

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سال دهم . شماره ۳۱. بهار و تابستان ۸۸ . ۴۸ صفحه

۲	نکته
۳	سرمقاله
۴	پرونده: فراتر از بیماری
۷	پرونده: این آنفلوآنزای ترسناک
۹	پرونده: به بهانه همدردی با همکار، دوست و یک مادر
۱۳	هنرآموز نابینا
۱۴	توانیابان و وبلاگ نویسی
۱۶	نگاهی به نقش تغذیه‌در معلولان جسمی با تکیه بر بیماری ام اس
۱۸	فیلم بیست، روایتی متفاوت از معلولیت
۲۰	سرانجام کارگران معلول تقدیر شدند
۲۱	گزارش سازمان بین‌المللی کار از اشتغال معلولان
۲۳	یک روز یک خاطره
۲۴	چگونه بر ناامیدی غلبه کنیم
۲۵	نکاتی پیرامون انتخاب ویلچیر
	<b>ویژه سالگرد</b>
۲۶	بیست و پنج سالگی سلام
۲۷	مشهور رعد
۲۷	هدف رعد توسعه آموزش عالی و فعالیت‌های فرهنگی - ورزشی است
۲۹	در ابتدا باورمان نداشتند اما
۳۰	انتقال تجربه در دفتر هماهنگی شعب
۳۲	هدف واحد آموزش عالی رشد و تعالی توانیابان است
۳۴	دست‌ها را ابزار توانبخشی کردیم
۳۵	معرفی امکانات عمومی مجتمع رعد
۳۶	نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در گسترش برنامه‌های خدمات اجتماعی
۳۸	دنیای مجازی رعد
۳۹	گزارش عملکرد سال‌های گذشته
۴۰	معرفی اجمالی شعب رعد
۴۲	موضوع امسال روز جهانی معلولان
۴۳	ایران‌شهر الگوی مناسب‌سازی اماکن شهری
۴۴	اخبار رعد
۴۶	اخبار دیگر تشکلهای مردم‌نهاد
۴۷	فهرست انگلیسی



صاحب امتیاز: مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

مدیر مسئول: دکتر قاسم صالح‌خو

سردبیر: دکتر مریم رسولیان

دبیر تحریریه: رهام وزیر

همکاران این شماره:

مرضیه‌خادم‌شریف، پریسا افتخار، لیلی‌کشوادی، عماد برقی،

بابک وفایی، مانی رضوی زاده، محمد حسین قاضی زاده

مدیر هنری: محسن احمدی

حروفچینی: تعاونی اندیشه سرای خلاقیت

نشانی: شهرک غرب، خیابان هرمزان، خیابان پیروزان

جنوبی، پلاک ۷۴

تلفن: ۸۸۰۷۶۳۲۵-۸۸۰۹۸۸۸۱-۸۸۰۸۲۲۶۶

نمبر: ۸۸۰۷۶۳۲۶

کدپستی: ۱۴۶۶۶ - صندوق پستی: ۱۴۴-۱۴۶۶۵

Email: info@raad-ngo.org

Website: www.raadcharity.org

توان یاب از دریافت مقالات و دیدگاه‌های صاحب‌نظران استقبال می‌کند.

مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.

مقالات ارسالی پس‌فرستاده نمی‌شود.

توان یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطلب آزاد است.

## ... و رعد ۲۵ ساله شد

مجتمع آموزشی - نیکوکاری رعد اکنون بیست و پنج سالگی خود را با شادی فراوان جشن گرفته است. آنان که از دور و نزدیک دستی در این گونه فعالیت ها دارند نیک می دانند که رسیدن به ربع قرن فعالیت در چنین حوزه هایی ، تا چه اندازه شیرین، دشوار و نیازمند تلاش و غلبه بر چالش های گوناگون است. چالش هایی که از عوامل درونی و بیرونی سرچشمه گرفته و مدیریت آنها شکیبایی و تدبیری دوچندان را می طلبد.

شاید امروزه موسساتی باشند که خدماتی مشابه مجتمع رعد را به توانیابان ارائه می کنند، اما برای سالیان متمادی رعد تنها مرکز آموزشی مختص توانیابان بود. مرکزی مناسب سازی شده، تا کار آموزان با اتکاء به خود و توانایی هایشان بتوانند از پله ها و درگاه ها عبور کرده و در طبقات مختلف بدون کمک دیگران رفت و آمد نمایند. مرکزی که در آن خدمات آموزش فنی و حرفه ای به موازات خدمات توانبخشی ارائه می شود تا توانیابان بتوانند ضمن تقویت توان علمی خود وضعیت جسمی خود را نیز متناسب با نوع آموزششان بهبود بخشند و رنج رفت و آمد در این کلان شهر پر مانع، خیابان ها و پیاده روها و اتوبوس های مناسب سازی نشده را تحمل نکنند. در مجتمع سعی می شود علاوه بر نیازهای آموزشی و توانبخشی کار آموزان، سایر نیازهای آنان مانند تعلق به گروه خودی ، پیدا کردن دوستان، آشنایی با همدردان و ... نیز بر آورده شود. هر چند این همه، مسئولیت دولتمردان در مناسب سازی شهری و برنامه ریزی جهت اشتغال و ارتقاء زندگی توانیابان را رفع نمی نماید.

مجتمع رعد اکنون به عنوان باسابقه ترین تشکل مردم نهاد در حوزه آموزش منجر به اشتغال توانیابان در سطح کشور مطرح است و همچنان تلاش می کند تا با توسعه دامنه خدمات خود در بخش آموزش و توانبخشی ، گام های بلندتری را در عرصه توانمندسازی معلولان بردارد. در این مسیر و تا رسیدن به ۲۵ سالگی ، مجتمع رعد افتخار دارد که در تمامی سال ها با تکیه بر پشتیبانی مردمی توانسته به راه خود ادامه دهد و می خواهد که همچنان نیز حلقه مهر بر همین نام و نشان داشته باشد.

یکی از الگوهایی که مجتمع رعد همواره برای خود در نظر داشته است ، ارتقاء برنامه های خود متناسب با نیاز جامعه و توان یابان بوده است . برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و نگاه به آینده در تمامی حوزه های عملکردی از سیاست های رعد بوده است. به گونه ای که مدیران رعد هیچگاه به آنچه دارند و آنچه هست رضایت نداده و همواره به دنبال رشد و توسعه کمی و کیفی مجتمع بوده اند. آمار رو به رشد تعداد کارآموزان و رشته های آموزشی، مؤسسات نشأت گرفته از رعد خود بهترین گواه این مساله است. در حال حاضر تأسیس یک واحد آموزش عالی متناسب با نیازهای آموزشی توانیابان و باشگاه فرهنگی ، هنری و ورزشی توانیابان از اهدا ف مجتمع می باشد .

رعد اکنون فارغ از یک آموزشگاه ویژه توانیابان ، به یک الگو و فرهنگ در این زمینه تبدیل شده است که با سرعتی چشم گیر در حال تکثیر و گسترش در سطح کشور است. بانیان و مدیران رعد اساس کار خود را بر همکاری و تلاش بدون چشم داشت گذاشته اند و شاید همین امر است که آنها را در راهی که در پیش گرفته اند روپین تن و شکست ناپذیر کرده است.

در این ۲۵ سال انسان های متعددی در برهه های گوناگون زمانی در قالب های مختلف مجتمع رعد را یاری داده اند. اعضای هیات امنا، هیات مدیره ، مدیران عامل ، گروه های همیاری بانوان و جوانان و بسیاری از دوستان و همراهان همیشگی رعد که از سر تواضع همواره خود را در حاشیه نگاه داشته اند ، اما بی مدد آنان رسیدن به ربع قرن قدمت در این حوزه امکان پذیر نبود.

جا دارد در همین جا یادی کنیم از همه آنان و بار دیگر دستان پر مهرشان را به گرمی بفشاریم.

شما که امروز به مجتمع رعد می آید و فضای آموزشی کنونی را می بینید ، شاید ندانید که همه چیز از یک

پارکینگ کوچک و چند میز و صندلی شروع شد. اما چه چیزی آن پارکینگ کوچک را به بیش از ۴ هزار

مترمربع فضای آموزشی تبدیل کرد؟ جواب این سوال را در کوتاه ترین کلمات می توان «اندیشه

درست» و «اعتقاد به کرامت انسانی» دانست و از آن مهمتر توان انتقال این احساس و اعتقاد

به نسل های بعدی از هیات مدیره گرفته تا گروه همیاری جوانان.

اکنون رعد ۲۵ ساله شده است، با فرزندان گوناگون به مصداق شجره طیبه، در حال

حاضر ۱۳ مجتمع مشابه در شهر های کوچک و بزرگ ایران با اهداف مشابه و با

کمک رعد شروع به کار کرده و به استقلال رسیده اند، اما نیک می دانیم که این

روز نیز نه انجام که آغاز راهی دیگر است. راهی که باید در ادامه پرتوانتر و

با کیفیت بیشتری ادامه پیدا کند. و در این میان گذشته چراغ راه آینده

خواهد بود...

بسیاری از افراد خود موفقیت را می بینند. برای من موفقیت با تکرار خطا و درون بینی آن بدست می آید. در حقیقت موفقیت حاصل یک درصد کار است که خود از ۹۹ درصد خطا حاصل شده است. خطا فرصتی است که هوشمندانه تر باشیم. برای رسیدن به موفقیت مهم است که چگونه شروع می کنید ، اما مهم تر آن است که چگونه ادامه می دهید.



### هنری فورد





## فرا تر از بیماری

زمانی که بیمار می شوید و یا از شروع یک بیماری در بدن خود آگاهی حاصل می کنید چه واکنشی نشان می دهید؟ می ترسید ، نگران می شوید و یا اینکه بیماری را می پذیرید و در راستای درمان آن گام بر می دارید. هر یک از رفتارها در روند درمان و بهبود بیمار موثر هستند و در واقع میزان و چگونگی پذیرش بیماری است میزان دریافت و اثر مراقبت های پزشکی را مشخص می کند. وقتی بیمار نقش خود را می پذیرد به این معنی است که سیستم مراقبت های پزشکی را می پذیرد.

در دو مقاله پیش رو مفهوم رفتار ناشی از بیماری تشریح شده و عوامل موثر بر آن توضیح داده می شوند. در این مقالات خواهید دید که رفتار ناشی از بیماری چیزی فراتر از خود بیماری است که ریشه در عواملی فراتر از عوامل بیماری زا دارد. همچنین خواهید دید که در صورت عدم شناسایی و مقابله با رفتارهای ناشی از بیماری این رفتارها می توانند به انحراف جریان درمان و سخت تر شدن شرایط بیمار منجر شوند. این مساله در بیماری های مزمن و معلولیت ها دو چندان است.

وجود شرایط محدود کننده جسمی به همراه باورها و رفتارهای ناشی از آن معلولیت را می سازد. در این شرایط گستردگی تاثیر محدودیت های جسمی بر روی عملکرد فرد تحت تاثیر محیط فیزیکی ، شرایط حرفه ای ، نگرش ها و باورهای افراد جامعه ، وسایل کمکی در دسترس و منابع حمایتی فرد می باشد. در این موارد دوری از نفع ثانویه\* به بهبود ناتوانی فرد کمک می کند.

در مطالعات متعدد نشان داده شده که ارزیابی افراد از سلامت خود نقش تعیین کننده ای در شکل گیری رفتار ناشی از بیماری دارد. فردی که بیماری خود را شدید و ناتوان کننده ادراک می کند سیر و افت بیشتری دارد در مقایسه با فردی که بیماری خود را قابل کنترل ارزیابی می کند. مفهوم سلامتی از نظر مردم بیشتر شامل یک احساس ذهنی انرژی و قدرت کار کردن است. که این احساس نه فقط توسط بیماری های شدید مورد تهاجم قرار می گیرد بلکه توسط استرس و فشار روانی هم مورد تهاجم قرار می گیرد. با این تعریف از سلامتی نقش باورها و رویکردهای شناختی فرد نسبت به بیماری در اکثر موارد اهمیتی بیشتر از تبعات جسمی بیماری دارد.



## رفتار ناشی از بیماری چیست؟

دکتر مریم رسولیان

همانگونه که ظاهر آدم ها با هم فرق دارد ، رفتارها و واکنش های آنان نیز متفاوت است. از جمله این تفاوت ها نوع واکنش یا رفتار انسان ها نسبت به بیماری تفاوت های عمده ای دارد. مثلاً بعضی آن را بیش از حد کوچک شمرده و اهمیتی به آن نمی دهند. بعضی تمام فکر و انرژی خود را در جهت بیماری به کار می گیرند و آن را بیش از حد بزرگ می شمارند. و عده ی نیز برخورد متعادل تری با علائم و نشانه های بیماری در خود دارند. به همین ترتیب واکنش افراد نسبت به مشکلات ، بلایا و بیماری ها در عین شباهت هایی که به یکدیگر دارد ، تفاوت های جدی نیز دارد. دقیقاً مثل ظاهر آدم ها. در عین شباهت های بسیار هیچ دو نفری مثل هم نیستند.

مفهوم «رفتار ناشی از بیماری» (ILLNESS BEHAVIOR) اشاره به واکنش های مختلف افراد در برابر تجربه ذهنی بیمار شدن (خود یا اطرافیان) دارد. این گونه رفتارها شامل موارد زیر است: مراجعه به سیستم بهداشتی ، کمک به خود (مشورت با اطرافیان ، مطالعه متون تخصصی ، جستجو در اینترنت و اصلاح الگوی زندگی مثل ترک سیگار ، الکل ، ورزش کردن و غیره) ، کاهش اشتها ، میل جنسی ، عدم علاقه به فعالیت های روزمره زندگی و ترک فعالیت های اجتماعی.

برای روشن شدن این تعریف چند مثال می زنیم. اگر کسی به دنبال ضربه سر درد شدید داشته باشد آن را طبیعی می داند و نگران نمی شود. در نتیجه اقدام خاصی هم نمی کند. اما گر این سر درد همراه با تهوع و استفراغ باشد نگران شده و احساس خطر می کند. به پزشک مراجعه کرده و پیگیری می کند. عواملی مانند استعداد ژنتیکی ، ویژگی های فردی ، طبقه اجتماعی – اقتصادی ، طبیعت علائم، مدل های آموخته شده پاسخ به علائم در واکنش فرد به موثر است. مثل اینکه هر کسی خود اولین پزشک خود می باشد. در این مقاله مروری بر عوامل موثر بر «رفتار ناشی از بیماری» خواهیم داشت.

عوامل فردی – شخصیتی	وضعیت اجتماعی – اقتصادی
سطح اضطراب فرد یکی از عوامل اصلی تعیین شدت واکنش است. و به عبارتی هر چه افراد مضطرب تر باشند واکنش شدیدتری نسبت به تجربه های بیمار بودن (غیر عادی) از خود نشان می دهند. مثلاً یک دل درد یا سر درد ساده را بسیار پیگیری کرده و احتمال وجود بیماری های بدخیم و شدید را در ذهن خود مرور می کنند. و از دیگر سو افرادی که سطح اضطراب پایینی دارند نشانه های بیماری را کم اهمیت تفسیر کرده و پیگیری های لازم را انجام نمی دهند. گاه شدت اضطراب و نگرانی و ترس از وجود بیماری بدخیم و شدید باعث می شود فرد نشانه های بیماری را پیگیری نکند و از شدت ترس از رو به رو شدن با واقعیت فرار کند که این امر خود منجر به تنش های شدید روانی شده و واقعیت امر نیز روشن و مشخص نمی شود.	در مطالعات متعدد مشخص شده که طبقه اجتماعی – اقتصادی روی چگونگی واکنش فرد نسبت به بیماری اثر دارد. افرادی که در طبقه اجتماعی – اقتصادی بالاتری هستند نسبت به علائم بیماری حساس تر بوده و پیگیری بیشتری می کنند. و افراد یا طبقه اجتماعی – اقتصادی پایین تر حتی وقتی با یا علائم شدید رو به رو هستند با تاخیر از سیستم های بهداشتی حرفه ای استفاده می کنند.

عوامل روانشناختی و معنای شخصی تجربه بیمار بودن	پذیرش نقش بیمار (Sick Role Behavior)
ارتباط محکمی بین علائم جسمی بیماری و معنایی که آن تجربه برای بیمار دارد با بروز «رفتار ناشی از بیماری» وجود دارد. بعضی افراد بیماری را فقدانیه جانکاه می دانند و برخی آن را مجازاتی برای گناهان خویش می شمارند و برخی هم آن را وسیله ای برای سازگاری با مشکلات و هشدار یا نشانه ای برای اصلاح و تغییر رفتار خود می دانند. بر اساس تفسیر ذهنی و شناختی که فرد از تجربه بیمار بودن خود دارد، واکنش و رفتارهای متنوعی در طیف بسیار گسترده ای شامل: خشم، عصبانیت، اصلاح رفتار خود ، افزایش یا کاهش باورهای مذهبی ، افزایش یا کاهش ارتباطات اجتماعی را از خود نشان می دهد.	پزشک اهمیت ویژه ای دارد. در بیماری های مزمن اگر ارائه خدمات حمایتی به طور دائم و نامناسب ارائه شود منجر به ایجاد انحراف و مشکل رفتاری می شود و اطرافیان بیمار در جهت اصلاح این انتظارات باید گام های جدی برداشته و در صورت عدم توان کنترل شرایط بهتر است با متخصصین در این زمینه مشورت کنند. چون در این شرایط یک سازگاره در حال شکل گیری است که نه تنها کمکی به بهبود بیمار نمی کند و توقعات بیش از حد فرد بیمار از دیگران منجر به نارضایتی وی از شرایط زندگی شده و بر روابط بیمار و اطرافیان او اثرات مخربی دارد. در بسیاری از مواقع و نقش بیمار به عنوان واکنشی در برابر احساس ایجاد شده از شکست شخصی و ناتوانی در اتمام وظایف تعیین شده توسط جامعه استفاده می شود و به عبارتی بیماری در جهت حل و فصل جدال زندگی (Struggle of Living) کاربرد مفیدی دارد. در این شرایط بیماری فقط یک مشکل در اعضا بدن نیست بلکه به عنوان یک روش سازگاری (حل مشکل مهمتر) نیز کاربرد دارد. بیماری فوایدی مانند رهایی فرد از نقش های مورد انتظار اجتماعی ، تشدید وابستگی به دیگران را به همراه دارد.



نا توانی های مزمن جسمی و روانی از از منابع اساسی رنج انسان ها هستند.در دهه های اخیر مفهوم سنتی معلولیت به صورت صفت و ویژگی در افراد تغییر پیدا کرده است.عدم تناسب بین ظرفیت های فرد و محیط زندگی و عملکرد نامناسب در موقعیت های مختلف زندگی، اختلال یا معلولیت به حساب می آید.به همین دلیل است که با مناسب سازی محیط های شهری و مسکونی می توان بسیاری از محدودیت های جسمی را برطرف ساخت و به عبارتی معلولیت را رفع کرد.اگر وسیله ای اختراع شود که فرد ناشنوا با کمک آن بتواند امواج صوتی را ادراک کند دیگر ناشنوایی یک معلولیت



با توجه به اثرات متقابل نشانه های جسمی و باورهای ذهنی افراد در تفسیر بیماری و واکنش نسبت به آن پی می بریم در اکثر موارد وجود بیماری به خودی خود محدودیت عملکرد نمی دهد و قسمت عمده محدودیت عملکرد در ارتباط با باورهای ناشی از بیماری و ویژگی های شخصی فرد است. و اهمیت حمایت عاطفی و هیجانی مناسب بخصوص در اولین برخورد با افراد بیمار نقش بسیار مهمی در رفتارهای سازگارانه فرد با بیماریش دارد.

✽ نفع ثانویه به کلیه منافع که فرد به دنبال بیمار بودن به دست می آورد اطلاق می شود.مانند کاهش انتظارات اجتماعی ، دریافت توجه بیشتر ، تغذیه بهتر و ...

## نگاهی به مفهوم رفتار ناشی از بیماری

مفهوم رفتار ناشی از بیماری بیشتر در نیمه دوم قرن بیستم مطرح و بیان شده است. به طور کلی این مفهوم به هر رفتاری اطلاق می شود که فرد به هنگام احساس بیماری برای رهایی از آن حالت و یا به بیان واضح تر معنای حالت بیماری بروز می دهد.

تاکنون انواع مختلفی از رفتارهای ناشی از بیماری مورد مطالعه قرار گرفته است. برخی افراد با ابتلا به نشانگان جسمی یا روانی برای چاره جویی به نظام خدمات درمانی مراجعه می کنند. برخی دیگر ممکن است متوسل به تدابیر شخصی شوند، و در این میان افراد دیگری هستند که ممکن است نشانه های بیماری را نادیده بگیرند.

در زندگی روزمره، رفتار بیماری ممکن است ترکیبی از تصمیمات مختلف رفتاری باشد. برای مثال، فردی که مبتلا به علائم عودکننده درد مفصلی است ممکن است برای

تسکین از درمان مکمل یا جایگزین استفاده کند ولی علائم ناگهانی، شدید و فرساینده بیماری ممکن است همین فرد را مستقیما به بخش اورژانس بیمارستان روانه کند.

در هر حال، معمولا رفتار بیماری تابع برداشت های قوی ذهنی از مفاهیم نشانگان بیماری است. همانند هر نوع رفتار انسانی، بسیاری از عوامل اجتماعی و روانشناسی در نوع رفتار سر زده از فرد در بیماری دخیل بوده و مسیر آن را تعیین می کنند.

تحقیقات فراوانی اهمیت سن و جنس را در رفتار ناشی از بیماری نشان می دهد.همانند استفاده از خدمات درمانی ، رفتار خاص در بیماری نزد زنان بسیار بیشتر است.

بسیاری از مطالعات، نوع رفتار بیماری را به نژاد، تحصیلات، ساختار خانوادگی و شبکه های اجتماعی ارتباط داده اند. همچنین رفتار.بیماری به نوع پوشش خدمات درمانی و بیمه نسبت داده شده است. و نکته مهم آنکه رفتار بیماری قویا با وضعیت اجتماعی – اقتصادی مرتبط است.

مطالعات کلاسیک انجام شده در سال های ۱۹۵۰ به وضوح نشان داد که طبقه اجتماعی– اقتصادی بر نحوه

##### بیماری های مزمن و ناتوانی ها ( معلولیت ها)

نیست.یا مثلا یک فرد قد بلند برای رانندگی در یک ماشین کوچک دچار مشکلاتی می شود و قد بلند او عملکرد او را در این شرایط سخت می کند. وجود شرایط محدود کننده جسمی به همراه باورها و رفتارهای ناشی از آن معلولیت را می سازد. در این شرایط گستردگی تاثیر محدودیت های جسمی بر روی عملکرد فرد تحت تاثیر محیط فیزیکی ، شرایط حرفه ای ، نگرش ها و باورهای افراد جامعه ، وسایل کمکی در دسترس و منابع حمایتی فرد می باشد.در این موارد دوری از نفع ثانویه\* به بهبود ناتوانی فرد کمک می کند.

در مطالعات متعدد نشان داده شده که ارزیابی افراد از سلامت

##### نتیجه گیری

با توجه به اثرات متقابل نشانه های جسمی و باورهای ذهنی افراد در تفسیر بیماری و واکنش نسبت به آن پی می بریم در اکثر موارد وجود بیماری به خودی خود محدودیت عملکرد نمی دهد و قسمت عمده محدودیت عملکرد در ارتباط با باورهای ناشی از بیماری و ویژگی های شخصی فرد است. و اهمیت حمایت عاطفی و هیجانی مناسب بخصوص در اولین برخورد با افراد بیمار نقش بسیار مهمی در رفتارهای سازگارانه فرد با بیماریش دارد.

✽ نفع ثانویه به کلیه منافع که فرد به دنبال بیمار بودن به دست می آورد اطلاق می شود.مانند کاهش انتظارات اجتماعی ، دریافت توجه بیشتر ، تغذیه بهتر و ...

##### رفتار نقش بیمار

نقش بیمار مفهومی است که از کار تالکات پارسونز جامعه شناس مشهور آمریکایی (۱۹۷۹-۱۹۰۲) سرچشمه گرفته است. پارسونز که یک پژوهشگر نقشگرای ساختاری بود، باور داشت فعالیت های اجتماعی باید از نظر نقش آنها در حفظ نظم و ساختار در جامعه بررسی شوند. وی علاقمند بود که دریابد ار تباط فرد بیمار به کل نظام اجتماعی چگونه

و عملکرد فرد در آن نظام چیست. در نهایت می توان نقش بیمار و رفتار در نقش بیمار را به عنوان توسعه منطقی رفتار در بیماری برای تکمیل الحاق به نظام خدمات درمانی در نظر گرفت. استدلال پارسونز این است که رفتار در نقش بیمار، نشانگان و تشخیص نظام خدمات درمانی موجود.رامی پذیردو در نتیجه به فرد این امکان را می دهد که رفتاری را پیشه کند که باتوقعات نظام در مانی همخوان باشد.اساسا پارسونز نقش بیمار را با داشتن ۴ ویژگی مهم اینگونه تشریح کرد.اولا فرد بیمار از انجام وظایف اجتماعی معمولی فارغ یا معاف است.

هر چه بیماری شدیدتر باشد فرد از انجام وظایف اجتماعی معمولی بیشتر معاف است. هر کسی در جامعه چنین وضعیتی را تجربه کرده، مثلا سینه پهلوی خفیف فرد را از انجام تعهدات کوچک همانند حضوراز نشست های اجتماعی معاف می کند. در مقابل، حمله قلبی شدید موجب می شود تا فرد مدت زمان زیادتری از انجام تعهدات اجتماعی و کاری دور و معاف شود.

دوم:فرددر نقش بیمارمستقیمامسئول رفتاری شاننیستند. سوم،فردبیمار باید تلاش کند هر چه سریعتر بهبود یابد.اجرای نقش بیمار به عنوان مرحله ای موقت واستثنایی است که تا حد امکان نباید طولانی شود. در نهایت، فرد بیمار دراجرای نقش بیمار باید برای بهبود به دنبال کمک کافی و همکاری با خدمات درمانی باشد. این چارچوب کلی ذهنی اشاره به

بسیاری از روابط متقابل بین فرد بیمار (مریض) و درمانگر( پزشک) دارد. در نتیجه کارکرد پزشک جزئی از کنترل اجتماعی است. توضیحات تفوری پیچیده پارسونزموچب انجام تحقیقات مسوطی در نیمه دوم قرن بیستم شد و حتی موجب تداوم تحقیقات بیشتری تا به امروزشده است.

به خصوص مطالعات وسیعی در زمینه هنجارها و ارزش هایی بعمل آمده که رفتارهای بیمار و درمانگران را توصیف می کند. این مطالعات اساس مطالعات کنونی در زمینه رابطه پزشک- بیمار را شکل می دهد. حاصل این مطالعات،راهبرد های مختلفی است که دانشمندان رفتارگرا برای مداخله در این رابطه به کار می گیرند تا تغییرات رفتاری مثبتی را هم در بیمار و هم در پزشک ایجاد کنند که در نهایت به کسب نتایج درمانی بهتری منجر شود و پژوهشگران بسیاری در زمینه درک رابطه بیچیده بیمار و پزشک فعالند. یکی از مسایل مهم اقتدار متفاوت طرفین این رابطه است. براساس این دیدگاه، نیروی برترپزشک از نظر مهارت های فنی ومنزلت اجتماعی به طور موثری موجب ترغیب بیمار به نتایج درمانی مثبت خواهد شد. این نیروی برتر است که حتی کمک می کند بیمار غالبا شیوه های دردناک درمان را بپذیرد.

## این آنفلوآنزای ترسناک

یک بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار دستگاه تنفس ( با درگیری دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی) است که به وسیله چندین نوع ویروس آنفلوآنزا ایجاد می‌شود. این ویروس ها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا ( تماس مستقیم ) و تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی (تماس غیرمستقیم) منتقل می‌شود. بیماری در تمام طول سال می تواند رخ دهد اما در مناطق معتدل بیشتر در پاییز و زمستان دیده می شود و در مناطق گرم بیشتر در فصل بارندگی دیده می شود. ویروس آنفلوآنزا دارای سه تیپ A ، B ، C می باشد که تیپ A دارای زیرگونه های مختلفی می باشد که بر اساس دو آنتی ژن سطحی N و H نام گذاری میشوند (مانند ( H۱N۱ ) ، (H۲N۲)...) . تیپ A علاوه بر انسان می تواند برخی حیوانات مانند خوک ، اسب و پرندگان را نیز مبتلاء نماید . آنفلوآنزای تیپ A می تواند به صورت انفرادی ، یا گروهی ( طغیان ، اپیدمی یا جهانگیری ) انسانها را مبتلا نماید اما تیپ B بیشتر بصورت انفرادی و گاهی به صورت گروهی ( اپیدمی های کوچک ) ظاهر می گردد و تیپ C فقط بصورت انفرادی باعث بیماری انسانها می شود .

تنها تیپ A آنفلوآنزا می تواند تغییر ژنی بدهد و زیرگونه های جدیدی را بوجود آورد که یکی از دلایل ایجاد زیرگونه های جدید شاید بخاطر توانایی ایجاد بیماری در حیوانات باشد.



##### آنفلوآنزای خوکی چیست ؟

بیماری آنفلوآنزا ناشی از ویروس تیپ A و زیر گونه (H۱N۱) می باشد .این ویروس موجب بیماری در خوک ها می گردد و می تواند اپیدمی های وسیعی در بین خوک ها شود . این بیماری ازسالیان قبل شناخته شده و بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک‌های خود را در مقابل آن واکسینه می‌کنند.

##### چرا آنفلوآنزای A جدید را ابتدا آنفلوآنزای خوکی نامیدند ؟

در آزمایشات اولیه متوجه شدند که آنفلوآنزای جدید از نظر ژنی مشابه آنفلوآنزای خوکی است لذا آنرا آنفلوآنزای خوکی نامیدند اما در آزماشات تکمیلی مشخص گردید که از نظر ژنی تفاوت های زیادی با آنفلوآنزای خوکی دارد و علاوه بر ژنهای آنفلوآنزای خوکی ژنهایی از آنفلوآنزای پرندگان و آنفلوآنزای انسانی نیز در آنفلوآنزای جدید وجود دارد و در حقیقت ویروس جدید نو ترکیبی از سه یا چهار ویروس آنفلوآنزا می باشد لذا به توصیه سازمان جهانی بهداشت آنفلوآنزای خوکی به نام آنفلوآنزای A جدید یا آنفلوآنزای (A(H۱N۱) نامیده شد.



##### انسان چگونه به آنفلوآنزای جدید مبتلاء می شود؟

از آنجا که در حال حاضر آنفلوآنزای جدید از انسان به انسان منتقل می شود لذا مشابه آنفلوآنزای انسانی دو راه عمده برای انتقال این بیماری وجود دارد :

۱- از طریق ذرات تنفسی معلق در هوا (راه مستقیم) که در زمان صحبت کردن، عطسه و سرفه فرد بیمار در هوا منتشر می گردد ومی تواند از راه تنفس باعث ابتلاء افراد سالم شود.

۲- از طریق سطوح آلوده به ترشحات تنفسی فرد بیمار ، بخصوص دستهای آلوده در تماس با مخاط ها مانند چشم ، بینی و دهان.

انتقال انسان به انسان این بیماری باعث سرعت زیاد انتشار این بیماری در جهان گردید و به همین علت سازمان بهداشت جهانی در ۲۱ خرداد سال ۱۳۸۸ فاز شش پاندمی ( جهانگیری ) این بیماری را اعلام نمود.

##### دوره کمون وسرایت پذیری بیماری آنفلوآنزای جدید چگونه است؟

دوره کمون ( نهفتگی ) بین ۳تا۱ روز می باشد و بیماران از ۲۴ ساعت قبل از بروز علائم تا یک هفته بعد از بروز علائم واگیر دار هستند و می توانند بیماری را به سایر افراد منتقل نمایند.

##### چه کسانی بیشتر در معرض خطر عوارض این بیماری می باشند؟

افراد بالای ۶۵ سال ، کودکان زیر ۵ سال ، زنان باردار و افراد دارای بیماریهای مزمن مانند بیماران دیابتی ، فشارخون بالا ، بیماران قلبی ، بیماران آسمی و ... بیشتر در معرض خطر عوارض این بیماری هستند و موارد مشکوک در این گروه ها باید به پزشک جهت معاین و شروع درمانهای لازم ارجاع گردد.

##### آخرین آمار ابتلاء انسانی این بیماری چقدر است؟

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا تاریخ ۷ شهریور ۱۳۸۸ در جهان ۲۹۷۹۲۲ نفر به بیماری آنفلوآنزای جدید مبتلاء و تعداد ۳۰۱۴ نفر به علت این بیماری فوت نموده اند در ایران مجموع موارد کشف شده تا تاریخ انتشار این متن ۲۸۵ مورد می باشد که منجر به مرگ یک نفر نیز گردیده است و دراستان خراسان تعداد مبتلایان به ۳۴ نفر رسیده است .درحال حاضر تقریبا“ تمام کشورها درگیر این بیماری هستند.

##### آیا برای بیماری آنفلوآنزای جدید واکسنی وجود دارد؟



در حال حاضر واکسن اختصاصی برای این بیماری ساخته نشده ولی تلاش ها در این خصوص ادامه دارد و احتمالا“ در آینده نزدیک واکسن بیماری وارد بازار خواهد شد.

از طرفی مشخص نیست که آیا واکسن آنفلوآنزای فصلی انسانی می‌تواند محافظتی در مقابل آنفلوآنزای A جدید ایجاد کند یا خیر؟

اما برای افراد در معرض عوارض شدید بیماری توصیه میشود از واکسن آنفلوآنزای انسان استفاده شود تا حداقل از همزمانی این دو بیماری در انسان جلوگیری شود تا مانع ترکیب ژنی این دو ویروس و ایجاد ویروس با قدرت سرایت بالا در انسانها گردد.



### آیا بیماری آنفلوانزای جدید از طریق خوردن منتقل می‌شود؟

ویروس این بیماری در محیط زیاد دوام نمی آورد و معمولاً“ پس از چند ساعت از بین می رود ، البته هر چه محیط سردتر و مرطوب تر باشد دوام ویروس در محیط بیشتر خواهد بود . تا کنون انتقال بیماری از طریق خوردن و آشامیدن گزارش نشده است . این ویروس در مقابل حرارت حساس بوده و در اثر پختن از بین می رود و به مواد ضد عفونی کننده مانند الکل ، بتادین و مواد سفید کننده مانند وایتکس حساس می باشد و به راحتی از بین می رود . این ویروس مانند بسیاری از ویروس ها از طریق پختن در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد ( ۱۶۰ درجه فارنهایت) از بین می‌رود.

#### علائم بیماری آنفلوانزای جدید چیست؟

به طور کلی علائم بالینی در انسان از حالت بدون علامت تا علائم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می‌شود متغیر است. علائم آنفلوانزا خوکی مشابه آنفلوانزای انسانی (تب ، گلودرد ، سردرد ، سرفه و دردهای عضلانی ) است . علائم بیماری در کودکان کمی متفاوت تر از بزرگسالان است.تنفس تند یا اختلال در تنفس، تمایل رنگ پوست به خاکستری یا آبی، نوشیدن آب به اندازه کافی، تهوع شدید، عدم تعامل با افراد دیگر و یا خواب طولانی مدت، تغییر رفتار و زودرنجی و تب شدید و سرفه از علائمی است که در کودکان مبتلا به این بیماری مشاهده شده است.

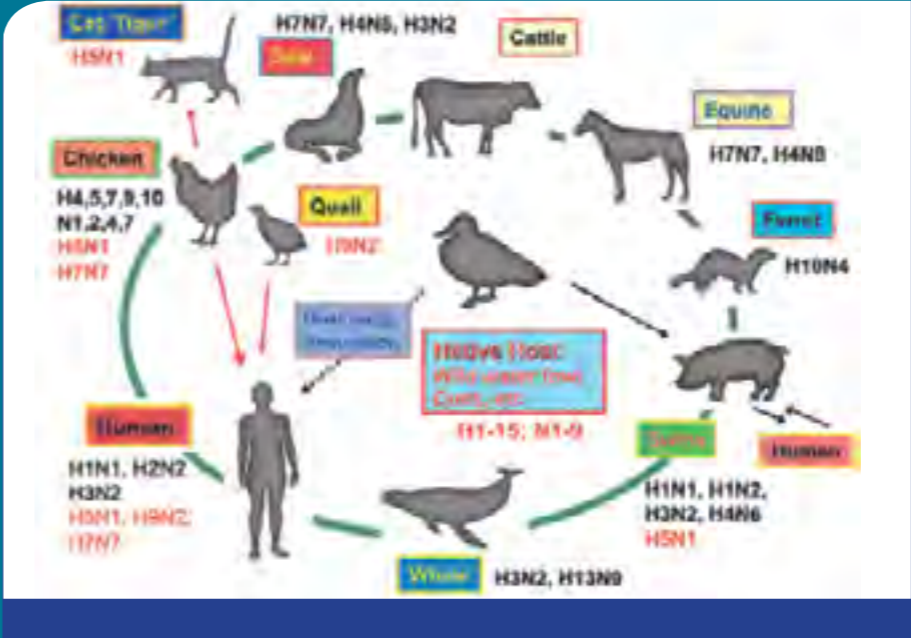
علائم فرم شدید بیماری در بالغین:

- تب بالا بمدت طولانی (بیش از ۳ روز) خصوصاً اگر همراه حال عمومی بد باشد
- تنگی نفس و مشکلات تنفسی
- درد یا احساس فشار در قفسه سینه یا شکم
- سرگیجه ناگهان
- گیجی
- استفراغ شدید یا مداوم
- در ابتدا علائم آنفلوانزا بهبود یابد ولی ناگهان تب و سرفه شدید عود کند

- علائم فرم شدید بیماری در کودکان:
- نشانه های تنفسی مشکل(تنفس تند یا نفس دشوار)
- تغییر رنگ کبود یا خاکستری پوست
- عدم نوشیدن مایعات به میزان کافی
- استفراغ شدید یا مداوم
- اختلال سطح هشیاری (کودک به دشواری قابل بیدار کردن باشد یا اساساً نتوان وی را بیدار نمود)
- عدم تمایل برای بازی کردن یا عدم تعامل کودک با اطرافیان
- تحریک پذیری شدید
- در ابتدا علائم آنفلوانزا بهبود یابد ولی ناگهان تب و سرفه شدید عود کند



## پرونده



## نظام مراقبت بیماری آنفلوانزای خوکی

**برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری چه کنیم؟**

از آنجا که بیماری در بسیاری از کشورها دیده شده ولی در داخل جمعیت کشورمان هنوز ویروس به چرخش در نیامده است لذا توصیه می گردد از سفرهای خارجی غیر ضروری ( به ویژه افراد در معرض خطر زیاد ) خودداری نمایند و در صورت ضرورت سفر نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

- از حضور در مکان های پرتردد و شلوغ حداقلمکان خودداری کنند.
- در طول سفر خواب و استراحت کافی داشته باشند.
- از تماس نزدیک ( حداقل یک متر ) با افراد بیمار خودداری نمایند.
- در صورت تماس با افراد بیمار حتماً با پزشک مشورت کنند.
- دستهای خود را بطور مکرر با آب و صابون بشویند.
- در صورت بروز علائم تب ، سردرد ، گلودرد ، سرفه ، دردهای عضلانی( کوفتگی بدن) بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.
- اگر طی ۷ روز بعد از ورود به کشور نیز علائم فوق بروز کرد ضرورت دارد به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه و یادآوری کنید اخیراً خارج از کشور بوده اید.

**در صورت ابتلاء به علائم این بیماری برای جلوگیری از سرایت به دیگران چه کنیم؟**

- حتی الامکان در مدت بیماری در منزل بمانند و استراحت کنند.
- در صورت نیاز به ترک منزل و در زمان حضور در اماکن شلوغ از ماسک تنفسی استفاده کنند.برای این منظور استفاده از ماسک های معمولی (ماسک های جراحی موجود در داروخانه ها) کفایت می نماید و باید توجه کرد از ماسک باید به صورت محدود استفاده کرد و حداکثر هر یک ساعت و یا در صورت مرطوب شدن در اثر تنفس می بایست تعویض گردد.

- از تماس دستهای آلوده با چشم ، دهان و بینی خوداری کنند.
- از تماس دستهای آلوده با سطوح و وسایل مشترک( دستگیره درها ، ….. ) خودداری گردد.
- سطوح آلوده را می توان با محلول وایتکس (۱۰ درصد) رقیق یا الکل ۷۰ درجه ضد عفونی کرد.
- سعی شود پس از برگشت از سفر نیز از بوسیدن و در آغوش گرفتن افرادی که برای گرمای داشتن آنها از سفر مراجعه می نمایند خودداری گردد.
- آداب تنفسی رعایت گردد ( موقع عطسه و سرفه با استفاده از دستمال کاغذی جلو دهان خود را بگیرند )
- دستمال های کاغذی آلوده را بصورت صحیح دفع شود(نداختن در ظرف زباله درب دار یا قرار دادن داخل پلاستیک و بستن درب پلاستیک سپس قرار دادن در ظرف زباله )
- خودداری از روبروسی و دست دادن با دستهای آلوده به دیگران طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت تنها دو اقدام شستشوی مکرر دستها و رعایت آداب تنفسی (پوشاندن دهان و بینی موقع عطسه) می تواند بطور چشمگیری از انتشار بیماری جلوگیری نماید.



عصر روز یکشنبه ۸۸/۷/۱۲ در مجتمع رعد بودم، پرسیدند : شنیدی؟! دیروز!!!

- نه؟ چه اتفاقی افتاده؟

پسر خانم صانعی !!

- پسر یا پدر (پدر ایشان چند هفته بود که به کما رفته بود)؟

پسر، جراحی داشته، جراحی معده و ...

چی؟ ... چرا؟ ....

اشک و آه و ناله، باز هم جوانی رعنا و سالم، برای دستیابی به خود ایده‌آل تیغ جراحی را انتخاب کرد با همه خطرهایش و در این انتخاب نه تنها هرگز به آرزوی خود دست نیافت، بلکه تمام داشته‌های خود را نیز از دست داد. از آن جا که سرکار خانم صانعی نه تنها به عنوان مادر بلکه در نقش مددکار خود این درد جانکاه را دو چندان درک و لمس کرده‌اند، برای همدردی با به حرف دل ایشان گوش می‌دهیم.

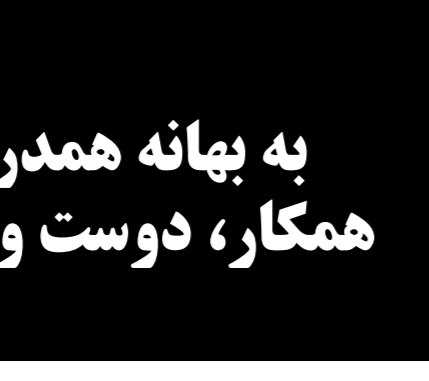
خوب بودن و ایده آل بودن، آرزوی همه، و تند، زود و بهترین را خواستن خصلت غالب مردم ما شده است.

اما گویی این خصلت به حق جوانی که خود منبع بالقوه انرژی و رشد می‌باشد، همانند آب به جای این که منبع رحمت و تولید انرژی باشد سبلی خانمان سوز ایجاد کرده است. اگر نیازها و توانایی‌های بالقوه مسیر طبیعی خود را در جامعه پیدا نکنند، اثرات مخربی برای فرد و جامعه ایجاد می‌کنند .

یک شبه ره صد ساله پیمودن نوعی تفکرجادویی، نا پخته و کودکانه است. برای رسیدن به هر هدفی کوچک یا بزرگ مسیری منطقی با برنامه‌ای مشخص وجود دارد. در فکر راه میان‌بر بودن و یا به عبارتی برای دستیابی به هدف، کاستن از زحمت و کسب نتیجه بیشتر یکی از ویژگی‌های تفکر جادویی است، که این روزها در جامعه ما تفکر غالب شده است.

متخصصین تغذیه متبحر، همواره بهترین راه تناسب اندام را رژیم‌های غذایی و ورزش می دانند، اما این توصیه‌ها طرفداران چندانی ندارد چراکه از یک سو چندان پرهزینه و پر درد نیست و از سوی دیگر نیازمند تلاش و پشتکار شخص است و در این زمینه متخصصینی مشتریان بیشتری را جلب می کنند که علاوه بر برنامه اصلاح الگوی زندگی رژیم غذایی و فعالیت بدنی کافی، از ابزار یا وسیله‌ای هم برای دستیابی به این اهداف استفاده نمایند ، گویی انسان امروز بدون تکنولوژی نمی تواند به سر برد.

هر گاه در جامعه‌ای پذیرش الگوها و شیوه های جدید خیلی سریع شیوع پیدا کند به معنای این است که افراد از موقعیت های خود راضی نیستندند



## به بهانه همدردی با همکار، دوست و یک مادر

و وضعیت با ثباتی در جامعه حاکم نیست و همه به دنبال تغییر بوده و از هر نوع تغییری استقبال می کنند، اگر چه تغییر می‌تواند مثبت باشد اما بالقوه چنین نیست و در نتیجه اگر ما چشم بسته به دنبال تغییر باشیم معادل این است که وضع موجود را نمی خواهیم ، فقط می‌دانیم این چیزی که هست نمی خواهیم اما نمی دانیم چه می خواهیم و این وضعیت معادل با کم‌رنگ شدن هویت است که در این شرایط تصمیم‌گیری ها بر مبنای احساس و بدون فکر است و یا تغییر به هر قیمت .

تبلیغاتی مانند تند خوانی، ترک اعتیاد در کمتر از ۲۴ ساعت، لاغری سریع، زبان انگلیسی را در ۲۰ ساعت یاد بگیرید، حل یک شبه مشکلات اقتصادی مردم ، مهاجرت و گرفتن ویزای تحصیلی در مدت دو ماه و ....در کنار آمار بالای شیوع جراحی پلاستیک و زیبایی، عمل سزارین و مصرف بالای لوازم آرایشی، در ایران نشان دهنده توجه زیاد مردم به انتخاب راه های سریع ،

پرهزینه و کم زحمت و هم‌چنین توجه به ظاهر و زیبایی ظاهری خود می‌باشد که این خود نشانگر کم‌رنگی و سطحی شدن هویت اجتماعی و تمایل به تغییر است.

در این رهگذر همه‌گیر، بیماران و پزشکان، معلمان و دانش‌آموزان، تولید کنندگان و مصرف‌کنندگان و به عبارتی هر دو سوی معامله گرفتار هستند و برای رسیدن سریع به خواسته‌هایشان از جمله کسب سلامتی ، اندام متناسب، درآمد مکفی، قبولی در دانشگاه و یا مهاجرت و .... به دنبال روش های سریع و بدون تلاش مستمر هستند ! و چرا چنین شد .....

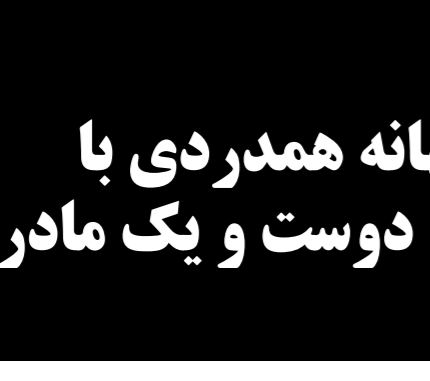
در شرایطی که هدف از طی مسیر اهمیت بیشتری پیدا می‌کند به عنوان مثال نمره مهمتر از درس خواندن،چاپ مقاله مهمتر از محتوی آن، تناسب اندام مهمتر از داشتن الگوی مناسب زندگی و

میزان درآمد مهمتر از اشتغال و تولید می‌شود، ظاهر و فرم‌های بی محتوی بر اذهان مردم حاکمیت پیدا کرده و این خود سبب سرگردانی و رفتارهای خود تخریبی در جامعه می‌شود. چون در بی‌راهه حرکت می کنیم و هر چه بیشتر می رویم دورتر می شویم و ناکام تر و در پی رفتارهای جستجوگر زیبایی ، رفتارهای تخریبی مانند اعتیاد و خودسوزی افزایش پیدا می کند

چه شد که یکباره به این نتیجه رسیدیم که «نابرده رنج گنج میسر می شود» !!!

آیا تکنولوژی در خدمت انسان امروز است یا انسان در خدمت تکنولوژی که گاهی می‌تواند فریبنده باشد. اگر چنین است بسیار نگران کننده و ما شاهد

## پرونده



## به بهانه همدردی با

اثر تخریبی آن هستیم. جامعه، در حال تغییر چه چیزی است؟ عدم بهره مندی از قوّه ذهن و فکر جوانان برای کسب بهترین نتیجه از نظر خود، در روند رشد اجتماعی جامعه چه رخ داده که دختران، پسران جوان و حتی برخی از مادران به تغییر ظاهر و چهره فیزیک اندام خود می پردازند و زیر بار این پیکر تراشی در مورد خود به‌رقیمت و خطری تن در می دهند. آیا دیگری شدن ارجح بر خود بودن است؟ تغییر گرایش جامعه از سیرت به صورت، از معنویت به مادیت ، این فاجعه اجتماعی است. من به‌عنوان یک مادر علیرغم این سوگ عظیم، مسئله را فردی نمی بینم، بلکه نگاه اجتماعی بر این رخداد دارم. زیرا قریب یکسال در کنار پسرم به طور مستقیم و غیرمستقیم همراه و نظاره گر بودم. اثر سوء، تبلیغات غلط برای انجام این جراحیهای پرخطر، آنهم در حد توزیع تراکنها و پیک های محله ای، اشاعه فرهنگ غلط بین جوانان و ...

چرا برخی از جراحان محترم به خواسته غیرمعقول و غیرضروری مراجعین و نه بیماران به‌عنوان بهترین و آخرین راه حل، این تفکر و تصمیم گیری را تقویت می‌کنند؟

اگر سیستم پزشکی کشور آمار جراحیهای زیبایی را منتشر کند، بسیار نگران کننده است زیرا جنبه مالی آن غالب بر هر معیاری است و این بدور از اخلاق و تعهد حرفه ای است.

من به‌عنوان یک مددکار اجتماعی تقاضا میکنم در این زمینه غیر از بیماران قطعی، وضعیت کلی هر متقاضی و نه بیماران، با توجه به ویژگیهای فردی و خطرات ناشی از این جراحیها مورد بررسی و بازگویی به افراد قرار گیرد. آیا تیغ جراحی همیشه نجات بخش انسان است؟

بدینوسیله از همدردی و همدلی های مشفقانه فردِ دوستان و عزیزان در این اندوه بزرگ که تسلی بخش من و خانواده ام بودند سپاسگزارم.

پسرم ای همدل و همراه، آشنای دردهای خوب تنهایی، چو مینگرم، فراوانی‌ات، غنای وجودت، روح بزرگت، در طول عمر کوتاه، ولی عرض پرعمق زندگی ات را می بینم، قاعدهٔ نسخ در مورد تو صدق نمیکند، سرفت خوش و پرفراز. بیاد و خاطر تو، آسمان آبی را دوست دارم، صداقتت را تحسین میکنم، بیاد تو بچه ها و مادر بزرگها را دوست دارم، حیوانات را ارزش و احترام مینهیم.....

می بینم این وداع، عزیزانت را چگونه متأثر و اندوهگین نموده، اما میدانم خاطر تو مرا در عرصه های دیگر به کمال میرساند...

شبهای هجر را گذرانده ایم و زنده ایم ما را به سخت جانی خود این گمان نبود



## چاقی چیست؟

دکتر زهرا عباسپور



داشت که بیشتر از چربی تشکیل شده است. بنابراین تولید انرژی کاهش می‌یابد و برای جبران انرژی از دست رفته نیاز به دریافت مقدار بیشتری ماده غذایی خواهد بود. پس توده عضلانی به شکل پیشرونده ای کاهش یافته و توده چربی افزایش می‌یابد.

### ترکیب بندی بدن

در افرادی که وزن بدن آنها مساوی است، میزان کالری مصرفی غذایی متفاوت است و افرادی که به میزان مساوی کالری مصرف می‌کنند، ممکن است وزن‌های متفاوتی داشته باشند. یک فرد بسیار سنگین وزن می‌تواند کالری غذایی بسیار کمتری نسبت به فرد بسیار سبک تر مصرف کند و برعکس.

عوامل ژنتیک: برخی از خانواده‌ها مستعد ابتلا به چاقی هستند. این امر دخالت عوامل ژنتیک را در ایجاد چاقی نشان می‌دهد.

سازوکاری که از طریق آن عوامل ژنتیک بر افزایش وزن اثر می‌گذارند، شامل موارد زیر است: کاهش انرژی تولید شده از غذا، کاهش سرعت سوخت و ساز بدن، کاهش کارکرد تیروئید، کاهش فعالیت آنزیم لیپوپروتئین لیپاز، دمای پایین تر بدن و کاهش مقدار چربی قهوه‌ای بدن که از نظر سوخت و ساز فعال است.

همچنین ممکن است رژیم غذایی متداول در میان یک خانواده و شیوه زندگی آنها در ایجاد چاقی نقش داشته باشد.

جدا کردن این عوامل از عوامل ژنتیک غالباً دشوار است. با این همه، علم، نقش ژن‌ها را در ایجاد چاقی نشان داده است.

### عوامل اجتماعی - اقتصادی

در جوامع مرفه، چاقی در طبقاتی که از نظر اجتماعی و اقتصادی پایین‌تر هستند، شایع تر است. در کشورهای در حال توسعه، چاقی در

میان مرفهین دیده می‌شود. جامعه فشار خود را برای لاغری بیش از حد (مانند مانکن‌ها) و یا چاقی بیش از حد به نشانه رفاه بر افراد تحمیل می‌ند.

### روش زندگی

منظور از روش زندگی، رفتارهایی است که نوع غذا را تعیین می‌کنند. تمایل به خوردن غذاهای بسیار چرب و خوراکی حاضری بیش از غذای تازه منجر به چاقی می‌شود. اگر چه نمی‌توان ساختار ژنتیک را عوض کرد ولی می‌توان عادات غذایی را تغییر داد.

### عادات روانی

این عوامل هم بر عادات غذایی تاثیر می‌گذارند. بسیاری از مردم در پاسخ به عواطف منفی مانند ملال، اندوه یا خشم، شروع به خوردن می‌کنند. بیشتر افرادی که اضافه وزن دارند، از نظر روانشناختی بیشتر از افراد میان وزن دچار مشکل نیستند.

با این وجود، بیش از ده درصد افرادی که اندکی چاق هستند و سعی در کاهش وزن داشته به روش‌های بازاری برای کاهش وزن متوسل می‌شوند و یا خودشان اقدام به این کار می‌کنند، به عادت پرخوری مبتلا هستند.

این اختلال در میان افراد به شدت چاق رایج تر است. در هر وعده پرخوری، فرد مقدار زیادی غذا می‌خورد و احساس می‌کند که نمی‌تواند خوردن خود را کنترل کند.

فردی که به شدیدترین وجهی به پرخوری مبتلا هستند نیز علائم افسردگی و اعتمادبه نفس پایین را نشان می‌دهند. این افراد ممکن است در کم کردن وزن خویش و پایین نگاه داشتن آن، نسبت به افرادی که به مشکل پرخوری عصبی مبتلا نیستند، با دشواری‌های بیشتری روبه رو باشند. اگر شما فکر می‌کنید که به

پر خوری عصبی مبتلا هستید، از یک روانپزشک، روانشناس، یا مددکار اجتماعی کمک بخواهید.

### عوامل هورمونی

تاثیر عوامل هورمونی بر روی مقدار چربی بدن چه در موقعیت‌های طبیعی و در موارد غیرطبیعی بیماری‌ها دیده می‌شود. در حالت طبیعی، مقدار چربی در بدن زنان بالغ در حدود دو برابر مردان جوان است و در بارداری با افزایش چربی بدن رخ می‌دهد.

چاقی در زنان در زمان بلوغ، بارداری یا یائسگی شروع می‌شود. چاقی در بسیاری از موارد و نه همیشه در بیماری‌هایی مانند کم کاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، کم کاری هیپوفیز و نشانگان کوشینگ دیده می‌ود.

### سایر علل چاقی

برخی بیماری‌ها می‌توانند به چاقی یا تمایل به افزایش وزن منجر شوند. این بیماری‌ها شامل افسردگی و مشکلات خاص عصبی هستند که می‌توانند با پر خوری همراه باشند.

همچنین داروهایی مثل استروئیدها، قرص‌های خوراکی ضدبارداری، فنوتیازین‌ها، انسولین و برخی از داروهای ضدافسردگی می‌توانند با تحریک اشتها، افزایش وزن را سبب شوند. پزشک می‌تواند تعیین کند که عوامل و بیماری‌ای زمینه‌ی عامل افزایش وزن و یا اشکال در کاهش وزن هستند یا خیر.

### علائم بالینی

در بیشتر موارد، تشخیص با توجه به ظاهر، انجام می‌شود اما معیار چاقی که قابل محاسبه است «ضریب توده بدنی» (BMI) نام دارد. علاوه بر این می‌توان برای ارزیابی چاقی کلفتی چین پوستی روی عضله سه سر بازویی با استفاده از کولیس‌های فنی مخصوص، اندازه‌گیری می‌شود. اندازه بالای ۲۸ میلی‌متر در زنان، نشان دهنده چاقی است. عوارض مکانیکی مربوط به چاقی: صافی کف پا، آرتروز زانو، مفاصل ران و مهره کمری، فتق‌های شکمی، فتق‌های دیافراگمی، واریس ویریدی، تنگی نفس در زمان فعالیت، عفونت‌های تنفسی، سوانح و پیشامدها.

بیماری‌های مربوط به سوخت و ساز: دیابت غیروابسته به انسولین یا دیابت نوع ۲، هیپرلیپیدمی (بالا بودن

چربی خون)، سنگ کیسه صفرا، هیپریوریسمی (بالا بودن اسید اوریک خون) و نقرس در میان افراد چاق بیش از افراد عادی دیده می‌وند.

### بیماری‌های قلبی - عروقی

**یک فعالیت جسمی متعادل را انتخاب کنید و آن را تا ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. یک ورزش سبک مانند قدم زدن، شنا یا دوچرخه سواری را انتخاب کنید و از ورزش‌های سنگین مانند ورزش‌های اروبیگ بپرهیزید.**

رحم، گردن رحم، یا تخمدان‌ها بمیرند، بیش از زنانه‌ی است که چاق نیستند.

بیماری‌ها و مشکلات ناشی از چاقی: بیماری کیسه صفرا و سنگ صفرا، بیماری کبدی، آرتروز، بیماری‌ای که در آن مفاصل تخریب می‌شوند. این امر احتمالاً به دلیل وزن زیاد تحمیل شده به مفاصل است. نقرس، بیماری دیگری که مفاصل را درگیر می‌ند.

### مشکلات ریوی (تنفسی)

شامل وقفه تنفسی به هنگام خواب که در آن تنفس فردی که خوابیده است برای زمانی کوتاه متوقف می‌شود. مشکلات تولید مثلی در زنان، شامل بی‌نظمی قاعدگی و ناباوری. ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی متفق القول هستند که هر چه فرد چاق تر باشد، بیشتر احتمال دارد که سلامتی وی به مخاطره افتد.

### راهبرد درمانی

موفق‌ترین راهبرد در زمینه کاهش وزن شامل کاهش کالری دریافتی، افزایش فعالیت جسمی، افزایش مصرف فیبرهای غذایی، انتخاب غذاهای خوشمزه، کاهش مصرف چربی و رفتاردرمانی جهت بهبود و اصلاح عادات غذایی و فعالیت‌های جسمی است.

یک فعالیت جسمی متعادل را انتخاب کنید و آن را تا ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. یک ورزش سبک مانند قدم زدن، شنا یا دوچرخه سواری را انتخاب کنید و از ورزش‌های سنگین مانند ورزش‌های اروبیگ بپرهیزید.

به علاوه، ورزش کردن را با شدت کم آغاز کنید تا عضلات شما به حرکت عادت کنند. به تدریج و به طور منظم به زمان هر جلسه

را به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه افزایش دهید. بیش از آنکه در فکر سوزاندن چربی بیشتری باشید، سعی کنید ورزش کردن را برای مدت طولانی تری ادامه دهید.

نگذارید ترازو شما را گمراه کند. از آنجایی که وزن عضله بیش از چربی است ممکن است بدون از دست دادن چربی زیادی، متناسب تر و لاغرتر شوید.

کاهش چربی غذا بدون کاهش کالری، منجر به کاهش وزن نمی‌شود. کاهش چربی غذا می‌تواند به کاهش کالری منجر شود و این برای قلب سودمند است.

منبع: همشهری آنلاین





## سرابی برای جویندگان لاغری

رهام وزیری



کسانی که می خواهند بدون زحمت و یک شبه لاغر شده و تناسب اندام خود را به دست آورند پیوسته به دنبال راه حل های جدید هستند. در این میان تبلیغات هم به کمک آنها آمده و روز به روز تعداد بیشتری را به سوی میانبرهای لاغری هدایت می کنند. میانبرهایی که در بسیاری موارد به پرتگاه هایی در این زمینه منتهی می شوند.

### لیپوساکشن

آخرین آمارهای وزارت بهداشت و درمان از افزایش نگران کننده عمل چربی کشی یا همان لیپوساکشن حکایت می کند. تا آنجا که این عمل در ردیف سوم جراحی های صرفا به منظور زیبایی ایستاده است. عبدالجلیل کلانتر هرمزی، نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی کشور می گوید: آمار دقیقی از تعداد اعمال جراحی زیبایی لیپوساکشن در سال وجود ندارد. چرا که برخی از این اعمال جراحی در مراکز غیراستاندارد و در مطبهای غیرمجهز انجام می شود اما در زمینه آمار بیمارستانی و مراکز خصوصی این عمل پس از عمل جراحی بینی و صورت در کشور بین رده دوم و سوم جراحی های زیبای کشور است. اما نگران کننده تر این است که سن مراجعه برای انجام عمل لیپوساکشن روز به روز در حال پایین تر آمدن است. به گونه ای که اکنون طیف سنی متقاضی این عمل به گروه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال رسیده است. در حالی که پنج سال قبل این عمل در گروه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال رواج بیشتری داشت.

افراد در حالی تن به این عمل جراحی می دهند که در بسیاری موارد از عوارض آن آگاه نبوده و از سوی پزشکان نیز به طور کامل توجیه نمی شوند. ایرج خسرونیا، رئیس جامعه متخصصان داخلی می گوید: عمل لیپوساکشن در کشور ما بیشتر با هدف زیبایی و بیش از حد مجاز انجام می شود. در اکثر مواقع چربی های برداشته شده از این طریق دوباره برمی گردد. البته اگر از عارضه اول عمل جراحی جان سالم به در ببرند، چرا که مرگ بر اثر لیپوساکشن نیز گزارش شده است.

وی معتقد است: بیشتر اعمال جراحی به روش لیپوساکشن نه با هدف درمان بلکه با هدف زیبایی انجام می شود و اکثر افرادی که آن را انجام می دهند باید برای عوارض ایجاد شده پس از عمل، مدتی را در بیمارستان سپری کنند. خسرونیا ادامه می دهد: به جای انجام این عمل می توان با تغذیه صحیح و مصرف غذاهای کم کالری، کم کردن غذا و ورزش چربی های اضافه را از بین برد و باید در نظر داشت سلول های چربی بیشتر در سنین کودکی ایجاد می شوند و متأسفانه برخی خانواده ها علاقه دارند بچه ها در این سنین چاق باشند که این موضوع زمینه چاقی افراد در سنین بالاتر را به وجود می آورد. درمورد موضعی، سوختگی، صدمه های مکانیکی به ناحیه عمل، صدمه به عروق لنفاتیک، ایجاد زخم های طولانی مدت و نکروز بافت پوستی از دیگر عوارض احتمالی این عمل جراحی هستند.

### بای پس معده

یکی از روش های لاغری که این روزها در نشریات و اینترنت به روش های گوناگون مستقیم و غیرمستقیم به شدت تبلیغ می شود، روش بای پس معده یا همان کوچک کردن حجم معده افراد چاق است. این روش خود شامل زیر شاخه های گوناگونی می شود که در ابتدا برای درمان بیماران ویژه ابداع شد اما به سرعت به یکی از روش های درآمدزایی بدل گشت. عمل بای پس معده یکی از روش هایی است که اثرات جانبی بسیاری را روی سلامتی تن و روان فرد بیمار برجای می گذارد.

به گونه ای که آنها که از مرگ رسته اند نیز دست کم به یکی از این عوارض مبتلا می شوند. بر پایه گزارش سازمان بهداشت جهانی میزان مرگ و میر عمل بای پس معده اکنون به ۵ درصد رسیده است و همچنین ۴۰ درصد از کسانی که تحت این عمل جراحی قرار گرفته اند نیز دچار عوارض جانبی می شوند. نکته قابل توجه این است که برخی از این عوارض شش ماه پس از عمل تازه خودشان را نشان می دهند. فرزند هوشیار متخصص داخلی در خصوص عوارض این بیماری می گوید: سندرم دامپینگ شامل استفراغ، رفلاکس، و اسهال تقریباً از عوارض غیرقابل اجتناب بای پس معده هستند. مشکلات مربوط به محل اتصال یعنی جایی که معده و روده به یکدیگر مجدداً وصل می شوند نیز از عوارض شایع است. همچنین احتمال ابتلا به فتق های شکمی، عفونت و حتی بیماری های تنفسی نیز وجود دارد.

### لرزش

ویبراتورها امروزه دیگر تنها روی تلفن های همراه یافت نمی شوند بلکه آنها را می توان دور کمر جویندگان لاغری سریع نیز پیدا کرد. به مانند بسیاری از وسایلی که امروزه مورد استفاده ما قرار می گیرند، ویبراتورها لاغری نیز از دل تحقیقات علمی فضایی بیرون آمده اند. دانشمندان هوا-فضای شوروی اول بار در دهه ۷۰ میلادی برای تسریع آسیب دیدگی ورزشکاران این کشور از لرزاننده های مغناطیسی استفاده کردند. پس از آن دانشمندان آمریکایی وارد گود شدند و از این وسیله برای ورزش، بازتوانی و کاهش درد استفاده کردند. امروزه این وسایل در رنگ ها و شکل های گوناگون در سطح وسیعی تبلیغ و استفاده می شوند، غافل از آنکه استفاده از آنها نیازمند برنامه بسیار دقیق و به صورت موردی است. یک متخصص داخلی در این زمینه عقیده می گذارند.

# نابینا هنرآموز

بابک وفایی

بسیاری از نوای تار محمدرضا لطفی و مضراب های بی تکرار پرویز مشکاتیان و تحریرهای جاودانه محمدرضا شجریان لذتی وصف ناشدنی وجودشان را فرا می گیرد. آنها اساتید بی بدیل موسیقی فاخر ایرانی هستند. همه ما با هنر آنها آشناییم و حتی اگر پیگیر این سبک از موسیقی هم نباشیم نامی از آنها شنیده ایم.

اما شاید بسیاری ندانند که این هنرمندان دست پرورد مردی توانیاب بودند که بینایی خود را در روزگار جوانی از دست داده بود. این فرد کسی نیست به غیر از نورعلی برومند که اهالی هنر با نام نورعلی خان برومند می شناسندش. نورعلی خان در زمستان ۱۲۸۵ هجری شمسی در تهران متولد شد. هنوز ۱۳ سالش تمام نشده بود که به عنوان شاگرد به محضر درویش خان نوازنده برجسته تار راه پیدا کرد. نزدیک به ۱۰ سال زیر دست درویش خان مشق تار کرد و یا به قول خودش مشق عشق کرد. سپس راهی آلمان شد تا در برلین موسیقی کلاسیک را فرا بگیرد. آنجا پیانو آموخت اما به دلیل بیماری به ایران برگشت و نت خوانی و آهنگ سازی را زیر نظر موسی معروفی ادامه داد. او در ۲۲ سالگی به برای تحصیل در رشته پزشکی به برلین بازگشت. در همان ایام به بیماری تراخم مبتلا شده و چند سالی در شهرهای مختلف اروپا به دنبال معالجه بود. عاقبت طبیبان ره به جایی نبردند و نورعلی در جوانی بینایی هر دو چشم خود را از دست داد.

او پس از معلولیت به ایران بازگشت و این بار به جای پزشکی عمر خود را روی موسیقی گذاشت. نوازندگی سه تار را نزد ابوالحسن صبا آغاز کرد و تا آنجا پیش رفت که سبکی جدید در سه تار نوازی بنیان نهاد. سبکی که تا امروز همچنان کاربرد دارد.

او همچنین نواختن ساز سنتور را هم آغاز کرد. وی نزد حبیب سمعی، سنتور و تمام ردیفها و ظرایف و ریزه کاری های این ساز را هم فرا گرفت. متأسفانه این استاد به تمام معنا، به دلیل نابینایی کمتر سنتور می نواخت. ولی در نواختن سنتور در همین حالت هم چیرگی خاص داشت. سرانجام برومند ردیف موسیقی ایرانی را هم تدوین کرد. وی دید پس از درویش خان و میرزا عبدالله تنها یک نفر بنام اسماعیل قهرمانی آنها به خوبی پاس داشته است. وی سالها برای ضبط این ردیفها به روایت قهرمانی زحمت کشید و آنها را تدوین کرد و با تار نواخت.

زحمات نورعلی برومند وسیله ای شد که تلاشهای هنرمندان قبل در اغلب سازهای ایرانی و آواز به نسل امروز منتقل شود و این بزرگترین خدمت او به موسیقی اصیل ایرانی است. به صورتی که اساتید برجسته امروز نظیر لطفی، علیزاده، طلائی، کیانی، ذوالفنون، سروستانی، شجریان و بسیاری دیگر تحت تعلیم او به جایگاه فعلی دست یافته اند.

سرانجام در دوم بهمن سال ۱۳۵۵ نور ستاره درخشان عالم موسیقی ایران زمین رو به افول نهاد و خاموش شد. شخصیت بی همتای موسیقی اصیل در حالی دارفانی را ودع گفت که تمام عمر خویش را صرف علم و هنر کرد و به تشنگان و فرزندان این آب و خاک آموخت. از مهمترین شاگردان او می توان به محمد رضا شجریان، محمدرضا لطفی، حسین علیزاده، ناصر فرهنگفر و پرویز مشکاتیان اشاره کرد.



## توانیابان و وبلاگ نویسی

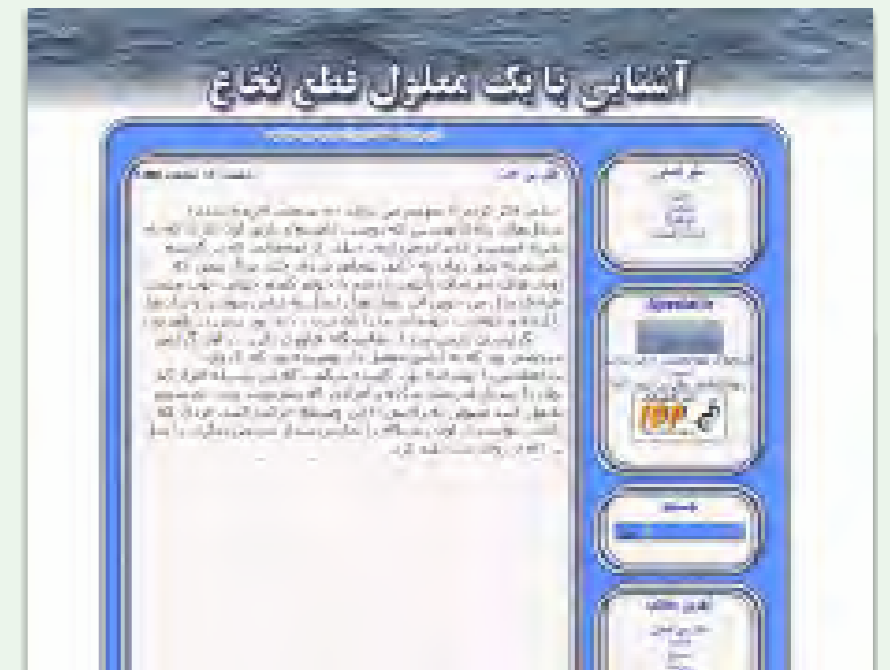
اینترنت با ورود خود به زندگی مردم، موانع بسیاری را از پیش روی آنها برداشت. با اینترنت مرزهای علمی و فرهنگی دیگر آن مفهوم سابق خود را از دست داده اند و چند کلیک ساده می تواند ما را بی آنکه از جای خود حرکت کنیم به شرق یا غرب جهان ببرد. اینگونه است که اینترنت در زندگی معلولان در سراسر جهان نقشی پررنگ ایفا می کند. خریدهای اینترنتی، رزرو بلیت، دریافت موسیقی و فیلم و از همه مهمتر رساندن صدای معلولان به آنجا که نمی رسیده، از هنرهای اینترنت در زندگی افراد معلول است.

شاید پله ها و چاله ها اجازه حضور معلولان را در همایش ها و شب شعرها ندهد اما اینترنت به آنها کمک می کند تا بی نیاز از حضور فیزیکی صدا و اندیشه خود را به گوش مخاطبان در سراسر جهان

برسانند. از زندگی و روزهای خود بگویند و هر آنچه را دست دارند با دیگران به اشتراک بگذارند.

وبلاگ ها یکی از بسترهای مناسب در اینترنت برای حرف زدن با دیگران هستند. گپ و گفتی که از طریق قسمت نظرات می تواند دو سویه هم باشد. در دو سال اخیر تعداد زیادی از معلولان ایرانی وبلاگ نویسی را آغاز کرده اند و هر روز بر این تعداد افزوده می شود. اگر چه رونق وبلاگ نویسی در میان معلولان به دو سال قبل بر می گردد اما هستند معلولانی که سال ها قبل از این زمان بلاگری را آغاز کرده اند و همچنان هم به نوشتن ادامه می دهند. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به چند وبلاگ از بلاگرهای معلول

## آشنایی با یک معلول قطع نخاع iran.special.ir



مهرداد زندی که در سال ۱۳۷۲ بر اثر تصادف با موتورسیکلت از ناحیه گردن دچار آسیب نخاع شده است وبلاگی دارد با نام آشنایی با یک معلول قطع نخاع. مهرداد پنج سال است که وبلاگ نویسی می کند و شاید اولین معلول ایرانی باشد که وبلاگ نویسی مستمر را تا امروز ادامه داده است. در این وبلاگ مهرداد زندی مجموعه ای

آنها را براساس آنچه در زندگی روزمره برای خودش پیش آمده و تجربه کرده است می نویسد.

صراحت بیان یکی از ویژگی های بارز نوشته های وبلاگ آشنایی با یک معلول قطع نخاع است و از این رو می تواند اطلاعات درستی در خصوص معلولیت به خواننده بدهد.

پرداختن به مسائل روز از ولتاین گرفته تا انتخابات یکی دیگر از بخش های وبلاگ مهرداد زندی است. مهرداد اگر چه به نوشته خودش بسیار کم از خانه خارج می شود اما از طریق رادیو، تلویزیون و اینترنت مسائل روز را پیگیری کرده و نسبت به آنها واکنش دارد. یکی دیگر از ویژگی های مهرداد زندی این است که او از هیچ سوالی ناراحت نمی شود و سعی می کند به همه سوالات خوانندگان وبلاگش پاسخ بدهد. با هم قسمتی از آخرین پست وبلاگ مهرداد زندی را می خوانیم:

«من که اصلا از سوالهایی که دوست و آشنا از من می پرسن ناراحت نمیشم، بنظر من این نشانه‌ی حسن توجه اونهاست. یه سوال تکراری که همه از من می پرسن اینه: از اینکه مدام تو خونه هستی حوصلهات سر نمیره؟ آدم موجودیه سازگار که میتونه خودش را با هر شرایطی تطبیق بده. سازگار بودن با

عادت کردن فرق میکنه، آدم سازگار در بدترین اوضاع برای خودش بهترین شرایط را رغم میزنه، عادت‌ها شاید خیلی خوب و دلخواه نباشن عادت‌ها حتی میتونن تبدیل به بیماری بشن مثل وسواس.

همین چند وقت پیش یکی از دوستان از

پرسید: صبح‌ها که از خواب بیدار میشی با خودت نمیگی حالا امروز را چطوری شب کنم؟ با این همه وقت اضافه چه کار میکنی؟ میشه بگی یه روز را چطوری شب میکنی؟ بهش گفتم: باورکن اصلا وقت اضافه نمیارم، تازه شب وقت خواب

## من و ام اس violet.special.ir



وبلاگ من و ام اس را دختری با نام مستعار ویولت می نویسد. این وبلاگ اگر چه به اندازه وبلاگ پیشین قدمت ندارد اما می توان آن را پر بیننده ترین وبلاگ معلولان ایران نام گذاشت. وبلاگ ویولت همانگونه که از نام آن نیز پیداست زندگی فردی را روایت می کند که به بیماری ام اس مبتلا است و این بیماری در جای جای نوشته های ویولت حضوری پررنگ دارد.

روانی و بی تکلفی قلم ویولت آنقدر جذاب است که به راحتی خوانندگان را به خود می کشد و همین مساله است که باعث می شود علی رغم موضوع قالب وبلاگ که یک بیماری است، وبلاگ من و ام اس ملال آور نباشد. ویولت در وبلاگ خود در واقع گزارشی روزانه از زندگی خود می دهد گزارشی از یک زندگی که اگر چه با کاهش توانایی های ناشی از ام اس همراه بوده اما ویولت سعی کرده به هر روش با آن مبارزه کرده و به زندگی خود همراه با این بیماری معنی دهد. این وبلاگ که خوانندگان ثابت فراوانی دارد بزرگی روح انسان را در برابر ناتوانی های جسمانی به تمامی متجلی می کند و همین کشاکش میان توانایی های روحی و ناتوانی های بدنی است که خواننده را به پیگیری پست های وبلاگ تشویق می کند.

در این وبلاگ نویسنده تصویری از یک انسان را با همه ضعف ها و قدرت هایش به دست می دهد و نویسنده به هیچ عنوان در پی ساخت یک ابر انسان که حالا با بیماری رو به رو شده، نیست و همین نکته است که نوشته ها را باور پذیر و خواندنی می کند.

این هم یک قسمت از نوشته های ویولت: «نمیدونم این تو زمره خوبی های وبلاگ قرار بدم یا بدیهاش که دیگه به راحتی نمی تونی خودت باشی با تمام حس و حالهایی

لحظه که زار میزدم همش با خودم فکر می کردم الان اگه یکی از خوانندگان وبلاگ من و ببینه با خودش چی می گی؟ این همون ویولت قوی و صبوره که حالا از سر غم و استیصال داره گریه می کنه؟ و سعی کردم خودم رو جمع و جور کنم و دیگه ادامه ندم هرچند برای دل خودم باشه.

الانم وقتی بهم می ریزم و زمانهایی پیش میاد که واقعا می برم می بینم که اجازه ندارم زمان زیادی تو این حالت گیر کنم چون ناخواسته یا شایدم خود خواسته) این مورد دوم رو شک دارم) شدم منبع امید خیلی ها کسانی که وقتی به اوج ناامیدی میرسن یه نگاهی به من و روزمره گی هام میندازن و نفس راحتی می کشن و میگن خوبه! ویلی هنوز هست با همه سختی های زندگیش، پس منم می تونم ... ادامه میدم».

که شکننده ات می کنه.

سالهای اول وبلاگ نویسی وقتی هنوز به این اندازه هم بازدید کننده نداشتم - یه تعداد محدودی شاید در حد ۵۰۰ یا ۶۰۰ نفر- روزی که از سرکار اومدم بیرون، تو خیابون جردن با ترافیک معروف و مشهورش، باید چند قدمی میرفتم بالاتر تا سوار ماشین برادرم بشم که اومده بود دنبالم. نمی دونم یهو چی شد که سرم گیج رفت و وسط خیابون جلوی یه ۲۰۶ پخش زمین شدم و تنها شانسیمی که آوردم بخاطر ترافیک ماشینها تقریبا تو حالت ایست بودن. خانمی که کنار خیابون ایستاده بود دوید سمتم و کمک کرد از زمین بلندشم...

تو اون لحظه زدم زیر گریه، بارها گفتم این زمین خوردنهای بی موقع برای من معنا و مفهوم دیگه ایی صرف نظر از معنایی که برای توی نوعی داره دربرداره... یادمه اون





## نگاهی به نقش تغذیه در معلولان جسمی با تکیه بر بیماری ام اس

ترجمه و گردآوری: حسین قاضی زاده

از مهمترین چالش‌های تغذیه در معلولان جسمی حرکتی می‌توان به سوءتغذیه، دهیدراتاسیون، یبوست، اضافه وزن و بی‌اشتهایی اشاره کرد. سوءتغذیه هم از طریق نرسیدن غذای کافی به فرد معلول و هم از طریق نرسیدن غذای دارای مواد مغذی کافی ایجاد می‌شود. پس از تشخیص اولیه سوءتغذیه در فرد بیمار، باید آزمایش‌هایی برای سنجش میزان سوءتغذیه انجام شود. آنالیز شیمیایی خون و ارزیابی آن می‌تواند میزان مواد مورد نیاز بدن فرد معلول را مشخص کند. بی‌حوصلگی، کاهش تمرکز و قدرت یادگیری، تغییر رنگ یا پوسته شدن پوست می‌تواند از نشانه‌های تشخیص اولیه سوءتغذیه باشد. درجه و شدت سوءتغذیه باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد و مکمل‌های پرانرژی و مولتی‌ویتامین و مینرال برای درمان این‌گونه افراد در نظر گرفته شود.

یک مشکل شایع در معلولانی که خود قادر به نوشیدن آب نیستند دهیدراتاسیون یا از دست دادن آب در بدن است. در این افراد آب باید به میزان کافی به فرد معلول از طریق مددکار یا پرستار نوشانده شود. کمبود آب در بدن موجب ناراحتی‌های جانبی همچون چسبندگی شدن روده‌ها، جمع شدن پوست و ناراحتی‌های کلیه و مثانه می‌شود. البته باید توجه داشت که عکس این مساله نیز صادق است. در معلولانی که آب را از طریق ورید دریافت می‌کنند گاه با پدیده اوور هیدریت یا افزایش آب بدن رو به رو هستیم.

چاقی یکی از خطراتی است که همواره معلولان جسمی حرکتی را تهدید می‌کند. خطر چاقی برای این افراد تا آنجا جدی است که در صورت بروز می‌تواند به مانند معلولیتی مضاعف عمل کرده و کیفیت زندگی آنها را تحت تاثیر قرار



در بالغین جوان بین ۲۰ تا ۴۰ سال شایع تر بوده و میزان ابتلا در زنان دو برابر مردان است.

اگرچه اکثر دستورات توصیه‌های عمومی است و تمام افراد باید از آن پیروی کنند، ولی مواردی نیز وجود دارد که در بیماران MS بر آنها تاکید شده است. افراد با عادات غذایی نادرست، باید بعد از آگاهی از برنامه تغذیه‌ای صحیح به تدریج و در چند مرحله از برنامه غذایی مناسب استفاده کنند. لذت بردن از غذا یک اصل مهم در تغذیه است و محرومیت مطلق از مواد غذایی مورد علاقه وجود ندارد، به همین علت اگر خوراکی‌هایی خارج از چهارچوب برنامه توصیه شده هستند، می‌توانند به مقدار کم و در دفعات کمتر مصرف شوند. عمده مواد غذایی زیان آور برای یک فرد مبتلا به بیماری ام اس را می‌توان به شرح زیر عنوان کرد: غذاهای چرب خصوصاً گوشت‌های چرب و تمام چربی‌های حیوانی، فرآورده‌های لبنی پرچرب، سس‌های مایونز و تمامی سس‌های دارای چربی زیاد، غذاهای بسیار شیرین مانند کیک، بیسکویت، شیرینی و آب‌نبات، غذاهای حساسیت‌زا مثل تخم مرغ، شیر، سیب زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان و مخمر.

در این میان بسته به میزان، نوع و سطح آسیب برخی بیماران به میوه‌ها نیز واکنش منفی نشان می‌دهند. به عنوان نمونه گوجه فرنگی یکی از میوه‌هایی است که در بیماران زیادی باعث التهاب و حمله شده است. همچنین میوه‌هایی که از طریق هورمون‌ها رشد کرده‌اند می‌توانند برای یک فرد مبتلا به ام اس زیان آور باشند. کورتون دارویی است که بیماران مبتلا به ام اس همواره با آن سر و کار دارند. برای کاهش اثرات زیان‌بخش کورتون باید مصرف کافی ویتامین D، کلسیم و امگا ۳ همواره در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شود. به این ترتیب برای بیمار مبتلا به ام اس مصرف روزانه ۴ هزار واحد ویتامین D و سه وعده در هفته گوشت ماهی توصیه شده است.

تاکید اصلی در تغذیه بیماران مبتلا به ام اس باید روی مصرف مواد غذایی باشد که می‌توانند به تقویت و یا فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن کمک کنند. یکی از مشکلاتی که بیماری ام اس به وجود می‌آورد فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن در برابر خود دستگاه عصبی فرد است. به همین دلیل باید از خوردن غذاهایی که می‌توانند این وضعیت را شدت بخشند خودداری کرد. لبنیات و غلات از این دسته غذاها هستند و در این میان حتی گندم نیز می‌تواند بحران‌آفرین باشد.

تاکید اصلی در تغذیه بیماران مبتلا به ام اس باید روی مصرف مواد غذایی باشد که می‌توانند به تقویت و یا فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن کمک کنند. یکی از مشکلاتی که بیماری ام اس به وجود می‌آورد فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن در برابر خود دستگاه عصبی فرد است. به همین دلیل باید از خوردن غذاهایی که می‌توانند این وضعیت را شدت بخشند خودداری کرد. لبنیات و غلات از این دسته غذاها هستند و در این میان حتی گندم نیز می‌تواند بحران‌آفرین باشد.

استفاده از میوه‌های تازه باید در فهرست خوراکی یک فرد مبتلا به ام اس قرار گیرد. با این حال حتماً با پزشک در مورد نوع میوه‌های مجاز با توجه به شدت بیماری مشورت کنید. خوردن پنج واحد از سبزیجات و میوه‌ها در هر روز برای فرد مبتلا به ام اس سودمند خواهد بود. یک واحد از میوه‌ها معادل یک میوه متوسط، یا نیم لیوان میوه خردشده یا کمپوت میوه، یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه است.

در برخی مقالات پزشکی به مصرف پودر جلبک دریایی برای بیماران ام اس به عنوان یک مکمل غذایی مفید اشاره شده است. با این حال بهتر است در مورد این ماده با پزشک خود مشورت کنید.

در یک فرد مبتلا به ام اس باید کنترل وزن همواره مورد توجه قرار گیرد و مصرف کالری روزانه در این راستا تعریف و اجرا شود.





## فیلم بیست

### روایتی متفاوت از معلولیت

در سینمای ایران کمتر پیش می آید که معلولیت در بستر کلی فیلم به تصویر کشیده شود و مثلاً یک انسان دارای معلولیت در کنار دیگر کاراکترها به پیدایش داستان فیلم کمک کند. در ایران هرگاه سخن از پرداختن به مسائل معلولان و حضور این قشر از جامعه در سینما به میان می آید، معمولاً کارگردان ها با محور قرار دادن شخصیت معلول داستان را حول شخصیت آن پی ریزی می کنند و در این میان بسیار دیده ایم که به ورطه شعار و برانگیختن حس ترحم تماشاگر پرداخته اند. چیزی که نه خواست جامعه معلولان است و نه می تواند در بهتر دیده شدن این قشر کمک کند.



که که به اتفاق همسرش در این رستوران کار می کند و یک دستش در هنگام کار در همین آشپزخانه از کار افتاده و معلول شده است. او که برای بهبودی دستش به هر دری زده است و حتی خانه خود را فروخته تا هزینه های درمان را تامین کند اکنون نه معلولیتش برطرف شده است و نه خانه دارد و از همین رو با مشکلات بیشتری نسبت به بقیه رو به رو است. در کنار این مشکلات او باید اندوه همیشگی حاصل از معلولیت و نگاه متفاوت دیگران را هم تحمل کند.

در فیلم بیست کارگردان ریسک بزرگی کرده و نقش خسرو را که یک نقش با عنصر سنگین درام است به بازیگری داده که بیش از هر نقش دیگری او را در نقش های کمدی و طنز دیده ایم. کاهانی در این فیلم کار دشواری را به انجام رسانده است. او در ابتدا



از علی رضا خمسه به عنوان یک بازیگر طنز آشنایی زدایی کرده و سپس نقشی سنگین را به او سپرده است. نکته قابل اعتنا این است که علی رضا خمسه از پس ایفای این نقش به خوبی بر آمده است. او هم توانسته نقش یک فرد معلول را از نظر فیزیکی به خوبی ایفا کند و هم اینکه بار دراماتیک نقش را به درستی به تماشاگر منتقل می کند. نکته دیگری که کاهانی در فیلم خود به خوبی به آن اشاره می کند توانایی های یک فرد معلول است.

خسرو درحالی که یک دست بیشتر ندارد تمامی کار آشپزخانه یک تالار پذیرایی را انجام می دهد و در مقام یک سر آشپز خیره ظاهر می شود. تصویری که از توانایی های خسرو به عنوان یک معلول جسمی ارائه می شود بدون فوکوس و تمرکز است و به همین دلیل ناخودآگاه بر بیننده اثر می گذارد بدون آنکه به ورطه شعر و نمایش بیفتد.

معلولیت خسرو در شخصیت پردازی هم کمک بسیاری به کاراکتر نقش کرده است و باعث شده تا این نقش از یک نواختی و تک بعدی بودن خارج شود.

پوران درخشنده کارگردان با سابقه و صاحب سبک سینمای ایران که تهیه کنندگی این فیلم را به عهده دارد، خود نیز همواره دغدغه معلولیت را در فیلم هایش داشته

و در فیلم هایی چون رابطه و پرنده کوچک خوشبختی به مسائل معلولان پرداخته است. او این بار این دغدغه را به عنوان یک موضوع فرعی در کنار سختی های افراد فرودست جامعه مطرح کرده است.

داستان بیست یک قصه کوچک مینیمالیستی است و همین کوچکی داستان شخصیت پردازی را دشوار کرده است. در این قصه با آدم هایی رو به رو هستیم که شخصیت پردازی آنها به درستی انجام نشده است. پسر صاحب رستوران و فرشته همسر خسرو از شخصیت پردازی کاملی برخوردار نیستند. به این ترتیب شخصیت پردازی هم به نقطه قوت و هم به نقطه ضعف فیلم بیست تبدیل می شود.

چگونه به داستان بیست و کارکردن با بازیگران حرفه ای و بزرگ رسیدید؟

– بیست بازیگرهای حرفه ای و معروفی دارد اما ستاره محور نیست. یعنی هیچ کس در فیلم ستاره نیست. نه من می خواستم کسی ستاره باشد نه ستاره ها می خواستند این اتفاق بیفتد. انگیزه شان برای حضور در کار اتفاقاً این بود که ستاره نباشند. خود من هم کسی نیستم که دنبال ستاره و این طور چیزها باشم. بیست از این جهت که هنرپیشه های حرفه ای بیشتری در آن هستند این تصور را به وجود آورده، ولی بیست همچنان در ادامه خواسته های من است. به نوعی دنباله عقاید قبلی ام. حالا قصه رنگ و بوی بیشتری دارد.

یعنی در بیست هم مخاطب عام مد نظرتان نیست؟

– نه! من به خواسته های تماشاگر عام تن ندادم. فیلم خودم را ساختم. همچنان دنباله علایق خودم است.

ایده اصلی بیست از کجا آمد؟ فضای کار رئال است یا فضایی بود که خودتان به آن رسیدید؟

– نه، در واقعیت اتفاق نیفتاده بود ولی هر کدام از شخصیت های فیلم بخشی از خاطرات من هستند در مقاطع مختلف زندگی. یعنی تک تک این آدم ها را من دیده ام، اما هیچ کدامشان را با هم و کنار هم ندیده ام. در بیست همه آنها را دور هم جمع کردم. ضمن اینکه نگاه خاصی به زندگی دارم. به اهمیت زمان در زندگی، این که بیهوده زمان را از دست ندهیم. توجه ویژه به زندگی.

و بیست به نوعی ادای دین به این عقیده تان است؟

– احساس کردم این آدم ها در تالاری که قرار است دیگر زندگی وجود نداشته باشد حضور داشته باشند و تلاش کنند. جمع تمام اینها باعث شد که فیلمنامه نوشته شود.

قراردادن آدم هایی که در مقاطع مختلف زندگی با آنها مواجه شده اید در کنار هم کار سختی نبود؟

– چرا، فوق العاده کار سختی است. اساساً این کار

موضوع دیگری که موجب تنزل جایگاه باورپذیری از این قصه در مخاطب شده در به بودن همه کسانی است که در این تالار کار می کنند و به نظر می رسد این موضوع خیلی دستچین شده و فاصله ای میان این قصه و واقعیت ایجاد شده است. چراکه در واقعیت این طور نیست و اینچنین همه آدم های جنوب شهر درب و داغان نیستند و موجب شده فضاسازی کارگردان در این قصه چندان طبیعی به نظر نرسد و به باور مخاطب نزدیک نباشد.

این که میثم، بیژن، فرخ و زنش و فیروزه همگی مشکل محل سکونت دارند و نقطه مقابل آنها سلیمانی، مدیر تالار که همه چیز دارد اما هیچ چیز ندارد بشدت به ساختار

گفتگو با عبدالرضا کاهانی کارگردان بیست

## بیست ستاره محور نیست

و فیلمبرداری کار هم برایم تازگی داشت. آن موقع آن طور فکر می کردم.

در بیست این تفکر تغییر کرد یا همچنان وجود دارد؟

– برای ساختن «بیست فکر کردم که نیاز به برقراری ارتباط با تماشاگر دارم. خبر در «آنجا» این احساس را نداشتیم. دلم می خواست فیلم خیلی خیلی شخصی باشد. الان همچنان که دوست دارم کار شخصی باشد، دلم می خواهد عده ای هم با فیلم ارتباط برقرار کنند. دلم می خواهد این فضاهای جدید را تجربه کنم، البته همراه با واقعیت. در این تجربه های جدید، محتوا هم تغییر می کند؟

– نه، خیلی محتوا را تغییر نمی دهم، چون من حرف های زیادی برای گفتن ندارم. اگر هر سه فیلم را تماشاگر پشت سر هم ببیند، ارتباط آنها را خیلی راحت پیدا می کند مثل زنجیر به هم وصل هستند.

یعنی می شود گفت که فضای کاملاً خاص و شخصی «آدم» و «آنجا» که اجازه نمایش هم پیدا نکردند، با آن مهجوریت به فیلمی مثل بیست رسید که با شرایط ویژه اش به دنبال برقراری ارتباط گسترده تری است؟

– سر بیست حقه بازی کردم، که هم خودم لذت ببرم و هم تماشاگر بیاید و کار را ببیند. یک حقه بازی سینمایی است دیگر. ما این کارها را باید بلد باشیم. کار بعدی عبدالرضا کاهانی در چه فضایی می تواند باشد؟

– طرح های زیادی دارم که آنها را یک گوشه یادداشت می کنم و زمانی که کاری ندارم و سر فیلمبرداری نیستم به جای وقت تلف کردن به صورت فیلمنامه درشان می آورم تا دستم برای انتخاب پر باشد. همین حالا چند تا فیلمنامه دارم که دوست دارم همه شان را بسازم اما همه چیز برمی گردد به اینکه ببینم با بیست چه برخوردی می شود، چون من هنوز فیلم به نمایش عمومی درآمده ندارم که یک چیزهایی از مردم یاد بگیرم.



ساده ای نیست. نه اینکه چون خودم دارم این کار را می کنم این طور بگویم؛ واقعیت این است که اصلاً ساده نیست

در بیست چقدر به فضای «آدم» و «آنجا» وفادار بودید؟

– من همیشه علاقه دارم که فضاهای جدید را تجربه کنم. در تجربه کردن فضاهای جدید هم هیچ وقت دوست ندارم از واقعیت فاصله بگیرم.

در فیلم «آدم» یک قصه فرازمینی روایت می شود در یک فضای کاملاً واقعی. ما فرشته مرگ را می بینیم که خیلی زمینی با همه برخورد می کند و همه با او همین برخورد را دارند. با جیب می آید و لباس های عادی می پوشد. در این فیلم هم همین طور. علاقه ام به واقعیت همچنان دیده می شود. در فیلم «آنجا» سعی کردم که در ساختار سینمایی تجربه ای برای خودم داشته باشم. نمی گویم تجربه ای جدید؛ از نظر شخصی برای خودم تجربه تازه ای بود. این که زمان را بشکنم، اینکه رنگی در فیلم وجود نداشته باشد. اینکه به شدت به سینمای مستند تنه بزند در حالی که سینمای قصه گوشت و داستان دارد ولی بی اندازه واقعی است. تجربه های نورپردازی



# گزارش سازمان بین‌المللی کار از اشتغال معلولان در جهان

مترجم: لیلی کشوادی

سازمان جهانی کار یا ILO در روز جهانی معلولان، گزارش جدیدی منتشر کرد که بر اساس آن، گرچه طی سال‌های اخیر پیشرفت‌های چشمگیری در بهبود معاش و شرایط زندگی معلولان حاصل شده است، اما باید تلاش‌های بیشتری به عمل آید تا بتوان موانع پیش روی این گروه را از میان برداشت و به آنها کمک کرد تا امکان کار و فعالیت داشته و در رشد اقتصادی جوامع خود سهیم باشند. عنوان گزارش سازمان جهانی کار «حق کارشایسته برای معلولان» است، و بر این نکته تاکید دارد که اتخاذ اقدامات و تلاش‌های بیشتر برای رفع موانع پیش روی مشارکت معلولان در جامعه، بسیار حیاتی و حایز اهمیت است، زیرا نه تنها سهم معلولان را در بازار کار بیشتر می‌کند و سهم آنها را در فعالیت‌های اجتماعی افزایش می‌دهد و منجر به رشد و توسعه روستایی و نیز اجرای موفق برنامه‌های کاهش فقر می‌شود، بلکه در تحقق سریع‌تر یکی از اهداف توسعه هزاره مؤثر است که همان به نصف رساندن شمار فقیران جهان تا سال ۲۰۱۵ است.

بنا بر آمارهای سازمان جهانی کار، نزدیک به ۶۵۰ میلیون نفر از جمعیت جهان معلول هستند یا از هر ۱۰ نفر یک نفر دچار معلولیت است و از این تعداد حدود ۴۷۰ میلیون معلول در سن کار هستند. گرچه بسیاری از این افراد به طور موفق کار می‌کنند و کاملاً جذب جامعه شده‌اند، اما معلولان گروهی هستند که معمولاً میزان فقر و بیکاری در میان آنها بیشتر است. گزارش جدید سازمان جهانی کار حاکی است که بین فقر و معلولیت رابطه‌ای قوی وجود دارد و ۸۰ درصد از کل معلولان جهان در کشورهای درحال توسعه زندگی می‌کنند.

همچنین نزدیک به ۴۲۶ معلول زیرخط فقر به سر می‌برند و غالب اوقات ۱۵ تا ۲۰ درصد از آسیب‌پذیرترین و حاشیه‌نشین‌ترین فقیران کشورهای درحال توسعه، معلولان هستند. «جان سومایا»، دبیرکل سازمان جهانی کار در این زمینه می‌گوید: هدف اصلی و عمده این سازمان، فراهم آوردن فرصت کار شایسته برای همه مردم است. وقتی ما حقوق و عزت



## و سرانجام کارگران معلول تقدیر شدند

سید عماد برقی

اگر آنها کار کنند می‌توانند در آمد داشته باشند، خودرو بخرند و ازدواج کنند. وی با اشاره به اینکه معلولان به سختی می‌توانند کار پیدا کنند و قوانین موجود کافی نیست گفت: باید در زمینه اشتغال قوانینی تصویب شوند که برای کارفرما جاذبه داشته باشند تا آنها برای استفاده از معلولان در کارگاه‌ها انگیزه پیدا کنند.

در بخش دیگری از این مراسم مجتبی طاهرخانی نماینده مردم تاکستان در مجلس شورای اسلامی و از اعضای فراکسیون معلولان مجلس طی سخنانی با تاکید بر توانایی‌های معلولان

گفت: معلولان با توانایی‌های خود می‌توانند در رشد و پیشرفت کشور سهم مهمی داشته باشند چرا که این گروه ثابت کرده‌اند می‌توانند کارهای بزرگی انجام دهند. طاهرخانی با اشاره به اینکه بخشی از این امر به خود بوری معلولان از توانایی‌هایشان باز می‌گردد گفت: قوانین هم نیاز به بازنگری دارند که این ظرفیت اکنون در مجلس هشتم به وجود آمده است. وی افزود: امروزه دیگر نمی‌توان پذیرفت که مدیریت جامعه از معلولان غافل شود و کلمه محدودیت، تنها محدود به فکر انسانی است که به معلولیت به دید محرومیت نگاه می‌کند ولی ما معتقدیم باید از کلیه توانمندی‌های معلولان به عنوان قشر ده درصدی کشور در جهت تعالی و پیشرفت کشور بهره ببریم.

در این مراسم از جمعی از کارگران معلول برتر کشور تقدیر شد. زینب ذوالفقارزاده، هادی افشین، منیژه فتحی زاده و بهنام مددی از تقدیرشدگان مجتمع رعده الغدیر بودند و از اعضای کانون معلولان توانان نیز از مهدی رحیمی گیلک، زهرا ترکمن، صغری معروفی، فاطمه پارسیان و علی حق وردی تقدیر شد. در این مراسم همچنین دکتر محمد کمالی چهره‌آشنای دفاع از حقوق معلولان و توانبخشی کشور یکی دیگر از سخنرانان بود که چون همیشه با خطاب قرار دادن مسوولان خواستار باور توانمندی معلولان از سوی آنان و جامعه شد. او همچنین در ادامه از دختر نابینایی که دانشجوی دکتری علوم سیاسی دانشگاه شهید بهشتی و همچنین وکیل پایه یک دادگستری است درخواست کرد تا برای حاضران صحبت کند.

هر ساله در آستانه روز جهانی کارگر شاهد تقدیر نهادهای خصوصی و دولتی از کارگران نمونه هستیم اما هیچ‌گاه شاهد تقدیر از کارگران نمونه توانیاب نبوده‌ایم. کارگرانی که هم به دلیل تلاش بیشتر برای حرفه‌آموزی به دلیل محدودیت‌های جسمانی و هم به دلیل نگرش نادرست جامعه نسبت به معلولیت به حق شایسته‌ترین تقدیرها هستند. امسال برای اولین بار به همت مجتمع رعده الغدیر و کانون معلولان توانا شاهد تقدیر از کارگران نمونه معلول بودیم که امید می‌رود این حرکت از سال آینده در گستره‌ای وسیع‌تر و با مشارکت دستگاه‌های مربوط توسعه پیدا کند.

این مراسم در سالن دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران برگزار شد و در آن تعداد زیادی از معلولان و خانواده‌های آنان حضور داشتند. پس از تلاوت قرآن و سرود جمهوری اسلامی ایران، مهندس علی سلطان زاده مدیرعامل موسسه رعده الغدیر به حضاران خیر مقدم گفته و از حضور مقامات سازمان بهزیستی و نمایندگان مجلس در این مراسم قدردانی کرد. در اولین بخش برنامه زینب یکتایی از معلولان جسمی - حرکتی یادگرمه‌ای زیبا حضاران را به وجد آورد. فاطمه صالحی هنرمند بدون دستی که دیگر این روزها شناخته شده تراز گذشته است با مضرب‌های سنتور

هنر نمایی می‌کند و زمانی که از او می‌خواهند برای حاضران در سالن صحبت کند تنها به یک جمله بسنده می‌کند که: «با بال شکسته پر کشیدن هنر است. نخستین سخنران این مراسم سید محمد موسوی رییس هیات مدیره کانون معلولان توانا است که سال گذشته خود به عنوان کارآفرین نمونه در سطح کشور شناخته شد. او در سخنان خود به فلسفه کار کردن اشاره می‌کند و می‌گوید: اگر کار کردن برای افراد سالم عامل درآمد و بی‌نیازی است، برای افراد معلول علاوه بر کسب درآمد و بی‌نیازی از دیگران حضور فعال اجتماعی است. وی در ادامه با تبریک به تمام کارگرانی که در سنگر تولید زحمت می‌کشند گفت: باید برای معلولان فرصت‌های برابر ایجاد کرد. لطفاً به معلولان مستمری و وام ندهید، فقط فرصت‌های برابر ایجاد کنید.



## گپی کوتاه با علیرضا خمسه مردم نقش تراژیک را بیشتر دوست دارند

چگونه به بازی در نقشی متفاوت رسیدید؟ معمولاً از بازیگران کم‌دی برای شرکت در فیلم‌های غیر کم‌دی دعوت نمی‌شود اما آقای کاهانی و خانم درخشنده این فرصت را به من دادند که در یک فیلم جدی بازی کنم و گوشه دیگری از قابلیت‌هایم را البته اگر قابلیتی داشته باشم به نمایش بگذارم.

**نظر تان در مورد نقش تراژیک چیست؟**  
در جامعه ما نقش تراژیک با مخاطب خود بیشتر ارتباط برقرار می‌کند. در هر حال برای هر بازیگر کار کردن در فضای تازه یک آرزو است. معمولاً بازیگران کم‌دی برای نقش جدی دعوت نمی‌شوند، اما این گروه برای حضور من در این نقش ریسک کردند. تا به حال این فرصت به من داده نشده بود که در یک فیلم جدی ایفای نقش کنم و من از کاهانی ممنونم که این فرصت را به من داد.

**از بازی در سکوت برابمان بگوئید؟**  
تخصص من پانتومیم و بازی در سکوت است. این بار این بخت را داشتم تا بازی در سکوت را در یک نقش جدی و درام تجربه کنم که برایم تجربه قابل ملاحظه‌ای بود. من علاقمند هستم در نقش‌هایم کمتر صحبت کنم چون عقیده دارم با حرف زدن مشتری‌هایم از دست می‌روند.

**منتقدان عقیده دارند این بهترین نقش شما بود. خودتان چه فکر می‌کنید؟**  
همیشه فکر می‌کنم فیلم بعدی بهترین فیلم من خواهد بود، اما در جامعه‌ای که آه و ناله مد شده است، شاید واقعا نقش‌های تراژیک بهتر جواب بدهند، من به‌شخصه کم‌دی کار می‌کنم و دوست دارم همواره مخاطب را خندان ببینم.

**و سرانجام سیمرغ را هم گرفتید.**  
جایزه‌ای که برای فیلم بیست و سه روز یک کارگردان جوان سینما گرفتم، برایم ارزشمند است، گروه ما حرفه‌ای و نتیجه کار به نظرم برای مخاطب نیز جذاب است. جشنواره فیلم فجر رویدادی ملی است و دریافت جایزه از این جشنواره برای هنرمندی افتخار است.

**چطور به نقش رسیدید؟**  
نقشی که من بازی کردم نقشی نبود که در اطراف ما وجود نداشته باشد. ما خیلی وقت‌ها آدم‌هایی اینگونه را در زندگی می‌بینیم و البته با کارگردان نیز در مورد ویژگی‌های این نقش گفتگو کردیم و دست آخر به چیزی که دیدید رسیدیم که فکر می‌کنم برای مخاطب هم باورپذیر و تاثیرگذار باشد.





## من و کنسرت شهرام ناظری

پس از ورود به محوطه کاخ بود که فهمیدم این بار کنسرت در محوطه وسیعی در زمین بالایی برگزار می‌شود که سه ردیف پله دارد. نگاهی به اطراف انداختم تا شاید مسیر مناسب‌تری وجود داشته باشد، اما جز پله‌ها راهی نبود! در همان لحظات بود که مسئول حراست کاخ به سراغم آمد و پس از اینکه بلیتم را چک کرد گفت: «شما منتظر باشین.» از بی‌سیم زدن‌ها و گفتگوهایش فهمیدم که دارد هماهنگ می‌کند تا من را به بالا ببرند. دقایقی بعد سه، چهار نفر از مأموران حراست بعد از اینکه برایشان توضیح دادم که چه‌طوری ویلچر را رو به عقب زاویه بدهند، من و ویلچرم را بلند کرده بودند و به محل اجرای کنسرت می‌بردند!

و بعد من بودم و هوای دلپذیر و صدای زیبای شهرام ناظری و موسیقی و اشعاری که به وجد می‌آوردم. برایتان از پایان کنسرت بگویم، وقتی که صبر کردم تا بیشتر مردم جایگاه را ترک کنند و راه پله‌ها خلوت شوند و بعد با همان ترتیب قبل خود را به در خروجی رساندم. برای برگشتم نتوانسته بودم ماشین مناسب‌سازی شده‌ای جور کنم، بعضی دوستانم هم که ماشین داشتند نمی‌توانستند دنبالم بیایند. با خودم گفته بودم که نهایتاً آژانسی می‌گیرم و برمی‌گردم. ولی نه آژانس‌های آنجا، نه آژانس محل خودمان، نه تاکسی تلفنی، هیچ‌کدام ماشین نداشتند! اما باکم نبود، از هوا لذت بردم و از تأثیر صدا و شعر و آهنگهای آن شب شهرام ناظری. و پسری را دیدم که از مشهد آمده بود کنسرت و کیف ساز روی دوشش نشان می‌داد عاشق موسیقی است. می‌گفت صبح بلیت برگشت دارد اما چون ترمینال ناامن است تا صبح همانجا دم کاخ قدم می‌زند و بعد راه می‌افتد و می‌رود شهرش. وقتی آخرس تاکسی تلفنی آمد و خواستم سوار بشوم راننده با تعجب پرسید: «با این وضعیت اومدی کنسرت؟! سخت نبود؟» و جوان مشهدی اهل دل جواب داد: «عشق شهرام چه‌ها که نمی‌کنه!...»

### مانی رضوی‌زاده



بعضی وقتها بعضی کارها سخت است. مثلاً اگر خودت نتوانی از روی ویلچر بلند شوی و توی ماشین بشینی و سرویس مناسب‌سازی‌شده هم نداشته باشی، سوار ماشین شدن می‌شود یک کار سخت. یا اگر بخواهی جایی بروی که پله دارد، برای رفتنت باید امکان‌سنجی بیشتری بکنی. اما کارهای سخت الزاماً غیرممکن نیستند. حتی گاهی لذت‌بخش و شادی‌آفرین هم می‌شوند.

وقتی تصمیم می‌گیرم تهایی بروم جایی، از قبل نگرانم که چه‌جوری می‌شود و چه‌جوری سوار ماشین می‌شوم، چه‌جوری از ماشین پیاده می‌شوم، ویلچرم را چه‌جوری از پله جلوی در فلان‌جا رد می‌کنم و چه‌جوری بدون اینکه خودم را بسوزانم یا گند بزنم به لباسم، قهوه ترکم را در فنجان کوچک می‌خورم!

اما بعدش هرچقدر هم سخت گذشته باشد، خاطره خوشی برایم می‌ماند. مثل شب کنسرت شهرام ناظری که تا ساعت یک و نیم بامداد، جلوی در کاخ نیاوران وایساده بودم تا شاید تاکسی‌ای پیدا شود و من را به خانه برساند!

معمولاً کنسرت‌هایی که در کاخ نیاوران برگزار می‌شود در فضای باز حیاط سرسبز است. تابستان امسال من به خیال اینکه این بار هم کنسرت همانجاست، بلیت اجرای شهرام ناظری را تهیه کردم. از بچگی صدای ناظری را خیلی دوست دارم. بنابراین خود را آماده کردم که یک شب به‌یادماندنی داشته باشم.

ها، کارفرمایان و اتحادیه های کارگری سیاست های عدم تبعیض علیه معلولان را اجرا کنند، این اقدام در مدیریت معلولیت در محیط های کار نقش مهمی خواهد داشت.

در سال ۲۰۰۷، سازمان جهانی کار در روز جهانی معلولان برنامه جدیدی را جهت اعتلای اصول کار شایسته در بین معلولان، شروع کرد. این سازمان می گوید، امیدوار است چنین اقداماتی کمک کند تا مسائل مؤثر بر معلولان در جهان کار بیشتر درک شود و نیز باعث جلب حمایت های تازه ای از حقوق آنها در محیط کار شود.

اما بهتر است به عنوان یک نمونه در پایان اشاره ای به وضعیت معلولان در لهستان داشته باشیم. در این کشور همانند سایر کشورهای اروپایی، میزان بیکاری معلولان در مقایسه با سایر کارگران بسیار زیاده تر است. گرچه سهم معلولان در سن کار در لهستان ۱۰ درصد است، اما سهم آنها در بازار کار فقط ۳/۸ درصد است، گو این که نشانه هایی از بهبودی وضعیت معلولان در این منطقه مشاهده می شود که ماجرای «پاول» و کارفرمای او یکی از آنها است.

«پاول کامیتسکی» که دچار معلولیت جسمی است، نماینده یک شرکت لهستانی و کار او فروش لوازم آرایشی، تجهیزات آزمایشگاهی، وسایل پزشکی و مواد ضد عفونی کننده است. او می گوید: من به شغل خود واقعاً علاقه مند هستم. تمایلی ندارم در اتاق کوچکی که ۱۰ طبقه زیرزمین واقع شده است خودم را محبوس کنم. دوست دارم با مردم باشم. «پاول» وقتی در خودروی خود رانندگی می کند، همانند سایر نمایندگان فروش به نظر می رسد. برای او و کارفرمایش فرقی ندارد که او از ویلچر استفاده می کند.

او می گوید: می توانم سوار اتوبوس و قطار شوم، اما درحال حاضر قادر به رانندگی نیز هستم. مشکلی ندارم. انسان می تواند کارهای بسیاری را با ویلچر هم انجام دهد. فکر می کنم کارهای زیادی را انجام می دهم که افراد کاملاً سالم قادر به انجام آن نیستند.

«ماریوس مارسل» مدیر بازاریابی و ناظر او تأیید می کند که «پاول» کارگر خوبی است. مدیرانی همانند او، توانایی افراد معلول در برقراری ارتباط با دیگران را تحسین می کنند

«مارسل» می گوید: هرگز اجازه نمی دهم «پاول» احساس معلولیت کند. برعکس از او همان انتظاراتی را دارم که از سایر نمایندگان دارم. «پاول» به روی خود نمی آورد، ولی در اعماق قلبش از ما قدردانی می کند



که از او چنین خواسته ای داریم و او مجبور است که همان اهداف موردنظر را محقق کند و همان دستاوردها را برای شرکت داشته باشد. اما جذب کامل افراد معلول همانند «پاول» در جهان کار مساله ای استثنایی است. «دروتا ولمن» مجری مشهور برنامه های تلویزیونی لهستان در فیلم مستندی که برای ILO تهیه شده است، می گوید: ما به ندرت افراد معلول را در خیابان های لهستان می بینیم، همین وضعیت در محیط های کاری نیز صدق می کند. امیدوارم، در این کشور کارفرمایان دیگری نیز این حقیقت را بپذیرند که استخدام افراد معلول، کار با ارزشی است و در موفقیت شرکت های آنها نقش دارد.

بنا بر گزارش اخیر ILO در مورد وضعیت معلولان در لهستان، این کشور بیشترین میزان معلول را در بین کشورهای اروپایی دارد. در این قاره، ۲۳۸ میلیون معلول در سن کار وجود دارد. به عبارت دیگر از هر ۱۰ کارگر در سن کار، یک نفر دچار معلولیت محسوس است. به علاوه، در این کشور میزان حضور معلولان در بازار کار به طور چشمگیری کمتر از سایر کارگران است. در این کشور فقط ۳۸ درصد معلولان در سن کار مشغول فعالیت هستند، درحالی که این میزان در انگلیس ۴۹ درصد و در سوئیس ۵۲ درصد است. وضعیت معلولان در سایر کشورهای عضو سازمان توسعه و همکاری های اقتصادی یا OECD و کشورهای اروپایی به همین نحو است. «ارتور اریلی» رئیس قبلی بخش توسعه و ترمیم جهان و نویسنده پژوهش «حق کار شایسته برای معلولان» برای ILO، می گوید: آمارهای موجود اشاره به آن دارد که در بازار کار میزان بیکاری معلولان دوبرابر و حتی بیشتر از این میزان در مقایسه با کارگران سالم است.

اما این مساله حاکی از آن نیست که هیچ پیشرفتی حاصل نشده است. پژوهش ها نشان می دهد در سراسر جهان همانند لهستان، کارفرمایان درصدد قبول این وضعیت و استخدام معلولان برآمده اند. «ولمن» در خاتمه می گوید: کارفرمایان به ارزش کارگران معلول و نقش آنها در رشد و توسعه شرکت هایشان پی برده اند. من کاملاً معتقدم که آنها واقعاً شایستگی اشتغال و فعالیت اقتصادی را دارند.





# چگونه بر ناامیدی غلبه کنیم؟

حتماً برای شما هم پیش آمده که به شدت بر روی اهداف و پروژه های خود کار می کنید، اما راه به جایی نمی برید و اصلاً دلیلش را هم نمی دانید. تنها چیزی که می دانید این است که می دانید راه به جایی نخواهید. این همان ناامیدی است که اگر در وجود شما نهادینه شود از کمترین موفقیت ها در زندگی هم محروممان می کند. اگر این ناامیدی را درمان نکنید از کار به زندگی شما سرایت می کند و آنوقت است که به افسردگی شما هم منجر می شود. در این نوشته چند کار ساده که می تواند ناامیدی شما را برطرف کند معرفی می شود. بدیهی است که در موارد پیشرفته روانکاوی توسط یک متخصص چاره کار خواهد بود.

## از خود سؤال کنید «چه کاری در این شرایط جواب می دهد؟»

حتی زمانی که احساس می کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی آید، به دقت فکر کنید و مطمئناً یک راه را پیدا می کنید که به شما کمک کند. خوب همین امر هم جای خوشحالی دارد. حال چگونه می توانید آنرا به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال خودتان را از دایره منفی گرایایی هابی نظیر «واقعاً ناامید کننده» است، نجات داده اید و می توانید بر روی نکات مثبت تمرکز کنید.

## رکورد کارهای خود را ثبت کنید

هر کاری را که با موفقیت انجام می دهید، یادداشت کنید. اگر این کار را به صورت ماهانه انجام دهید آنوقت می توانید دریابید که در طول یک ماه تا چه حد پیشرفت کرده اید. خودتان هم از میزان موفقیت هایتان شگفت زده خواهید شد. اگر هم دیدید که در لیست شما آیتم های زیادی نوشته نشده اند، چشم هایتان باز می شود و متوجه می شوید که بیش از آنکه کار کنید، وقت گذرانی می کنید و یا انرژی خود را صرف کارهای بی ارزش می کنید و باید حواس خود را بیش از این ها جمع کنید. باید به جایی برسید که لیستتان از آیتم ها مختلف پر شود تا بتوانید پیشرفت کنید. با تهیه لیست همچنین می توانید به راحتی تشخیص دهید که در کدام زمینه ها مؤثرتر عمل کرده اید و در کدام قسمت ها کمی ضعیف بوده و نیاز به تلاش بیشتری دارید.

## بر روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

هدف اصلیتان را در ذهن خود تجسم کنید. نتیجه مورد علاقه تان چیست؟ گاهی اوقات دور و برمان آنقدر شلوغ می شود و خودمان را سرگرم حل درگیری ها و مشکلات پیش پا افتاده می کنیم که یادمان می رود هدف اصلی زندگی مان چیست. سعی کنید تا آنجایی که می توانید از پرسیدن این سؤال: «چرا چنین اتفاقی افتاد؟»

نزدیک شده اند.» مسئله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد این است که شما وقت زیادی را صرف نگرانی می کنید. نگرانی یکی از بدترین راههای اتلاف انرژی است و اجازه نمی دهد که شما به جلو حرکت

کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که اهل عمل باشید. زمانیکه مجدداً توانستید به سمت جلو حرکت کنید، آنوقت متوجه می شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی هایتان وجود ندارد.

## مثبت باشید

بهتر است بیشتر آن وقتی را که می خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. بزرگترین قهرمانان ورزشی جهان خودشان را در حالی تجسم می کنند که بدون هیچ گونه عیب و نقصی مسابقات مختلف را به نفع خود به پایان می رسانند. هیچ جایگاهی برای شکست در ذهن این افراد وجود ندارد. این درست همان چیزی است که شما هم باید به آن برسید. خودتان را ببینید که به آرزوها و اهدافتان می رسید. خودتان را تصور کنید که به آرزوهایتان رسیده اید، چه احساسی دارید؟ چه می گوید؟ بر روی این کار وقت بگذارید؛ این امر به شما امید می دهد تا راهتان را ادامه دهید.

معمولاً موارد مختلف به آن اندازه ای که آن ها را در ابتدای کار می بینید بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آنچه هستند به نظر می رسند تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و نگه داشتن حس شوخ طبعی می تواند به شما کمک کند. این گونه احساس ها به سرعت از میان می روند و شما مجدداً به حالت عادی باز می گردید. یک ذهن باز خیلی راحت تر می تواند راه حل های متفاوت را پیدا کرده و آنها را به کار بندد تا یک ذهن کسل و خسته. یک ذهن ناامید به همه چیز اینطور نگاه می کند: «فایده اش چیست؟» یک ذهن بسته نمی تواند راه حل های ممکن را بررسی کرده و آنها را تشخیص دهد. مثبت باقی بمانید. به هر حال باید همچنان بدانید که گزینه های مختلف چه هستند و بر طبق برنامه هر یک را امتحان کنید. هدف شما این است که راه حل مناسب را انتخاب کرده، تمام حواس خود را روی آن متمرکز کنید، و سپس عکس العمل مناسب نشان دهید.

# نکاتی پیرامون انتخاب ویلچر راحت تر برانیم



در بسیاری از بیماران مبتلا به اختلالات حرکتی داشتن ویلچر مناسب جزء اصلی زندگی این افراد است. یک ویلچر نامناسب می تواند به توسعه ناتوانی های فرد معلول کمک کرده و باعث به وجود آمدن مشکلات بیشتری شود. با توجه به تنوع فراوان ویلچرها و وسایل جانبی آن در کشورهای توسعه یافته تجویز ویلچر در کلینیکهای خاص (Seat clinic) انجام می شود. در کشور ما کارشناسان کاردرمانی در این زمینه اطلاعات لازم را در اختیار بیماران قرار می دهند. اما محدودیت های مالی و دانش موجب شده تا بسیاری از معلولان ایرانی از ویلچر مناسب خود استفاده نکنند. در ادامه به نکاتی درمورد انتخاب ویلچر مناسب اشاره می کنیم:

کوچک که از جنس پلاستیک سفت است در جاهای صاف مناسب هستند. اما در خیابان و پیاده روهای ناصاف هم صدای بیشتری ایجاد می کنند و هم تکان های بیشتری به بدن فرد منتقل می شود. چرخ های لاستیکی نرم اگر چه بزرگتر بوده و به وزن ویلچر اضافه می کنند اما در نهایت در مسیرهای غیر صیقلی باعث می شوند تا حرکت ویلچر روان تر باشد.

## صندلی

صندلی از جنسهای مختلفی مثل برزنت یا وینیل ساخته می شود. نوع ساخته شده از وینیل گرم بوده و باعث تعریق می شود. انواع داکرون و نایلون سبکتر بوده و باعث ایجاد تعریق کمتری می شوند. زاویه نشیمنگاه صندلی نیز اهمیت دارد. در حالت معمولی این زاویه صفر تا ۱۰ درجه است اما در ویلچرهای ورزشی تا ۲۰ درجه است. هرچه زاویه بیشتر باشد، پایداری فرد بر روی ویلچر بیشتر می شود اما احتمال ایجاد زخم بستر نیز زیادت می شود.

## بالشتک ها

در هر ویلچری بسته به مشکل فرد معلول باید از بالشک مناسب استفاده کرد. انواع آن شامل: ایر، ژل و کیسه های هوایی است که خود این انواع نیز دسته های گوناگون دارد. باید بالشک طوری تنظیم شود که انحای کمر که بصورت طبیعی وجود دارد حفظ شود.

## پشتی

تنظیم پشتی بر اساس میزان کنترل لازم و

## دستگیره

به حلقه ای که با آن ویلچر را به جلو می رانیم hand rim یا دستگیره می گوئیم. هر چه دستگیره بزرگتر باشد، جلو بردن ویلچر راحت تر است. دستها نیز باید تحرک بیشتری داشته باشند، اگر دستگیره کوچک تر شود با حرکت کمتر دست، ویلچر به میزان بیشتری جلو می رود اما نیروی بیشتری لازم است و فشار بیشتری به دست وارد می شود لذا دستگیره های کوچک در ویلچرهای مسابقه استفاده می شوند و یا کسانی که بازوان قوی تری دارند.

## چرخ جلو

انواع مختلف چرخ جلو وجود دارد. چرخهای





## بیست و پنج سالگی، سلام

بیست و پنج سال، ربع قرن. کم زمانی نیست این مدت. نوزادان آن روز اکنون مردان و زنانی شده اند برای خودشان. یک پارکینگ کوچک، چهار هزار متر فضای آموزشی. در همین زمان موسسه ای شده است رعد برای خودش و نه تنها برای خودش که برای هزاران توانیابی که در طول این ربع قرن در آن آموزش دیده اند و برای هزاران توانیابی که در آینده خواهند آمد.

شاید خیلی ها هنوز ندانند که رعد از کجا آمد و چگونه ادامه داد و به کجا می خواهد برود. و یا اصلا چرا رعد؟ در میان هزاران نامی که می شد برای چنین موسسه خیریه ای انتخاب کرد چرا به نام رعد رسیدند و رعد را می خواهند به کجاها برسانند.

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به همت تعدادی از مهندسين مسلمان علاقمند به خير و خدمت با هدف ارائه آموزش های فنی و حرفه ای ویژه معلولین و جانبازان گرانقدر در سال ۱۳۶۳ با پنج کارآموز در دو اطاق فعالیت خود را آغاز نمود و حدود ۶ سال در زیر زمین مرکز نابینایان ابابصیر در خیابان قزوین به فعالیت خود ادامه داد. اسم رعد از نام سیزدهمین سوره قرآن کریم (رعد) گرفته شده و با ایمان به آیه یازدهم از این سوره معنایی دو چندان یافته است. آنجا که خداوند به بندگانش می فرماید: «خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند.»

در ابتدا راه اندازی اولین کلاس نقشه کشی ساختمان با ظرفیت ۵ نفر کارآموز (۳ نفر جانباز و ۲ نفر معلول عادی) با استفاده از دو اطاق در درمانگاه گیاهی واقع در منطقه یافت آباد از آن با هماهنگی های انجام شده تعمیر پارکینگ تبدیل به کارگاه و کلاسی شد خانگی نیز در آن راه اندازی گردید. رعد در آن سال ها مجموعه مجتمع رعد همزمان با فعالیت های آموزشی اقدام

در درمانگاه گیاهی واقع در منطقه یافت آباد از آن با هماهنگی های انجام شده تعمیر پارکینگ تبدیل به کارگاه و کلاسی شد خانگی نیز در آن راه اندازی گردید. رعد در آن سال ها مجموعه مجتمع رعد همزمان با فعالیت های آموزشی اقدام

در درمانگاه گیاهی واقع در منطقه یافت آباد از آن با هماهنگی های انجام شده تعمیر پارکینگ تبدیل به کارگاه و کلاسی شد خانگی نیز در آن راه اندازی گردید. رعد در آن سال ها مجموعه مجتمع رعد همزمان با فعالیت های آموزشی اقدام



## منشور رعد

آمال و آرزوهای بنیان گذاران و موسسین رعد در متنی با نام منشور مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد تدوین گردیده است. این منشور با یک مقدمه و سه بخش، کتاب راهنمای همیشگی همه مدیران و دست اندرکاران مجتمع رعد بوده و سمت و سوی اجرایی آنان را معین می نماید.

بر این باوریم که:

۱. گستردگی معلولیت بدین معنا که از هر ده عضو جامعه یک نفر دچار نقص جسمی، حسی، حرکتی و... می باشد، ضرورت انجام کوشش هایی جهت آموزش ویژه این افراد را ایجاب می کند، تا توان یابان نیز بتوانند از مواهب زندگی دلپذیر و عادی برخوردار باشند.

۲. جمع آوری اعانه و پرداخت مقرری، در نهایت معلولین جسمی و حرکتی را به معلول اجتماعی تبدیل می کند.

۳. زیستن بدون اتکاء به دیگران از عوامل رضایت انسان است. از اینرو معلولان نیز همچون دیگر اقشار جامعه باید از فرصت های شغلی شرافتمندانه، مستقل و روزی حلال برخوردار باشند.

کوشش می نمائیم تا:

۱. خدمات آموزشی و توانبخشی حرفه ای را تا حد توان در اختیار توان یابان قرار داده و آموزش های مفید، به روز، کاربردی و متناسب با امکانات و تواناییهای آنان را با هدف امکان اشتغال ارائه نماییم.

۲. در ارائه خدمات به توان یابان، تمامی اقشار جامعه به ویژه نقاط دور افتاده و محروم را مدنظر داشته، کمک های دریافتی را در این راستا به مصرف رسانیم.

۳. فرهنگ نیکوکاری را توسعه بخشیم.

انتظار داریم تا:

۱. همه دست اندرکاران رعد متعهد باشند که بر اساس آموزه الهی « وَآمُرُهُمْ سُورَى بَيْنَهُمْ (شوری - ۳۸) » تصمیمات ارکان مجتمع، با تبادل نظر، مشورت و رأی اکثریت اتخاذ گردد.

۲. فرد کارکنان و مدیران موسسه و مجتمع خود را امانتدار مردم نیکوکار دانسته و در مصرف وجوه، هدایا، امکانات و کمک ها شرط امانت داری را رعایت و نهایت دقت را مبذول دارند.

۳. اصالت «غیردولتی» و «غیرسیاسی» موسسه را مؤکداً حفظ و آن را الگوی مناسبی برای ایجاد باور جهت اتکاء به خود معرفی نمایند.

در گفتگو با مدیرعامل رعد تاکید شد

هدف رعد توسعه آموزش عالی و فعالیت های فرهنگی – ورزشی است



– رشته های آموزشی کدام هستند؟

ما بیشتر به رشته های منجر به اشتغال برای توانیابان تمرکز کرده ایم. در این راستا رشته های کامپیوتر به صورت گسترده آموزش داده می شوند که از پایه شروع شده و تا برنامه نویسی و نرم افزارهای گرافیکی و اتوکد ادامه پیدا می کند که جمعا ۱۲ رشته در این گروه قرار می گیرد. از دیگر رشته ها می توان به قالیبافی، نقاشی، خیاطی، زبان و حسابداری، سرود و تئاتر اشاره کرد که حسابداری تا سطح صنعتی و پیشرفته ادامه پیدا می کند. در کنار اینها کلاس های مهارت های زندگی و روانشناسی نیز تدریس می شود.

– ایده تشکیل واحد آموزش عالی از کجا شکل گرفت؟

در طول سال های گذشته همواره تلاش مدیران مختلف این بوده است که کارآموزان بیشتری را با توجه به فضای آموزشی به اینجا بیاورند ولی همواره به زحمت این تعداد به ۲۵۰ نفر یا بیشتر رسیده است. در این بین هیات مدیره و هیات امناء به این نتیجه رسیدند که می توان این فضا را به مقطع آموزشی بالاتری مورد استفاده قرار داد و میزان رشد مجتمع در سطح آموزش های قبلی به حداکثر رسیده است و باید این رشد را در مقطع بالاتری دنبال کرد. همچنین تحصیلات عالی می تواند برای ایجاد اشتغال کارآموزان ما بسیار مفید خواهد بود.

با توجه به اینکه فضای آموزشی مورد نیاز را هم در اختیار داشتیم نسبت به تاسیس این واحد اقدام کردیم. موافقت های اولیه برای مجوز دانشگاه علمی کاربردی در دست اقدام است و این واحد در شرف تاسیس است. در حال حاضر کلاس هایی در زمینه انرژی های نو و روانشناسی نیز در حال فعالیت است. امیدواریم مراحل قانونی هر چه سریعتر به پایان

– لطفا ابتدا در آستانه بیست و پنجمین سالگرد تاسیس مجتمع رعد یک نگاه اجمالی نسبت به عملکرد مجتمع در طول دوران حضور خود داشته باشید.

من نگاهم را از زمانی شروع می کنم که به عنوان عضوی از گروه بانوان وارد رعد شدم یعنی سال ها قبل از آنکه به عنوان مدیرعامل مشغول به کار شوم. به عقیده من رعد در راستای ماموریتی که برای خود تعریف کرده است بسیار موفق بوده است. هفده سال قبل که من وارد رعد شدم مجتمع تنها در یک طبقه محدود می شد و همه واحدها اعم از مدیریت و آموزش در همان یک طبقه قرار داشت. تعداد رشته های آموزشی هم به دو یا سه رشته محدود می شد. اما اکنون میزان فضای آموزشی به بیش از ۴ هزار مترمربع رسیده است و تعداد رشته های آموزشی نیز رشد چشمگیری داشته است. همه این ها با کمک های مردم، هیات مدیره و هیات امنای اینجا فراهم شده است که در این میان نقش کمک های مردمی از همه بیشتر بوده است. یکی دیگر از نشانه های رشد و پیشرفت رعد را می توان در توسعه شعب دانست. ما به توسعه واحد مرکز اکتفا نکردیم و همزمان با پیشرفت این واحد، شعب دیگر نیز تاسیس شده است. که تا کنون ۱۰ شعبه دیگر راه اندازی شده است.

– هم اکنون چه تعداد کارآموز را در واحد مرکزی تحت آموزش دارید؟

بین ۲۰۰ تا ۲۲۰ کارآموز را تحت پوشش داریم. این نوسان به دلیل ترم های مختلف است. معمولا در ترم های تابستان تعداد بیشتری کارآموز مراجعه می کنند. البته این تعداد کارآموز برای ما کافی نیست.



برسد و بچه‌ها بتوانند در این واحد مشغول به فعالیت شوند. در ابتدا قرار بود که ما دانشجویان توانیاب و غیر توانیاب را پذیرش کنیم که پذیرش غیرتوانیابان با اخذ شهریه باشد اما گویا در این زمینه به ما اجازه داده نشده است و اگر قرار باشد تنها با پذیرش توانیابان به صورت رایگان فعالیت کنیم نیازمند کمک‌های مالی بیشتری هستیم برای پرداخت هزینه اساتید و دیگر هزینه‌های جاری. چرا که آموزش عالی اساتید و هزینه‌های بالایی دارد و امیدواریم هر چه زودتر بتوانیم این کار را انجام دهیم. موارد دیگر انرژی‌های نو و کارگاه‌های تخصصی اکولوژی انسانی و چرخه‌های سازگار با طبیعت است.

**- در مورد دیگر برنامه‌های توسعه‌ای مجتمع توضیح بفرمایید.**

یکی از موارد خیلی خیلی ضروری ورزش است. ورزش کارآموزان در اینجا بسیار کم رنگ است چرا که فضا نیاز دارد و ما این چنین فضایی را نداریم. بیش از ۱۰ سال پیش بود که نقشه استخر هیدروتراپی توسط مهندسان تهیه شد ولی به دلیل نداشتن فضا و بودجه این طرح اجرا نشد. هم اکنون قطعه زمین مجاور مجتمع که گویا در مالکیت شهرداری است از شهرداری تقاضا شده تا در اختیار ما قرار گیرد جهت تاسیس این واحد فرهنگی ورزشی که اقدام بسیار لازمی برای سلامت کارآموزان است. متأسفانه هنوز جوابی به ما نداده‌اند و امیدواریم بتوانیم روی این زمین کار کنیم. کمکی که به ما می‌کنند مستقیماً به توانیابان بازمی‌گردد و اثرات بسیار مثبتی خواهد داشت.

**- تشکیل کارگروه‌ها در مجتمع با چه هدفی بود؟**

پیشنهاد تشکیل کارگروه‌ها از سوی ریاست محترم هیات مدیره آقای مهندس میرزاخانی مطرح شد. ایشان زمانی که شعبه طالقان را تاسیس کردند

از کارگروه‌ها بهره‌گرفتند و این درست همانند گروه‌های همیاری است. یعنی اینکه اینها افرادی هستند که صرفاً دوست دارند به رعد کمک کنند با این تفاوت که کمک‌های اینها بیشتر جنبه فکری و تصمیم‌سازی دارد. در این راستا کارگروه‌های روابط عمومی، مالی، آموزش، مددکاری و اشتغال تشکیل شد.

**- عملکرد کارگروه‌ها را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

نمی‌توانم بگویم همه این کارگروه‌ها موفق بوده‌اند. موفق‌ترین آنها کارگروه آموزش بوده است که جلسات آن به طور مرتب هر ۱۵ روز تشکیل می‌شود. هم‌اینطور کارگروه روابط عمومی که هر ۱۵ روز تشکیل می‌شود و تمامی برنامه‌هایی را که نیاز به تبلیغات و دخالت روابط عمومی دارد وارد شده و کمک می‌کند. کارگروه آموزش هم بسیار موفق است چرا که اعضای آن همگی دارای دید کافی و صاحب نظر هستند. علاوه بر این مدیر آموزش مجتمع نیز در این مجموعه حضور دارد و ارتباط خوبی برقرار است. به همین دلیل مشکلات آموزشی به خوبی بررسی شده و پیگیری می‌شود. یکی دیگر از کارگروه‌های موفق مددکاری است. این گروه با مدیریت یکی از خانم‌های گروه بانوان و مسوول مددکاری مجتمع تشکیل می‌شود. بیشترین علاقه در میان اعضای گروه بانوان برای عضویت در این کارگروه است چرا که نتیجه کمک‌هایی را که می‌کنند مستقیماً و ملموس می‌بینند.

**- درآمدهای مجتمع از چه محل‌هایی است؟**

عمده اتکا ما روی کمک‌های مردمی است که به طرق مختلف اعم از واریز به حساب بانکی مجتمع و یا مراجعه حضوری کمک‌های خود را اهدا می‌کنند. یک محل دیگر برنامه‌هایی است که گروه‌های ستادی مجتمع انجام می‌دهند. این گروه‌های ستادی گروه‌های همیاری بانوان و جوانان هستند. برنامه‌هایی نظیر بازارچه، سخنرانی

و برگزاری کنسرت با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی. البته عضویت هم هست که ما در این بخش هنوز نتوانسته‌ایم موفق عمل کنیم و دریافت حق عضویت را ساماندهی کنیم.

**- عملکرد گروه‌های همیاری را چگونه می‌بینید؟** فعالیت این گروه‌ها بسیار مهم بوده است. گروه بانوان از ابتدای فعالیت توانسته همه ساله بازارچه‌هایی را داشته باشد که علاوه بر درآمدزایی نقش مهمی هم در معرفی رعد داشته است و همچنین گروه جوانان در دو سال اخیر فعال‌تر شده است و با برنامه‌هایی که برگزار کرده است می‌رود تا از گروه بانوان هم پیشی بگیرد. طبیعی هم هست که جوان‌ها با تکیه بر نیروی جوانی جای بزرگترها را بگیرند. به طور کلی من فکر نمی‌کنم که این گروه کم‌کار می‌کنند. شاید بسیاری از این خانم‌ها در منزلشان کسانی را دارند که برایشان کار می‌کنند اما اینجا چون برای خدا هست از جان خودشان هم مایه می‌گذارند و همینطور جوانان. شاید بچه‌هایی هستند که در خانه خودشان دست به سیاه و سفید هم نمی‌زنند اما در اینجا واقعا کار می‌کنند و زحمت می‌کشند. به نظر من کاری که باید برای توسعه فعالیت این گروه‌ها انجام شود عضوگیری بیشتر است. مساله‌ای که گروه جوانان بسیار موفق‌تر از بانوان در آن عمل کرده است.

**- نحوه فعالیت کارکنان مجتمع به چه صورت است؟** می‌توانم بگویم اکثر کارکنان و مربیان مجتمع به صورت موظف همکاری می‌کنند و البته تعدادی هم به صورت افتخاری در کنار ما هستند. سرکار خانم پروین در بخش مهارت‌های زندگی و سرکار خانم دکتر لشگری در حسابداری به صورت افتخاری با ما همکاری می‌کنند. همچنین خانم دکتر رسولیان در بخش روانشناسی و خانم رحمتی در زمینه کلاس‌های نقد ادبی به صورت افتخاری همکاری می‌کنند.



مهندس سلطان زاده:

## در ابتدا باورمان نداشتند اما ...

۲۵ سال پیش شاید آنقدر مشکلات کشور زیاد بود که کمتر کسی به فکر معلولان و مشکلاتشان می‌افتاد. اما همان مشکلات و روزهای سخت جنگ ایده‌ای بزرگ را در ذهن عده‌ای ایجاد کرد. ایده این که می‌توان از معلولان و جانبازان جنگ سرمایه‌های بزرگ برای کشور ساخت. ایده‌ای که هدف آن بازگشت معلولان به جامعه بود. معلولانی که پیش از آن گویا محکوم به سرنوشت تلخ در خانه ماندن شده بودند. مهندس سلطان زاده یکی از کسانی بود که در تشکیل اولیه رعد نقش موثری داشت. او همراه با تعدادی از دوستان همفکرش نهال رعد را بیست و پنج سال پیش کاشت. نهالی که امروز به درختی بالنده تبدیل شده است. با او درباره نهادی که بنیان گذاشته است به گفت‌وگو نشستیم. در این گفت‌وگو کوتاهی او از روزهای آغازین رعد می‌گوید و از امیدها و مشکلات آن روزها.

**ایده تشکیل چنین مجتمعی چگونه شکل گرفت؟**

در روزهای سال ۶۳ و در زمان اوج گیری جنگ و بمباران سهمگین شهرها و در روزهایی که جوانان کشورمان به جبهه‌های جنگ می‌رفتند و از میان آنان عده‌ای شهید می‌شدند و عده‌ای دیگر مجروح شده و به بیمارستانها می‌رفتند. این جوانان و جانبازانی که صدمات وارده به آنان شدید بود تا آخر عمر خود معلول می‌شدند و می‌بایست در خانه و یا درآسایشگاهها باقی بمانند. در این زمان چندین نفر از برادران مهندس مسلمان، تصمیم گرفتند جهت حل مشکلات روحی و اجتماعی این جانبازان عزیز، اقدامی هر چند ناچیز انجام دهند تا راههای برای بازگشت این عزیزان به اجتماع در نمونه‌ای کوچک تجربه شود. تجربیات و نتایج به دست آمده می‌توانست در سال‌های پس از پایان جنگ در اختیار مسئولین مملکت قرار داده شود تا در سراسر کشور برای جانبازان و معلولین مورد استفاده قرار گیرد.

**آیا در آن زمان چنین تشکیلاتی وجود داشت؟**

خیر. تا جایی که در خاطر هست تشکیلات مشابهی در زمینه آموزش و اشتغال جانبازان و معلولین در مملکت وجود نداشت. به همین جهت ما نیز نمی‌توانستیم وارد آن‌ها شویم.

در همین راستا فکر تشکیل چنین موسسه‌ای به ذهن ما خطور کرد.

**در گام‌های اولیه برای تاسیس رعد چه مشکلاتی پیش روی شما وجود داشت؟** اولین مشکلی که با آن روبه‌رو شدیم، ثبت مؤسسه بود. این فرایند نزدیک به ۶ ماه به طول انجامید.

**کار رعد در روزهای اول در چه مکانی آغاز شد؟**

دفتر موقت مؤسسه در ابتدای کار، یک اتاق از ساختمان شرکت رعد بود. که در ساختمانی واقع در خیابان فاطمی، جنب وزارت کشور قرار داشت. پس از گذشت چند ماه و تلاشهای موسسین، حاج آقا غیائی، دو اتاق از درمانگاه خود را که تازه تأسیس شده بود در یافت آباد تهران به طور موقت در اختیار مؤسسه تازه تاسیس رعد قرار دادند.

**بودجه اولیه که برای کار اختصاص پیدا کرد چه قدر بود؟ این مبلغ از کجا تأمین شد؟**

بودجه اولیه کار مبلغ سیصد هزار تومان بود. این مبلغ در آن زمان توسط آقای مهندس احمد میرزا خانی تأمین شد.

**در بدو کار چه رشته‌هایی جهت آموزش به معلولین راه اندازی شد؟**

در ابتدای کار تنها به کارآموزان در رشته نقشه‌کشی فنی آموزش داده می‌شد.

**حال که ۲۵ سال از تاسیس رعد می‌گذرد فکر می‌کنید به اهدافی که در روزهای نخستین داشتید رسیده‌اید؟**

بدون شک یکی از اهداف ما از ابتدا بیرون آوردن جانبازان و توان‌یابان از خانه‌ها و وارد کردن آنها به اجتماع و در کنار آن تغییر نگرش جامعه نسبت به توانایی‌های این عزیزان بوده است. فکر می‌کنم در این زمینه تا اندازه‌ای موفقیت حاصل شده است.

**معرفی رعد به جامعه معلولان در روزهای ابتدای به چه صورتی انجام شد؟**

در روزهای اول به بنیاد جانبازان و مراکز بهزیستی و دیگر مراکزی که این عزیزان در آن رفت و آمد داشتند مراجعه می‌کردیم. در این مراجعه‌ها سعی کردیم این مرکز و فعالیت‌هایش را به آنان معرفی کنیم.

**بدون شک شما در روزهای ابتدایی نیاز به تعامل با دستگاههای دولتی همچون بهزیستی داشتید. این تعامل چگونه بود؟**

یکی از مشکلاتی که در آن زمان داشتیم این بود که با توجه به سوء استفاده‌هایی که برخی افراد با نام مؤسسه خیریه انجام داده بودند در ابتدا ارگانهای مربوطه ما را چندان باور نداشتند و با دیده تردید به ما می‌نگریستند. ولی به حمدالله با ادامه فعالیت مجتمع رعد، نگرش این ارگانهای دولتی نسبت به مجتمع اصلاح شد.





در گفتگو با مهندس عامری عنوان شد:

## انتقال تجربه در دفتر هماهنگی شعب

اشاره: رعد هم اکنون به عنوان شبکه ای از مؤسسات خدمت رسانی به توانیابان در حال رشد است. این رشد نیاز به یک واحد هماهنگی را بیش از هر زمان دیگری گوشزد می‌کند. نیازی که با تأسیس دفتر هماهنگی شعب به آن پاسخ داده شده است. برای دانستن چند و چون این دفتر روبه روی مردی می‌نشینیم که طول حضورش در خانواده رعد چیزی به اندازه ی عمر رعد است. همه ی آن سال‌ها را به خوبی به یاد دارد. بسیاری از دستاوردهای امروز رعد حاصل تلاش اوست که سال‌های جوانی خود را روی آن گذاشته است. مهندس محمود عامری به دلیل طول همکاری با رعد و عبور از پیچ و خم‌های بروکراسی و همچنین راه اندازی چند شعبه ی رعد در شهرستانها بهترین کسی است که میتواند به سؤالات ما درخصوص دفتر هماهنگی شعب پاسخ دهد. مردی که راه اندازی موسسه ای همسان رعد را ماحصل اراده و عشق می‌داند.

### آقای مهندس در ابتدا بفرمایید رعد با چه اندیشه ای شکل گرفت؟

مجمع نیکوکاری رعد که از سال ۶۳ کار خود را آغاز کرد، به دنبال تجربه بود. در واقع اصل کار بسیار کار خوبی بود به خصوص در ارتباط با جانبازان و اینکه بتوانند پس از پایان مشکلات اولیه پس از معلولیت و رسیدن به یک وضعیت پایدار کاری انجام شود. بهترین کار این بود که تخصصی را از طریق آموزش به این بچه‌ها بدهد تا از این طریق وارد بازار کار بشوند. پس از پایان جنگ هم با تجربه‌های خوبی که به وجود آمده بود، این آموزش‌ها روی معلولان جسمی-حرکتی ادامه پیدا کرد. چرا که معلولان جسمی-حرکتی مشکل ذهنی و روحی ندارند، بنابراین یک معلول می‌تواند به عنوان یک کارشناس یا یک متخصص کار خود را انجام دهد که البته رسیدن به این جایگاه نیاز به انتخاب رشته‌های مناسب داشت. این تجربه کم‌کم شکل گرفت تا اینکه به فکر افتادند تا ساختمانی با امکانات رفاهی برای معلولان داشته باشیم.

فکر گسترش رعد و تشکیل شعب چگونه شکل گرفت؟  
در کنار آموزش‌هایی که به معلولان داده

می‌شد به یک واقعیتی رسیدند و آن این که این آموزش‌ها و امکانات نباید منحصر به تهران باشد بنابراین به این فکر افتادند که در شهرستان‌ها هم نمایندگی داشته باشیم. اولین گام‌ها با استفاده از نمایشگاه‌های ایرانگردی-جهانگردی که هر سال برگزار می‌شد، ارتباط برقرار کردیم. با شهرستان‌ها و مراکز استان‌ها و آن‌ها نیز به سمت رعد روی آوردند. البته دوستان و آشنایانی که اهل شهرستان‌ها و مقیم تهران بودند علاقه مند شدند و با عرقی که به شهرستان خود داشتند قدم جلو گذاشتند. این فضاها باعث شد که در رعد به فکر تأسیس شعبه‌های بیشتر بیفتیم.

### نظر هیأت مدیره وقت چه بود؟

نظر بسیار مثبتی وجود داشت. هیأت مدیره گفت معلول، معلول است. همین که در این مملکت زندگی می‌کند کفایت می‌کند و ما باید کاری کنیم تا نه تنها معلولان تهران بلکه معلولانی که در شهرستان‌ها زندگی می‌کنند نیز از این تجربه استفاده کنند.

### رعد مرکز چه قدمی برای تأسیس شعب بر می‌دارد؟

مجمع رعد انتقال تجربه به شهرستان‌ها را بر عهده دارد. وقتی شعبه ای در شهرستان

که دوست داشته باشد نام رعد را انتخاب می‌کند و کسی که تمایل ندارد اسم دیگری را انتخاب می‌کند و ما نظری روی این مسئله نداریم. مهم نفس کار است نه این که به نام رعد باشد. اگر به ما احترامی می‌گذارند و می‌خواهند که منشا این کار همیشه نامش باقی بماند ما استقبال می‌کنیم ولی اگر نخواستند هیأت مدیره هیچ اجباری در این زمینه ندارد. هدف ما و دیگر دوستان رسیدن این خدمات و تجارب به دیگر معلولان در نقاط مختلف کشور است. بنابراین شعب مجاز به انتخاب هستند. در عین حال ما هنوز خود را به عنوان یک الگو مطرح می‌کنیم و به عنوان یک الگو شعب را مطرح می‌کنیم حتی اگر به نام رعد نباشد.

### دفتر هماهنگی شعب در چه زمانی تشکیل شد؟

تعداد مؤسسات مشابه که از رعد منشعب شده اند اکنون به عدد ۱۵ رسیده است. با افزایش این مراکز نیاز به دفتر هماهنگی شعب احساس شد. چرا که نیاز است یک سری مسائل از یک کانال انجام شود. در این جا اگر یک دفتر مشترک وجود داشته باشد میتواند توانمندی‌های به وجود آمده را بین شعب منتقل کند و می‌تواند مصوبات و تسهیلات دولت را از تهران بگیرد و به شهرستان‌ها منعکس کند. بنابراین دفتر هماهنگی شعب در سال ۱۳۸۶ به همت آقای مهندس هدایی ودوستان در مشهد به وجود آمد اما با وقفه ای همراه شد. این وقفه باعث شد تا صلاحدید دوستان این باشد که اگر در تهران تشکیل شود می‌تواند کارایی بهتری داشته باشد.

### در دفتر هماهنگی چه راهبرد هایی را دنبال می‌کنید؟

یکی از اهداف ما برداشتن موانع از پیشروی مؤسسات همسان تازه تأسیس است. ما در طول این سال‌ها انواع بروکراسی‌ها را تجربه کرده ایم و می‌توانیم راه را به تازه وارد‌ها نشان بدهیم تا در مسیر خدمت رسانی خود با مشکلات کمتری مواجه شوند. همچنین در حال تهیه ی یک سری برنامه‌های تیپ هستیم که با آماده شدن این برنامه‌ها کارها در شعب سریعتر و با الگوی مناسب شکل گرفته و جلو خواهد رفت. در واقع مسأله راهی که ما رفتیم و رهی که آن‌ها می‌خواهند بروند است و در این میان الف حذف شده و مسیر آن‌ها با کمک دفتر هماهنگی کوتاهتر خواهد شد.

### آیا شعب از نظر مالی تحت پوشش مرکز قرار می‌گیرند؟

در ابتدای کار بله اما هدف ما در اینجا این

است که به مثل آن ضرب المثل ژاپنی به آن‌ها صید ماهی را یاد دهیم تا خود ماهی. همانگونه که هدف مستقل کردن معلولان و ایجاد اشتغال از طریق کسب تخصص است، شعب نیز باید به دنبال جذب منابع مالی محلی و استقلال از مرکز رعد باشند. همواره در خود محل افراد خیری هستند که به دنبال ایجاد کانال و ارتباط با چنین مجموعه‌هایی هستند. دفتر هماهنگی راه را برای شناسایی و جذب خیرین هموار می‌کند. تا کنون ۱۳ واحد از نظر مالی مستقل شده اند.

### شرایط ایجاد شعب برای خیرین چگونه است؟

شرط اول در یک واژه عشق است. اگر نسبت به دیگر انسان‌ها احساس دین کنیم همگی دست به دست هم می‌دهیم تا برای دیگران مفید باشیم. اما در خصوص شرایط، پیشنهاد ما این است که در قدم اول بازدیدی از مرکز رعد داشته باشند و قانع شوند که می‌توانند چنین کاری را انجام دهند. مرحله ی دوم دعوت از همشهری‌های مقیم تهرانشان است که بیایند و اینجا را ببینند. از دید ما کمک موردی جایگاهی ندارد. ما دوست داریم، خیرین به اینجا آمده و از نزدیک ببینند و ما به دنبال کمک‌های ندیده و نشناخته نیستیم. آنکه آمد و دید و کمک کرد، کسی است که ما او را در کنار خود

احساس کنیم. تاکنون نیز روش تأسیس شعب به همین منوال بوده است. سپس در زمینه مراحل اداری ما آن‌ها را حمایت می‌کنیم و تا آن جایی که مجوزهای لازم را بگیرند با آن‌ها هستیم.

### چه مجوز هایی لازم است؟

ما دو مجوز را برای شروع نیاز داریم. یکی مجوز سازمان بهزیستی و دیگری مجوز سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای. البته مجوز خیریه و مجوز نیروی انتظامی نیز یک چیز طبیعی است که معمولاً از محل بومی مؤسسه اخذ می‌شود و گردش کار خودش را دارد.

### آیا همه شعب به صورت خیریه فعالیت می‌کنند؟

اینجا به عنوان یک موسسه خیریه و رایگان مطرح است. مسلماً شعب نیز از این پیروی می‌کنند، چون ما همگی تحت روابط یک اساسنامه فعالیت می‌کنیم و اساسنامه ی ما، اساسنامه ای است که ویژه ی مؤسسات خیریه است و انحراف از آن تخلف محسوب می‌شود. بنابراین سرویس دهی ما باید صد درصد رایگان باشد و تا کنون این اتفاق افتاده است. این امر نه تنها در بحث آموزش بلکه در بحث حمایت اشتغال نیز مطرح است و حتی سرویس‌هایی نظیر توانبخشی، مددکاری و مشاوره و سرویس ایاب و ذهاب که برای قرار گرفتن در یک جایگاه مناسب لازم است به طور رایگان ارائه می‌شود.



نقشه پراکندگی شعب رعد در سراسر کشور



مهندس میرزاخانی:

## هدف واحد آموزش عالی رشد و تعالی توانیابان است



مجمع آموزشی نیکوکاری رعد در ادامه اهداف خود چندین اقدام به راه اندازی مرکز آموزش عالی کرده است. جهت آشنایی بیشتر توانیابان و عموم مخاطبان فعالیت های مجتمع رعد گفتگویی را انجام دادیم با مهندس میرزاخانی از اعضای هیات مدیره رعد که تلاش های اصلی راه اندازی این واحد آموزشی از سوی ایشان انجام شده است. در این گفتگو سرکار خانم نسرین صانعی مدیر هامل واحد آموزشی رعد و همچنین جناب آقای سید حمید میرابوالقاسمی مدیر روابط عمومی این مرکز نیز حضور داشتند و به پرسش های توانیاب پاسخ گفتند.

### ایده تشکیل واحد آموزش عالی در مجتمع چگونه شکل گرفت؟

میرزاخانی: در تجربه ۲۵ ساله ای که مجتمع نیکوکاری رعد برای آموزش منجر به اشتغال معلولان با حدود ۵ هزار کار آموخته دارد به این نتیجه رسید که تعدادی از کار آموختگان امکان امکان رشد و تعالی دارند و می توانند رشته هایی را در مقاطع بالاتر در زمینه های فنی و حرفه ای و مدیریتی دنبال کنند و باید راه برایشان باز باشد تا بتوانند فرصت های شغلی که نیاز به مدرک تحصیلی دارد را با توجه به تخصص مورد نظر به دست آورند. به همین منظور واحد آموزش عالی رعد تشکیل شد. ایده اولیه راه اندازی این مرکز به دو سال قبل بازمی گردد.

### برای راه اندازی این مرکز با چه واحدهایی همکاری دارید؟

در این مسیر مجتمع قراردادی را با سازمان مدیریت صنعتی دارد چرا که آنها با دوره های تخصصی و منجر به اشتغال بیشتر آشنا هستند و همچنین با دانشگاه جامع علمی کاربردی نیز

همکاری می کنیم. اخیراً هم یک طرحی با سازمان انرژی های نو و سازمان مدیریت صنعتی داریم تا بتوانیم کارآموختگان را به آن جها سوق دهیم و رشته هایی در زمینه انرژی های نو مثل نیورگه های بادی، خورشیدی، زمین گرمایی و پیل سوختی راه اندازی کنیم. این رشته ها اکنون بسیار رو به گسترش و مورد نیاز است و انشالله... برای توانیابان این واحد آموزشی منجر به اشتغال شود.

### تاکنون چه گام های عملی برداشته اید؟

فعلاً دوره های کوتاه مدت در حال انجام است. کلاس های کامپیوتر هم برای گروه بانوان تشکیل شده است. همچنین کلاس زبان و برگزاری کارگاه های آموزشی هم هست. لیکن برنامه دراز مدت ما برای دوره های آموزشی سازمان مدیریت صنعتی و انرژی های نو است.

### چه مدرکی به فارغ التحصیلان می دهید؟

سازمان مدیریت صنعتی که وابسته به وزارت صنایع و معادن و سازمان گسترش است و حدود ۶۰۰ کارخانه را زیر مجموعه خود دارد، مدرکی می دهد که مورد تایید وزارت صنایع و کارخانجات است. فعلاً در حد فوق دیپلم ولی فوق لیسانس و دکتری در رشته هایی مثل MBA نیز مد نظر است. به طور خلاصه مدرکی به طور مشترک با سازمان مدیریت و واحد آموزش عالی رعد داده می شود. البته با دانشگاه جامع علمی کاربردی هم در حال مذاکره هستیم که برای فصل بعد دانشجوی گرفته شود که آنها هم مدرک رسمی دانشگاه جامع را می دهند و مدرکی معتبر و مشخص است.

### جذب هیات علمی در این واحد چگونه است؟

خوشبختانه در زمینه هیات علمی هم افراد خیر و نیکوکار به کمک ما آمده اند. آقای دکتر علاقه معلول هم برای ثبت نام در آنجا صف می کشند.

بنابراین در این واحد آموزشی، آموزش تلفیقی است و سعی می شود سطح کار بالا گرفته شود. هزینه های تحصیلی در این دانشگاه چگونه خواهد بود؟

در خصوص توانیابان، طبق قانونی که بهزیستی دارد هزینه ها توسط این نهاد پرداخت می شود. در مورد افراد غیر توانیاب کسانی که توانایی داشته باشند خودشان هزینه ها را می پردازند و کسانی که امکانات نداشته باشند از طریق مدد کاری بررسی می شود و وامی به آنها تعلق می گیرد تا بتوانند در دوره ها شرکت کنند.

### اطلاع رسانی به توانیابان به چه صورت بوده است؟

صانعی: تغییر جایگاه یک نیاز بشر است و انسان پیوسته می خواهد تغییر سطح زندگی بدهد. با توجه به اینکه توانیابانی که اکنون در حال آموزش دیدن در مجتمع رعد هستند از مقاطع تحصیلی مختلف مانند ابتدایی، زیر دیپلم و دیپلم هستند با توجه به زمینه هایی که دارند به مراجعه می کنند و سولاتی را مطرح می کنند. ما هم تا آنجا که محدودیت ها و امکانات اجازه می دهد سعی کرده ایم اطلاع رسانی کنیم. توزیع تراکت، نصب از اطلاعیه در مجتمع و درج مطالبی در فصلنامه هایی که در دسترس داشتیم از جمله فصلنامه تدبیر وابسته به سازمان مدیریت صنعتی از جمله کارهای انجام شده است. البته اینها کافی نیست و برای اطلاع رسانی باید از مکانیزم های بیشتری استفاده کرد.

### شما هدف از راه اندازی واحد آموزش عالی را چگونه تشریح می کنید؟

در واقع هدف کلی ما در این بخش ارتقا سطح زندگی و بهبود کیفیت زندگی توانیابان است و نه بقایی که بدون افزایش سطح کیفی باشد. الان کاری که دارد انجام می شود همانطور که آقای مهندس میرزاخانی فرمودند شناسایی عرصه های جدید و مطالعه آنها است تا ببینیم امکان ورود به کدامیک از این عرصه ها وجود دارد. ما با شناختی که از قابلیت های بالای این عزیزان داریم می دانیم که آنها

می توانند این آموزش های را طی کنند و هیچ محدودیتی نیست. ما تابع یک اصل هستیم و آن اینکه نه به جای آنها فکر کنیم ف نه به جای آنها تصمیم بگیریم و نه به جای آنها عمل کنیم. همین الان که ابتدای راه هستیم در حال انجام کارها با مشارکت خود توانیابان هستیم. این کار از طریق ارتباط برقرار کردن با تشکل های فعال در حوزه توانیابان صورت می گیرد و خود این عزیزان در برنامه ریزی هایی که انجام می شود مشارکت دارند.

### برنامه ریزی به چه صورت است؟

ما برنامه ها را در سه سطح آغاز کردیم. کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت. برنامه کوتاه مدت ما برگزاری کارگاه های آموزشی یکروزه بوده است. که آنها بیشتر در زمینه بهداشت روان و افزایش مهارت های رفتاری هستند و توانیابان و غیر توانیابان در آن شرکت دارند و تا کنون چند کارگاه هم برگزار شده است. برنامه میان مدت همان تفاهمنامه با سازمان مدیریت صنعتی است و ما برنامه های طراحی شده بر اساس استانداردهای سازمان را اجرا می کنیم. از جمله آن می توان به برگزاری دوره های مالی با تدریس سرکار خانم دکتر لشگری اشاره کرد. برنامه طولانی مدت هم راه اندازی دانشگاه است که فرآیند آن از طریق وزارت علوم، دانشگاه جامع علمی کاربردی و سازمان بهزیستی در حال اجرا است. پیشنهاد آنها این است که این مرکز صرفاً جهت آموزش توانیابان باشد. اگر این اتفاق رخ دهد اینجا می تواند یک مرکز نمونه باشد و تنها مرکز آموزش عالی باشد که به توانیابان در سطح عالی آموزش می دهد و حتی در سطح بین المللی مطرح شود. البته اعتقاد خود ما بر آموزش تلفیقی است و باید اینگونه موانع ذهنی را برداریم.

### در زمینه سخت افزاری چه قدم هایی برداشته شده است؟

میرابوالقاسمی: با نام و یاد خدا حرکت جدیدی اکنون حرکت جدیدی با عنوان ایجاد مرکز آموزش عالی در مجتمع رعد انجام شده است که این



خود نوید بخش حرکت جدیدی در زمینه فعالیت توانیابان در سطح کشور است. ما این را به فال نیک می گیریم که عزیزانی چون مهندس میرزاخانی که همگی تحصیلات دانشگاهی دارند به این نتیجه رسیدند که باید برای ارتقا سطح علمی و تخصصی توانیابان قدم بعدی و بلندتری را بردارند. این قدم بلند نیازهای بلندتری را هم می طلبد که یکی از مهمترین مسائل آن تامین نیازهای مالی است. تا الان ما دوره های کوتاه مدت با برنامه ریزی های زمانی کمتری داشته ایم اما در مرحله بعد دوره های بزرگتری خواهیم داشت که باید اساتید بنام

و امکانات بیشتری را فراهم کنیم که اینها خودش نیازمند منابع مالی است و ما باید به دنبال منابع جدید حمایتی باشیم که بتوانیم هزینه های این واحد آموزشی را تامین کنیم. اکنون استارت کار زده شده است و مجتمع رعد امکانات فیزیکی بسیار مناسبی را دارد که در میان تمامی تشکل هایی که در زمینه معلولیت فعالیت می کنند بهترین مکان است. این همت بزرگی بوده که ساختمانی به این عظمت فراهم شده است. اما اکنون در در طی مسیر نیازهای دیگری داریم از جهت تامین منابعی که بتوانیم این حرکت را به بازده مالی برسانیم. البته نگرش هیات مدیره بهره برداری مالی نیست و تنها نگرش این است که این مجموعه از طریق خودگردانی بتواند هزینه هایش را تامین کند. در این مسیر ما اول از همه دست یاری به سوی همه خیرین دراز می کنیم تا حداقل در استارت اولیه که نیروی زیادی لازم دارد ما را کمک کنند. ما هم قول می دهیم انشالله... ظرف ۲ تا ۳ سال این مرکز را به صورت خودگردان اداره کنیم. این روندی زمان بر است چرا که بحث ایجاد یک مرکز آموزش عالی کار ساده ای نیست.

### آیا از منابع بهزیستی هم استفاده خواهید کرد؟

استفاده از تمام منابع موجود در کشور یکی از نقاط هدف ماست. ما نه تنها از بهزیستی بلکه از هر سازمان دیگری که بتوانیم جهت ارتقا بچه ها کمک خواهیم گرفت و استفاده می کنیم. این همکاری علاوه بر بحث های مالی، می تواند از طریق استاد رایگان، امکانات تجهیزاتی و کارگاهی هم باشد و ما هم اکنون در حال رایزنی و ایجاد ارتباط برای گرفتن این کمک ها هستیم.

### کمک تجهیزاتی مورد نیاز بیشتر چه چیزهایی است؟

در مجموع یک مرکز آموزشی نیاز به کارگاه های مختلفی دارد و این کارگاه ها هم نیازمند تجهیزات بخصوصی هستند. در یک مدرسه شاید فقط به صندلی نیاز باشد اما در یک مرکز آموزش عالی ابزارهایی مانند کامپیوتر، سیستم صوتی و تصویری

پیشرفته، لابراتوارهای به روز شده و اینترنت پر سرعت مورد نیاز است که هرکدام از اینها فاز تعریف شده ای است که هزینه می برد. از سوی دیگر با برنامه ریزی های صورت گرفته در هیات مدیره امید است که علاوه بر دانشگاه حضوری، به یک دانشگاه مجازی هم تبدیل شود. یعنی دانشگاه مجازی را هم از همین الان در برنامه داریم تا عزیزانی که نمی توانند در کلاس ها حضور پیدا کنند، بتوانند توسط علم روز و اینترنت از دانشگاه ما استفاده کنند. بنابراین تمام اینها نیازمند کمک خیرینی است که ما را یاری دهند.



## دست‌ها را ابزار توانبخشی کردیم



اشاره: واحد توانبخشی و خانم حقیقی را همه در رعد می‌شناسند. بیش از یک دهه است که ایشان در واحد توانبخشی فعالیت می‌کنند. او کسی است که توان لازم را در کارآموزان برای آموزش‌های بعدی ایجاد می‌کند. خاطرات بسیاری از یاد گرفتن جوانه‌های توانایی در بچه‌های رعد دارد و خیلی مواقع او اولین نفری بوده است که روی پا ایستادن بچه‌های روی صندلی چرخدار را دیده است. در طول گفتگو از هیچ چیز گلیایه نمی‌کند. حتی زمانی که از کمبودها سخن می‌گوید هم لبخند بر لب دارد. شاید چون صبر و حوصله بزرگترین جادوی کار اوست. کاری که آموزش‌ها بدون آن چندان اثر نخواهد بخشید.

شما چه زمانی و چگونه وارد مجموعه‌ی رعد شدید؟

تابستان هفتاد و هفت بود که به عنوان یک نیروی داوطلب وارد توانبخشی مجتمع رعد شدم. در آن زمان هفته‌ای دو روز به رعد می‌آمدم. از طریق یکی از آشنایان که با مجتمع رعد در ارتباط بود با این مجموعه آشنا شدم.

همکاری شما در ابتدا با رعد به چه صورت بود؟

در آن زمان به دلیل اینکه فرصت نداشتم تمام وقت کار کنم تنها هفته‌ای دو روز، صبح‌ها به رعد می‌آمدم و با بچه‌ها کار می‌کردم. همکاری من به این صورت با رعد به مدت دو سال به طول انجامید.

در آن زمان امکانات توانبخشی رعد در چه سطحی بود؟

در آن زمان مکان فعلی را در اختیار نداشتیم و کارهای توانبخشی در کتابخانه‌ی فعلی انجام می‌شد. از نظر امکانات هم در سطح عالی نبودیم اما می‌شد کار کرد و به قول معروف برای دست‌گرمی خوب بود.

سطح توانبخشی در رعد آن موقع چگونه

بود؟ خوشبختانه کار در آن زمان بسیار علمی بود. کسانی که قبل از من کار را شروع کرده بودند و بعد هم ما کار را با هم ادامه دادیم افرادی با سواد بودند و کار را بسیار علمی و دقیق و به طور کلی کلاس‌ها شده انجام داده بودند. بسیار برای راه‌اندازی و ادامه‌ی کار واحد توانبخشی زحمت کشیده شده بود و می‌خواهم بگویم من پیگیر کار آن‌ها شدم.

کار توانبخشی در رعد به چه صورت است؟ چون مجتمع رعد خیریه است، برای ما مسأله‌ی زمان و طول درمان مطرح نیست. به همین خاطر آن‌چه مریض نیاز دارد، وقت گذاشته شده و در اختیار معلول قرار می‌گیرد. کار توانبخشی در فیلیدی که بچه‌های ما دارند کار با حوصله‌ای است و زمان خیلی زیاد و نگرش کلی می‌خواهد. ما اینجا بچه‌ها را به عنوان یک انسان در کل ابعاد آن‌ها می‌بینیم. این بچه‌ها در یک نقطه اشکال ندارند بلکه در کل مشکلات حرکتی با مشکل مواجه هستند. امکان دارد یک کوتاهی در یک عضله اتفاق افتاده باشد اما این کوتاهی در یک عضله، چونکه بدن

ساخته شد؟

اگر اشتباه نکنم این قسمت در سال ۸۱ در اختیار ما قرار گرفت و سپس ما کار تجهیز آن را آغاز کردیم. از این مقطع به بعد هم مکان و هم شرایط بهتر شده بود و ما هم بر اساس همین، یک سری امکانات جدید که نیاز داشتیم را تهیه کردیم. البته ما برای تجهیز با دو محدودیت رو به رو بودیم، یکی کمبود بودجه که به هر حال ناگزیر بودیم در حد جیب رعد خرید کنیم و دیگری امکاناتی که در کشور ما وجود داشت. ما در توانبخشی بیشتر از دستگاه به ابزار نیاز داریم. این ابزارها در دنیا برای هر بیماری جداگانه ساخته می‌شوند. من به عنوان فیزیوتراپیست مراجعه کرده‌ام مورد نظر ساخته می‌شود تا در آن مرکز روی همان یک بیمار کار کنم. در ایران چنین امکاناتی وجود ندارد.

پس شما برای رفع این نیاز چه می‌کنید؟ ما نبود این ابزار را با جایگزین کردن جبران می‌کنیم. از آدم‌ها و یا دست‌ها برای توانبخشی استفاده می‌کنیم. به هر حال با بهره‌گرفتن

از نیروی انسانی اجازه نمی‌دهیم که روند کار خدشه دار شود.

ساز و کار معرفی کارآموزان به واحد توانبخشی چگونه است؟

در بدو ورود ما روزی را داریم که روز پذیرش بیماران است. در آن روز بچه‌ها معاینه شده و نیازهای آن‌ها از قبیل فیزیوتراپی، کار درمانی و یا گفتار درمانی مشخص می‌شود و یک پرونده‌ی کلی برای هر فرد تشکیل می‌شود. بعد برنامه‌ی توانبخشی با برنامه‌ی آموزشی هماهنگ می‌شود. هر فرد در ابتدا جلسات بیشتری را در توانبخشی می‌گذراند و بعد که به حد قابل قبولی رسید از تعداد جلسات در طول هفته کاسته می‌شود. یک دلیل آن هم تراکم بچه‌ها است. البته توانبخشی هرگز نباید قطع شود چون معلولیت یک امر پایدار است.

هم اکنون چند کارآموز به طور پیوسته در توانبخشی هستند؟

حدود ۵۰ نفر در توانبخشی و همین تعداد هم در بخش کار درمانی مشغول هستند. البته از این تعداد هستند کسانی که به دلیل نیازشان در هر دو بخش سرویس می‌گیرند.

تعداد همکاران شما چند نفر است؟

## امکانات عمومی مجتمع رعد

### سالن همایش رعد



یکی از امکانات عمومی مجتمع رعد راه‌اندازی و تجهیز سالن همایش چند منظوره است. در بیست و پنجمین سالگرد رعد، اکنون این سالن دارای امکانات پیشرفته‌ای است که علاوه بر استفاده در برنامه‌های مجتمع، در اختیار متقاضیان دیگر نیز قرار می‌گیرد. این سالن دارای ۲۲۰ صندلی مبله و همچنین ردیف صندلی‌های VIP است. از امکانات سالن همایش رعد می‌توان به ویدئو پروژکشن، پرده نمایش متحرک و میز پنل، سیستم بلندگوها از نوع DB OPERA شامل میکسر ۱۶ کانال Dynacord، قابلیت استفاده از میکروفون‌های بی‌سیم در تمام نقاط سالن، اتاق فرمان کارگردان فنی با کامل‌ترین تجهیزات، قابلیت پخش انواع CD و DVD در خلال برنامه و امکان اتصال به کامپیوتر جهت نمایش اسلاید، امکان نورپردازی به صورت حرفه‌ای و قابلیت استفاده اینترنت پر سرعت به صورت Wireless در تمام محوطه سالن اشاره کرد.

### کتابخانه مشارکتی



کتابخانه مشارکتی رعد در سال ۱۳۸۱ با مساحت ۱۱۰ متر مربع با همکاری شهرداری تهران تاسیس شد. این کتابخانه در حال حاضر دارای بیش از ۱۲ هزار جلد کتاب است. تعداد اعضای کتابخانه حدود ۲۵۰۰ نفر است که ۶۰ درصد از آنان را توان‌یابان تشکیل می‌دهند. کتابخانه همه‌روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶ بعد از ظهر در اختیار اعضا است. کتابخانه مشارکتی رعد یکی از معدود کتابخانه‌هایی در سطح منطقه است که شرایط مناسب‌سازی شده را برای توان‌یابان دارد. در این کتابخانه طیف گوناگونی از کتب و مجلات در موضوعات گوناگون آماده بهره‌برداری علاقمندان به کتاب و کتابخوانی است. همواره سعی شده با تمام محدودیت‌های مالی، کتابخانه مشارکتی رعد دارای کتب به روز و سودمند باشد. همچنین مجلات متعددی به صورت آونمان به این کتابخانه می‌رسد. این واحد همچنین اقدام به برگزاری مسابقات کتابخوانی می‌کند.

### اتاق کنفرانس



یکی از نیازهای همیشگی مجتمع رعد دارا بودن یک اتاق کنفرانس مجهز بود که اکنون با راه‌اندازی این واحد در طبقه سوم مجتمع به این نیاز پاسخ مناسب داده شده است. این اتاق نیز یکی از خدمات عمومی مجتمع نیکوکاری رعد است که در صورت نیاز شرکت‌ها و موسسات برای برگزاری کنفرانس و برنامه‌هایی از این دست به آنها اجاره داده می‌شود. با توجه به امکانات صوتی و تصویری این اتاق می‌توان از آن برای کلاس‌های درس که نیاز به اینگونه امکانات دارند نیز استفاده کرد. از امکانات این اتاق کنفرانس می‌توان به ویدئو پروژکشن، پرده نمایش متحرک و میز پنل، سیستم صوتی پیشرفته و قابلیت استفاده اینترنت پر سرعت به صورت Wireless در تمام محوطه اتاق کنفرانس اشاره کرد. ظرفیت اتاق کنفرانس ۴۰ نفر است.





## نقش سازمان های مردم نهاد در گسترش برنامه های خدمات اجتماعی

دکتر مجید میرخانی

خدمات می باشد در سازمان ها غیر دولتی شاغل هستند . در کشور آلمان یک میلیون نفر ، فرانسه ۸۰۰,۰۰۰ نفر و انگلستان ۹۰۰,۰۰۰ نفر که حدود ۴ درصد از کل شاغلین و ۱۰ درصد از شاغلین بخش خدمات است در سازمانهای مردم نهاد مشغول فعالیت می باشند . اگر چه در صد متعلق به کشور ژاپن کمتر می باشد لکن ۱۲۴ میلیون نفر در این بخش شاغل هستند (بنز- جنرال موتور - هیتاچی - فیات - آلستوم - آل کتل)

اشتغال حدود ۱۱,۸ میلیون نفر در کشور های فوق الذکر در بخش غیر دولتی نشان دهنده گستره وسیع خدمات این بخش می باشد .

در زمینه هزینه بخش غیر دولتی به نسبت تولید ناخالص ملی، آمریکا با ۶,۳ درصد بالاترین و کشور های انگلستان و آلمان با ۴,۸ در صد و کشور فرانسه و ژاپن با ۳,۵ درصد در مراتب بعدی قرار دارند . در دو دهه اخیر شاهد رشد ۱۵,۸ درصدی این بخش در کشورهای پیشرفته می باشیم . رشد این بخش شاید متأثر از تردیدی که در توانایی بخش دولتی و خصوصی در تدارک خدمت به شیوه ای مطلوب که مورد نیاز است حاصل گردیده است .

امروزه غیر از رشد کمی اینگونه مراکز ، در نقش و مشارکت سازمان ها غیر دولتی چه از لحاظ اهداف و عملکرد تغییرات عمده ای رخ داده که از آن جمله نقش قادر سازی سازمان های مردمی است که عاملی در جهت توسعه اجتماعی محرومین و نیازمندان میباشد. تأکید اصلی این سازمان ها افزایش توانایی

امروزه توسعه اجتماعی بعنوان فرایندی که موجبات گسترش عدالت اجتماعی، رفاه، همبستگی فرهنگی و مشارکت خواهد گردید مطرح است. برای توسعه اجتماعی افزایش آگاهی و شناخت مردم ضروری بوده و مهمتر از همه دراستراتژی توسعه اجتماعی، انسانها باید محور برنامه توسعه باشند، بنابر این از این نظر رویکرد توسعه اجتماعی در بر گیرنده عوامل لازم برای توسعه حقوق انسانی و عدالت اجتماعی، تأکید بر ساخت نهاد های دموکراتیک و مکانیزم های مشارکتی برای برابر سازی فرصت ها، حفظ حرمت انسان ها، حمایت از اجرای قانون و پشتیبانی از حقوق محرومین و حاشیه نشینان می باشد.

در برنامه توسعه اجتماعی یک جامعه مدنی، خود یاری مردم، مشارکت جمعی و تشکل های غیر دولتی و بخش خصوصی باید به صورت جدی فعال و درگیر باشد از آنجا که در برنامه توسعه اجتماعی، مشارکت مردم به عنوان اصل اساسی مطرح است، سازمان های مردم نهاد که توانایی و وجهتشان مردمی بودن و ارائه خدمت به مردم می باشد باید در ارزیابی نیازها و اجرای برنامه ها نقش پیشتازانه حرکت مردمی را ایفا نمایند.

سیستم های دولتی بعلت ماهیت بروکراسی و دیوان سالاری آنان برای پاسخگویی کارا و مؤثر دچار ضعف بوده و امروزه سازمان های غیر دولتی جایگاه وسیع و گسترده ای را در تدارک خدمات مورد نیاز رفاه اجتماعی در سرار جهان عهده دار می باشند، بعنوان نمونه در آمریکا حدود ۷ میلیون نفر که حدود ۶,۸ در صد از کل نیروی کار و ۱۵,۴ درصد از شاغلین بخش

حساس شدن جامعه نسبت به معلولین ، اختصاص بودجه ، گرد آمدن بخشی از نیروی پزشکی و وابسته پزشکی و بهره گیری از تکنولوژی پیشرفته در جهت مداوا و باز توانی آنان گردیدو این نگرش که معلولین علی رغم محدودیت خود قادر به بروز شایستگی های جسمی و ذهنی و قابلیت شرکت در امور اجتماعی هستند و نقص عضو نمی تواند مانعی در این مسیر ایجاد کند گسترش یافت .

اگر چه گسترش خدمات توان بخشی و توجه بیشتر دولتها به افراد معلول نور امیدی در دل آنان ایجاد نمود و با مدد تدارک خدمات توان بخشی و تکنولوژی دست های از حرکت مانده فعال ، پاهای خشکیده و تکیده توانمند و دست ها جایگزین چشمها برای خواندن متون به زبان بریل و اندام مصنوعی جای عضو از دست رفته را گرفتند و سایر اقدامات جبرانی افق و زندگی جدیدی را برای معلولین فراهم نمود لکن در این رویکرد ها تمامی تلاش بر این بود که فرد معلول به شرایط عادی جامعه نزدیک شود ، غافل از اینکه ساختار جامعه است که باید برای پذیرش معلولین به عنوان شهروند عادی آمادگی لازم را کسب نماید و تأمین حقوق انسانی آنان رادر زمینه های مختلف اجتماعی ، اقتصادی و سیاسی مورد توجه قرار دهد . بعبارت دیگر تفاوت در میزان توانایی های جسمی و ذ هنی کودکان معلول را از روند آموزش عادی و جوانان را از برخورداری از اشتغال و پی آمد یک زندگی عادی محروم نسازد زیرا جامعه با فقدان امکانات و تسهیلات لازم و وجود موانع و نگاه های نا گوار با به حاشیه راندن معلولان کنج عزلت و انزوا را برای آنان تدارک می دید. این شرایط با روحیه پویا و جستجو گر پاره ای از معلولان و خانواده ها همخوانی نداشته و خدماتی فراتر از آنچه جریان داشت انتظار داشتند . انتظاراتی چون : حق برخورداری از تأمین

مناسب زندگی ، زدودن فقر ، استفاده از امکانات اجتماعی همانند سایرین و اینکه ناهنجاری های ظاهری نباید تضعیفاتی را به دنبال داشته باشد بلکه هر کس فراخور ویژگی و توانایی هایش باید از فرصت های موجود جامعه بصورت مساوی استفاده نماید .

در کشور های پیشرفته در جهت تحقق اینگونه انتظارات در کنار امکانات دولتی شاهد حضور چشم گیر سازمان های غیر دولتی می باشیم و امروزه قسمت اعظم خدمات در کشور های پیشرفته برای معلولین از طریق اینگونه سازمان ها تأمین می شود و شاید علت گرایش سمت سازمان های غیر دولتی ، یکی از ویژگی حاکم بر اینگونه مراکز که همانا فارغ بودن از نظام بروکراسی ، انعطاف پذیری ، پیوند سهل تر آنان با جامعه و نیت خیر خواهانه بانیان که هدفی جز خدمت به مردم نداشته و نیز جایگزینی انگیزه های عاطفی بجای وظایف اداری می باشد و این دلایل باعث شده که تدارک خدمت بسوی اینگونه مراکز سوق داده شده است .

خوشبختانه در کشور ما نیز بستر مناسب برای گسترش مراکز و سازمان های غیر دولتی فراهم بوده و پشتوانه قانونی برای حمایت از مراکز غیر دولتی وجود دارد که به ذکر سه مورد آن بسنده خواهد شد . در ماده ۴ از قانون برنامه توسعه اقتصادی و اجتماعی تأکید بر استفاده مؤثر از مؤسسات غیر دولتی و خیریه در جهت گسترش خدمات توان بخشی و حمایتی گردیده و در ماده ۷ قانون چهارم توسعه اقتصادی و اجتماعی نیز بر حمایت از مؤسسات غیر دولتی و خیریه در عرصه خدمات بهزیستی تصریح شده است .

در ماده ۷ از لایحه وزارت رفاه اجتماعی هم جهت تحقق اهداف قانون رفاه و تأمین اجتماعی بر مشارکت گسترده سازمان های غیر دولتی تأکید دارد و شاید به موارد دیگر قانونی که دال بر جایگاه سازمان های

غیر دولتی در تدارک خدمات باشد بتوان اشاره داشت از جمله، صور سازمان یافته و منظم این امر در قوانین اسلامی مانند وقف ، خمس و زکات می باشد که شاهد فعالیت های گسترده اینگونه نهادها در کشور می باشیم . در دو دهه اخیر شاهد گسترش چشم گیر مراکز غیر دولتی برای تدارک خدمات به معلولین در کشور می باشیم که شماره آنان از صدها مرکز تجاوز می نماید که همگی آنان در گسترش خدمات توان بخشی نقش داشته لکن اگر به این اصل در فرایند توان بخشی برگردیم که تمامی تلاشها باید با محوریت تلفیق افراد معلول در جامعه و ایجاد فرصت های مساوی برای آنان باشد و هرگونه برنامه و اقدامی که این اصل را خدشه دار نماید نمی تواند بعنوان یک حرکت و برنامه قوی سازمان غیر دولتی مطرح باشد. ملاحظه خواهد شد سازمان های محدودی هستند که بهره گیری از شیوه سنتی از پدیده معلولیت و تأکید بر نقصان آنان برای جلب ترحم که مغایر اصول اساسی توان بخشی است را دنبال نمی نمایند و در عوض تلاش و کوشش شان در جهت ارائه تصویری مثبت از افراد معلول و فراهم نمودن زمینه های مساعد برای رفع تبعیض و ایجاد فرصت مساوی برای آنان است . مرکز توان بخشی رعده تنها از اعتماد جامعه و افراد معلول بعنوان یک مرکز پیش تاز حرفه ای برخوردار است و فراتر از شیوه های سنتی پدیده جدیدی را در توان بخشی مطرح نماید مهمتر از همه این باور را در توان یابان ایجاد نماید که از حقوق مشابه سایر افراد برخوردار باشند و شاید اغراق نباشد که اگر اضافه شود که پاره ای از چهره های شاخص معلولین که مدافع تحولات جدید در زمینه حقوق معلولین در جامعه می باشند عضوی از این خانواده و کانون بوده و از خدمات آن بهره گرفته اند .





## گزارش عملکرد سال های گذشته

خلاصه کمکها در سال ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

شرح	مبلغ به ریال در سال ۱۳۸۶	مبلغ به ریال در سال ۱۳۸۷
کمک بلاعوض از سوی افراد نیکوکار	۱,۴۳۰,۷۷۸,۸۷۵	۱,۰۰۸,۸۸۴,۵۷۹
کمک یارانه آموزشی بهزیستی	۵۶۸,۵۳۴,۰۰۰	۶۶۸,۵۹۷,۰۰۰
کمک از طریق بازارهای خیریه و جشن ها	۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۴۹,۴۷۷,۰۰۰
کمک از طریق حق عضویت	۴۹۶,۰۱۰,۰۰۰	۱۲۳,۳۱۷,۰۰۰
کمکهای غیر نقدی	۱۶۱,۸۵۷,۰۰۰	۲۸۶,۵۷۶,۰۰۰
کمک بلاعوض برای شعب	۳۹۶,۲۵۶,۰۰۰	۶۳۳,۵۳۰,۰۰۰
<b>جمع کل کمکها</b>	<b>۳,۲۴۷,۰۲۶,۸۷۵</b>	<b>۳,۶۷۰,۳۸۱,۵۷۹</b>

خلاصه هزینه ها در سال ۱۳۸۷ و ۱۳۸۶ مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

شرح	مبلغ به ریال در سال ۱۳۸۶	مبلغ به ریال در سال ۱۳۸۷
کمک بلاعوض از سوی افراد نیکوکار	۱,۴۳۰,۷۷۸,۸۷۵	۱,۰۰۸,۸۸۴,۵۷۹
کمک یارانه آموزشی بهزیستی	۵۶۸,۵۳۴,۰۰۰	۶۶۸,۵۹۷,۰۰۰
کمک از طریق بازارهای خیریه و جشن ها	۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۴۹,۴۷۷,۰۰۰
کمک از طریق حق عضویت	۴۹۶,۰۱۰,۰۰۰	۱۲۳,۳۱۷,۰۰۰
کمکهای غیر نقدی	۱۶۱,۸۵۷,۰۰۰	۲۸۶,۵۷۶,۰۰۰
کمک بلاعوض برای شعب	۳۹۶,۲۵۶,۰۰۰	۶۳۳,۵۳۰,۰۰۰
<b>جمع کل کمکها</b>	<b>۳,۲۴۷,۰۲۶,۸۷۵</b>	<b>۳,۶۷۰,۳۸۱,۵۷۹</b>

### گزارش فعالیت واحد آموزش مجتمع رعد مرکز

گزارش واحد آموزش	۱۳۸۶	۱۳۸۷
تعداد مراجعه کنندگان	۱۶۲ نفر	۱۴۷ نفر
تعداد پذیرش شدگان	۱۵۲ نفر	۱۳۱ نفر
تعداد دوره های آموزشی برگزار شده (در سه دوره)	۷۶ دوره	۸۲ دوره
تعداد گواهینامه های صادره از سازمان فنی و حرفه ای	۱۲۶ مورد	۲۲۱ مورد
تعداد شاغلین	۴۰ نفر	۴۳ نفر
تعداد کارآموزان آموزش دیده (طی سه دوره)	۶۸۳ نفر	۷۱۱ نفر

### گزارش فعالیتهای واحد توانبخشی (فیزیوتراپی ، کاردرمانی ، گفتاردرمانی) رعد مرکز

نوع خدمات	تعداد جلسات		تعداد افراد تحت پوشش	
	سال ۱۳۸۶	سال ۱۳۸۷	سال ۱۳۸۶	سال ۱۳۸۷
فیزیوتراپی	۲۵۸۰	۳۲۹۵	۱۲۱ نفر	۹۷ نفر
کاردرمانی	۱۷۶۵	۱۷۴۳	۸۸ نفر	۸۲ نفر
گفتاردرمانی	۴۹۹	۶۱۳	۲۸ نفر	۲۷ نفر

## دنیای مجازی رعد

http://www.raadcharity.org/



قدیمی وب سایت نمی توان آزادی عمل مناسبی را داشت و نتیجه مورد نیاز به دست نخواهد آمد. در نتیجه با توسعه کار گروه تصمیم گرفته شد تا وب سایت به طور کامل و از نو طراحی شود. در این گام ، برآوردی از نیازها و بایدهای مورد نیاز وب سایت به عمل آمده و نقشه سایت روی کاغذ پیاده شد. پس از تایید چارت سایت اینترنتی در گام بعدی گرافیک سایت مورد بررسی قرار گرفت. از محورهای اصلی که در طراحی این بخش منظور نظر قرار گرفت می توان به سادگی ، تناسب رنگ ، غیر تکراری بودن ، سهولت دسترسی به لینک ها و سبکی بارگذاری سایت اشاره کرد. در نهایت گروه جوانان با تقسیم کار اقدام به تهیه مطالب محتوایی سایت براساس آخرین آمارها و اطلاعات موجود در مجتمع رعد کرد. کلیه مطالب به دو زبان فارسی و انگلیسی قرار گرفته است و کاربران می توانند با انتخاب نوع زبان مورد نظر خود به مطالب دسترسی داشته باشند. سرانجام مجموعه آماده شده در اختیار گروه طراحان نگاه نو قرار گرفت تا کار پیاده سازی سایت وارد فاز نهایی شود. اکنون وب سایت مجتمع رعد در آدرس [www.raadcharity.org](http://www.raadcharity.org) قابل دسترسی است. وب سایت رعد دارای ۱۳ منوی اصلی است که کاربران سایت را به سرعت به تمامی خدمات ، برنامه ها و چگونگی همکاری با رعد راهنمایی می کند. زیر هر یک از این منوها شاخه های بیشتری قرار دارد که زیباییات هر منو را در اختیار کاربران قرار می دهد. همچنین در صفحه نخست معرفی مختصری از مجتمع رعد قرار داده شده است که برای کسانی که اولین بار از

دنیای گسترده ای که ما در آن زندگی می کنیم ، یکی از راههای اصلی بقا و تداوم حرکت هر سازمان و نهادی ، رساندن صدای خود به گوش مخاطبان و گروه های هدف است. در این راه گزیری نیست مگر روی آوردن به شیوه نوین و به روز ارتباط گیری با مخاطبان. اینترنت امروزه به ابزاری مهم در برقراری ارتباط به ویژه در میان نسل جوان کشور تبدیل شده است. به همین دلیل مجتمع رعد برای برقراری هر چه بهتر ارتباط با مخاطبان خود ، همزمان با بیست و پنجمین سال فعالیتش اقدام به راه اندازی پایگاه اینترنتی خود کرد. این کار از ابتدای سال جاری به عنوان یکی از ماموریت های اصلی گروه همیاری جوانان تعریف شده و به سرپرستی رحمان علاقه بند آغاز شد. در ابتدا تصمیم بر آن بود که صرفا مطالب جدید روی وب سایت قدیمی مجتمع رعد قرار داده شده و کار در این مسیر تا رسیدن به نقطه مطلوب ادامه پیدا کند. در جلساتی که بین اعضای این کارگروه تشکیل شد این نتیجه به دست آمد که بر مبنای قالب و گرافیک

قدیمی وب سایت نمی توان آزادی عمل مناسبی را داشت و نتیجه مورد نیاز به دست نخواهد آمد. در نتیجه با توسعه کار گروه تصمیم گرفته شد تا وب سایت به طور کامل و از نو طراحی شود. در این گام ، برآوردی از نیازها و بایدهای مورد نیاز وب سایت به عمل آمده و نقشه سایت روی کاغذ پیاده شد. پس از تایید چارت سایت اینترنتی در گام بعدی گرافیک سایت مورد بررسی قرار گرفت. از محورهای اصلی که در طراحی این بخش منظور نظر قرار گرفت می توان به سادگی ، تناسب رنگ ، غیر تکراری بودن ، سهولت دسترسی به لینک ها و سبکی بارگذاری سایت اشاره کرد. در نهایت گروه جوانان با تقسیم کار اقدام به تهیه مطالب محتوایی سایت براساس آخرین آمارها و اطلاعات موجود در مجتمع رعد کرد. کلیه مطالب به دو زبان فارسی و انگلیسی قرار گرفته است و کاربران می توانند با انتخاب نوع زبان مورد نظر خود به مطالب دسترسی داشته باشند. سرانجام مجموعه آماده شده در اختیار گروه طراحان نگاه نو قرار گرفت تا کار پیاده سازی سایت وارد فاز نهایی شود. اکنون وب سایت مجتمع رعد در آدرس [www.raadcharity.org](http://www.raadcharity.org) قابل دسترسی است. وب سایت رعد دارای ۱۳ منوی اصلی است که کاربران سایت را به سرعت به تمامی خدمات ، برنامه ها و چگونگی همکاری با رعد راهنمایی می کند. زیر هر یک از این منوها شاخه های بیشتری قرار دارد که زیباییات هر منو را در اختیار کاربران قرار می دهد. همچنین در صفحه نخست معرفی مختصری از مجتمع رعد قرار داده شده است که برای کسانی که اولین بار از





## معرفی اجمالی شعب رعد



تشکیل می دهند. آقای حجت الله براتی زاده نیز هم اکنون مدیر عامل آن است.

این مرکز آموزشی در ابتدای فعالیت خود ۱۰ کارآموز را در ۴ رشته آموزش می داده است. میزان فضای آموزشی این مرکز ۴۵ متر است و هنوز هم کارآموزان در ۴ رشته از جمله رشته بومی قفل سازی به کار مشغول هستند. این مرکز همچنین تا کنون ۱۰ کارآموخته را به فنی و حرفه ای معرفی کرده است.

مرکز بنیاد اریکه نور با ۵ نفر پرسنل و ۱۲ همیار تا کنون دو نشست را با خانواده های کارآموزان خود برگزار کرده است. بر اساس اعلام مسئولین مشکل کمبود فضای مناسب عمده ترین مشکلی است که این مرکز در حال حاضر با آن درگیر است.

### مجمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

مجمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج با شماره ثبت ۵۸۶ از سال ۱۳۸۱ تاکنون مشغول فعالیت است. مهندس علی سلطان زاده، مهندس غلامرضا احمدی پیدا خوییدی و دکتر اصغر شیرازپور اعضای موسس این مجتمع را تشکیل می دهند. سید جواد مرتضوی نصیری نیز هم اکنون مدیریت عامل این مجتمع را به عهده دارد.

این مجتمع در ابتدای فعالیت خود ۶۷ کارآموز داشت که در رشته های رایانه با گرایش های مختلف، حسابداری مقدماتی و تکمیلی، زبان انگلیسی، خوشنویسی، قالی بافی، گلیم بافی و سیم پیچی آموزش می دیدند.

رعد کرج با در اختیار داشتن ۱۲۶۰ متر مربع فضا ۱۱ رشته را به کارآموزان خود آموزش می دهد. از این مرکز تا کنون ۴۰۲ نفر کارآموخته شده اند.

این مرکز در طی ۷ سال فعالیت خود مراسم های گوناگونی به مناسبت های شادی و سوگواری، بزرگداشت روز جهانی معلولین و سالگرد تاسیس برگزار کرده است. همچنین با برگزاری نشست با اولیا کارآموزان جهت انجام هماهنگی های لازم، شناسایی خانواده های نیازمند معلولین و جذب نذورات جنسی و نقدی خیرین و تقسیم آن بین خانواده های هدف، برگزاری حداقل دو مراسم

سایر فعالیت های این مرکز نیز شامل اردوهای یک روزه، اردوهای زیارتی، نشست با اولیای توانیایان و تشکیل کمیته های اشتغال، بانوان و جوانان است.

در رعد زنجان ۸ نفر پرسنل و ۷ مربی مشغول به کار هستند. خیرین این مرکز در کمیته های اشتغال و بانوان مشغول به کار هستند.گفتنی است اساس نامه این موسسه در شرف تغییرات است و با تغییر آن به زودی دامنه ارائه خدمات آن گسترده تر از گذشته خواهد شد.

### موسسه خیریه آموزشی توان یابان یزد

در سال ۱۳۷۶ موسسه خیریه آموزشی توان یابان یزد با شماره ثبت ۲۷۴ کار خود را آغاز کرد. در حال حاضر محمد علاقیند، نصرت خجسته، ناهید رشتی، سید علی اکبر راد وعلی تفضلی اعضای هیات مدیره این مرکز را تشکیل می دهند. خانم افسر بقایی نیز هم اکنون در جایگاه مدیرعال این موسسه مشغول فعالیت است.

۴۰ کارآموز در رشته های کامپیوتر، ماشین نویسی، خیاطی، سیم پیچی و خاتم سازی در ابتدای کار این مجموعه آموزش می دیدند. هم اکنون رشته فن آوری اطلاعات نیز به این لیست اضافه شده است و کارآموزان در حدود صد متر فضای آموزشی این مرکز مشغول به آموزش هستند. از این مرکز تا کنون ۳۰ کارآموخته فارغ التحصیل شده اند.علاوه بر مسائل آموزشی این مرکز فعالیت هایی از قبیل مددکاری، امور توانبخشی کودکان زیر ۶ سال و مشاوره خانواده را نیز در کارنامه خود دارد.در راستای فعالیت های این مرکز ۱۵ نفر در بخش های توانبخشی و آموزشی و ۱۰ همیار فعالیت می کنند.

### موسسه نیکوکاری کاشانه مهر کاشان

در سال ۱۳۸۷ و همزمان با روز عید غدیرخم موسسه نیکوکاری کاشانه مهر کاشان افتتاح شد و حدود یک ماه بعد رسماً فعالیت های خود را آغاز کرد.

آقایان دکتر ماشالله مدیحی، دکتر حسین نجفی، دکتر سیدعلی ضیایی، جواد علیزاده حلاجی، محمد کتابچی، علی فرزانه، علی پهلوانی و خانم ها بدرالسادات گیوه چی و فاطمه نیری هم اکنون به عنوان اعضای هیات مدیره این موسسه مشغول فعالیت هستند. آقای علی پهلوانی نیز مدیرعامل این مجموعه است. در این موسسه ۳ نفر پرسنل و ۱۲ مربی نیز مشغول فعالیت هستند.

در ابتدای فعالیت این موسسه ۲۵ کارآموز به آن وارد شدند و رشته های کامپیوتر و خیاطی را آموختند. هم اکنون نیز در فضای ۹۰ متر مربعی این موسسه رشته های کامپیوتر و خیاطی به عنوان رشته های اصلی و زبان انگلیسی، روانشناسی، قرآن و احکام، فن بیان، بهداشت، تغذیه، نقاشی، هنرهای نمایشی،

هنرهای دستی و کاردرمانی به عنوان دوره های فوق برنامه ارائه می شود.

این موسسه تا کنون دو دوره آموزشی مقدماتی ویندوز و یک دوره Word از رشته کامپیوتر و یک دوره نازک دوزی خیاطی را با موفقیت به انجام رسانده و ۳۸ تن از توانیابان آن گواهینامه این دوره ها را دریافت کرده اند. همچنین در حال حاضر ۳۴ توان یاب نیز در حال آموزش یک دوره مقدماتی ویندوز و PowerPoint و راسته دوزی خیاطی هستند. این موسسه همچنین برای دو توان یاب بی سواد خود یک کلاس سوادآموزی دایر کرده است.

برگزاری جلسه اولیا و مربیان، انجام امور مشاوره ای جهت توان یابان، مکاتبه و تعامل با پزشکان متخصص جهت معاینه و درمان توان یابان، برگزاری اردوهای تفریحی و زیارتی و تشکیل بازارچه خیریه و نمایشگاه آثار هنری توان یابان از فعالیت های جنبی این موسسه است.

### مجمع آموزشی نیکوکاری توان یابان

#### موسی بن جعفر پیشوا

مجمع آموزشی نیکوکاری توان یابان موسی بن جعفر پیشوا در بهمن ماه سال ۱۳۸۳ با شماره ثبت ۲۸ کار خود را آغاز کرد.

موسس و مدیرعامل این مجتمع حاج محمود مومنی است. وی در کنار حاج قاسم مومنی، حاج محمد مومنی، حاج ضیالالدین جنیدی جعفری و حاج جواد مهدی زاده به عنوان اعضای هیات مدیره این موسسه به کار مشغولند. این افراد در کنار گروه همیار بانوان نیکوکار فرهنگی بازنشسته و ۹ نیروی ثابت، ۸ مربی و ۱۶ نفر شاغل در کارگاه های خیاطی و گلدوزی با موسسه همکاری می کنند. ۲۵ کارآموز ابتدایی این موسسه در رشته های رایانه، معرق کاری، گلسازی، هویه کاری، میوه سازی و حسابداری آموزش دیده اند. این موسسه همچنین ۱۳۳ توان یاب کار آموخته را روانه بازار کار کرده است.

فضای آموزشی ۳۰۰متر مربعی در میان کل فضای ۷۵۰ متر مربعی موسسه پذیرای کارآموزان در رشته های رایانه، معرق کاری، گلسازی، گلدوزی ماشینی، عروسک سازی، حسابداری، شمع سازی، زبان انگلیسی و قرآن و احکام است. در کنار اینها مجتمع به ایجاد کارگاه های روانشناسی و مهارت های زندگی، بازدید از منزل و امور مددکاری نیز اقدام کرده است. ایجاد کارگاه های اشتغال زایی تولیدی سرویس خواب نوزاد و سرویس آشپزخانه عروس برای معلولان و زنان سرپرست خانوار از دیگر اقدامات این مجتمع است.

### مجمع آموزش نیکوکاری رعد طالقان

مجمع آموزش نیکوکاری رعد طالقان کار خود را در سال ۱۳۸۵ به صورت شعبه ای از رعد مرکز آغاز کرد. از سال ۱۳۸۸ نیز این موسسه به شکل مستقل

فعالیت های خود را با شماره تبت ۱۱ ادمه داد.

موسسین این مرکز مهندس احمد میرزاخانی، مهندس اکبر محمود کلایه، فریبرز صادقیان، جبار شاه محمدی و عبدالرسول عباسی بودند. هم اکنون نیز مهندس اکبر محمد کلایه مدیریت عامل این مجتمع را برعهده دارد. ۵ مربی به همراه یک راننده و یک دفتردار نیز در این موسسه مشغول به کارند.

تعداد کارآموزان این موسسه در ابتدای فعالیت ۵ نفر بودند که در سه رشته آموزشی کارآموزی می کردند. اما هم اکنون تعداد ۸ رشته از جمله رشته محلی سبزی کاری در فضای ۸۰۰ متر مربعی این موسسه آموزش داده می شود. تا کنون ۳۱ نفر نیز در این موسسه کارآموخته شده اند.

تشکیل کلاس های روانشناسی خانواده با خانواده های توان یابان نیز از فعالیت های جانبی رعد طالقان است. این مجتمع همچنین گروه های همیار حمایت، بانوان و گروه آموزش را نیز در خود جای داده است.

### موسسسه نیکوکاری رعد الغدیر

موسسه نیکوکاری رعد الغدیر با مجوز شماره ۲۱۷۰۰ در سال ۱۳۸۰ کار خود را آغاز کرد.

مهندس علی سلطان زاده هم اکنون مدیرعامل این موسسه است و در کنار مهندس اسماعیل روحانی، حاج علی اکبر صلواتی پور، مهندس ابوالقاسم کوهستانی، مهندس حبیب الله زاده، مهندس سعید شریعتمداری و مهندس محمودی اعضای هیات مدیره این شرکت را تشکیل می دهند.

سه رشته کامپیوتر، ماشین نویسی و قالی بافی اولین رشته هایی بودند که به ۱۵ کار آموز اولیه آموزش داده شدند. این موسسه که تا کنون ۷۲۰ کار آموخته داشته است در ۲۹ رشته آموزشی از جمله رشته بومی منبت کاری روی مبل به توان یابان خدمات آموزشی ارائه می کند.

پانزده کارمند رسمی، ۱۰ مربی و ۷ کارمند پاره وقت در دو ساختمان و واحد اشتغال این موسسه مشغول به کارند. این موسسه همچنین ۵۰۰ متر مربع فضای آموزشی و اداری و ۱۰۰ متر کارگاه تولیدی خیاطی در اختیار دارد.تاسیس مراکز مشابه در شهرهای کاشان، شیراز و پاکدشت، همکاری موثر با مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد مرکز در راه اندازی مراکز رعد کرمان، زنجان، پیشوا و کرج، همکاری موثر با انجمن احیاء ارزش ها در راه اندازی مرکز آموزش فنی و حرفه ای معلولین شهرستان بهم، راه اندازی مرکز دندانپزشکی و توانبخشی کودکان زیر ۱۴ سال، راه اندازی کارگاه قلابسازی و چاپ و تبلیغات و راه اندازی کارگاه تولیدی حمایتی خیاطی در ساختمان مرکزی از دیگر فعالیت های این موسسه است.گروه همیاری جوانان و گروه همیاری داوطلب، گروه همیاری جوانان و گروه همیاری بانوان از گروه های فعال در این مرکز هستند.



## موضوع امسال روز جهانی معلولان: توانمندسازی افراد دارای معلولیت، انجمن ها و جوامع آنان در سراسر جهان

ترجمه: پریسا افتخار



هدف از بزرگداشت روز جهانی افراد دارای معلولیت که مصادف است با سوم دسامبر، ترویج درک صحیح از مسائل و حقوق مربوط به افراد دارای معلولیت و آگاه کردن مردم از منافع حاصل از ادغام این افراد در کلیه جنبه های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جوامع آنان است. با تکیه بر برنامه جهانی اقدام که در سال ۱۹۸۲ به تصویب مجمع عمومی سازمان ملل رسیده سالانه در این روز به منظور دستیابی برابر به حقوق بشر و مشارکت اجتماعی افراد معلول برنامه هایی مشخص شده و به مورد اجرا گذارده می شود.

### پیشینه

تقریباً در سراسر دنیا یک نفر از هر ۱۰ نفر دارای معلولیت است و مطالعات اخیر نشان می دهد که ۲۰ درصد این افراد جمعیتی را تشکیل می دهند که در کشورهای در حال توسعه و در فقر زندگی می کنند. این افراد برای مشارکت در جامعه خود همچنان با موانع بسیاری روبرو هستند و معمولاً مجبور به زندگی در حاشیه می شوند، به آنان برچسب زده می شود مورد تبعیض واقع شده و از حقوق اولیه خود مانند غذا، تحصیل، اشتغال، سلامت و خدمات بهداشت باروری (تنظیم خانواده) محروم می شوند. بسیاری از این افراد واداره زندگی در موسسات می شوند که این کار نقض صریح حق آنان در انتخاب مکان زندگی، آزادی تحرک و زندگی درون جامعه است.

### اهداف توسعه هزاره و افراد دارای معلولیت

سازمان ملل و جامعه جهانی به کار برای مشارکت افراد معلول در همه جنبه های زندگی و توسعه اجتماعی ادامه می دهد اگرچه تعهدات و الزامات بسیاری به منظور قرارگرفتن این افراد و جنبه های مختلف معلولیت در اهداف توسعه صورت گرفته ولی همچنان فاصله زیادی بین این سیاست و اجرایی شدن آن وجود دارد. اهداف توسعه هزاره تنها زمانی قابل حصول است که شامل افراد معلول و خانواده های آنان نیز شود. این به نوبه خود متضمن این نکته است که افراد دارای معلولیت و اعضاء خانواده آنان از مزایای برنامه توسعه بین المللی برخوردارند. تلاش برای دستیابی به اهداف توسعه هزاره و اجرایی شدن کنوانسیون متقابلاً به هم وابسته و تقویت کننده یکدیگرند.

### توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) پلی بین سیاست و عمل

CBR رویکرد مناسبی است که تا به حال در ۹۰ کشور دنیا برای تلفیق افراد دارای معلولیت در توسعه انجام گرفته است و بخشی از استراتژی توسعه عمومی جوامع به منظور کاهش فقر، برابری فرصت ها و قرار گرفتن افراد دارای معلولیت در جامعه است CBR راهبردی مناسب، پویا و انعطاف پذیر برای موقعیت های اقتصادی اجتماعی و سیستم های فرهنگی و سیاسی مختلف در دنیا است و دسترسی به مراقبت های بهداشتی، تحصیل، وسیله معیشت، مشارکت فراگیر اجتماعی را شاکل می شود. توانمندسازی افراد دارای معلولیت و خانواده های آنان از مولفه های کلیدی یک برنامه توانبخشی کارا است.

توانبخشی مبتنی بر جامعه رابط بین افراد دارای معلولیت و برنامه های توسعه است و از طریق همسو کردن فعالیت های جمعی این افراد، خانواده های آنان، انجمن ها، سازمانهای دولتی و غیر دولتی (NGO) مربوطه که در بخش توسعه فعالیت می کنند محقق می شود. CBR درصد است که از حضور افراد دارای معلولیت در برنامه های توسعه اطمینان حاصل کند و این حضور روزافزون بخشی حیاتی از روند توسعه جوامع آنهاست و افراد معلول را به صورت گروهی یا فردی توانمند می کند تا آنان را به حقوق و کرامت انسانی و ذاتی شان آگاه کند و به آنان بگوید که همچون دیگر افراد جامعه از حقوق برابر و فرصتهای یکسان برخوردارند.

امید است که امسال ایده های جدید و امکاناتی تازه ای برای بهره وری بیشتر از CBR به عنوان ابزار مناسب در اجرایی شدن کنوانسیون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت، فراگیری اهداف توسعه هزاره، تصویب قوانین مشابه ملی و برجسته کردن اهمیت حضور و تلفیق افراد دارای معلولیت و سهم آنان در توسعه جوامعشان فراهم آید.

منبع: [www.un.org](http://www.un.org)

تردد معلولان مناسب سازی خواهد شد. این در حالی است که کارشناسان عقیده دارند مناسب سازی تهران بسیار بیشتر از این بودجه هزینه خواهد داشت و البته در روند مناسب سازی الگوی درست از هر چیز دیگر مهمتر است و از اتلاف منابع جلوگیری می کند.

در چند ماه اخیر فعالیت های شهرداری برای مناسب سازی خیابان ها تشدید شده و این کار با مناسب سازی پیاده رو ها آغاز شد. پیاده روهای خیابان ولیعصر و خیابان انقلاب اسلامی از این نمونه هستند. اما برای یک الگوی جامع مناسب سازی خیابان ایران شهر منشعب از خیابان کریمخان زند انتخاب شده است. خیابانی که شهرداری تهران قصد دارد آن را به یک الگوی ملی مناسب سازی تبدیل کند. خیابان ایران شهر هم ساختمان مرکزی

مشکل تردد معلولان به خصوص در معابر شهری یک مشکل پایه ای است که زمینه ساز بسیاری دیگر از محدودیت ها برای آنان می شود. در کشور ما معلولان از همان لحظه ورود به پیاده رو با مشکل نامناسب بودن مسیر ها رو به رو هستند و همین مساله آنها را از اشتغال، تفریح و هر آنچه به آمد و شد بیرون از منزل نیاز دارد محروم می کند.

در کشورهای توسعه یافته نزدیک به ۹۵ درصد از اماکن عمومی و ادارات دولتی برای رفت و آمد معلولان مناسب سازی شده اند. زوج معلولی در گفتگو با ما به کشور سوئد اشاره کرده و گفتند که بیش از سه ساعت در نقاط مختلف شهر و اماکن دیدنی آنجا گشت و گذار کرده اند بی آنکه حتی یک بار نیاز به یاری گرفتن از دیگران داشته باشند. اما

## ایران شهر، الگوی مناسب سازی شهری



در ایران به طور پیوسته نیاز به کمک برای حرکت در خیابان دارند.

در ایران مناسب سازی اماکن شهری برای تردد معلولان اقدامی نوپا و بیشتر در حال مطالعه و آزمایش است. نزدیک به ۶۰ سال شهر سازی غیر اصولی باعث شده تا بافت شهری ایران حتی در مرکز کشور نیز از نظر رفت و آمد معلولان بافتی نامناسب باشد. اولین گام های مناسب سازی را می توان به تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولان نسبت داد، آنجا که دست رسی به امکانات را برای معلولان الزامی می کند. به گفته سیدجعفر تشکری هاشمی، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران با هزینه ای بالغ بر ۹ میلیارد تومان، معابر، محلات، مناطق و وسایل نقلیه عمومی شهر تهران برای

شهرسازی در آن قرار دارد و همه خانه هنرمندان که یک مرکز فرهنگی و هنری طرفدار است.

مرکزی که عملاً استفاده از آن برای یک معلول نشسته روی صندلی چرخدار به تنهایی امکان پذیر نیست. معاونت شهرسازی و معماری شهرداری تهران که متولی بازسازی خیابان ایران شهر است با تشکیل ستاد مناسب سازی اقداماتی را در این راستا آغاز کرده است. به گفته سید مصباح الدین متقی، مدیر کل معماری و ساختمان معاونت شهرسازی و معماری شهرداری تهران این ستاد دارای سه کمیته شهرسازی، فنی و عمران و اطلاع رسانی است و بخش های مختلفی مانند سازمان بهزیستی، وزارت مسکن و شهرسازی، بنیاد

شهید و جانبازان و سایر بخش های مرتبط عضو آن هستند. البته در این راه ستاد از تعدادی از معلولان و نمایندگان سازمان های مردم نهاد حوزه معلولان نیز مشاوره می گیرد.

از همان نگاه اول مشخص می شود که ایران شهر خیابانی کاملاً نا مناسب برای تردد معلولان است. پیاده روهای کم عرض، تقاطع های غیر هم سطح، پیاده روهای با چاله و برآمدگی فراوان و مغازه دارانی که کارتن های خود را در پیاده روها چیده اند. با این حال این ستاد در نخستین گام اقدام به مناسب سازی ورودی پارک خانه هنرمندان کرده است. پیش از آن ورودی های پارک برای جلوگیری از ورود موتورسیکلت ها با میله های آهنی مسدود شده بودند که عملاً امکان ورود معلولان با ویلچیر و یا واکر را نمی دادند.

اکنون این میله ها جمع شده و جای خود را به ورودی های یو (U) شکل بزرگی داده اند که اجازه عبور ویلچیر را می دهند اما مانع از عبور موتور سیکلت می شوند.

اما این تنها بخشی از کار است و باید پرسید معلولان چگونه باید خود را از ابتدای خیابان ایران شهر و نه از در خانه به ورودی پارک هنرمندان برسانند. علی رغم گذشت چند ماه از شروع این طرح و تبلیغاتی که روی آن شده است هنوز پیاده روهای این خیابان که قرار است الگویی برای تمام کشور باشد مناسب عبور یک معلول به تنهایی نیست. در این راه همچنان با وعده های مسوولان رو به رو هستیم که ما را به آخر سال ارجاع می دهند زمانی که قرار است فاز اول این طرح به پایان برسد.





## یک شب در مهمانی بانوان

یک بار دیگر قرار است که خیریه رعد انبوهی از جمعیت مشتاق و نوع دوست را در کنار خود ببیند. بهانه این دیدار هم برنامه شو غذای گروه همیاری بانوان است. برنامه ای که هم خوشمزه است و هم نیکوکارانه. چند روز به مراسم کم کم کارها در گروه بانوان تقسیم شده و مشخص می شود که هر کس باید چه کاری را انجام دهد.

بیشترین نگرانی در خصوص جای برنامه است که داخل باشد یا حیاط. از همین حالا معلوم است که سالن طبقه بالا گنجایش مهمانان را نخواهد داشت و بیرون هم ترس از رگبار بهاری دل ها را نگران کرده است. خلاصه از یک روز قبل طبیعت هم سر سازگاری می گذارد و باران قطع می شود. اصلا مگر می شود که باران ببارد. آنقدر انرژی مثبت

اینجا جمع شده است که هر آرزویی را برآورده می کند. یک روز باران نباریدن که چیزی نیست. قرار است در کنار مراسم غذا، نمایشگاهی از عکس و آئینه هم برگزار شود. عصر پنج شنبه است که کار چیدن نمایشگاه آغاز می شود. کلیه عواید حاصل از این نمایشگاه نیز به مجتمع رعد خواهد رسید. به موازات آنکه ابرهای سیاه آسمان را ترک می کنند، کار چیدن نمایشگاه هم به جلو می رود. رنجیرهای طلایی رنگ قاب ها و شاسی های عکس را یک به یک از سقف راهروها می آویزند. دیوارها دوباره روحی دگر پیدا می کنند.

جان می گیرند از این همه رنگ و نقش. گروه جوانان هم قرار شده در این کار خیر همیار بانوان و رعد باشند. تبلیغات اصلی ترین مسوولیت جوانان در این برنامه فروش غذا است. جوانان کار طراحی و پوستر و تبلیغات میدانی و اینترنتی را به انجام می رسانند. اما کار اصلی با گروه بانوان است. آسمان آبی صبح جمعه کار را یکسره می کند و همه برای برگزاری برنامه در حیاط متفق القول می شوند. گروهی از اعضای همیاری بانوان از صبح به مجتمع می آیند. میزهای آهنی با کمک دوستان بخش خدمات به حیاط آورده می شوند. با دقت و سلیقه بانوان میزها با پارچه های سبز و سفید پوشیده می شوند و زیبایی دوچندانی پیدا می کنند.

اندک اندک بقیه هم با ظرف های بزرگ و کوچک غذا و دسر از راه می رسند. تنوع غذا ها به خوبی نشان می دهد که برای برگزاری این مراسم چند ساعته تلاشی بزرگ در خارج از رعد و در خانه تک تک اعضای بانوان صورت گرفته است. غذاها در ظرف های زیبا روی میزها چیده می شوند و در جای جای حیاط بخاری گرم و بویی مطبوع به آسمان می رود. مهمانان هم کم کم از راه می رسند. جمع می شوند دور میزها. غذاهایی از استان های مختلف کشور در انتظار آنها است. در میان جمعیت افرادی عم با لباس های محلی

استان هایی که غذایشان در این شو عرضه شده به چشم می خورند که حال و هوای خاصی به مجلس می دهد.

عده ای از مهمانان به خوردن و بردن غذا اکتفا نمی کنند و دستور پخت را هم می گیرند. قسمت کافی شاپ هم مثل همیشه برقرار است و کار و بار آن را هم بچه های جوانان انجام می دهند. اما از حق نگذریم کار و کاسی بازار غذا فروشان داغ تر است. اما این همه برنامه غذا نیست. اجرای موسیقی زنده هم بخش دیگری از برنامه بازار است. اولین زخمه های مضراب که روی سیم های سنتور می خورد گروه زیادی را به سوی خود می کشد. شنیدن صدای سنتور نوازنده ای معلول آنهم کسی که از ناحیه دو دست معلول است لطفی دیگر دارد. در چشم های بینندگان که نگاه می کنی دو تحسین را می بینی. یکی برای چنین ساز زدنی و دیگری برای چنین اراده ای. دو نوازی تنبور و دف بخش دیگری از مراسم اجرای موسیقی زنده است که حال و هوای عرفانی را بر فضا حاکم می کند.

استقبال از این برنامه بسیار خوب و بیشتر از آنی ست که تصور می شد. استقبالی که افزون بر هزار نفر تخمین زده می شد. بسیاری از کسانی که در این برنامه شرکت کردند در گفتگو با خبرنگار توانیاب خواستار استمرار و افزایش چنین برنامه هایی شدند.

را فراهم آورده تا این گونه برنامه ها بیشتر و بهتر برگزار شود. به گونه ای که اکنون می توان گفت مجتمع آموزشی رعد یکی از بهترین سالن ها را در میان سازمان های مردم نهاد خیریه دارا است. گروه همیاری جوانان رعد کلیه مراحل برنامه ریزی، هماهنگی، کسب مجوز، تبلیغات، فروش بلیت و مدیریت اجرای مراسم را برعهده داشت. به این ترتیب که گروه های کاری مجزا با شرح وظایف مشخص در این خصوص تشکیل شده و هر یک ماموریت خود را به انجام رسانید. در کنار کنسرت به مانند همیشه کافی شاپ و رستوران کوچکی نیز برپا شده است که در زمان تنفس بین

دو بخش کنسرت مورد توجه حضاران قرار می گیرد. در اینجا جا دارد از حمید خندان و گروهش کمال تشکر را داشته باشیم. رحمان علاقتند دبیر گروه همیاری جوانان در خصوص برپایی کنسرت های موسیقی به فصلنامه توانیاب گفت: اگر چه گرفتن مجوزهای لازم دشوار است اما با توجه به منافع مادی و معنوی که برای رعد به دنبال دارد یکی از بهترین موارد مورد نظر گروه جوانان برای جذب این منابع است. وی از منافع معنوی برگزاری کنسرت به آشنایی اقشار بیشتری با رعد اشاره کرد و گفت: موسیقی به دلیل جذابیت ها و اینکه گروه های بیشتری

## میهمانی رنگ ها

ظهر تابستان است و گرمای مرداد تاب و توان بسیاری را گرفته است. اما در مجتمع رعد جنب و جوش زیادی در جریان است. اعضای گروه جوانان با لباس های متحد الشکل خود به این سو و آن سو می روند. بعضی هاشان هم می دوند. تا ساعتی دیگر قرار است در مجتمع یک میهمانی برپا شود. آن هم یک میهمانی متفاوت. بله میهمانی رنگ ها. به گفته خیلی ها این اولین میهمانی رنگ ها از این دست در ایران است.

دیگر باید حس کنجکاویتان حسایی تحریک شده باشد. نه؟ باشد بیشتر در انتظارتان نمی گذاریم. چندی قبل اولین جشنواره تی شرت در ایران در مجتمع رعد برگزار شد. در این جشنواره عموم مردم در کنار هنرمندان شناخته شده کشور با رنگ های مخصوص پارچه روی تی شرت های سفید نقش زدند.

در ابتدا که این ایده مطرح شد، گروهی با دیده تردید به آن نگرستند اما رفته رفته با تشریح طرح و روشن شدن ابعاد آن بر شمار علاقمندان به برگزاری جشنواره تی شرت افزوده شد. باز هم همان شور و حال همیشگی بچه های گروه جوانان

را فرا گرفت. تقسیم کارها انجام شد و هر کس به دنبال کاری رفت. گروهی برای خرید تی شرت های خام رفتند. گروهی دنبال کار چاپ برشور و تراکت های تبلیغاتی را گرفتند و گروهی هم برای یافتن و خریداری رنگ پارچه راهی بازار شدند. البته در این میان دسته ای هم دنبال راه انداختن کافی شاپ را گرفتند. اصلا مگر می شود گروه جوانان برنامه ای داشته باشد و بوی قهوه کافی شاپشان در فضای برنامه نیچد؟

مردم رفته رفته جمع می شوند. پیر و جوان آمده اند تا در میهمانی رنگ ها شرکت کنند. بر تن سپید تی شرت ها نقش بزنند و در آخر هم با همت عالی خود لباس های رنگ شده را خریداری کنند.

در میان انبوه قلم مو به دستانی که در حال رنگ آمیزی تی شرت ها هستند، چهره های شناخته شده ای هم دیده می شوند. یکی از آنها استاد بنی اسدی است که با هنر خود توجه مردم را جلب کرده است. آنها که حتی به چهره نمی شناسندش با دیدن نقشی که بر لباس زده است، در می یابند که سر و گردنی از بقیه بالاتر است.

مخاطب آن هستند زمینه آشنایی افراد بیشتری را با رعد و اهدافش فراهم می کند. رحمان علاقتند با اشاره به اینکه کنسرت های بیشتری در دستور کار گروه جوانان در سال جاری قرار دارد گفت: ما به دنبال آن هستیم تا کنسرت ها را هم با چهره های شناخته شده تر و هم در مکان های بزرگتر برگزار کنیم چرا که یکی از مشکلات ما فضای محدود آمفی تئاتر است که اجازه برگزاری برنامه های بزرگ تر را نمی دهد و به همین منظور مقدمات کارها در حال انجام است. او از برگزاری کنسرت بزرگی در مردادماه در فضای مجموعه فرهنگی - تاریخی سعد آباد خبر داد.

در این میان کارآموزان رعد هم دست به رنگ و قلم شده اند و از دل به ذهن و از ذهن به پارچه، نقش می زنند. دختری که با دندان قلم را بر پارچه می کشد بسیاری را تحت تاثیر مثبت توانایی خود قرار داده است. انصاف باید داد که چه نقش های زیبایی می زنند کارآموزان رعد. انگار سال هاست که روی پارچه نقاشی می کنند.

در کافی شاپ هم به مانند میزهای رنگ جمعیت موج می زند. بسیاری از اعضای جوانان حالا در کافی شاپ هستند و تلاش می کنند تا هر چه زودتر و بهتر به مشتریان خود سرویس بدهند.

تی شرت ها که آماده می شوند، یکی یکی روی تابلوهایی که از قبل تهیه و به دیوارها نصب شده اند قرار می گیرند. حال و هوای دیوارهای سیمانی هم عوض می شوند و آنها هم رنگ می گیرند. انگار دیوارها دارند لبخند می زنند.

آفتاب کم کم در حال غروب کردن است که حراج آغاز می شود. مردم استقبال می کنند و قیمت های پایه را که مجری اعلام می کند بالاتر می برند. تجربه جالبی بود که اول بار در رعد به انجام رسید.



از بدو فعالیت مجدد گروه همیاری جوانان رعد، یکی از اصلی ترین برنامه های این گروه برای جذب منابع مالی به نفع آموزش رایگان توانیابان مجتمع، برگزاری کنسرت های موسیقی بوده است. کنسرت هایی که با توجه به علاقه مردم ایران به هنر موسیقی می تواند مورد توجه مخاطبان و همراهان همیشگی رعد باشد.

در اولین کنسرت سال ۸۸، مجتمع رعد میزبان

حمید خندان خواننده نام آشنای موسیقی پاپ کشورمان بود. این برنامه که در هفته دوم اردیبهشت ماه برگزار شد در مجموع در قالب سه سانس در روزهای پنج شنبه و جمعه (دو سانس) توانست بیش از ۶۰۰ نفر را به سالن آمفی تئاتر مجتمع بکشاند. در دو سال اخیر تلاش هایی که برای سامان دهی شرایط و امکانات صوتی و رفاهی سالن آمفی تئاتر انجام شده است، شرایطی





In a session, they expressed their views of their problems in this path and ways to avoid it and tackle it through

Buying a suitable wheelchair has always been a key point that handicapped people should keep in mind. A big or small wheelchair could reduce one's activity or movement in one hand and on the other hand could increase person's vulnerability to be hurt and damages other organs that are under pressure

International work organization has given a report on the national day of rehabilitation that shows employment of the world biggest minorities of handicapped people has improved in recent years but still has a long way to go and needs a lot to be done to reach to an acceptable level

Iranshahr Ave in Tehran has been chosen as a suitable model for improvement of city passageway for handicapped people. After a year from starting the process still is not a suitable and proper passageway for handicapped as expected

In the first concert in the year ۱۳۸۸ Raad complex was the host for Hamid Khandan one of the popular pop musician of our country. This concert took place around the second week of Esfand and in three sessions on Thursday and Friday brought over ۶۰۰ people to Raad complex amphitheater

Charity Bazaar as usual was held around the same time prior to Iranian New year at Raad complex. In this bazaar which was organized by cooperation and help

of group of lady cooperators lots of different items were sold such as candies, confectionaries, Haft sin table ingredients and handcrafts

Higher education section started its cooperation with the assistance of industrial management organization. These centers smoothen the way for handicapped people to achieve and pursue higher educational degree other than Diploma. This center will also offer its services to other people and not restricted to handicapped people

In the book introduction section, four books with subject matter like; Psychology, reading skills, sarcasm talks and exercise injury were introduced. These books are available at Raad Library and those interested can look it up

One of the charity actions taken at Raad Complex is FOOD SHOW for different occasions. Two groups of Lady and young cooperators are responsible for the show. This occasion has always been welcomed in a great extent by the audience

This year for the first time ever, T-shirt festival was held at Raad complex. In this festival, Graphic masters were drawing on the white T-shirt along with the audience. T-shirts were sold for the Raad complex benefit at the end of the session

What's happening at NGO's (Non Governmental Organizations). We have a look at latest activities and the most handicapped gathering that took place in Tehran and other cities in the country

مترجم: فرینوش امان

## جشن عید قربان در انجمن دیستروفی

میتلا به دیستروفی عضلانی) با زبان معصومانه و شیرین خود ترجمه آیات را خواند. آنگاه آقای یوسفیان مجری توانای برنامه های رادیویی با ذکر چند بیت زیبا از بایزید بسطامی مقدمه کوتاهی را جهت آغاز برنامه ها قرائت کرد. و در پی آن آقای یزدی به عنوان مدیربخش فرهنگی وهنری انجمن ضمن عرض خوشآمدگویی به حضار از زحمات آقای همتیان معاونت محترم پشتیبانی انجمن و کلیه اعضای کمیته پشتیبانی تقدیر و تشکر کرد. سپس در این قسمت و نیز در فواصل برنامه آقای یوسفی هنرمند نام آشنا با تعریف لطیفه های بامزه خود خنده را بر لبان حاضرین می نشاناند. در ادامه پس از اینکه مجری از نمایش فیلمی که هدف از تهیه آن آشنایی

در آستانه روز جهانی معلولان ، انجمن حمایت از مبتلایان به دیستروفی ایران جشنی را برای خانواده های مبتلا برگزار نمود سرور و شادی این مراسم وقتی دو چندان شد که با عید سعید قربان مصادف گردید.

همانطور که می دانید برپایی و هماهنگی چنین برنامه هایی کاری بسیار سخت و مستلزم همکاری و مشارکت دلسوزانه اعضا می باشد که در سایه این همیت جمعی است که چینش ، محتوی و زمان برنامه ها به خوبی به نمود عینی می رسد. و موجبات رضایت حاضرین را فراهم می کند. در ابتدا جناب آقای یوسفی قاری محترم فضای سالن را با تلاوت آیاتی چند از کلام ... مجید عطر آگین نمود. سپس پویا جهانبان (یکی از کودکان

## باور در دل کویر

با دل و جان و رسیدن به نقطه ی اوج آرامش و خوشی است. تپه های شنی یا به اصطلاح رمل ها، دوشادوش هم ایستاده اند و مسافران را به خود می خوانند. پیاده رفتن روی رمل ها، تفریح نابی است و اعضای گروه می خواهند همگی باهم در این لذت سهیم باشند. افراد دارای معلولیت با همراهی دیگران، به پای رمل ها می رسند. یکی از دوستان می گوید شاید این نخستین مرتبه باشد که تپه های شنی کویر، رد چرخ های ویلچر را روی تن خود دیده اند. بدون شک، این نخستین بار است که یک انجمن افراد دارای معلولیت، چنین سفری را برای اعضای خود تدارک دیده و به کسانی که همواره شاهد نابرابری در تقسیم

چندی قبل اعضای انجمن باور سفری دو روزه را به کویر مرنجاب انجام دادند تا اولین سفر اکوتوریسم معلولان ایران به پهنه کویر را تجربه کرده باشند. سفری که از هر نظر با سفرهای گذشته متفاوت بود. شاید برای اولین بار بود که رد چرخ های ویلچر بر رمل های کویر مرکزی نقش می بست. بسیاری از همسفران برای اولین بار چنین سفری را تجربه می کردند. اقامت شبانه در کاروانسرای مرنجاب ، حس عمیق شب سکوت کویر، خوابیدن در کیسه خواب و بیدار شدن با تابش اولین اشعه های خورشید. نگین حسینی در سفرنامه خود اینگونه شرح داده است: سفر، رفتن و رفتن و رفتن در دل کویر، لمس تپه های شنی





## روزت مبارک دوست من!

دلم می‌گیرد، حتی یادم می‌رود که دیدن این چیزها خیلی نباید برایم غریب و دور از ذهن باشد، یادم می‌رود که جایی زندگی می‌کنم که آدمها زمانی دیده می‌شوند که یا نباشند یا به دلیلی خاص وجودشان اهمیت پیدا می‌کند.

دلم باز می‌گیرد و فکر می‌کنم کاش اصلا روز جهانی هیچ چیزی وجود نداشت و داغ دلها تازه نمی‌شد، انگار همه مان منتظر هستیم که دوازده ماه سال بگذرد و روز موعود بیاید و سرمان را بالا بگیریم و مثلا بگوییم: مادر روزت مبارک! و... به این فکر می‌کنم که اسمها و مناسبتها اگر چه خوبند و بهانه‌ای برای سپاس یا دیدن و اهمیت ویژه دادن، اما به سادگی از یادمان می‌برند که این آدمها و مناسبتها می‌توانند در تمام سال باشند و دیده شوند.

تویی که دوست منی و نامت را به دلیل محدودیتهای جسمی ات معلول گذاشته اند، همواره کنار منی، زمانی که به راحتی سوار اتوبوس می‌شوم و تو از آن محرومی، زمانی که به تماشای فیلم مورد علاقه ام می‌روم، خرید می‌کنم، پله‌های دانشگاه را دوتا یکی می‌کنم و هزاران کار دیگر که تو، تویی که دوست منی به خاطر سهل انگاری، دیده نشدن و ضعف خدمات شهری و امکانات عمومی، رعایت نشدن قوانین و... از تمام آنها محروم شده‌ای.

من و تو، در تمام روزهای خدا کنار هم هستیم، هرچند که ۱۲ آذر را به نام تو نامگذاری کرده اند و هر چند که خیلی‌ها تازه از اول آذر به یاد تو و تمام دوستانت می‌افتند... من، منی که گاهی نادیده گرفتم تو را، به خودم قول می‌دهم که هرگز تواناییها، نیازها و حضور تو را فراموش نکنم... قول می‌دهم... روزت مبارک دوست من!

هاجر بزرگی

The definition of Illness Behavior is alluding to contradicting reactions of people against the illness's awareness or the mental process they have experienced of becoming sick. This reaction can result in our own sickness or others. The factors such as the personal situation, financial affair, social activities and the different kinds of contagious diseases or disorders .will ascertain the levels of this reaction

This year on labor day (First of May) for the very first time the honor workers were recognized and appreciated, this program was sponsored by Radolghadir in partnership with the institute of strong handicappers and was received gladly .from the handicapped workers

The Handicaps have been using internet very often and for the last past years have experienced weblog writing where we present three of the best in here... Their weblogs reveal their misery and sadness in life

Kashan's Institute of handicaps have started in. some of the most important objectives are: To protect their rights, to change the people's mentality over this matter, to support them in many different aspects in order to make them ready to be presented in society

Mani Razavizadeh, the spinal cord handicap has shared his experience by his presence at the musical concert and inconvenience and hardness of the routs in city is a major barrier on their advance

It is very essential to nourish the handicaps, especially the ones who suffer from M.S. Sometimes abstain from eating will lead

to malnutrition and on the other hand over nutrition will aggravate the disease

Hopelessness is one of the reasons makes people stop trying to achieve their desires, in order to overcome the astonishment we need to depend upon our own competencies and cleverness and not forget that confidence is a key to success

The united nations was founded in ۱۹۵۰ as the successor to the league securing and supporting the refugees. Its aim is to maintain international peace and security and resolve conflict in order to support any move to toughen their stance

In Iran's cinematograph it usually does not stand a chance to make a movie about the handicaps..there has been only ۲۰ one we have come across for the last by Abdolreza ۲۰ years and that would be Kahani

Abdolreza Kahani the director of ۲۰ has shared his experience about this movie with us. He explicitly says his piece that this movie has been made for a particular kind of people, he also adds that he does it due to his own interest and affection

Alireza Khamse who has been a comedian for quit some years is acting as a handicapped chef in this movie. He also has mentioned his drama role in this play Fatemeh and javad are a married handicapped couple that have started their married life. They were introduced to each other at Raad Complex and with the help of rehabilitators at this center they got to know each other and learned their way of reaching out to each other.