسم دعوت به عمل می‌آید، همین حامیان رعد هستند. که این کار کمک بزرگی به موسسه رعد است. وی با اشاره به همکاری گروه همیاری جوانان با گروه بانوان رعد گفت: گروه بانوان برنامه‌های خود را اجرا می‌کنند و گروه جوانان یا به صورت مشترک و یا مستقلاً برنامه‌هایی را اجرا می‌کند. مثلاً همیشه گروه جوانان مسوولیت صندوق بازارچه رعد و تبلیغات آن را بر عهده دارند. البته ما علاقه‌مندیم که برنامه‌های مستقل این گروه افزایش یابد.

علاقه‌بند درباره عضویت توانیابان در این گروه گفت: در بازارچه روز جهانی معلول سال گذشته عده‌ای از توانیابان عضو گروه همیاری جوانان بودند و فعالیت می‌کردند اما چون در گذشته ما فقط به عنوان بازوی کمکی در رعد فعالیت می‌کردیم و تعداد اعضايمان کم بود، سیاست افزایش نیرو نداشتیم.

اما در آینده قصد داریم کارهای بزرگتری انجام دهیم، مسلماً به نیروی‌های بیشتر نیاز خواهیم داشت و از همکاری توانیابان استقبال می‌کنیم. آنها می‌توانند در شاخه‌های

مالی به رعد است که با برگزاری برنامه‌های مختلف مانند مراسم کنسرت و برگزاری بازارچه انجام می‌شود. ما در حال برنامه‌ریزی هستیم تا در مراسم روز جهانی (معلولین) کنسرت موسیقی برگزار کنیم. صحبت‌های اولیه با آقای فرمان فتحعلیان انجام شده و در حال هماهنگی برنامه‌ها هستیم. بخش دیگر از فعالیت‌های ما، فعال کردن ارتباط با حامیان رعد است که این بخش خود به سه قسمت به شرح زیر تقسیم می‌شود:

۱- جمع‌آوری و به روز کردن اطلاعات فردی حامیان قبلی

رعد

۲- جمع‌آوری کمک‌های نقدی

۳- جذب اعضای جدید

البته بیشتر تمرکز ما بر روی جذب اعضای جدید است چون

این بخش ضعیف شده است.

رئیس گروه جوانان در توضیح چگونگی عضوگیری حامیان رعد گفت: مجتمع رعد فرم‌هایی را تنظیم کرده که در اختیار حامیان قرار می‌گیرد، کارت‌هایی را نیز برای آنها ارسال می‌کند افراد با پرکردن این فرم‌ها، متعهد می‌شوند که مبالغی را به صورت ماهیانه به این مرکز کمک کنند و ضمناً نشریه توانیاب نیز برای آنها ارسال می‌شود.

گروه جوانان، امور حامیان را پیگیری کرده، اطلاعات آنها را کامل می‌کند و مبالغی که متعهد به پرداخت آن هستند را

## گروه همیاری جوانان به مثابه بازوی رعد

کارهای مربوط به مجتمع رعد با ما همکاری می‌کنند. وی ادامه داد: جوانان از توان مالی چندانی برای کمک مالی به رعد برخوردار نیستند، اما مهم زمانی است که برای مجتمع رعد صرف می‌کنند. به عنوان مثال دانشجویی که یک روز از وقت خود در هفته را در اختیار مجتمع گذارده و با صرف وقت و انرژی ایده‌ای جدید ارائه می‌کند، بسیار ارزشمند است.

کمترین کاری که اعضای این گروه می‌توانند انجام دهند این است که توانیاب جدیدی به مجتمع معرفی کنند چون مشاهده شده که در بعضی از کلاس‌های آموزشی رعد تعداد کارآموزان کم است. اعضای گروه جوانان همیار می‌توانند درباره مجتمع رعد با مردم گفتگو کنند و این مرکز و خدمات آن را به مردم بشناسانند. مردم وقتی بدانند که چنین مراکزی وجود دارد مراجعه می‌کنند و افراد بیشتری جذب این مراکز می‌شوند.

البته تعدادی از این جوانان

هم هستند که وقت بیشتری صرف کرده و در امور اجرایی نیز به ما کمک می‌کنند.

وی همچنین درباره فعالیتهای این گروه گفت: ما به عنوان یک بازوی کمکی برای رعد ایفای نقش می‌کنیم اما چون خط مشی ما فرهنگی است بیشتر در زمینه‌های

### جوانان از توان مالی چندانی

### برای کمک مالی به رعد برخوردار

### نیستند، اما مهم زمانی است که

### برای مجتمع رعد صرف می‌کنند

فرهنگی فعال هستیم.

وی ادامه داد: ما با ایجاد یک گروه تبلیغات در گروه جوانان از مجتمع درخواست کرده‌ایم که اگر قرار است کار تبلیغاتی از رعد تهیه شود، کار طراحی و گرافیک آن را بر عهده بگیریم تا کیفیت بروشورهای رعد افزایش پیدا کند.

برنامه بعدی این گروه تلاش در جهت افزایش کمک‌های

در یک صبح پاییزی با گروه همیاری جوانان مجتمع رعد جلسه داشتیم در این جلسه چهار نفر از اعضای این گروه آقایان رحمان علاقه‌بند (رئیس گروه همیاری جوانان) و سروش میربادین مسوول روابط عمومی این گروه و خانم‌ها کلناز نجفی و سلنا شفا حضور داشتند.

درباره فعالیت‌ها و برنامه‌های گروه جوانان همیار با آنها به گفتگو نشستیم.

در آغاز گفتگو آقای رحمان علاقه‌بند مسوول گروه خود را این چنین معرفی می‌کند.

رحمان علاقه‌بند هستم و حدود ۱۵ سال است که با گروه جوانان رعد ارتباط دارم، اما چون برای ادامه تحصیل مدتی در خارج از کشور اقامت داشتم این همکاری مدتی به قطع بود. اما در حال حاضر بیشتر وقت خود را صرف این گروه

می‌کنم و مسولیت گروه جوانان را نیز بر عهده دارم.

مسوول گروه همیاری جوانان درباره تاریخچه تاسیس این گروه می‌گوید: گروه همیاری جوانان رعد از بهمن ماه ۷۴ فعالیت خود را آغاز کرد. که یک توقف زمانی باعث شد که فعالیت این گروه کاهش یابد اما حدود ۶ سال است که دوباره فعال شده است.

البته در این ۶ سال نیز به دلیل نبودن من در ایران، وقفه‌ای در فعالیت‌های آن به وجود آمد. از سال گذشته در تلاش هستیم که این گروه را فعال‌تر کنیم.

علاقه‌مند با اشاره به این که اعضای این گروه تعدادی از جوانان داوطلب هستند، افزود: این گروه متشکل از جوانان داوطلبی است که در اوقات فراغت، بسته به نوع علاقه خود در



## دردل با مسوولین و مردم

پاسخ داد: مدرک شما کاربردی برای ما ندارد، مدرکتان را به ادارات دیگر بدهید و بگویید طبق قانون در صورت نیاز شما را جذب کنند.

من پرسیدم معرفی نامه‌ای، چیزی نمی‌دهید؟ فرمودند: نه نیازی نیست داشتن فتوکپی شناسنامه و شماره پرونده بهزیستی کافیه. پاسخ دادم: شما که مثلا حمایت‌کننده ما هستید از دادن یک معرفی نامه اکراه دارید؟ تا این که یکی دو ماه بعد یکی از دوستانم گفت:

فتوکپی مدرکت را با عکس ببر مرکز پیچ شمیران تحویل بده رفتم، فرمی هم در آنجا پر کردم اما هنوز منتظرم...

گله بعدی در مورد استخدام کسانی است که پدر یا مادرشان درجایی کاری کردند که پس از بازنشستگی باید در مرحله نخست فرزند آنها دعوت به کار شود؛ طبق روال همیشه آموزش و پرورش که از این قانون مستثناست.

ولی سخن من با اداراتی مثل بانک‌هاست. یکی از دوستانم حتی در امتحان استخدامیش هم قبول شده ولی هنگام

پرکردن فرم، زمانی که می‌فهمند ایشان معلول هستند، گفته بودند طبق فلان قانون ما از استخدام افراد توانیاب معذوریم.

اما سخن آخر: چرا مرکز ارائه خدمات و وسایل کمکی مثل بریس به توانیابان هلال احمر فقط یک مرکز در تهران

است. گاه برای تعمیر و تحویل گرفتن لوازم باید ۲ یا ۳ مرتبه به این مرکز مراجعه کنیم. یک گله کوچک هم از کارکنان این

مرکز دارم. بارها شده پاشنه کفشم که از تکه‌هایی که در اثر فشار با دستگاه به هم می‌چسبند از هم باز شده و یا

چسب‌هایی که بجای بند دوخته‌اند را خوب ندوخته و به محض دوبار باز و بسته کردن نیمی از چسب‌ها از روی بند

بلند می‌شود. خواهش من این است که پرسنل این مرکز کمی دقیق‌تر عمل کنند. در ضمن با عرض تشکر و خسته نباشید

از پرسنل هلال احمر و بهزیستی، از خدا می‌خواهم خود و خانواده‌تان را سلامت بدارد.

خواهر کوچکتان شهرزاد

من یک توانیاب هستم، البته این را هم بگویم؛ که در زمان تولد مشکلی نداشتم بلکه بیماریم به صورت ژن نهفته بود و در سن ۶ سالگی بروز کرد.

به دلیل معالجه اشتباه، بیماری روز به روز بر من غالب شد و من ضعیف‌تر و ضعیف‌تر شدم، اما پس از تشخیص نه تنها دیگر اجازه ندادم که پیشرفت کند بلکه سعی کردم آن را نردبانی کرده و پله‌های ترقی را با آن طی کنم.

می‌خواهم در وهله‌ی اول از دولت و همه کسانی که با وعده‌های خود ما را امیدوار به حمایتشان کردند

تشکر کنم؛ زیرا که ما مصداق آن ضرب‌المثل هستیم که داخلش خودمان را و بیرونش مردم را کشته است!

از شهرداری متشکریم به دلیل پروژه بهسازی پیاده‌روهای تهران ولی آیا بهتر نبود ابتدا یک نقطه را

که کنده‌اند درست کنند و سپس جای دیگری مشغول شوند؟

مثلا مسیری را که محل عبور خودم بود (از سر خیابان استاد معین تا سرخیابان شهید نجار زادگان)

این مسیر حدود ۶۰ متری ۳-۴ ماه طول کشید تا درست بشود چرا؟

زیرا کارگراها یک روز کار می‌کردند و ۲-۳ روز پیدایشان نبود وقتی هم که بودند چنان آهسته کار

می‌کردند که ....

و یلچری‌ها که هیچ، حتی من که با بریس هستم؛

۴-۵ مرتبه پایم پیچ خورد و زمین خوردم. به طوری که مجبور شدم از کنار خیابان مسیرم را طی کنم که آن هم اعصاب پولادین می‌خواست. چون ماشین‌ها مرتب

بوق می‌زدند...

یکی دیگر از وعده‌های بهزیستی قانون ۳ درصد استخدام برای توانیابان است. ۲ سال پیش که مدرکم را گرفتم آن را به بهزیستی سرخیابان ظفر بردم و گفتم دنبال کار می‌گردم؛ مسوول مربوطه خیلی راحت





مختلف این گروه با ما همکاری کنند. وی همچنین گفت: در گذشته گروه جوانان بیشتر کارهای اجرایی انجام می‌داند. مثلاً در برگزاری مراسم شوی غذا، پخش پوستر تبلیغاتی بر عهده ما بود که دوندگی زیادی داشت اما اگر کارهای ما گسترش یابد توانیابان می‌توانند به ما کمک کنند. ما همیشه در بازارچه‌های خود، آثار معرق و نقاشی کارآموزان را نیز در غرفه‌ای برای فروش ارائه می‌کنیم.

## قصد داریم یک وب سایت جدید برای مجتمع طراحی کنیم تا بتوانیم از طریق اینترنت اعضای جدیدی را جذب کرده و عضوگیری مجتمع را فعالتر کنیم

وی درباره نشریه توانیاب گفت: از مسوولان نشریه تقاضا داریم تا صفحه‌ای را در اختیار این گروه قرار دهند تا برنامه‌های خود را در آن اعلام کنیم. به نظر من باید ارسال نشریه به مراکز مختلف و علاقمندان را گسترش داد و روابط عمومی گروه با توجه به اینکه در زمینه تبلیغات تخصص دارد می‌تواند در این زمینه به نشریه کمک کند. علاقه بند گفت: ما همچنان برنامه کنسرت را پیگیری کرده و امور مالی و تبلیغات بازارچه نیز بر عهده ما خواهد بود و نیز قصد داریم یک وب سایت جدید برای مجتمع طراحی کنیم تا بتوانیم از طریق اینترنت اعضای جدیدی را جذب کرده و عضوگیری مجتمع را فعالتر کنیم.

برای توانیابان برگزار کند. رحمان علاقه‌بند هم در این باره می‌گوید: کارگاه‌های اشتغال‌زایی برای رفع مشکل توانیابان در هنگام ورود به بازار کار نیز برگزار می‌شود. افراد سالم تحصیل می‌کنند و جذب بازار کار می‌شوند اما توانیابانی که در این مرکز آموزش می‌بینند تنها با افرادی مانند خودشان در ارتباط هستند و به همین دلیل زمانی که جذب بازار کار می‌شوند، در ارتباط با افراد غیر معلول و نیز در امر سازگاری با محیط کار دچار مشکل می‌شوند. خانم گلناز نجفی (از اعضای گروه) نیز معتقد است: باید با توانیابان وارد اجتماع شد تا برای آنها این تصویر به وجود بیاید که با دیگر افراد اجتماع فرق ندارند و همچنین باید محیط‌هایی فراهم شود تا توانیابان بتوانند با هم گفتگو کنند. به اعتقاد وی اگر این کلاس‌ها برگزار شود، بسیاری از مشکلات توانیابان در زمینه کمبود اعتماد به نفس از بین می‌رود.

همچنین تلاش می‌کنیم تا آمفی‌تئاتر رعد را بیشتر معرفی کنیم تا بتوانیم گروه‌هایی را که خواهان برگزاری کنفرانس یا اجرای برنامه هستند جذب کرده و آمفی‌تئاتر را فعال کنیم. سروش میربادین (مسوول روابط عمومی گروه) ادامه می‌دهد: ما ۲۶۵ نفر عضو داریم که در فعالیت‌ها با ما همکاری می‌کنند. گروه جوانان باید کارهای خود را سر و سامان داده و گروه‌های کاری مختلف به وجود آوریم تا بتوانیم در تمام امور رعد با آنها همکاری داشته باشیم. وی همچنین گفت: گروه جوانان در نظر دارد تا با همکاری مددکاری مجتمع رعد کارگاه‌هایی درباره اشتغال و ازدواج



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

هر توان‌یابی که به کاردرمان مراجعه می‌کند در ابتدا مورد یکسری ارزیابی قرار می‌گیرد. ناتوانی یا فیزیکی است و یا روحی، روانی یا هر دو باهم. ارزیابی‌ها متناسب با مشکلات فرد و این که کدام یک از فعالیت‌های او مختل شده است، انجام می‌گیرد. براساس این ارزیابی یکسری فعالیت‌ها برنامه‌ریزی می‌شود. درمان به چند دسته تقسیم می‌شود یکسری درمان بیومکانیکال یا نورو فیزیولوژیکال است که این روش سعی در به حداقل رساندن ناتوانی‌ها و افزایش توانایی‌های فردی دارد. مثلاً ممکن است دامنه حرکتی فرد دچار محدودیت باشد. قدرت عضلانی در اندام فوقانی کم باشد یا مثلاً حرکات هماهنگ نباشند که باعث اشکال در نوشتن می‌شود. این مرحله از درمان با تمرینات فیزیکی صورت می‌گیرد. البته افزایش توانایی‌های فیزیکی حتماً موجب افزایش در توانایی در انجام کارهای روزمره نمی‌شود. بنابراین اینجا هنوز یک خلاء وجود دارد. که این خلاء باید با آموزش‌های مستقیم فعالیت‌های روزمره، آموزش مستقیم نوشتن و یا هر چیز دیگری که فرد از

انجام آن ناتوان است، پر شود. اگر فرد به این آموزش‌ها جواب ندهد و هنوز قادر به انجام کارهای خود به شکل مستقل نباشد، مجبور می‌شویم که یکسری مناسب‌سازی در محیط زندگی او ایجاد کنیم. مثلاً فردی که در نوشتن مشکل دارد شاید با ضخیم کردن نوک مدادش مشکلش حل شود. ممکن است مثلاً با اضافه کردن چند گرم وزنه به مچ دست او ناهماهنگی حرکات او کم شود و به او اجازه دهد که بنویسد. این کارها، نوعی مناسب‌سازی است.

قسمت اول چیزی که گفته شد نوعی فیزیوتراپی است اما

**کاردرمانی اعتقاد دارد که انسان برای این که سالم باشد و سلامتی‌اش ادامه پیدا کند باید در تمام این جنبه‌ها تعادل داشته باشد**

داشته باشد. اگر تعادل به هم بخورد، سلامتی انسان هم مختل می‌شود. وقتی یک نفر دچار معلولیت می‌شود، طبعاً در تمام این اجزا دچار عدم تعادل می‌شود. بنابراین وقتی شخصی دچار ناتوانی شود، عدم تعادل در او بوجود آید و از نظر سلامتی یک سیکل معیوب برای او بوجود می‌آید. این سیکل معیوب همینطور ادامه پیدا می‌کند و به تدریج شخص ناتوان‌تر می‌شود. مثلاً یک بچه فلج مغزی می‌خواهد به مدرسه برود، با دوستان و اقوام ارتباط برقرار کند، فعالیت‌های شخصی داشته باشد. اگر استقلال نداشته باشد در هر کدام این قسمت‌ها برای او وابستگی بوجود می‌آید که باعث تشدید همان سیکل مصوب می‌شود. به طور طبیعی انسان دوست دارد که فعالیت‌های خود را مستقلاً انجام دهد. ناتوانی‌ها باعث ارضانگشتن حس استقلال‌خواهی در او می‌شود و وقتی این احساس ارضا نمی‌شود، مشکلات روحی و روانی پیش می‌آید. این وابستگی منجر به کاهش اعتماد به نفس در او می‌شود و این کاهش اعتماد به نفس خودش موجب افزایش محدودیت‌های فیزیکی می‌شود.

بسیاری از توانایی‌های فیزیکی به تبع فعالیت‌های روزمره تقویت می‌شود. بنابراین از نظر فیزیکی و روحی، روانی و شخصیتی فرد دچار مشکل می‌شود. اینجا است که کاردرمان می‌گوید تعادل به هم خورده و باید آن را برگرداند تا مشکل به حداقل برسد.

**آیا حیطه فعالیت، کاردرمان‌ها فقط کار با معلولان است؟**

می‌شود طیفی را در نظر گرفت از مشکلات خیلی ضعیف تا مشکلات خیلی بزرگ. مثلاً فرد در نوشتن دچار مشکل است. معلم تا حدودی می‌تواند به او کمک کند. ولی کاردرمان می‌تواند با تمرکز روی حرکات ظریف فرد به او کمک کند.

در مشکلات بزرگ فرد می‌تواند علاوه بر محدودیت حرکتی، دچار مشکلات روحی-روانی شدید هم باشد. در بین دوسر این طیف انواع درجات ناتوانی وجود دارد.

**کاردرمان در مواجهه با فرد توان‌یاب چگونه کار خود را آغاز می‌کند؟**



## کاردرمانی با افزایش استقلال فردی به افزایش اعتماد به نفس منجر می شود



مهدی رصافیانی دکترای کاردرمانی دارد. او پس از گذراندن دوره کارشناسی ارشد از دانشگاه علوم بهزیستی، دکترای خود را از دانشگاه کوئینزلند استرالیا دریافت کرد. او که استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی است، می گوید: در چند ماهی که به ایران برگشته ام در جهت عضویت دانشگاه های ایران در فدراسیون جهانی کاردرمانی تلاش کرده ام به گفته او از ترم آینده اولین دوره دکترای کاردرمانی در ایران راه اندازی می شود.

زیرشاخه هایی دارند. فعالیت های روزمره زندگی فعالیت های شخصی یک انسان است مثل حمام گرفتن، غذا خوردن، دستشویی رفتن، بچه داری در خانم ها و مدیریت امور مالی منزل در آقایان. در فعالیت های اجتماعی می شود به کارهایی که به صورت داوطلبانه انجام می شود اشاره کرد، مثل فعالیت های NGO ای، سرزدن به فامیل، رفتن برای انجام کارهایی در ادارات و... فعالیت حرفه ای یعنی فعالیت برای کسب درآمد، فعالیت تفریحی مثل رفتن به سینما، تئاتر و در مورد کودکان فعالیت های مربوط به مدرسه در این رده تقسیم بندی می شود.

یعنی در تعاریف کاردرمانی، این بخش ها به صورت تفکیک شده مورد توجه قرار می گیرند؟  
بله. در فعالیت های کاردرمانی همه اینها به تفکیک مورد توجه قرار می گیرند.  
کاردرمانی اعتقاد دارد که انسان برای این که سالم باشد و سلامتی اش ادامه پیدا کند باید در تمام این جنبه ها تعادل

لطفاً در مورد کاردرمانی توضیح دهید و بگویید ما به ازای این رشته در زبان انگلیسی چیست؟  
مترادف انگلیسی کاردرمانی occupational thraphy است که در کشورهای اروپایی به آن ارگوتراپی می گویند. Occupation به فعالیت و شغل معنا می شوند ولی در ایران این کلمه به کاردرمانی برگردانده شده است.  
در این صورت باید ترجمه کلمه، work thraphy بود درست است؟

در توضیح لغوی این رشته نه تنها در زبان فارسی که در زبان انگلیسی هم مشکل داریم هر دوی این واژه ها به طور کامل توضیح دهنده قابلیت های این رشته نیست.

این رشته عملاً چه فعالیت هایی را انجام می دهد؟  
تعریفی که واژه occupation می شود این است که این واژه تمام فعالیت ها انسانی را شامل می شود. این فعالیت ها شامل فعالیت های روزمره فرد، فعالیت های اجتماعی، فعالیت های حرفه ای، فعالیت های تفریحی و... می شود که هر کدام از اینها هم



## معجزه، یعنی یک جفت پای الکترونیکی و یک دنیا اراده

پای خودم بایستم. وقتی فکر می‌کنم، می‌بینم خدا خواست که من این طور شوم و من هم به رضای خدا راضی هستم. اگر قرار بود تسلیم آن اتفاق وحشتناک شوم بی‌شک می‌مردم. ولی حالا زنده‌ام و دست از تلاش برنمی‌دارم. خدا را شکرهنوز دو دست سالم و توانا دارم که به جای پاهایم برایم کار می‌کنند. با کمک آنها محتاج کسی نیستم. از قدیم گفته‌اند اگر عقل انسان سالم باشد

می‌تواند برای جامعه کارهای مفیدی انجام دهد و از نعمات الهی لذت ببرد.

اواخر سال گذشته

میلادی بود که پزشکان مرکز

بازپروری پکن که شاهد

تلاش آقای شنگ در بازگشت

به زندگی عادی

بودند، تصمیم گرفتند

برنامه‌ای برای راه رفتن دوباره

او بریزند. آنها برای این کار

وسیله‌ای مبتکرانه اختراع

کردند. وسیله‌ای کاسه‌مانند،

شبیبه به جاتخم‌مرغی که تنه

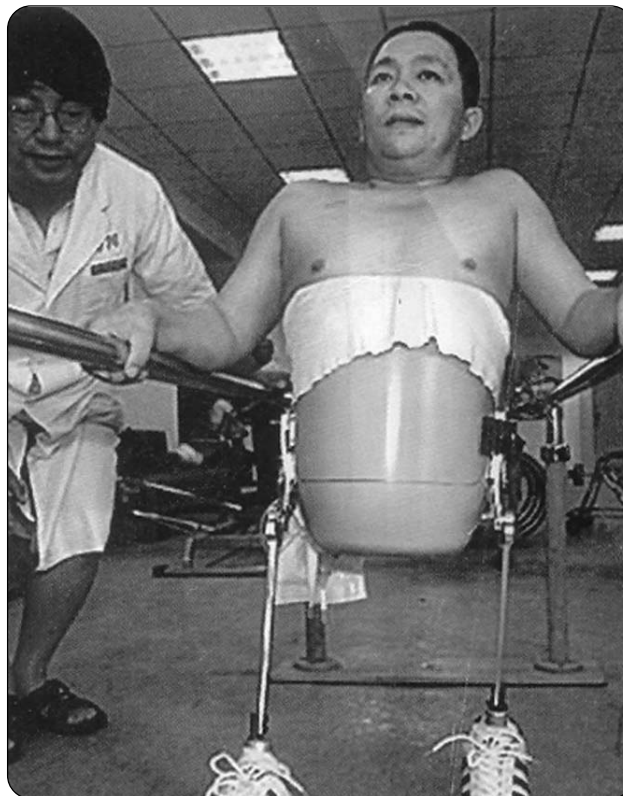
آقای پنگ را در خود جای

می‌دهد، با پاهایی

«شنگ شولین» که زمانی با زنده ماندن‌اش حیرت همگان را برانگیخته بود حال بار دیگر با راه رفتن، همه را بیشتر شگفت‌زده کرده است. وقتی در سال ۱۹۹۵ یک کامیون بدن او را به دو نیم کرد، هیچ کس فکرش را نمی‌کرد که معجزه‌ای به وقوع بپیوندد و شولین از بستر زنده بیرون آید. یک تیم پزشکی بیست نفره شبانه‌روز تلاش کردند تا بتوانند او را زنده نگه دارند

و او با بدنی که تنها تا کمر اوست، به زندگی غیرعادی خود ادامه داد. آنها برای اینکه تنه شولین را سرهم بندی کنند، از سر او پوست برداشتند ولی بدنی که برای او باقی ماند تنها هفتاد و هشت سانتی‌متر ارتفاع داشت.

شولین از ۴۶ سالگی سال‌ها به بستر وصل بود و قادر نبود از آن خارج شود. پزشکان نیز امید اندکی داشتند که او بتواند مثل یک انسان معمولی به زندگی ادامه دهد. شولین هم امید خود را از دست داده بود تا



اینکه یک روز تصمیم گرفت تحرکی به خود بدهد. او شروع به حرکت دادن بازوان‌اش کرد تا آنقدر قوی شوند تا بتوانند جور پاهایش را بکشند و به او در انجام کارهای روزمره یاری رسانند؛ در کارهای ساده همچون شستن دست و صورت و مسواک زدن. حالا شولین با استفاده از رایانه و اینترنت کارهای خود را در اداره انجام می‌دهد و از اینکه نان بازاری خودش را می‌خورد خوشحال است و می‌گوید: پدرم همیشه می‌گفت از هیچ‌کس کمک نخواهم و سعی کنم همیشه روی

الکترونیکی که به پایین آن وصل است. همین چند وقت پیش بود که آقای شنگ توانست با کمک این وسیله منحصر به فرد و اختصاصی نخستین قدم‌های خویش را بردارد و با وجود پاهای الکترونیکی کمی به قد گذشته خود نزدیک‌تر شود. حال او مجبور است برای دومین بار در طول عمر خود راه رفتن را بیاموزد و از اینکه می‌بیند امید دیگر بار به زندگی او لبلبند زده است، بی‌نهایت شادمان است. حقیقتاً که باید به این اعتماد به نفس و اراده کم‌نظیر آفرین گفت.

منبع: AMAZING



قسمت بعدی، مخصوص کاردرمانی است و با هیچ رشته دیگری مشترک نیست. مثلاً تسهیل در فعالیت‌های روزمره زندگی یا مناسب‌سازی در محیط زندگی را به صورت تخصصی یک کاردرمان انجام می‌دهد. کاردرمان محیط زندگی فرد را ارزیابی می‌کند و برای این که او بتواند در خانه راحت جابه‌جا شود، دست‌شویی برود، حمام برود، لباسش را بپوشد و... برنامه‌ریزی می‌کند و محیط او را تا حد امکان مناسب‌سازی می‌کند.

**اینجا که گفتید به عملکردهای سخت‌افزاری تخصصی کاردرمانی برمی‌گردد در بخش نرم‌افزاری و بازتوانی روانی، کاردرمان‌ها چه می‌کنند؟**

مثال‌هایی که من زدم بیشتر فعالیت‌های فیزیکی بود. در بخش مسایل روان هم کاردرمانی طیف وسیعی را شامل می‌شود. اصلاً کاردرمانی از ابتدا از بحث روان شروع شده است.

در مشکلات روانی خیلی شدید در هر طیفی، انسان رابطه‌اش با محیط قطع می‌شود، در خودش می‌رود و افسرده می‌شود و به شرایط محیطی کمتر توجه می‌کند.

در این صورت در تعادل این فرد خدشه ایجاد شده و سیکل معیوب کاهش توانایی ادامه می‌یابد. در اینجا، کاردرمانگر سعی می‌کند شرایطی را فراهم کند که فرد متوجه اهمیت محیط پیرامونش و هنجارهای آن شود. مثلاً این که، توجه به

زمان، نظم و انضباط اهمیت دارد. اینجاست که یک حمام کردن، شانه به سر زدن، اصلاح کردن صورت اهمیت پیدا می‌کند. فردی که دچار افسردگی می‌شود، با لباس نامرتب در محیط کارش حاضر می‌شود و این، در ارتباط او با همکاران، ارباب رجوع و... تاثیر می‌گذارد. البته این در صورتی است که فرد افسرده در محیط کارش حاضر شود. اگر با محیط کارش قطع رابطه کند هم که مشکلات او بیشتر

می‌شود.

**پس کاردرمان‌ها در چنین حوزه‌هایی هم وارد می‌شوند؟**

دقیقاً. الان کاردرمان‌گرها در بیمارستان‌های زیادی در همین رابطه مشغول به کارند. طیف وسیعی از بیماران روانی در بیمارستان‌ها توسط کاردرمان‌گرها پوشش داده می‌شوند.

**پس فعالیت کاردرمان‌گرها مخصوص معلولان نیست؟**

خیر. البته اول باید معلول را تعریف کرد. معلول فردی است که به دلیل یکسری محدودیت‌های فیزیکی، در ارتباطش با محیط و انجام فعالیت‌های روزمره زندگی دچار مشکل شده است، ولی بیمار کسی است که از لحاظ جسمی دچار مشکل شده ولی هنوز اختلالی در رابطه با محیط و انجام فعالیت‌های روزمره برایش ایجاد نشده است. در همه این حوزه‌ها کاردرمانی فعالیت می‌کند. چه بیمار باشد و چه معلول.

**مخاطبین نشریه توانیاب جوان هستند، کاردرمانی**

**برای این افراد چه کمکی می‌تواند بکند؟**

می‌تواند به آنها در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی به شکل مستقل کمک کند. توصیه من این است که توانیابان در مراجعه به کاردرمان‌ها حتماً چنین انتظاری را مطرح کنند. چون

### تسهیل در فعالیت‌های روزمره زندگی یا مناسب‌سازی در محیط زندگی را به صورت تخصصی یک کاردرمان انجام می‌دهد

غالباً از کاردرمان فقط بهبود فعالیت فیزیکی را انتظار دارند و احتیاج به کمک دیگران در فعالیت‌های روزمره را طبیعی می‌دانند. برای خیلی‌ها این که در لباس پوشیدن، حمام رفتن و کارهای معمولی دیگر، نیاز به کمک دارند، خیلی مهم نیست. توان‌یاب‌ها خودشان باید در این زمینه‌ها هم، از کاردرمان‌گرها کمک بخوانند چون این وابستگی‌ها به کاهش اعتماد به نفس در آن‌ها می‌انجامد.

مسکن معلولان را یک مشکل ملی دانسته و همه گونه همکاری را اعمال نمایند.

این برای اولین بار پس از انقلاب است که در راستای امور رفاهی معلولان یک کار ریشه ای و بنیادی صورت می گیرد. در اینجا جا دارد از ریاست محترم جمهور که در خصوص مشکل مسکن معلولان اقدام شجاعانه انجام داده و به مسئولان تاکید نموده اند که با تعاونی های مسکن معلولان همکاری جدی داشته باشند، تشکر و قدردانی نمایم.

### ● آیا تعاونی مسکن معلولان به غیر از تهران در شهرستان ها نیز شعبه دارد؟

تعاونی مسکن های دیگری نیز در سایر استان ها وجود دارند که به دلیل عدم ارتباط با مسئولان کشوری نمی توانند حقوق خود را پی گیری نمایند. اما تعاونی مسکن اعضای جامعه معلولین ایران این مساله را با

تعاملی که با مجلس شورای اسلامی بخصوص فراکسیون حمایت از حقوق معلولان، ریاست جمهوری و وزارتخانه های ذیربط دارد، تاحدودی حل کرده است و نتایج حاصله را به اطلاع سایر تعاونی های موجود در سراسر کشور می رساند.

### ● برنامه شما برای آینده چیست؟

برنامه های آینده ما بسیار وسیع تر از طرح تعاونی مسکن معلولان است. ما امیدواریم بتوانیم با همکاری وزارت رفاه، سازمان بهزیستی و کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی، کانون عالی تعاونی های مسکن معلولان را به ثبت رسانده و تمام گروه های معلولان را به خانه دار شدن امیدوار سازیم.

در این صورت معلولان می توانند در سیاست های کلان ساخت مسکن نقش داشته باشند چون تنها معلول است که درد معلول را می شناسد و نیازهای او را لمس می کند و وقتی کار برای هم نوع است با علاقه و جدیت بیشتری پی گیری می شود. کما این که بسیاری از مواردی که در قانون جامع حمایت از حقوق معلولین دیده شده، توسط خود آن ها پی گیری شده است.

امید ما این است که سازمان بهزیستی و وزارت رفاه که متولی امور معلولان می باشند، همکاری بیشتری با تعاونی های مسکن داشته باشند.

مترمی باشد. قابل ذکر است این آپارتمان ها دارای رمپ، آسانسور و تمام امکانات رفاهی جهت معلولان می باشد.

### ● نحوه پرداخت هزینه این واحد ها چگونه است؟

نحوه پرداخت به این صورت است که در مرحله اول ۳۰ میلیون ریال توسط اعضاء پرداخت می شود. ۱۴۰ میلیون ریال نیز به صورت وام یارانه دار پرداخت می شود. مابقی بهای ساختمان نیز به وسیله دولت بصورت وام بلاعوض پرداخت می گردد.

البته ما معتقد هستیم که معلولان با دریافت ماهیانه ۲۵۰ هزار ریال مستمری از سازمان بهزیستی نمی توانند وام های خود را پراخت نمایند و این مشکلی است که دولت باید برای آن تدبیری بیندیشد و ما مصرانه از مجلس شورای اسلامی و هیات دولت و مدیران ارشد نظام درخواست می کنیم که به مشکل مسکن معلولان به شکل جدی تری توجه نمایند.

### ● واحد های مرحله اول

#### پروژه، چه زمانی در اختیار اعضاء قرار خواهد گرفت؟

این هزار واحد از روزی که کلنگ زده شود طی مدت ۲ سال در اختیار اعضاء قرار خواهد گرفت. اما اکنون ما در مرحله آماده سازی زمین قرار داریم و مرحله اول پروژه در صورت پرداخت هزینه آماده سازی زمین از سوی دولت، ظرف یک ماه آینده آغاز خواهد شد و

تحویل واحد ها حد اکثر در نیمه دوم سال ۸۸ آغاز و تا پایان نیمه اول سال ۸۹ به اتمام خواهد رسید.

### ● مرحله دوم ثبت نام اعضای جدید چه زمانی آغاز می شود؟

ما پس از شروع ساخت مرحله اول پروژه، کار ثبت نام مرحله دوم پروژه را آغاز کرده و کارهای اداری و اجرایی آن را به طور همزمان انجام می دهیم. مرحله دوم ثبت نام ما برای اعضای جدید حد اکثر تا نیمه اول سال ۸۸ خواهد بود که امید داریم که این ثبت نام ها تحت پوشش کانون عالی تعاونی های مسکن یا همان طرح جامع مسکن معلولان انجام پذیرد که سایر معلولان اعم از ناشنوا، نابینا و سایر عزیزان معلول بتوانند از این موقعیت استفاده نمایند و این هدف در صورتی محقق خواهد شد که کلیه مسئولان نظام مشکل

ما امیدواریم بتوانیم با همکاری وزارت رفاه، سازمان بهزیستی و کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی، کانون عالی تعاونی های مسکن معلولان را به ثبت رسانده و تمام گروه های معلولان را به خانه دار شدن امیدوار سازیم



## تلاش می کنیم بتوانیم معلولان را به خانه دار شدن امید وار سازیم



سید مهدی خادم نبی مدیر عامل تعاونی مسکن اعضای جامعه معلولین ایران است. او عضو هیات مدیره جامعه معلولین ایران نیز می باشد. خادم نبی از سال ۸۶ در زمینه مسکن معلولان فعالیت می کند. در این زمینه با او به گفتگو نشستیم.

نامه ای جهت دریافت زمین به امضاء رسیده و به محض واریز پول توسط دولت، عملیات آماده سازی زمین و سپس ساخت و ساز آن انجام می گیرد.

به غیر از موارد مذکور ما مصوبه ای را جهت دریافت مبلغ ۴۰ میلیون ریال بصورت کمک بلاعوض از وزارت رفاه به تصویب رسانده ایم که به محض آماده سازی زمین و شروع کارهای ساختمانی، این مبلغ در اختیار تعاونی مسکن جهت ساخت و ساز قرار خواهد گرفت. ضمناً در حال گفتگو با سازمان بهزیستی و وزارت رفاه هستیم تا این مبلغ را به ۶۰ میلیون ریال برسانیم. تا پایان پروژه مبلغ ۳۰ میلیون ریال نیز از اعضا دریافت می شود. قابل ذکر است که با همکاری وزارت مسکن و شهرسازی وام یارانه دار جهت ساخت مسکن معلولان به تصویب این وزارتخانه رسیده است.

● چه اولویت هایی برای برخورداری معلولان از مسکن وجود دارد ؟

خانواده هایی که دارای بیش از یک معلول باشند در اولویت اول و معلولان متاهل در اولویت دوم و سایر معلولان بالای ۲۰ سال و مجرد در اولویت سوم قرار دارند.

● این مرکز تا کنون چه خدماتی را به معلولان ارائه کرده است ؟

این نهاد در سال ۱۳۸۶ افتتاح شده و نخستین پروژه آن ساخت یک مجموعه ی هزار واحدی در شهر جدید هشتگرد است که دارای مرکز توانبخشی، مجموعه ورزشی، سیستم حمل نقل ویژه معلولان، بازارچه خرید و مجموعه های آموزشی و فرهنگی و تفریحی می باشد.

● این واحد های مسکونی چه مشخصاتی دارند ؟  
این واحدها آپارتمانی بوده و در چهار طبقه احداث می شود. هر طبقه شامل دو واحد است که متراژ هر آپارتمان آن ۷۵

● آیین مرکز در چه سالی تاسیس شد ؟

تعاونی مسکن اعضای جامعه معلولین ایران در سال ۸۵ تشکیل و در سال ۸۶ به ثبت رسید. زمینه فعالیت این نهاد تهیه مسکن برای معلولان جسمی - حرکتی می باشد.

● آیا تاسیس این نهاد ارتباطی با تصویب قانون ۱۶ ماده ای حمایت از حقوق معلولین داشته است یا نه ؟

رابطه مستقیم ندارد اما دولت موظف شده است که تمام بند های قانون ۱۶ ماده ای را که در مورد مسکن می باشد از جمله معافیت از عوارض، صدور پروانه، هزینه آماده سازی زمین و عوارض نوسازی زمین را در مورد معلولین اعمال کند.

● چه خدماتی در این مرکز ارائه می شود ؟

خدمات این مرکز تنها در زمینه مسکن و خدمات پس از آن می باشد که هزار نفر عضو فعال دارد و سه هزار نفر نیز در لیست انتظار برای دریافت مسکن قرار دارند. خدمات این مرکز معلولان جسمی حرکتی را شامل می شود.

تهیه مسکن به این صورت است که ما از دولت زمین گرفته و در آن مسکنی با شرایط مطلوب و مناسب سازی شده جهت معلولان احداث می کنیم.

● شرایط دریافت مسکن چگونه است ؟

با تلاش هایی که تعاونی مسکن جامعه معلولین ایران به عمل آورد در مرحله اول حذف شرط تاهل برای واگذاری مسکن را به تصویب رساندیم. طبق قانون افرادی که مجرد باشند، نمی توانند خانه و زمین دولتی دریافت کنند. در حالی که در این مصوبه جدید، معلولان بالای ۲۰ سال و حتی مجرد ها هم می توانند در این تعاونی ها ثبت نام کنند.

ضمناً ما توانستیم هزینه آماده سازی زمین را پس از ۸ ماه تلاش در کمیسیون اقتصاد دولت به تصویب برسانیم. در حال حاضر برای اعضای تعاونی با شرکت شهر جدید هشتگرد :: تفاهم

پراید را انجام می‌دهد. ۱۵ نفر از اعضا در این مرکز شاغل شده‌اند. یکی از اهداف اصلی ما گسترش اشتغال‌زایی در داخل و یا در خارج مرکز می‌باشد. برای رسیدن به این هدف ما با سازمان‌های مختلف در ارتباطیم به عنوان مثال با شرکت ایرانسل در ارتباط هستیم تا کارهای اپراتوری این شرکت را انجام دهیم.

### ۳- کمیته فرهنگی

این کمیته در مناسبت‌های مختلف جشن‌هایی برگزار می‌کند و در روز جشن بسته‌هایی شامل ارزاق را نیز در اختیار مددجویان قرار می‌دهد.

### ۴- کمیته حقوقی

ما در این کمیته دو وکیل مجرب در اختیار داریم که وکیل پایه یک دادگستری هستند و مسائل و مشکلات حقوقی اعضا را در تمام زمینه‌ها پیگیری می‌کنند.

از دیگر فعالیت‌های ما پیگیری مشکلات بیماران ضایعه نخاعی در سازمان بهزیستی یا سازمان‌های دیگری باشند.

ضمناً این انجمن جلسات هم‌اندیشی نیز برای اعضا برگزار می‌کند که در زمینه مشکلات بیماران ضایعه نخاعی است. دوستان در این

جلسات مشکلات خود را مطرح می‌کنند و غالباً راه‌حل‌های مفیدی نیز پیدا می‌شود.

در ماه مبارک رمضان نیز نخستین نمایشگاه آثار هنری عزیزان ضایعه نخاعی را برگزار کردیم که از طرف خانواده آنها بسیار مورد استقبال قرار گرفت و پوشش رسانه‌ای مناسبی نیز داشت.

نمایشگاه بعدی ما در اواخر بهمن ماه شروع می‌شود تا اواخر اسفند ادامه خواهد داشت.

**نحوه عضوگیری در این مرکز چگونه است؟**

همه افراد ضایعه نخاعی در سراسر کشور می‌توانند یا به شکل مراجعه مستقیم و یا از طریق سایت انجمن به عضویت این مرکز درآیند. عضویت در این مرکز شرط خاصی ندارد و مدارک مورد نیاز این مرکز شامل کپی شناسنامه، عکس، فرم مشخصات فردی و مدارک پزشکی متقاضی می‌باشد.

### چه کسانی در این مرکز به شما کمک می‌کنند؟

تمام اعضای هیات مدیره که کارهای اجرایی این مرکز را انجام می‌دهند، به شکل خیریه‌ای با ما همکاری می‌کنند. فعالیت می‌کنند، به جز یک کارمند حقوق بگیر، همه افراد عاشقانه فعالیت می‌کنند.

علاوه بر اعضای هیات مدیره ما گروه‌های همیار نیز داریم که این گروه‌ها را از همه اقشار جامعه جذب می‌کنیم. آنها می‌توانند با توجه به تخصص و علاقه خود به ما کمک

کنند و من از همین جا اعلام می‌کنم که ما در این مرکز به تمام تخصص‌ها نیاز داریم. منابع مالی این مرکز چگونه تامین می‌شود؟

در دوره‌ای که هیچ منبع مالی در اختیار ما نبود، خود هیات مدیره نیازهای مالی را تامین می‌کردند.

اما در حال حاضر نیاز مالی ما از طریق مشارکت‌های مردمی و برگزاری نمایشگاه‌ها تامین می‌شود.

ضمناً ما از کمک‌های مادی و معنوی خیرین استقبال می‌کنیم.

**به نظر شما آیا امکانات جامعه ما برای زندگی معلولان ضایعه نخاعی مناسب است؟**

متأسفانه در جامعه ما امکانات برای معلولان صفر است. در حوزه حقوق شهری و شهروندی در مقایسه با افراد دیگر متأسفانه هیچ توجهی برای این قسره قائل

**ما در آینده قصد داریم فعالیت‌های خود را در سطح کشور گسترش داده و شعبات خود را در مراکز استان‌ها دایر کنیم تا بتوانیم خدمات مورد نیاز معلولان ضایعه نخاعی را در دسترس آنها قرار دهیم**





## از تمام معلولان ضایعه نخاعی دعوت می‌کنم که با این مرکز در ارتباط باشند



کشور ما در زمره حادثه خیزترین کشورها در جهان به شمار می‌آید. این حوادث ناشی از حوادث رانندگی، بی‌توجهی به استانداردها در ساخت وسازها و مناسب‌سازی‌ها، حوادث طبیعی و... است. شاید به همین دلیل باشد که اعضای انجمن‌های مربوط به ضایعات نخاعی، پر تعدادند و باز شاید به همین دلیل است که با وجود بودن انجمن ضایعه نخاعی در تهران، مرکز دیگری با همین نام در سطح کشور چند سالی است که شروع به کار کرده است. در این رابطه با علی ضرابی مدیرعامل و رئیس هیات مدیره مرکز حمایت از معلولین ضایعه نخاعی ایران گفت‌وگو کردیم.

علی ضرابی متولد ۱۳۵۵ و کارشناس حسابداری است وی سه سال است که عضو هیات مدیره انجمن ضایعه نخاعی ایران است و هم اکنون به عنوان مدیرعامل این مرکز فعالیت می‌کند. ضرابی قبلاً در زمینه شعر و موسیقی نیز فعالیت‌هایی داشته و همچنین مسوول فرهنگی انجمن ضایعه نخاعی استان تهران بوده وی بر اثر تصادف دچار ضایعه نخاعی شده و از ویلچر استفاده می‌کند.



### لطفا در مورد تاریخچه تاسیس این مرکز توضیح

دهید؟

ایده تاسیس این مرکز در سال ۱۳۸۴ مطرح شد و در اواخر سال ۸۴ به ثبت رسید. تا سال ۸۵ دفتر ما در خیابان سپاه بود و با پیگیری‌های هیات مدیره توانستیم از اسفند سال ۸۶ ساختمان فعلی را در فلکه اول صادقیه در اختیار بگیریم و حدود ۵ ماه نیز کار مناسب‌سازی ساختمان به طول انجامید و بالاخره در این مکان مستقر شدیم. زمانی که در میدان سپاه بودیم نیازسنجی بیماران ضایعه نخاعی را انجام دادیم تا بتوانیم خدمات هدف‌مندی را به دوستان ضایعه نخاعی ارائه کنیم.

### چه افرادی می‌توانند عضو این انجمن شوند؟

این مرکز انجمن تخصصی، مختص بیماران ضایعه نخاعی است و از سراسر کشور عضو می‌پذیرد.

### این مرکز چه خدماتی را به معلولین ضایعه

نخاعی ارائه می‌کند؟

خدمات این مرکز در چند بخش به شرح زیر تقسیم

می‌شود:

#### ۱- کمیته‌های درمانی

این کمیته‌ها شامل گروه روانشناسی بسیار مجربی است که در صورت نیاز خدمات مشاوره روانشناسی و روان درمانی را به شکل حضوری یا تلفنی در اختیار اعضای انجمن قرار می‌دهد. همچنین یک کلینیک پزشکی دایر است که متشکل از چند پزشک متخصص، جراحی ترمیمی و زخم بستر هستند که خدمات پزشکی را به صورت رایگان در اختیار عزیزان مددجو قرار می‌دهند. ضمناً آموزش‌هایی درباره مسائل بهداشت و درمانی به مددجویان ارائه می‌شود که این آموزش‌ها به صورت کتاب، بروشور و CD می‌باشد.

#### ۲- کمیته‌های اشتغال

کمیته اشتغال این مرکز یک ماه است که فعال شده است، اعضای این کمیته کار مونتاز قطعات خودروی

## برگزاری اولین مراسم ازدواج معلولان آسایشگاه در کهریزک



بود. غذای آن روز شیرین پلو و باقلا پلو بود که نیکوکاران پخته بودند. نانهای محله نیز نان آن روز را تقبل کرده بود. نان‌ها را روی ترازویی که در گوشه اتاق بود، قرار دادیم.

وقتی یک نفر را فرستادند تا نان‌ها را بیاورد، گروه موسیقی را مشغول خوردن نان‌ها دید. ناگهان متوجه شد که یکی از آنها در حالی که بالا و پایین می‌پرید: فریاد می‌زد. فهمیدیم که عقرب داخل نان‌ها رفته و او را گزیده است. بعد از مدتی او با دست خود عقرب را از دهان خود بیرون کشید و از شدت ترس غش کرد. او را به بیمارستان فیروزآبادی رساندیم و تحت درمان قرار گرفت. می‌توان تصور کرد که آسایشگاه در آن زمان در چه شرایط بهداشتی قرار داشت که ظرف چند ساعت عقرب داخل نان‌ها خانه کرده بود. در راه بازگشت وارد راهرویی شدیم که دیوارهای کهنه‌ای داشت این دیوارهای قدیمی شاید در طول دو بیست سال لانه مارها بوده است.

غرض از یادآوری این خاطره بازگویی تلاش‌های بسیار برای رسیدن به فلسفه خدمت و آشنایی با امکانات آن زمان برای رفع مشکلات است. یادآوری این قصه قطره‌ای است از دریای بیکران فداکاری‌های دکتر حکیم‌زاده و سایر کسانی که در این مرکز زحمت می‌کشیدند.

مراسم ازدواج دوشیزه پروین و آقای صفرعلی حمزه‌زاده در سال ۱۳۵۴ به عنوان اولین مراسم ازدواج در آسایشگاه کهریزک ثبت شد. آنها با لباس مخصوص عروسی، در مقابل آینه و شمع‌دان قرار گرفتند و خطبه عقد برای آنها خوانده شد. بانوان نیکوکار دو دستگاہ و یلچر به عروس و داماد هدیه کردند. مراسم ازدواج آنها در خانه خانم فخرالدوله که برای آسایشگاه کهریزک وقف شده بود، برگزار شد.

این زوج معلول، بعدها صاحب سه فرزند پسر شدند که همگی سالم هستند. فرزند اول آنها در سال ۱۳۷۹ ازدواج کرده و صاحب فرزند شده است. خاطره‌ای از مراسم ازدواج آنها را می‌خوانیم.

### خاطره‌ای فراموش نشدنی یکی از نیکوکاران

#### از این مراسم

گروه موزیک شهر ری به پیشنهاد دکتر حکیم‌زاده (موسس آسایشگاه کهریزک) در این مراسم عروسی شرکت کردند و مجلس را صفا بخشیدند. با قرار قبلی، تدارک نهار عروسی را دیده بودیم. محل پذیرایی، اتاق دفتر آسایشگاه بود. دور تا دور این اتاق همه چیز از زمین تا سقف چیده شده

نشده‌اند.

کشور تحت پوشش قرار می‌دهیم.

### بیماران ضایعه نخاعی چگونه به این مرکز آشنا می‌شوند؟

ما از طریق مراکز سازمان بهزیستی و از طریق سایت این مرکز و همچنین با پخش بروشور و کاتالوگ در مراکز مرتبط با معلولان مرکز خود را معرفی می‌کنیم. ما اطلاعات مربوط به بیماران ضایعه نخاعی در سطح کشور را از طریق سازمان بهزیستی در اختیار گرفتیم. تنها ممکن است کسانی که عضو سازمان بهزیستی نیستند، در عضویت این مرکز دچار مشکل شوند.

یک سری تیزرهای تلویزیونی نیز برای پخش از صدا و سیما آماده کردیم تا این مرکز را به مخاطبان مان معرفی کنیم. همچنین تفاهم‌نامه‌ای را با سازمان مترو تهران امضا کرده‌ایم که از طریق تبلیغات از ایستگاه‌های مترو نیز بتوانیم تبلیغ کنیم.

### شما چه توصیه‌ای برای خوانندگان نشریه دارید؟

به نظر من کسی که دچار ضایعه نخاعی است باید با وجود تمام مشکلات در جامعه حضور پیدا کند. به نظر من معلولان ضایعه نخاعی بسیار توانمند هستند و ما معلولان ضایعه نخاعی زیادی داریم که مشغول به کارند.

من در اینجا از تمام معلولان ضایعه نخاعی می‌خواهم که با این مرکز ارتباط برقرار کنند چون ما یک محیط کاملاً صمیمی داریم که می‌تواند در رفع مشکلات روحی آنان بسیار موثر باشند. گوشه‌نشینی و عزلت‌گزینی اصلاً جایز نیست. ما باید وارد اجتماع شده و موانع را یکی پس از دیگری از بین ببریم.

در این مرکز بر روی تمام معلولان باز است و ما از تمام کسانی که فکر می‌کنند می‌توانند به ما کمک کنند استقبال می‌کنیم. آرزو داریم که روزی برسد که در نشریه توانیاب و سایر نشریات مرتبط با معلولان تنها موفقیت‌های معلولان مطرح شود و کمبودها از میان بروند. به امید آن روز

به عنوان مثال فرض کنید که یک بیمار ضایعه نخاعی می‌خواهد وارد خیابان شود. با وجود شهر معلولی که داریم او همیشه به یک نفر نیاز دارد تا به او کمک کند.

این فرد علاوه بر هزینه‌هایی که بیماری بر او تحمیل می‌کند باید هزینه‌های سنگین رفت آمد را نیز بپردازد. البته سازمان بهزیستی شرکت‌هایی را تاسیس کرد که خدمات را در جهت سهولت رفت و آمد معلولان ارائه می‌دهد اما کافی نیست و کشور ما از نظر رعایت حقوق معلولان بسیار عقب افتاده است و حتی با کشورهای همجوار خود قابل مقایسه نیستیم.

### برنامه‌های شما بر ای آینده چیست؟

ما در آینده قصد داریم فعالیت‌های خود را در سطح کشور گسترش داده و شعبات خود را در مراکز استان‌ها دایر کنیم تا بتوانیم خدمات مورد نیاز معلولان ضایعه نخاعی را در دسترس آنها قرار دهیم.

ما در حوزه حقوق معلولان منافع مشترکی با سایر معلولان داریم. گسترش همکاری با سایر NGOها در زمینه فرهنگ‌سازی در حوزه معلولان از مهم‌ترین اهداف ما در آینده خواهد بود.

گسترش خدمات درمانی از اهداف دیگر این مرکز می‌باشد. همچنین قصد داریم با گسترش کارگاه اشتغال‌زایی گام‌هایی در زمینه اشتغال معلولان ضایعه نخاعی برداریم چون می‌دانید که یکی از نیازهای اساسی اعضای ما و معلولان اشتغال است، از دیگر برنامه‌های ما توسعه برنامه‌های فرهنگی و برگزاری نمایشگاه‌ها و حضور در نمایشگاه‌های داخلی و خارجی و گسترش محدوده گروه همیاران می‌باشد.

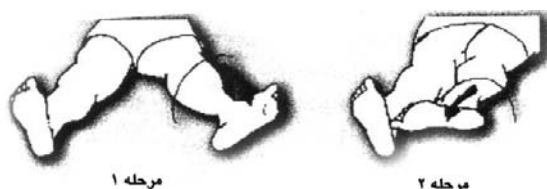
### با توجه به این که انجمن ضایعه نخاعی قبلاً تاسیس شده است چرا شما دوباره انجمنی با همین نام را تاسیس کردید؟

انجمن ضایعه نخاعی تهران مختص بیماران ضایعه نخاعی است که در استان تهران زندگی می‌کنند ولی ما انجمنی هستیم که تمام افراد ضایعه نخاعی را در سراسر



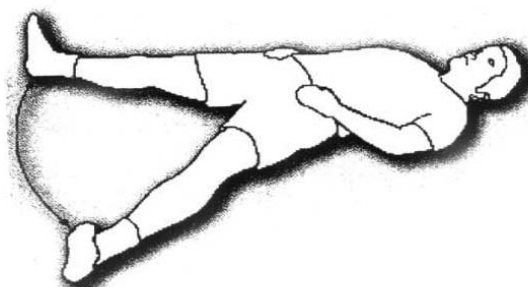
کنید، سپس یکی از پاهایتان را به سمت بیرون بچرخانید به گونه‌ای که انگشتانتان به سمت خارج اشاره نموده و از پای دیگرتان دور شوند.

**مرحله ۲:** پای خود را به گونه‌ای بچرخانید که انگشتانتان مقابل پای دیگر قرار گیرند.



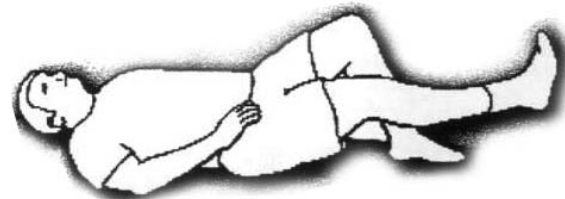
**تمرین ۵:**

به پشت خوابیده، پاهایتان را مستقیم و کنار هم قرار دهید. پاها را از هم دور کنید، سپس به هم نزدیک نمایید، یا یک پا را ثابت نگاه داشته پای دیگر را از آن دور نموده و به آن نزدیک کنید، سپس با پای دیگر این کار را انجام دهید.



**تمرین ۶:**

به پشت خوابید. یک پا را مستقیم روی تخت (یا زمین) قرار داده و زانوی پای دیگر را به گونه‌ای که کف پا روی تخت قرار گیرد خم کنید. سپس پای را که مستقیم روی تخت قرار دارد به اندازه ۵۱ تا ۵۲ سانت بدون اینکه خم شود از تخت بلند کنید، سپس به آرامی به روی تخت برگردانید. این



تمرین را تکرار کنید.

توجه: اگر عضلات کمرتان بسیار ضعیف‌اند، قبل از بلند نمودن پاهایتان، کف دستتان را روی تخت تقریباً زیر لبه قوس کمرتان قرار دهید، تا با دستتان به انجام این حرکت کمک کنید.

**تمرین ۷:**

به پشت بخوابید، هر دو پای خود را به طور مستقیم روی تخت یا زمین قرار داده، یکی از پاهایتان را مطابق تصویر به گونه‌ای که زانویتان خم شود، به سمت قفسه سینه بالا بیاورید، در حین انجام این تمرین، سعی کنید پای دیگرتان به طور مستقیم به گونه‌ای که خم نشود روی تخت قرار گیرد. اگر این تمرین و کشش برایتان مشکل است، با دو دست قسمت زیر زانوی گرفته و پای خود را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. باز هم اگر انجام این کار برایتان مشکل است می‌توانید این تمرین را در حالت ایستاده انجام دهید، بدین ترتیب که بایستید و پاشنه پای خود را به سمت باسنتان بالا بیاورید. این تمرین را برای هر طرف انجام دهید.



**تمرین ۸:**

به پشت بخوابید. زانوهای خود را به گونه‌ای خم کنید که کف پاهایتان روی زمین قرار گیرد. سپس به آرامی زانوهای خود را به طرفین به گونه‌ای بچرخانید که یکی از زانوهایتان به سطح زمین یا تخت برخورد کند. هدف از انجام این تمرین کشش عضلات ناحیه کمر و کمر بند



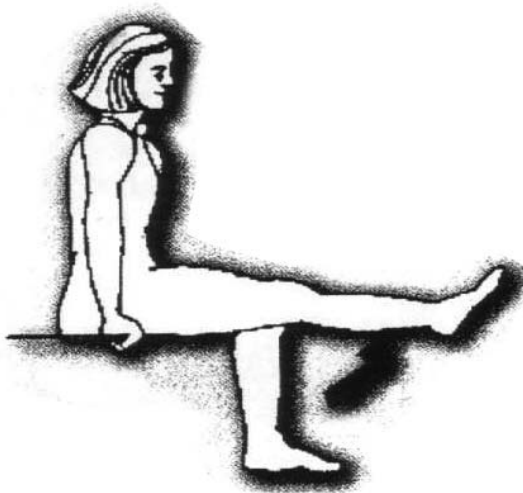


## تمرین‌هایی برای جلوگیری از سفتی عضلات در مبتلایان به M.S.

نویسنده: اعظم شاهواروقی فراهانی  
کارشناس ارشد کاردرمانی جسمانی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

### تمرین ۲:

پای خود را بالا آورده تا زانویتان صاف شود. سپس به آرامی زانورا خم کنید تا پایتان دوباره روی زمین قرارگیرد.



### تمرین ۳:

به شکم بخوابید، یک پای خود را بالا بیاورید تا زانویتان خم شود. سپس به وضعیت اولیه برگردید یعنی پایتان را پایین بیاورید تا زانویتان صاف شود.



### تمرین ۴:

مرحله ۱: به پشت بخوابید، پاهایتان را کمی از هم دور

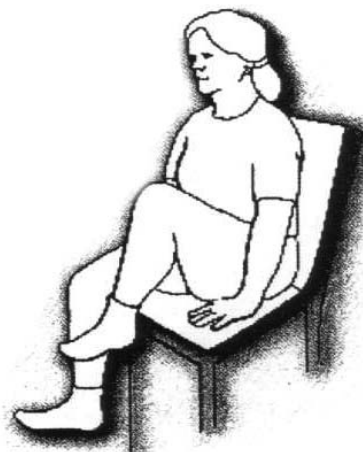
در شماره قبل نشریه توانیاب مقاله‌ای داشتیم با عنوان «بیماری M.S. و نقش کاردرمانی در مبتلایان به آن» به علت طولانی بودن مقاله تمرین‌های مناسب برای جلوگیری از سفتی عضلات و انجام بهتر فعالیت‌های مبتلایان به این بیماری در این شماره تقدیم علاقه‌مندان می‌شود.

افراد مبتلا به این بیماری باید باور داشته باشند که عضلات آنها هیچ مشکلی ندارد و کاملاً سالم است ولی اگر به طور صحیح مورد استفاده قرار نگیرند، دچار انقباض شده و کارایی خود را از دست می‌دهند. ورزش مداوم و صحیح به آنها در جهت حفظ کارایی عضلات کمک می‌کند.

### تمرین ۱:

#### وضعیت ابتدایی

روی صندلی یا لبه تخت بنشینید، به طوری که کف پایتان روی زمین قرارگیرد. به آرامی زانورا به سمت قفسه سینه نزدیک کنید تا مفصل ران خم شود. (مطابق شکل) پای خود را در این وضعیت کمی نگاه داشته، سپس کف پای خود را روی زمین قرار دهید این تمرین را تکرار کنید.



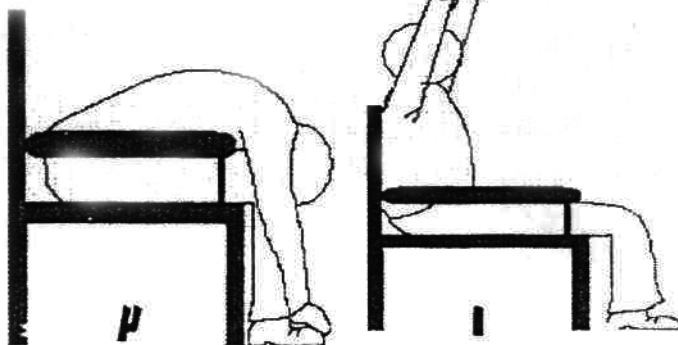
۳ لیتر هوای تازه استنشاق نمایید. علاوه بر این که کل هوای موجود در ریه‌ها در عرض ۲ الی ۳ تنفس پیاپی تعویض می‌شود.

یکی از موثرترین اشکال تمرین تنفسی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، شناکردن است ولی در افرادی که به شدت بیمار بوده و قادر به شنا کردن نمی‌باشند، تمرین‌های تنفسی ساده، یعنی دم عمیق و آهسته با ۱۰ شماره همراه با بالا بردن بازوها و سپس بازدم با ۱۰ شماره و همراه با پایین آوردن دست‌ها، حداقل ۱۰ مرتبه و ۲ بار در روز این تمرین را انجام دهید. برای این کار کمی تمرکز نیاز دارید ولی نتیجه آن برای همه سیستم‌های بدنی شما سودمند واقع خواهد شد.

تجربه نشان داده

است که در برخی از مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس. داشتن یک دستگاه یونیزان که یون‌های مثبت و مضر موجود در هوا را به یون‌های منفی و مفید تبدیل می‌کند به امر تنفس کمک

می‌کند. حفظ وضعیت و حالت بدنی مناسب نیز به تنفس صحیح و مناسب کمک می‌کند. نشستن و ایستادن در حالتی که شانه‌ها فرو افتاده و به جلو خم شده‌اند، ظرفیت ریه‌ها را به شدت کاهش می‌دهد. راست نشستن و ایستادن در حالی که شانه‌ها را به عقب داده‌اید، به طور طبیعی ریه‌ها را باز کرده و فضای اضافی به سایر اندام‌های داخلی می‌دهد. یکی از مهمترین بخش‌ها در درمان مولتیپل اسکلروزیس این است که باور کنید عضلات شما هیچ مشکلی ندارند و کاملاً سالم هستند ولی اگر به طور صحیح مورد استفاده قرار نگیرند، دچار انقباض شده وضعیت‌های ثابت به خود می‌گیرند. پس حفظ فعالیت مرتب عضلات بسیار حائز اهمیت است و برای این کار باید مرتباً ورزش کنید و آنها را حرکت دهید.



پیشگیری بهتر از درمان است.

زخم بستر در جاتی دارد و اگر به یک زخم ساده توجه نکنیم، رفته رفته بدتر شده و می‌تواند به سیاه شدن (مرگ بافت و یا گانگرن) آن قسمت منجر شود.

از جمله عواملی که احتمال ایجاد زخم بستر را بیشتر می‌کند می‌توان به تغذیه نامناسب، استعمال دخانیات، کم حرکتی، ضعف ایمنی کاهش حس بی‌اختیاری ادرار، بیماری قلبی عروقی، چاق و لاغری شدید، کم خونی و بهداشت نامناسب اشاره کرد.

۴- درسینن بالا احتمال ابتلاء به زخم بستر بیشتر می‌شود.

۵- غذاهایی که به بهبود سریعتر این زخم‌ها کمک می‌کند،

غذاهایی هستند که

پروتئین، آهن و ویتامین ث فراوان دارند مانند گوشت، جگر و سبزیجات تازه.

۶- بهتر است

زخم‌ها پانسمان نشوند و باز بمانند. مقدار کمی تابش آفتاب روی محل زخم مفید

است. در صورت استفاده از پانسمان آن را تمیز نگه دارید.

۳- بهبود وضعیت تنفسی:

یادگیری تنفس مناسب و صحیح روش خوددرمانی آسانی است که برای هر مشکلی سودمند واقع می‌شود و به ویژه بیماری مولتیپل اسکلروزیس، تنفس صحیح، تنفس بوسیله عضلات شکم و با کمک معده است نه تنفس از راه قفسه سینه. کودکان و خردسالان به طور طبیعی با استفاده از دیاфраگم تنفس می‌کنند. پرده دیاфраگم صفحه گنبدی شکل عضلانی است که محفظه شکم را از قاعده ریه‌ها جدا می‌کند. به این روش تنفس، تنفس شکمی می‌گویند. در این روش بیشتر هوای موجود در ریه‌ها از قاعده آنها به سمت خارج رانده می‌شود. و از تجمع هوای محبوس در آنها جلوگیری می‌نماید.

در تنفس سینه‌ای، همانطور که می‌دانید تهویه و تعویض هوای نیمه فوقانی ریه‌ها انجام می‌گیرد. بهترین راه تهویه در ریه‌ها، ورزش کردن و تمرین است. با تمرین می‌توانید در حدود

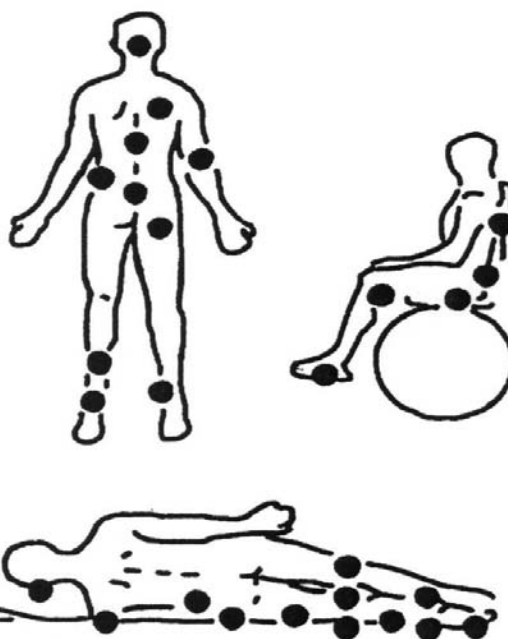
لگنی است نه رسیدن و برخورد زانوها به زمین یا تخت .

### تمرین ۹:

به پشت بخوابید. ابتدا یکی از زانوهای خود را در حالی که خم شده (مطابق شکل) بالا بیاورید سپس زانوی دیگرتان را بالا آورده و با دو دستتان هر دو زانو را به سمت قفسه سینه بکشید، به طوری که ران هایتان به شکمتان فشار وارد کنند. بعد از انجام تمرین برای جلوگیری از کشش و فشار بیش از حد و آسیب عضلات ناحیه کمر ابتدا یکی از پاها سپس پای دیگرتان را به حالت اولیه (مستقیم روی تخت یا زمین) برگردانید.



۲- پیشگیری از زخم بستر: زخم بستر هیچ ارتباطی با بیماری مولتیپل اسکلروزیس ندارد اما از آنجا که این



مشکل برای بعضی دوستان پیش آمده، خوب است آن را بهتر بشناسیم.

در مواردی که قسمتی از بدن به مدت زیادی بی حرکت و تحت فشار باشد، جریان خون در آن قسمت کم می شود و اکسیژن و مواد غذایی به آن نمی رسد و کم کم زخم بوجود می آید. این زخمها در جاهایی که بافت های نرم روی برجستگی های استخوانی قرار دارند مانند قوزک پا، دنبالچه، پشت کتف و آرنج بوجود می آید. در تصاویر نقاطی که بیشتر در معرض زخم بستر است علامتگذاری شده اند.

با توجه به چند نکته ساده می توان جلوی بوجود آمدن این زخمها را گرفت. مهمترین نکته این است که فرد مدت زیادی در یک وضعیت ثابت نماند.

افرادی که زیاد در رختخواب هستند، باید در بستر غلت بزنند و بچرخند و حداکثر هر دو ساعت یکبار تغییر وضعیت بدهند. ملحفه رختخواب آنها باید صاف و بدون چروک باشد. خوابیدن بر روی مشمع و پلاستیکی و نیز تماس بدن با ادرار سبب تحریک پوست و احتمال بوجود آمدن زخم می شود. در موارد بی اختیاری ادراری و یا مدفوعی، پس از هر بار قضای حاجت باید محل پوست تمیز و خشک شود.

استفاده از تشک های بادی و موج برای این افراد مفید است به شرط آنکه همیشه روشن باشد و اگر این تشکها را از برق بکشیم، سفت تر از تشک های عادی خواهد بود و به پوست بدن آسیب بیشتری می رساند.

افرادی که ساعت هایی از روز را بر روی صندلی و یا ویلچر می نشینند، باید هر ۱۵ دقیقه یکبار تغییر وضعیت بدهند (مثلا خودشان را روی دست ها بلند کنند). ضمنا بهتر است پوشش روی ویلچر یا صندلی از جنس پارچه های نخی باشد.

یکی از راه های مهم پیشگیری، بررسی روزانه پوست بدن است (دو بار در روز) و چنانچه قسمتی از پوست قرمزتر از جاهای دیگر شده باشد، احتمال بوجود آمدن زخم در آن قسمت بیشتر است و باید دقت کرد تا به پوست آن ناحیه فشار زیادی وارد نشود. از مسائل مهم دیگر تمیز و خشک نگه داشتن پوست است.

### و اما چند نکته:

۱- فراموش نکنیم که در باره زخم بستر هم می توان گفت که



مدل‌ها با چرخ‌های عقب کوچک طراحی شده و توانایی حمل تقریباً ۲۵۰ پوند را داراست. این مدل‌ها با چرخ‌های عقب کوچک طراحی شده و توانایی خودکشی را ندارند، لذا فرد، نیازمند یک همراه برای به جلو راندن او می‌باشد.

شما حتی می‌توانید نمونه‌های مخصوص خواب را انتخاب کنید. همان‌طور که مدل‌های مخصوص استفاده برای دوش و حمام نیز موجود است. مدل‌های دیگر صندلی‌های متحرک شامل آنهایی است که برای کودکان و نوجوانان و استفاده در انواع راه‌های زمینی، استفاده در ساحل و فعالیت‌های ورزشی با ویلچر طراحی شده است.

### ویلچرهای برقی

همانند مدل‌های دستی، تنوع بسیاری در مدل‌های باتری خور، هم برای استفاده در داخل منزل و هم بیرون وجود دارد. هنگامی که به سنجیدن هرگزینه با توجه به نیازهای خود می‌پردازید، قدرت صندلی، ظرفیت سرعت، اندازه، سهولت هدایت، راحت بودن هنگام نشستن، توانایی انتقال و عمر باتری را نیز در نظر بگیرید.



با این که این مدل‌ها به طرز قابل توجهی از مدل‌های دستی سنگین‌ترند، ولی برای اشخاصی که دارای محدودیت قدرت در بالاتنه‌ی خود هستند و کسانی که نمی‌توانند از صندلی‌های خودکشی استفاده کنند، مفید می‌باشند. صندلی‌های الکتریکی دارای کاربرد خیلی راحتی بوده و استقلال فرد برای به جلو راندن صندلی را به ارمغان می‌آورند. مدل‌های مختلف دارای چرخ‌های جلو، میانی و عقب برای حرکت هستند. مدل‌هایی که در آنها از چرخ‌های جلو برای حرکت استفاده می‌شود، قابلیت مانور خوبی را در داخل خانه ارائه می‌دهند اما در سرعت‌های بالاتر کنترل آنها مشکل است. شعاع کل دور زدن، بسته به شرکت تولیدکننده، ۲۵ تا ۲۸ اینچ است.

چرخ‌های بزرگ در جلوی نشیمنگاه نصب شده‌اند که به صندلی اجازه می‌دهد تا از زمین‌های سخت‌تری عبور نماید.



## آشنایی با ویلچرهای برقی



مترجم: علیرضا فاتحی



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

۳۶

۲- ویلچرهای الکتریکی و ۳- اسکوترهای موتوری. در زیر خلاصه‌ای از هر گروه توضیح داده شده است. **ویلچرهای دستی:**

معمول‌ترین نوع ویلچر دستی با ساختمانی از فولاد سخت و چرخ‌های عقب بزرگ برای استفاده افراد سنگین طراحی شده است تا قابلیت خودکششی داشته باشد. این مدل استاندارد معمولاً بیشتر از ۳۰ پوند وزن دارد و تا ۲۵۰ پوند را می‌تواند تحمل نماید.

ویلچرهای قابل نقل و انتقال نوع دیگری از ویلچرهای دستی است که می‌توان در نظر داشت. این مدل به آسانی قابل حمل کردن، تا کردن و قرار دادن در ماشین، برای بیرون رفتن‌های معمولی، می‌باشد. این مدل وزن بسیار کم‌تری دارد (حدود ۱۵ تا ۲۰ پوند)، با این حال توانایی حمل تقریباً ۲۵۰ پوند را داراست. این

امروزه با وجود تنوع زیاد صندلی‌های متحرک در بازار، شما امکان انتخاب‌های بیشتری نسبت به گذشته دارید. هنگامی که می‌خواهید یک ویلچر را خریداری کنید، کافی است که نیازمندی‌های خاص تحرک خود، اندازه و چگونگی استفاده از صندلی خود را در نظر بگیرید.

سپس مدل‌های مختلف را امتحان کرده و میزان راحتی، کارایی و ویژگی‌های آنها را با یکدیگر مقایسه نمایید. اطلاعات زیر برای کمک به شما جهت خرید یک ویلچر یا اسکوتر آماده شده است.

قبل از خرید یک ویلچر یا اسکوتر، همیشه با مراقب خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که بهترین انتخاب را انجام داده‌اید. صندلی‌های متحرک به سه گروه ابتدایی تقسیم می‌شوند: ۱- ویلچرهای دستی،

نکنند اما بعد از گذشت چند جلسه با من ارتباط خوبی برقرار کرده و مرا به عنوان مربی می پذیرفتند.

**شما برای رفع این مشکل چه کردید؟**

دیگران وقتی می دیدند که من اعتماد به نفس بالایی دارم و همچنین دارای اطلاعات زیادی در زمینه کامپیوتر هستم این مشکل حل می شد چون من همیشه سعی کردم اطلاعات خود را در رشته کامپیوتر به روز کنم تا سوالی نباشد که نتوانم پاسخ دهم.

**شما چگونه این اعتماد به نفس را به دست آوردید؟**

در کودکی خانواده با من به گونه ای برخورد کردند که گویی هیچ مشکلی ندارم. آنها همواره مرا تشویق کرده و راه مقابله با مشکلات را به من می آموختند. همین برخورد در افزایش اعتماد به نفس من بسیار موثر بود و خودم نیز به خود تلقین می کردم که توانا هستم.

پدر و مادر من همیشه در زندگی حامی پشتیبان من بوده اند و همواره مرا تشویق کرده اند. از خداوند سلامتی آنها را خواستارم.

**شما از کی فهمیدید که معلول هستید؟**

مشکل من از بدو تولد بود و از سن چهار سالگی تا ۱۱ سالگی از بریس استفاده می کردم اما مشکل من طوری نبود که در روند تحصیل و زندگی من تاثیر بگذارد. من به مدرسه عادی رفتم و هیچ وقت پیش خود و دیگران تفاوتی ندیدم.

**اگر صحبتی برای خوانندگان نشریه دارید بفرمایید.**

پیام من به توانیابانی که به هر دلیل ناامید بوده و از توانایی های خود استفاده نمی کنند این است که توانایی های خود را بشناسند و باور کنند و هرگز از تلاش و کوشش فارغ نشوند. چون خداوند وقتی که یک توانایی را از انسان می گیرد، قطعا ده ها توانایی دیگر به او می بخشد.

در بسیار بالاست.

ولی در سطح جامعه هنوز دید مناسبی در مورد توانمندی های معلولان وجود ندارد و آنها در زمینه ای اشتغال دچار مشکل هستند. چون جامعه هنوز توانایی های معلولان را باور نکرده است.

**به نظر شما آیا امکانات جامعه برای توانیابان مناسب است؟**

امکانات جامعه ما برای توانیابان اصلا مناسب نیست، حتی در زمینه رفت آمد که امری ساده است ما معلولان با مشکلات فراوانی در سطح شهر مواجه هستیم و در زمینه های دیگر مثل اشتغال، تحصیل و غیره نیز معلولان با مسائل بسیاری روبه رو هستند.

**برنامه شما برای آینده چیست؟**

تصمیم دارم در مقاطع بالاتر ادامه تحصیل داده و یک شغل مناسب و دائمی نیز برای خود پیدا کنم و همچنین علاقه مندم که در کنار انجام کارهای خود تدریس را هم ادامه بدهم.

**آیا در محیط های کاری در برقراری ارتباط با دیگر افراد جامعه با مشکل مواجه بودید؟**

ابتدا برخی از مدیران آموزشگاه ها وقتی ظاهر مرا می دیدند با وجودی که از طرف سازمان فنی حرفه ای تأیید شده بودم و کارت مربی گری هم داشتم باز هم از پذیرش من به عنوان مربی امتناع می کردند و توانایی های مرا باور نداشتند.

در جلسه اول تدریس نیز بعضی وقت ها کارآموزان از دیدن من متعجب می شدند و ممکن بود به من اعتماد

**در جلسه اول تدریس نیز بعضی وقت ها**

**کارآموزان از دیدن من متعجب می شدند و**

**ممکن بود به من اعتماد نکنند اما بعد از**

**گذشت چند جلسه با من ارتباط خوبی برقرار**

**کرده و مرا به عنوان مربی می پذیرفتند**



## ما باید با نشان دادن توانایی هایمان خود را به دیگران بشناسانیم



سیده نرگس موسوی ۳۱ ساله دارای مدرک کاردانی در رشته نرم افزار کامپیوتر است. وی از بدو تولد به بیماری ضعف مفاصل مبتلاست و در دوران کودکی از بریس استفاده می کرده است. اما پس از چند عمل جراحی اکنون با استفاده از دو عصا قادر به راه رفتن است.

موسوی در حال حاضر در رشته کامپیوتر تدریس می کند و همچنین در زمینه نقاشی و داستان نویسی هم فعال است.

نازنین رحیم زاده

شما چه دوره هایی را در مجتمع رعده گذرانده اید؟  
علاوه بر دوره های آموزش کامپیوتر دوره آموزش نقاشی را هم در اینجا دیده ام.  
نظر شما در مورد مجتمع رعده چیست؟  
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعده زمینه ای را برای شکوفایی استعدادها و توانایی های بچه های معلول (توانیاب) فراهم می کند.  
و از نظر آموزشی نیز سطح علمی کلاس های اینجا

**مجتمع آموزشی نیکوکاری رعده  
زمینه ای را برای شکوفایی استعدادها و  
توانایی های بچه های معلول (توانیاب)  
فراهم می کند**

در مورد موفقیت های خود توضیح دهید؟  
به نرم افزار کامپیوتر مسلط هستم و کار گرافیک کامپیوتری را انجام می دهم. کارت مربی گری کامپیوتر نیز دارم و حدود ۴ سال است که تدریس می کنم. در رشته نقاشی با آبرنگ و داستان نویسی هم تا حدودی فعال هستم.

در حال حاضر چه می کنید؟  
در حال حاضر به تدریس کامپیوتر اشتغال دارم و به تازگی در آموزشگاه رعده نیز تدریس می کنم. علاوه بر تدریس کامپیوتر در مجتمع رعده در آموزشگاه های دیگر نیز تدریس می کنم.

چگونه با رعده آشنا شدید؟  
حدود هفت سال است که با رعده آشنا شده ام و اولین دوره های آموزش کامپیوتر را در این مرکز گذرانده ام. اما به دلیل ادامه تحصیل چند سالی نتوانستم به مجتمع رعده بیایم ولی در حال حاضر چند ماهی است که دوباره به اینجا می آیم.



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

## چگونه از دردهای ناشی از کار با کامپیوتر جلوگیری کنیم

(ب) هر دو دست را به صورت کشیده در طرفین خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید (۵ مرتبه)

(ج) هر دو دست را به صورت کشیده در بالای سر خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید (۵ مرتبه)  
تمرین (۴) در حالت کاملاً صاف بنشینید:

(الف) کف هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جاییکه ممکن است آرنج ها را بالا بیاورید

(ب) پشت هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جاییکه ممکن است آرنج ها را پایین بیاورید

تمرین (۵) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دستها در کنار بدن قرار بگیرند. سر را به یک سمت خم کنید به طوریکه گوش به شانته همان سمت نزدیک شود ۵ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اول برگردید (۵ مرتبه) حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید

تمرین (۶) سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی به پایین خم کنید به

طوریکه چانه به قفسه سینه نزدیک شود ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید

تمرین (۷) سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی به عقب خم کنید به طوریکه احساس کشیدگی در جلوی گردن کنید ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید

تمرین (۸) در حالت کاملاً صاف بنشینید. عضلات شکم را منقبض کنید (شکم را داخل بکشید) ۵ ثانیه مکث کنید ۵ مرتبه تکرار کنید

تمرین (۹) در حالت کاملاً صاف بنشینید. پای راست را از روی زمین بلند کنید و مستقیم در راستای ران نگه دارید ۵ ثانیه مکث کنید (۵ مرتبه) حرکت را با پای چپ تکرار کنید (تمرین ۱۰) بایستید و دستها را در گودی کمر بگذارید. به آرامی و فقط ۱۰ درجه به عقب خم شوید و قفسه سینه را باز کنید ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید (۵ مرتبه)

سپس ۳ تا ۵ نفس عمیق بکشید و به کار خود ادامه دهید.

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ

امروزه یکی از شایعترین شکایات در افراد جوان بویژه در میان کارکنان ادارات و بانک ها، عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر است. این عوارض شامل دردهای گردن و شانته که با خستگی شدید عضلات این ناحیه همراه است، دردهای مفصل آرنج، مچ، انگشتان و نهایتاً دردهای پشت و کمر می باشد. در مواقعی که این دردها پس از یک کار طولانی و یا یک روز پر کار به سراغ شما می آید، بهترین اقدام استراحت، ماساژ ملایم نواحی درگیر، شل کردن عضلات و آرامش است. اما برای جلوگیری از این گونه دردها که هیچ علت آناتومیک ندارد، یک راه بسیار ساده وجود دارد و آن هم رعایت وضعیت صحیح بدنی است.

قدم اول انتخاب میز و صندلی استاندارد است.

قدم دوم استفاده صحیح از میز، صندلی، مانیتور، صفحه کلید و موس است.

قدم سوم برنامه ریزی کاری است، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتماً وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم ساعت سر جای خود بایستید و یا چند قدم راه بروید.



قدم چهارم انجام حرکات نرمشی ساده به صورت روزانه است که می تواند شامل موارد زیر باشد:

تمرین (۱) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دستها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانته را بالا ببرید ۵ ثانیه مکث کنید و سپس شانته ها را رها کنید. حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

تمرین (۲) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دستها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانته را ۵ مرتبه به جلو بچرخانید و سپس ۵ مرتبه به عقب بچرخانید.

تمرین (۳) در حالت کاملاً صاف بنشینید:

(الف) هر دو دست را به صورت کشیده در جلوی خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید (۵ مرتبه)



## اصول مراقبت تغذیه ای در معلولان فیزیکی

نویسنده: سیما صالح

تنظیم شود تا مواد مغذی مورد نیاز این افراد بدون دریافت کالری اضافی هر روز مورد مصرف آنان قرار گیرد.

**۶) بیبوست:** اغلب اشخاص مبتلا به معلولیت فیزیکی به دلیل کاهش قدرت تحرک و کاهش توانایی عضلات دچار کاهش حرکات دودی رودهای و متعاقب آن اختلال در دفع و بیبوست می شوند. **۷) مصرف مقادیر بالایی از داروهای ملین:** این افراد اغلب به دلیل ابتلا به بیبوست از مقادیر زیادی داروهای ملین استفاده می کنند که به اختلال در جذب مواد غذایی و طولانی مدت به کمبود تغذیه ای منجر می شود. از طرف دیگر، به علت وابستگی به این داروها، حرکات طبیعی دودی روده کاهش پیدا کرده و بیبوست دائمی پیدا می کنند و تنها با مصرف این داروها می توانند دفع مناسبی داشته باشند.

برای پیشگیری از بیبوست رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۱) دریافت فراوان مایعات به میزان دو تا سه لیتر در روز
- ۲) منظم کردن زمان دفع مدفوع: که در این حالت میتوان برای تحریک عمل دفع از آب ولرم و ماساژ شکم استفاده کرد.
- ۳) استفاده از مقادیر کافی فیبر غذایی در برنامه رژیم روزانه
- ۴) استفاده از میوه هایی مانند میوه های دارای هسته چوبی مانند هلو، گیلاس و زردآلو و مصرف آلبالو در صبح ناشتا در درمان بیبوست موثرند.

در کنار تمامی مشکلات ذکر شده میتوان با بهبود وضعیت تغذیه ای و کیفیت غذا این مشکلات و آسیب های ثانویه را به حداقل رساند. به طور مثال، در مراکز نگهداری خاص این افراد به کیفیت و ظاهر غذا توجه ویژه ای شود. علاوه بر آن، محل صرف غذا باید دلپذیر باشد تا سبب افزایش اشتها شود و غذاها به صورت گرم و با تزئینات آرایه شود تا میل به خوردن را افزایش دهد و در کنار آن طراحی های ویژه ای روی وسایل غذاخوری معلولان صورت گیرد.

برای مثال، از لیوان های نی دار استفاده شود تا بیمار به تحرک و ادا شود و حس استقلال و اعتماد به نفس پیدا کرده و بتواند تا حدی بدون کمک دیگران غذاایش را مصرف کند.

ناتوانی های فیزیکی میتواند مشکلاتی را در امر تغذیه افراد به وجود آورد، از جمله اینکه: ۱) ممکن است این افراد به دلیل ناراحتی های روحی برای غذا خوردن تلاش کافی انجام ندهند. یا به دلیل مشکلات حرکتی برای تهیه مواد غذایی و مهیا کردن آن دچار مشکلات بسیاری شوند. ۲) ممکن است این افراد در مراکز خاصی نگهداری شوند و نارضایتی از غذای ارائه شده و ارتباط نامطلوب با محیط سرو غذا به افسردگی و متعاقب آن بی اشتهاهایی آنان منجر شود که در نهایت به کاهش دریافت مواد غذایی و سرانجام سوء تغذیه منجر شود.

### مشکلات تغذیه ای معلولان فیزیکی:

**۱) سوء تغذیه:** درجه و شدت سوء تغذیه باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد و مکمل های پرانرژی و مولتی ویتامین و مینرال برای درمان اینگونه افراد در نظر گرفته شود.

**۲) از دست دادن آب بدن:** یک مشکل عمده معلولان از دست دادن آب بدن است که در اثر مایعات کافی دریافت نکردن یا بی میلی به نوشیدن یا نداشتن حس مطمئن در این اشخاص روی می دهد. علاوه بر آن، ممکن است این اشخاص به تنهایی قادر به نوشیدن نباشند که باید به طور عمده به آنها آب داد. زیرا دریافت مایعات به میزان کافی از عفونت های ادراری و سنگ های کلیوی جلوگیری می کند.

**۳) بی اشتها:** بی اشتها می تواند در اثر افسردگی و جذاب نبودن غذا و یا به علت وجود زخم بستر که ناشی از نداشتن تحرک کافی است و ناتوانی ورزشی ایجاد شود. علاوه بر آن، بیبوست که مشکل شایعی در میان معلولان فیزیکی است نیز می تواند به بی اشتها منجر شود.

**۴) کمبود ویتامینها:** در این بیماران استفاده همیشگی از غذاهای نرم و پرهیز از مصرف میوه ها و سبزیهای تازه به کمبود ویتامینها، به ویژه ویتامین C منجر می شود.

**۵) چاقی:** در میان معلولان کنترل وزن بخش مهمی از مراقبت های تغذیه ای را به خود اختصاص می دهد. زیرا ممکن است این افراد از یک سو به دلیل پر خوری و از سوی دیگر، به دلیل نداشتن تحرک کافی دچار چاقی شوند. از این رو رژیم غذایی باید با دقت



اسکلتی به عنوان یک یون موثر عمل می‌کند در خرما موجود است. فسفر در فعالیت سلول‌های مغزی و قوای فکری و حافظه بسیار موثر است. سدیم و پتاسیم موجود در خرما مایعات بدن را به حالت تعادل درآورده و الکترولیت‌های بدن را متعادل می‌سازد.

ویتامین A و گروید B موجود در خرما برای تقویت بینایی - ترمیم پوست و مخاط و تنظیم واکنش‌های بیوشیمیایی و سوخت و ساز بدن ضروری‌اند.

خرما بسیار سهل‌الهضم است و علت انتخاب خرما برای افطار سرعت جذب قند هگروز و فروکتوز موجود در آن می‌باشد که همین امر موجب کاهش اشتها شده و از پرخوری یا ناگهان خوری که ایجاد آمباراگاستریت می‌نماید، جلوگیری می‌کند.

اگر خرما در موقع افطار خورده شود چون تمام مخمرهای موجود در غذای پخته با حرارت ۶۰ درجه از بین رفته خرما مقداری مخمر مشابه دیاستازهای مترشحه بدن به همراه دارد که هضم غذا را آسان می‌کند.

خرما مقداری انسولین دارد که در سوخت و ساز بدن به لوزالمعده کمک می‌کند. خرما دارای مقدار قابل ملاحظه‌ای آسپیرین طبیعی می‌باشد که برای رقیق شدن خون موثر است. خرما خشک برای جلوگیری از برخی سرطان‌ها از جمله سرطان لوزالمعده موثر است. در خرما ماده‌ای وجود دارد که انقباضات رحم را مخصوصاً هنگام زایمان افزایش می‌دهد. این ماده شبیه اکسی‌توسین می‌باشد همچنین باعث کوتاه شدن دوران نقاهت زایمان شده و برای نوزاد نیز مفید است زیرا شیر را افزایش داده و آن را سرشار از املاحی می‌کند که برای رشد کودک ضروری است.

طبق سفارش برخی از متخصصین علوم تغذیه، زمان مناسب برای خوردن خرما با صبحانه و عصر هنگام است تا کمبودها و خستگی روزانه را جبران کرده و زمینه لازم را برای پرهیز از پرخوری شب (شام) فراهم کند. از

گلوکز - آب موسیلاژ - مواد آلبومینوئیدی و پکتیکی (پکتین) است. همچنین دارای ویتامین‌های مختلفی نظیر B و A و مقداری جزئی ویتامین‌های C و E و D است.

مواد معدنی موجود در خرما فراوان است و گاهی به این میوه «معدن» گفته می‌شود. زیرا در هر صد گرم خرما ۷۲/۴۲ میلی‌گرم فسفر، ۶۵/۷۱ میلی‌گرم کلسیم - ۶۵ میلی‌گرم منیزیم - ۲/۴ میلی‌گرم آهن، ۰/۹ میلی‌گرم سدیم، ۷۹۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۶۵ میلی‌گرم گوگرد، ۲۸۳ میلی‌گرم کلرین، ۳ میلی‌گرم کلرو... می‌باشد.

ملاحظه می‌شود که از نظر فسفر (که برای استحکام بافت استخوان، دندان‌ها و بافت‌های مغزی ضروری است) خرما غنی‌تر از سایر میوه‌ها می‌باشد. همچنین دارای مقدار نسبتاً زیادی پتاسیم است.

ویژگی دیگر خرما داشتن منیزیم است که در بسیاری از میوه‌ها وجود ندارد و در برخی به مقدار بسیار اندکی وجود دارد.

برخی از دانشمندان نبود بیماری سرطان در بعضی از نقاط جهان را ناشی از مصرف زیاد خرما توسط مردم آن ناحیه می‌دانند.

### خواص درمانی خرما:

خرما در رفع ناراحتی‌های ریه موثر است. از خرما به صورت جوشانده‌های ۵۰ در هزار استفاده می‌شود.

همچنین چون دارای موسیلاژ و مواد پکتیک است آرام‌کننده سرفه می‌باشد. برای خرما اثر درمانی در رفع اختلالات خونی هم قائلند. گل‌های آن تلخ مزه و اثر مسهل و خلط آور دارد. خرما تقویت‌کننده جسم و زیادکننده خون است. در موارد ضعف مفرط بدن، خرما می‌تواند به عنوان منبع اساسی انرژی عمل نماید، چون درصد بالایی مواد قندی دارد که به سرعت آزاد شده و سریع جذب بدن می‌شود. غنی بودن خرما از لحاظ عناصر و املاحی چون آهن که در سیستم خون‌سازی بدن نقش مهمی دارد، بسیار موثر است. کلسیم که در سیستم عصبی و عضلانی و

**برخی از دانشمندان نبود بیماری سرطان در بعضی از نقاط جهان را ناشی از مصرف زیاد خرما توسط مردم آن ناحیه می‌دانند**



## میوه‌های قرآنی



ناهید آزادی  
کارشناس بیولوژی پژوهشگر غذا

عمل لقاح در خرما از طریق انجام این عمل در گیاهان پست، به دور و به لقاح در جنندگان نزدیک است. در بدنه درخت خرما قسمتی وجود دارد که اگر شش تیزی در آن فرو رود، درخت خشک شده و از بین خواهد رفت. این قسمت که در میان ساقه‌ی بخش انتهایی خرما قرار دارد به قلب خرما موسوم است. همچنین اگر درخت خرما در جایی باشد که آب بر سرش مسلط شود غرق شده و خفه و خشک می‌شود. اگر هوای نخلستان دود آلود شده و یا به هر علتی آلوده شود تنفس گیاه از راه برگ‌هایش مشکل شده و خفه خواهد شد. این ویژگی‌ها، درخت خرما را نسبت به سایر گیاهان برتری داده و به موجودات عالی نزدیک می‌کند.

شاید یکی از علت‌هایی که در قرآن اغلب نام خرما قبل از انگور آمده، این مسئله باشد.

سن متوسط درخت خرما ۲۰ سال (دویست) می‌باشد، حال آنکه حداکثر عمر سایر درختان میوه‌دار به طور متوسط ۱۰۰ (صد) سال است.

### ارزش غذایی خرما

خرما دارای معادل ۲۲ تا ۲۶ درصد ساکاروز-۵۰ درصد

## خرما

در قرآن مجید نام بسیاری از میوه‌ها و درختان میوه‌دار آمده است. ولی نام نخل بیش از همه آنها تکرار شده است. در بیست (۲۰) آیه از قرآن به خرما و درخت آن اشاره شده است. با قدری تأمل و تفکر در مورد میوه‌هایی که در قرآن از آنها نام برده شده است و با استفاده از طب قدیم و علم تغذیه و طب جدید متوجه می‌شویم که این میوه‌ها جزو بهترین و شاخص‌ترین میوه‌ها هستند که چه در بهبود وضعیت تغذیه‌ای و چه در پیشگیری از ایجاد بیماری‌ها و چه در درمان آن‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

نام علمی درخت خرما *Phoenix dactylifera*، از تیره نخل‌ها (Arecaceae) است.

درخت خرما در زبان عربی نخل و میوه‌ی آن تمر نامیده می‌شود. در بسیاری از کشورهای عربی و آفریقایی کلمه هندی (کجور) و کلمه فارسی (خرما) برای این میوه به کار می‌رود. درخت خرما در رده گیاهان بسیار پیشرفته و عالی قرار دارد. درخت خرما گیاهی دو پایه است یعنی اندام نرو ماده روی دو درخت جداگانه قرار دارد.



### بوم نقاشی

دلم گرفته آسمون می خوام یه نقاشی کنم  
 یه نقاشی از زندگی که بومشو آبی کنم  
 محبت رو سبز بزنم عشقا رو من خاکی کنم  
 من نمی خوام مثل همه رنگ غم رو مشکی کنم  
 این بار می خوام واسه غم هم یه رنگ تازه بزنم  
 رنگ خون رو عوض کنم بجاش یه نیلی بزنم  
 اقیانوسارو من می خوام کوچکترا اما  
 بکشم بجای اون من دوست دارم دل رو بزرگتر بکشم  
 جوجه های قناری رو رنگ طلایی بزنم  
 اینبار می خوام با قلمم اونارو خال خالی کنم  
 رنگ بهاری بزنم، به زردی رو برگا  
 اونو پخش بکنم بین تموم دردا  
 باغ های سرسبز رو می خوام یواشکی سفید کنم  
 فکر بکنند برف اومده یعنی رنگ امید کنم  
 ولی قشنگی نداره زندگی رو بوم من اصلا  
 به من حالی نمیده، رنگی نداره بوم من  
 اون میدونه دنیا چیه یا که چه رنگی بکشه  
 قلم رو می زارم زمین بقیه اش رو اون بکشه

### مهناز کاظمی

چوب، هسته، برگ و گرده‌ی درخت خرما استفاده‌های دارویی می‌شود. خرما از جمله چهارمیوه‌ی لینیت دهنده معروف است (خرما، کشمش، عناب، انجیر) به ویژه اگر با ماست خورده شوند.

### ذکر برخی از روایات:

حضرت محمد (ص) برای حفظ سلامتی، مردم را به خوردن منظم خرما توصیه می‌کنند (البته به جز کسانی که دوران نقاهت و ضعف پس از بیماری را می‌گذرانند) پیامبر فرموده: من از کسی که خرما دوست داشته باشد، خشنود می‌شوم. خرما شیرینی مطلوب پیامبر (ص) بود و در هنگام افطار روزه خود را با رطب یا خرما باز می‌کردند و اگر در سفره‌ای خرما بوده، اول خرما را میل می‌فرمودند. از پیامبر نقل شده: اگر برایتان ممکن شد صبحانه را با خرما تناول کنید. همچنین ذکر شده: خرما و کشمش را با هم نخورید. پیامبر اکرم (ص) فرموده: هرگاه زنی فرزندی می‌زاید باید اولین چیزی که می‌خورد رطب شیرین یا خرما باشد زیرا اگر چیزی بهتر از آن بود خداوند به مریم به هنگام تولد عیسی علیه‌السلام می‌خورانید. همچنین فرموده: زن را در ماهی که می‌زاید (ماه آخر بارداری) خرما بخورانید تا فرزندش بر بار و پاکدامن شود.

### ترکیب خرما با سایر مواد غذایی خرما + ارده

ارده، حاصل کنجد و به عبارت دیگر عصاره این گیاه مفید و مقوی است. مخلوط خوشمزه خرما و ارده معجونی بسیار قوی خواهد ساخت که برای تجدید قوای بدنی و فکری و تقویت و نیرومندی و حراست از قوه حافظه بسیار مفید است. همچنین مخلوط ارده با شیر خرما که خواص زیادی دارد از جمله از سوزش سرمعه جلوگیری می‌کند و خستگی فکری را کاهش می‌دهد و بهترین غذا برای ورزشکاران است.

### خرما و تخم مرغ

این خوراک لذیذ بسیار مقوی و انرژی بخش بوده و موجب تجدید حیات سلول‌های فرسوده و خسته می‌باشد. خوردن یک لیوان دوغ با این غذا، موجب تعدیل انرژی حرارتی حاصل از این غذاست.

### خرما و دارچین

موجب باز شدن اشتها و نشاط آور می‌باشد، نفس را باز می‌کند و پادزهر خوبی برای سموم است. دلهره و وسواس را از بین می‌برد.

### خرما و گردو

انرژی بخش، مقوی معده و موجب استحکام استخوان‌ها و عضلات بدن می‌شود.

### خرما و ماست

یک غذای کامل و سرشار از انواع املاح مورد نیاز بدن می‌باشد.

### خرما و شیر

ترکیب دو غذای بهشتی است که تقویت قوای جسمانی و روحی را موجب می‌شود و از پوکی استخوان و آلزایمر جلوگیری می‌کند.

## اگر با خرما آب نوشیده

### شود باعث چاقی خواهد شد اما اگر

### هدف استفاده از مواد مفید خرما

### است بدون اینکه چاق شوید روی

### خرما آب ننوشید

### خرما و آب

اگر با خرما آب نوشیده شود باعث چاقی خواهد شد اما اگر هدف استفاده از مواد مفید خرما است بدون اینکه چاق شوید روی خرما آب ننوشید. ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا توانانی به کف آری و به غفلت نخوری همه از بهر تو سرگشته و فرما بردار شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبوی «سعدی»

### منابع:

قرآن و رطب، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه فرهنگ تغذیه در اسلام، محمد رسول دریایی  
تندرستی با غذاهای طبیعی، حسین میرحیدر  
نقش گیاهان و میوه‌ها در درمان بیماری‌ها، سهراب جینور



## صدای ساز

می‌خوام یه سازی بزنی صدای بره تا آسمون بشنوه مرد کهکشون برام بیاره باز بارون  
 می‌خوام یه سازی بزنی نفس بده گلدونارو پرواز کنند قناریا تموم کنه باز غمارو  
 صدای سازم بتونه پاره کنه دفترارو نشون بده خاطره‌ها. حرف تموم دلارو  
 شعریایی که نوشته شد، قافیه‌ها که بسته شد نشون بده سراب چیه، کلام بی حساب چیه؟  
 رنگ اناری بزنی به گونه‌های بچه‌ها شادی رو تقسیم بکنه بین تموم کوچه‌ها  
 دست فقیر و بگیره تو دست مالک بذاره بشکنه شیشه غمو، رسوا کنه هر ماتمو  
 می‌خوام یه سازی بزنی که ماهی‌ها هم حال کنن با اون همه بی‌قراری حوضو تحمل بکنن  
 می‌خوام که جادو بکنه چشمای زیبای غزالفریب بده شکارچی رو بهر اونم دنبال کار  
 می‌خوام یه سازی بزنی که مادرم خوشش بیاد بگه بزنی ای دخترم، گذشته‌هاش یادش بیاد  
 می‌خوام که فرقی نباشه میون آزاد و اسیر ببین که روزگار منو کم کم داره میکنه پیر  
 دردی که تو وجودمه، درد دل و درد غمه یه مشکله، راه حلش خیلی کمه  
 کاشکی فقط بی‌گامی بود یه جانشستن خالی بود نگاه‌ها رو چیکار کنم؟ نمی‌تونم فرار کنم  
 می‌خوام یه سازی بزنی که چشماشون خسته بشه بزار اینقدر نگاه کنن که پلکاشون شکسته شه  
 دیگه فرقی نمی‌کنه می‌خوام که زندگی کنم باید یه سازی بزنی زیاد بشته تحمل  
 می‌خوام یه سازی بزنی فاصله‌ها تموم بشه گذشته‌ها همه بره، پرکشه اون خاطره  
 فکر نکنید نمی‌تونم تو خلوتام باز بمونم نشون میدم جراتمو میگم منم با ایمونم

مهناز کاظمی

## پیغام کوتاه (SMS) به زبان انگلیسی

مژده عبادی فر

- ۶-راستی BTW= By The Way...  
 ۷-برای اطلاع تو FYI= For your Information...  
 ۸-شوخی کردم JK= Just Kidding  
 ۹-بعدا با تو حرف می‌زنم TTYL= Talk to you later

## Contractions

Contractions یا اختصار لغات، حروف کوتاه شده مانند:

dont یا they're نیست و شکلی غیر از آن دارد اما حروف اختصار یافته کاربردی شبیه به dont دارد.

در این روش معمولا حروف صدادار حذف می‌شود. اما در عین حال این حروف تلفظ می‌شود. مانند عدد (۸) که (eight) تلفظ شده و برای نوشتن (Later) به کار می‌رود. پس می‌توان کلمه (Later) را به صورت (L&r) نوشت. به عنوان مثال:

- ۱-خواهش می‌کنم PLZ= please  
 ۲-متشکرم THX/Tnx= thanks  
 ۳-بعدا L&r = Later  
 ۴-باشه، خوب، بسیار خوب، صحیح است K= OK

## آیا می‌توانید یک راز را نگه دارید؟

فرستادن پیام کوتاه بسیار آسان است، اما برای مکالمات بسیار معمولی و عامیانه استفاده می‌شود. از آن برای رئیس خود استفاده نکنید. به خاطر داشته باشید که ذخیره آن بسیار آسان بوده و رجوع به آن آسانتر است. اگر آن را برای شخص دیگری بفرستید، باعث نگرانی و اضطراب می‌شود. پس در فرستادن آن آگاهانه عمل کرده و قبل از فشار دگمه (Send) به نام گیرنده توجه کنید.

<<http://www.englishtown.com/sp/Article.aspx>

پیغام کوتاه یا همان SMS در تمامی دنیا روند جدیدی است که به وسیله تلفن‌های همراه فرستاده می‌شود. فرستادن SMS سریع، ارزان و سرگرم‌کننده بوده و مانند تلفن معمولی کاربرد فراوان پیدا کرده است.

در این مقاله دو روش معمول نوشتن پیغام کوتاه یا SMS (Short Message Service) ذکر می‌شود.

## متن پیغام

زبان انگلیسی دارای املا سختی است و ممکن است نوشتن آن وقت‌گیر باشد برای سرعت بیشتر حروف انگلیسی را کوتاه می‌نویسند که با این روش، هم در هزینه و هم در وقت صرفه‌جویی می‌شود. اما این امکان وجود دارد که به دلیل آگاهی نداشتن از معانی حروف کوتاه شده سردرگمی و اشتباهاتی پیش آید. توانایی در فرستادن حروف کوتاه شده بستگی به تسلط افراد در زبان انگلیسی دارد. فرستادن پیام‌های کوتاه به زبان عامیانه و معمولی به دو بخش تقسیم می‌شود:

- 1 - Acronym  
 2 - Contraction

## Acronym

در این نوع نوشتار، ابتدای حروف کلمه مورد نظر گرفته شده و به شکل جدیدی نوشته می‌شود مانند:

- (United Nations - UN) به این مثال‌ها توجه کنید:  
 ۱-متوجه هستم OIC = Oh I See  
 ۲-همین الان برمی‌گردم BRB= Be might Back...  
 ۳-فعلا خداحافظ BFN= Bye For Now  
 ۴-بلند خندیدن LOL= Laughing Out Loud  
 ۵-به محض اینکه ممکن باشد ASAP=AssoonAsPossible



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

در ادامه مهندس میرزاخانی گزارش عملکرد یکساله مجتمع رعد را به اطلاع حضار رساندند ایشان مطالبی را نیز در مورد تاریخچه شروع به فعالیت این مرکز با ۵ نفر کارآموز در سال ۱۳۶۳ عنوان کردند.

ضمناً خانم توانا در فواصل برنامه‌ها دکلمه‌های زیبایی را اجرامی کردند.

در ادامه گروه سرود ستارگان رعد سه سرود را به زیبایی هرچه تمامتر اجرا نمودند.

در ادامه از توانیابان موفق تقدیر شد و جوایزی به آنها اهدا گردید.

سپس از تعدادی از حامیان رعد نیز تقدیر شد و جوایزی به آنها اهدا گردید

در پایان مراسم تابلوی ترمه ای به مزایده گذارده شد و به فروش رسید.

سپس از میهمانان دعوت شد تا از بازارچه خیریه مجتمع رعد دیدن کنند. در این بازارچه انواع خوراکی،

شیرینی جات شهرهای مختلف، انواع پوشاک، غرفه اسپانسرها و کارهای دستی کارآموزان به معرض فروش گذاشته شده بود.

معلولان عنوان کردند.

در بخش دیگر آقای خجسته به همراه آقای افخمی از هنرجویان رشته موسیقی، موسیقی زنده اجرا کردند که شادمانی مجلس را دوچندان کرد.

### مراسم روز ۱۲ آذر

ابتدا فیلم مستندی از تاریخچه فعالیت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد نمایش داده شد. سپس آیاتی چند از کلام الله مجید توسط آقای رستمی (یکی از کارآموزان رعد) قرائت شد.

در ادامه گروه سرود ستارگان رعد سرود زیبایی را به سرپرستی آقای عبدی اجرا کردند.

در بخش دیگر خانم اکبری (مدیرعامل مجتمع رعد) ضمن تبریک روز جهانی معلولان از طرف هیات مدیره و گروه بانوان رعد، به حضار خیرمقدم گفت. ایشان در ادامه مطالبی را در مورد بازگشایی مرکز آموزش عالی در مجتمع رعد در آینده نزدیک بیان کرد.

سپس خانم قائم مقامی (نماینده سازمان ملل در تهران) پیام یان کی مون (رئیس سازمان ملل متحد) را به مناسبت روز جهانی معلولان قرائت کردند.





## جشن روز جهانی معلولان در مجتمع رعد



امسال نیز مانند سالهای قبل مراسم روز جهانی معلولان در مجتمع رعد در دو روز برگزار شد. در روز ۱۱ آذر کارآموزان و کارکنان مجتمع در آمفی تئاتر گرد آمده بودند و در روز ۱۲ آذر خیرین و کارکنان مهمان این مراسم بودند. گزارش کوتاهی از مراسم هر دو روز تقدیم خوانندگان می شود:

تبریک روز جهانی معلولان از کارآموزان درخواست کردند در انتخاب کلاس های خود دقت بیشتری کرده و هدف مند باشند زیرا آموزش بی هدف ثمری جز از دست رفتن آینده ندارد. در بخش دیگر حجت الاسلام محمدی خوانساری ضمن تشکر از زحمات کارکنان مرکز رعد به توانیابان توصیه کردند که هیچگاه از یاد خدا غافل نباشند و امید خود را از دست ندهند.

### مراسم روز ۱۱ آذر

مراسم با سرود ملی جمهوری اسلامی ایران توسط گروه سرود مجتمع رعد آغاز گردید. سپس آیاتی چند از کلام الله مجید توسط آقای هاشمی (یکی از کارآموزان مجتمع رعد) قرائت شد. در ادامه خانم توانا (مجری برنامه) دکلمه زیبایی را اجرا نمود. سپس خانم اکبری (مدیرعامل مجتمع رعد) روز جهانی معلولان را تبریک گفتند

سپس آقای میرزاخانی مطالبی را در مورد خدمات این مرکز عنوان کردند

ایشان فرمودند در گذشته هدف ما تنها اشتغال معلولان بود ولی اکنون هدف ما آموزش مبتنی بر جامعه (CBR) می باشد که هدف آن بهبود کیفیت زندگی معلولان است.

ایشان در مورد مرکز آموزش عالی رعد و گروه های کاری که متشکل از افراد متخصص و داوطلب هستند هم مطالبی را عنوان کردند. سپس گروه سرود ستارگان رعد سه سرود زیبا را اجرا کردند. در ادامه خانم سمیه اسدی از اعضای انجمن تالاسمی نیز طی سخنانی مطالبی را در مورد

در بخش دیگری از مراسم خانم آزادی (از اعضای گروه بانوان) مطالبی را در مورد نحوه توزیع بن غذا در مجتمع عنوان کردند.

در ادامه خانم انصافی (مدیر آموزش مرکز رعد) ضمن



## کارگاه اطفای حریق در مجتمع رعد برگزار شد

کارگاه روش‌های اطفای حریق به مدت ۳ روز در مجتمع رعد برگزار

شد، در این کارگاه که در روزهای ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ آبان سال جاری در سالن آمفی تئاتر مجتمع برپا بود، آقای دستکار از ایستگاه ۲۵ سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران حضور داشت.

دستکار در مورد حوزه کاری سازمان آتش‌نشانی گفت: هر حادثه‌ای که خارج از زندگی معمولی انسان رخ دهد، به سازمان آتش‌نشانی مربوط می‌شود. وی با اشاره به شماره تماس با سازمان آتش‌نشانی (۱۲۵) خاطر نشان کرد: هنگامی که مردم با این سازمان تماس می‌گیرند باید آدرس محل حادثه را دقیقاً توضیح دهند یعنی ابتدا خیابان اصلی سپس کوچه، پلاک و طبقه را به اطلاع همکاران ما برسانند، وی در ادامه در مورد انواع حریق چنین گفت:

۱- ایجاد حریق توسط نفت و بنزین: که به دلیل سبک بودن نفت، بنزین و گازوئیل این حریق با آب خاموش نمی‌شود بلکه باید با پودر آن را خاموش کرد.

۲- حریق برق: برای اطفای این حریق از پودر استفاده می‌شود چون آب و CO2 رسانای برق هستند.

۳- حریق جامدات: این حریق اگر در سطح محدود باشد با آب و اگر در سطح وسیع اتفاق افتاده باشد، با پودر خاموش می‌شود.

۴- حریق مواد منفجره: این حریق به دلیل احتمال واکنش شیمیایی آب با مواد منفجره، با پودر خاموش می‌شود.

۵- حریق مواد شیمیایی: این حریق نیز به دلیل واکنش شیمیایی آب با مواد شیمیایی، با پودر خاموش می‌شود.

وی همچنین گفت: ماموران سازمان آتش‌نشانی ۱۸ ماه آموزش می‌بینند که این دوره آموزشی، آموزش‌های ورزشی و آمادگی فیزیکی، دوره کمک‌های اولیه و دوره آموزش انواع گره را شامل می‌شود.

ضمناً ماموران آتش‌نشانی آموزش‌های روزانه نیز دریافت می‌کنند. وی ادامه داد: هنگامی که فردی با این سازمان تماس می‌گیرد، ماموران در مدت ۳۰ ثانیه آماده می‌شوند و ظرف ۳ تا ۵ دقیقه خود را به محل حادثه می‌رسانند. ماموران این سازمان در دو گروه اطفای حریق و امداد و نجات فعالیت می‌کنند. گروه امداد و نجات در مواقع تصادفات، ریزش آوار، نشت گاز، حوادث آسانسور، زلزله و خودکشی اعزام می‌شوند.

وی سپس با اشاره به این که در خودکشی‌ها اغلب افراد نجات پیدا می‌کنند افزود: در حوادث خودکشی معمولاً افراد به دو دسته تقسیم

می‌شوند:

۱- عده‌ای که واقعاً قصد خودکشی ندارند.

۲- عده‌ای که واقعاً قصد خودکشی دارند که به سازمان آتش‌نشانی اطلاع نمی‌دهند.

وی در ادامه در مورد انواع نیش‌زدگی گفت: نیش‌زدگی شامل نیش زنبور، مار و عقرب است که در مورد نیش مار و عقرب باید اقدامات زیر انجام شود:

ابتدا دست را پایین‌تر از سطح بدن قرار داده به طوری که از قلب دور باشد. سپس بالای سطح نیش‌زدگی را بسته و سطح نیش‌زدگی را با تیغ بریده و مکید.

وی پس از توضیح در مورد نیش‌زدگی به مقوله خفگی و انواع آن پرداخت و افزود: خفگی نرسیدن اکسیژن به مصدوم است و سه نوع دارد.

۱- خفگی در آب

۲- خفگی بر اثر گاز گرفتگی

۳- خفگی بر اثر وجود جسم خارجی در گلو

در این خصوص می‌توان با تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی به مصدوم کمک کرد.

به گفته وی در تنفس مصنوعی ابتدا باید بینی مصدوم را گرفت و دهان او را باز کرده و به او تنفس مصنوعی داد. این کار را از ۵ دقیقه تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌دهیم.

در ماساژ قلبی نیز دست را ۲ سانتیمتر بالاتر از جناق سینه قرار داده و فشار وارد می‌کنیم و در ازای هر بار فشار ۲ بار تنفس مصنوعی می‌دهیم. وی پس از توضیح مراحل نجات، به نشت گاز اشاره کرد و افزود: در هنگام استنشاق گاز در فضای خانه و نشت گاز باید ابتدا پنجره‌ها را باز کرده و بعد با حوله مرطوب هوا را جابجا کنیم و ضمناً از ایجاد جرقه نیز باید جلوگیری شود. چون اقداماتی مثل روشن خاموش کردن چراغ‌ها و سیگنال موبایل باعث انفجار می‌شود. انفجار در صورتی رخ می‌دهد که ۱۰ تا ۲۰ درصد حجم هوا از گاز پر شده باشد.

وی در ادامه در مورد انواع خاموش‌کننده‌ها گفت: خاموش‌کننده‌ها آب، گاز CO2 و پودر را شامل می‌شود.

پس از پایان کارگاه حاضرین در حیاط مجتمع گرد آمدند و آقای دستکار و همکارانشان طرز استفاده از خاموش‌کننده‌ها را به صورت عملی به آنان آموزش دادند.



## پارس خودرو و آماده واگذاری ۹ هزار و ۵۰۰ خودرو به معلولان و جانبازان است

پای راست، خودروهای مجهز به کلاچ اتومات برای معلولان پای چپ و ادغام این تجهیزات به همراه بچه صندلی با قابلیت چرخش برای معلول دو پا آغاز می شود. نماینده پارس خودرو در پروژه مناسب سازی با اشاره به نحوه ثبت نام خودرو ویژه معلولان و جانبازان گفت: در تمام کشورهای دنیا این خودروها با مراجعه شخص معلول به

شرکت خودروساز و معرفی به شرکت توانبخشی (CBR) به منظور شناسایی نوع معلولیت و نوع خودرو مناسب برای فرد انجام می شود تا شرکت خودروساز، خودرو مدنظر فرد را با توجه به شرایط وی



با نظر کارشناس فنی و توانبخشی مناسب سازی کند.

وفایی ادامه داد: پارس خودرو و سایپا پس از اتمام واگذاری ۱۲ هزار خودروی ثبت نام شده توسط بهزیستی به عنوان طرح بعدی، آماده سازی خودرو با توجه به درخواست معلول و جانباز را در دستور کار خود قرار می دهد تا هر فرد با توجه به شرایط مالی و جسمی بتواند از خودرو استفاده کند.

وی در پایان با اعلام اینکه در بین فهرست ثبت نام بهزیستی به دلیل اعلام نکردن محدودیت در نوع معلولیت ها ۳۵ نفر با معلولیت ۲ پا و ۲ دست و ۷۹ نفر با معلولیت ۲ دست وجود دارند اضافه کرد: مناسب سازی خودرو برای این افراد باید با نظر کارشناس توانبخشی و پلیس راهنمایی و رانندگی صورت گیرد و طرحی زمان بر محسوب می شود.

نماینده پارس خودرو در پروژه مناسب سازی گفت: پارس خودرو برای واگذاری ۹ هزار و ۵۰۰ خودرو به معلولان و جانبازان آمادگی دارد که این آمار ۷۵ درصد تعداد ثبت نام شده های بهزیستی را شامل می شود. احمد رضا وفایی در گفتگو با خبرنگار اجتماعی حیات در خصوص واگذاری خودروهای ویژه

معلولان و جانبازان اعلام کرد:

پارس خودرو طبق برنامه ریزی بهزیستی در فاز اول، ۲ هزار خودروی مناسب سازی شده به معلولان و جانبازان واگذار می کند و این در حالی است که برنامه ریزی های این

شرکت برای ۹ هزار و ۵۰۰ خودرو انجام شده است.

وی با اشاره به اینکه این تعداد ۷۵ درصد ثبت نامی های بهزیستی را پوشش می دهد، ادامه داد: فاز اول واگذاری خودروها از آذر آغاز و تا پایان سال جاری به اتمام می رسد. وفایی با اعلام اینکه پارس خودرو با توجه به آگاهی از انتظار چندین ساله معلولان و جانبازان برای شروع خط تولید این خودروها زمان واگذاری آنها را به حداقل رسانده تا این افراد بیش از این در انتظار دریافت این خودروها نباشند متذکر شد: جانبازان و معلولان باید صبر داشته و مطمئن باشند زمانی که صرف می شود به تست های اولیه و کنترل کیفیت محصولات اختصاص می یابد تا معلول یا جانباز با مشکلی مواجه نشوند. وی در خصوص شرایط واگذاری خودروها گفت: واگذاری با خودروهای مجهز به کنترل دستی (hand control) برای معلولان



## بنویسید

# تا آرام شوید

گاهی فشارهای عصبی به اندازه‌ای زیاد می‌شوند که افراد را به گریه انداخته یا موجب لرزش اندام آنها می‌شوند و این شرایط به اندازه‌ای وخیم می‌شود که گاهی سگته‌های مغزی و قلبی به وقوع می‌پیوندد. اما متخصصان معتقدند که نوشتن تا حدود زیادی به کاهش استرس کمک می‌کند. به گفته آنها، یادداشت‌های روزانه در خصوص احساسات و شرایط می‌تواند از بار عصبی ذهن و روح افراد بکاهد و به آنها در تخلیه احساسات روانی کمک کند.

کارشناسان می‌گویند افکار و احساسات خود را بدون هیچ قضاوتی روی کاغذ بیاورید. به این ترتیب از آنچه در درون شما می‌گذرد آگاه می‌شوید.

گام بعدی شناسایی منبع خشم و استرس و کمک به ایجاد تغییر است. بازبینی افکار و احساساتی که به رشته تحریر درآمده‌اند به شما کمک می‌کند درک بهتری از احساسات خود داشته باشید و راه‌های کنترل آن را به مطلوب‌ترین شکل شناسایی کنید.

<http://www.hamshahrionline.ir>



## اعتماد به نفس برتر

گام هایی ساده برای کسب اعتماد به نفس

نویسنده: گیل لیندن فیلد

مترجمان: حمید اصغری پور و نگار اصغری پور

انتشارات جوانه رشد

تهران ۱۳۸۳



مردم معمولاً به افراد دارای اعتماد به نفس غبطه می خورند. زیرا آنها افرادی مصمم، موفق و آرامند. اما اعتماد به نفس چیزی نیست که با انسان متولد شود، بلکه می توان آن را آموخت.

این کتاب به شما کمک می کند که پاسخ پرسش های زیر را بیابید.

۱) چگونه بهترین شخصیت را داشته باشید؟

۲) در مقابله با مشکلات از چه مهارت هایی استفاده کنید؟

۳) چگونه دیگران را تشویق کنید تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند؟



## رازهای دستیابی به خودباوری یا اعتماد به نفس

نویسنده: دکتر رابرت آنتونی

مترجم: ابراهیم هیربد نیا

انتشارات: نادى

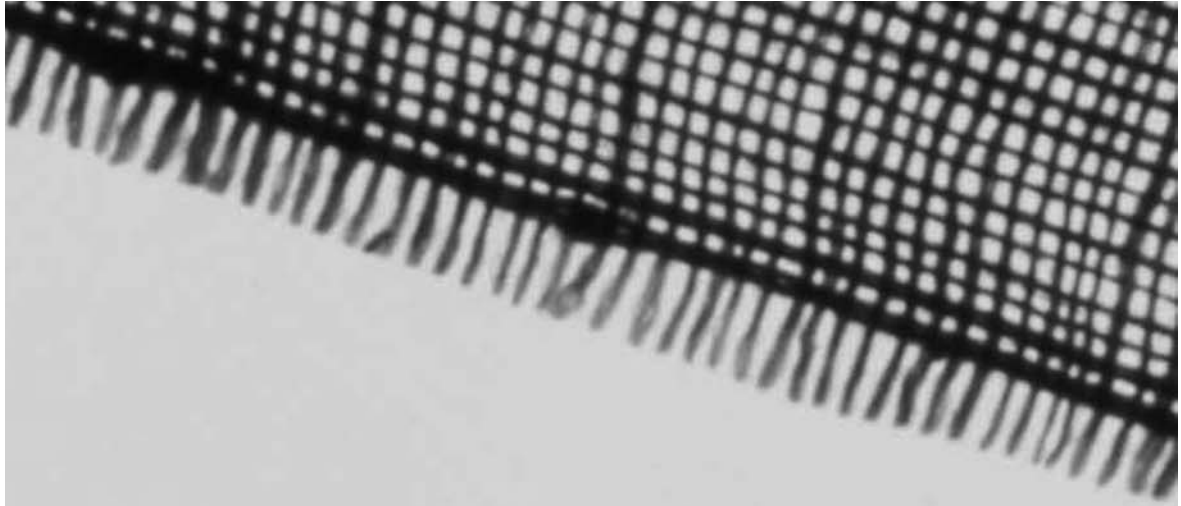
کرج ۱۳۷۶



اگر خود را در موضعی می بینید که احساس می کنید به جایی نمی رسید، دارای کفایت و قابلیت لازم نیستید و نمی توانید با اشتیاق با زندگی روبرو شوید و اگر از میانه حالی خود بیزارید این کتاب برای شماست.

باورهای نوینی را پذیرا شوید.

این کتاب راه دیگری را به شما نشان می دهد و می توانید راه خود را باز نموده و نظرات و مفاهیم جدید و ارزش ها و خواندن این کتاب را به همه کسانی که خواهان بهبود کیفیت زندگی خود هستند، توصیه می کنیم.



### آهی دگر

می شکند آهی دگر در سینه ام  
می چکد خون های اشک از دیده ام  
می برد او مرا تا به سرحد جنون  
می خورد نیشی از او بر پیکر فرسوده ام  
می روم تا که یادش کنم  
با دل سوخته خویش من فریادش کنم  
می چکد اشک غمی بر گونه های زرد من  
می شکند در سینه طفلک دل غمدیده ام  
می روم با کوله بار غم من از کنارش  
که از آن یار شیرین سخن، سخن شیرینی نشنیده ام  
فکر و ذکرم شده او در هر دم و در هر زمان  
که او گلی است با نشاط من هم چو گلی پژمرده و افسرده ام  
دل را نهادم پیش او می روم بی گفتگو  
گویی که مرگ را با چشم خویشتن دیده ام  
صاحب آن باغ و گلشن باشد او  
باغبان باشم من و اما گلی نچیده ام  
می روم از برا او گرچه که نالان می روم  
خرسند از آنم که از آن دام بی دانه او بگریخته ام

باقر فقیه نسب



حسین (ع)

نمی دانم سالاری از آن حسین است یا حسین سالار است  
 نمی دانم نامداری از آن حسین است یا حسین نامدار است  
 نمی دانم بگویم حسین آقای من است یا من غلام حسین  
 ولی می دانم دل و جان را باید فدا کرد برای حسین و راه حسین  
 حق، حقیقت، عدل و عدالت حسین است  
 همای رحمت، مظهر صبر و شجاعت حسین است  
 خورشید تابان، ناطق قرآن، فرزند ایمان حسین است  
 ابرمرد تاریخ، آزاد مرد دو جهان حسین است  
 سرور و رهبر دلاور و سالار حسین است  
 فرزند یقین و باور فرزند حیدر، حسین است  
 مظهر پاکی چراغ راه زندگی حسین است  
 سلطان دل ها، محرم دل ها، مرهم دردها حسین است  
 مولا و آقا، نگین خوبی ها حسین است  
 فرزند زهرا، صاحب دل ها، شهید والا حسین است  
 روشنگر راه، جلای دل ها حسین است  
 صورت آدم سیرت... در زمین و آسمان ها حسین است  
 چشمه جوشان رود خروشان جوهر قرآن حسین است  
 عالم والا قادر و دانا ستون دنیا حسین است

هنگامه فقیه نسب



همان ابتدای در ورودی اعضای گروه جوانان را می بینی که ایستاده اند و مدعوین را راهنمایی می کنند. لبخند هم یادشان نمی رود. قرار است امشب شب خوب و البته خوشمزه ای برای همه باشد! در بدو ورود اولین چیزی که نظر را به خود جلب می کند، دود و دمی است که از غرفه کباب به هوا بلند می شود. صد جور غذا هم که بگذاری، ما ایرانی ها کباب را با هیچ چیز عوض نمی کنیم. اینجا هم وضع به همین منوال است. به خصوص آنها که سن و سالی از شان گذشته. کباب و جوجه کباب را بر هر چیز دیگری ترجیح می دهند.

در میان دو ردیف غرفه غذاها، غرفه های نوشیدنی سرد و گرم قرار گرفته است. بسیاری ترجیح می دهند قبل از خوردن غذا با یک لیوان شربت لیمو و یا یک فنجان قهوه دستگاہ گوارش خود را آماده حمله کنند.

راحت را که به سمت بالای حیاط ادامه می دهی باید از میان انبوهی از جمعیت عبور کنی که بشقاب های خود را روی دست بلند کرده اند تا در ازدحام جمعیت واژگون نشود. بالای حیاط هم شلوغ است. نه، اصلا اصل شلوغی اینجا است.

میزهایی که چیده شده اند، همگی پر هستند و مابقی مدعوین غذای خود را ایستاده صرف می کنند. غرفه سوپ و آش و غرفه غذای چینی شلوغ تر از بقیه هستند این به آن معنا نیست که بقیه غرفه ها خلوت هستند، بقیه هم مشغولند. اما در این دو غرفه مدعوین حتی اجازه نمی دهند که غذاها درست گرم شود به قوی معروف روی دست می برند.

آخرین بخش غرفه ها را دسرها اشغال کرده اند. اینجا هم دست کمی از بقیه شو غذا ندارد. مخصوصا آن کیک پنیر محشر که انگار بخار می شود و به هوا می رود. خیلی باید خوش شاننش بوده باشی که دو پرش از آن نصیبت شده باشد! هنرمندان هم یکی یکی از راه می رسند.

حمید خندان، فرزند فرزین و چند تن دیگر از چهره های تلویزیونی و بازار امضا و عکس یادگاری هم باحضور این عزیزان گرم می شود. ساعت نزدیک یازده است اما هنوز یک

## سه روز آخر دیگر اتاق گروه جوانان و دفتر روابط عمومی، بیشتر به ستاد بحران شبیه شده بود، گروهی نگران بارش باران در روز اجرای برنامه هستند و دیگری از کمبود جا برای غرفه ها می گوید

عده تازه می خواهند وارد شوند. تنها عاملی که می تواند باعث دل کندن مدعوین از شوغذای جوانان شود، تمام شدن غذاها است. شب خوب و فراموش نشدنی پشت سرگزارده می شود استقبال بیش از پیش بینی ها بوده است. نزدیک به هزار و ۵۰۰ نفر از بازار غذای گروه همیاری جوانان دیدن و خرید کرده اند. خستگی از تن همه در می رود.

دخل ها که شمارش می شوند، مشخص می شود که رکورد درآمد برنامه های یکروزه در مجتمع رعد شکسته شده است. جوانان سربلند از این آزمون بیرون می آیند. حال تنها یک کار دیگر باید انجام شود و آن هم جمع آوری غرفه ها و آماده کردن مجتمع رعد برای یک روز کاری دیگر است!





## با همکاری گروه همیاری جوانان مراسم شوی غذای در مجتمع رعد برگزار شد

تبلیغات نیز جای خود را دارند و جوانان با شیوه‌ها نوین می‌آیند. ارسال پیامک‌های گروهی و همچنین تبلیغ گسترده در اینترنت با هماهنگی گروه همیاری جوانان. بسیاری از غذاها به صورت اهدایی به بازارچه خوراکی می‌آیند و البته هماهنگ کردن آنها کار ساده‌ای نبود.

سه روز آخر دیگر اتاق گروه جوانان و دفتر روابط عمومی، بیشتر به ستاد بحران شبیه شده بود، گروهی نگران بارش باران در روز اجرای برنامه هستند و دیگری از کمبود جا برای غرفه‌ها می‌گویند. چه کسانی باید در گیت ورودی بایستند و تکلیف سیستم صوتی چه می‌شود؟ سیستم صوتی یکی از مهمترین ادوات مورد نیاز اجرای برنامه است چراکه قرار است خوانندگان کشورمان با حضور در میان مردم به صورت افتخاری قطعاتی را زنده برای حاضران در شو غذا اجرا کنند. شب قبل از اجرای برنامه تقریباً کسی خواب ندارد اما شکر خدا بچه‌ها خوراکشان خوب است!

از صبح روز جمعه کم کم غذاها وارد می‌شوند. بساط کباب هم همان اول بازارچه برپا می‌شود. آفتاب که غروب می‌کند دیگر جای سوزن انداختن در حیاط مجتمع نیست.

مراسم شوی غذا در ۲۵ مهرماه سال جاری در آمفی تئاتر مجتمع رعد با حضور جمعی از خیرین و میهمانان برگزار شد.

با این تفاوت که امسال گروه همیاری جوانان مجتمع رعد پس از سازماندهی مجدد خود و به منظور ارزیابی پتانسیل خود طراحی و مسوولیت این برنامه را برعهده گرفتند.

روز جهانی غذا بهانه‌ای می‌شود تا یکی از بزرگترین برنامه‌های یک روزه مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شود. گروه همیاری جوانان که حالا پس از بازسازی تشکیلات خود قصد دارند پتانسیل خود را بسنجند این برنامه را طراحی و مسوولیت برگزاری آن را برعهده می‌گیرند. هدف برگزاری این شوی غذا، تامین بخشی از هزینه‌های مجتمع است.

تا روز جهانی غذا زمان زیادی باقی نمانده بود، پس باید کارها در کمترین زمان ممکن هماهنگ می‌شد. اسپانسرها، غرفه‌دارها، انتظامات، دعوت از هنرمندان و از همه مهمتر تبلیغات در سطح منطقه. در مدت ده روز طراحی تراکت‌ها و پخش آنها باید به انجام می‌رسید. حالا دیگر شیوه‌های نوین

- **Occupational Therapy will be resulted in independency and self esteem of people.**
- **We are trying to be able to make disables hope to own a house.**

A Conversation with Seyed Mehdi Khadem Nabi. He is the managing director of Iran Society Disable Personal. He has started his activities since 2007 and is trying to provide houses for handicapped.

- **I invite all spinal cord injury handicapped to connect to this center.**

A Conversation with Ali zarrabi, the manger of spinal cord injury handicapped association. This statement is about the activities of this association.

- **Holding The first wedding ceremony of Handicaps in Kahrizak Charity Foundation.**
- **Exercises for preventing of muscular spasms in M.S Patients.**
- **We should get people know our abilities.**

An interview with Narges Mousavi. She is a handicapped who has joint weakness. She is walking with two sticks and has studied software. She is teaching softwar in Raad.

- **The principles of nutrition caring in handicaps.**

The article has pointed to the nutrition difficulties and advices them to decrease these problems.

- **How can we prevent the pains which cause by working with computer.**

In this article, it has pointed to the ways for preventing pains in our muscles. These pains come from continuous working with computer.

- **To get familiar with electronic wheel chairs.**

- **Nutrition Quranic Fruit in this article , it has pointed out the term “date” which its namecomes in Quran. It talks about its advantages.**

- **Murmur**

- **Library**

Introducing 2 books from Raad Library.

- **English time**

Short messages in English

- **write, relax**

- **Pars khodro is ready to sell 9500 cars to handicaps and disables.**

- **The ceremony of global day of handicapped in Raad charity**

A Report of global day of handicapped.

- **The workshop of fire extinction has been held in Raad for 3 days.**

In this workshop a group of the personnel of fire fighting office had shown some acting about fire extinction.



شماره ۳۰ - پاییز ۸۷

۵۹

## با همکاری گروه همیاری بانوان مجتمع رعد

کنسرت موسیقی سنتی در مجتمع رعد برگزار گردید. محمد زاد و خوانندگی آن را نیز آقای پوریا پورشاقی با همکاری خانم سودابه امانی بر عهده داشتند. امسال نیز به همت گروه همیاری بانوان رعد کنسرت موسیقی سنتی در تاریخ ۱۸ و ۱۹ مهرماه در سالن آملی تئاتر مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با حضور جمعی از مهمانان برپا شد. این کنسرت، کنسرت موسیقی اصیل ایرانی گروه پرساوش بود که سرپرستی این گروه را آقای عبدالله شیرینی و آش نیز تهیه شده بود. در بخش اول سه نوازی نی، تار و تمبک به زیبایی هر چه تمام تر اجرا شد و در بخش دوم نیز ابتدا دو نوازی تار و سپس تصنیف محلی دزفولی، جانم جانم و در آخر تصنیف مراگویی به اجرا درآمد. ضمناً جهت پذیرایی از مهمانان، چای انواع شیرینی و آش نیز تهیه شده بود.

## دومین جلسه بازنگری سایت اینترنتی باور

دومین جلسه بازنگری سایت اینترنتی باور در تاریخ ۲۱ آبان سال جاری با حضور تنی چند از اعضای گروه باور با هدف بهبود وضعیت سایت اینترنتی این گروه تشکیل شد. ابتدا آقای مبصر از حاضران درخواست کرد که نظرات خود را در چهار حوزه زیر عنوان کنند:

۱. چگونگی ارسال ایمیل ها
۲. محتوای ایمیل ها
۳. تعداد ایمیل ها
۴. چگونگی گسترش سایت اینترنتی باور

نظرات مختلفی در مورد موارد فوق مشاهده شد و در آخر مقرر شد که ایمیل های ارسالی در موضوع و زمان مشخص بوده و محتوای ایمیل ها شامل اخبار، خاطرات، عکس و کاریکاتور باشد و همچنین پیشنهاد شد که یک ایمیل به صورت مجله اینترنتی فرستاده شود که مطالب آن شامل گزارش، اخبار، بحث موضوعی، معرفی انجمن های مرتبط با معلولان باشد.

بخشی نیز برای خوانندگان غیر معلول در نظر گرفته شود. در پایان سال نیز مطالب مهم مجله به صورت سالنامه چاپ شود.

## English Index

### - Heading

#### - **The cooperation Of The NGOs with welfare organization decreases the difficulties of employment regarding disabled.**

A conversation with Mohsen Khani who is the office manager of development of entrepreneurship of Iran welfare organization. Khani pointed out the activities which have been done till now toward creating occupation for the handicapped by this office. He has also stated a few plans for future.

#### - **The cooperative society of “Andisheh Saraye khallaghiat”**

Through an interview with Abbass Bakhtiari, The managing director of cooperative society of “Andisheh saraye khallaghiat” he declared that this society has been established in 2008 by some handicapped members of Raad and helping the disabled as self- occupied individuals is the ultimate goal of the society.

-The article points to the function of family in which influences their children as future entrepreneurs by encouraging their creative thoughts.

#### - **Stephen Hawking Biography**

The famous scientist affected with amyotrophic lateral Sclerosis who is relating to people Via his Computer.

#### - **The formation of work Groups in Raad in an interview with Mr.Mirzakhani and Mrs.Akbari.**

Mrs Akbari is The head manager of the organization. They explained the framework of the groups including volunteer specialists in Raad organization. The members of these groups will cooperate in different fields according to their specialities and Raad’s needs.

#### - **young aid groups as an strong arm for Raad.**

An interview with some members of youth aid group. This group includes of Volunteer youths who are trying toward the development of raad aims.

#### - **An interview with Reza Rassafian, Phd of occupational therapy about his field, occupational Therapy.**

#### - **Miracle means a couple of electronic feet and a world of willing.**

An introduction of a successful disable. Who has remained alive after an awful driving accident. He is completely disabled except his head and torso..

Interview with people in charge.

