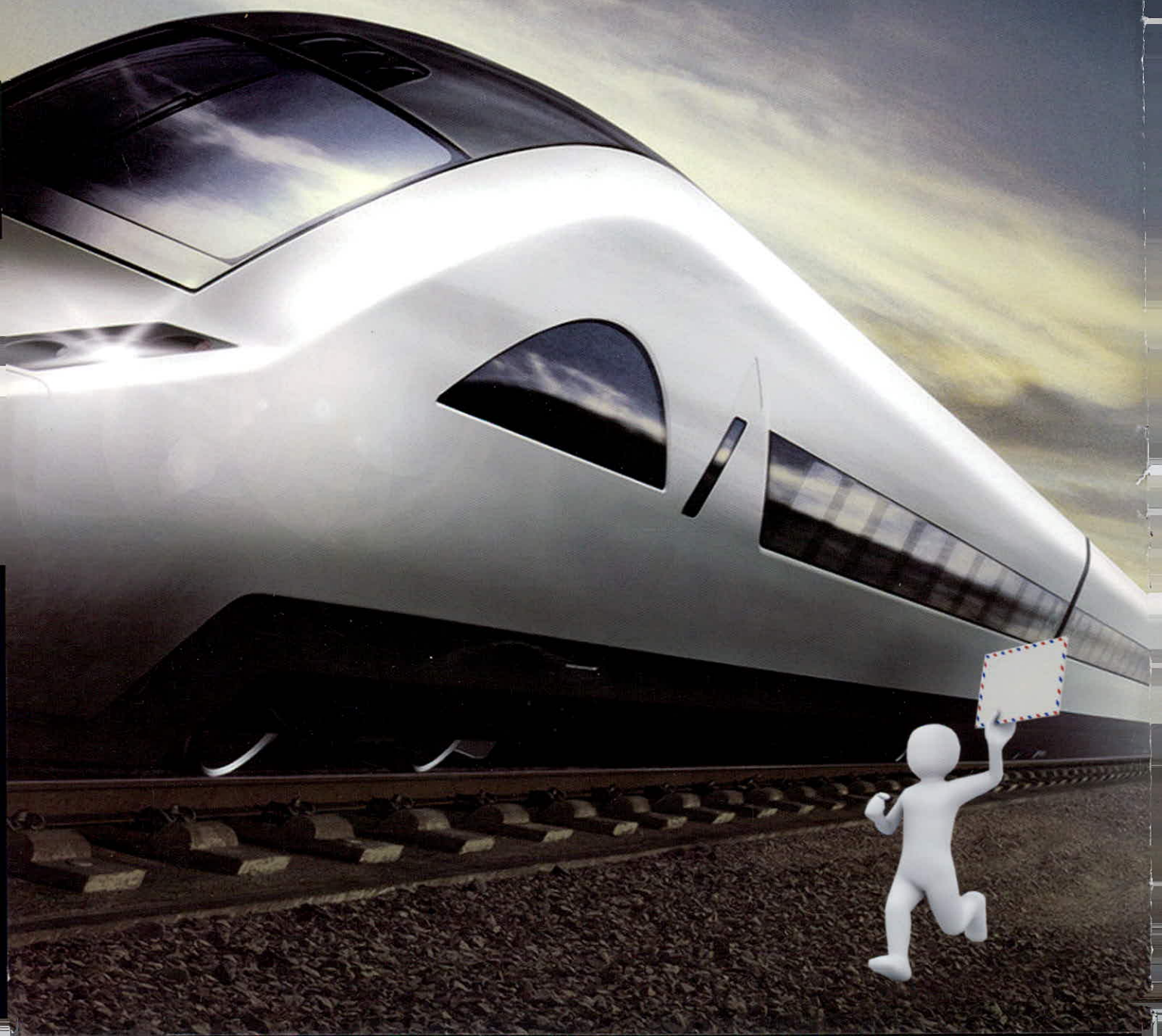


سال اول / شماره ۲ / بهار ۱۳۹۲
صفحه ۲۳ - ۲۰۰۰ تومان
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی

مجله نامه

زنان
سبز

پرواز از دو پرنده عاشق
زندگی شیرین برای دیابتی ها!
بیماری هایی که به ارث می بریم
دستگاه های مقصر باید خسارت پردازند
نمایشگر رایانه نقش درون بر پرده می زند!
سکته های مغزی علل اصلی معلولیت در افراد بزرگسال
یک توان یاب هم می تواند عضلاتی شگفت آور داشته باشد!



مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

ارائه خدمات توانبخشی و انواع آموزش های فنی و حرفه ای
به توان یابان (معلولین) به صورت ۱۰۰٪ رایگان

وب سایت : www.radkaraj.com

ایمیل : info@radkaraj.com

شماره ثبت : ۵۸۶ سال تأسیس : ۱۳۸۱

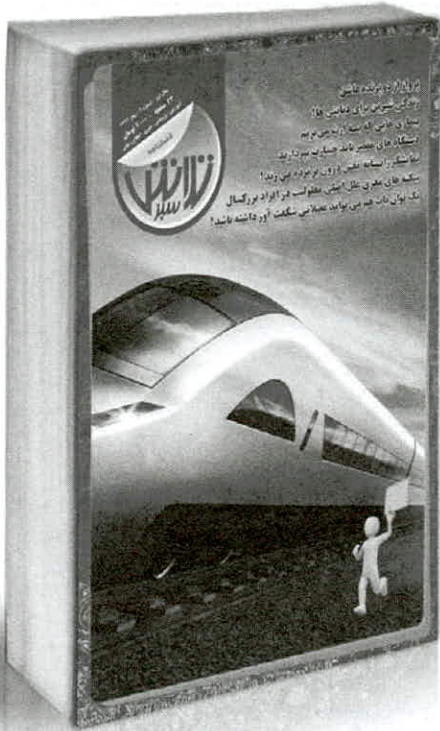


شماره حساب کمکهای مردمی بانک ملی ، شعبه برغان ، ۰۴۰۰۵۵۵۵۰۲۰۰



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری

تلفن : ۳۲۲۸۱۸۶ - ۱۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰ تلفکس ۳۲۲۱۴۱۵۳



زنانه

سال اول / شماره ۳ / مهر ۱۳۹۲
 ۲۳ صفحه - ۲۰۰۰ تومان
 آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی



نمایه مطالب

- ۵ به جای نفرین به تاریکی شمع روشن کن
- ۶ از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج بیشتر بدانید
- ۸ پرواز از دو پرند عاشق
- ۱۰ خودمان می خواهیم! به زندان چاقی خوش آمدید
- ۱۲ بیماری هایی که به ارث می بریم!!
- ۱۳ نمایشگر رایانه نقش درون بر پرده می زند!
- ۱۴ تجهیز منازل جانبازان و توان یابان به دستگاه های بالابر
- ۱۵ سگته های مغزی علل اصلی معلولیت در افراد بزرگسال
- ۱۵ دستگاه های مقصر باید خسارت بپردازند
- ۱۶ کلینیک "آروشا" آمیزه ای از دانش و هنر
- ۲۰ طواف کبوترهای عاشق گردگنبد امام رضا (ع)
- ۲۱ یک فنجان قهوه شیرین
- ۲۲ مثبت اندیشی
- ۲۴ زندگی شیرین برای دیابتی ها!
- ۲۵ لویی چهاردهم هر چهار سال یک بار حمام می کرد! عطر با رایحه تاریخ
- ۲۶ حرفی که شانس آوردند!
- ۲۷ OK از کجا آمده است؟!
- ۲۸ ساعتی با یک قهرمان پیشکسوت کشتی؛ مردم کرج هرگز فراموشم نکردند
- ۳۰ مصاحبه با مربی و کارآموزان کارگاه گلیم بافی و قالی بافی مجتمع رعد کرج
- ۳۲ بله یک توان یاب هم می تواند عضلاتی شگفت آور داشته باشد!
- ۳۴ هدیه ای برای رانندگان توان باب
- ۳۴ گامی دیگر در حل مشکل تردد توان یابان

فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی
 سال اول / شماره ۳ / بهار ۱۳۹۲

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج
 مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویی
 سردبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی
 مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند
 طراح و صفحه آرا: حسن آذربیک
 مروفهینی: ثریا حضرتی
 روابط عمومی: فاطمه شفیعی

لیتوگرافی و چاپ:

چاپ رواق

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo.com

نظرات درج شده در فصلنامه زنانه سبز بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه زنانه سبز نیست.



«توان یابان و انتظار از رئیس جمهور آینده»

یکی از نکات بسیار مثبتی که همه کاندیداهای ریاست جمهوری اسلامی ایران در دوره یازدهم بر آن تأکید داشتند. اعتقاد و اعتماد به قانون، لزوم تمکین به قانون، فصل الخطاب قرار دادن قانون و از همه مهم تر اهتمام به اجرای کلیه قوانین پس از انتخاب شدن بود.

اگر مروری بر اصول قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران به عنوان بزرگ ترین و جامع ترین میثاق ملی داشته باشیم می بینیم که این قانون با مد نظر قرار دادن شرع مقدس اسلام، فرهنگ و باورهای دینی و ملی و شرایط کنونی جامعه و جهان، تقریباً برای ارضای تمام سلیقه ها و طرز تلقی ها و برای تمام دیدگاه های منطقی، ظرفیت دارد و من حیث المجموع در آن حقوق تمام اقشار اجتماعی، (البته به طور کلی) پیش بینی شده است و البته این کلیات دست مرکز قانونگذاری، یعنی مجلس شورای اسلامی را در تدوین قوانین جزئی و اجرایی باز گذاشته است و این مجمع و مرکز نیز در طول ۹ دوره کاری خود تقریباً برای چاره جویی تمام مشکلات و معضلات جامعه، قوانینی را مدون کرده است. قوانینی که در آن حقوق اقشار مختلف اجتماعی از جمله اقشاری مانند توان یابان (که توجهی ویژه را می طلبند)، در نظر گرفته شده است. تدوین و تصویب «قانون جامع حمایت از توان یابان» در مجلس شورای اسلامی، نقطه عطفی در کارنامه نمایندگان ملت ایران پس از مشروطه به شمار می رود. تصویب این قانون بازقه امید را در دل های کلیه توان یابان، خانواده های آنان و مجموعه های مرتبط با آنان روشن کرد. زیرا در این قانون راهکارهای کلی و اساسی برای حل مشکلات توانبخشی، آموزش و اشتغال توان یابان که زمینه بازگشت آنان به اجتماع و داشتن شرایط برابر با سایر اقشار اجتماعی و معاش شرافتمندانه و سعادت‌مندانانه را فراهم می آورد، گنجانده شده است.

تکلیف کلیه بخش ها، نهادها و دستگاه ها در اجرایی کردن این قانون کاملاً مشخص و روشن است. اما چرا این قانون تاکنون اجرا نشده، سوالی است که شاید رئیس جمهور آینده به عنوان بالاترین مقام اجرایی کشور بتواند جواب و راهکاری برای آن بیابد. راهکاری که براساس آن توان یابان پس از سال ها انتظار بتوانند امکان حضور فعال اجتماعی را بیابند. تا با وجود همه محدودیت هایی که دارند متقابلاً وظایف اجتماعی خود را به عنوان شهروندانی مسوول ایفا کنند و در ساختن جامعه، اداره جامعه و سوق دادن آن به سوی تعالی و پیشرفت سهمی داشته باشند.

آری توان یابان، ترحم نمی خواهند، سهم زیاد ویژه ای از امکانات کشوری نمی خواهند. فقط فرصت برابری می خواهند و اینکه خیابانها، معابر و ساختمانها برای آنان که قشر بزرگی از اجتماع هستند، مناسب سازی شود تا آنان بتوانند فرصت حضور در صحنه را بیابند تا استعدادهایشان را بروز دهند و با تلاش افزون تر از بقیه، معاش خود را تامین کنند و باری از دوش خانواده ها بردارند.

به مناسبت نیمه شعبان، میلاد یگانه منجی جهانیان

محمود احمدی نژاد

آندم رسد نرایت، بان یهان فرایت، روشن شود شریعت، از رحمت فراوان دشمن ز تو مگدر، نبود ورا مسیر، ایبار ظلم و کینه، شیطان بود در افغان روح الامین نراکن، شور و نوا بپاکن، بر اهل کفر و کینه، تا حق شود نمایان در انتظارت ای شه، سوزم برایت ای مه، یکدم نظر به رویت، خورشید و ماه تابان فوش آتزمان که آیی، درمان دردمایی، اندر فراقمت ای شه، چون شمعهای سوزان کوتاه سفن نمایم، گلشن چمن نمایم، در مرح آل طه، با سوز و آه افغان کی می رسد نرایت، هان احمدی فرایت، ذاکر بود گنه کار، ای درد ما تو درمان

در قلب ماه شعبان، معری هومونس بان، اندر هیود نرپس، سرزد چوماه تابان از پرتو جمالش، مهر رخ و کمالش، زو کسب نور گردند، خورشید و ماه تابان چون مه زکوه سر زد، اعلام عقل در زد، شد این یهان منور، جن و ملک ثنا خوان گر نور او نبودی، فورشید و مه په بودی، قدرت که روشنی را، از خود کند نمایان بی شک که نور از توست، فورشید و مه ز تو هست، تابید این یهان را، باشد و رانه پایان اعدا شد، مگدر، لرزید جسم کافر، از هیبت شونشه، اجسام کفر بی جان بان یهان فرایت، قربان فاک پایت، نبود دگر به جز تو، داد خواه ما غربیان

به جای نفرین به تاریکی شمعی روشن کن

سنگ ها را عقب می زد. رئیس آتش نشانی آمد و سعی کرد او را کنار بکشد و گفت: آتش سوزی شروع شده؛ هر لحظه احتمال انفجار هست. تو به خانه برو، ما مراقب اوضاع هستیم. ولی پدر عاشق فقط حرفش را تکرار می کرد: کمکم می کنی یا نه؟ پلیس آمد و گفت: تو عصبی هستی. همه چیز تمام شده. بیخودی خودت را به خطر می اندازی، برگرد به خانه، ما مراقب اوضاع هستیم. اما او باز تکرار می کرد: کمکم می کنی یا نه؟ هیچ کس کمکش نکرد! اما او از پا نشست و کارکرد و کار کرد و کار کرد. هشت ساعت... دوازده ساعت... ۲۴ ساعت... ۳۶ ساعت... زمین را کند و بالاخره ۳۸ ساعت بعد تخته سنگی را عقب زد و پسرش را صدا زد: آرمان! آرمان! و صدای پسرش را شنید: پدر من اینجا هستم، به بچه ها گفتم نگران نباشند، چون تو قول داده بودی همیشه پیش من باشی. نور امید در دل مرد روشن تر شد. آنجا چه خبر است؟ چطوری؟ خوبم پدر، از ۳۳ نفر چهارده نفر زنده مانده ایم. همه ترسیده ایم، همه گرسنه و تشنه هستیم. بیا بیرون پسرم! نه پدر! اول بقیه را بیرون ببر. من ایمن دارم که مرا بیرون می آوری، قول داده ای در هر شرایطی با من باشی.

حیات و دست راست بود. با عجله به آنجا رفت و شروع به کندن ویرانه ها کرد. بقیه پدر و مادرها هم اشک ریزان ویرانه ها را جست و جو می کردند و فریاد می زدند: «پسرم! دخترم!»، همه سعی داشتند او را وادار کنند که دست از تلاش بیهوده بردارد. هر کسی چیزی می گفت: خیلی دیر شده! همه مرده اند. از دست کاری بر نمی آید. به خانه برگرد. دست بردار و واقعیت را بپذیر!! دیگر از دست کسی کاری بر نمی آید. تو فقط داری کارها را سخت تر می کنی. و او فقط یک جواب داشت که بدهد: کمکم می کنی یا نه؟ بدون اینکه منتظر کمک شود خاک و

انسان امیدوار در جایی که همه شکست می بینند کامیابی می بیند و در جایی که همه تیرگی و طوفان می بینند در خشش آفتاب را مشاهده می کند.

در سال ۱۹۸۹ میلادی زلزله ای به قدرت ۸/۲ ریشتر بخش عظیمی از سرزمین ارمنستان را با خاک یکسان کرد. در کمتر از چهار دقیقه بیش از ۳۰ هزار تن جان باختند. در این مصیبت و ویرانی پدر یکی از هزاران خانواده آسیب دیده از زلزله نمونه و شاهکاری از ظرفیت های انسانی بروز داد که برای همه ما خواندنی است: وقتی سر و صدا و گرد و غبار ناشی از زلزله فرونشست نخست همسرش را در جای امنی مستقر کرد. بعد به طرف مدرسه پسرش دوید و دید که ساختمان مدرسه با خاک یکسان شده است. درد جانگاهی دل مرد را فشرده و یادش آمد که صبح آن روز به پسرش گفته بود: «مهم نیست که چه حادثه ای پیش می آید. این را بدان که من همیشه در کنار تو هستم.» چشم هایش پر از اشک شد. دوباره نگاهی به ویرانه های مدرسه انداخت، اما قولی که به پسرش داده بود در ذهنش تکرار شد. سعی کرد به یاد بیاورد که پسرش را از کدام مسیر سر کلاس می برده است. یادش آمد که کلاس در انتهای



از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج بیشتر بدانید

مجمع آموزشی نیکوکاری رعد در سال ۱۳۶۳ تاسیس شده است و به جهت وجود معلولان جنگ تحمیلی تعدادی از خیرین احساس کردند که وظیفه ای بر عهده سایر احاد جامعه است که معلولین و جانبازان حاصل از جنگ را پشتیبانی کنند. با این هدف مبادرت به تاسیس این مجموعه شد تا با بازپروری، فیزیوتراپی، کار درمانی، آموزش های فنی و حرفه ای در نهایت به اشتغال و حضور مجدد این جوانان در عرصه کار و فعالیت شوند.

آقای مهندس علی سلطانزاده یکی از موسسین رعد تهران و عضو هیات مدیره رعد کرج می گوید: رعد با سختی های فراوانی دست و پنجه نرم کرد و اکنون به حول و قوه الهی این مجتمع در شهرهای تهران، کرمان، مشهد، یزد، پیشوای ورامین، زنجان، شیراز، بندر عباس، کاشان، پاکدشت، زاهدان، قم، سنندج، طالقان فعال و در سبزوار و همدان در شرف تاسیس است. در شهر کرج هم با همکاری تعدادی از خیرین در اوایل سال ۱۳۸۰ این مجموعه در ساختمانی استیجاری واقع در خیابان خیام غربی تاسیس و فعالیتش آغاز شد. پس از مدت ۴ سال در ساختمانی که توسط یک فرد خیر به نام آقای احمد آدمی به مجتمع هدیه شد برای مدت ۵ سال ادامه کار دادیم تا در این مدت در زمینی که توسط آقای حاج اصغر رضوانی به

مجموعه هبه شد ساختمان مجتمع احداث و نهایتاً در سال ۱۳۸۷ به ساختمان احداثی واقع در خیابان برغان جنب مدرسه شهید محمد منتظری، خیابان لطیف جباری، کوچه محمدی نقل مکان کردیم. اکنون به حول قوه الهی در یک ساختمان با مساحت ۱۳۰۰ مترمربع بنا و عرصه ای معادل ۴۰۰ مترمربع مشغول ارایه خدمات به فرزندان توان یاب شهر کرج هستیم.

این مجموعه (رعد کرج) با همت آقایان: مهندس علی سلطانزاده، مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی، دکتر اصغر شیرازپور، مهندس جعفر بلبلی، مهندس حمید سجادیان و مهندس محمود عامری تاسیس شد و با تدوین اساسنامه، انتخاب هیات مدیره مجتمع شکل قانونی به خود گرفت و نهایتاً در سال ۱۳۸۲ به ثبت رسید.

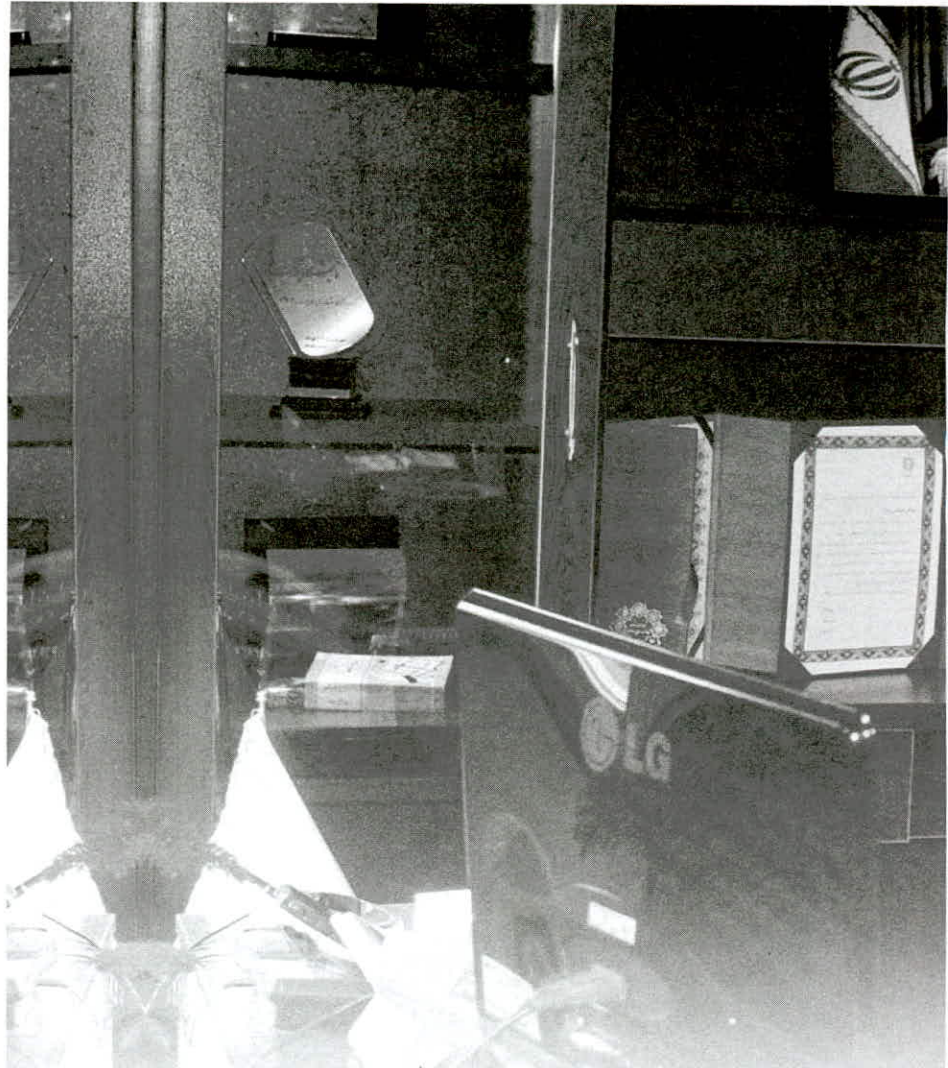
اعضای هیات مدیره مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج عبارتند از: غلامرضا احمدی بیداخویدی رییس هیات مدیره و مدیرعامل، اصغر شیرازپور خزانه دار و عضو هیات مدیره، جعفر بلبلی نایب رییس و عضو هیات مدیره، خانم غفت همدانی عضو هیات مدیره، آقای علی محمد رضایی بیداخویدی بازرس مجتمع و سرکار خانم سیده صغری میرظفر جویان مدیر مجتمع می باشند.

هدف از تاسیس مجتمع ارایه خدمات آموزشی به صورت صد درصد رایگان به معلولین و جانبازان می باشد که نهایتاً پس از آموزش و در ادامه اعطا گواهینامه، منجر به اشتغال این عزیزان در سازمان ها، ارگان ها و... گردد. مجتمع آموزشی رعد کرج با مجوز اداره بهزیستی و اداره کل فنی و حرفه ای

برابر اجتماعی بهره مند شوند. این مجتمع دقیقاً در جهت همراهی دولت حرکت می کند و باری هم بر دوش دولت اضافه نکرده است. فقط در راستای تحقق بند هایی از قانون حمایت از حقوق معلولان که در سال ۸۳ توسط مجلس شورای اسلامی به تصویب رسیده و توسط دولت به مجریان ابلاغ گردیده است، حرکت می کند. به امید اینکه ۸۵۰ نفر جوان توان یابی (معلول) که آموزش های لازم را برای ورود به عرصه کار و فعالیت دیده اند جذب بازار کار بشوند.

طبق یکی از بندهای همین مصوبه دواير دولتی موظفند در ارتباط با اشتغال این عزیزان تلاش مضاعف نمایند و ۱۰ درصد از پرسنل خود را از افراد توان یاب تامین کنند. شهرداران، استانداران، بخشداران، فرمانداران توجه داشته باشند همه ما در معرض معلولیت یا حداقل کم توانی هستیم. که در آن صورت آرزو داریم ایمن و روان در سطح شهر تردد کنیم و کارهای روزمره مان را انجام دهیم. هر چقدر معیار شهری و روستایی آماده باشد تردد عزیزان سالمند و توان یاب راحت تر است. اما چند درصد ادارات و سازمان ها امنیت حضور این قشر در ساختمان های اداری را در دستورالعمل های تدوین شده دیده اند؟ به گونه ای که یک فرد سالخورده، توان یاب و یا یک خانم با کالسکه بچه خود بتوانند به راحتی به آن وارد و پس از انجام کاری محل را ترک کنند و آسیبی متوجه آنها نشود و به نوعی تضعیف روحیه نگردند؟ آیا تاکنون به این موضوع به صورت جدی فکر کرده ایم؟

کشوری که ۱۰ تا ۱۳ درصد جمعیت آن از سلامت جسمی کامل برخوردار نیستند و دارای درجات معلولیت متفاوت هستند هنوز نتوانسته حقوق مسلم این قشر را استیفا نماید. پس بیایم با هم بیشتر بیندیشیم و کمی باور خود را فراتر از روزمرگی ببریم و برای اینکه بتوانیم توان یابان، کم توانان و سالمندان را درک کرده حمایتشان کنیم ثانیه ای، فقط ثانیه ای، خود را چون آنان ببینیم؟!



توان یاب دختر و پسر شده که حدود ۲۵ درصد از این عزیزان به شغل مناسب رسیده اند و موسیسن مفتخرند به اطلاع مردم شریف برسانند که **کلیه این اقدامات با کمک های مردمی انجام شده است**، فلذا منتظر همراهی و همیاری بیش از پیش شما عزیزان خیر هستیم. اجرکم الله خیراً. مجتمع آموزش نیکوکاری رعد کرج با هدف اشتغال زایی برای عزیزان توان یاب (معلول) تاسیس شده است و با این هدف تاکنون توانسته است تعداد ۸۵۰ نفر از فرزندان این مرز و بوم را (که با معلولیت دست و پنجه نرم می کنند) به صورت صد درصد رایگان جذب و ابتدا اقدامات کار درمانی، فیزیوتراپی، گفتار درمانی و سپس آموزش های فنی و حرفه ای را به آنان بیاموزد تا آنان نیز با این توانمندی مانند سایر آحاد مردم که از حقوق و فرصت های

استان البرز فعالیت می کند و توان یابان پس از مصاحبه توسط روانشناس مربوطه و کشف استعداد فردی و تعیین نیاز مددکاری (از قبیل: کار درمانی، فیزیوتراپی، کار درمانی، گفتار درمانی)، بنا به تشخیص کارشناسان مجتمع در کلاس مورد علاقه ثبت نام شده و آموزش می بینند. پس از طی دوره، آزمون هر رشته ای توسط مربیان سازمان آموزش فنی و حرفه ای برگزار و در صورت موفقیت هر کدام از آموزش دیدگان گواهی مربوطه به آنان اعطا شده، وارد جامعه و بازار کار می شوند. در برخی رشته ها از قبیل خیاطی، گلدوزی، معرق کاری، گلیم و قالی بافی هم اکثراً توان یابان آموزش دیده به خود اشتغالی دست یافته، در منازل و یا کارگاه هایی که تهیه کرده اند مشغول می شوند. الحمدلله مجتمع رعد کرج تاکنون موفق به جذب بیش از ۹۰۰ نفر

پرواز دوپرنده عاشق



لطفاً فودتان را معرفی کنید؟

امیر علیپور هستم، تا ۲۴ سالگی کارم نصب سازه های فلزی بود، در این سن حین کار از ارتفاع افتادم و هر چند بر اثر این سانحه آسیب چندانی ندیدم، ولی موقع جابه جایی قبل از رسیدن آمبولانس دچار ضایعه نخاع شدم. بعد از آسیب دیدگی چند ماهی در بیمارستان

بستری بودم. بعد از مرخص شدن از بیمارستان از آنجایی که هیچ ارتباطی با بچه های توان یاب نداشتم، یک سالی خودم را در خانه حبس کردم و ماه های شده که از خانه بیرون نمی آمدم با سر و ریشی ژولیده و اصلاح نشده به کلی ظاهرم تغییر کرده بود و افسرده و منزوی شده بودم.

چطور به بهزیستی معرفی شدید؟

با صحبت های زیاد خانواده و همراهی شان در بهزیستی شهریار عضو شده و با مددکار فهیم و دلسوزم خانم خزایی آشنا شدم. ایشان خیلی به من کمک کردند حتی موجبات آشنایی من و شقایق را هم ایشان فراهم آوردند.

شقایق جان شما هم فودتان را معرفی

کنید؟

شقایق جاوید هستم در سن ۱۶ سالگی از

امیر و شقایق زوجی موفقند که با تمام موانع و سختی ها مبارزه کردند و با وجود مشکلات فراوان زندگی موفق را پی ریزی کردند. با وجود اینکه حادثه ای هر دوی آنان را ویلچر نشین کرد، ولی این حادثه مانع پیشرفت آنان نشد. خیلی سخت بود ولی جنگیدند و بر سختی ها پیروز و بر اهدافشان مسلط شدند. این زوج نه تنها خانه نشین نشده اند، بلکه در تلاشند تا در عرصه اجتماعی و در کنار دوستان توان یاب، خودی نشان دهند و انگیزه ای برای آنان باشند. امیر و شقایق با وجود مشغله زیاد، ساعتی را در یک روز بهاری برای یک گفت و گوی صمیمی در اختیار «تلاش سبز» گذاشتند:

بالکن منزل افتادم. من هم مثل امیر بر اثر جا به جایی نادرست دچار ضایعه نخاعی شدم.

این حادثه چه تأثیری روی شما گذاشت؟

مسلمما خیلی بد بود. یک سال اول افسردگی مطلق داشتم، به حدی که به هیچ کس اجازه نمی دادم داخل اتاقم بیاید و از هیچ کس و هیچ چیز خبر نداشتم. بعد از یک سال با خودم فکر کردم و قبول کردم که دیگه توان یابم و باید با شرایطم کنار بیایم اولین قدمم برای رهایی از چنبره تنهایی رفتن به مدرسه بود.

مسلمما اینکه ما دچار محدودیت حرکتی شده ایم یک واقعیت است که باید با آن کنار آمد اما همیشه به گوشه ای از ذهن باقی می مونه که به روزی به راحتی راه می رفته ایم.

بعد از اولین قدم یعنی پذیرش محدودیت

حرکتی، چطور به فودت کمک کردی با

معیط اجتماعی بیرون از خانه کنار بیایی؟

تکنیک های حل مشکلاتم را پیدا کردم و برای رسیدن به اهدافم میان بر زدم، مدرسه ام که تمام شد از تهران اومدیم کرج، سعی کردم کار پیدا کنم و موفق شدم. هر چند در سال های نه چندان دور فرصت های اشتغال ما توان بابان کم و جامعه پذیری ما نبود، ولی الان وضعیت بهتر

شده و به خاطر فرهنگسازی صدا و سیما و موسساتی چون مجتمع های آموزشی نیکوکاری رعد که در بسیاری از شهرهای کشور تأسیس شده اند، جامعه پذیرش بیشتری نسبت به توان بابان پیدا کرده است.

چطور با آقای علیپور آشنا شدید؟

من هم مثل امیر در بهزیستی شهریار عضو بودم و مددکارم خانم خزایی که خیلی به من کمک کرده و در همین فرصت از شون تشکر می کنم، امیر رو به من معرفی کردند و از من خواستند که به دیدنش برم و بهش کمک کنم که خودش رو بهتر پیدا کنه. من هم با برادرم به دیدن امیر رفتم و با هم آشنا شدیم. مدتی که با هم صحبت کردیم متوجه شدیم، می توانیم روی اغلب موارد زندگی مشترک به تفاهم برسیم. برای خودمون خیلی جالب بود: ما هر دو از ارتفاع افتاده، از یک ناحیه آسیب دیده و میزان آسیب دیدگیمان یکسان بود. هر دو در

یک روز یعنی ۳۱ شهریور (البته سال های متفاوت)، سقوط کردیم.

جالب تر اینکه ما قبل از اینکه آشنا بشویم سال ها به نوعی همسایه بودیم. امیر پشت مدرسه ای که من درس می خواندم باشگاه می رفت. اون موقع هر دو سالم بودیم و خلاصه خیلی از این تشابهات و نقاط مشترک را کشف کردیم.

ابتدا امیر خیلی ناامید بود و می گفت ما پنج سال دیگر می میریم این کارهای هنری که بلدی کجا می خوای استفاده کنی؟ ما که می خواهیم بمیریم. ولی من برای زدودن افکار منفی از ذهن او تلاش کردم، کم کم امید پیدا کرد و با هم بیشتر آشنا شدیم و در نهایت با هم ازدواج کردیم.

آقا امیر نظر شما در مورد

آشنایتون چیه؟

همانطور که شقایق گفت من خیلی ناامید بودم ولی شقایق خیلی زیاد روی من تأثیر گذاشت، کم کم علاقه مند شدیم و سال ۸۶ عقد کردیم و بعد از چند سال خداوند بزرگ ترین انگیزه رو که یک فرزند پسر به نام «آراد» باشد به ما داد. انگیزه ای قوی برای تلاش بیشتر در راه ساختن یک زندگی کاملاً سعادتمند.

شقایق جان بعد از ازدواج انگیزه ات برای

زندگی بیشتر شد؟

اولش خیلی ترسیده بودم، ولی این بار امیر بود که به من انگیزه داد و انگیزه ام از ۱۰۰ به ۲۰۰ رسیدتونستیم به دیگران ثابت کنیم که توان یابی مانع پیشرفت نیست. شرایط خیلی سخت بود ولی دست به دست هم دادیم و موانع رو بر داشتیم. اوایل امیر برای تامین زندگی فقط ۳ ساعت در روز می خوابید. تمام وقت در حال تلاش بود من هم ویلچر رو مانعی برای انجام کارهای خانه نمی دیدم و

سعی می کردم محیط آرامی را برایش فراهم کنم.

بعد از به دنیا آمدن «آراد» چه اتفاقی در

زندگیتون افتاد؟

اگه یادتون باشه گفتم داشتن محدودیت جسمی و حرکتی واقعی است که همیشه گوشه ذهن توان یابان می ماند و هرگز فراموش نمی شود؛ اما با اومدن «آراد» سعی کردم این دغدغه ذهنی رو به کلی فراموش کنم. با اضافه



شدن آراد به جمع خانوادگی ما، انگیزه من و امیر از ۲۰۰ به ۱۰۰۰ رسیده بود، دیگه مشکلات خودمون فراموش شد و به این فکر می کردیم که «آراد» چه احتیاجاتی داره و زندگی رنگ دیگه ای گرفت.

پطور با مجتمع رعد آشنا شدید؟

با برادرانم خیلی بیرون می رفتیم یه روز یکی از دوستانم رو دیدم و گفت یه جایی هست که کلاس های آموزشی داره و همه کار آموزش مثل ما توان یابن؛ کنجکاو شدم به مجتمع رعد پیوستم و تا امروز دارم از امکانات

آموزش خوبش استفاده می کنم. امسال برای اولین بار با بچه های رعد توفیق پیدا کردیم که به زیارت امام رضا (ع) بریم و خیلی خوش گذشت. وقتی شنیدم که رعد فصلنامه داره خیلی خوشحال شدم. به نظر من این فصلنامه می تونه وسیله خوبی برای شناسوندن رعد کرج باشه؛ چون در هر فصل فقط ۱ نفر هم با این مجتمع آشنا بشه و در مورد توان یاب بیشتر بدونن، در سال ۴ نفر آگاهی پیدا کردن و دیدشون تغییر کرده، من خودم هر وقت احساس بدی پیدا می کنم خودمو به رعد می رسونم و کنار بچه ها انرژی می گیرم و آرزو دارم که یه مزرعه پرورش قارچ بزنم و با چند تن از دوستان توان یابم مشغول به کار بشیم و مفید باشیم.

آقا امیر آیا هزینه های

شما با افراد عادی فرق

می کنه؟

تمام هزینه های ما ۲ برابر افراد عادی است از هزینه های درمانی گرفته تا بهداشتی، زندگی ما پر هزینه است.

از اینکه می بینم مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج دارای یک فصلنامه مستقل آموزشی - پژوهشی با گستره پخش کشوری

است احساس غرور می کنم. چون این نشریه می تواند پلی مستحکم برای ارتباط توان یابان با سایر اقشار اجتماعی و به خصوص با سایر توان یابانی که هنوز آشنایی با امکانات رعد ندارند، باشد.

در نهایت:

از شما به خاطر فراهم آوردن امکان این گفت و گو و از همه کسانی که رعد رو راه اندازی کردن و همه نیکوکارانی که برای این بچه ها تلاش می کنند، صمیمانه تشکر می کنیم.

خودمان می خواهیم!

به زندان چاقی خوش آمدید



این افراد به دلیل اینکه همیشه یکسری وزنه اضافی با خود همراه دارند به سرعت خسته می شوند و از این بیماری مزمن رنج می برند، روزانه ترجیح می دهند به جای هر گونه فعالیت جلوی تلویزیون دراز کشیده و اگر هم برای شب نشینی با دوستان به خود زحمت دهند به گونه ای در گوشه ای منزوی قرار می گیرند.

جمله ای را ملکه ذهن خود ساخته اند «هرگز نمی توانم مثل آنها باشم» بدترین معضل این دسته از افراد صرف فعل نتوانستن است. کافی است فعل نتوانستن را صرف کنند تا ورق برگردد.

سلامتشان در خطر جدی قرار دارد!

چاقی زندانی است که سلامت افراد را هدف قرار داده و این افراد گرفتار تهدید بیماری های بسیار هستند.

فراموش نکنید وزن بیشتر، فشار بیشتری بر مفاصل و ستون فقرات وارد می کند هر چه چاق تر شوید ناراحتی های قلبی به شما

یک دامن گشاد یا شلوار بد شکل است. اکثر زندانیان وانمود می کنند که پوشیدن لباس بی ریخت برای آنها بی اهمیت است، اما واقعیت امر چیزی دیگر است، آنها جداً از این نوع لباس پوشیدن بیزار و به شدت منتفر هستند. آرزو می کنند روزی بتوانند لباس شیک و زیبا بپوشند!

مرکت یک فعل ممنوعه!

در این زندان شنا، پیاده روی و بازی با کودکان ممنوع است. هیچ کدام از زندانی ها نمی توانند بیش از یک مسافت کوتاه پیاده روی کنند و اگر با قوانین زندان مخالفت کنند با جرائمی سنگین همچون خستگی، نفس تنگی، درد و ناراحتی مواجه می شوید!

بعد از چند سال حضور در این زندان فرد چاق از هر گونه فعالیتی به دور خواهد بود؛ اگر باورتان نمی شود به دیدار یکی از این زندانی ها بروید تا ببینید این امر چیزی جز واقعیت نیست.

یکی از مسائلی که این روزها دغدغه اصلی ساکنین و اهالی شهرهای صنعتی است زندان است.

اشتباه نکنید این زندان با آن که تصور کرده اید متفاوت است!

زندانی که می خواهیم از آن بگوییم با میل خود به آن وارد می شویم، در حقیقت برای ورود به زندان چاقی با میل و رغبت گام برداشته ایم.

این حس پرشور خوردن است که کلید قفل های این زندان است. حال چرا از چاقی به عنوان یک زندان یاد می کنیم؟ پاسخ این سوال بسیار ساده است، چاقی زندانی است که برای خروج از آن بسیار تلاش و ممارست نیاز است. این در حالی است که ورود به آن کاملاً اختیاری است و کسی شما را به داخل آن نمی فرستد و این شما هستید که وارد آن می شوید.

زندگی در این زندان بسیار سخت و قوانین حاکم بر آن فوق العاده خشک است و زندانی موظف به پوشیدن یک یونیفرم زشت شامل

نزدیک تر می شود تحقیقات علمی نشان داده چاق ها بیشتر بیمار می شوند!

فرزندانی چاق فواید داشت!

اکثر فرزندان که در زندان چاقی به دنیا می آیند دور تسلسل پدر و مادرشان را طی می کنند نه تنها افراد چاق بلکه خانواده آنها نیز ناراحت هستند!

در ادامه این روند این افسردگی است که به سراغ زندانیان تنهایی می رود و رفته رفته بر زندگی‌شان چیره می شود.

پطور بر وزنمان مدیریت کنیم؟

مدیریت موفق شامل تنظیم میزان کالری دریافتی، افزایش سطح فعالیت بدنی و ایجاد تغییراتی در سبک و شیوه زندگی است.

فهمیدن و درک این نکته که چگونه و چرا می خورید، یک گام بزرگ در جهت بهبود سبک زندگی و کاهش وزن به حساب می آید. ایجاد تغییرات به آهستگی و داشتن اهداف واقع گرایانه به شما کمک خواهد کرد که به این اهداف برسید:

کاهش وزن و تندرستی

یکی از بهترین روش ها برای ایجاد این تغییرات ثبت کردن هر چیزی که می خورید است. اوقاتی از روز که غذا می خورید و اینکه در این اوقات از روز، چه احساسی دارید را ثبت کنید.

این کار به شما کمک می کند زمان هایی را که پرخوری می کنید یا برای فرار از ناراحتی غذا می خورید یا بی اختیار و ناآگاهانه می خورید را تشخیص بدهید.

آهسته خوردن

بعد از خوردن هر لقمه، قاشق یا چنگالتان را در بشقابتان بگذارید و غذایتان را خوب بجوید.

به یاد داشته باشید که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد تا سیگنال سیری ارسال شود. از بشقاب ها و کاسه های کوچک تر استفاده کنید. بشقاب های مربوط به ناهار یا شام در طول مدت ۲۰ سال به اندازه ۵ سانتی متر بزرگتر شده اند و امروزه برای پرکردن این بشقاب ها غذای بیشتری لازم است.

ایستاده غذا نخورید

سر میز یا سفره بنشینید و بخورید. این باعث می شود آنچه را می خورید و میزان آن را بفهمید و به این ترتیب زودتر سیر می شوید.

تمرکز روی خوردن

خوب است وقتی که در حال خوردن هستید فقط روی غذا خوردن تمرکز کنید. پس هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن غذا نخورید.

از روی یک لیست خرید کنید

از روی یک لیست خرید کنید و از رفتن به فروشگاه مواد غذایی در هنگام گرسنگی اجتناب کنید.

دیدگاهی مثبت و واقع گرایانه نسبت به کاهش وزن داشته باشید.

دیدگاه «همه یا هیچ» را فراموش کنید. یک وعده غذایی خارج از برنامه تلاش ماهانه یا هفتگی شما را نابود نمی کند.

لباس های تنگ تر بپوشید

اگر احساس می کنید وسوسه پرخوری می خواهد به سراغتان بیاید، لباس های تنگ تر بپوشید.

احساس گناه را ترک کنید

یک کلوچه با یک تکه کیکی باعث اضافه وزن شما نخواهد شد، اما احساس گناه در مورد آن و سپس پرخوری در نتیجه این احساس می تواند منجر به اضافه وزن شود.

سعی کنید به برنامه کاهش وزنانتان به عنوان یک برنامه مدیریتی نگاه کنید نه یک برنامه دست و پاگیر محدوده کنند.

مدیریت هوس هایانتان، مدیریت

فعالیت بدنیانتان و برنامه ریزی درباره

شیوه های خریدتان از فروشگاه های مواد غذایی شما را در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد. در حالی که تلاش برای کنترل هر چیزی ممکن است منجر به ناامیدی و یأس شود.

برای اینکه با انگیزه بمانید مهم است که بدانید هرکاری فراز و نشیب هایی دارد.

اگر یک روز هم دل به دریا زدید و ناپرهیزی کردید، ناامید نشوید. این وضعیت را طبیعی بدانید و به برنامه تان برگردید.

تحمل کلید رهایی است.



بعد از هر وعده و میان وعده، دندان هایانتان را مسواک بزنید. این کار باعث می شود تا به زودی دوباره هوس غذا نکنید.

خوراکی ها را جلوی دیدتان نگه ندارید

قرار دادن خوراکی ها در معرض دیدتان باعث می شود به آسانی وسوسه بشوید. این ضرب المثل قدیمی را به خاطر داشته باشید: از دل برود هر آنکه از دیده برفت.



بیماری هایی که به ارث می بریم!!

مداخله در درمان بیماری های ارثی را فراهم آورد.

به رغم اینکه حدود نیمی از معلولیت های مادرزادی ناشی از اختلالات ژنتیکی، قابل تشخیص قطعی نیست، محاسبه میزان ریسک براساس شجره نامه ترسیمی به خانواده ها کمک شایانی می کند.

در کشور ما به علت رواج ازدواج های فامیلی، معلولیت های ناشی از بیماری های ژنتیکی از شیوع بالایی برخوردار است.

بسیاری از بیماری های خاص به وسیله انجام مشاوره ژنتیک، قبل از ازدواج و بارداری قابل پیشگیری است و اکثر بیماری های ارثی، پس از تولد حتی با صرف هزینه های کلان قابل درمان نیستند، لذا پیشگیری از این امر با مشاوره پزشکی ژنتیک از لحاظ اقتصادی نیز بسیار مقرون به صرفه است.

در چه مواردی به مشاوره نیاز داریم؟

ازدواج فامیلی، وجود یک فرد معلول یا بیماری مادرزادی در خانواده هر یک از زوجین قبل از ازدواج، بارداری در سنین بالاتر از ۳۵ سال، وجود نازایی، عقیمی یا سقط جنین، اختلال در بلوغ، کوتاه قدی و اختلال رشد.

بیماری های ارثی را بهتر بشناسیم

دیابت، انواع سرطان ها، فشار خون، میگرن، تالاسمی، زخم معده، کند ذهنی، میکروسفالی اختلال در تنظیم قندخون، بزرگی کبد، کمبود هورمون رشد، انواع ناشنوایی ها، صرع، لب شکری، شکاف کام، انواع بیماری های پوستی، انواع بیماری های قلبی عفونت های ریوی و ...

ژن ها شامل می شود. هر سلول بدن ما انسان ها دارای ۴۶ کروموزوم است و هر کروموزوم شامل هزاران ژن و ژنها، اسیدهای آمینه و پروتئین های بدن ما را می سازند.

با این روند به راحتی برای شما این تصویر ذهنی نمایان است که اگر اختلالی در ساختار ژن ها وجود داشته باشد، پروتئین ها دچار اختلال خواهند شد و در نتیجه مشکل ژنتیکی یا بیماری ژنتیکی به وجود می آید.

اختلالات کروموزومی شامل ناهنجاری در تعداد کروموزوم ها یا ساختمان کروموزوم ها است و شایع ترین این اختلال سندرم داون یا منگولیسم است که در آن بیمار یک کروموزوم ۲۱ اضافه دارد.

خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن مادران بیشتر می شود. لذا توصیه می شود زنانی که سن آنها در هنگام بارداری ۳۴ سال یا بیشتر است حتما جهت آزمایشات ژنتیکی اقدام نمایند.

نوع دیگر اختلال ژنتیکی، مغلوب است که در بیشتر ازدواج های فامیلی دیده می شود.

در این حالت پدر و مادر هر یک دارای یک ژن سالم و یک ژن معیوب هستند. ژن سالم عملکرد ژن معیوب را می پوشاند، که در این حالت پدر و مادر ظاهری کاملاً سالم دارند.

در هنگام بارداری ژن معیوب از پدر با ژن مغلوب از مادر، همزمان به فرزند منتقل شده منجر به تولد فرزند مبتلا می گردد.

تأثیر مشاوره ژنتیک!

بیماری های ژنتیکی وارثی از عمده ترین علل فشار روانی و اقتصادی نه تنها بر افراد مبتلا و خانواده آنها بلکه بر جامعه محسوب می شود. با استفاده از علم ژنتیک می توان بسیاری از بیماری ها را قطعاً تشخیص داد و

این روزها با پیشرفت علم در تمام عرصه ها بسیاری از معضلات و مشکلات پیش روی بشر به نوعی برطرف گشته و با استفاده از مفاهیم علمی به راحتی می توان از وقوع بسیاری از حوادث جلوگیری کرد. این نکته ما را به یاد جمله ای قدیمی در فرهنگ لغات فارسی می اندازد «علاج قبل از واقعه»!

با در نظر گرفتن گستره پژوهش های علمی و نتایج به دست آمده در سال های اخیر بسیاری از معضلات را می توان به سادگی برطرف کرد. علم ژنتیک امروزه به عنوان ابزاری کاملاً کاربردی در اختیار جامعه بشری قرار گرفته تا با بهره بردن از آن پیش از وقوع بسیاری از مشکلات برای آنها چاره اندیشی کرد.

علم ژنتیک یکی از شاخه های علوم زیستی است که به وسیله قوانین و مفاهیم موجود در این عرصه علمی به تشابه و عدم تشابه میان دو موجود زنده پی می بریم و در می یابیم که چگونه و چرا چنین تشابه و عدم تشابهی در داخل یک اجتماعی شکل گرفته است.

در ابتدا تعریف علم ژنتیک را بررسی می کنیم. علم ژنتیک، دانش انتقال اطلاعات بیولوژیکی از یک سلول به سلول دیگر، از والدین به نوزاد و به همین منوال از یک نسل به نسل بعدی است.

ژنتیک با چگونگی این انتقالات که مبنای اختلالات و تشابهات موجود در ارگانیسم هاست، سروکار دارد.

با اینکه بیش از یک قرن از کشف عوامل ژنتیکی می گذرد ولی مشاوره ژنتیک در جهان حدود ۵۰۰ سال قدمت دارد.

کمی در فصول بیماری های ژنتیکی بدانیم!

ماده ارثی یا ژنتیکی بدن ما را کروموزوم ها و

نمایشگر نقش درون بر پرده می زند!

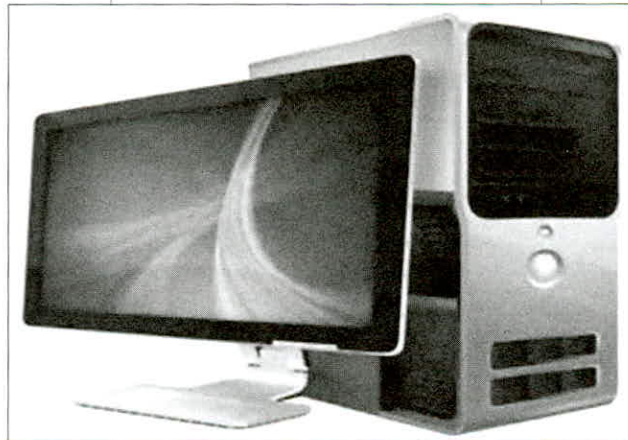


آیکن های جفت شده در دو طرف صفحه نمایش به طور مساوی نشان می دهد صاحب آن از قدرت خوبی برای تصمیم گیری در شرایط سخت برخوردار است. صفحه های پراز آیکن و شلوغ نیز نمایانگر این واقعیت است که شخص همه چیز را دم دست نیاز دارد و دوست دارد در زندگی همه چیز تحت کنترلش باشد، اما ممکن است این موضوع به ناتوانی در سازماندهی امور توسط وی نیز برگردد.

بک گراند!

صفحه پس زمینه شخصی، نشانگر اولویت و دغدغه های ذهنی فرد است. معمولاً والدین تصویر کودکان خود، یا گزارشگران تصویر محل های بدیع را در بک گراند صفحه نمایش رایانه، خواهند داشت. تصویر دوستان نشانه محبوبیت فرد است. صفحه آبی ساده نشان دهنده این است که صاحب کامپیوتر علاقه چندانی به نشان دادن زندگی شخصی خودش ندارد.

به عادی بودن، منزوی بودن، هدفمند بودن، هنرمند بودن و اجتماعی بودن هر فرد پی برد. وی همچنین گفت: میز کارهای ما فضای شخصی ما هستند و اطلاعات دقیقی از خود ما منتقل می کنند. داوسون به نکات جالبی در خصوص ارتباط شخصیتی افراد و نحوه چیدمان آیکن ها



در صفحه نمایشگر اشاره کرد و افزود: ترتیب چیدمان آیکن ها نمایانگر ویژگی های شخصیتی کاربر می باشد. آیکن هایی که در صفحه پخش هستند نشان دهنده این امر می باشد که صاحب آن از عدم تمرکز رنج می برد.

گاهی اوقات در اولین برخورد برای شناخت طرف مقابل باید تیزبین بود! اما از چه عواملی می توان استفاده کرد و به ذات درونی افراد پی برد.

یکی از معیارهای قدیمی با تجربه ها برای شناخت شخصیتی افراد، کفش های طرف مقابل بود. کفش ها نشانه شخصیت افراد

قلمداد می شوند!! اما با پیشرفت به وجود آمده در جوامع بشری، نگاهی متفاوت شکل گرفت.

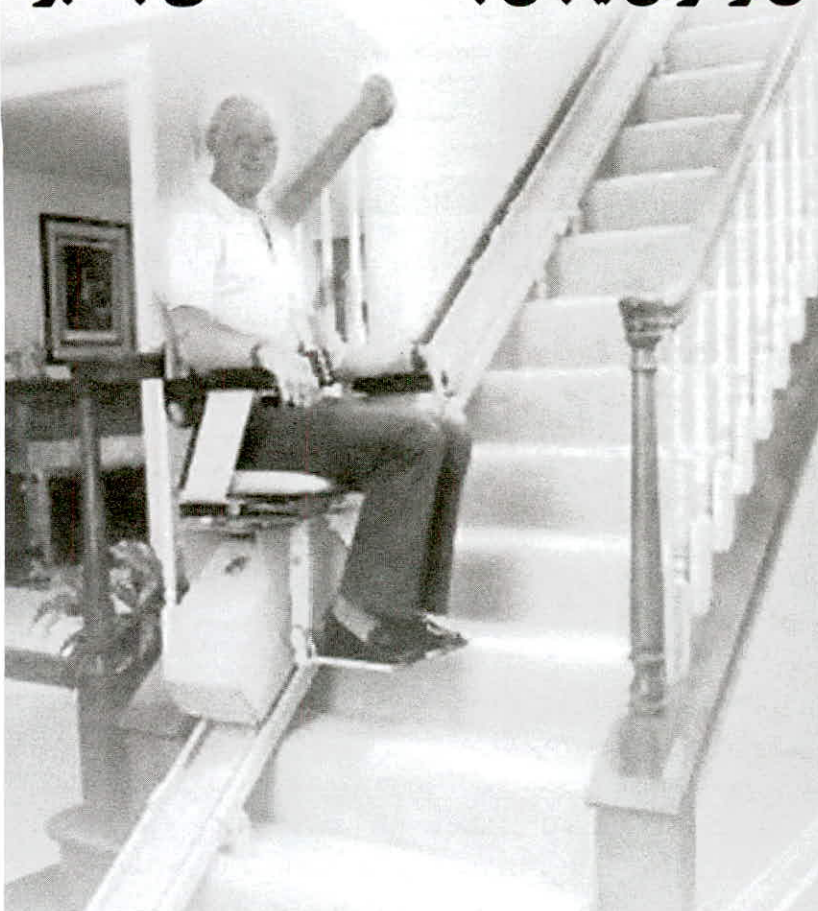
بر پایه پژوهشی که با بودجه مایکروسافت صورت پذیرفت، اعلام شد که طرح پس زمینه نمایشگر و چیدمان اجزا روی آن نمایانگر شخصیت، عادات و رفتار کاربر است.

دونا داوسون، متخصص روان شناس در زمینه

رفتارشناسی و شخصیت شناسی برای نمونه مطالعاتی، از صحنه نمایشگرهای یک اداره استفاده کرده است.

وی در خصوص این مطالعه به دلیلی تلگراف گفت: شخصیت ها به چند رشته و شاخه تقسیم می شوند که می توان از میان آنها

معاون شهردار تهران فبر داد: تجهیز منازل جانبازان و توان یابان به دستگاه های بالابر



این گروه از شهروندان در سطح شهر را فراهم نماید.

تشکری هاشمی بهره‌برداری از پایانه ویژه جانبازان و توان یابان با اختصاص ۱۰۰ دستگاه وسیله نقلیه عمومی ویژه را از جمله این اقدامات بر شمرده و خاطرنشان کرد: امیدواریم سایر دستگاه‌های دست‌اندرکار که به صورت مستقیم در قبال این عزیزان مسئولیت دارند نیز به وظایف خود عمل کنند.

گفتنی است در قالب پروژه مناسب‌سازی منازل جانبازان و توان یابان، نسبت به رفع مشکلات افراد دارای معلولیت جسمی - حرکتی که در طبقات فوقانی محل سکونت خود زندگی کرده و امکان نصب بالابر در واحد مسکونی آن‌ها وجود دارد، از طریق تجهیز منازل ایشان به بالابر از سوی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران به صورت رایگان اقدام می‌شود.

وضعیت ناوگان حمل و نقل عمومی به منظور امکان استفاده این عزیزان از آن نیز مورد تاکید است.

همچنین در این دیدار جعفر تشکری هاشمی معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران با ارائه گزارشی از عملکرد این معاونت در ایام نوروز، گفت: موضوع تجهیز منازل جانبازان و توان یابان عزیز به دستگاه‌های بالابر با جدیت در دست انجام است و در سه ماه نخست سال جاری تعداد قابل توجهی از واحدهای مسکونی متعلق به این عزیزان به این امکان مجهز می‌شود.

معاون شهردار تهران با بیان این که توان یابان نیز جزو شهروندان همین شهر محسوب می‌شوند، تصریح کرد: مدیریت شهری در حوزه حمل و نقل و ترافیک خود را موظف می‌داند هم امکان تردد این عزیزان در داخل منزل و هم امکان آمد و شد

شهردار تهران در دیدار نوروزی خود با معاون حمل و نقل و ترافیک و مدیران حمل و نقل شهری پایتخت بر توجه ویژه نسبت به حل و فصل مسائل و مشکلات جانبازان و توان یابان تاکید کرد.

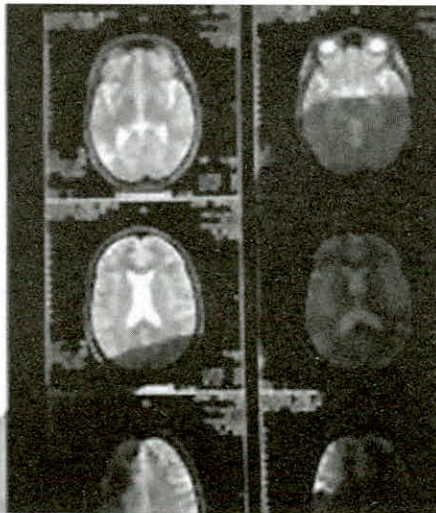
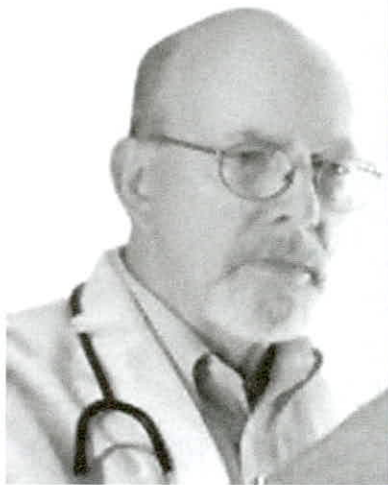
محمد باقر قالیباف در این دیدار با تاکید بر رفع مشکل جانبازان و توان یابان عزیزی که حتی در محل سکونت خود نیز به آسانی امکان جابه جایی ندارند، گفت: برطرف کردن مشکلات این عزیزان از اولویت ویژه‌ای برخوردار است.

شهردار تهران با اشاره به این که در قالب طرحی که از سوی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در دست اجراست، محل سکونت جانبازان و توان یابان به دستگاه‌های بالابر مجهز می‌شود تا این عزیزان برای تردد با مشکلات کمتری مواجه باشند، تاکید کرد: برخی اقدامات صرفاً با کلان نگری و مدیریت کلان انجام نمی‌شود و نیازمند توجه به مسائل جزئی و جزئی نگری است.

قالیباف از جمله این اقدامات را شناسایی جانبازان و معلولانی که به تجهیز واحدهای مسکونی شان به دستگاه‌های بالابر نیاز دارند و اولویت‌گذاری این عزیزان بر اساس میزان مشکلی که با آن روبه رو هستند، اعلام کرد و افزود: برخی پروژه‌ها نیازمند انجام کارهای به اصطلاح مویرگی و ورود به جزئیات است و این خدمتی که برای این عزیزان پیش‌بینی شده نیز از این دست پروژه‌هاست.

شهردار تهران در بخش دیگری از صحبت‌های خود در جمع مدیران حمل و نقل شهری خاطرنشان کرد: به موازات حل و فصل این مشکل اورژانسی جانبازان و توان یابان عزیز، اقداماتی از جمله ارتقای کیفیت پیاده‌راه‌ها به منظور تردد آنها و از جمله افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند و نیز بهبود

سکته های مغزی علل اصلی معلولیت در افراد بزرگسال



رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان گفت: سکته های مغزی از علل معلولیت در افراد بزرگسال و از علل اصلی مرگ و میر کشورهای توسعه یافته محسوب می شود.

حسین نحوی نژاد رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان در گفتگو با خبرنگار علمی باشگاه خبرنگاران افزود: بدلیل استفاده از معاینات جدید که به پیش بینی سکته مغزی یاری می رسانند و همچنین درمانهای کنترل کننده فشار خون بالا و عادات خوب تغذیه و ورزش، درصد مرگ و میر ناشی از سکته های مغزی کاهش پیدا کرده است.

وی گفت: متأسفانه بعد از سکته های مغزی بیماران از محیط های اجتماعی دور می مانند، که به اعتقاد ما به محض اینکه بیمار مبتلا به سکته مغزی به لحاظ علائم حیاتی از ثبات برخوردار گردید باید توانبخشی آغاز گردد و پس از انتقال بیمار به منزل نیز باید توانبخشی ادامه یابد.

نحوی نژاد افزود: سکته های مغزی نیاز به مراقبتهای پزشکی فوری دارد و تحقیقات

گفت: با توانبخشی در سکته های مغزی شامل اقداماتی نظیر فیزیوتراپی جهت تقویت عضلات و بهبود حس تعادل و هماهنگی عضلانی، گفتار درمانی و کاردرمانی تغییرات مثبتی مثل: هماهنگی چشم و دست و مهارت هایی نظیر حمام کردن و آشپزی امکان پذیر می باشد و افراد خانواده نباید نگران مهارت های زندگی بیماران شوند، بلکه باید با آنها همکاری کافی را داشته باشند.

نشان می دهد که شروع درمان در خلال ساعتهای اولیه ظاهر شدن علائم مغزی، می تواند در بدست آوردن بهترین نتیجه مهم باشد.

وی در خصوص اقدامات پیشگیری از وقوع سکته مغزی گفت: کنترل منظم فشارخون، ترک مصرف دخانیات، ورزش منظم، تغذیه سالم و کنترل بیماری دیابت از راهکارهای موثر مطرح می شود.

رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان

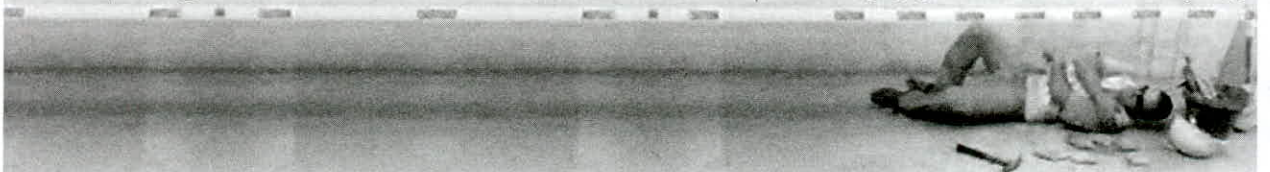
دستگاه های مقصر باید خسارت پردازند

وی تأکید کرد: پس از دریافت خسارت از دستگاهها، اعتبار به سازمان بهزیستی که متولی امور توان یابان است برای هزینه کردن در بهبود ارائه خدمات به توان یابان پرداخت می شود.

معاون رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی درمورد اعتبارات سازمان بهزیستی نیز گفت: مجموع اعتبارات سازمان بهزیستی در سال جاری ۱۱۷ میلیارد تومان بوده که تاکنون حدود ۸۶ درصد آن پرداخت شده است و امیدواریم تا پایان سال مابقی آن نیز تخصیص داده شود. به گفته اعلایی، درصدی از اعتبارات نیز از سوی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی به کمیته امداد پرداخت شده است. وی در مورد اعتبارات سال آینده سازمان بهزیستی نیز گفت: به طور حتم اعتبارات این سازمان در سال آینده افزایش خواهد داشت که بزودی مبلغ آن اعلام می شود.

معاون رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از پیگیری طرح دریافت خسارت از دستگاههای مقصر در بروز معلولیت درکشور طی سال آینده خبر داد و گفت: بدنبال اجرایی کردن این طرح در سال ۹۲ هستیم.

به گزارش رویداد به نقل از مهر، مجتبی اعلایی در گفتگو با این خبرگزاری افزود: با توجه به اینکه سالانه تعداد زیادی از افراد به دلیل سانحه دچار معلولیت می شوند، طرحی درمورد دریافت خسارت از این دستگاههای مسئول که به نوعی در تولید معلولیت سهمیم هستند، از سوی این معاونت مطرح شده است که در سال آینده این موضوع با جدیت پیگیری خواهد شد. البته هنوز این طرح مورد تصویب نهایی قرار نگرفته اما در سال آینده بدنبال اجرایی کردن آن هستیم.



انسان همیشه و در تمام ادوار از کمال طلبی بهره برده تا امروز علم را به عنوان ابزاری برای رسیدن به مقصود مورد استفاده قرار دهد، همواره زیبایی و برتری طلبی صوری را در کنار سایر قدرت های دنیوی می خواسته و آن را سمبل محسنات درونی قلمداد کرده است توانایی انسان برای تاثیر در اشکال خلقت در طول زمان و با پیشرفت علم و تکنولوژی، رشد یافته و به تدریج، این آرزوی دیرینه جامه واقعی بر تن کرده و به عینیت دست یافته است. با این دیدگاه و در نظر گرفتن این واقعیت که علم پزشکی با سرعت چشمگیری در حال پیشرفت است تاثیر علم زیبایی بر زندگی روزمره را نمی توان نادیده گرفت، در این میان شاخه های علم در خصوص زیبایی ظاهری به کمک جوامع بشری شتافته تا بیماری پنهان و رنج آور عدم بهره بری از زیبایی ظاهری را درمان کند.



کلینیک "آروشا" آمیزه ای از دانش و هنر

فدا زیباست و زیبایی را دوست دارد

در ضمیر ناخودآگاه هر فرد میل ذاتی به زیبایی وجود دارد که این زیبایی را می توان در بخش هایی چون؛ شادابی و لطافت پوست، مو، حذف چربی های اضافی و... تعریف کرد، امروزه بسیاری از مراکز درمانی برای حل مشکلات ظاهری افراد که بر زندگی اجتماعی این بیماران نیز تاثیر بسزایی دارد فعال هستند. تجربه در زمینه درمان های معطوف به زیبایی در کنار دانش فنی و تجهیزات بروز جهانی می تواند برآیندی به نام زیبایی ارایه دهد.

چرا کلینیک آروشا؟

در پاسخ به این سوال باید گفت: این تبحر و تجربه است که در کنار داشتن بهترین امکانات و تجهیزات می تواند کار آمد باشد. کلینیک آروشا که در این مجال به آن پرداخته می شود یکی از مراکزی به شمار می رود که در سالهای اخیر توانسته با اتکا به تجربه بهترین های کشور، سرآمد باشد.

در نگاه اول مزیت ویژه ای که در این کلینیک دیده می شود، ایجاد یک رابطه عاطفی با بیماران، این رابطه باعث می شود تا بیماران در



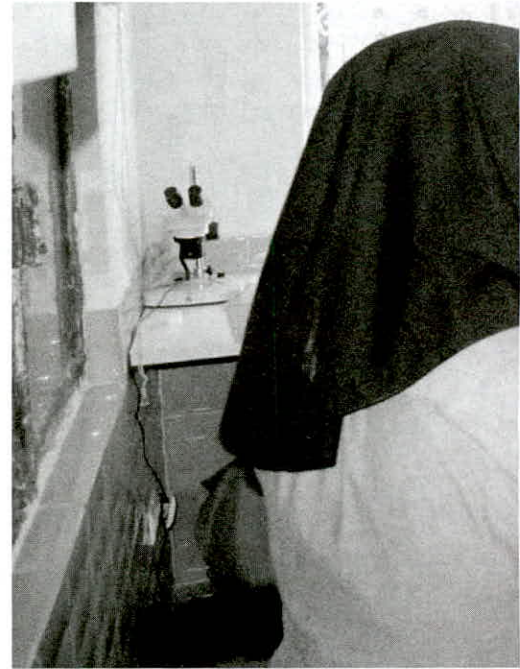
همین اعتقاد است که از تبلیغات رایج بر حذر هستند.

جذب بیماران برای درمان در این مجموعه تنها از طریق معرفی بیماران قبلی صورت می گیرد و در حقیقت با دیدن عینی نتایج بدست آمده از عملکرد این کلینیک، هر ماهه بر مراجعین این مرکز پزشکی افزوده می شود. با این وصف به سراغ سرکار خانم دکتر مژگان قاسمی متخصص پوست و لیزر، یکی

این کلینیک از حس خوشایند آرامش بهره مند باشند و از نظر روانی تاثیر بسزایی در روند معالجه بوجود آید.

اینجا نتیجه کار ما بهترین تبلیغ برای ما است!

این جمله شاید در فرایند تجاری جمله ای صحیح نباشد، اما در کلینیک "آروشا" یک واقعیت انکار ناشدنی است. گردانندگان این کلینیک به این جمله اعتقاد دارند و براساس



از پزشکان این مجموعه رفتیم تا از کم و کیف فعالیت آروشا مطلع شویم. دکتر قاسمی با سابقه ده ساله فعالیت در این زمینه در چند سال اخیر از استان اصفهان به تهران آمده و با کلینیک های مختلفی همچون افق و... همکاری داشته است.

وی هدف از تاسیس این کلینیک را فعالیت درمانی ارزیابی می کند و معتقد است بیشتر از ۵۰ درصد فعالیت های این مرکز، درمانی است. هر چند فعالیت های زیبایی هم در کنار درمان صورت می گیرد اما آنچه در این کلینیک دارای اهمیت است بخش درمانی بوده و در این خصوص با اشاره به مشکلات و عوارض چاقی عنوان کرد به طور مثال بیماران بسیاری بوده اند که به دلیل چاقی با مشکلاتی از قبیل دیسک کمر و دردهای زانو دست به گریبان بودند و با مراجعه به این مرکز علاوه بر رها شدن از معضل چاقی، بهبود یافته و درمان شده اند همچنین در بسیاری از موارد نیز بیماری های پوستی باعث ایجاد افسردگی در برخی بیماران بوده است که با رفع مشکلات پوستی و درمان لازم کیفیت زندگی آنان بهبود یافته و با شخصیتی اجتماعی و تفکری نو، پا به عرصه اجتماع گذاشته اند.

وی در ادامه تاکید کرد: این مجموعه با هدف لیزر زیبایی تاسیس شد البته این زیبایی تنها با هدف زیبایی صرف نیست و بلکه به

عنوان بخشی از درمان صورت می پذیرد. در این مجموعه نزدیک به ۸۰ درصد بیماران ما را بیمارانی خارج از مبحث زیبایی تشکیل می دهند بیمارانی که دچار بیماری هایی چون فشار خون، قلبی و... بودند و به طور مثال بیمارانی که مشکل جدی حرکتی داشته اند در این مرکز با استفاده از لیزر به راحتی توانسته اند بدون مشکل به زندگی طبیعی بازگشته و درمان موفق داشته باشند.

دکتر قاسمی در ادامه با تاکید بر این امر که برخی موارد درمان زیبایی برای بیمارانی که دچار عارضه هایی چون افسردگی شده بودند تاثیر مثبت داشته و یا رفع مشکلات ظاهری افراد، زندگی خانوادگی و اجتماعی آنها دگرگون شده و نتایج کاملاً رضایت بخشی را در پی داشته است.

همکاران در این کلینیک عبارتند از: دکتر قریشی فوق تخصص بیهوشی قلب، دکتر قندی فوق تخصص بیهوشی قلب، دکتر لقایی پور فوق تخصص جراحی پلاستیک، خانم دکتر سرلک متخصص پوست، دکتر مهدوی، دکتر رابط، دکتر شجاع و بسیاری دیگر از همکاران که به صورت میهمان ما را یاری می کنند.

وی معتقد است هر کلینیک مزیت های خاص خودش را دارد اما آنچه در این کلینیک همیشه از سوی بیماران دارای اهمیت بوده ایجاد رابطه صمیمیت است به طوری که بسیاری از بیماران اظهار داشته اند که احساس حضور در یک بیمارستان را ندارند و این صمیمیت را در هیچ کجا ندیده اند. بیماران احساس ترس پیش از عمل را ندارند ضمن اینکه در این مجموعه، بهترین دستگاه های موجود در بازار جهانی تهیه شده است.

در کلینیک های دیگر نیز ممکن است از بهترین وسایل و امکانات بهره گرفته شود اما آنچه ما را متمایز می سازد استفاده از بهترین امکانات نیست! بلکه آن رابطه ای است که بین بیمار و پزشک معالج بوجود می آید.

البته تا به حال از تمام موارد برایتان گفتیم اما مهمترین نکته این مرکز از دید پنهان مانده! آروشا دارای مزیت ویژه و منحصر به فرد دیگری است در حقیقت در زمینه زیبایی

درمانی و استفاده از لیزر مساله دیگری وجود دارد که هرگز نمی توان آن را نادیده گرفت، تجربه در این امر را نادیده نگیرید! چرا که داشتن امکانات شرط لازم است اما هرگز کافی نیست!

دکتر قاسمی درمان با لیزر را آمیزه ای از علم و هنر دانست و تاکید کرد: تجربه در این زمینه حرف اول را می زند. خوشبختانه مرکز "آروشا" با بهره بردن از مجرب ترین کادر درمانی در این زمینه پیشتاز است و از برترین فعالان عرصه پزشکی در این تخصص بهره مند می باشد.

وی بر اهمیت تجربه و تبحر در امر درمان با لیزر تاکید کرد و افزود: بسیار خرسندم در مجموعه ای حضور دارم که پزشکان هنرمند و چیره دستی فعالیت دارند.

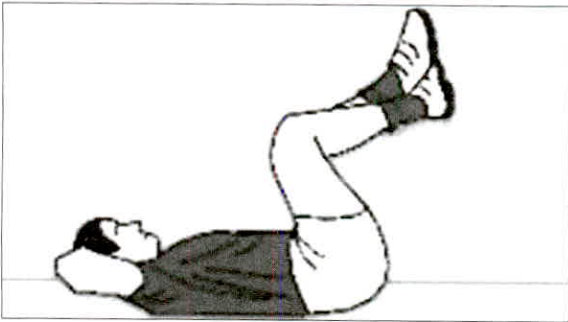
در حقیقت مجموع تجربه کاری، حاصل بیش از یک قرن تجربه جمعی همکاران ما در آروشا است. همکاران ما از ۴۰ تا ۱۵ سال تجربه کار زیبایی درمانی دارند. یکی از مزیت های ما استفاده از همکاران خارج از مجموعه و گاهی همکاری با مشکلات دیگر همکاران در خارج از مرکز است.

با این اوصاف سعی داریم همه افشار را در این مجموعه پوشش دهیم هر چند هزینه های درمان و زیبایی بالا است، اما آنچه مسلم است بیمارانی که به ما مراجعه می کنند با اطمینان از نتیجه کار مورد درمان قرار می گیرند. همان طور که می دانید ما تبلیغات رایج نداریم و تنها بیمارانی که ما مراجعه می کنند که نتیجه درمان را در اقوام و آشنایان از نزدیک دیده اند. وی در خاتمه از کلیه بیماران خواست که پیش از مراجعه به کلینیک های زیبایی درخصوص تجربه و تبحر پزشکان کلینیک اطمینان حاصل کنند، بسیاری از بیماران به دلیل استفاده از توصیه های غیرمتخصصین به مشکلات فعلی دچار شده اند و از عارضه های درمان اشتباه رنج می برند.

تلفن کلینیک: ۸۸۰۷۸۰۰۰ - ۸۸۰۸۰۵۷۰
آدرس: شهرک غرب - میدان صنعت -
خیابان شهید حسن سیف - کوچه دوم
پلاک ۱۶ - واحد ۲

تمرین منظم و شکمی زیبا

افزایش سایز دور کمر یکی از مشکلاتی است که اغلب افراد در میانسالی با آن روبه رو می‌شوند. تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا نشان می‌دهد که انجام تمرینات قدرتی می‌تواند تاثیر عمیقی روی جلوگیری از رشد بی رویه دور کمر در میانسالی داشته باشد. افرادی که در هفته به طور منظم به تمرین می‌پردازند ۴ درصد کمتر از افراد دیگر در طول دو سال در معرض این مشکل قرار می‌گیرند. این خبر برای بدنسازان بسیار عالی است. در نهایت باید بدانید که تمرینات مداوم و صحیح بدنسازی علی‌رغم اینکه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، بلکه عضلات میان تنه را نیز تقویت می‌کند و از چربی‌های زائد این نواحی می‌کاهد.



افراد شکمو مراقب آلزایمر باشید!

همه ما می‌دانیم که شکم بزرگ هیچ سودی در بهبود فیزیک بدنی ما ندارد، اما از سوی دیگر باید از این نکته با خبر باشیم که این مشکل در دراز مدت می‌تواند روی ذهن انسان هم تاثیر گذار باشد. امروزه تحقیقات بسیاری به این نتیجه رسیده‌اند که اغلب بیماری‌های روانی نظیر آلزایمر و امثال آن نتیجه داشتن شکم بزرگ است. از این رو سعی کنید رژیم غذایی و تحرک بدنی خود را در سطح متعادلی حفظ کنید و در نهایت از شکم بزرگ فراری باشید!



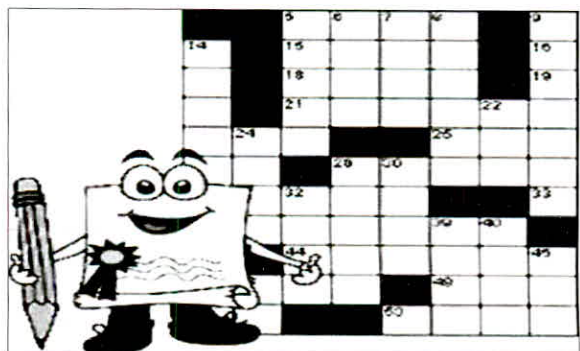
تلفن همراه یک ارتباط مستقیم با بی خوابی!

پژوهش‌های محققان دانشگاه دیترویت نشان می‌دهد صحبت کردن با تلفن همراه در ساعات پایانی روز می‌تواند روی کیفیت خواب تاثیر منفی بگذارد. امواج کوتاه منتشر شده از تلفن همراه با صحبت کردن می‌تواند تاثیر نامطلوبی روی مغز بگذارد. پس سعی کنید از عصر به بعد از تلفن همراه خود استفاده نکنید تا خواب شبانه بسیار عالی داشته باشید.



با ویتامین جدولی مغزتان را جوان نگهدارید

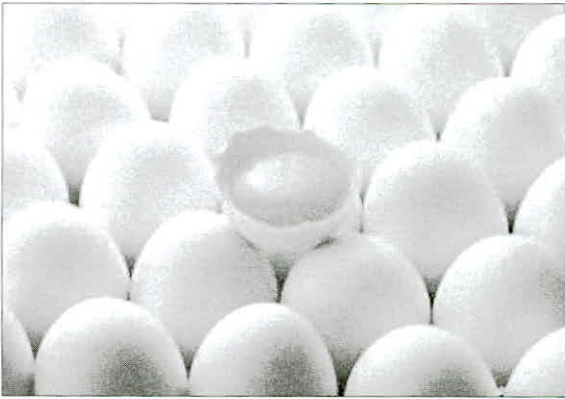
حقیقتاً می‌توانید با انجام فعالیت‌ها و حل جدول و معماهایی که مغز را درگیر می‌کنند، از افزایش سن مغز خود بکاهید. تحقیقات پژوهشگران دانشکده تگزاس نشان می‌دهد افراد میانسال با انجام این نوع فعالیت فکری می‌توانند از ۶ تا ۸ سال به سن مغز خود بیفزایند و در حقیقت مغز و ذهن جوانتری داشته باشند. همه معماها و بازیهای اعداد یا حروف می‌توانند این خاصیت را داشته باشند. همیشه به دنبال سرگرمی مورد علاقه خود بگردید و اوقات بیکاری‌تان را با آن پر کنید. بالا رفتن سن عوارض بدی روی مغز و ذهن انسان می‌گذارد و در نهایت باعث بروز اختلالات ذهنی می‌شود.



تنیها

تخم مرغ را فوب بشناسیم

تخم مرغها یکی از بهترین و ارزانترین منابع پروتئین هستند. اگر امروز به دلیل وجود انواع مختلف تخم مرغها در فروشگاه سرگردان شده‌اید، می‌توانید برای یافتن بهترین نوع آن از نکات زیر بهره‌برید: تخم مرغهای حاوی امگا ۳ از مرغهایی بدست می‌آیند که از بذرکتان تغذیه می‌کنند. اگر چه تخم مرغها یکی از منابع خوب امگا ۳ هستند ولی بهتر است این ماده و ویتامین E را از ماهی تازه دریافت کنید. بهرحال اگر تخم مرغ را به ماهی ترجیح دادید، بهتر است از تخم مرغهای محلی استفاده کنید و تخم مرغهای کارخانه‌ای در اولویت دوم شما باشد.



پیاده بروید تا عمر نوع داشته‌باشید

یکی از فواید راه رفتن این است که عادت به پیاده روی می‌تواند عمر شما را طولانی‌تر کند. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که پیاده‌روی نیم ساعته برای ۵ یا ۶ بار در هفته می‌تواند تا پنجاه درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در مردان کاهش دهد. پیاده‌روی همچنین می‌تواند استرس و فشارهای عصبی گوناگون را نیز از بین ببرد. شاید افرادی که بسیار سلامت و روی فرم هستند تا ۷۰ درصد کمتر از دیگران در معرض خطر مرگ ناگهانی باشند.



ورزش کلید جادویی سلامت عروق

ترشحات شیمیایی داخل بدن نظیر ترشح افرین در زمان بعد از ورزش، نه تنها احساس خوبی به شما می‌دهند، بلکه قدرت شما را در انجام حرکات بالاتر می‌برند. از سوی دیگر، تحقیقات بسیاری، سودمندی این ماده را برای قلب تضمین کرده‌اند. جالب است بدانید در تحقیقات انجام شده، مشخص گردید موش‌هایی که فعالیت بیشتری دارند کمتر از موش‌های دیگر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند. بله، با ترشح این مواد بلوک‌های تخریب‌گر عروق و بافت‌های قلبی سرکوب می‌شوند و در نهایت باید بدانید با ادامه دادن به ورزش قطعاً سلامت جسم و جان خود را حفظ کرده‌اید.



فواب نیم روزی علاوه بر هارون الرشید برای همه فوب است!

افزایش ساعات کار و دوری از محیط خانه باعث شده امروزه افراد به خشنگی‌های طولانی مدت و مزمن گرفتار شوند. پژوهش‌زیادی نشان داده که ۳۷ درصد از افرادی که در طول روز چرت‌های کوچک می‌زنند، کمتر بیمار می‌شوند. این تحقیقات نشان می‌دهند استراحت در بین روز سلامت دستگاه ایمنی را بالا می‌برد و همین تقویت سیستم ایمنی بدن، یعنی بالا رفتن توانایی‌های ورزشکار در زمان کار. از این روز سعی کنید دقایق کوتاهی را در طول روز به استراحت کردن اختصاص دهید.



طواف کبوترهای عاشق گرد گنبد امام رضا (ع)



قربون صفات برم از راه دوری اومدم
راه دوری نمی ره آگه به من نگاه کنی

دوست دارم نگات کنم تو هم منو نگاه کنی
دوست دارم صدات کنم تو هم منو صدا کنی

سر تا پا شور و اشتیاق اند روزهایی را سپری کنم. اینان اند که درس صداقت و دوستی را به ما می آموزند؛ زیرا که با وجود تمام سختی‌ها و شرایط خاص سفر مقاومتند، آنها همواره با شماری از محدودیت‌ها مواجه هستند، چه در طول سفر و چه در تمام مراحل زندگی، اما دل سرشار از عشق و محبت دارند. لحظه لحظه این بچه‌ها خاطره است و آموزنده، از لیخندشان تا اشک‌های چشمانشان آرامش بخش است.

ساعات آخری است که در حرم هستیم، نم باران می بارد، همه از فضای اطرافشان جدا شده و در لذت آخرین خلوت با ضامن آهو هستند. وداع می کنند و از او می خواهند باز هم آنها را بطلبند و سال دیگر توفیق آستان بوسی اش را نصیبشان کند.

من به قربان تو گردم که تو حج فقرایی

پیداست. گاهی فکر می‌کنم حتماً نباید بال داشت و پرواز کرد؛ اینان بدون بال به سوی حرمش پرواز می‌کنند.

من از اینها درس می‌گیرم، وقتی چرخ‌های در بینشان می‌زنم نگاهی توجه ام را جلب می‌کند. نگاه کودکی که روی پای مادرش آرام نشسته، کاملاً آرام است، گویی او هم حس کرده که والدینش در حال مناجاتند. آن طرف هم یکی از بچه‌ها به عصاهایش تکیه داده و خیره به گنبد طلا آرام اشک می‌ریزد.

در این حال و هوا به سراغ سرکار خانم میر ظفرجویان مدیر داخلی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج آمدم تا گفت و گویی صمیمانه داشته باشم؛ ایشان از احساس بودن با بچه‌های توان‌یاب در این سفر روحانی می‌گویند: "برای بار دوم توفیق یافتن با این عزیزان به سفر زیارتی مشهد روانه شوم. سعادت بزرگی است که در کنار این عاشقان که

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج امسال نیز همچون سال‌های گذشته توفیق یافت تا امکانات سفر زیارتی مشهد مقدس و پابوسی امام هشتم حضرت علی بن موسی الرضا (ع) را برای توان‌یابان شیفته آن حضرت فراهم کند؛

من هم نه به عنوان خبرنگار "تلاش سبز" که به عنوان همسفری با زاویه دید قدری متفاوت با توان‌یابان با آنان همراه بودم. این سفر برایم سفری خاطره‌انگیز بود. فرصتی برای بودن در کنار توان‌یابان در یک فضای روحانی تامل و جان تازه شود.

اولین چیزی که من را خیلی متعجب ساخت همکاری و صمیمیت زیاد بین همه بود. در این چند روز آنان معنی خستگی را نمی‌دانستند. زمانی که گروهی به حرم برای زیارت می‌روند، چهره‌هایشان دیدنیست. خوشحالی، معصومیت و پاکی در چهره همه

تک‌تک فنجان قهوه شیرین



اگر همه چیز دیگر از بین برود ولی اینها باقی بمانند، باز زندگیتان پا بر جا خواهد بود.

اما سنگریزه‌ها سایر چیزهای قابل اهمیت هستند، مثل: کارت‌ان، خانه تان و ماشینتان، ماسه‌ها هم سایر چیزها هستند، مسائل خیلی ساده و معمولی.»

پروفسور ادامه داد: «اگر اول ماسه‌ها را در ظرف قرار بدهید دیگر جایی برای سنگریزه‌ها و توپ‌های گلف باقی نمی‌مونه، درست عین زندگیتان اگر شما همه زمان و انرژی‌تان را روی چیزهای ساده و پیش پا افتاده صرف نکنید، دیگر جایی و زمانی برای مسائلی که برایتان اهمیت دارد باقی نمی‌ماند.

به چیزهایی که برای شاد بودن‌تان اهمیت دارد توجه زیاد کنید. با فرزندان‌تان بازی کنید. زمانی را برای چک‌آپ پزشکی بذارین. با دوستان و اطرافیان‌تان به بیرون بروید و با اونها خوش بگذرانید.

همیشه زمان برای تمیز کردن خانه و تعمیر خرابی‌ها هست. برای آنان که دوستانشان دارید همیشه



در دسترس باشید. اول مواظب توپ‌های گلف باشید چیزهایی که واقعا برایتان اهمیت دارند، موارد دارای اهمیت را مشخص کنید بقیه چیزها همون ماسه‌ها هستند.

یکی از دانشجویان دستش را بلند کرد و پرسید: پس دو فنجان قهوه چه معنی داشتند؟

پروفسور لبخند زد و گفت: خوشحالم که پرسیدی. این فقط برای این بود که به شما نشون بدم که مهم نیست که زندگیتان چقدر شلوغ و پرمشغله! است. همیشه در زندگی شلوغ هم جایی برای صرف دو فنجان قهوه با یک دوست هست!

پروفسور فلسفه با بسته سنگینی وارد کلاس درس شد و بار سنگین خود را روبروی دانشجویان روی میز گذاشت.

وقتی کلاس شروع شد بدون گفتن هیچ کلمه‌ای یک شیشه بسیار بزرگ از داخل بسته برداشت و شروع به پر کردن آن با چند توپ گلف کرد.

سپس از شاگردان خود پرسید: آیا این ظرف پر است؟ همه دانشجویان با اشاره سر پاسخ آری دادند.

سپس پروفسور ظرفی از سنگریزه برداشت و آنها را به داخل شیشه ریخت و شیشه را به آرامی تکان داد.

سنگریزه‌ها در بین فضاهای باز بین توپ‌های گلف قرار گرفتند. سپس دوباره از دانشجویان پرسید که آیا ظرف پر است؟ و باز همگی موافقت کردند.

بعد دوباره پروفسور ظرفی از ماسه را برداشت و داخل شیشه ریخت؛ ماسه‌ها دوباره به داخل سنگریزه‌ها سر خوردند و همه جاهای خالی را پر

کردند. او یکبار دیگر پرسید: آیا ظرف پر است؟ دانشجویان یک صدا و با قاطعیت گفتند: «بله».

اما در مقابل چشمان حیران آنها پروفسور دو فنجان پر از قهوه از زیر میز برداشت و روی همه محتویات داخل شیشه خالی کرد و گفت: در حقیقت دارم جاهای خالی بین ماسه‌ها را پر می‌کنم. همه دانشجویان خندیدند. در حالی که صدای خنده فرو می‌نشست، پروفسور گفت: بچه‌ها! لابد فهمیدید که هدفم این بود که نشان بدهم این شیشه‌نمایی از زندگی شماست، توپ‌های گلف مهم‌ترین چیزها در زندگی شما هستند. خدایان، خانواده‌تان، فرزندان‌تان، سلامتی‌تان، دوستان‌تان و مهم‌ترین علاقتان؛

مثبت اند

این جهان کوه است و فعل ما ندا
فعل تو کان زاید از جان و تنت
پس تو را هر غم که پیشی آید ز دره
سوی ما آید نداها را صدا
همچو فرزندى بگیرد دامت
بر کسى تهمت منه، بر خویش گرد....!!

خوب و بد هر دو وجود دارند. در تفکر مثبت هدف این است که بر جنبه های خوب رویدادها تاکید کرده و حتی از بدترین شرایط بهترین نتیجه کسب شود.

مثبت اندیشی نمی گوید اتفاق بد یا شکست وجود ندارد؛ مسلما وجود دارد. اما فرد موفق شکست را به منزله تجربه ای در جهت رسیدن به موفقیت تلقی می نماید و از شکست و تجربه های بد زندگی برای بهبود بخشیدن به تجربه های بعدی و کسب تجربه های خوب و زیبا در آینده درس می گیرد. در واقع فرد مثبت اندیش حساسیت خود را به وقایع ناگوار کم می کند، تحمل ابهام و تحمل ناکامی خود را بالا می برد و با نگاه مثبت به آینده زندگی می کند. در نتیجه آرامش، محبت و بهبودی در روابط و سلامت جسمی و روحی را به خود هدیه می دهد و رضایت بیشتر از زندگی و نیز افراد موجود در حلقه های ارتباطی خود خواهد داشت.

مهم ترین تاثیر مثبت اندیشی این است که زندگی معطوف به آینده است و فرد برای رسیدن به آینده تلاش می کند و از گذشته

که از زوایای مختلف زندگی خود و دیگران دارد، زندگی می کند. انسان بدون باور و تفسیر از موقعیت ها وجود ندارد.

هر شخص به شیوه خود به تفسیر زندگی و وقایع آن می پردازد.

روانشناسان معتقد هستند که اندیشه ها و پندارهای ماست که زندگی ما را می سازد، اندیشه ها و نوع نگاه ما به زندگی است که موجب موفقیت و شکست، عامل تندرستی یا مریضی، باعث خوشبختی و بدبختی ماست. با اندیشه های مثبت، انسان سرشار از شور و اشتیاق و آرامش و بالعکس با افکار منفی، سرشار از احساس شکست و غم و ناامیدی و بدبینی می شود. اندیشه های منفی خواسته یا ناخواسته هر روزه به ذهن افراد منفی نگر می آید و تکرار می شود؛ در نتیجه به مرور زمان و با تکرار افکار منفی این افکار حجم بیشتری از ذهن را به خود اختصاص می دهند و فرد قادر به تولید فکر و خلاقیت و نظارت در زندگی نخواهد بود و هر روزه پریشان حال تر، کم اشتها تر و کم خوابتر و در نهایت افسرده تر می شود. به طور قطع در زندگی انسان ها اتفاقات

زندگی بازگشت اندیشه ها، گفتارها و کردارهای ماست که دیر یا زود به ما باز می گردد، انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت و احساس لذت و آرامش است. موفقیت در زندگی انسان متأثر از نوع نگرش انسان به خود و جهان پیرامون است.

در واقع ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می گیرد. ضمیر ناخودآگاه نمی تواند تفاوت خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد، ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می تواند سرنوشت ما را به دست گیرد، در حقیقت نوع و کیفیت افکار ما کیفیت زندگی ما را می سازد.

یکی از تفکراتی که موجب سلامت جسمی و روحی ما و نیز احساس رضایت از زندگی خود می شود، مثبت اندیشی است. در دیدگاه مثبت اندیشی هر فردی با نوع نگاه به اتفاقات و حوادث، شادی و غم خود را فراهم می سازد. زیرا هر شخص دارای باورها و بینش های مختص به خود است و با توجه به تفسیرهایی

اندیشی

نگری و داشتن کنش های منفی و آنی رهایی پیدا می کند. دچار یکنواختی و موج منفی برای خود و دیگران نمی شود. دیگر تأثیرات مثبت اندیشی درک زندگی در لحظه حال است. فرد حقیقت لحظه را در می یابد و در ثانیه ثانیه زندگی تمرکزش در دل لحظه و درس از گذشته و برنامه ریزی برای آینده است. «مایستر الهارت» عارف آلمانی می گوید: **زندگی در دل لحظه حال است.**

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند سازنده یا ویرانگر باشند. بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در اهداف خود به موفقیت ها و کامیابی های بزرگی دست یابیم و قدرت سازگاری و مواجهه با وقایع ناگوار را در خود بیشتر کنیم. راهکارهایی به حس مثبت اندیشی ما در زندگی کمک می کنند که:

- ۱- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و باارزش بدانیم.
- ۲- لیستی از افکار مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را

بیابیم و تجربه کنیم.

- ۳- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
- ۴- سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».

به قدرت بی کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.

- ۶- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.

در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

- ۸- در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (مثل: فلانی شخص بسیار

شریف و بزرگواری است).

۹- از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری کرده، سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

۱۰- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم؛ بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می رسیم.

۱۱- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.

۱۲- از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.

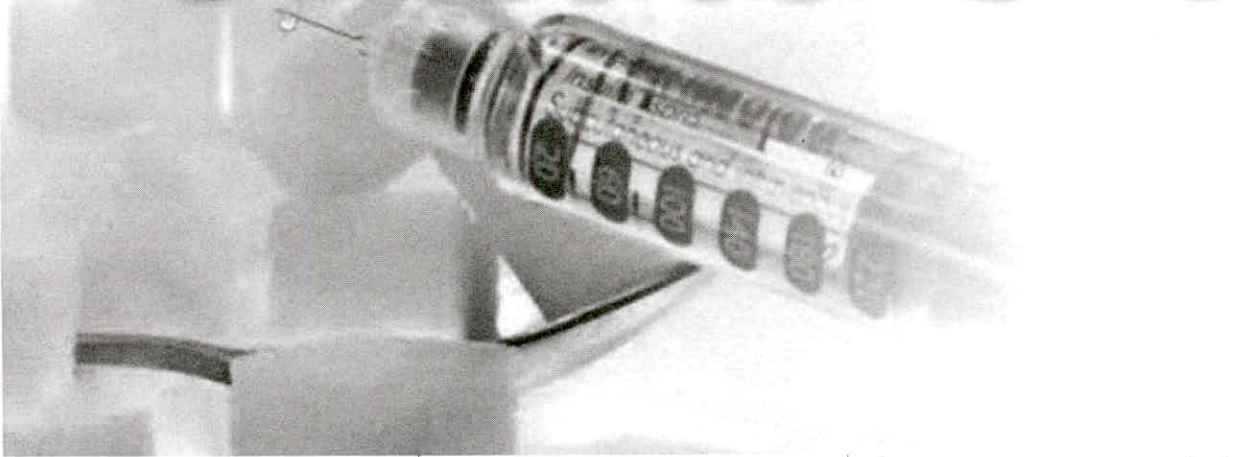
۱۳- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.

۱۴- خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.

زهرا پژوهنده

کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت

زندگی شیرین برای دیابتی ها!



اما کشورهای مختلف با روش های نوین تحقیقاتی به دنبال یافتن درمان قطعی آن هستند از علائم دیابت نوع یک می توان به پرنوشی، پرادراری، کاهش وزن، ضعف و بی حالی اشاره کرد. دیابت نوع یک حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مبتلایان به دیابت را تشکیل می دهد.

گونه دوم دیابت: در این نوع یا بدن به دلایل مختلف قادر به ساختن مقادیر کافی انسولین نیست یا انسولین ترشح شده در لوزالمعده نمی تواند وظایف خود را در بدن به خوبی انجام دهد. حالت اخیر بیانگر وجود مقاومت، نسبت به انسولین در شخص مبتلاست، دیابت نوع دوم بیشتر در سنین بالاتر از ۳۰ سال خود را نشان می دهد و همراه با چاقی است. این نوع دیابت معمولاً در مراحل اولیه با رعایت رژیم غذایی مناسب فعالیت منظم ورزشی و کاهش وزن قابل کنترل است. ولی در نهایت افراد نیازمند به دریافت داروهای خوراکی و یا تزریق انسولین برای کنترل دیابت خود هستند دیابت نوع دو شایع ترین نوع دیابت است و حدود ۹۰ الی ۹۵ درصد مبتلایان را در بر می گیرد.

افرادی که چربی زیاد، میوه سبزیجات کمی مصرف می کنند و فعالیت بدنی اندکی دارند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستند در مقابل در کشورهایی که هنوز صنعتی نشده اند، شیوع دیابت در حد پایین تری قرار دارد. چاقی نیز یکی از مهم ترین عوامل خطر برای ابتلا به دیابت نوع دو است و در افراد جوان و افرادی که به مدت طولانی چاق بوده اند خطر ساز می باشد. پس با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات دوره ای با دیابت شیرین زندگی کنیم!

بسیار دیر متوجه ابتلا به این بیماری شوند و این بزرگ ترین معضل این بیماری است. برای جلوگیری از این اتفاق توصیه می شود هر ۶ ماه یک بار همه افراد جامعه چکاپ شوند تا در صورت ابتلا یا در معرض خطر قرار گرفتن به سرعت از عوارض بعدی پیشگیری کنند.

اما دیابت چیست!

دیابت بیماری است که در آن تولید یا عملکرد انسولین و یا هر دوی آنها دچار اشکال می شود انسولین هورمونی است که توسط سلولهای درون لوزالمعده به نام «سلول های بتا» به داخل خون ترشح می شود و عمل اصلی آن پایین آوردن قند خون و فعال کردن سیستم ذخیره سازی مواد غذایی مختلف در بافت های بدن است. بنابراین در صورت بروز هر کدام از اشکالات یاد شده در بافت های بدن در مورد انسولین، قند خون بالا می رود و در صورت عدم کنترل در دراز مدت موجب بروز عوارضی چون بیماری های قلبی عروقی، چشمی، کلیه ها و سیستم عصبی خواهد شد.

انواع دیابت

دیابت نوع یک: یک بیماری خود ایمن است که در آن سلول های ایمنی بدن، علیه سلول های خودی سازنده انسولین در لوزالمعده واکنش نشان داده، با ترشح پادتن های خودی آنها را نابود می سازند در نتیجه بدن قادر به ساختن انسولین نیست.

این نوع دیابت بیشتر در کودکان و بالغین جوان به چشم می خورد مبتلایان باید همیشه انسولین را به شکل تزریق روزانه به کار ببرند. همچنین این نوع دیابت در حال حاضر قابل پیشگیری نیست

با حرکت به سوی صنعتی شدن شهرهای بزرگ و فعالیت کمتر فیزیکی افراد این بیماری بیش از گذشته نمایان شده، البته آگاهی عمومی نیز در افراد مبتلا به این بیماری بسیار خطرناک، بالاتر از گذشته است. با عدم تحرک کافی روزانه این دیابت است که به عنوان سلطان نابودی حکمفرمایی می کند هر چند از دو نوع دیابت موجود یکی قابل علاج نیست اما در نوع دوم آن عدم برنامه غذایی مناسب و تحرک لازم عرصه را برای تاخت و تاز بیماری فراهم می آورد.

دیابت یکی از شایع ترین بیماری های غدد درون ریز است که بیش از ۲۲۰ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند. شیوع دیابت در تمامی کشورها، خصوصاً کشورهای در حال توسعه، رو به افزایش است به طوری که به جرات می توان آن را به عنوان مهم ترین چالش بهداشتی قرن ۲۱ به حساب آورد، این در حالی است که از دیدگاه اقتصادی هزینه های مستقیم و غیرمستقیم دیابت نسبت به دیگر بیماری ها بسیار بیشتر است. در کشورمان آمار دقیقی در خصوص تعداد مبتلایان به این بیماری در دست نیست، اما بطور مسلم این آمار کمتر از ۴ میلیون نفر نیست و از کل آمار جمعیتی کشور «بالای ۳۰ سال» تقریباً ۲۰ درصد یا به این عارضه مبتلا هستند یا در معرض خطر ابتلا قرار دارند.

شکی وجود ندارد که بهترین راه مبارزه با این بیماری، داشتن آگاهی کافی است. دیابت را می توان از زمره بدترین بیماری ها ارزیابی کرد چراکه فرد مبتلا تقریباً از اتفاق بدی که در انتظار اوست بی خبر است.

دیابت بیماری پنهانی است که بدون درد از درون فرد را نابود می کند. نداشتن عوارضی چون درد در بسیاری از موارد باعث می شود تا افراد

عطر با رایحه تاریخ

لویی چهاردهم هر چهار سال یک بار حمام می کرد.



برخی ملت ها در گذشته اجساد پادشاهان خود را با تنه درختانی می سوزاندند که دود آنها بوی خوشی داشت!!
این بدان خاطر بود که آنها تصور می کردند بوی خوش دود بر روح می نشیند و بوی ناخوشایند مرگ را از جسد می گیرد.

به همین منظور در مراسمی همراه با تشریفات ویژه جسد پادشاهان خود را با تنه درختان خوشبو می سوزاند تا روح پادشاه به دیگر ارواح پیوندد.

۴ هزار سال قبل مصری ها به عنوان اولین مصرف کنندگان عطر، برای اولین بار روغن های خوشبویی ساختند که افراد مقدس قبل از دعا آنها را به تن خود می مالیدند تا خوشبو باشند.

و به این روغن های خوشبو لقب **perfumum** دادند که همان **perfume** امروزی به معنی عطر است و از دو واژه **per** به معنی درون و **fume** به معنی دود تشکیل شده است. این عطر **kyphi** نام داشت.

مواد شکل دهنده این عطر را مخلوطی از عسل، عصاره انگور، گل طاووس، زعفران و شیره درخت عرعر تشکیل می داد.

در تاریخ آمده یونانی ها پاهای خود را درون مایعات خوشبو می شستند و پس از خوردن ناهار و شام آن را به تن می مالیدند.

اما در رم بود که عطر، تبدیل به ماده ای همگانی شده و فقیر و غنی از آن استفاده می کردند.

بود زیر پاله شد.

در قرن ۱۹ صنعت عطرسازی مدرن راه اندازی شد و در نهایت، در قرن ۲۰ میلادی عطر به عنوان فرآورده ای عمومی وارد بازار شد و همگان را شیفته خود ساخت.

ادوکلن از کجا آمد!

جالب ترین نکته این است که ادکلون نام فرانسوی شهر کلن در آلمان است و داستان جالبی دارد! این در حالی است که ادوکلن از ایتالیا سر بر آورده است!

جیان پائولو فمینیس، آرایشگری از شهر وال و یگرو مبتکر ادوکلن بود. او از ایتالیا به آلمان رفت و آب معطری کشف کرد که نامش را آب ستودنی گذاشت. این آب معطر از الکل، روغن بهار نارنج، ترنج، اسطوخودس و اکلیل کوهی ساخته می شد.

در میانه قرن هجدهم، پس از پایان جنگ هفت ساله میان پروس و بریتانیا از یک سو و فرانسه، اتریش و روسیه از سوی دیگر، سربازان فرانسوی، اتریشی، روسی و بریتانیایی حاضر در این جنگ آب ستودنی را به کشورهای خود بردند و بازاری جهانی برای آن پدید آوردند. فرانسوی ها آن را «ادوکلن» نامیدند.

امروزه بسیاری از مواد خوشبو کننده با استفاده از فرمول مواد طبیعی در آزمایشگاه ها ساخته می شوند، هر چند فرمول دقیق عطرها تجاری مخفی هستند اما باید گفت: در حال حاضر بیش از ۶۰۰۰ ماده خوشبو وجود دارد که با مخلول کردن اینها می توان بوهای متنوعی به دست آورد.

رم پایتخت عطر خوانده می شود چون در آن حیوانات اهلی، پرده ها، سقف خانه ها و حتی اشیای خانه ها آغشته به عطر بود.

در قرون وسطی جنگ همه چیز را در هم پیچید و عطر از خاطر مردم اروپا پاک شد. در عوض اعراب در این زمینه پیشرفت کردند و برای نگهداری عطر ظروف گلی مخصوص ساختند.

در قرن هفدهم، لویی چهاردهم که هر ۴ سال یک بار حمام می کرد، برای دور کردن بوهای ناخوشایند از خود، عطر می زد!

در قرن هجدهم بهداشت معنی پیدا کرد و طبیعتاً نحوه استفاده از عطر نیز تغییر یافت.

با این اوصاف این کاترین دومدسی بود که برای اولین بار کارخانه عطرسازی را دایر کرد. اما با انقلاب فرانسه بار دیگر صنعت عطرسازی را که با کمک ناپلئون شکوفا شده



حروفی که شانسی آوردند!

Sun



این شرکت توسط چهار تن از فارغ التحصیلان دانشگاه استانفورد تاسیس شد. Sun مخفف عبارت Stanford University Network است.

Intel



از آنجا که این شرکت از بدو تاسیس با تاکید روی ساخت مدارات مجتمع ایجاد شد. نام آن را Integrated Electronics یا به طور مختصر INTEL نهادند.

ORACLE



موسس شرکت اوراکل یعنی لری الیسون و باب اوتس قبل از تاسیس شرکت روی پروژه‌ای برای CIA کار می‌کردند. این پروژه که اوراکل نام داشت بنا بود تا با داشتن مقادیر زیادی اطلاعات بتواند تا جواب تمام سوال‌های پرسیده شده توسط اپراتور را با مراجعه به مخزن اطلاعات بدهد. (اوراکل در اساطیر یونانی الهه الهام است.) این دو نفر پس از پایان این پروژه شرکتی تاسیس کرده و آن را به همین اسم نامگذاری کردند.

XEROX



کلمه Xer در زبان یونانی به معنای خشک است و این برای تکنولوژی کپی کردن خشک در زمانی که اکثراً کپی کردن به روش های فتوشیمیایی انجام می‌گرفت فوق العاده حائز اهمیت بود.

سایتشان را Yahoo گذاشتند چون فکر می‌کردند خودشان هم Yahoo هستند.

Hotmail



این سایت یکی از سرویس دهندگان پست الکترونیکی به وسیله صفحات وب است. هنگامی که مدیر پروژه برنامه می‌خواست نامی برای این سایت انتخاب کند علاقه مند بود تا نام انتخاب شده اولاً مانند سایر سرویس دهندگان پست الکترونیک به mail ختم شده و دوماً بر روی وبی بودن آن نیز تاکید شود. بنابراین نام Hotmail را انتخاب کرد.

در کلمه Hotmail حروف Html به ترتیب پشت سر هم قرار گرفته اند. گاهی اوقات اسم این سایت را به صورت HotMail نیز می‌نویسد.

HP



شرکت HP توسط دو نفر به نام های بیل هیولت و دیو پاکارد تاسیس شد. این دو نفر برای اینکه شرکت هیولت پاکارد یا پاکارد هیولت نامیده شود مجبور به استفاده از روش قدیمی شیر - خط شدند و نتیجه هیولت پاکارد از آب درآمد.

SONY



Sony از کلمه لاتین Sonus به معنای صدا مشتق شده است.

Adobe



اسم رودخانه ای است که از پشت منزل موسس شرکت Adobe «جان وارناک» عبور می‌کند.

Think different



میوه مورد علاقه استیو جابز موسس و بنیانگذار شرکت اپل بود و بنابراین اسم شرکتش را نیز اپل (به معنی سیب) گذاشتند.

CASIO



مخفف شده کلمه سان فرانسیسکو (San Francisco) است که یکی از بزرگترین شهرهای آمریکا است.

Google



گوگل در ریاضی نام عدد بزرگی است که تشکیل شده است از عدد یک با صد تا صفر جلوی آن. موسسین سایت و موتور جستجوی گوگل به شوخی ادعا می‌کنند که این موتور جستجو می‌تواند این تعداد اطلاعات (یعنی یک گوگل اطلاعات) را مورد پردازش قرار دهد.

YAHOO!



این کلمه برای اولین بار در کتاب سفرهای گالیور مورد استفاده قرار گرفته و به معنی شخصی است که دارای ظاهر و رفتاری زنده است. موسسین سایت Yahoo جری یانگ و دیوید فیلو نام

OK

از کجا آمده است؟!

همین، آغاز شهرت و رواج اوکی بود. چیزی نگذشت که متصدی های تلگراف قرار گذاشتند تا برای اعلام وضعیت رفع خطر یا همان وضعیت عادی، از O.K استفاده کنند و پس از آن دیگر کسی نتوانست جلوی رواج روزافزون آن را بگیرد و به قول مت کالف نخستین واژه ای که روی کره ماه از زبان انسان درآمد هم عملاً باید همین "اوکی" بوده باشد. اما جذابیت بزرگ این کلمه کوچک در چه نهفته است؟

بنابر تحقیقات این نویسنده، داستان واقعی "اوکی" از این قرار است: محبوب ترین واژه دنیا، زندگی خود را به عنوان یک شوخی آغاز کرد.

تهران امروز نوشت:

واژه "اوکی" امروزه یکی از پرکاربردترین واژه ها در بسیاری از زبان هاست و از نظر گسترش در سطح جهانی، جزو بین المللی ترین واژه ها به شمار می رود. واژه اوکی از کجا آمده؟

آیا روزی به طور اتفاقی این واژه به ذهن یک نفر خطور کرد و بعد هم همه شروع به استفاده از آن کردند و بعد هم جهانگیر شد؟ کتابی نوشته "لن مت کالف" که به تازگی در این مورد در آمده راهگشای پاسخ به این پرسش هاست. مت کالف در این کتاب که "اوکی: قصه

عجیب برترین واژه" نام دارد مدعی می شود که "اوکی" برترین ابداع انگلیسی زبانان است. این مدعا البته سوال برانگیز است. "اوکی" چطور می تواند یک ابداع باشد؟ و آیا این واژه کوچک می تواند از موزیک جاز، بیس بال و تلفن و انیمیشن "سیمپسون ها" برتر باشد؟ در واقع پاسخ به پرسش اول، بله، است.

"مت کالف" در جستجوهای خود برای یافتن نخستین استفاده از کلمه اوکی به گوشه ای گمنام از یک روزنامه چاپ بوستون در تاریخ ۲۳ مارچ ۱۸۳۹ رسیده است.

بنابر تحقیقات این نویسنده، داستان واقعی "اوکی" از این قرار است: محبوب ترین واژه دنیا، زندگی خود را به عنوان یک شوخی آغاز کرد. روزنامه های آمریکایی در اواخر دهه ۱۸۳۰ به شکل تمسخرآمیزی کاری را شروع کرده بودند و مخفف های مثلاً جالب را چاپ می کردند و یک مقاله نویس در روزنامه "بوستون مورنینگ پست" هم به عنوان یکی از این شوخی ها، مخففی ساخت به شکل "O.K" وی برای ساخت این مخفف، شکلی نادرست از کلمه "all correct" (تماماً صحیح) را به صورت "oll correct" در نظر گرفت و دو حرف اول آن را به صورت "o.k" مخفف کرد.

زمانی از این شوخی نگذشته بود که دشمنان اندروچکسون، هفتمین رییس جمهور ایالات متحده شایعه ای به راه انداختند که این رییس جمهور، سواد درست خواندن و نوشتن ندارد و به عنوان شاهد این مدعا گفتند که روی اگر سواد داشت اجازه نمی داد کلمات غلطی مانند "اوکی" در رسانه های کشور چاپ شود.

همین، آغاز شهرت و رواج اوکی بود. چیزی نگذشت که متصدی های تلگراف قرار گذاشتند تا برای اعلام وضعیت رفع خطر یا همان وضعیت عادی، از O.K استفاده کنند و پس از آن دیگر کسی نتوانست جلوی رواج روزافزون آن را بگیرد و به قول مت کالف نخستین واژه ای که روی کره ماه از زبان انسان درآمد هم عملاً باید همین "اوکی" بوده باشد. اما جذابیت بزرگ این کلمه کوچک در چه نهفته است؟

"لن مت کالف" در کتاب خود سعی می کند چند توضیح در این زمینه ارائه کند. به گفته او خوش آوایی این واژه، قابل تلفظ بود آن در تقریباً همه زبان ها، کوتاهی و سادگی و تضاد حالت مونث O یا حالت مذکر k همه باعث این گیرایی شده است. اوکی امروزه در پیامک های تلفن همراه حتی به صورت کوتاه تر "k" نیز در آمده است.



مردم کرج هرگز فراموشم نکردند



لطفاً با افتخار خود را به خوانندگان معرفی

کنید؟

ابراهیم جوادی هستم متولد ۱۳۲۲/۵/۶ در قزوین به دنیا آمدم و ۵۵ سال است در کرج سکونت دارم. پدرم قزوینی و مادرم تهرانی و در یک خانواده متوسط بزرگ شده ام. پدرم کارمند وزارت راه و مادرم خانه دار است. ما خانواده پرجمعیتی هستیم. (۶ برادر و ۴ خواهر)

از چه سالی به استعدادتان در کشتی پی

بردید و شروع به فعالیت کردید؟

از کودکی وقتی با برادرانم در منزل کشتی می‌گرفتیم احساس کردم جوهره این ورزش را دارم و این احساس انگیزه ای بزرگ در من ایجاد کرد تا با علاقه ای شدید به کشتی روی بیاورم و این ورزش را تا سطح قهرمانی دنبال کنم. از سال ۱۳۳۹ شروع به تمرین و فعالیت حرفه ای در عرصه کشتی کردم.

بعد از چند سال وارد تیم ملی شدید؟

بعد از ۷ سال تمرین پی در پی و فرا گرفتن فنون و ظرایف کشتی توانستم در سال ۱۳۴۶ وارد تیم ملی کشتی ایران شوم؛ در حقیقت فعالیتیم در سطح ملی و بین المللی از این سال شروع شد.

در طول دوره قهرمانی در چه مسابقاتی

شرکت کرده و چه عناوینی را کسب کرده اید؟

سال ۱۹۶۷ میلادی مدال طلای مسابقات آرژانتین
سال ۱۹۷۰ میلادی مدال طلای در مسابقات کانادا
سال ۱۹۷۱ میلادی مدال طلای مسابقات بلغارستان

در سال ۱۹۷۲ میلادی همانطور که برای بسیاری از قهرمانان ایرانی در ورزش های انفرادی پیش آمده، من هم اثیر نادآوری شدم و به رغم پیروزی بر نرغال، مدال برنز گرفتم. اما در همان سال و در بازی های آسیایی سکوی قهرمانی را باز پس گرفته صاحب گردن آویز طلا شدم. خلاصه بگویم در طول ۶ سال متوالی در بازی های المپیک جهانی و آسیایی صاحب مدال شدم که از این مدال ها ۱۸ مدال طلائی ۲ مدال نقره ای و ۱ مدال برنزی بود.

آیا مسئولان آن زمان پس از کسب این

موفقیت های پی در پی و کسب افتخارات

ورزشی برای کشور و شهرستان کرج از

شما حمایتی به عمل آوردند؟

با آنکه من اولین قهرمان جهانی شهرکرج و

کشور بودم متأسفانه حمایت خاصی از من نشد و تنها مردم خوب و ورزش دوست کرج بودند که من را همراهی کردند؛ اما در تمام سال هایی که با سختی زندگی می کردم از هیچ کس توقعی نداشتم و در اینجا لازم می دانم از تمامی هموطنان به ویژه مردم خون گرم کرج که همواره مرهون محبت هایشان بوده ام، تشکر کنم.

شما در کرج باشگاه هم دارید؟

نه! ولی بعد از اینکه با کشتی خداحافظی کردم به خاطر احساس دینی که به شهرکرج و مردم عزیزش داشتم، چند سالی به صورت افتخاری مربیگری کردم که حاصل آن تربیت ۴ کشتی گیر در حد المپیک و آسیا بود.

از زندگی مشترک و فرزندانتان صحبت

کنید؟



همسر خانم زهرا سبزه پرور اهل کرج هستند که در روزهای سخت و در همه حال در کنارم بوده اند و مسائل خانواده به ویژه تربیت فرزندان را در سال های مدیدی که من به علت شرکت در اردوها و مسابقات داخلی و خارجی دور از خانواده بودم یک تنه به دوش کشیده، مدیریت کرده اند. حاصل زندگی مشترکمان ۳ فرزند است.

شما معمولاً در سفر بودید خانواده هیچ

اعتراضی نداشتند؟

طبعاً همسر یک ورزشکار بودن خیلی سخت است و ما دائماً در سفر بودیم و فرزندانم با حمایت بی دریغ مادرشان بزرگ شدند؛ همسر هم نقش مادر و هم نقش پدر را داشت؛ ایشان در حق من و فرزندانم ایثار کردند. در اینجا ضمناً می خواهم از مادر مهربانم که با سختی های فراوان و شرایط و امکانات کم به بهترین نحو ما را بزرگ کرد، تشکر کنم.

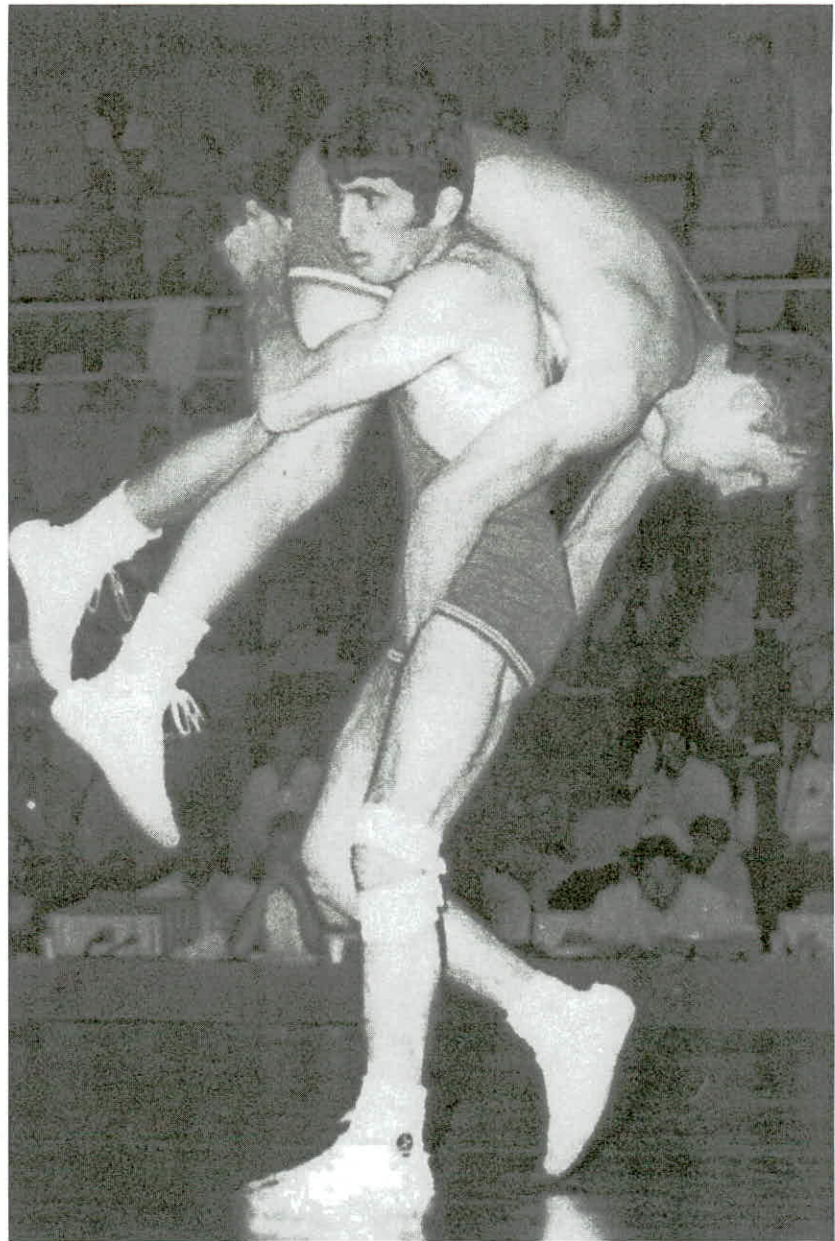
فرزندانان علاقه ای به کشتی نداشتند؟

چرا، پسرم کشتی می گرفت ولی به دلیل آسیبی که در پاهایش ایجاد شد دیگر نتوانست ادامه دهد. ورزش کشتی نیاز به فعالیت فیزیکی زیادی دارد و بدن باید بسیار ورزیده و کاملاً آماده باشد، زیرا آسیب های گوناگون ورزشی همواره در کمین کشتی گیران است.

و اما حرف آخر:

من خداوند را شاکرم که در ثانیه هاو لحظات زندگی هرگز من را تنها نگذاشت و به مصداق ضرب المثل: (از تو حرکت از خدا برکت) اگر من انگیزه و پشتکار داشتم، خداوند هم در راه نیل به موفقیت ها مرا همراهی کرد. از همه مخصوصاً جوانان می خواهم که هدف، انگیزه، پشتکار و ایمان به خداوند داشته باشند. اگر می خواهند موفق شوند باید علاوه بر توکل به خداوند زحمت و مرارت زیادی را تحمل کنند؛ از شما و سایر دست اندرکاران نشریه تلاش سبز و به طور کلی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج، به خاطر خدمات بی دریغی که به توان پایان ارائه می دهید، تشکر می کنم.

شکر خدا که هرچه طلب کردم از خدا برمنتهای همت خود کامران شدم



مصاحبه با مربی و کارآموزان کارگاه گلیم بافی و قالی بافی مجتمع رعد کرج که این خانه مهد شکوفایی است



ای بالاتر هدایت شده اند. به عنوان مثال هنرجویانی بوده اند که به دلیل داشتن توان جسمی بسیار کم، در ابتدا با بافتن گلیم کارشان را شروع و پس از تکمیل آموزش این رشته و به دلیل به کار گرفتن دست و پاهایشان که در اثر کم تحرکی دچار ضعف بیشتری شده بود توانشان را تقویت نموده و به مرحله بافت فرش و تابلوفرش که نیاز به صرف قدرت بیشتری دارد، ترغیب شده اند. عده معدودی نیز که با وجود استعداد و علاقه فراوان به فرش، توان لازم را نداشته اند از انجام آن صرف نظر و گلیم های تخصصی تر را آموختند.

روزی با خانم ربیعی که از خیرین نیکوکار و هنرمندان سنندج هستند آشنا شدم و ایشان را

رعد در سال ۱۳۸۳ آشنا شدم و از همان موقع با آموزش بافت فرش، تابلوفرش، گلیم و گبه به توانیابان همکاریم را آغاز نمودم. طی این سالها با توجه به انواع مشکلات جسمی و برحسب میزان توانایی و علایق هر هنرآموز نوعی از کار به ایشان پیشنهاد و پس از گرفتن نتیجه دلخواه، در صورت تمایلشان به مرحله

امروزه به کلاسی آمده ام که با لبخند و امیدشان جانی تازه گرفتم و امیدم بیشتر شد. وقتی با هر کدامشان گفتگو کردم یاد گرفتم که قلب های آنان خالی از هر کینه و بدی است و در کنار آنان حضور خداوند را حس کردم. کسانی که با خلاقیت دست ها و پاهای هنرمندشان بر سختی ها پیروز و به قله موفقیت رسیده اند و باعث شدند احساس کنم باید گفتگویی با آنها داشته باشم تا

سختکوشی آنها را برای انگیزه بخشیدن به دیگران به تصویر کشم، می خوانیم:

خانم محمدی لطفاً خودتان و قدمتی را که در مجتمع رعد انجام می دهید مختصراً معرفی کنید.

زهره محمدی رهبری هستم مربی کارگاه گلیم بافی و قالی بافی رعد کرج؛ با آموزشگاه

که بازنشسته فرهنگی نیز بودند به آموزشگاه دعوت نمودم. این بزرگوار حدود ۵ سال به صورت افتخاری بافت گلیم کردی را به هنرجویانی که مهارت بالاتری کسب کرده اند، آموزش دادند. به طوری که چند تن از این عزیزان هم اکنون در منزل مشغول بافتن بوده و هر از گاهی تولیداتشان را برای عرضه در نمایشگاه های رعد ارسال می نمایند. در ضمن خانم ربیعی در کنار آموزش گلیم، به توانیابان بازمانده از تحصیل دروس دوره ابتدایی را نیز می آموختند.

از سال گذشته که ایشان به دلیل مشغله فراوان خانوادگی توان همکاری با رعد را ندارند، یکی از توانیابان (خانم فریبا شجاعی نیا) که در مرحله اول این بافت را بسیار خوب یاد گرفتند به صورت کامل مسوولیت آموزش این نوع گلیم را به سایر توانیابان به عهده گرفته اند.

عده ای از این عزیزان در بدو ورود به مجتمع آموزشی رعد، به علت محدودیت جسمی و حرکتی خود امید زیادی به فراگیری هنر قالی و گلیم باقی ندارند. اما با شرکت در

هر یک از کلاس ها و تعامل با سایر توانیابان که غالباً با گذراندن دوره های مختلف به شکوفایی در توانایی های نهفته خود رسیده و شوق و امیدواری بالایی دارند، بسیار راغب می شوند تا این هنر را فراگیرند و هر چه زودتر کارهایشان را در نمایشگاه ها عرضه نموده، قابلیت های نهان خود را به سایر اقشار جامعه نشان دهند.

در ادامه بیوگرافی چند تن از این هنرجویان مشتاق را می خوانیم:

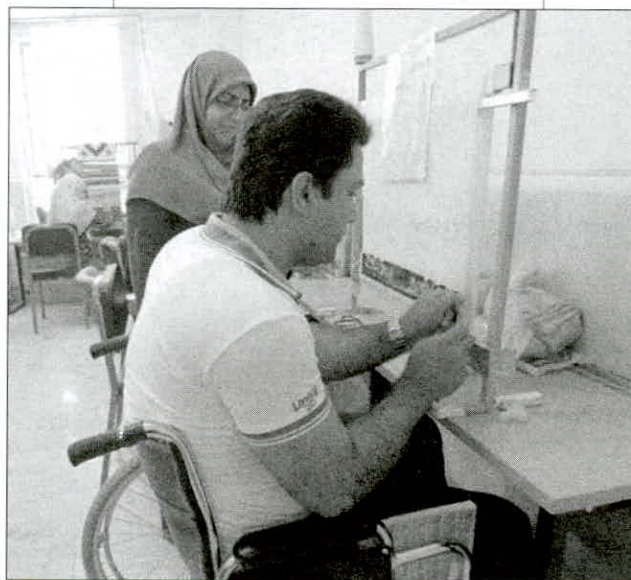
مرضیه مقیمی: در کودکی

یرقان گرفتم و توان یاب شدم. ۹ سال پیش با رعد آشنا شدم و با شرکت در جلسات کار درمانی این مجتمع خیلی شرایط بهتر شد و الان می توانم بنشینم. در کلاس های آموزشی نقاشی و گلیم بافی شرکت می کنم و وضعیت جسمی ام را مانع پیشرفت نمی دانم. از

مجتمع رعد بابت زحمات و حمایت هاش تشکر می کنم. در ضمن از مربی عزیزم، خانواده و مادر مهربانم که همیشه کنارم هستند و مرا تشویق می کنند، سپاسگزارم.

فریبا شجاعی نیا: مادر زادی توان یاب هستم. ۱۰ سال پیش با مجتمع رعد آشنا شدم، در کلاس های آموزشی رعد شرکت کردم و در پایان دوره مدرک فنی حرفه ای گرفتم؛ الان هم با آموزش هایی که نزد مربی قبلی ام خانم ربیعی دیده ام تابلو فرش می بافم و در کلاس قالی بافی به کمک استادم خانم محمدی که واقعا صبورانه برای ما زحمت می کشد به دوستانم آموزش می دهم. از مسئولین مجتمع رعد که این شرایط را برای ما فراهم کردند خیلی تشکر می کنم.

زهرا موسوی: در ۷ سالگی رماتیسم گرفتم و مفاصلم خشک شد، ۱۰ سال است با مجتمع رعد در ارتباط هستم. در کلاس های آموزشی خیاطی و کامپیوتر مدرک گرفتم. الان هم در کلاس قالی بافی شرکت می کنم و از زحمات مجتمع رعد، مربیان خوبم و خانواده ام تشکر می کنم.



فهیمة غلامی: ۱۰ سال قبل با مجتمع رعد کرج آشنا شدم؛ وقتی اینجا هستم خیلی خوشحال و راضی ام؛ در کلاس های قرآن، نقد ادبی و قالی بافی شرکت فعال دارم و از تمام کسانی که برای ما زحمت می کشند تشکر می کنم.

مهرناز ملامحمد فوانساری: مادر زادی توان یاب بودم، ۵ سال پیش با مجتمع رعد آشنا شدم و در حال حاضر در کلاس قالی بافی شرکت می کنم. از لبخندم باید مشخص باشد که اینجا و کنار دوستانم خیلی آرامش دارم و خوشحالم. از مربی، مادر و خواهر عزیزم بابت حمایت و صبرشان تشکر می کنم.

محبوبه مشهدیان: ۲ سال قبل با رعد کرج آشنا شدم و در کلاس های خط، نقاشی، قرآن و قالی بافی شرکت می کنم؛ از مسافت دوری می آیم ولی به خاطر عشق و علاقه شدیدی که به آموزش های ارائه شده در رعد دارم تمام مشکلات را به جان می خرم. خانواده ام همیشه من را تشویق می کنند و از مربی های خوبم که اینارگانه خدمت می کنند، تشکر می کنم.

م م محمدی: ۴ سال پیش برای اولین بار به رعد آمدم و ۶ ماه پس از آمدنم در مقطع کارشناسی حسابداری پذیرفته شدم و موقتا از رعد جدا شدم. اما بعد از پایان تحصیلاتم دوباره برگشتم و در حال حاضر در کلاس های آموزشی رعد کرج شرکت می کنم و با شرکت در همین کلاس ها دوره ICDL را فرا گرفته و

موفق به اخذ مدرک از سازمان آموزش فنی - حرفه ای شده ام. هم اکنون کارآموز کلاس قالی بافی هستم و از همه چیز، از مربی عزیزم و از کارکنان مجتمع رعد کرج و از هیئت امنا و حامیان مالی آن صمیمانه تشکر می کنم، خیلی دلم می خواهد جامعه و دید جامعه نسبت به توان یاب تغییر کند. در نهایت از همین جا از مادر عزیزم بابت تمام حمایت هایش تشکر کرده و دستانش را می بوسم شاید جبران ذره ای از زحماتش شود.

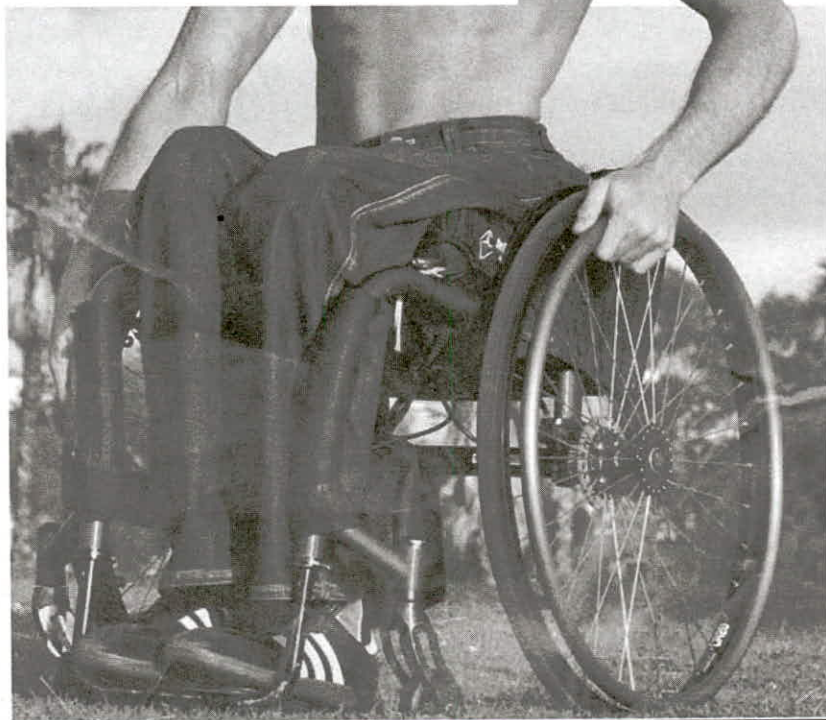
علی روهینا: ۶ ماه پیش با رعد آشنا شدم، در کلاس های قالی بافی و خط شرکت می کنم و از خانواده بابت زحمات بی دریغ شان تشکر کرده و از مجتمع رعد کرج که این شرایط را برای ما ایجاد کرده تا ما بتوانیم خودی نشان دهیم، متشکرم.

بله یک توان یاب هم می تواند عضلاتی شگفت آور داشته باشد!

شاید یکی از آرزوی های
به ظاهر دست نیافتنی
توان یابان بدنسازی باشد
به جراث می توان گفت
یک توان یاب هم
می تواند دارای عضلاتی
شگفت آور باشد برای
این که به شما ثابت کنیم
به داستان یک توان یاب
موفق در این عرصه دقت
کنید.

ده سال قبل بود که یک تصادف باعث شد تا بن
کولنیز ۲۱ ساله با ویلچر آشنا شود و به جرگه
توان یابان اضافه شود پیش از این اتفاق ناخوشایند
او به رشته های شنا و دو میدانی می پرداخت.
هرچند در ابتدای کار «بن» با مشکلات روحی
خاص درگیر شده بود اما به سرعت بر آنها فائق آمد
و علاقه اش به ورزش باعث شد تا بار دیگر ورزش
را شروع کند. او این بار تناسب اندام را تجربه کرد،
تا امروز بر روی ویلچر با اندامی زیبا حرکت کند
او می تواند سرمشقی باشد برای من و شما
توان یاب.

او در خصوص تاثیر فیزیکی و روانی ورزش
می گوید: ماهها بعد از تصادف سخت ترین
دوران زندگی ام از لحاظ روانی بود اما سابقه
تمرینات با وزنه کمک کرد تا ارزش کار سخت و
هدف گذاری را متوجه شوم و از آن استفاده کنم.
حال به نحوه تمرینات او می پردازیم تا بعنوان
نمونه برای شما قابل لمس و استفاده باشد.



پول اور دستگاه

صندلی دستگاه باید در ارتفاعی تنظیم شود
که بدن در حالت راحت قرار گیرد. وزنه را
در حد کفایت انتخاب کنید. ویلچر را کنار
صندلی دستگاه ببرید. با کمر بند خود را به
دستگاه ببندید و بدن را محکم نگه دارید.
زمانی که بازوها بالای سر هستند مطمئن شوید
که در حالتی هستید که کشش خوبی روی
عضلات زیر بغل قرار می گیرد. در صورت
نیاز از یار تمرینی کمک بگیرید که برای شروع
دستگیره را پایین بکشد. دستگیره را بگیرید و
از جایی شروع کنید که آرنجها پشت سر
قرار گرفته اند. این حالت شروع است که باید
از آنجا با استفاده از انقباض عضلات زیر بغل

آرنجها را پایین بکشید. زمانی که دستگیره
دستگاه با بدن تماس پیدا می کند مکث
کوتاهی انجام دهید و عضلات زیر بغل را
منقبض کنید. پس از آن به آرامی به بخش
بالایی حرکت بازگردید تا عضلات تحت
کشش قرار بگیرند.

پرس سینه با اسمیت

میزپرسی را داخل دستگاه اسمیت
قرار دهید و ارتفاع میله را در حدی تنظیم کنید
که هنگام خوابیدن روی آن سر شما با میله
برخورد نکند. وزنه را در حد نیاز روی دستگاه
قرار دهید و پس از خوابیدن روی میز خود را با
کمر بند روی آن فیکس کنید. با فاصله ای
بازتراز عرض شانه میله را بگیرید. وزنه را بلند

کرده و از ضامن خارج کنید. با کنترل و به آرامی
میله را پایین ببرید تا جایی که فاصله بین سینه
و میله حدود ۷/۵ الی ۱۰ سانتی متر شود. وقتی
که میله فقط تا این حد پایین برده شود فشاری
دائم روی عضلات سینه در طول ست حفظ
می شود و مفاصل شانه در حالت ایمن باقی
می مانند. زمانی که میله را در حالت درستی
پایین بردید، مجدد آنرا به طرف بالا پرس کنید
و اندکی مانده تا آرنجها صاف شوند حرکت را
متوقف کنید. بخش بالا بردن را می توانید
سریعتر از پایین بردن انجام دهید.

زیربغل دستگاه تکی

صندلی دستگاه باید طوری تنظیم شود که
بدن حین حرکت راحت باشد. از روی ویلچر

جایی که می توانید ویلچر را به میزنزدیک کنید، بطوری که با هم تماس پیدا کنند. به همان سمتی که میز و ویلچر به هم متصل هستند بدن را متمایل کنید تا بالاتنه در زاویه ۴۵ درجه قرار گیرد. آرنج دست را روی تشک میز پرس قرار دهید و در دست مخالف دمبل بگیرید. دمبل را طوری نگه دارید که کف دست رو به بدن باشد. این بخش شروع حرکت است. به آرامی دمبل را بالا ببرید و تا جایی که فشار روی شانه باقی می ماند دمبل را بالا ببرید. در بخش بالای حرکت مکث کوتاهی داشته

و خود را با کمر بند به میز محکم کنید تا حین اجرای حرکت ثبات بدن حفظ شود. دستگیره ها را بگیرید و اندکی وزنه را بلند کنید تا از پایه جدا شود. از این حالت که شروع حرکت است وزنه را پرس کنید، اما در بخش بالایی آنجا را کامل صاف نکنید. پس از آن آهسته وزنه را پایین بازگردانید این دو بخش مثبت حرکت را سریعتر از بخش منفی اجرا کنید.

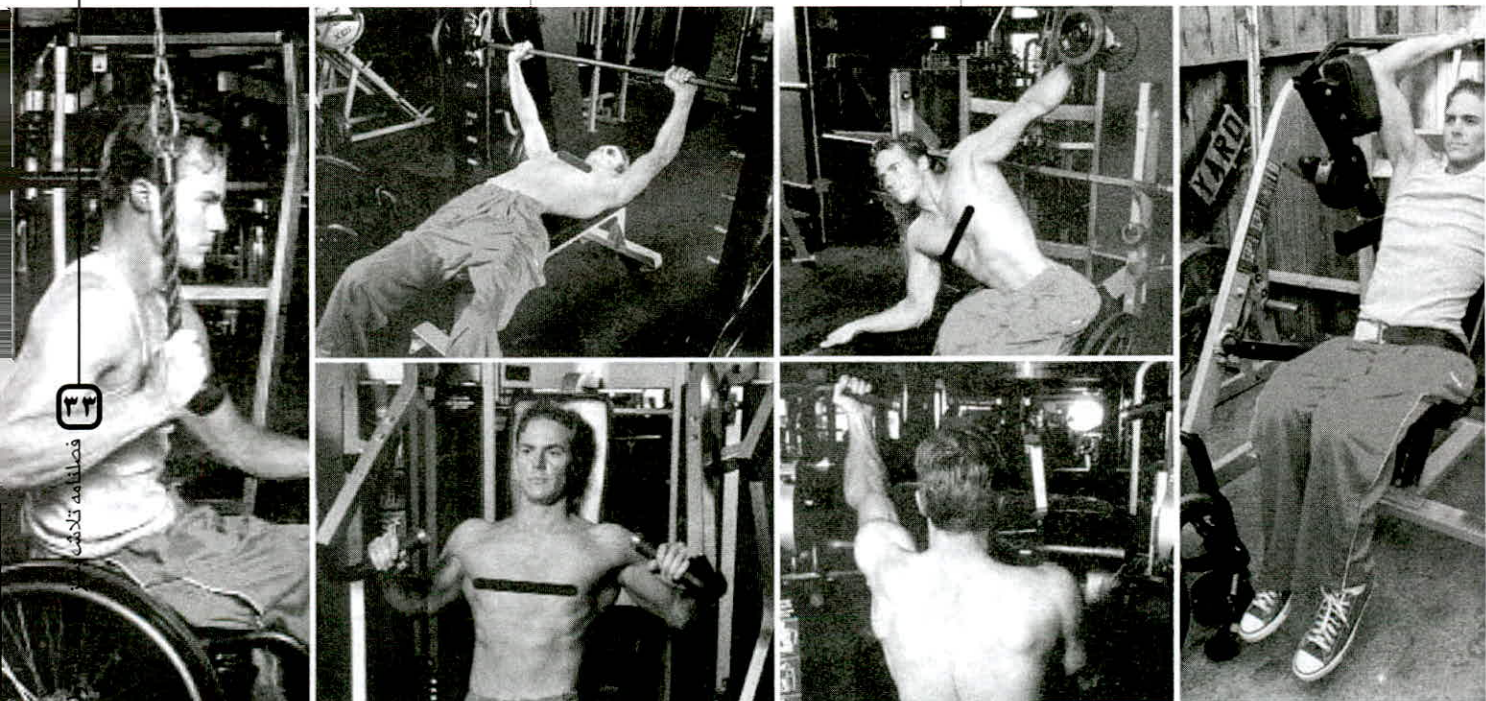
پشت بازو سیمکش تکی

دستگیره تکی یا طنابی را به پایه کابل از قرقه بالایی متصل کنید و ویلچر را رو به پایه کابل قرار دهید.

روی صندلی دستگاه بنشینید و گیره های روی زانو را در اندازه درست و کافی تنظیم کنید. در صورت نیاز خود را با کمر بند به میز ببندید تا تعادل تان بهتر شود. با یک دست دستگیره و با دست دیگر پایه دستگاه را بگیرید. با کنترل دستگیره را پایین بکشید، در بخش پایین مکث کنید و سپس به آرامی به حالت شروع بازگردید و عضله را تحت کشش بگذارید. پس از یک ست کامل سراغ دست مخالف بروید.

پرس بالاسینه نشر با دستگاه

صندلی دستگاه را در ارتفاع مناسب تنظیم



با یک دست پایه کابل را بگیرید و در دست مخالف دستگیره را بگیرید.

کف دست در مدل طنابی باید رو به بدن باشد و در مدل دستگیره تکی رو به زمین، دستگیره را بگیرید و بازو را عمود به زمین نگه دارید. این حالت شروع حرکت است.

در موقعیتی که آرنج ۹۰ درجه خم است، سعی کنید آرنج را کامل صاف کنید و حین حرکت اجازه ندهید بازو حرکت کند. در بخش انقباض یک لحظه مکث کنید و سپس به حالت شروع بازگردید.

نشر دمبل تکی ۴۵ درجه را انتخاب کنید که ورزش مناسب باشد.

ویلچر را کنار یک میز پرس قرار دهید و تا

کنید و وزنه درست را انتخاب کنید. ویلچرنزدیک دستگاه شوید و خود را به روی دستگاه منتقل نمایید. دستگیره ها را بگیرید و اندکی آنها را جلو ببرید تا وزنه از پایه جدا شود. این حالت شروع به حساب می آید. از آنجا وزنه را پرس کنید و قبل از صاف شدن کامل آنجا حرکت را متوقف کنید. پس از آن بدون مکث به بخش شروع بازگردید. بخش پرس را می توانید سریعتر از بخش پایین بردن اجرا کنید.

پرس سرشانه نشسته دستگاه

مثل دیگر حرکات اینجا هم باید ارتفاع صندلی بدرستی تنظیم شود و وزنه درست انتخاب شود. از روی ویلچر به صندلی منتقل

باشید و پس از آن به آرامی دمبل را به پایین برگردانید.

بعد از یک ست کامل میز را برعکس کنید و برای دست مخالف ست را اجرا کنید.

جلوبازو دستگاه تکی

بعد از تنظیم ارتفاع صندلی، روی میز قرار بگیرید.

دستگیره دستگاه را تکی در دست بگیرید و با دست مخالف دستگاه را بگیرید تا تعادل بدن حفظ شود.

با کنترل و انقباض جلو بازو، دستگیره را بالا ببرید تا آرنج حداقل ۹۰ درجه خم شود.

در بخش انقباض مکث کنید و سپس به آرامی به حالت شروع بازگردید.



هدیه ای برای رانندگان توان باب

حمل و نقل استان به منظور در اختیار قرار گرفته اما متأسفانه تاکنون نتیجه ای در بر گرفتن خودروهای ویژه توان یابان صورت نداشته است.

گامی دیگر در حل مشکل ترده توان یابان

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه تاکنون پلاک ویژه خودروی توان یابان فقط به توان یابان با شدت معلولیت جسمی شدید تعلق گرفته است، گفت: تعاملات لازم با اداره راهنمایی و رانندگی انجام شده و از این پس به توان یابان با درصد متوسط معلولیت جسمی نیز پلاک ویژه خودرو توان یابان ارائه می شود.

یحیی سخنگویی در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با اشاره به اینکه پلاک ویژه خودروی توان یابان در کلان شهرها، حکم ورود به محدوده طرح ترافیک را دارد، اظهار کرد: تاکنون ۵۶۸۰ نفر از توان یابان با شدت معلولیت جسمی شدید، پلاک ویژه خودروی توان یابان را دریافت کرده اند و از این پس توان یابان با شدت متوسط معلولیت جسمی نیز که خودرو به نامشان باشد، پلاک ویژه دریافت خواهند کرد.

به گفته وی، هر میزان که شدت معلولیت پایین تر باشد، بازه جمعیتی متقاضی بیشتری را شامل می شود و از این پس توان یابان با شدت متوسط معلولیت جسمی در استانها می توانند با مراجعه به مراکز بهزیستی برای دریافت پلاک ویژه خودروی توان یابان معرفی شوند.

سخنگویی همچنین در مورد پرداخت هزینه سوخت به توان یابان نیز بیان کرد: پس از مدت ها در شش ماهه اول سال ۹۱ به ۴۵ هزار و ۸۳۳ نفر از توان یابان ما به التفاوت قیمت آزاد و دولتی هزینه سوخت پرداخت شد، اما در شش ماهه دوم سال گذشته به دلیل عدم تخصیص بودجه لازم نتوانستیم پرداختی داشته باشیم.

وی با بیان اینکه هزینه ما به التفاوت تعلق گرفته به افراد متقاضی برای هر ماه ۱۰ هزار تومان بود، عنوان کرد: در شش ماهه اول سال نیز اعتبار مورد نیاز از طریق سازمان بهزیستی فراهم شد و دولت پرداختی در این زمینه به سازمان نداشت؛ امیدواریم اعتباراتی که مدنظر بوده از طریق دولت به سازمان بهزیستی پرداخت شود تا هم بتوانیم این طرح را که پس از سالها عملیاتی شد ادامه دهیم و هم پرداخت های شش ماهه دوم سال را به توان یابان داشته باشیم.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی در ادامه با بیان اینکه در استان هایی غیر از تهران ماهانه حدود ۳۰ هزار تومان برای افراد معلول هزینه ایاب و ذهاب اختصاص داده می شود، اظهار کرد: در استان تهران نیز به علت بعد مسافت و بالا بودن هزینه های جابجایی این رقم ۱۸۰ هزار تومان است که در کل کشور به ۶۳۶۶ نفر هزینه ایاب ذهاب اختصاص یافته است.

مدیرکل بهزیستی استان البرز از اختصاص پلاک های ویژه برای رانندگان معلول این شهر خبر داد.

مرتضی مکاریان در جلسه کمیته مناسب سازی استان البرز با اعلام این خبر افزود: این پلاک ها براساس درجه معلولیت برای توان یابان صادر خواهد شد.

وی همچنین به معمولانی که دارای درجه معلولیت متوسط نیز هستند مژده داشتن پلاک ویژه داد و در ادامه تأکید کرد: با توجه به مصوبات کمیسیون مناسب سازی شهری، ضمن اینکه خواستار مناسب سازی خیابانها برای رفاه حال توان یابان شد تصریح کرد: با همدلی و همیاری اعضای ستاد مناسب سازی قصد دارد خیابانی را به عنوان الگوی مناسب سازی به بهره برداری برسانیم.

مدیرکل بهزیستی با بیان این مطلب که انتظارات ویژه ای از شهرداران استان به ویژه شهردار کرج در خصوص ساخت اماکن جدید از جمله ادارات، پاساژها و ... داریم، بار دیگر تأکید کرد: از شهرداران عزیز می خواهیم مقوله مهم مناسب سازی را در طرح ها و پروژه های شهری مدنظر قرار دهند.

مدیرکل بهزیستی استان البرز در ادامه مراسم با بیان این که مناسب سازی معابر استان البرز نیازمند توجه مسئولان است افزود: در استان البرز فرصتی برای آزمون و خطا نداریم. بنابراین باید با آخرین متد و روش ها مشکلات توان یابان و نابینایان را حل کنیم و از یافته های علمی دیگر کشورها از جمله ژاپن در این راستا استفاده کنیم.

وی بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه در حال حاضر استان البرز از داشتن خودروی ویژه توان یابان محروم است، اضافه کرد: مکاتبات و هماهنگی های لازم در حوزه

کلینیک "آروشا" آمیزه ای از دانش و هنر



شهرک غرب میدان صنعت خیابان شهید حسن سیف کوچه دوم پلاک ۱۶ - تلفن: ۸۸۰۷۸۰۰۰ - ۸۸۰۸۰۵۷۰

Iranian Official & Commercial Complex

مجتمع تجاری اداری ایرانیان

Client: private Section

Architect: Mahmoud. Najjaris & Partners

Address: Danesh Amouz Blv. Mehrvila, Karaj

کارفرما: بخش خصوصی

آرشیتهکت: مهندس محمود نجاری سی سی

آدرس: کرج، مهرویلا، بلوار دانش آموز

