

توانیا

سال چهارم • شماره ۹ • ۴۰ صفحه • بهار ۸۲
بهاء ۵۰۰۰ ریال



خانمی توانیم

از پارسیسون چه می دانیم؟

آشنایی با انرژی درمانی

اول در اعتماد به نفس...

خانمی موفق با صدلی خردار



شکستن در اینجا توانایی است که این حازه مهد شکوفایی است

مجمع آموزشی نیکوکاری رعد



آموزش

کامپیوتر * حسابداری * نقشه کشی

کلمه بانی * قالب بانی * خیاطی * زبان * نقاشی * خوشنویسی

سفال * عکاسی * فیلمبرداری * تراش شیشه * معرق * الکترونیک * حصیربانی

توانبخشی

فیزیوتراپی * کاردرمانی جسمانی * کاردرمانی روان * گفتاردرمانی

مشاوره * مددکاری * خدمات پزشکی

www.raad-ngo.org

info @ raad-ngo.org

TEL : 8082266 - 8098881

FAX : 8076326

وب سایت

پست الکترونیک

حساب جاری بهت گلهای مردمی
۱۰۴۰۱۶۵۸۸ بانک تجارت شعبه شهرک قدس

شهرک قدس، فاز ۲، خیابان هرمان، خیابان پیروزان، جنوبی، شماره ۷۴

سرمدینس ایب و فتاب رایگان

پیشه توانبخشی - جمعی - ترکیبی

توان یاب

سال چهارم • شماره ۹۰ • ۴۰ صفحه • بهار ۸۲

سرمقاله

گامی نو، اقدامی ملی و بی سابقه در رعد ۲

گزارش

برگزاری آزمون باشکوه توان یابان به همت مجتمع رعد ۴
خلاصه‌ای از فعالیت‌های گروه‌های همیاری بانوان و جوانان رعد در سال ۸۱ ۶

مقالات

آشنایی با ریکی Reiki یا انرژی درمانی ۹
مغز چگونه حرکات بدن را کنترل می‌کند ۱۴
قهرمانان آسیب دیده را از یاد نبریم ۱۷
«سارس» راز تلخی که آشکار شد ۲۱

ورزشی

اول در اعتماد به نفس دوم در ورزش قهرمانی ۲۳
اخبار ورزشی ۲۶

هنر و ادب

اوج ستم ۲۸
آرزوی پرواز را فریاد می‌کنم ۳۰
در دایره قسمت ۳۱

یک قطره از هزاران

با توان یابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در یک روز به یاد ماندنی ۳۴

گوناگون

با لطایف عربی ۳۶
خانمی بسیار موفق با صندلی چرخدار ۳۸

خلاصه انگلیسی

۴۰

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول: دکتر قاسم صالح خو
سر دبیر: غلامرضا سنگچولی
امور هماهنگی: ماریا شکوری

همکاران این شماره: محسن توسلی،

رویبا زاهدی، علی ممتحنی

حروفچینی: حدیقه اسماعیل پور

طراحی روی جلد: یوسف زادعلی

صفحه آرایی: خدمات فرهنگی صبا

لیتوگرافی جلد و متن: کاوه نو

چاپ و صحافی: پنگوئن تلفن: ۳۹۳۴۶۹۲

آدرس: شهرک غرب، خیابان هرمزان، خیابان

پیروزان جنوبی، مقابل خیابان ششم، پلاک ۷۴،

تلفن: ۸۰۷۶۳۲۵، ۸۰۹۸۸۸۱، ۸۰۸۲۲۶۶ فاکس:

۸۰۷۶۳۲۶

کد پستی: ۱۴۶۶۶- صندوق پستی: ۱۴۶۶۵/۱۴۴

email: info@raad-ngo.org

web site: www.raad-ngo.org

● توان یاب از دریافت مقالات و دیدگاه‌های

صاحب نظران استقبال می‌کند، مقالات ترجمه

شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.

● مقالات ارسالی پس فرستاده نمی‌شود.

● توان یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب

آزاد است.

گامی نو، اقدامی ملی



سرمقاله

صحنه رقابتهای بین المللی نصیب جوانان با استعداد ما در المپیادهای مختلف علمی (فیزیک، ریاضی، شیمی و...) گشته، مسئولان تردید چندانی در تصمیم‌گیری نهائی به خرج نداده و بلافاصله با اتکال همیشگی به رحمت و اسعه و عنایت الهی، و حمایت بی دریغ هموطنانی که به همان میزان که در گذشته از فعالیتهای رعد نیز چون دیگر نهادهای خیریه در سخت‌ترین شرایط حمایت‌های مادی و معنوی نموده‌اند همواره مترصد اعتلاء نام ایران و ایرانی در سراسر جهان نیز بوده و چنین موقعیت‌هایی را مغتنم می‌شمارند، فراخوانی برای داوطلبان شرکت در آزمون‌های مربوطه و فراکرد انتخاب و اعزام به المپیاد، که گزارش مقدماتی آن جداگانه در همین شماره توان‌یاب به استحضار خوانندگان گرامی می‌رسد، منتشر نمود.

به رغم عدم استقبال برخی از رسانه‌ها در پوشش خبری و اطلاع‌رسانی، جنبه مردمی این حرکت ملی به راحتی اثرات خود را نمایان کرد و ظرف مدت کوتاه انبوه تماس‌ها و مراجعات به رعد شروع و با همت و پشتکار داوطلبان وابسته به گروههای همیاری رعد و مدعو با تخصص‌های گوناگون که به یاری و پشتیبانی پرسنل زحمتکش مجتمع آمده بودند، آزمون‌ها بخوبی برگزار گردید و این حرکت به حول و قوه الهی تا پایان نیز ادامه خواهد یافت. موقع را مغتنم شمرده مراتب سپاس و امتنان مسئولان و دست‌اندرکاران رعد را از عموم افراد و نهادهایی که ما را در این مسیر سنگلاخ، و نه چندان آشنا، یاری دادند. که به یقین نزد حضرتش مأجور خواهد بود، اعلام می‌دارد. انشاء... در اولین فرصت در خور بضاعت رعد نیز به انحاء مقتضی از ایشان قدردانی بعمل خواهد آمد. در اینجا لازم می‌داند با پیروی از اصل شفافیت

اندک زمانی پیش، یک راوی ناشناخته که سوابق و آشنائی چندان نزدیکی با رعد نداشته و تنها به لحاظ مسؤلیت‌های حرفه‌ای سابق کلیاتی از مجموعه، اهداف و فعالیتهای آن در ذهن داشت به مسئولان رعد مراجعه و خبری را که از طریق اینترنت در رابطه با برگزاری ششمین المپیاد جهانی فنی - حرفه‌ای معلولین (بخوانید توان‌یابان) جسمی - حرکتی (The 6th International Abilitympics) کسب کرده بود مطرح و از باب علاقمندی توصیه به شرکت فعال رعد در آن نمود. المپیاد قرار است در تاریخ ۲۳ الی ۳۰ نوامبر ۲۰۰۳، برابر ۲ الی ۸ آذرماه ۱۳۸۲، به میزبانی انجمن ملی مسابقات حرفه‌ای توان‌یابان هند (The National Abilitympics of India) تحت حمایت دولت هند در دهلی نو برگزار گردد. با توجه به جنبه ملی و بین‌المللی این رویداد بنظر می‌رسید که این اقدام می‌باید از سوی مقامات و نهادهای ذیربط دولتی انجام می‌گرفت که بنا به قول راوی، از این پیشنهاد استقبالی بعمل نیامده بود. جنبه ملی و اهمیتی که مشارکت فعال نهادهایی چون رعد و کارآموزان تحت پوشش آن و بطور کلی جامعه توان‌یابان مصمم به ارتقاء وضعیت و موقعیت خود در جامعه در مقولاتی اینچنین دارند ما را بر آن داشت تا سرمقاله این شماره از توان‌یاب را به آن اختصاص دهیم.

با توجه به زمان فوق‌العاده محدود و دامنه وسیع و پیچیدگی‌های کار فرصت چندانی برای بحث و بررسی باقی نبود. با اینحال، چنانچه حمل بر خودستائی و غلو نباشد و با عنایت به افتخاراتی که توان‌یابان و جانبازان عزیز در گذشته‌های نه چندان دور در رشته‌های مختلف ورزشی در المپیادهای ویژه معلولین (paralympics) آفریده‌اند، و نیز افتخاراتی که تاکنون در

وبی سابقه در رعد

امناء مجتمع آموزشی - نیکوکاری رعد در این مورد یا موارد مشابه خواهد داشت.

قدر مسلم اینکه استقبال عمومی توان یابان از اقصی نقاط کشور و مشارکت فعال آنان در کوتاه‌ترین فرصت ممکن در آزمونه‌های مربوطه این نوید را می‌دهد که حرکت اخیر به موقع و بجا بوده و علاوه بر بروز استعدادهای خلاق و ناشناخته در دورافتاده‌ترین نقاط کشور، و انشاء... عرضه آنان در صحنه‌های بین‌المللی، این باور همیشگی بانیان و حامیان رعد را نیز دگر باره به ثبوت خواهد رساند که در صورت فراهم آوردن فرصتهای مساوی برای هم‌نوعان توان‌یاب، ایشان با فائق آمدن به محدودیت‌های جسمی - حرکتی قادر خواهند بود بعنوان اعضاء فعال، نه تنها در جامعه خود که در جوامع بین‌المللی نیز توانمندی‌های خود را بمنصه ظهور رسانده، اعجاب و تحسین همگان را برانگیزند و این باور همیشگی رعد را دگر باره مصداقی جدید بخشند که "افراد معلول توانا حجت‌هایی هستند در مقابل افراد سالم ناتوان".

همچنان چشم‌پراه حمایت‌های مادی و معنوی هموطنان ارجمند و میهن‌دوست در برگزاری هرچه باشکوه‌تر و موفقیت‌آمیزتر این اقدام ملی می‌باشیم. شخصیت‌های حقوقی علاقمند نیز می‌توانند، آنچنانکه در میان سایر ملل مرسوم و متداول است، با حمایت از این حرکت ملی از این فرصت استثنائی در جهت معرفی محصولات یا خدمات خود بهره‌برداری نمایند. روابط عمومی رعد آماده ارائه اطلاعات بیشتر در این زمینه و پاسخگویی به سوالات شما در این مورد می‌باشد. مدیرمسئول

در کلیه فعالیتهای این نهاد خیریه، نکاتی چند را جهت مزید استحضار خوانندگان عزیز، حامیان و علاقمندان رعد و عموم هم‌میهنان عزیز قلمی نماید.

حدود بیست سال سابقه فعالیتهای رعد و مفاد اساسنامه و منشور رعد کلاً دلالت بر بی‌سابقه بودن و تازگی این اقدام اخیر، شرکت در المپیاد موصوف، دارد. مسوولان رعد با التزام همیشگی به موازین شرعی، قانونی، عرفی و اخلاقی و عهد و پیمانهای که با بانیان و حامیان خود بسته و رؤس آنها در منشور این سازمان غیردولتی متبلور است از ابتداء اقدام اخیر اهم محدودیتها را مد نظر داشته و گذشته از قبولی عضویت دائمی رعد در این المپیاد بین‌المللی، که از حقوق مکتسبه این نهاد نیکوکاری غیردولتی وابسته به اداره اطلاع‌رسانی عمومی سازمان ملل متحد بشمار می‌رود - شرکت در "ششمین المپیاد جهانی مهارت فنی - حرفه‌ای معلولین جسمی - حرکتی" را به عنوان پروژه‌ای مستقل انگاشته و در جذب منابع و کمکهای مردمی و هزینه منابع جذب شده تحت سرفصلهای جداگانه در دفاتر مالی مجتمع رعد ثبت و نهایت احتیاط و دقت بعمل خواهد آمد تا تداخلی در این زمینه و دیگر زمینه‌های فعالیتهای عادی مجتمع پیش نیامده و منابع مالی موجود و آینده رعد نیز که همچنان توسط حامیان این نهاد مردمی برای مصارف معمول آموزشی - توانبخشی و حمایتی توان‌یابان رعد اهداء و تأمین گردیده کماکان به مصارف تعیین شده برسد. بدیهی است تصمیم‌گیری در مورد ادامه این قبیل فعالیتهای جدید و نحوه تأمین منابع آن از منابع جاری رعد یا استفاده از منابع جدید و جداگانه بستگی به (۱) اجرای موفقیت‌آمیز برنامه‌های جدید، و (۲) نظر هیأت محترم

اولین دوره آزمون فنی و حرفه‌ای توان یابان کشور (انتخابی ششمین المپیاد بین‌المللی توان یابان (معلولین) هندوستان) سه‌شنبه و چهارشنبه سی‌ام و سی و یکم اردیبهشت ماه در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد.

با توجه به بی‌سابقه بودن این آزمون و فرصت کم دست‌اندرکاران برای اطلاع‌رسانی، ۲۵۲ نفر از توان یابان سراسر کشور در این آزمون ثبت‌نام کرده بودند. (۱۳۸ نفر خانم و ۱۱۴ نفر آقا) از بین داوطلبان شرکت در آزمون ۱۵۳ توان یاب شهرستانی و بقیه تهرانی بودند.

یکصد و چهل تن از ثبت‌نام‌کنندگان (۷۸ نفر خانم و ۶۲ نفر آقا) موفق به شرکت در آزمون شدند. می‌توان گفت توان یابان سراسر کشور از شهرهای بزرگ و کوچک خود را به تهران رسانده بودند تا در کنار دوستان مرکز نشین در رقابتی سالم و جذاب استعدادها و توانمندی‌های علمی و هنری خود را بسنجند.

رشته‌های مطرح در این آزمون، کامپیوتر، قلاب‌بافی، بافندگی، قیطان‌دوزی، ساخت کمد و گنجه، کنده‌کاری روی چوب، گلدوزی، خیاطی، مونتاژ الکترونیک، طراحی پوستر، نقاشی آبرنگ و رنگ روغن، شطرنج، عکاسی و بازیافت ضایعات بودند.

خوابگاه و وسیله رفت و آمد به محل برگزاری آزمون و امکانات پذیرایی (صبحانه، نهار و شام برای شهرستانی‌ها و صبحانه و نهار برای تهرانی‌ها) توسط مجتمع رعد تدارک دیده شده بود.

تنهارشته‌ای که نتیجه آن بلافاصله بعد از پایان آزمون‌ها مشخص شد، شطرنج بود که برگزیدگان آن، آقایان: علی صفاری (از یاسوج) نفر اول، حمیدرضا رستگار (از مجتمع رعد تهران) نفر دوم، مجید انتظاری (از مجتمع رعد تهران) نفر سوم می‌باشند. ضمن عرض خسته نباشید و دست‌مریزاد به کلیه دست‌اندرکاران آزمون باهم خلاصه‌ای از گفتگوی خبرنگار "توان یاب" با چند تن از شرکت‌کنندگان را

برگزاری آزمون باشکوه توان یابان به همت مجتمع رعد



می‌خوانیم:

خانم مینا آذرگشسب از استان گیلان شهرستان ماسوله تنها شرکت کننده رشته چاپ و نقاشی روی پارچه بودند و در عین حال در آزمون نقاشی رنگ روغن نیز حضور داشتند. این توان یاب هنرمند که در ۵ سالگی به دلیل حادثه افتادن از ارتفاع و دیر رسیدن به پزشک و خونریزی شدید با محدودیت در ناحیه دست چپ مواجه شده‌اند. معتقدند که اتفاقات انسانها را از مسیر طبیعی زندگی خارج می‌کنند. امامهم این است که ما چگونه با محدودیتهای جسمی ناشی از این اتفاقات کنار بیایم و از توانی که برایمان باقی مانده است، استفاده کنیم. خانم آذرگشسب در حال حاضر متاهل و پسری ۷ ساله دارند و سعی دارند الگوی افتخار آمیزی برای فرزندشان باشند. ایشان کارگاهی (دوخت لحاف و وسایل عروس) دایر کرده و در آن ۸ نفر را مشغول به کار کرده‌اند.

خانم صالحی شرکت کننده رشته خیاطی (دوخت زنانه) از شهرستان اسلامشهر هستند. ایشان ۱۶ سال است که خیاطی را به صورت حرفه‌ای انجام می‌دهند و اداره کننده خانواده هستند. نکته جالب توجه اینکه این توان یاب پرتلاش با وجود داشتن مدرک کارشناسی روانشناسی به دلیل مناسب نبودن محیط ادارات برای توان یابان ترجیح می‌دهند به حرفه خیاطی اشتغال داشته باشند. خانم صالحی اولین شرکت کننده‌ای بودند که لباس مورد نظر را آماده کرده، تحویل دادند. آیا این اول بودن را به هنگام اعلام نتایج نیز حفظ خواهند کرد؟

آقای عظیم پوراردکانی همانطور که از نام فامیلشان پیداست شرکت کننده‌ای از استان یزد هستند و با تیم استان به همراه همسر و فرزندشان به تهران آمده‌اند. رشته آقای پوراردکانی هم خیاطی است که ۱۴ سال در آن تجربه اندوخته‌اند. در شهر خودشان اردکان مغازه دارند و با این حرفه امرار معاش می‌کنند. از تمام امکاناتی که برایشان در نظر گرفته شده بود راضی

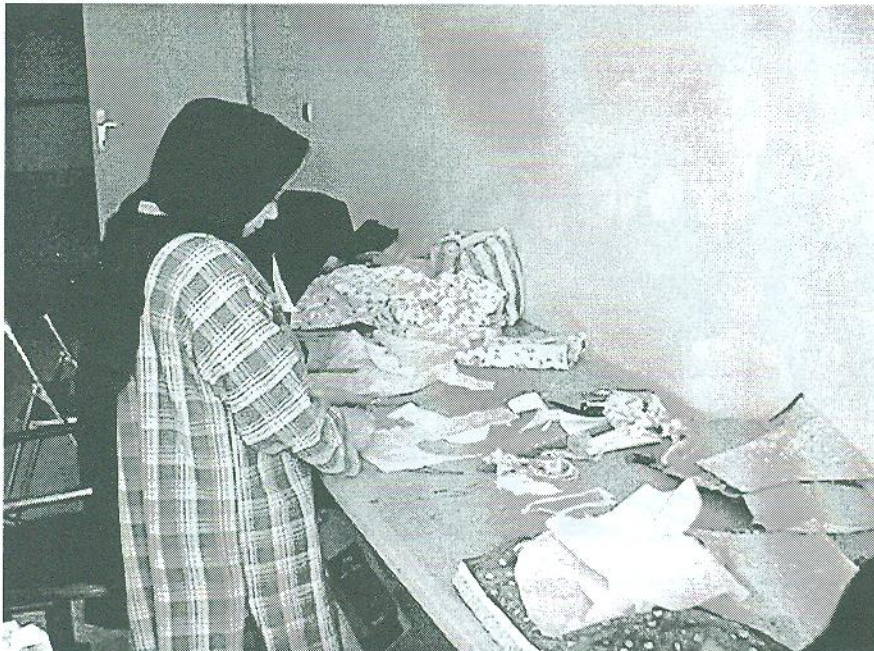
بودند، فقط چرخى که برای امتحان در اختیارشان قرار گرفته بود به خاطر نوع محدودیت (ضایعه نخاعی) قدری برایشان ایجاد مشکل کرده بود.

آقای محسن مغنی هم از اردکان یزد شرکت کرده‌اند. ایشان با وجود جوانی (۲۴ ساله) رئیس انجمن حمایت از معلولین این شهرستان بوده ضمن شرکت در رشته مونتاژ الکترونیک، قصد دارند از امکانات مجتمع رعده نیز بازدید کنند.

آنچه در گفته‌ها و حالات تمام

مصاحبه شوندگان مشترک بود. ذوق زندگی از برگزاری این آزمون بود که شاید برای آنها آرزو و آرمانی دست نیافتنی جلوه می‌کرد. برای همه این عزیزان آرزوی موفقیت داریم و امیدواریم برگزیدگان این آزمون شایستگی‌های و توانمندی‌های توان یابان ایرانی را در المپیاد جهانی فنی و حرفه‌ای معلولین (توان یابان) در هندوستان با کسب نمرات و امتیازات خوب به اثبات رسانند.

ماریاشکوری



خلاصه‌ای از فعالیتهای گروه‌های همیاری بانوان و جوانان رعد در سال ۱۳۸۱



در مراسم و اطعام آنان بر سفره روحانی افطار.

۴. تدارک و برگزاری کنسرت موسیقی به نفع مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به خوانندگی هنرمند معروف آقای فلمینگ خوش قدمی و ۹ تن نوازنده هنرمند گروه ایشان، به مدت ۳ شب از ساعت ۱۹ تا ۲۱ در ۲۳، ۲۴ و ۲۵ بهمن ماه، در محل فرهنگسرای ابن سینا، که سالن نمایش این فرهنگسرا نیز با تلاش و پیگیری بانوان عضو گروه، به طور رایگان در اختیار قرار گرفت. در طی مدت برگزاری این کنسرت بانوان عضو گروه همیاری، پیشخوانی در مسیر ورودی فرهنگسرا تعبیه کرده، در آن علاوه بر فروشور معرفی مجتمع رعد، انواع ساندویچ‌های سرد را عرضه کردند.

عمودی، (لوردراپه) جهت پوشش کلیه پنجره‌های ساختمان مرکزی مجتمع رعد با تخفیف قابل توجه (۴۰٪).

۲ - برنامه ریزی، هماهنگی، تدارک و برگزاری اولین بازار خیریه سالانه به مدت یک هفته در آبان ماه در ۳۲ غرفه شامل: کتاب، مواد غذایی، پوشاک، لوازم خانگی، زینت‌آلات و کارهای دستی، با همکاری گروه همیاری جوانان رعد، اعضای هیات مدیره، مدیریت اداری و روابط عمومی مجتمع قابل ذکر است که کل عواید حاصل از این بازار همچون گذشته به حساب مجتمع رعد واریز شد.

۳ - شرکت فعال و موثر در برگزاری مراسم روز توان یاب (۱۲ آذر ماه)، بویژه ایفای مسئولیت‌پذیری از شرکت کنندگان

گروه‌های همیاری بانوان و جوانان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد دو بازوی موثر این مجتمع در اجرای بسیاری از فعالیتهای داوطلبانه هستند. این دو گروه در سال گذشته (۱۳۸۱) اقدامات شاخصی در جهت پشتیبانی مالی و عملیاتی مجتمع به اشکال مختلف بعمل آوردند که ما در سطور ذیل، به طور خلاصه و فهرست وار بخشی از فعالیتهای شاخص این گروهها را برمی شماریم:

الف) گروه همیاری بانوان رعد در سالی که گذشت:

۱ - پیگیری و مذاکره مستمر منجر به عقد قرارداد تهیه و نصب ۷۰ قواره پرده

کل عواید این کنسرت همچون سایر فعالیت‌های گروه به حساب مجتمع رصد منظور شد.

۵- تدارک و برگزاری دومین بازار خیریه سالانه از تاریخ هفتم تا نهم اسفندماه از ساعت ۱۱ تا ۲۱ و عرضه اقلام و موادی که ویژه جشن‌های نوروزی است چون: ملزومات هفت سین، صنایع دستی، شیرینی‌های محلی (شیرینی یزد، قزوین، ...) و شیرینی‌های معمولی به همراه آجیل و تنقلات در ۲۶ غرفه.

در جریان برگزاری این نمایشگاه غرفه رستوران نیز برای عرضه انواع غذاهای ایرانی و فرنگی دایر بود که اداره آن از ساعت ۱۱ تا ۱۵ به عهده گروه همیاری بانوان و پس از آن تا ساعت ۲۱ به عهده گروه جوانان بود. در برگزاری این بازار نیز همچون بازار آبان ماه، مدیریت روابط عمومی مجتمع در امر تبلیغات و اطلاع‌رسانی، مدیریت اداری در زمینه هماهنگی و گروه جوانان رصد در زمینه اجرایی مشارکت داشتند.

۶- گروه همیاری بانوان رصد در سال ۸۱، روزهای جمعه اول هر ماه با گردآوری غذاهای متنوع ایرانی و فرنگی، دستپخت و هدایای اعضا و عرضه آن به خانواده‌های محترم شهرک قدس مبلغ قابل توجهی را برای تامین بخشی از هزینه‌های آموزشی توان‌یابان مجتمع گردآوری کرد.

۷- با پیگیری مکرر چند تن از اعضای گروه، باغچه‌ها و فضای سبز حیاط مجتمع در سال ۸۱ در چهار نوبت با مساعدت شهرداری منطقه ۲ و سرپرستی پارک پردیسان ترمیم، بازپیرایی و نهالکاری شد.

۸- یکی دیگر از ابتکارات گروه، برگزاری یک دوره کلاس خودشناسی و خودسازی به استادی خانم مهندس پروین با شرکت بانوان عضو و سایر خانمهای علاقمند بود. در پایان این دوره که ۱۲ جلسه به طول انجامید، مباحث به صورت سمینار شیوه‌های اصلی پرورش نیروی معنوی انسان برگزار و جزوات مخصوص این دوره بین شرکت‌کنندگان توزیع شد.

کل شهریه دریافتی از این کلاسها به حساب مجتمع منظور و به دلیل توجه خاص و استقبال قابل توجه از این کلاسها، مقرر شد دوره بعدی با حضور تعداد بیشتری از بانوان همیار در سال ۸۲ برگزار شود.

۹- یکی دیگر از فعالیت‌های ابتکاری گروه در سال ۸۱، برگزاری کلاس کارشناسی فروش با شرکت عده‌ای از بانوان همیار، به استادی سرکار خانم قزلباش کارشناس ورزیده این رشته بود که این کلاس هنوز هم ادامه دارد.

این معلم نیکوکار کل وجوه دریافتی بابت شهریه کلاسها را صرف خرید دار قالی جهت استفاده کارآموزان توان‌یاب کرده و برای تحویل آن به این عزیزان اعلام آمادگی کرده‌اند.

۱۰- جذب کمک مالی به مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از "دفتر مشارکت‌های زنان" جهت ساماندهی طرحهای اشتغال‌زای مجتمع رصد.

۱۱- برگزاری کلاس خیاطی جهت کارآموزان و کارآموختگان توان‌یاب به مربیگری خانمها: تهرانی، سالمی و معصومی.

۱۲- برگزاری بازار خیریه در لندن به سرپرستی سرکار خانم اکبری (علاقیندا)، که از این طریق درآمد قابل توجهی به نفع مجتمع رصد کسب شد.

۱۳- حمایت مالی از طرح "تراش شیشه" در راستای هدف اشتغال‌زایی برای توان‌یابان.

۱۴- خرید لوازم جهت آشپزخانه مجتمع شامل بشقاب و قاشق چنگال در دو نوبت با جذب کمک یکی از خیرین.

۱۵- اعطای وام قرض‌الحسنه بمنظور کمک هزینه تحصیلی به چند تن از کارآموزان.

۱۶- شرکت در نمایشگاه آثار هنری و صنایع دستی تشکل‌های غیردولتی در محل کانون اجتماعی جوانان منطقه ۲ با هدف جذب اعضای داوطلب بیشتر و معرفی مجتمع رصد.

۱۷- اهدا بخشی از مواد اولیه جهت تامین نهار روزانه پرسنل و کارآموزان رصد.

ب) گروه همیاری جوانان رصد در سالی که گذشت:

۱- تهیه ۶ سیستم کامپیوتر جهت استفاده در بخش‌های مختلف مجتمع رصد، (۴ سیستم در قسمت آموزش، یک سیستم در روابط عمومی و یک سیستم در حسابداری جهت انجام عملیات مالی و عضویت).

۲- تهیه و انتشار چهار شماره نشریه داخلی گروه همیاری جوانان (فصلنامه همیار) با استفاده از امکانات فنی و تخصصی اعضای گروه.

۳- شرکت موثر و مستمر در کمیته آموزش مجتمع و مشارکت در برنامه‌ریزی آموزشی جهت برگزاری دوره‌های مختلف کامپیوتر.

۴- مشارکت در سامان‌دهی سیستم کارت عضویت (حامیان مالی) و نگارش نرم‌افزار مناسب جهت انجام امور مربوط به عضویت و تلاش در جهت جذب اعضای جدید.

۵- شرکت در سری کارگاههای آموزشی به منظور درخواست مقام مشورتی از سازمان ملل، (در این کارگاهها نحوه مکاتبات و مراحل اخذ مقام مشورتی مطرح شد).

۶- شرکت به نمایندگی از طرف مجتمع رصد در ۳ کارگاه آموزشی "مرکز توانمندسازی سازمان‌های جامعه مدنی ایران" که به منظور برگزاری سمینار "بازسازی اجتماعی جامعه ایران، مسئولیت مشترک" و تهیه یک قطعنامه برای قرائت در سازمان ملل انجام پذیرفت.

۷- مشارکت در برگزاری بازارهای آذر ماه و اسفند ماه، در این بازارها اعضای گروه همیاری جوانان مسئولیت صندوق و اداره رستوران و کافی‌شاپ در بعدازظهرها را بر عهده داشتند.

۸- مشارکت در تدارک و برگزاری برنامه ۱۲ آذر ماه، در این مراسم اعضای گروه مسئولیت تزئین سالن، انتظامات، ضبط فیلم مراسم و پخش همزمان آن به صورت مداربسته و نظرسنجی از مدعوین را به عهده داشتند و پذیرایی از مدعوین را



ابراز قدردانی، برای کلیه بانوان و جوانان نیکاندیش و نیکوکار عضو این گروهها در سال ۱۳۸۲ آرزوی سلامتی و توفیق خدمات بیشتر دارد.

و حرفه‌ای معلولین جهان. آنچه برشمردیم شمه‌ای از فعالیتهای گروههای همیاری بانوان و جوانان رعد در سال ۱۳۸۱ بود. فصلنامه توان یاب به سهم خود، ضمن

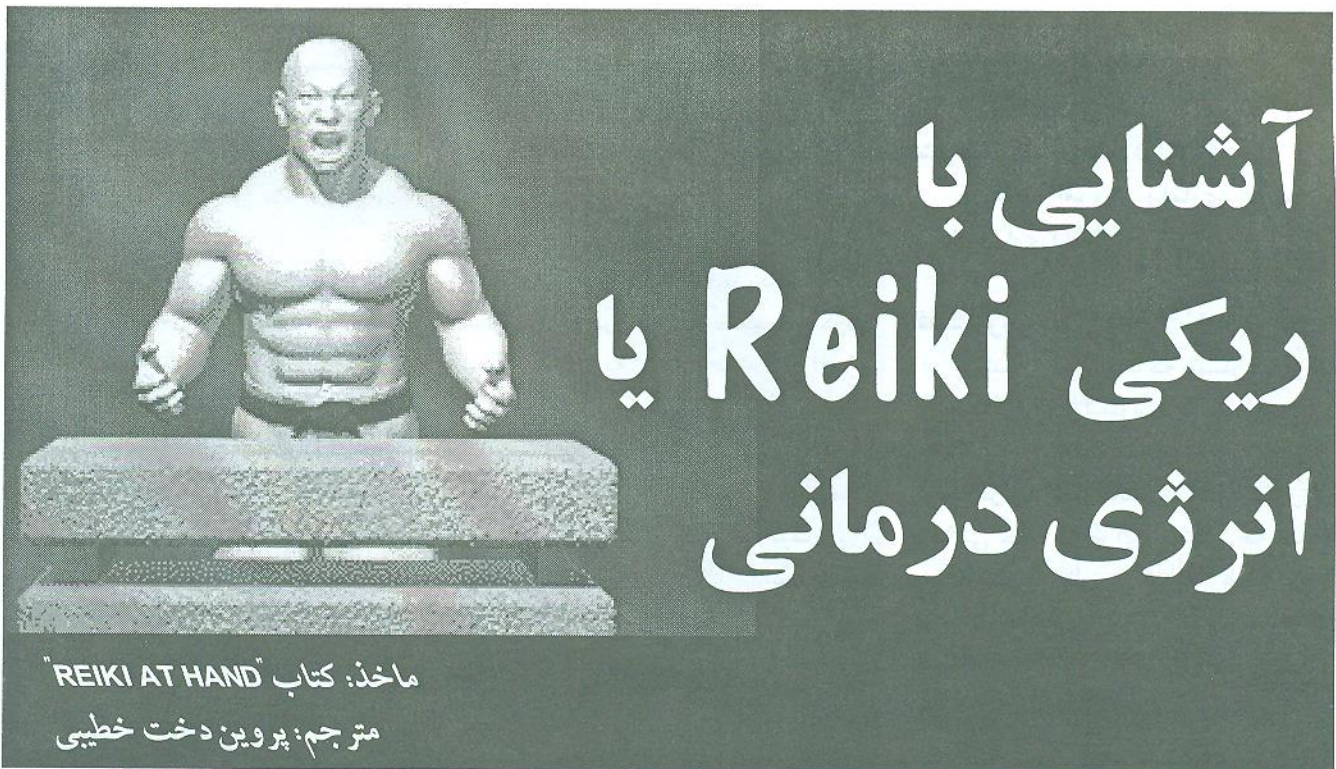
به همراه گروه همیاری بانوان انجام دادند. ۹. مشارکت در فراهم آوردن مقدمات برگزاری اولین المپیاد کشوری فنی و حرفه‌ای معلولین برای برگزیدن نمایندگان جهت شرکت در ششمین دوره المپیک فنی

هیات مدیره جدید گروه همیاری بانوان رعد انتخاب شدند

۷. سرکار خانم توحیدی
۸. سرکار خانم تفضلی
۹. سرکار خانم حائری
بدین ترتیب هفت نفر اول به عنوان عضو اصلی هیات مدیره و ۲ نفر آخر به عنوان اعضای علی‌البدل برگزیده شدند.

بانوان به ترتیب به افراد زیر محول شد:
۱. سرکار خانم اکبری
۲. سرکار خانم پروین
۳. سرکار خانم رحیم پور
۴. سرکار خانم لطفی
۵. سرکار خانم صادقپور
۶. سرکار خانم مصداقی

مجمع عمومی گروه همیاری بانوان رعد در آبان ماه ۱۳۸۱ جهت انتخاب هیات مدیره جدید برگزار شد. در این مجمع پس از اعلام اسامی کاندیداها رای گیری به عمل آمد و براساس آرای مأخوذه وظیفه خدمت در سمت هیات مدیره گروه همیاری



آشنایی با ریکی Reiki یا انرژی درمانی

ماخذ: کتاب "REIKI AT HAND"
مترجم: پروین دخت خطیبی

است. مجموعه زیر که شامل "مقدمه نویسنده"، تاریخچه انرژی درمانی، و "طرز کار ریکی و موفقیت‌های آن" است، اینک از نظر شما خوانندگان عزیز می‌گذرد.

مقدمه نویسنده

ریکی (Reiki) یا انرژی درمانی از ۲۵۰۰ سال قبل وجود داشته و سینه به سینه از پیشینیان به نسل‌های بعدی انتقال یافته

مقدمه مترجم

بسیاری از ما درباره ریکی یا انرژی درمانی سخنها شنیده یا خوانده‌ایم و هر یک در خور ذهنیت خود تصویری در مورد این علم پر از رمز و راز داریم. خانم "ترزا کالینز"، فیزیوتراپیست برجسته‌ای که سال‌های متمادی، تجربیات و اندوخته‌های علمی بسیاری را در بیمارستانها و کلینیک‌های ایرلند و کانادا کسب کرده و با

خوانندگان عزیز فصلنامه توان یاب:

آنچه خواهید خواند ترجمه‌ای است از فصول اول و دوم کتاب:

"REIKI AT HAND" نوشته Teresa-collins
این کتاب سوئدمنده مترجم توانای معاصر خانم پروین دخت خطیبی به ترجمه آن همت گماشته‌اند، برای اولین بار به زبان فارسی در می‌آید و ما و شما اولین خوانندگانی هستیم

در پرتو انرژی درمانی، شخص از سیطره صفات منفی از قبیل نگرانی، ترس، خشم، کمرویی، تردید و عدم اعتماد به نفس رهایی یافته، به سلامتی جسمانی نیز رسیده، و در این مسیر به بهبود اوضاع جهانی کمک می‌کند.

است. اولین اطلاعات در مورد ریکی در دهه ۱۹۸۰ به رشته تحریر درآمد و تا آن هنگام حلقه‌ای از رمز و راز این دانش را احاطه کرده بود. اینک ریکی به راحتی در اختیار همگان قرار دارد.
منظور اصلی از نگارش این کتاب آن

تشکیل بیش از ۶۰ کارگاه علمی و عملی عده زیادی را آموزش داده و بیش از ۱۰/۰۰۰ بیمار را با انرژی درمانی معالجه کرده است. با نوشتن اولین کتاب انرژی درمانی تحت عنوان "REIKI AT HAND": در ایرلند، حاصل تجربیات خود را در اختیار ما نهاده

که فصولی از آن را می‌خوانیم. مطمئناً خوشحال خواهید شد اگر بدانید مترجم بزرگوار این اثر کلیه حقوق مترتب بر این ترجمه را به مجتمه آموزشی نیکوکاری رعد اهدا کرده‌اند که بدینوسیله مراتب سپاس خود را تقدیم این مترجم توانامی نمایم.

است که خوانندگان بتوانند با آگاهی از روشهای انرژی درمانی، با حضور در کارگاههای سطوح ۱، ۲ و ۳ بهره گیری از دانش ریکی به درجه آموزگاری و سپس استادی نایل گشته و به معالجه بیماران بپردازند.

ریکی بزرگترین وسیله توانبخشی شخصی و به دست آوردن آزمون شناخته شده است. هنگامی که یک نفر با آموختن علم انرژی درمانی به درجاتی از استادی می رسد، به صورت یک کانال انتقال دهنده انرژی کیهانی درآمده و می تواند نیروی حیاتی را در کل سیاره زمین افزایش دهد. در پرتو انرژی درمانی، شخص از سیطره صفات منفی از قبیل نگرانی، ترس، خشم، کمرویی، تردید و عدم اعتماد به نفس رهایی یافته، به سلامتی جسمانی نیز رسیده، و در این مسیر به بهبود اوضاع جهانی کمک می کند.

تاریخچه انرژی درمانی (Reiki)

واژه ریکی ترکیبی است از دو کلمه Rei به معنای انرژی حیاتی کیهانی و Ki به معنای کلید، مفهوم کلی این کلمه (به زبان خودمان) چنین است: انتقال انرژی حیاتی طبیعی از طریق یک انسان به یک انسان یا یک سوژه دیگر، یا انتقال عشق به شکل انرژی طبیعی. قدمت ریکی به بودا، که تقریباً ۶۰۰ سال قبل از میلاد در شمال هند می زیست، می رسد. با این حال، احتمال دارد قبل از آن تاریخ نیز وجود داشته است. بودا معلم روحی بزرگی بود که بیماران را شفا می بخشید و مردم را از مرگ نجات می داد، و به طور کلی زندگی خود را وقف کشف آلام دردمندان و رنجهای مردم کرده و به آنها راههایی را برای به حداقل رساندن آن رنجها می آموخت. تعلیمات بودا بعدها جنبه تقدیس یافت. ریکی تقریباً از ۲۵۰۰ سال قبل، و شاید هم پیش تر از آن هم، در تبت رواج داشته است. بعد از آن به دلایلی نامعلوم ناشناخته ماند تا اینکه دکتر میکائو یوسویی^۲ ژاپنی آن را کشف کرد.

دکتر میکائو یوسویی

دکتر یوسویی در سال ۱۸۶۵ به دنیا آمد و در بزرگسالی برای مطالعه و تحصیل به چین و چندین کشور غربی سفر کرد. یکبار برای روزه داری و مراقبه و مکاشفه در کوه "کوری - یاما" عزت گزید و در پایان این مدت که ۲۱ روز طول کشید، ناگاه انرژی عظیمی را در فرق سر خود احساس کرد و همین منجر به کشف سیستم انرژی درمانی (ریکی) گردید.

یوسویی ابتدا ریکی را در مورد خود و سپس خانواده اش آزمایش کرد از آنجا که این سیستم در مورد معالجه بیماریهای مختلف اثرات خوبی نشان داد، تصمیم گرفت آن را در مورد عامه مردم نیز به صورتی گسترده تر به کار گیرد. لذا در سال ۱۹۲۲ کلینیک انرژی درمانی را در ژاپن

فقط امروز به آموزگاران ات، والدین ات و بزرگترها احترام بگذار
- فقط امروز وسیله معاشات را شرافتمندانه به دست آور
- فقط امروز رفتاری توام با سپاسگزاری داشته باش

فقط امروز نگران نباش

بزشکان می گویند که بیشتر بیماریها زائیده نگرانیها و استرسها هستند. استرس از ذهن سرچشمه می گیرد و به عبارتی نتیجه فرایند افکار ماست. معمولاً ما انرژی دماغی خود را برای رسیدن به نتایج مشخصی به کار می گیریم. بسیاری از اوقات، عوامل آن قدر پیچیده اند که نمی توانیم آنها را کنترل کنیم. دکتر یوسویی خردمندانه توصیه می کند که ما

وقتی انسان یاد بگیرد نگرانی را از خود دور کند، انرژی بسیار زیادی را برای به کار بردن شیوه های مثبت خواهد داشت.

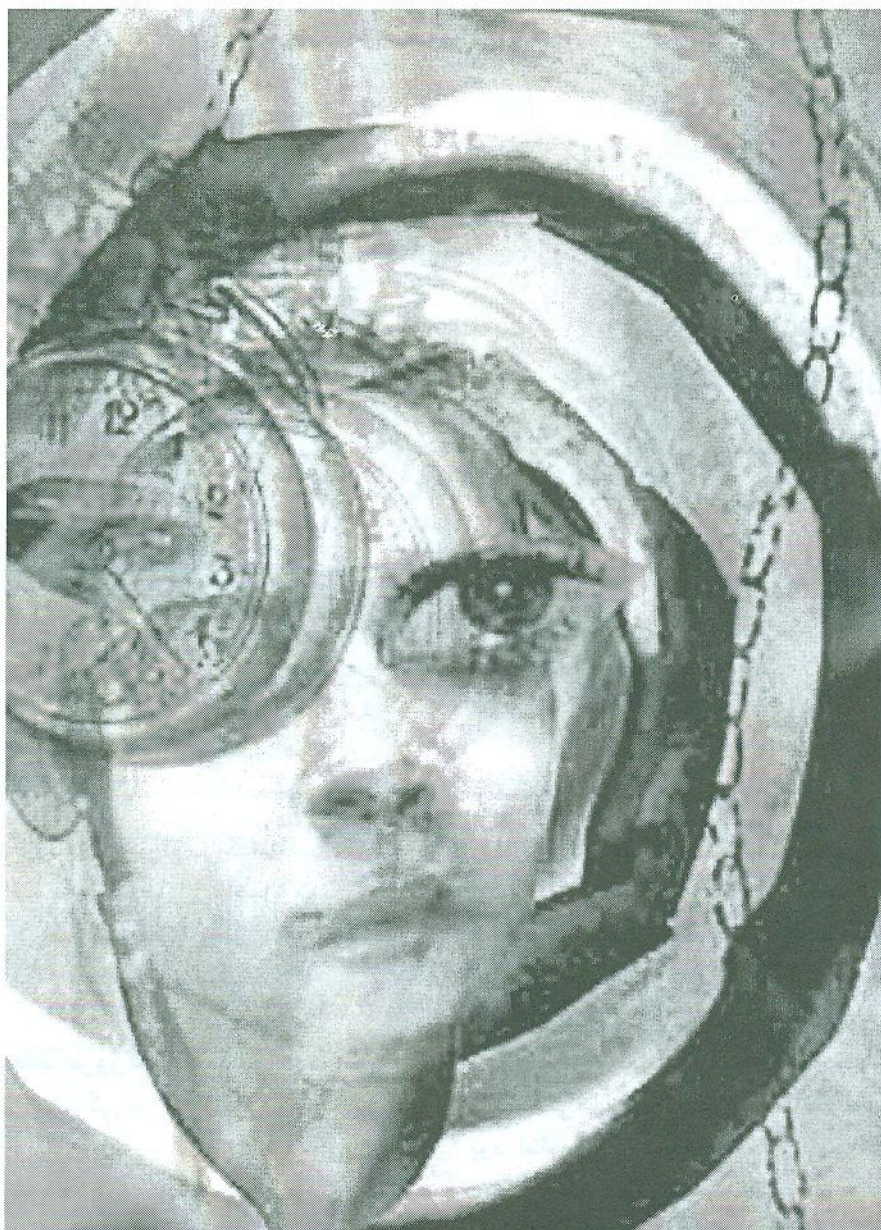
افتتاح کرد و به معالجه تعداد بی شماری از بیماران پرداخت. علاوه بر آن کارگاههای متعددی را برای تعلیم دانش ریکی دایر کرد.

در سپتامبر ۱۹۲۳ زلزله مهیبی توکیو را به لرزه درآورد و چون کلینیک کوچک او جوابگوی هجوم بیماران و آسیب دیدگان نبود کلینیک جدیدی را خارج از توکیو در "ناکانو" ساخت. در این هنگام شهرت او در شهرها و روستاها پیچید و دعوتهای زیادی از او به عمل آمد. در سال ۱۹۲۶ که یوسویی ۶۱ سال داشت و در "فوکویاما" می زیست، ضربه مرگباری بر او وارد شد و چنین ادراک کرد که شخص باید ضمن انجام ریکی از پنخ اصل زیر نیز پیروی کند:

فقط امروز نگران نباش

فقط امروز خشمگین نشو

باید نهایت سعی خود را به کار ببریم و بقیه را به عهده خدا و انرژی کیهانی واگذاریم. و بدانیم که همه نیازهای ما - هر چند که کاملاً موافق خواست ما نباشد - بالاخره برآورده خواهند شد. بعضی از افکار ما در دعاها و نیایشهای ما منعکس می شوند. مانند: خدایا، به من آن قدر قوت ده که بتوانم چیزهایی را که نمی توانم تغییر دهم، بپذیرم. و جراتی ده تا چیزهایی را که در توان من است، تغییر دهم. و عقلی ده تا تفاوتها و علتها را درک کنم. در روزگار ما ضرب المثلی است که می گوید جزییات کار را به عهده دنیا بگذارید، زیرا دنیا نقشه ای بزرگتر از آنچه ما در سر داریم برای زندگی ما طرح کرده است. وقتی انسان یاد بگیرد نگرانی را از خود دور کند، انرژی بسیار زیادی را برای به کار بردن شیوه های مثبت



خواهد داشت. نگرانی نه تنها هیچ بار مثبتی به همراه ندارد، بلکه ضعفهای زیادی را در جهان ایجاد می‌کند.

فقط امروز خشمگین نشو

بسیاری از مردمان، عواطف سرکوب شده فراوانی را در ضمیر ناخودآگاه خود انباشته می‌سازند. ساختار زندگی چنان است که افراد باید این عواطف را به صورت خشم، اندوه، تاسف و غیره در جایی تخلیه کنند. زندگی بسان آینه‌ای است که آنچه را در ضمیر ناخودآگاه افراد نهفته است، منعکس می‌کند. لذا به جای اینکه با سرزنش کردن دیگران عواطف منفی خود را بر سر آنها خالی کنیم، بهتر است با سپاسگزاری و اگر بتوانیم با اظهار محبت به شخص یا شرایطی که خشم ما را برانگیخته، برخورد کنیم. گاهی لازم است خشم خود را به طریق فیزیکی مثلاً کارهای سخت یدی و یا ورزشهای جسمانی تسکین دهیم. بعضی‌ها خشم و عصبانیت را به وسیله صحبت با دوستان، مطالعه، یا تماس با مشاوران حرفه‌ای برطرف می‌کنند. در هر صورت، بهترین راه این است که هرگز خشم خود را بر سر دیگران خالی نکنیم. با رعایت این نکات است که می‌توانیم هماهنگ با نظام کیهانی، زندگی آرامی را برای خود بسازیم.

فقط امروز به آموزگاران، والدین و بزرگترها احترام کن

رعایت این اصل ماراتشویق می‌کند که در زندگی به همه مردم و همه موجودات در هر شرایطی احترام بگذاریم، زیرا همه کاینات مثل یک آموزگار به ما آموزش می‌دهند که چنین باشیم. متأسفانه بعضی‌ها از معلمان و حتی والدین خود بیهودگی رایج می‌گیرند. این اصل به مردم می‌آموزد به جای توجه به آنچه فراگرفته‌اند، بکوشند رشد فکری بیشتری پیدا کنند. هر کس را که خطا کرده ببخشند و خودشان را دوست بدانند.

در سده ۱۸۰۰ در ژاپن رسم بود که به

اگر بتوانیم با اظهار محبت به شخص یا شرایطی که خشم ما را برانگیخته، برخورد کنیم. گاهی لازم است خشم خود را به طریق فیزیکی مثلاً کارهای سخت یدی و یا ورزشهای جسمانی تسکین دهیم



این انرژی اثر درمان کننده دارد
با این حال شخص انرژی گیرنده باید
از نظر روانی آماده پذیرفتن انرژی باشد،
در غیر اینصورت انرژی به هدر
خواهد رفت .

افسر بازنشسته نیروی دریایی به نام "دکتر کوچیروهایاشی" بوده است که دانش ریکی را به مغرب زمین انتقال داد.

دکتر هایاشی در سال ۱۹۲۵ در ۴۷ سالگی به درجه استادی ریکی رسید و کلینیکی در توکیو تاسیس کرد که شاگردان زیادی دانش ریکی را در آن فرا گرفتند.

در سال ۱۹۳۴ خانمی به نام "هاوایوتااکاتا" از جزایر هاوایی برای معالجه به توکیو آمد و با موفقیت درمان شد. به لحاظ بعد مسافت و اینکه رفت و آمد او از هاوایی به توکیو با مشکلاتی همراه بود، خواستار فراگرفتن دانش ریکی شد. این خانم در سال ۱۹۳۶ سطح ۱ ریکی و یک سال بعد سطح ۲ ریکی را فراگرفت و در سال ۱۹۳۸ به درجه استادی ریکی رسید.

دکتر هایاشی در زمان خود ۱۸ - ۵ نفر را آموزش داد و چون وقوع جنگ جهانی دوم را پیش بینی کرده، احساس کرده بود یک نفر استاد ریکی باید در خارج از ژاپن زندگی کند، به خارج رفت و در سال ۱۹۴۹ درگذشت. خانم "تااکاتا"

رفاه فوق العاده زندگی می کند حرص و آز او بیشتر می شود. هر گاه ما از نعمتهایی که بهره مندیم مانند سلامتی، اموال، زیباییهای طبیعت و آنچه که خداوند بر ما هدیه کرده است سپاسگزاری نکنیم - با توجه به این واقعیت که هیچ چیز در جهان پایدار نمی ماند - هرگز خوشبخت نخواهیم بود. اما هرگاه از خداوند به خاطر آنچه که در زندگی بر ما ارزانی فرموده سپاسگزاری کنیم. متوجه می شویم که خوشبخت هستیم و احساس عشق و حق شناسی خواهیم کرد.

اصول یاد شده ابزارهایی هستند که شاگردان و آموزگاران ریکی به وسیله آنها سلامتی خود را حفظ می کنند.

دکتر یوسویی سازمان ریکی را در ژاپن با نام "جمعیت درمان باروش ریکی" برای نخستین بار تحت ریاست خود پایه گذاری کرد. در حال حاضر خانم "کی میکو کویاما" ریاست آن را به عهده دارد.

دکتر کوچیروهایاشی^۴

یکی از شاگردان دکتر یوسویی، یک

بزرگترها احترام می گذاشتند، اما امروزه در فرهنگ ما این اصل کمتر رعایت می شود، و به جای آن گرایش به سوی احترام به جوانان است.

فقط امروز شرافتمندانه زندگی کن

زندگی در این دنیا به وسیله ما ادامه دارد و همه ما کائناتهای زندگی هستیم. هرگاه در زندگی ما از لحاظ دادن و گرفتن موازنه برقرار نباشد به طور مسلم انرژی ما شدیداً دچار رکورد خواهد شد. پس برای اینکه سلامت بمانیم، هم در دادن و هم گرفتن باید موازنه را حفظ کنیم. فقط در این صورت می توانیم شرافتمندانه زندگی کنیم.

فقط امروز نسبت به همه نعمتها سپاسگزار باش

بعضی از ثروتمندترین مردم دنیا کمترین بهره را از خوشبختی دارند. در حالیکه بعضی از فقیرترین مردمان بیشترین سهم از آرامش را دارند، زیرا کسی که از ثروت دنیا کمترین بهره را دارد قدر آن را بهتر می داند. وقتی که کسی در

تا سال ۱۹۸۰ راه استادش را در غرب ادامه داد و در آن سال دارفانی را وداع گفت. بانوی مذکور در زمان حیات خود در آمریکا، کانادا و اروپا به تعلیم ریکی پرداخت و ۲۲ نفر را به درجه استادی رساند که یکی از آنها نوه خودش خانم فیلیس فوروموتو^۱ بود.

اینک انتقال دهندگان انرژی و آموزگاران ریکی در همه کشورها راه استادان خود را ادامه می دهند. همه مردم می توانند ریکی را بیاموزند و استعداد انجام دادن انرژی درمانی را دارند. در کارگاههای ریکی به آسانی روشن می شود که همه افراد ذاتاً این قابلیت را دارند. این امر در واقع به سادگی روشن کردن یک چراغ است. وقتی چراغی افروخته شد، نور آن به طور ثابت همه جا را منور می کند.

طرز عمل ریکی و موفقیت‌های آن
طبق تعریف خانم هاوایوتاکاتا^۲، ریکی انعکاسی از موج عظیم روح لایزال الهی است. هر آن چیزی که در جهان وجود دارد ترکیبی از انرژی است. ترکیب فیزیکی یک اتم فقط ۱٪ است، در حالیکه ۹۹٪ بقیه آن انرژی است. قانونی در فیزیک هست که می گوید: انرژی همیشه باید متوازن باشد. یعنی هرگاه انرژی زیاد و انرژی کم به وسیله یک رسانا به همدیگر برسند، مقداری از انرژی زیاد به طرف انرژی کم جریان می یابد تا هر دو متساوی شوند.

آموزش ریکی می گوید: انتقال دهنده انرژی (که ما او را کانال می نامیم^۳)، مانند یک رسانا عمل می کند. وقتی یک کانال، شخص یا چیزی را لمس می کند، انرژی از طریق او به آن شخص یا شیء که دارای انرژی پایین تری است منتقل می شود. این انرژی اثر درمان کننده دارد. با اینحال شخص انرژی گیرنده باید از نظر روانی آماده پذیرفتن انرژی باشد، در غیر اینصورت انرژی به هدر خواهد رفت. تا مدتی که طرف راضی به دریافت انرژی باشد، ریکی هر گونه مشکلی را از

قبیل وجود اشکالاتی در غضروفها، شکستگیها، سینه، مفاصل، فاصله بین مهره ها، کار نکردن روده ها، مشکلات جنسی و عادت ماهانه، مشکلات پوستی، استرس ها، افسردگی خفیف و کسانای را که دچار شوک هایی شده اند، همه و همه را درمان می کند. با تمام اینها لازم به یادآوری است که میزان موفقیت ریکی گاهی صددرصد نبوده و آثار آن فوری نیست. لیکن در بسیاری از حالتها بهبود چشمگیری در وضع بیماران و چگونگی زندگی آنها روی می دهد. باید گفت هر قدر مدت زمان بیماری طولانی تر بوده باشد، مدت درمان نیز طولانی تر خواهد بود. اگر مدت بیماری بیش از سه ماه

ریکی نه تنها بیماریها را شفا می دهد، بلکه وضعیت خوب را به بهتر تبدیل می کند، برای حفظ تندرستی مفیداست و باعث رونق کسب و کار و بهتر شدن روابط شخصی می شود.

بوده است، غالباً به بیمار توصیه می شود که خودش ریکی سطح ۱ را فرا بگیرد، زیرا در این حالت، درمان به طور روزانه لازم است و بهتر است شخص خودش ریکی را آموخته و شخصاً به درمان خود بپردازد.

گاهی سوال می شود که چرا ریکی بعضی وقتها جواب نمی دهد؟ پاسخ این است که درمان یک فرایند پیچیده است. گاهی اوقات، یک تکنیک یا معالجه در مورد یک نفر موثر واقع نمی شود، در این حالت باید به تکنیک یا درمان دیگری که سودمند واقع می شود، متوسل شد. گاهی بعضی ها

از نظر روانی بیمار ماندن را به درمان ترجیح می دهند. در انرژی درمانی هر گاه به نتیجه مطلوب نرسیم، هرگز در مورد خودمان یا بیمار قضاوت منفی نمی کنیم. ما بدو فقط پنج جلسه انرژی درمانی را انجام می دهیم و نهایتاً اگر بیمار هیچ گونه پیشرفتی را احساس نکند، درمان را قطع و از روشهای دیگری استفاده می کنیم.

شایان ذکر است که ریکی نه تنها بیماریها را شفا می دهد، بلکه وضعیت خوب را به بهتر تبدیل می کند، برای حفظ تندرستی مفیداست و باعث رونق کسب و کار و بهتر شدن روابط شخصی می شود. نهایت اینکه ریکی وسیله ای است برای توانبخشی، که هم به صورت شخصی و هم حرفه ای می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

در فرصتهای دیگر امید است بتوانیم درباره سطوح سه گانه ریکی، پاسخ به سئوالاتی که درباره ریکی مطرح می شود، "خود - انرژی درمانی"، چاکراها^۴، رهنمودهایی برای انرژی درمانی، نکاتی کلی درباره ریکی، طرز زندگی "کانالها"، سمبلها و فواید آنها، درمان از راه دور و سایر نکات مربوط به ریکی با شما سخن بگوییم.

پی نوشتها

- ۱ - Teresa Collins
- ۲ - Dr. Mikao Usui
- ۳ - MS. Kimiko koyama
- ۴ - Dr. Chujiro Hayashi
- ۵ - Ms. Hawayo Takata
- ۶ - Phyllis Furomot
- ۷ - Practitioner
- ۸ - Chakras

• توضیح: چاکرا به معنای چرخه (انرژی) در زبان سانسکریت است.

از پارکینسون چه می دانیم؟

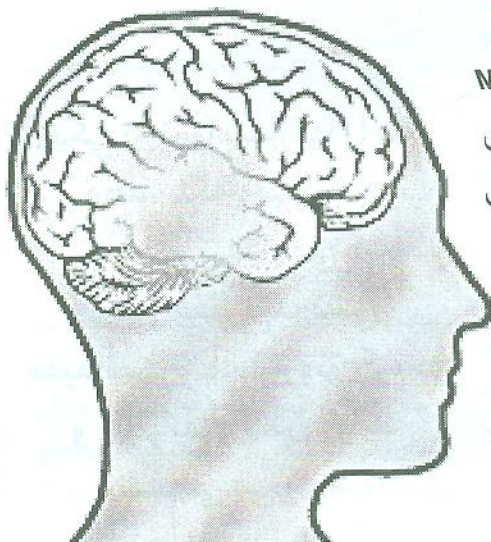
مغز چگونه حرکات

منبع

Mylan Laboratoires Inc

مترجم: امیدصابری

ویرایش علمی: مهدی شیبانی



شکل ۱

چه وضعیتی قرار دارند؟ و آیا تعادل فیزیکی دارید؟ سپس اطلاعاتی راجع به مقصد و اینکه قصد رفتن از چه مسیری را دارید، فراهم می آورد. به عنوان مثال از طریق چشمها پیام هایی به مغز ارسال می شوند که آیا در حال عبور از مزرعه ای خلوت هستید و یا از خیابانی شلوغ عبور می کنید؟ آیا در زمینی صاف و هموار گام برمی دارید یا مسیر شما دارای شیب یا پستی و بلندی است و ممکن است تعادل خود را از دست بدهید. (شکل ۱)

تمامی این اطلاعات در بخش مرکزی مغزی که "استریتیوم" نامیده و وظیفه اش کنترل بعضی از جنبه های حرکتی بدن می باشد جمع آوری می گردد. استریتیوم با همکاری سایر بخش های مغز از جمله بخشی به نام "سابستانتیانیگرا" برای حفظ تعادل و مطابقت بدن با شرایط پیرامون آن دستورات لازم را ارسال می کند. این دستورات از مغز به طناب نخاعی رفته از آنجا به وسیله سلسله اعصاب به عضلاتی که باید حرکات را انجام دهند، فرستاده می شوند.

کل سیستم عصبی از واحدهای منفردی ساخته شده است که سلول های عصبی خوانده می شوند. در واقع سلولهای

بگوییم، بهتر است مقدمه ای درباره چگونگی کنترل حرکت اعضای بدن بیاوریم.

بسیاری از بخش های درون مغز همواره درگیر زنجیره ای از تصمیم گیریها و فرمانها هستند که حتی کوچکترین یا کمترین حرکات ماهیچه های بدن (عضلات) را کنترل می کنند. به عنوان مثال قدم زدن را در نظر بگیرید. برای این کار مغز ابتدا تمامی اطلاعات مورد نیاز در خصوص بدن را جمع آوری می کند. اینکه آیا شما: دراز کشیده اید؟ سر پاهستید؟ پاهایتان در

مرکز فکر کرده اید که اعضای بدن ما چگونه حرکت می کنند؟ اعضای بدن ما هم زمان با تصمیم و اراده انسان به کار می افتند. تصمیم و اراده ای که از مغز منشا می گیرد. پیش از آنکه درخصوص بیماری پارکینسون و روش معالجه آن چیزی

دن را کنترل می کند

یکی از پیام‌برهای ویژه و مهم "دپامین" است که در "سابستانتیانایگرا" تولید می‌شود. وجود دپامین برای حرکت اعضای بدن بسیاری ضروری است و در واقع "نوروترنسمیتر"ی است که در انتقال

عصبی در داخل بدن به عنوان یک شبکه ارتباطی عمل می‌کنند. سلولهای عصبی برای ارتباط با یکدیگر از "پیام‌برهای" شیمیایی متنوعی استفاده می‌کنند که "نوروترنسمیتر" نام دارند. این پیام‌برها با گذشتن از فضای بین سلولها که "سیناپس" (محل تماس در عصب) (شکل ۲) نامیده می‌شود، فرمانهای مغز را بین سلولهای عصبی رد و بدل می‌کنند. آنها همچنین به سیستم عصبی امکان می‌دهند تا با عضلات بدن در ارتباط بوده آنها را به حرکت وادارند. (شکل ۲)

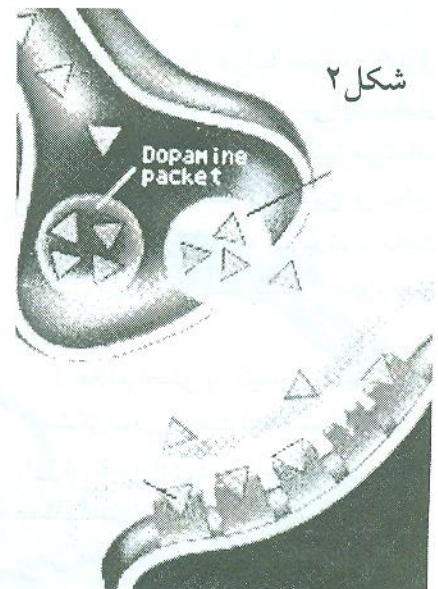
پیام‌های حاصل از دپامین در کنترل دقیق حرکات اعضای بدن بسیار موثرند و اجازه نمی‌دهند که حرکت ناخواسته‌ای انجام گیرد

پیامها به "استریتوم" کمک می‌کند و باعث آغاز و کنترل حرکات بدن و حفظ تعادل می‌شود. پیام‌های حاصل از دپامین در کنترل دقیق حرکات اعضای بدن بسیار موثرند و اجازه نمی‌دهند که حرکت ناخواسته‌ای انجام گیرد و کنترل حرکات ظریف بدن را به عهده دارند.

وقتی یک پیام دپامینی مورد نیاز است، سلول عصبی که کار آن تهیه دپامین است، کیسه‌هایی را که محتوی ذرات تشکیل‌دهنده دپامین هستند در خود جمع‌آوری می‌کند. کیسه‌های حاوی دپامین پس از حرکت و رسیدن به انتهای سلول عصبی دریچه‌ای باز کرده،



می‌گیرند. (شکل ۳)



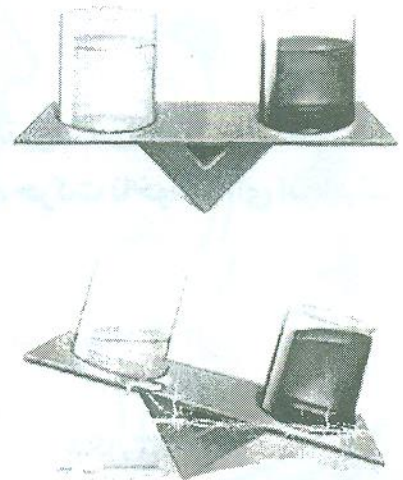
شکل ۲

برخی از سلولهای عصبی در استفاده از دوپامین و استیل کولین تخصص حاصل کرده اند، تا جایی که می توانند از این طریق پیامهای مختلفی را بسته، به نوع کاری که شخص می خواهد انجام دهد، بفرستند.

اکنون سلول گیرنده برای فرستادن پیام تحریک شده است، لذا کیسه های حاوی دوپامین موجود در خود را جمع آوری کرده، به روشی که گفته شد، پیغام را به سلول عصبی بعدی می رساند.

بعد از اینکه سلول دریافت کننده برای انتقال پیام تحریک شد، کیسه های دوپامین این ماده را به درون "سیناپس" برمی گردانند. برای مطابقت و تعدیل و تنظیم حرکت، دوپامین استفاده شده و دوپامین اضافی که در طی فرایند انتقال پیام در جایگاه سلول گیرنده قرار نگرفته اند، توسط ماده ای شیمیایی به نام (MAO-B) در سیناپس تجزیه می شوند (شکل ۴)

شکل ۴



سیستم نوروترنسمیتر دیگری که همراه با سیستم دوپامین برای ایجاد حرکات ظریف بدن به فعالیت می پردازد، از پیامبری استفاده می کند که "استیل کولین" نامیده می شود. برخی از سلولهای عصبی در استفاده از دوپامین و استیل کولین تخصص حاصل کرده اند، تا جایی که می توانند از این طریق پیامهای مختلفی را بسته، به نوع

کاری که شخص می خواهد انجام دهد، بفرستند.

"بیماری پارکینسون"^۷

در بیماری پارکینسون به دلایلی که هنوز کاملاً شناخته نشده اند، سلولهای عصبی در بخشی از مغز که وظیفه آن تولید دوپامین است به تدریج کاهش پیدا می کنند. این امر به نوبه خود منجر به کاهش دوپامین موجود و در دسترس می شود. علاوه بر آن ماده شیمیایی موجود در سیناپس که دوپامین تولید می کند (MAO)، به نوبه خود باعث کاهش دوپامین باقی مانده می شود. نتیجه کل این عوامل، کاهش دوپامین موجود در مغز است که آنهم در نهایت باعث به هم خوردن تعادل بین دوپامین و استیل کولین می شود. زیرا استیل کولین در حد نرمال خود باقی مانده است.

در بیماری پارکینسون مقدار کافی دوپامین برای حفظ تعادل با استیل کولین وجود ندارد و این باعث عدم تعادل و عدم تطابق حرکات بدن می شود که به شکل سفت شدن عضلات بدن و مفاصل و لرزش اعضا و سایر مشکلات حرکتی بروز می کند.

در حال حاضر هیچ روشی برای پیشگیری از نابودی سلولهای عصبی تولیدکننده دوپامین و یا جایگزینی برای سلولهای عصبی که قبلاً از بین رفته اند، وجود ندارد. با این وجود چند روش از

جمله: "دراگ تراپی"^۸ وجود دارند که می توانند باعث کاهش عوارض پارکینسون شوند و حرکات شخص مبتلا را بهبود بخشند.

واژه نامه:

- ۱ - striatum
- ۲ - substantia nigra
- ۳ - Neuro transmitter
- ۴ - synapses
- ۵ - dopamine
- ۶ - Acetylcholine
- ۷ - parkinson
- ۸ - Drug Therapy

پانویس:

(این مرحله از مراحل مهم در کنترل حرکت عضلات به حساب می آید. مقدار بسیار زیاد و یا بسیار کم دوپامین می تواند تعادل بین سیستم دوپامین و سایر نوروترنسمیترها را به هم بزند و باعث اختلال در حرکات ظریف و مداوم بدن شود.

(علائم اصلی پارکینسون عبارتند از: ۱- مشکل شدن قسمت اعظم حرکات بدن. ۲- لرزش غیرارادی در نواحی مبتلا حتی به هنگام استراحت. ۳- اشکال شدید در بکار بردن عضلات.

... و زندگی ادامه دارد

قهرمانان آسیب دیده را از یاد نبریم

زندگی آبادی، سیامک صفرزاده و ... انگیزه زیادی برای نوجوانان و جوانان ایجاد می‌کرد. ناصر افتخاری هم مثل بسیاری از قهرمانان، از نوجوانی در مسابقات دوچرخه سواری شرکت کرد و به زودی به تیم ملی جوانان دعوت شد. قهرمانی در دهه جوانان و بزرگسالان در سالهای بعد باعث شد که سالها در تیم ملی دوچرخه سواری عضویت داشته باشد. افتخاری از زمانی که زندگی آبادی در تیم ملی عضویت داشت، تا زمانی که خود زندگی آبادی مربی تیم ملی شد، ملی پوش بود. طی سالهایی که او در تیم ملی رکاب زد، دوچرخه سواران زیادی هم تیمی او شدند مثل: سعید زارعیان، مجید ناصری، کوروش ولی اوغلی، علی رضا خوشپور،

که با احمد رضا در دهکده المپیک شهر پکن گپ می‌زدند و از پیروزی‌هایشان تعریف می‌کردند. آن وقتها ناصر افتخاری عضو تیم ملی دوچرخه سواری سرعت بود و عابدزاده دروازه بان تیم ملی فوتبال.

ناصر افتخاری از سال ۱۳۶۰ دوچرخه سواری را آغاز کرد. آن وقتها ورزش در ایران فقط به فوتبال ختم نمی‌شد. رشته‌های دیگر ورزشی نیز بودند که هم از تماشاگر بهره می‌بردند و هم مطبوعات و صدا و سیما از آنها یاد می‌کردند. با اینکه دوچرخه سواری در آن زمان امکانات محدودتری داشت اما تعداد دوچرخه سواران قابل توجه بود. در آن دوران افتخارات قهرمانانی مثل علی

آسیب دیدگی ورزشی پدیده‌ای اجتناب ناپذیر و معمول در جهان است: اما گاهی قهرمانان ورزشی به حدی اسیر این آسیب‌های شونده که باور آن برای مردمی که از هر قهرمانی اسطوره می‌سازند، غیرممکن می‌نماید.

گاهی اوقات شرایطی پیش می‌آید که یک قهرمان بیشتر به توجه نیاز دارد تا قطره اشک. غرور شکسته یک قهرمان راهم می‌توان بند زد، البته فقط با امید!!

ناصر افتخاری: زندگی روی چهار چرخ وقتی خبر سخته مغزی عابدزاده را شنید به فکر فرورفت؛ به یاد دورانی افتاد

ناصر افتخاری هم مثل بسیاری از قهرمانان، از نوجوانی در مسابقات دوچرخه سواری شرکت کرد و به زودی به تیم ملی جوانان دعوت شد.



مسابقات المپیک سیدنی از روی سر حسین رضازاده فرو افتاد، میلیونها ایرانی در وطن شادی‌کنان به هوا پریدند. اما در میان هیاهو و سروصدای آن زمان، یکی از قهرمانان همین رشته بادیدن این صحنه به یاد روزهایی افتاد که پولاد سرد بازیچه دستان او بود و قهرمانی کسوت او؛ عباس نجاتی در حالی با شادی رضازاده شریک بود که حتی توانایی پایکوبی و جست و خیز هم نداشت. حالا او در عالم دیگری قهرمان بود!!

نجاتی وزنه‌برداری را زیر نظر برادرش شروع کرد. در اوایل دهه شصت و در بحبوحه جنگ تحمیلی، عباس نجاتی در حوالی شیراز به عنوان استعداد وزنه‌برداری شناخته شد. قهرمانی نوجوانان کشور در سال ۶۳، اولین حرکت نجاتی به سمت قهرمانی بود. یک سال بعد قهرمانی جوانان ایران باعث شد که شیرازی جوان و پرقدردت به تیم ملی دعوت شود. در سال ۶۵ اولین رکوردشکنی نجاتی شکل گرفت. او موفق شد رکورد بیژن رضایی را در رده جوانان یک کیلو ترقی دهد. در طول دهه شصت تیم ملی کمتر به مسابقات برون مرزی اعزام شد، اما مسابقات معتبری هم در ایران برگزار می‌شد که در اندازه‌های جهانی بود. مسابقات جام زنده یاد نامجو فرصتی برای رقابت وزنه‌برداران ایران و قهرمانان صاحب نام جهان بود. نجاتی در این مسابقات در دسته ۸۲/۵ کیلویی سابق شرکت کرد و بعضاً مقامهایی نیز بدست آورد. در سال ۶۸ در مسابقات آسیایی تهران موفق شد یک نقره و دو برنز را در بین قهرمانان تازه اوج گرفته چینی به دست آورد. در مسابقات آسیایی ژاپن نیز همین مدالها بدست آمد، تا اینکه در سال ۷۱ اتفاق ناگواری رخ داد. عباس نجاتی به همراه تیم ملی ایران به مسابقات آسیایی چین که در شهر فوجیو برگزار می‌شد، اعزام شد. او در دسته ۸۲/۵ کیلو



روز هدیه کرد. اما تقدیر این بود که مهدی مهدوی هم در اثر سانحه دچار ضایعه نخاعی شود.

مهدوی ده سال پیش دوچرخه سواری را از مشهد آغاز کرد. او در طی این سالها در تیم‌های فجر خراسان، فجر تبریز، یزدتایر و تیم ملی رکاب زد. نقطه اوج زندگی ورزشی مهدوی، به دست آوردن نایب قهرمانی آسیا در مسابقات سرعت دور حذفی در سال ۹۷ بود. او در همان سال در مسابقات تایم تریل هم توانست مقام چهارمی را در بین گولهای قزاقستان، کره و ژاپن به دست آورد. حالا بیش از یک سال از تصادف و آسیب دیدگی مهدوی می‌گذرد و او با فلج موضعی در سمت راست بدن و فک زندگی می‌کند. ماهیچه‌های سمت راست بدن مهدی کشیده شده و به همین خاطر توانایی انجام کارهای شخصی را هم ندارد. اما تحمل این دردها آسان‌تر از درد بی‌توجهی است. در تمام این مدت کسی سراغ او نرفته و هیچ کس هم کمک مالی به او نکرده است. راستی دوچرخه سواری ایران الان کجای آسیا ایستاده است؟

عباس نجاتی: سنگینی خاطرات

زمانی که هالتر ۲۷۲ کیلویی در

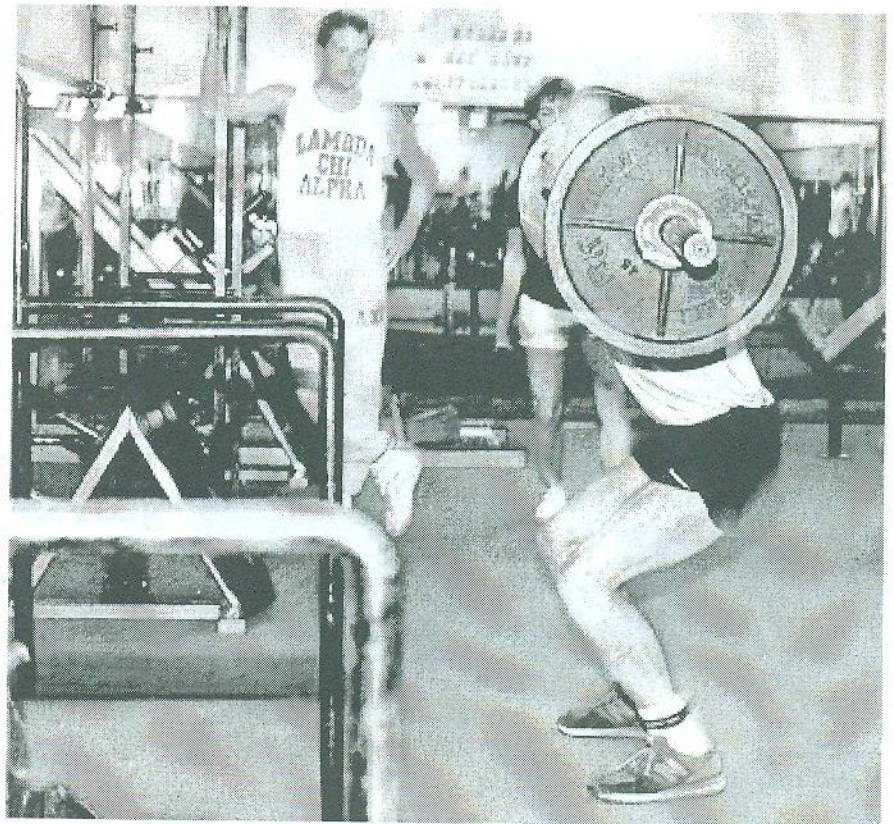
محمد وفایی، قادر میزبانی و... شرکت در المپیک سئول، بازی‌های آسیایی پکن، مسابقات آسیایی مالزی و چندین تورنمنت دیگر و کسب مقام چهارم در یک کیلومتر و مقام پنجم در مسابقه سرعت بازی‌های آسیایی پکن، از افتخارات افتخاری بود. اما در سال ۷۵ بر اثر سقوط از ارتفاع، ناصر افتخاری دچار ضایعه نخاعی شد و پس از آن هرگز نتوانست به زندگی عادی بازگردد. او از این پس هم روی چرخ زندگی کرد. اما نه روی دوچرخه بلکه روی چهار چرخ ویلچر!!

در مسابقات آسیایی تهران، ناصر افتخاری ناگهان با صندلی چرخدارش در بین دوچرخه سواران تیم ملی ظاهر شد. برای کسی که مدت‌ها به دوچرخه سواری عشق می‌ورزید، زندگی باز هم معنا پیدا کرد. حتی مربیان کشورهای دیگر هم افتخاری را شناختند و از اتفاقی که برای او افتاده بود، متأسف شدند. اوج این لحظات وقتی بود که مربی تیم ملی ژاپن، قهرمان روی صندلی را در آغوش گرفت و سخت گریست. شاید در آن لحظه افتخاری در این فکر بود که چطور یک خارجی، بیشتر از مسئولان ورزشی کشور دلسوز و نگران اوست. در همان مسابقات یکی از قهرمانان شهرستانی ایران مدال آسیایی‌اش را به افتخاری تقدیم کرد. اما کسب‌کننده آن مدال نیز بعدها دچار نوعی دیگری از این ضایعه شد.

مهدی مهدوی: تخت شماره ۱۷

این روزها در اطاق ۴ بخش جراحی بیمارستان دارآباد، جوان لاغر اندامی بستری است که روزگاری در پیست دوچرخه سواری مجموعه ورزشی آزادی، با سرعت زیادی از قهرمانان دیگر آسیایی پیشی می‌گرفت. مهدی مهدوی همان کسی بود که مدال آسیایی‌اش را به ناصر افتخاری قهرمان پیشکسوت و ناتوان آن

در سال ۶۸ در مسابقات آسیایی تهران موفق شد یک نقره و دو برنز را در بین قهرمانان تازه اوج گرفته چینی به دست آورد. در مسابقات آسیایی ژاپن نیز همین مدالها بدست آمد، تا اینکه در سال ۷۱ اتفاق ناگواری رخ داد.



رقبای سرسختی از عراق، کره جنوبی و چین داشت. در آن زمان رکورد مسابقات ۱۶۰ کیلو در یک ضرب و ۱۹۵ کیلو در دو ضرب بود. نجاتی با ۱۴۵ کیلو شروع کرد این وزنه به راحتی بالای سر او رفت. در حمله‌های بعدی او ابتدا ۱۵۰ کیلو و پس از آن ۱۵۲/۵ کیلو را تقاضا کرد. هنگام بالای سر بردن آخرین وزنه، اتفاقی که نباید رخ داد. ناگهان پای نجاتی پیچ خورد و استخوان کتفش درآمد. بر اثر برهم خوردن تعادل، وزنه روی گردن و ستون فقراتش سقوط کرد و فریاد نجاتی سالن مسابقات را در بهت و اضطراب فرو برد.

آسیب وارده به نجاتی بسیار شدید بود. حتی جراحی‌های پی در پی هم نتوانست زره‌ای از توانایی‌های او را بازگرداند. در همان روزها بود که مسئولین ورزش کشور مثل همیشه دور او را شلوغ کردند و وعده‌های پشت سرهم از زبان این مدیر و آن دبیر شنیده شد. عباس

نجاتی در حالی که به شدت نیاز به مراقبت و بررسی پزشکی داشت به امان خدا رهشاد. هر چند فشار مطبوعات باعث شد که مسئولین ورزش دو بار او را به خارج از کشور اعزام کنند، اما مهلت تعیین شده برای طول درمان از طرف بزرگان، کمتر از آن بود که نجاتی با درصدی بالاتر از سلامتی، به وطن باز گردد. بار دومی که او به خارج از کشور (سوئد) اعزام شد، پزشکان به او یاد دادند که چطور زندگی جدیدی را روی صندلی چرخدار آغاز کند. قهرمان فقط با ۲۵ درصد سلامتی به وطن بازگشت.

محمد پارسا: ولی حالا چرا ...

در بحبوحه بازی‌های مقدماتی تیم ملی فوتبال و در هیاهوی تمرینات تیم ملی در کمپ، در میان آنهایی که برای شوت‌ها، دربیله‌ها و مانورهای قهرمانان فوتبال هورا می‌کشیدند یک نفر روی صندلی چرخدار نشسته بود و با سختی اما

عاشقانه، حرکات بازیکنان را دنبال می‌کرد. خیلی از "عشق فوتبال" های آن روز که برای تشویق بازیکنان محبوبشان روی سکوها نشسته بودند، فکر نمی‌کردند که ممکن بود همین جسم کم تحرک روی ویلچر، در همین تمرینات شرکت کند. آن روز کسی اشکهای شوق و لبخند غمناک محمد پارسا را ندید. کسی که پس از به ثمر رسیدن گل ششم ایران در برابر کره جنوبی، در حالی که حتی توانایی حرکت دادن دست‌هایش را هم نداشت، به یکباره از سر شوق به هوا پرید.

محمد پارسا فوتبال را از زمین‌های خاکی جنوب شهر آغاز کرد. اولین مربی او برادر بزرگترش شهید ابو الفضل پارسا، دروازه بان بانک ملی بود. محمد با نوجوانان شریعتی وارد عرصه فوتبال شد و پس از آن در تیم جوانان و بزرگسالان پیام بالید. سن و سالش با بزرگسالان پیام چند سالی فرق داشت اما هیچ مربی‌ای نمی‌تواند از استعداد های



محمد در بین بزرگ ترهای نامداری
مثل ضیاء عربشاهی، مصطفی
اردستانی، مجتبی بیاتی،
علی فیض الله زاده، امیر فراش و
لیث ناصری معروف شد تا جایی که
پرسپولیس و بانک ملی هم دنبال
جذب او بودند.

عاشقانه فوتبال را دنبال می کند. او تاپاسی از نیمه شب بازی های اروپایی را دنبال می کند و تلویزیون دریچه ای است که ارتباط او را با دنیای فوتبال حفظ می کند. نزدیکان پارسا می گویند او از همان تلویزیون منزل، صحنه بستری شدن عابدزاده را دید و آن چنان فریاد کشید و گریست که انگار خود را در بیمارستان می بیند.

امثال این عزیزان کم نیستند اما متأسفانه نوعاً سرنوشت مشابهی دارند و آن فراموش شدن پس از آسیب دیدن است. آسیب دیدگان ورزشی را، آنان که روزی حرکات موزن و بی نقصشان چشمها را خیره می کرد و آنان را که روزی در صحنه پیکارهای ورزشی داخلی و خارجی، جانانه مبارزه می کردند تا نام کشور ما در خاطره ها بیاید و سرودش طنین انداز شود، از یاد نبریم. نگذاریم این ضرب المثل در مورد ملت ما مصداق پیدا کند که:
پهلوان زنده را عشق است!!
نقل باتصرف از: روزنامه همشهری

پس از گذشت چند سال و تلاش بی قفه مادر و بقیه اعضای خانواده، محمد توانست اندکی از توانائی های یک انسان را بدست آورد. پارسا حریفان بسیار سخت تری مثل زخم بستر و عفونت ریه را هم پیش رو داشت. در تمام این سالها بسیار کسانی بودند که آمدند و رفتند و طبق معمول هم وعده های زیادی داده شد. حتی یک بار علی دایی مدارک پزشکی او را به آلمان برد و پس از مشورت با پزشکان آلمانی، مشخص شد که در صورت اعزام پارسا به آلمان و فیزیوتراپی مداوم می توان به راه رفتن او امیدوار بود. اما وضع نامناسب اقتصادی خانواده پارسا به آنها چنین اجازه ای نمی داد؛ حتی کمک های تربیت بدنی و بقیه مسئولین نیز جوابگوی این سفر پرخرج و طولانی نبود.

در همین شرایط هم اگر پارسا روزانه ۸ ساعت فیزیوتراپی و کاردرمانی مداوم را پشت سر بگذارد، می توان به ۵۰ درصد بهبودی او امیدوار بود. پارسا هنوز هم

جوان چشم ببوشد. آن روزها اکبر فراهانی و صفر ایرانیپاک، مربیانی بودند که از بازی پارسا لذت می بردند. محمد در بین بزرگ ترهای نامداری مثل ضیاء عربشاهی، مصطفی اردستانی، مجتبی بیاتی، علی فیض الله زاده، امیر فراش و لیث ناصری معروف شد تا جایی که پرسپولیس و بانک ملی هم دنبال جذب او بودند. اما بهار فوتبال محمد پارسا در بیست و یکم آبان سال ۷۱ خزان شد. اول بازی پیام و گسترش هیچ کس فکر نمی کرد چه اتفاقی ممکن است برای پارسا رخ دهد. یک پرواز برای بدست آوردن توپ و اصابت یک ضربه به گیجگاه و سقوط پارسا؛ محمد از آن روز به بعد هرگز نتوانست بایستد. نه سال و اندی از سخت ترین سالهای پارسا و خانواده اش از فردای همان روز آغاز شد و هنوز هم ادامه دارد.

پارسا شش ماه در کما و پس از آن چند سال در فلج کامل به سر برد. او حتی نمی توانست چشمانش را باز کند. تلاش پزشکان هم کم اثر و کند پیش می رفت.



"سارس" راز تلخی که آشکار شد

نگاهی به گسترش ویروس SARS در جهان

در حال حاضر مقامات چینی، واقعیت را انکار می‌کنند؛ درست مثل مورد ایدز. درست یک هفته پس از اینکه وزیر بهداشت چین، ژانگ ونکانگ، اعلام کرد که بیماری سارس تحت کنترل درآمده و توریست‌ها می‌توانند به پکن مسافرت کنند، دامنه بیماری به پایتخت نیز کشیده شد و یک مرد فنلاندی که برای گذراندن تعطیلات به آنجا سفر کرده بود به این بیماری مبتلا و در یک بیمارستان محلی درگذشت.

اپیدمی سارس یکبار دیگر نشان داد که هزینه کنترل و مهار یک اپیدمی در ابتدای راه بسیار کمتر از هزینه‌ای است که پس از همه‌گیری، برای توقف آن باید صرف شود.

سارس چیست؟

سندرم عفونت حاد دستگاه تنفسی است که اخیراً در آسیا، آمریکای شمالی و اروپا به صورت اپیدمی درآمده است.

-علائم بیماری

بیماری معمولاً با تب بالای ۳۸ درجه شروع می‌شود. گاهی اوقات تب بالا با علائم دیگری همچون سردرد، احساس ناراحتی و کوفتگی بدن همراه می‌شود. علاوه بر این، عده‌ای از افراد در ابتدای

بیماری جدید به علت ترس از پیامدهای اقتصادی آن و عدم قاطعیت مقامات بهداشت جهانی، همه و همه باعث شدند که بیماری به صورت اپیدمی درآمده و در

در صورتی که اقدامات اساسی برای مهار بیماری سارس زودتر از این انجام می‌گرفت، این امکان وجود داشت که بتوان این بیماری را در نطفه خفه کرد

سراسر دنیا گسترش یابد.

اگر دولت چین به کارشناسان سازمان بهداشت جهانی بسیار پیشتر از این اجازه ورود به چین را می‌داد؛ آیا می‌توانستند متمرثمر واقع شوند؟ جواب کارشناسان اهل فن مثبت است. علی‌رغم اینکه گروه‌ها برانندت لیند رئیس سازمان بهداشت جهانی، (که اکنون استعفا داده است) به‌طور علنی از دولت چین انتقاد کرد، اما سران کشورها به علت ترس از برهم خوردن همکاری میان آنها و چین هیچ اعتراضی به دولت چین نکرده‌اند.

ورود آن بازرگان آمریکایی به هنگ‌کنگ در آستانه سال ۲۰۰۳، اتفاقی غیرمنتظره بود. هیچ‌کس نمی‌دانست او این بار چه کالایی را از چین به هنگ‌کنگ آورده است. کالای او ویروس مرگباری بود که از کشتار جمعی آن تنها حدود ۵ دهه گذشته و خاطره تلخ هنوز زنده بود. با مرگ بازرگان آمریکایی هراس در هنگ‌کنگ متولد شد و این ترس تا آنجا پیش رفت که "تونگ چی هوا" رئیس اجرایی منطقه ویژه اداری هنگ‌کنگ را به پای تریبون کشاند تا اعلام کند: "این ویروس جزء خطرناک‌ترین و جدی‌ترین بیماری‌ها در ۵۰ سال گذشته است." وحشت از این بیماری زمانی افزایش یافت که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد: دکتر "کارلوا روبانی" اولین پزشکی که متوجه پیدایش این نوع ناشناخته و جدید بیماری ذات‌الریه شد، خود بر اثر ابتلا به این بیماری درگذشت.

در صورتی که اقدامات اساسی برای مهار بیماری سارس زودتر از این انجام می‌گرفت، این امکان وجود داشت که بتوان این بیماری را در نطفه خفه کرد ولیکن تاخیر کشورها در اعلام اخبار مربوط به

هنگام تماس با افراد سالم از ماسک استفاده کنند. اگر برای فرد بیمار امکان استفاده از ماسک نیست، افراد سالم درون خانه می‌بایست به هنگام تماس با فرد نجات یافته از شر بیماری از ماسک استفاده کنند.

● به هنگام تماس با ترشحات بدنی یک فرد مبتلا به بیماری حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. علاوه بر این، بلافاصله پس از برقراری تماس با ترشحات فرد بیمار می‌بایست دستکش‌ها درآورده شده و دور انداخته شوند. دست‌ها نیز می‌باید کاملاً تمیز شسته شوند. هیچ‌گاه سعی نکنید دستکش‌ها را شسته و از آنها استفاده مجدد کنید.

● بیماران مبتلا به سارس می‌بایست حتماً از ظرف، حوله و روتختی خود استفاده کنند. بدیهی است هر یک از وسایل

ترشحات دستگاه تنفس بیمار در تماس بوده‌اند. راه‌های بالقوه انتشار بیماری، تماس شخص با پوست و اشیایی است که با ذرات خارج شده از دهان فرد بیمار آلوده شده و سپس مالیدن این دستها به چشم‌ها، بینی و دهان خود. این مساله زمانی اتفاق می‌افتد که فرد مبتلا به سارس از طریق سرفه یا عطسه، ذرات آلوده را به اطرافیان یا محیط نزدیک خود منتقل کند. علاوه بر این عده‌ای معتقدند که ویروس سارس به راحتی از طریق هوا یا از طریق عواملی که هنوز کاملاً شناخته شده نیستند، انتشار می‌یابد.

- اقدامات پیشگیرانه

● احتیاطات مربوط به کنترل آلودگی درخصوص افراد مبتلا به سارس

بیماری مشکلات خفیفی را در دستگاه تنفسی خود نشان می‌دهند. پس از ۲ تا ۷ روز، بیماران مبتلا به سارس دچار سرفه‌های خشک و بی‌وقفه‌ای می‌شوند. این سرفه تا آنجا ادامه پیدا می‌کند که به هنگام دم دیگر اکسیژن کافی وارد خون شخص نشده و در ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد، بیماران به اکسیژن مصنوعی نیاز پیدا می‌کنند. دوره کمون این بیماری معمولاً ۲ تا ۷ روز است. علاوه بر این اطلاعات دیگر حاکی از آنند که این دوره می‌تواند به ۱۰ روز هم برسد.

- درمان بیماری

معمولاً برای معالجه بیماران مبتلا به سارس از روش‌های درمانی بکار گرفته شده برای مداوای ذات‌الریه استفاده می‌شود ولیکن هیچ معالجه قطعی برای این بیماری



راه‌های بالقوه انتشار بیماری، تماس شخص با پوست و اشیایی است که با ذرات خارج شده از دهان فرد بیمار آلوده شده و سپس مالیدن این دستها به چشم‌ها، بینی و دهان خود

را می‌توان پس از شست و شو با صابون و آب داغ مجدداً استفاده کرد.

● استفاده از پاک‌کننده‌های معمولی برای ضدعفونی کردن توالت، لگن دستشویی و دیگر مکان‌هایی که فرد مبتلا با آنها تماس می‌یابد کفایت می‌کند ولیکن استفاده از پاک‌کننده‌ها باید به طور مرتب صورت گیرد. دیگر اعضای خانواده، که به بیماری سارس مبتلا نیستند تا زمانی که علائم بیماری، همچون تب و مشکلات تنفسی را از خود بروز نداده‌اند، هیچ مانعتی برای انجام فعالیت‌های بیرون خانه ندارند.

می‌بایست تا ۱۰ روز پس از ناپدید شدن تب و علائم تنفسی ادامه پیدا کند. بیماران مبتلا به سارس باید در طول دوره ۱۰ روزه کمتر با محیط خارج از خانه در ارتباط باشند.

● در طول این ۱۰ روز، تمامی اعضای خانواده فرد مبتلا به سارس، می‌بایست توصیه‌های مربوط به رعایت بهداشت همانند: شستشوی مرتب دستها با آب و صابون با استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن آنها را، بکار برند.

● هر فرد مبتلا به سارس می‌بایست قبل از سرفه و یا عطسه، دهان و بینی خود را با استفاده از پارچه‌ای بپوشاند. در صورت امکان، بیمارانی که توانسته‌اند از شر بیماری خلاص شوند، می‌بایست به

وجود ندارد. در تعدادی از کشورها از ضدویروس‌هایی همچون اوسلتا میویریا، ریبوایرین یا داروهای ضد میکروبی، از استروئیدها به صورت خوراکی یا تزریقی داخل وریدی استفاده می‌شود. مسلماً بدون وجود آزمایش‌های کلینیکی کنترل شده، تاثیر این درمان‌ها نامشخص باقی خواهد ماند.

- انتشار بیماری

اولین راه انتشار بیماری از طریق تماس نزدیک فرد سالم با فرد مبتلا به بیماری است. در اکثر موارد، افراد مبتلا به سارس را کسانی بوده‌اند که یا از فرد مبتلا مراقبت می‌کرده یا با او زندگی می‌کرده‌اند و یا اینکه مستقیماً با ذرات آلوده به عنوان مثال

نقل با تصرف از روزنامه همشهری گردآورنده: علیرضا تمیز (کارآموز رعد)



با ورزشکاران
توان یاب

اول در اعتماد به نفس دوم در ورزش قهرمانی

علاقه‌ای که به این رشته داشتم به دلیل دوری محل تمرین قایقرانی را رها کردم و به وزنه برداری که امکانات تمرینی اش جمع و جورتر و در دسترس تر بود روی آوردم، مقام های ملی من در این رشته سه بار قهرمانی و دو بار نایب قهرمانی بوده و بهترین نتایج در مسابقات خارجی مقام اول مسابقات آسیایی مالزی در سال ۲۰۰۲ و مقام دوم جهانی در همین سال است که مسابقات اخیر نیز در کشور مالزی برگزار شد.

● **وزنه برداری ورزش سنگین و خسته کننده ای است. چه چیزی باعث شد شما مثل بسیاری از ورزشکاران، این ورزش را در نیمه راه رها نکنید و خود را تا سکوی قهرمانی برسانید؟**

□ از همان ابتدا که میله فولادی هالتر را در دست گرفتم، با خود و خدای خود عهد کردم تا رسیدن به قهرمانی و برافراشته کردن پرچم سه رنگ کشور عزیزمان دست از تلاش و مبارزه بر ندارم. با وجود همه خستگی ها و آسیب دیدگی ها. هیچ چیز نتوانست مرا از هدفم دور کند. همیشه با

برای یک مصاحبه کوتاه، اگر وقت و حوصله اش را دارید.

□ **توان یاب و مجتمع رعد را کاملاً می شناسم. دوستان خوبی در آنجا دارم. با کمال میل برای جوابگویی پرسش های شما آماده ام.**

● **ابتدا خودتان را برای خوانندگان نشریه معرفی کنید و اینکه مشکل جسمیتان چیست و در چه رشته ورزشی فعالیت می کنید؟**

□ **علی حسینی متولد شهر تهران و بیست و پنج ساله ام، معلولیت من از نوع پولیو است و در رشته وزنه برداری جانبازان و معلولین فعالیت می کنم. دیپلمه هستم و به امید خدا امسال تحصیلات دانشگاهیم را شروع خواهم کرد.**

● **از چه زمانی ورزش وزنه برداری را به طور جدی آغاز کرده اید و تاکنون چه مقام هایی در این رشته کسب کرده اید؟**

□ **فعالیت ورزشی را از سال ۷۶ با رشته قایقرانی شروع کردم، اما با وجود**

گفتگوی این شماره اختصاص به مصاحبه ای گرم و صمیمانه دارد با علی حسینی عضو تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین کشور که با اعتماد به نفس کم نظیر در پرتو توکل به خداوند، در سایه تلاش و پشتکار و به مدد اراده ای پولادین، پولاد سرد را رام ساخته و پرچم مقدس کشورمان را در پیکارهای جهانی و در آن سوی آبها به اهتزاز در آورده است.

سراغ اورامی گیرم. خانواده اش می گویند فقط برای استراحت به منزل می آید همه وقتش در سالن ورزش می گذرد. یا تمرین می کند یا تمرین می دهد، به سالن... می رویم و روی سکویی به تماشای مبارزه و چالش یک تنه او با پولاد سرد می نشینیم. آنقدر غرق در مرور فنون است که ساعتی طول می کشد تا توجهش به ما که تنها تماشاگران تمرین او هستیم جلب شود. هنوز نفس نفس می زند که ما شروع می کنیم:

● **واقعاً خسته نباشید، از نشریه خودتان (توان یاب) خدمت رسیده ایم.**

□ بهترین خاطره‌ام، دعوت شدن به اردوی تیم ملی وزنه‌برداری جانبازان و معلولین بود. دیدار از برج‌های دوقلوی کوالالامپور، مخصوصاً که با قهرمانی ورزشیم توأم شد، نیز برایم خاطره‌ای بیاد ماندنی است.

● **عالم ورزش هم مثل همه عرصه‌ها شکست و پیروزی و در نتیجه خاطرات خوب و بد دارد. آیا شما هم نیز خاطره‌بدی از زندگی ورزشیتان دارید؟**
□ بله؛ خط خوردن از لیست تیم اعزامی به مسابقات انتخابی پارالمپیک سیدنی، بدترین خاطره ورزشی من است،

شما چه پنهان قدری دلهره و اضطراب داشتم. یک آن به خود آمدم، به خدای بزرگ توکل کردم و به ائمه اطهار متوسل شدم تا توانستم ظرفیت روانی برای بلند کردن وزنه را بدست آورم.

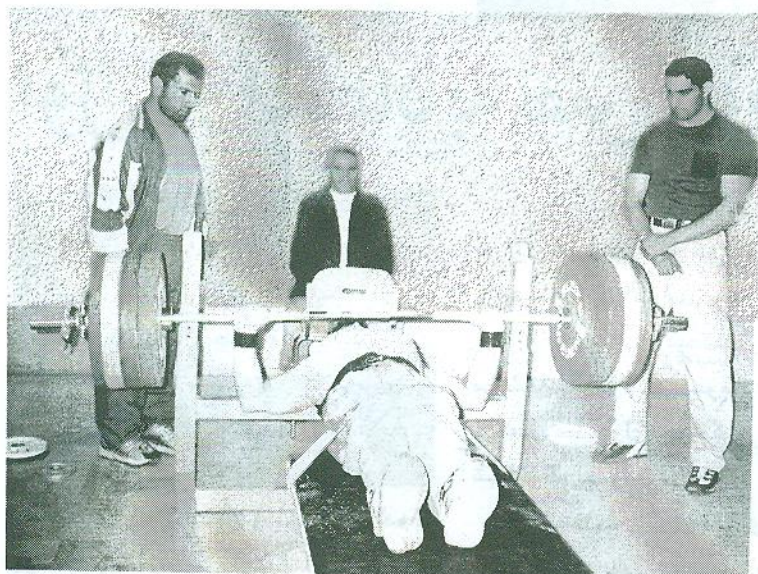
● **نام شما را که در سالن به عنوان نایب قهرمان جهان اعلام کردند، چه احساسی داشتند؟**

■ چون اولین مقام جهانیم بود احساس غرور و افتخار می‌کردم. اما به دلیل اینکه در حرکت دوم و سوم بدشانسی آوردم و نتوانستم وزنه ۱۷۷/۵ را بالای سینه ببرم ناراحت بودم.

قدرت و جسارت زیر وزنه رفتم تا بالاخره حلقه‌های پولادین را رام کردم.

● **ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی معمولاً برای خود الگویی از قهرمانان سابق که آراسته به خصلت‌های پهلوانی نیز بوده‌اند دارند، الگوی شما در این رشته ورزشی کیست؟**

■ مولایمان علی(ع) الگوی من و همه ورزشکاران مسلمان است، من همیشه کوشیده‌ام به ایشان اقتدا کنم. در همه کارها و در همه پیکارهای ورزشی از ایشان مدد می‌جستم، حس می‌کردم با توکل به خدا و



با وجود همه خستگی‌ها و آسیب دیدگیها هیچ چیز نتوانست مرا از هدفم دور کند. همیشه با قدرت و جسارت زیر وزنه رفتم تا بالاخره حلقه‌های پولادین را رام کردم

در آخرین اردوی تیم ملی قبل از اعزام به این پارالمپیک، من و آقای صادق زاده خط خوردیم، به نظر خودم در اوج آمادگی بودم؛ مربیان نیز برایم خیلی زحمت کشیده بودند ولی خوب، (بالبخند) قسمت نشد.

□ **خاطره بد دیگرم، نقص فنی هواپیمایی بود که من و سایر بچه‌های تیم وزنه‌برداری را به مالزی می‌برد. هواپیمادر حالی که ارتفاع زیادی داشت، دچار نقص فنی شد و به سرعت ارتفاعش کم شد. نفس در سینه همه ما حبس شده بود. می‌توانم بگویم اشهدمان را خوانده بودیم که تقریباً به قول کادر پرواز معجزه‌شد و هواپیمابه حالت**

● **خانواده شما پس از شنیدن خبر موفقیت جهانی شما چه احساسی پیدا کرده بودند؟**

□ بسیار خوشحال شده بودند، مادرم که به دقت خبرهای مالزی را دنبال می‌کرد، بلافاصله سجده شکر به جای آورده بود. وقتی برگشتم و خوشحالی پدر و مادرم را دیدم، از اینکه توانسته بودم با وجود مشکل جسمی به نوعی زحمات شبانه روزی آنها را جبران کنم به تعبیری از خودم متشکر بودم!

● **بهترین خاطره شما در طول این ۶ سال فعالیت ورزشی چه بوده است؟**

یاد مولایمان علی(ع) نیروی درونی خاصی در من بوجود می‌آید. جادارد که از مربی عزیز و بردبارم جناب آقای فریدون کریم‌پور که خود از قهرمانان ملی و بین‌المللی این رشته هستند و همیشه مشوق و یار و یاور من بوده‌اند نیز خاضعانه تشکر کنم.

● **هنگامی که در مسابقات قهرمانی جهان (مالزی) می‌خواستید وزنه ۱۷۰ کیلوگرمی را که منجر کسب نایب قهرمانی جهان شد بالای سینه ببرید چه احساسی داشتید؟**

□ پنجه‌هایم را که دور میله هالتر چفت می‌کردم، نیم‌نگاهی به وزنه‌ها انداختم، از

عادی برگشت. جای شما خالی (با لبخند) لحظه‌های دلهره‌آور و وحشتناکی بود که به خیر گذشت.

● آیا مسئولین مربوطه، توجه کافی به شما و سایر ورزشکاران این رشته دارند؟ شما چه پیشنهادی برای پیشرفت ورزش جانبازان و معلولین دارید؟

□ در مورد بخش اول سؤالتان اگر منظورتان فدراسیون جانبازان و معلولین باشد. تا آنجایی که از دستشان برمی‌آید در رفع مشکلات این رشته ورزشی و ورزشکاران آن تلاش می‌کنند. گله ما از کم‌لطفی سازمان تربیت بدنی است که در عمل برای فدراسیون جانبازان و معلولین اهمیت لازم را قائل نمی‌شوند. فدراسیون ما یکی از مدال‌آورترین فدراسیون‌های ورزشی کشور است، ولی در حد یک فدراسیون درجه سوم با آن برخورد می‌شود.

□ اما در مورد بخش دوم سؤال، پیشنهاد خاصی برای بهتر شدن این رشته ندارم. وظیفه من تمرین مستمر و تلاش برای تکرار عناوین قهرمانی است. فقط می‌خواهم بگویم سازمان تربیت بدنی بین فدراسیون‌ها تبعیض قائل نشود. چون اگر بنا بر نیاز هم باشد، بچه‌های ما به علت وضعیت خاصی که دارند نیاز به امکانات بیشتری دارند. از اینها گذشته سازمان تربیت بدنی از نظر جوایز و هدایای قهرمانان وزنه‌برداری بین ورزشکاران سالم و ما تبعیض قائل می‌شود و این تبعیض باعث از بین رفتن انگیزه ورزشکاران جانباز و معلول می‌شود. به قول بچه‌های جانباز و معلول گویا قهرمانان سالم دوبار پرچم ایران را بالا می‌برند!!

● وضعیت اشتغال شما چگونه است؟

□ متأسفانه بیکارم، هنوز به وعده‌ای که مسئولان به من و بچه‌های دیگر برای اشتغال داده‌اند چشم دارم، امیدوارم هر چه

بهترین خاطره ام، دعوت شدن به اردوی تیم ملی وزنه‌برداری جانبازان و معلولین بود. دیدار از برج‌های دوقلوی کوالالاپور نیز برایم خاطره‌ای بیادماندنی است

قهرمانی سهم وافر داشتند و همچنین دوستان خوبم که با تشویق‌هایشان مرا دلگرم کردند، در یک کلام از همگی متشکرم.

□ جدا از همه اینها باید از جانب خود و سایر بچه‌های معلول و جانباز از حاج محمود خسروی وفا رئیس فدراسیون جانبازان و معلولین که در همه مراحل و مراتب پشتیبان و راهگشای ما بوده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

● برخورد مردم و اطرافیان با شما پس از کسب مدال نقره جهان چگونه بود؟ □ مردم هر جا مرا می‌بینند و می‌شناسند مورد لطف و محبت خود قرار می‌دهند. اطرافیان هم محبت خاص دارند و مرا به ادامه راه تشویق می‌کنند. اما موفقیت‌هایی ورزشکاران جانباز و معلول در سطح جهان اصلاً در سطح موفقیت‌های سایر قهرمانان ایرانی انعکاس نمی‌یابد. این گلایه را من و دوستانم از همه رسانه‌های جمعی از جمله مطبوعات، رادیو و تلویزیون داریم.

● به عنوان آخرین سؤال، برای توان‌یابان که مخاطبان اصلی فصلنامه توان‌یاب هستند چه پیامی دارید؟

□ من به عنوان برادری کوچک باید عرض کنم: درست است که ما به هر دلیلی دچار محدودیت شده‌ایم ولی این محدودیت نباید مانع پیشرفت و شکوفایی استعدادهای ما شود. به نظر من ممکن است روزگار یا تقدیر یک یا دو عضو را از ما بگیرد ولی در عوض ما باید با سخت‌کوشی استعدادهای نهفته خود را کشف کرده، خلاقیت‌هایمان را آشکار کنیم. در هر شرایطی باید به خدا توکل کنیم تا با قدرت اراده‌ای که او به ما ارزانی می‌دارد بر مشکلات چیره شویم. همان‌طور که مولایمان علی بن ابیطالب (ع) فرموده: صبر بزرگترین شجاعت است. پس ما شجاع‌ترین انسانهای روی زمین هستیم. گفتگو از: یوسف زادعلی

زودتر این وعده‌ها عملی شود. البته به علت ۶ سال سابقه‌ام در رشته وزنه‌برداری و تجاربی که در زمینه بدنسازی و پرورش اندام دارم هم اکنون چند تن از بچه‌های جانباز و معلول را در زمینه وزنه‌برداری و بدنسازی تعلیم می‌دهم.

● سازمان بهزیستی تا چه حد به شما و بچه‌هایی که محدودیت جسمی دارند در زمینه تامین شغل مناسب و آبرومند کمک کرده است؟

□ متأسفانه این سازمان تاکنون نتوانسته کمک چندان موثری در زمینه اشتغال به جانبازان و معلولین بکند اگر سازمان بهزیستی فقط بتواند، قانون الزام سازمانهای دولتی به اختصاص ۳ درصد از ظرفیت استخدامیشان به جانبازان و معلولین را اجرایی کند تقریباً مشکل اشتغال اکثریت ما حل می‌شود.

□ اقدامات سازمانهای حمایت از معلولین در کشورهای خارجی اصلاً قابل مقایسه با کشور ما نیست. آنها واقعاً شرایط و امکانات برابر در همه زمینه‌ها را برای معلولین ایجاد کرده‌اند.

● به جز تلاش و پیشکار خودتان، چه عواملی در موفقیت شما نقش داشتند؟

□ بیش از همه پدر و مادر و برادرم که از هیچ امکانی برای هموار کردن راه موفقیت من دریغ نکردند. مریبان عزیز و سخت‌کوشم در رساندن من به شرایط

اخبار ورزشی

نفت بهران قهرمان لیگ یک بسکتبال با ویلچر



کهریزک و لرستان که جواز صعود کهریزک را صادر می کرد در نهایت با نتیجه ۵۱ بر ۳۲ به نفع کهریزک به پایان رسید. در ادامه نفت بهران که صعود خود را مسجل کرده بود آذربایجان شرقی را ۴۳ بر ۲۹ شکست داد و با پیروزی ۲۰ بر صفر بنیاد اصفهان بر تیم قم، پرونده مرحله نهایی مسابقات لیگ دسته اول بسکتبال با ویلچر باشگاه های کشور بسته شد.

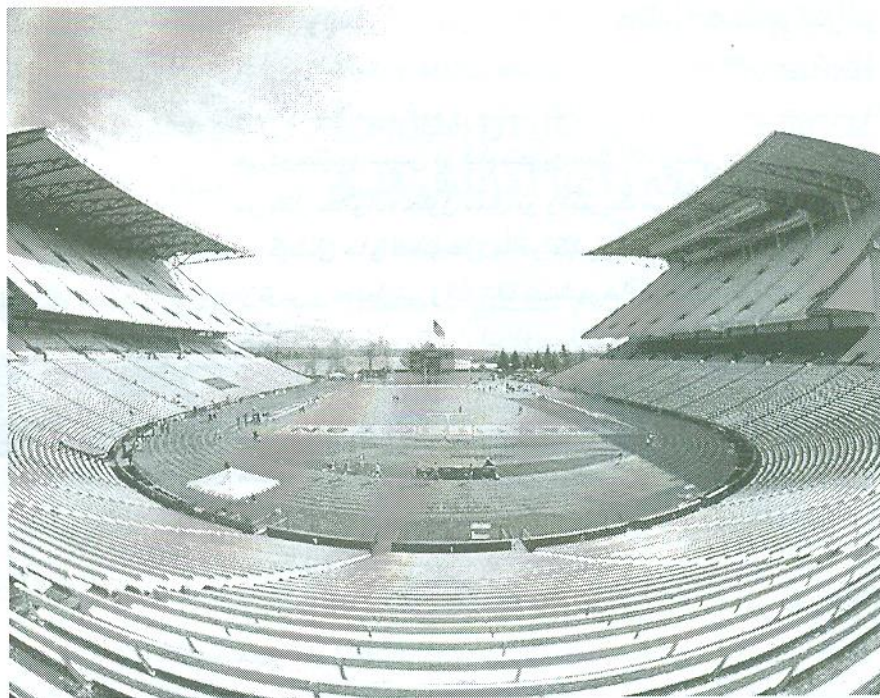
به مسابقات لیگ برتر بسکتبال با ویلچر در سال جاری راه پیدا کردند.

در آخرین روز این رقابت ها تیم نفت بهران در یک بازی دیدنی و برتر با نتیجه ۴۸ بر ۲۵ قدرتمندترین حریف خود کهریزک را شکست داد. قم ۵۱ بر ۳۴ لرستان را برد، بازی آذربایجان شرقی و بنیاد اصفهان با نتیجه ۵۰ بر ۴۸ به نفع آذربایجان شرقی پایان یافت و بازی

مرحله نهایی مسابقات بسکتبال با ویلچر دسته اول باشگاه های کشور که با حضور شش تیم از روز یکشنبه (۳۱ فروردین ماه) در سالن شهید افراسیابی آغاز شده بود روز سه شنبه دوم اردیبهشت ماه با قهرمانی تیم نفت بهران و نایب قهرمانی تیم کهریزک پایان یافت. بدین ترتیب تیم های نفت بهران و کهریزک

استوک مندویل میعادگاه قدیمی گشوده شد

استادیوم بزرگ ورزشی استوک مندویل انگلستان پس از چند سال تعطیلی دوباره فعال شد. این ورزشگاه در سال ۱۹۶۹ میلادی جهت استفاده ورزشکاران معلول توسط ملکه انگلستان افتتاح و "لودویک گاتمن" موسس ورزش معلولین کار خود را از این ورزشگاه شروع کرد. ورزشگاه استوک مندویل بیش از ۳۰ سال میزبان مسابقات مختلف معلولین بود و متعلق به بنیاد ورزش های با ویلچر کشور انگلستان است. این ورزشگاه قدیمی که چند سال جهت تعمیر و بازسازی تعطیل شده بود روز هشتم آوریل ۲۰۰۳ (۱۹ فروردین ماه ۱۳۸۲) با حضور شاهزاده "ویلز" بازگشایی شد.



فوتبالیست های جانباز و معلول در جام طلایی مسکو

ورزش های جانبازان و معلولین کشور که به فصلنامه توان یاب عنایت ویژه دارند، ارسال شده است. برای مسئولین دلسوز و زحمتکش این فدراسیون بخصوص مدیریت و کارکنان روابط عمومی آرزوی سلامتی و توفیق خدمت روزافزون داریم.

قابل ذکر است که تیم ایران برای سومین بار است که به این رقابتها اعزام می شود و در هر دو دوره گذشته عنوان قهرمانی را بدست آورده است. مجموعه خبرهای ورزشی این شماره به وسیله روابط عمومی فدراسیون

اردوی آمادگی تیم فوتبال CP (فلج مغزی) کشور جهت حضور در مسابقات جام طلایی مسکو (۹ تا ۱۶ خرداد ماه) برگزار شد.

در این اردو که طی روزهای ۲۰ الی ۲۷ اردیبهشت ماه و در تهران تشکیل شد، ورزشکاران و مربیان زیر شرکت داشتند: محمدرضا خدری، اردشیر ماهینی، هوشنگ خسروانی، عبدالرضا کریمی زاده، عباس خضری خواجه (بوشهر)، حمزه تدین منش، مرتضی حیدری (تهران)، نقی کمانی، هاشم رستگاری (مرکزی)، سیدناصر حسینی فر، جواد حروانی (خوزستان)، مجید مشهدی هاشمی (مازندران)، قاسم زراعت پیشه (فارس)، هادی صفری (گلستان)، افشین باقلی (کرمانشاه)

سرمربی: علیرضا رعدی (تهران)
مربیان: سیدعلی بکاء، محمد ابراهیم زاده
مطلق (بوشهر)



اوج ستم

افسری کرمانی

در واپسین روزهای سال ۱۳۸۱، هنگامی که ما ایرانیان در تدارک استقبال از نوروز باستانی بودیم؛ خانه تکانی می‌کردیم، صفا و جلا می‌دادیم و جابجا کفش و لباس نویی می‌خریدیم یا می‌دوختیم و سپس در ایام تحویل سال ۸۲، زمانی که آرام و خندان در کنار خانواده حلول سال نو را تبریک می‌گفتیم. همسایگان ما، هم‌کیشان ما و هم‌نوعان مادر کشور مسلمان عراق روزهای پر از ترس و اضطرابی را گذراندند. شهرهای مختلف عراق مکرر آماج حملات با مدرن‌ترین انواع سلاحهای مخرب قرار گرفت و سرزمین‌های مقدسی چون نجف و کربلا، که خاکشان روزگاری بر قدوم مولا علی(ع) و حسین(ع) بوسه می‌زد و اکنون مرقد و مشهد آنان است نیز از تعرض مهاجم غدار مصون نماند. شعری که در زیر می‌خوانیم و از ضمیمه روزنامه اطلاعات (سه‌شنبه ۱۹ فروردین ماه ۸۲) انتخاب شده است، فریاد اعتراض شاعری متعهد و مسلمان به این نامردمی‌ها و درد دل او بایاور مظلومان مولا علی(ع) به این مناسبت است.



شکسته خاطر و خسته دل، فتاده ز پا
 شنیده ایم علی، در مقام رفعت فویش
 پناه مردم سرگشته، آستان علی است
 اگر نبود کمال علی، به ملک وجود
 علی است، مهر سپهر جلال آل (رسول ص)
 علی است، آنکه ز آغاز آفرینش فلق
 علی امیر و علی آمر و علی مامور
 ندای "یا علی" آید ز فلق گاه فطر
 علی کجاست، به راهش نشسته چشم یتیم
 علی کجاست، که درماندگان به اوچ ستم
 جهان فرو شده، در ظلمت مداوم و نیست
 مگر به دوره آفر زمان دلیل بود
 سکوت ممتد شب را، صدایی ار شکنند
 فغان که معرفت و علم، گشته چون اکسیر
 ز تندباد حوادث، شکست کشتی نوع
 اگر عنایت خاص علی نباشد، نوع
 علی کجاست، که یونس بود به کام نهنگ
 علی کجاست، که در آتش است ابراهیم
 علی کجاست، که یوسف در انتظار نجات
 نمانده مرمت موسی ز فتنه های یهود
 زمین به چنگ بداندیش مردمان شریر
 گرفته اوچ خصومت به دوستان علی
 بذام عدل و دفاع از حقوق نوع بشر
 چه می برند به روز حساب و رستافیز
 چنین جنون و جنایت بشر بیاد نداشت
 ندیده است، کسی رهزنان بگری را
 نهاده اند ز کف، رافت و عطوفت و مهر
 به مردمان گرسنه، دهند وعده بهشت
 گسسته اند ز بن، ریشه ی مروت و دین
 عدالت علی و دعوی عدالت فلق
 سمرگهان که دل از شوق، پر کشد چو نسیم
 به گریه گویم، مولای عاشقان مددی

بگو به اهل ولا خانه علیست کجا؟
 نگین پادشهی می دهد، به شاه و گدا
 امید فیل ز ره مانده، خانه مولا
 فدای را نبُد، آیینه تمام نما
 چو نور بر شده از مهر و نی ز مهر جدا
 نبوده هیچکس او را، ز فاکیان همتا
 علی ولی و علی والی و علی والا
 علی کجاست، که دارد ظهور در دلها؟!
 علی کجاست، که مشتاق مهر او، فقرا
 علی کجاست، که بیچارگان به قعر فنا
 کسی که بگسلد، این رشته های نازیب
 فساد و ظلم، کز آن تار گشته این دنیا
 فروش و آه و فغان است و بانگ واویلا
 دریغ، دانش و تقواست، قصه عنقا
 ز جور چرخ، به طوفان نشسته، این دریا
 چه سان سفینه رهاوند، ز بحر طوفان زا
 علی کجاست، که ایوب در بلاد بلا
 علی کجاست، که هر گوشه، گشته کرب و بلا
 علی کجاست، که یعقوب امیدوار شفا
 چنانکه صبر ز اعمال امتش عیسی
 زمان به کام فرومایگان بی سرو پا
 ز دست بدگهران زادگان فبط و فط
 شرار فتنه به هر گوشه می کنند بپا
 به نزد داور دادار مردم رسوا
 نه بیمشان ز فلاقی نه شرمشان ز خدا
 به گاه غارت، اینگونه مست و بی پروا
 زدوده اند، اساس فضایل و تقوا
 به پا کنند ز زر، کافهای عرش آسا
 شکسته اند ز بنیان، اساس عدل و قضا
 بین تفاوت ره، از کجاست تا به کجا؟!
 به سوی بارگه و آستان آن مولا
 گره ز کار فرو بسته، یا علی بگشا ■

نشسته ام

در حجمی به نام قفس

قفسی که می گویند زیباست

و تکه ای از آسمان

از پشت دیواری شیشه ای ،

در برابرم خاطره پرواز را زنده می کند

می گویند: بخوان ای مرغ خوش آواز

درد من را ترانه نیست

سنگ تقدیر

بال پروازم را نشانه گرفت

و دست سرنوشت

بر کنج قفسم نشان

و من لذت آخرین پرواز را

هنوز به یاد دارم

روی شاخه ها، در صف پرنده ها

جای من خالی است

آرزوی پرواز را فریاد می کنم

و همه می پندارند،

از سر خوشی آواز سرداده ام

چشمهای پرنده آسمان را می خواهد

و آسمان پرنده را

و قفس ها همیشه منتظرند

تا پرنده ای را به کام کشند

و همیشه دیواری هست شیشه ای

بین آسمان و پرنده ای زخمی

و آواز امروز من

می تواند ترانه فردای شما باشد

پس گوش کنید

و باور کنید

پرواز را امنیتی نیست

باور کنید



" ترانه میلادی "



این ماجرا واقعی است بر اساس سرگذشت نازنین ...

در دایره قسمت

تهیه و تنظیم رادا روحی

سرویس کرد. صبح زود شهر خواب آلود را جا گذاشتیم و به راه افتادیم. من و مادرم در صندلی عقب با هم در مورد آینده من و آرزوهایم صحبت می کردیم؛ پدرم گاهی ما را توی آینه نگاه می کرد و لبخند می زد. یکی از آهنگهای قدیمی مورد علاقه اش را گذاشته بود و با خودش زمزمه می کرد. و

با گریهات غمگین، همه دنیای ما تو بودی. کودکی من در همین حال و هوا گذشت تا به سیزده سالگی رسیدم. درست در روزهایی که به قول مادرم از آب و گل درآمده بودم و او می گفت: آرزو دارم عروسی تو را ببینم؛ آن حادثه شوم اتفاق افتاد. اواخر خرداد ماه، امتحان نهایی سوم

یاد پدر و مادرم بخیر، که چقدر از آمدنم خوشحال شدند. مادرم می گفت: ۵ سال بود ازدواج کرده و بچه دار نمی شدیم. چقدر نذر و نیاز کردیم تا بالاخره خداوند تو را به ما بخشید. وقتی صدای گریهات توی خانه می پیچید. من و پدرت از خوشحالی می خواستیم پر در

برق جرقه ای که از ساییده شدن آهنها به یکدیگر برخاست و

صدای برخورد، آخرین خاطرات من

از این مسافرت بدفرجام هستند.

با دستهایش نیز روی فرمان ضرب گرفته بود. این آخرین لحظاتی بود که من با پدر و مادر بسیار مهربانم سر کردم. آخرین کلام آنها فریاد یا ابوالفضل (ع) پدرم است. که هنوز توی گوشم زنگ می زند. فریادی

راهنمایی را که دادم، پدرم گفت: یک هفته ای بریم شمال، دخترم آب و هوا عوض کند. مادرم و من با چه ذوق و شوقی وسایل سفر را مهیا کردیم. پدرم با چه دقت و وسواسی پیکان قدیمی اش را

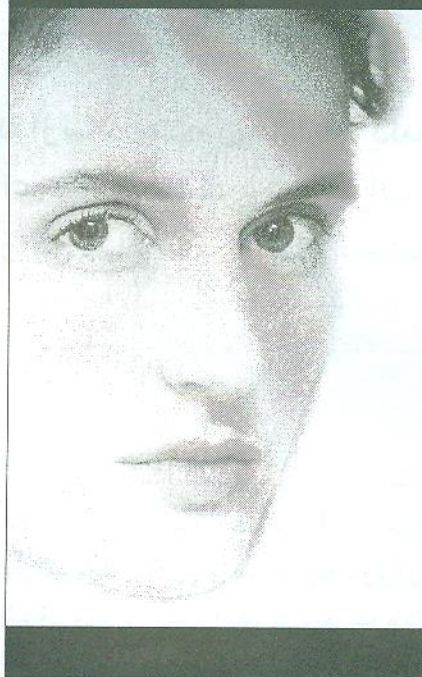
بیاوریم. نام نازنین را رویت گذاشتیم. چون عزیزترین موهبت برای ما بودی. روزی هزار بار برایت می مردیم و زنده می شدیم. اگر تب می کردی، ما آتش می گرفتیم. با لبخندت ما شاد می شدیم و

این حرفها آب سردی بود که روی من ریخته شد. منی که گرما و التهاب رؤیای روزهای خوش آینده تمام وجودم را فرا گرفته بود، مثل جسد بی جان کنار آشپزخانه افتادم.

از بیمارستان که مرخص شدم خاله ام مرا نزد خودش برد. یک سال از درس و مشق و مدرسه افتادم. در این مدت خاله سعی کرد جای خالی مدرم را پر کند؛ ساعات زیادی را صرف کرد تا واقعیت مرگ پدر و مدرم را به من بفهماند و مرا با زندگی آشتی دهد. بعد از یک سال مرا متقاعد کرد که درس را ادامه بدهم و مرا در دبیرستانی که در نزدیکی خانه اش بود، ثبت نام کرد. کوتاهی پیام که دکتر مرا مطمئن کرده بود که مشکلی نیست و اصلاً به چشم نمی آید، کاملاً به چشم می آمد. از همان روزهای اول ورود به مدرسه به خوبی دریافتم نگاه همکلاسی ها به من با نوعی ترحم همراه است. گرم گرفتنشان، صمیمی شدنشان، کمک کردنشان، طبیعی نبود و من تقریباً در میانشان تنها بودم. در خانه هم با وجودی که خاله ام سعی داشت همه چیز را برایم مهیا کند تا من احساس هیچ کمبودی نکنم، به علت اختلاف سنی و رودربایستی که با او داشتم، نمی توانستم صمیمانه گفتگو و درد دل کنم. احساس می کردم که هیچکس با من صمیمی و یکرنگ نیست.

این احساس تنهایی و غربت همیشه با من بود، روز و شب در خانه و مدرسه. و

به راستی گناه من و گناه
دخترانی که به خاطر یک
معلولیت جسمی
کوچک گرفتار
سرنوشتی مشابه
سرنوشت من شده اند
چیست؟



که باشنیدنش، توجه من و مدرم به روبرو جلب شد. هیچ عکس العملی نتوانستیم انجام دهیم. حتی فرصت فریاد کشیدن هم نیافتیم. کامیون غول آسا که بعدها فهمیدم راننده اش خواب بوده ماشین کوچک ما را چون یک اسباب بازی زیر گرفت. برق جرقه ای که از ساییده شدن آهنها به یکدیگر برخاست و صدای برخورد، آخرین خاطرات من از این مسافرت بدفرجام هستند.

چشم که باز کردم روی تخت بیمارستان بودم و جمعی گریان از اقوام بالای سرم. به هوش که آمدم اول سراغ پدر و مدرم را گرفتم. نام آنها را که بردم، بغض همه ترکید و خاله ام در میان گریه هایش گفت: هر دو از دست رفته اند. به یکباره کاخ آرزوهایم فرو ریخت. احساس خلاء کردم. احساس کردم بی تکیه گاه شده ام. ولی چه می توانستم بکنم، به جز گریه.

استخوان پای چپم از چند جا خرد شده بود. پس از چند عمل جراحی دردناک بالاخره استخوان هایم را جمع و جور کرده، پیام را گچ گرفتند. یک ماه در بیمارستان بستری بودم، گچ پایم را که باز کردند و من توانستم با کمک عصا از جا برخیزم. تازه فهمیدم که پایم دو سانت کوتاه شده و باید تا آخر عمر بلندم.

من همیشه بدنبال روزنه‌ای برای فرار از این حس بودم، تا اینکه این روزنه پیدا شد. سال آخر دبیرستان بودم که یک روز پسر همسایه به بهانه همراهی من تا خانه، سر صحبت را باز کرد و من که بدنبال هم‌کلامی برای خودم بودم، داشتم بال درمی‌آوردم. این همراهی و هم‌کلامی بسیار زود به انس و علاقه تبدیل شد و پسر همسایه پیشنهاد کرد که در ایام عید نوروز با خانواده‌اش به خواستگاریم بیایند. من که بدنبال ایجاد یک زندگی جدید برای فرار از گذشته اسفبارم بودم، بلافاصله این پیشنهاد را پذیرفتم. از خوشحالی داشتم بال درمی‌آوردم و برای آمدن خواستگار لحظه‌شماری می‌کردم. روز خواستگاری رسید. توی آشپزخانه داشتم تمرین چای بردن می‌کردم که یکدفعه صدای جروبخت پسر همسایه با مادرش توجهم را جلب کرد. اول فکر کردم عوضی می‌شنوم. امانه!! صدای مادر داماد بود که می‌گفت: پسره احمق، تو بین این همه دختر، یک دختر فلج رو که نه پدر داره و نه مادر انتخاب کردی؟ خاک بر سرت. این حرفها آب سردی بود که روی من ریخته شد. منی که گرما و التهاب رویای روزهای خوش آینده تمام وجودم را فرا گرفته بود، مثل جسد بی‌جان کنار آشپزخانه افتادم. پسر همسایه و مادرش که جروبخت‌کنان بیرون رفتند. خاله‌ام سراسیمه به سراغم آمد، سرم را روی زانویش گرفت و آنگاه بود که من بغض فرو خورده‌ام را رها کردم. و سیلابی از اشک را بر ویرانه‌های بنای تازه‌ساز امید و آرزو روانه کردم. خاله‌ام در حالی که او هم اشک می‌ریخت و به زمین و زمان لعن و نفرین می‌فرستاد، مرا دلداری داد که: تو هنوز فرصت زیادی داری. باید درس بخوانی، باید دانشگاه بروی، بعد مرد آینده‌ات را انتخاب کنی.

روزهای متمادی خواب و خوراک نداشتم. خاله بیچاره‌ام هم روز و شب دلداریم می‌داد و مرتب می‌گفت: نازنین جان، غصه نخور انشاءالله درست می‌شود. سه سال گذشت. یک روز که پریشان و متفکر از خیابان می‌گذشتم. کامیونی که با سرعت سرسام‌آور می‌آمد نزدیک بود مرا زیر بگیرد. و راننده درست در یک قدمی من ترمز کرد. صدای بوق کامیون و ساییده شدن لاستیکها روی آسفالت، آنچنان مرا ترساند که با دست گرفتن به سپر کامیون خودم را سر پا نگهداشتم. راننده هم که مرد میانسالی بود، وحشت‌زده از کامیون پیاده شد. تا چند لحظه فقط به هم نگاه می‌کردیم. هیچ کدام توان صحبت کردن نداشتم. پس از لحظاتی راننده از من پرسید: خانم طوری نشدی؟ جایت زخمی نشد؟ بعد از اینکه از سلامتی من مطمئن شد. با اصرار از من خواست که اجازه بدهم مرا به خانه خاله‌ام برساند. قبول کردم و همین‌جا مقدمه ازدواج من.

چند روز پس از آن اتفاق، همان راننده، یعنی نادر به خواستگاریم آمد. خیلی رک و راست گفت که ۴۸ سال سن دارد، قبلاً ازدواج کرده و ۶ تا بچه دارد که فرزند بزرگترش با من هم سن است. وقتی پرسیدم چرا می‌خواهی دوباره ازدواج کنی گفت: زنم خیلی ناسازگار است، بامن نمی‌سازد و من هم می‌خواهم تجدید فراش بکنم. خاله‌ام وقتی شرایط نادر را شنید شدیداً مخالفت کرد ولی من خودم گفتم که راضیم. راستش نمی‌خواستم بیش از این سربار خاله‌ام باشم. به این ترتیب من شدم زن نادر، شدم زن دوم، شدم هوو.

نادر مرد خوب و مهربانی بود. هر وقت با زن اولش (سیمین) دعواش می‌شد، پیش من می‌آمد و می‌گفت: تا می‌توانی

سیمین را آزار بده. در جوابش می‌گفتم: سیمین زن اول توست. از او بچه داری. من باید حرمت او را نگه دارم. حدود یک سال از ازدواج ما گذشته بود که نادر کودکی را با ماشین زیر گرفت و به زندان افتاد. دیه خیلی سنگینی برای او بریدند. سیمین برادر پولداری داشت که با کمک مالی او، نادر از زندان آزاد شد.

رفتار نادر پس از آزادی از زندان روز به روز با من سردتر شد. مدام به بهانه‌های مختلف مرا اذیت می‌کرد. یک روز هم سیمین به خانه‌ام آمد و گفت: از روزی که به زندگی ما وارد شدی، آرامش و آسایش را از ما گرفته‌ای. بر اثر جنگ و دعوای من و نادر بر سر تو، دختر کوچکم پیدا افسرده شده. به خاطر خدا و به خاطر این طفل معصوم، پایت را از زندگی من بکش. از یک طرف نادر هم مرتب می‌گفت: من زن اولم را دوست دارم. او بود که به کمک من آمد و مرا از زندان آزاد کرد. می‌خواهم تو را طلاق بدهم. جای هیچ صحبتی برای من باقی نمانده بود. قبول کردم و به همین سادگی و به طور توافقی از هم جدا شدیم.

من بادل شکسته و غمگین و افسرده به نزد خاله‌ام برگشتم. برآستی گناه من و گناه دخترانی که به خاطر یک معلولیت جسمی کوچک، گرفتار سرنوشتی مشابه سرنوشت من شده‌اند، چیست؟ در گره خوردن این مشکلات و مصائب چه کسی مقصر است؟ من؟ نادر؟ سیمین؟ یا..... تصادف، حادثه و سانحه برای همه ممکن است پیش بیاید. معلولیت جسمی در کمین همه است. پس چرا باید جامعه با معلولین طوری برخورد کند که وجود آنان لبریز از تنفر به دیگران شود؟

خدایا پر از کینه شد سینه‌ام، چو شب رنگ درد و دریغا گرفت
دل پاک روتر ز آئینه‌ام.....

لازم را که رعایتشان باعث هر چه بهتر برگزار شدن اردو می‌شد، بیان کردند. خورشید داشت کم کم از پشت دیوار حیاط مجتمع سرک می‌کشید که بچه‌ها با شوق و ذوق وسایل جمعی و شخصی را داخل اتوبوس گذاشتند و به ترتیب الفبا روی صندلیها نشستند و این شد اولین درس نظم در یک تور دسته جمعی. موقع چیدن وسایل، سوار شدن و جابجا شدن؛

بچه‌ها موج می‌زد. برخلاف روزهای دیگر هیچکس از سرویس جا نمانده بود. وقتی به درب مجتمع رسیدیم دیدم چند تن از بچه‌ها که وسیله شخصی داشتند، زودتر از ما خود را رسانده بودند و منتظر باز شدن درب آهنی اما سبز مجتمع. ساعت هشت و ربع آقای جبروتی (مسئول برگزاری اردو)، توان یابان و دیگر همراهان اردو را به حیاط مجتمع دعوت کرده و نکات

صبح که بیدار شدم اشتیاقم برای رسیدن به سرویس و رفتن به مجتمع رصد بیشتر از روزهای دیگر بود. دو روز قبل به من و سایر دوستانم اطلاع داده بودند که پنج‌شنبه ۱۳۸۲/۲/۱۸ با تور یک روزه‌ای به دامان طبیعت خواهیم رفت. سوار سرویس که شدم، دگرگونی روحی و شور و شوق برای ساعتی بیرون رفتن از این فضاهای سرد، یکنواخت و سیمانی در وجود همه

با توان یابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رصد در یک روز یاد ماندنی



انسان عشق، صفا، یکی بودن و با هم بودن را در وجود بچه ها حس می کرد. آنها که توان بیشتری داشتند برای کمک به بچه هایی که محدودتر بودند از همدیگر سبقت می جستند و هر بیننده ای را به وجد می آوردند.

ماشین که از درب مجتمع بیرون آمد همه با فرستادن صلوات خود، راننده و مسئولان را بیمه کردند. هر چه از تهران فاصله می گرفتیم و به مقصد (حوالی کرج) نزدیک می شدیم، چهره بچه ها بشاش تر می شد و خوشمزگی آنها بیشتر گل می کرد. اما آنچه بیش از همه در بین راه توجه مرا به خود جلب کرد و به فکر فرو برد دیوار نوشته هایی بود که در آنها یاد از شهید و شهدا شده بود. نوشته هایی که مرا به یاد انسانهایی می انداخت که بهترین سرمایه خود یعنی جانشان را در طبق اخلاص گذاشته تقدیم دوست کرده بودند و ما به خاطر از خودگذشتگی و از جان گذشتگی آنها اکنون آسوده و خندان زندگی می کردیم.

وقتی به باغ بزرگی که مقصدمان بود رسیدیم، به محض پیاده شدن از ماشین، اولین چیزی که به استقبالمان آمد، نسیم سرد بهاری بود. همگی سعی کردیم با ورزش، پیاده روی و کشاندن خود به فضای آفتابی باغ، بدنمان را گرم کنیم. با بالا آمدن خورشید هوا گرم تر شد و همگی به کمک هم و در یک چشم به هم زدن در گوشه ای از باغ فرشها را پهن کرده، بساط صبحانه را چیدیم. پس از صرف یک صبحانه مفصل و متنوع شامل خوردنی و نوشیدنی سرد و گرم و میوه، هنوز سفره را جمع نکرده بودیم که یکی از بچه ها با صدای گرمش به جمع ما صفا و صمیمت خاصی بخشید. بعد از این اجرای کوتاه در فضای باز، مسابقه

علمی - فرهنگی به صورت سئوال و جواب شفاهی شروع شد و هم زمان با تمام شدن مسابقه و انتخاب برندگان، مسابقه های دیگری نظیر شنا (خارج از آب)، ویلچررانی، شطرنج و دوومیدانی انجام شد و جوایزی به برندگان تعلق گرفت.

در میان چنین جمعی بودن برایم خیلی قشنگ و زیبا بود. چرا که همه مثل اعضای صمیمی یک خانواده تلاش می کردند به جمع خوش بگذرد. در کنار هم بودن در دامن طبیعت به بچه ها طراوت و شادابی خاصی می بخشید. هنوز بر قلعه کوهی که ما در دامنه اش قرار داشتیم سفیدی برف خودنمایی می کرد و انسان را به پاکی و صداقت هدایت می کرد. بلبلان بر سر شاخه ها با نغمه سرایی انسان را به وجد آورده به یاد خالق هستی می انداختند. میوه های درختان که با ترتیب و ظرافت خاصی در کنار برگهای سبز قرار گرفته بودند و آرایش خاص درختان، انسان را به وجود نظم در طبیعت راهنمایی می کرد و همه اینها از آب سرچشمه می گرفت. این نعمت خدادادی و مایه حیات که برای هر موجود زنده ای حائز اهمیت است و به جان و روح انسان صفا و آرامش می بخشد. در فصل بهار که همه ارکان طبیعت دست به دست هم می دهند تا زمین جامه ای سبز به تن کرده خود را برای خدمت به انسان آماده کند، ما انسانها نیز وظیفه داریم ضمن اینکه از طبیعت زیبا لذت می بریم، طریقه استفاده درست از آن را به نسل آینده بیاموزیم. در این صورت گشت و گذار در دامن طبیعت لذت بخش تر و مفیدتر خواهد بود.

روز که به نیمه رسید همگی آماده صرف نهار شدیم. باز همان همکاری و جنب و جوش آماده کردن صبحانه.

پذیرایی دسته جمعی و لذت بردن دسته جمعی. خنده و نشاط و شادابی که برروح و جان بچه ها نقش بسته بود نشان دهنده رضایت آنها از این اردوی یک روزه بود. چون بچه ها شاد و خوشحال بودند، مسئولان نیز احساس شادی و رضایت می کردند. زمان به سرعت برق گذشت و وقت برگشتن شد. همگی دست به دست هم دادیم و وسایل را جمع آوری کرده به ماشین منتقل کردیم. در راه بازگشت و در اتوبان تهران - کرج حادثه ای اتفاق افتاده بود که همه ما را ناراحت کرد. در یک تصادف چند دستگاه خودرو با هم برخورد کرده، خسارت زیادی به بار آمده بود.

در پایان این اردو پس از بازگشت به مجتمع همگی با شادابی و احساس رضایت از این اردو از همدیگر جدا شده به خانه رفتیم.

راستی چقدر زیباست احساس مسئولیت کردن و قدر دیگران را در کنار خود شناختن و به وظیفه خود عمل کردن که در این صورت همگی احساس راحتی و آرامش و آسایش خواهیم کرد.

من به نوبه خود لازم می دانم از کلیه افرادی که به هر صورت (چه از لحاظ مالی، چه فکری و چه انجام خدمت) و هرگونه کاری که از دستشان برآید به این موسسه دریغ نکرده و به دور از تظاهر و افراط و تفریط دارند خدمت می کنند، تشکر و قدردانی کنم. به همه آنها خسته نباشید می گویم و از ایزد مَنان آرزوی موفقیت و عاقبت به خیر شدن همه را دارم.

غلامرضا عطائی (کارآموز رعد)

۱۳۸۲/۱۲/۰

بالتطایف عربی



بطیب. فغاب ثم جاء بطیب و معه رجل
آخر. فسأله عنه فقال: اما ضربتني و امرتني أن
اقضي حاجتني في حاجه؟ فجنك بالطیب
فان شفاك... تعالی و الا حفر هذا لك قبرك
فهذا طیب و هذا حفار!

مردی غلامی سخت تنبل داشت.
روزی او را به بازار فرستاد تا انگور و
انجیر بخرد، دیر کرد و صبر آقا به آخر
رسید. وقتی غلام آمد تازه یکی را خریده
بود. مرد او را به زند گرفت و گفت: پس
از این هر وقت از تو یک کار بخواهم باید
عوض یک کار دو کار انجام دهی! قضا
را مرد بیمار شد و غلام را بفرمود تا
پزشکی به بالین او بیاورد. غلام رفت و
پزشک آورد و مرد دیگری هم با او بود.
مرد پرسید که: این کیست؟ گفت: مگر
مرا نزدی و نفرمودی که به عوض یک
کار دو کار انجام دهم. طیب آوردم که
خدا شفایت دهد و اگر نداد این یکی
گورت را بکند. این پزشک است و آن
گورکن.

ولی سرانجام پایین آمدی. گفت: اگر زیاد
نمی خواستم همین اندک را هم به من
نمی داد. نظیر: از مرگ بگیر تا به تب
راضی شود.

عرض علی ابن مسلم فرس جواد. فقال لمن
بحضرتہ: لم یصلح هذا الفرس؟ فقيل للغزو.
فقال: لا، انما یصلح ان یركبہ الرجل فیفر به من
جار السوء.

ابومسلم خراسانی را اسبی نیکو
آوردند. روی به حاضران آورد و
پرسید: این اسب به چه دردی می
خورد؟ گفتند: برای جنگ و پیکار. گفت:
غلط گفتید، سزاوار آن است که بر روی
آن سوار شوند و از دست همسایه بد
فرار کنند.

كان لرجل غلام من اكسل الناس. فأرسله
یوماً یسری له عنبا و تینا، فأبطا علیه حتی
عیل صبره ثم جاء باحدهما ففر به و قال:
ینبغی لك اذا استفضیتك حاجه أن تقضی
حاجتین. فمرض الرجل فامر الغلام أن یأتیہ

در شماره گذشته فصلنامه،
گزیده‌ای از لطایف و مثل‌های
خواندنی در زبان انگلیسی را
آوردیم. در این شماره برایتان چند
حکایت از زبان عربی تدارک دیده‌ایم.
تا چه قبول افتد و که در نظر آید.

قال اعرابی لمعاویه: استعملنی علی البصره.
قال: ما ارید بعاملها بدلا. قال: اقطعنی البحرین.
قال: مالی الی ذالك سبیل. قال: فمررت بالف
درهم. فأمر له، فقیل له: قد اشططت اول
ائم انحططت آخراً. فقال لولا طلبی کثیراً ما
اعطانی قلیلاً. (خذه بالموت حتی یرضی
بالحمی)

اعرابی به معاویه گفت: مرا به بصره
عامل گردان. گفت: نمی خواهم عامل
بصره را عوض کنم. گفت: غله بحرین را
به نام بنویس. گفت: این کار را هم نتوانم
کرد. گفت: دستور بده هزار درهم به من
بدهند. دستور داد که این پول را بدو
دادند. گفتند: در آغاز زیاده خواستی

"وسرق لبعضهم بغل فقال احد اصحابه: الذنب لك في اهماله و قال بعضهم: الذنب للسائس. فقال هو: يا قوم و اللص ليس له ذنب؟"

استر کسی را دزدیدند. هر کس چیزی گفت. یکی از دوستانش می گفت: گناه از تو است که در پاسداری سستی کردی. دیگری می گفت: گناه مهتر است که در طویله را باز گذاشته است. پس گفت: ای دوستان، در این صورت دزد را گناه نباشد؟! "

"وقد حکي عن ابي قلابه انه دخل على عمر بن عبد العزيز، فقال له: يا ابا قلابه عظمي! فقال: يا امير المؤمنين! انه لم يبق من لدن آدم الى يومنا هذا خليفه غيرك."

"ابوقلابه! بر عمر بن عبد العزيز وارد شد. عمر وی را گفت: مرا پندی ده. گفت: ترا چه پند دهم؟ اگر اندیشه کنی که خلیفه ای که پیش از تو بود کجا شد، ترا هیچ حاجت به پند من نباشد!! "

"قال الشعبي: حضرت مجلس شريح فجاءته امراه تخاصم زوجها باكيه. فقلت: ما اظننها الا مظلومه. فقال: ان اخوه يوسف جاء و اباهم عشاء بيكون* و هم ظالمون."

شعبي گوید: روزی به مجلس شریح قاضی حاضر بودم، زنی گریان در آمد که با شوهر خویش خصومت داشت. گفتم: این زن به یقین ستم دیده است. شریح گفت: برادران یوسف نیز گریان پیش پدر آمدند، ولی ظالم بودند.

"نزل رجل بصومعه راهب. فقدم اليه الراهب اربعة ارفعه و ذهب لحضر اليه العدس، فحملة و جاء. فوجده قد اكل الخبز. فذهب فاتي بخبز. فوجده قد اكل العدس."

فعل معه ذلك عشر مرات. فسأله الراهب: بنگرد.

این مقصدك؟ قال: الي الاردن. قال: لماذا؟ قال بلغني ان بها طيباً حادقاً أسأله عما يصلح معدتي.

فاتي قليل الشهوه للطعام. فقال له الراهب: ان لي اليك حاجه، قال: و ماهي؟ قال: اذا ذهبت و اصلحت معدتك فلا تجعل رجوعك علي."

مردی به صومعه راهبی فرود آمد. راهب چهار گرده نان برای او آورد و رفت تا عدس بیاورد. چون عدس آورد دید که نان را خورده است. باز رفت تا نان بیاورد، چو آمد دید عدس را خورده و این کار را ده بار تکرار کرد. سرانجام

از مرد مسافر پرسید: مقصد شما کجاست؟ گفت: به اردن می روم. گفت:

برای چه؟ گفت: برای اینکه شنیده ام آنجا طیبی است حاذق و من می خواهم

بهبود معده خود را از او بیروم؛ چه میل من به طعام کم شده است. راهب گفت:

من خواهشی از تو دارم و آن اینکه چون معدهات را علاج کنی از این سوی نیایی!! "

"توصل رجل الي ابليس فقال له: لي اليك حاجه، ان لي ابن عم ذا ثروه و احسان كثير الي توفر علي، ولي بماله نفع بيني و لكنني اريد ان تزيل نعمته و ان افقرت يفره. فقال ابليس لاصحابه: مزاراد ان يري من هو شر مني فلي نظر اليه..."

مردی به شیطان رسید و او را گفت: از تو خواهشی دارم و آن اینکه من عموزاده ای دارم که سخت توانگر است و در حق من نیکی های بسیار کرده است و من از مال او بهره های فراوان برده ام، ولی خواهم که نعمتش زوال گیرد، اگر چه من خود نیز به فقر او فقیر شوم. شیطان خطاب به یاران خویش گفت: هر کس بخواهد که بدتر و تیره بخت تر از مرا ببیند در وی

مردی به شیطان رسید و او را گفت: از تو خواهشی دارم و آن اینکه

من عموزاده ای دارم که سخت توانگر است و در حق من نیکی های بسیار کرده است و من از مال او بهره های

فراوان برده ام، ولی خواهم که نعمتش زوال گیرد، اگر چه من خود نیز به فقر

او فقیر شوم. شیطان خطاب به یاران خویش گفت: هر کس بخواهد که بدتر و تیره بخت تر از مرا ببیند در وی

و تیره بخت تر از مرا ببیند در وی

"و روی از رجلاً اتی رسول...، فقال: یا رسول... انی اسر بخصال اربع: الزنا و السرقة و شرب الخمر و الکذب؛ فابین احببت ترکته لك سرا؟ فقال: دع الکذب. فمضى الرجل، فهم بالزنا، فقال: یسألنی رسول... فان

جحدت، نقضت ما جعله له و ان اقررت جحدت. فم یزن، ثم هم بالسرقة و بشرب الخمر، ففکر فی مثل ذلك، فرجی رسول... فقال له علیه السلام: ترکته اجمع.

... من چهار خصلت را با تو در میان می نهم: زناکاری، دزدی، باده خواری و دروغگویی. تو دوست داری کدام یک از این چهار را ترک کنم؟ گفت: دروغ

مگوی. مرد برفت و خواست تا زنا نکند، پیش خود گفت: پیامبر خدا از من می پرسد، اگر انکار کنم، پیمان خود را شکسته باشم، و اگر اقرار کنم مرا حد

زنند. پس از زنا کردن منصرف شد، آنگاه همت کرد تا چیزی بدزد و یا شرابی بنوشد و در هر دو مورد مانند

مورد نخستین اندیشه کرد و پیش پیامبر آمد و گفت: "یا رسول!... همه را ترک کردم."

۱- امام ابوقلابه (عبدالله بن زید بصری) وفات او در ۱۰۴ و ۱۰۷ هجری نوشته اند. از دانشمندان و پارسایان معاصر با عمر بن عبدالعزیز.

• سوره مبارکه یوسف آیه شریفه ۱۶.

از کتاب: خواندنی های ادب فارسی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

دکتر علی اصغر حلبی

خانمی موفق با صندلی چرخدار

اینکه دستمالی برای پاک کردن اشکهایم به من می داد، اشاره کرد که به او نزدیک شوم. جلورفتم؛ مراد را آغوش گرفت و من خودم را به او معرفی کردم. پس از این که بر هیجان شدیدی که پس از ۱۶ سال، به هر دوی ما وارد شده بود، غالب شدیم، شرح زندگی اش را پس از اینکه از هم جدا شده بودیم، تعریف کرد. او ازدواج موفق کرده، بچه دار شده و لیسانس مددکاری اجتماعی گرفته بود تا بتواند راه را برای آنهایی که از او بدبخت تر هستند، هموار سازد. به من گفت اگر هدیه ای بود که می توانست تقدیم من کند، مسلماً آن هدیه امید بود.

با نگاه کردن به این اسطوره محبت و شفقت، احساس حقارت کردم. امیدی را که او به من ارزانی داشت، در روح و جسم نفوذ کرد. اولین بار بود که پس از زمین خوردن پسر، احساس خوبی داشتم. از این انسان که تصور می کردم دیگر نمی تواند زندگی کند، یاد گرفتم که هرگز امیدم را از دست ندهم؛ هرگز!! ضمناً یاد گرفتم که: هر کجا زندگی هست، امید هم هست.

پسر به گونه معجزه آسایی نجات یافت و بهبود پیدا کرد و به خانه برگشت. ولی من چیزی به هلن مدیون هستم، که تا عمر دارم نمی توانم آن طور که باید جبرانم کنم.

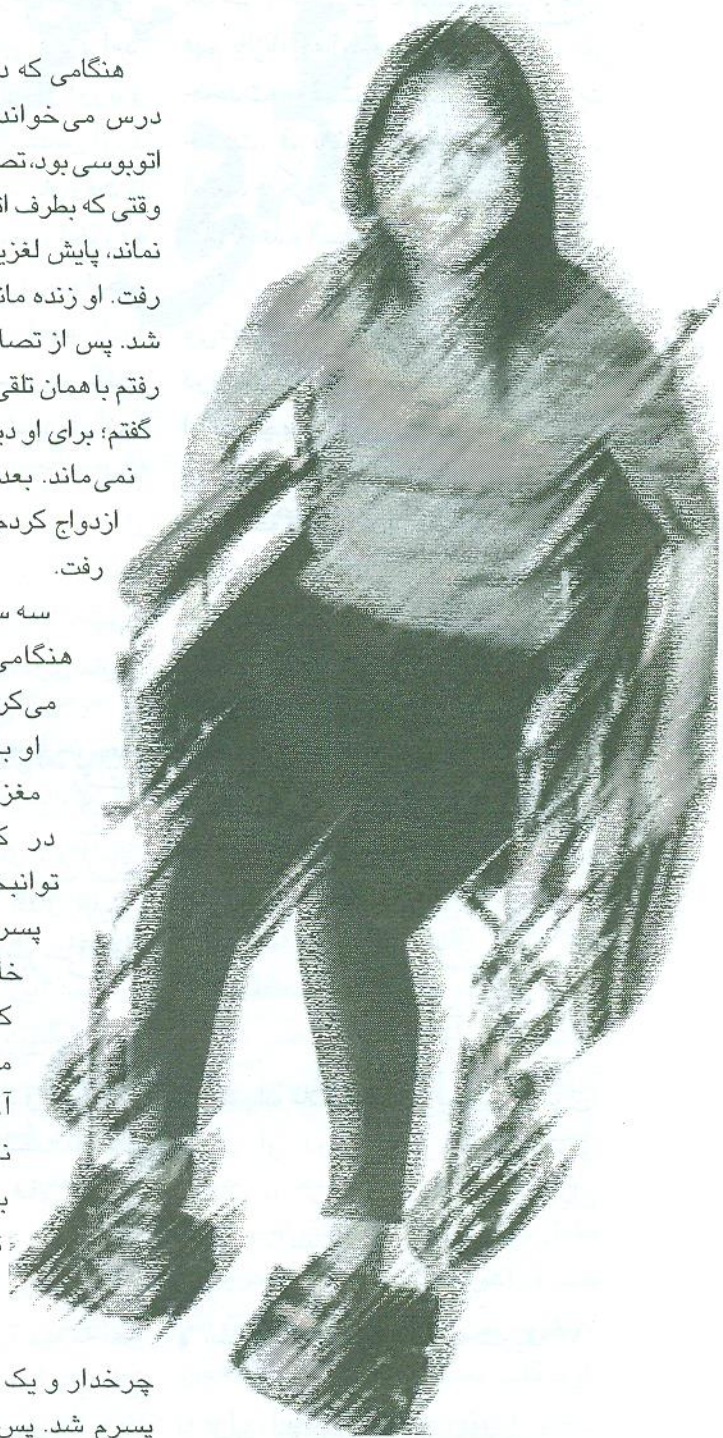
منبع:

معجزات کوچک برای زنان؛ پتیاهالپرستام - جردیت لونتال
نقل از: ماهنامه ایران دخت
ترجمه: توران دخت تمدن (مالکی).

هنگامی که در کلاس هشتم در اوهایو درس می خواندم، دختری که با من هم اتوبوسی بود، تصادف اتومبیل شدیدی کرد. وقتی که بطرف اتوبوس می دوید تا از آن جا نماند، پایش لغزید و زیر چرخ عقب ماشین رفت. او زنده ماند ولی از کمر به پایین فلج شد. پس از تصادف، روزی که به دیدن او رفتم با همان تلقی یک دختر ۱۳ ساله به خود گفتم؛ برای او دیگر چیزی بنام زندگی باقی نمی ماند. بعدها، من از آن شهر رفتم، ازدواج کردم و دیگر یاد هلن از خاطرم رفت.

سه سال قبل در فلوریدا، پسرم هنگامی که دوچرخه سواری می کرد با اتومبیل تصادف کرد. او با مغز فرود آمد و صدمه مغزی سختی دید. هنگامی که در کما بود به یک مرکز توانبخشی منتقل شد. در اتاق پسر بودم که تلفن زنگ زد. خانمی که تلفن می کرد گفت، کارمند خدمات اجتماعی مرکز توانبخشی است. روز آزمایش سختی بود. نتوانستم صحبت کنم؛ بدون دلیل زیر گریه زدم و تلفن قطع شد.

چند لحظه بعد خانم بسیار زیبایی با صندلی چرخدار و یک جعبه کلینکس وارد اتاق پسر شد. پس از ۱۶ سال، قیافه هلن را هنوز می شناختم. او لبخند زد و ضمن



from this degenerative disease. SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) is a deadly epidemic disease in some parts of the world. The author gives a historical background on the disease, provides information on how to detect the signs of affliction, and recommends ways and means of prevention. Weight lifting champion, Mr. Ali Hosseini, a member of the national disabled weight lifting team speaks to our reporter on his strenuous efforts and hard work to achieve championship. He emphasizes on how sports can raise self-esteem on disabled individuals and complains about the discriminatory treatment by sports authorities and the society at large of disabled and ordinary sportsmen. Sports news in this issue includes the championship of team of Bahran oil co. which, together with the second team, namely Kahrizak Sanatorium has entered the national basketball with wheelchair team. The Iranian CP team is also reported to be in the training camp preparing for participation in the Golden Cup Contest to be held in Moscow. In-

juries afflicted in sports are often unavoidable. Tavanyab in this issue reviews the life condition of several forgotten disabled champions who at times have won praises in sports fields. These champions include Nasser Eftekhari, a former member for many years of Iran's national bicycle team, Mehdi Mahdavi, also of the same team who, in 1997, who made it to the second in Asia, Abbas Nejati, former member of the Iranian national weight lifting team who won silver and bronze medals in 1989 and 1990 Asian Games. Finally, Mohammad Parsa, the young football player with bright future who was inured in 1992 and became permanently disabled is remembered. In the Variety Section, one of Ra'ad applicants who participated in an outdoor camp with a number of other colleagues writes about his delightful experience. He elaborates on how such experiences raise applicants' spirit and how their cooperative and participative spirits are encouraged. A very interesting real story is given by a lady who by coincidence

meets her former classmate who had become disabled in a traffic accident. The story teller, who herself becomes disabled, finds it most pleasant to meet her former disabled classmate as a social worker, who has overcome her disability, pursued higher education, become married, gave birth to children and now coming to her aid. After including some English humors in earlier issues of Tavanyab, in this issue we offer a few Arabic humors for our readers' enjoyment and familiarity with Arabic culture. A poet recites a poem, elucidating how the Iraqi nation suffered from foreign invasion while we, in the neighboring Iran were preparing for festivities of Nowrooz, celebrating the New Persian Year. Ms. Miladi, who has previously contributed some of her poems to Tavanyab, offers another piece titled, "I Cry for the Desire to Fly". Another applicant, Ms. Roomi writes a real story titled, "The Circle of Destiny," about a lady who becomes disabled at a traffic accident and her experiences on how she is treated by the society afterwards.

English Abstracts

We start out this issue of Tavanyab with news of an unprecedented event, i.e. the admission of Ra'ad Rehabilitation Goodwill Complex to the 6th International Abilympics to be held in New Delhi, India, during November 23-29, 2003. As a first step to sending a selected team for participation in the vocational skill contests to the Abilympics, RRGc made a nationwide call, which was greatly welcomed by the disabled community. Some 268 persons registered, of which 130 persons participated in the preliminary exams. Hotel and accommodations were offered, free of charge, to participants who traveled from provinces. Some 25 participants with highest marks were selected to participate in nine vocational fields in the final round. The two RRGc volunteer groups, the Charitable Ladies and the Benevolent Youth are reporting on their major activities. The former conducted two charity bazaars and, as in the past, donated proceeds to Ra'ad. They also conducted a musical concert and offered home-cooked meals to guests visiting Ra'ad on first Fridays of each month. The proceeds of these events were likewise donated to Ra'ad. The Youth, in addition to cooperating with the ladies in the aforesaid events, also donated and installed six computer systems, improved the existing software for handling membership accounts in the Accounting Department. They also participated in a work shop to learn about how to apply for RRGc Consulting Status with the United Nations Economic and Social Council. Last, but certainly not least, this group was most active in preparations for conducting preliminary exams for the 6th International Abilympics. The first article appearing in this issue of Tavanyab is part of a translation of a book titled, *Reiki at Hand* which is translated by Ms. Parvindokht Khatibi, who is one of Tavanyab associates. She has kindly donated the proceeds of the translation version of the book to Ra'ad. The book is on remedial treatment by energy, which has a 2500 years history in Japan. There is also another translation of an article by Mr. Omid Saberi, a traditional colleague of Tavanyab, entitled *What do We Know About Parkinson?* A segment of our fellow citizens suffer

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به عنوان یک (N.G.O) یک مؤسسه کاملاً غیردولتی و وابسته به اداره اطلاع‌رسانی عمومی سازمان ملل، که با اتکا بر کمک‌های داوطلبانه و نیکوکارانه ایرانیان نودوست داخل و خارج کشور برای توان‌یابان (معلولین) جسمی و حرکتی امکانات آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و هنری را فراهم می‌کند. آموزش‌هایی که بدون شک مؤثرترین وسیله برای فراهم آمدن زمینه‌های اشتغال و به تبع آن خروج از انزوا، کسب استقلال مادی و بازگشت به اجتماع این عزیزان است. اکنون رعد پس از یک دوره فعالیت ۲۰ ساله تجربیات خوبی در زمینه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای متناسب با انواع کم‌توانی‌های جسمی اندوخته و با ایجاد شعبات جدیدی در تهران و سایر شهرهای ایران قشر وسیع‌تری از توان‌یابان را پوشش داده است. این پیشرفت‌ها بیش از آنکه حاصل تلاش کارکنان این مجموعه باشد، نتیجه استمرار کمک‌های نیکوکاران حامی رعد است. یاوران قدیمی رعد می‌توانند با معرفی این مجتمع به سایر انسان‌های نودوست و جذب کمک‌های آنان امکان فرآیند شدن خدمات مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد را فراهم آورند.

مراسم دیدوبازدیدنوروزی کارکنان و کارآموزان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

فروردین ۸۲

