

ازدواجی فراتر از معلولیت



سفر مشهد



جشن خیرین رمضان ۹۴



مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی



شماره ثبت: ۵۸۶
تاسیس: ۱۳۸۱

بصورت ۱۰۰٪ رایگان

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم
شماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت
شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۹۳۴۶۱۱۸۳۹
غلامرضا احمدی پیدا خویدی مدیر عامل
شماره حساب کمک های مردمی
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵
شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰

WWW.RADKARAJ.COM
INFO@RADKARAJ.COM

وب سایت:
ایمیل:

کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری - کوچه شهید محمدی
تلفن: ۵۳ و ۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰ و ۳۲۲۲۸۱۸۶ تلفکس: ۳۲۲۲۸۱۸۶

فیزیوتراپی اوستیا

فیزیوتراپیست مهتاب قادی

مجهز به جدیدترین و کاملترین دستگاه های الکتروتراپی، مکانو تراپی، لیزر تراپی و بیوفیدبک

درمان تخصصی:

- آسیب های ورزشی قبل و بعد از جراحی لیکامان و منیسک
- انحرافات ستون فقرات
- سیاتیک و دیسکوپاتی
- سکنه های مغزی، ضربه های مغزی، ضایعات نخاعی
- فلج صورت
- سر درد های میگرنی، تنشی
- پس از جراحی های تعویض مفاصل و جراحیهای پیوند تاندون و عصب
- آرتروز مفاصل و ستون فقرات تاندونیت ها و کشیدگی ها
- پس از شکستگی ها، در رفتگی ها و پیچ خوردگیها
- خار پاشنه و سندروم تونل کارپ
- توانبخشی کف لگن با استفاده از دستگاه بیوفیدبک (انواع بی اختیاری اداری)
- چسبندگی لوله های رحمی و تخمدان



دهقان ویلای دوم، پلاک ۱، ساختمان پارسا، طبقه دوم، واحد ۶
تلفن: ۳۴۴۵۶۲۲۳ همراه: ۰۹۳۹ ۹۸۸ ۴۷۰۰

ساخت پارک محله ای

نایب رئیس کمیسیون بهداشت و سلامت شورای اسلامی شهر کرج، از سیاست‌های جدید در حوزه بهداشت و سلامت یاد کرد و گفت: از این پس مدیریت شهری، توجه ویژه‌ای به حقوق شهروندان معلول خواهد داشت؛ به همین منظور پارک محله‌ای ویژه معلولان ساخته می‌شود.

فاطمه آجرلو نایب رئیس کمیسیون بهداشت و سلامت شورای اسلامی شهر کرج افزود: با توجه به سیاست‌های جدید شورای شهر در حوزه بهداشت و سلامت از این پس شاهد توجه ویژه مدیریت شهری به حقوق شهروندی معلولان، سالخورده‌گان و افراد کم‌توان هستیم که مناسب سازی پیاده‌روها و محیط‌های شهری، از جمله آن است.

آجرلو در ادامه تاکید کرد: در پارک محله‌ای ویژه معلولان، مبلمان شهری ویژه افراد معلول و کم‌توان نصب خواهد شد و به موضوع‌هایی از قبیل طراحی استاندارد پیاده‌روها، نصب راه بند مخصوص عبور و مرور ویلچر، ایجاد پارکینگ رایگان

ویژه معلولین، نصب وسایل بازی متناسب با شرایط جسمی معلولان و طراحی علمی فضای سبز، توجه ویژه‌ای خواهد شد.

فرهنگسراها و اماکن آموزشی تحت مدیریت و نظارت شهرداری کرج، به فعالیت‌های اجتماعی معلولان اختصاص یابد.

قدردانی از معلولان

آجرلو توضیح داد: در لوایح تصویبی شورا، ظرفیتی برای تجلیل از معلولین دارای موفقیت‌های منطقه‌ای و علمی در نظر گرفته می‌شود، چرا که ورزشکاران معلول مسیر دشوارتری را به نسبت افراد معمولی برای فتح قله‌های پیشرفت و پیروزی پشت سر می‌گذارند.

نایب رئیس کمیسیون بهداشت و سلامت شورای اسلامی شهر کرج در ادامه گفت: ضروری به نظر می‌رسد که سازمان‌های اتوبوسرانی و تاکسیرانی کرج، با تعیین مسیرها و ایستگاه‌های ویژه معلولین و افراد کم‌توان، نسبت به خریداری تاکسی و اتوبوس ویژه معلولان و جانبازان اقدام کنند.

وی گفت: ضرورت دارد معاونت‌های خدمات شهری و عمرانی شهرداری کرج، در مناسب‌سازی معابر و نیز نصب وسایل خدمات رفاهی در شهر، نظیر سطل‌های زباله، تابلوهای هدایت مسیر، کیوسک تلفن همگانی و جانمایی فانوس روشنایی معابر، از نظرات اعضای جامعه معلولین نیز استفاده کنند، چرا که در نهایت خروجی اقدامات انجام شده تامین رفاه و آسایش برای معلولان است.

گزارش از: فتنه احدی

منبع: خبرگزاری مهر

در پارک محله ای ویژه معلولان، مبلمان شهری، ویژه افراد معلول و کم توان نصب خواهد شد

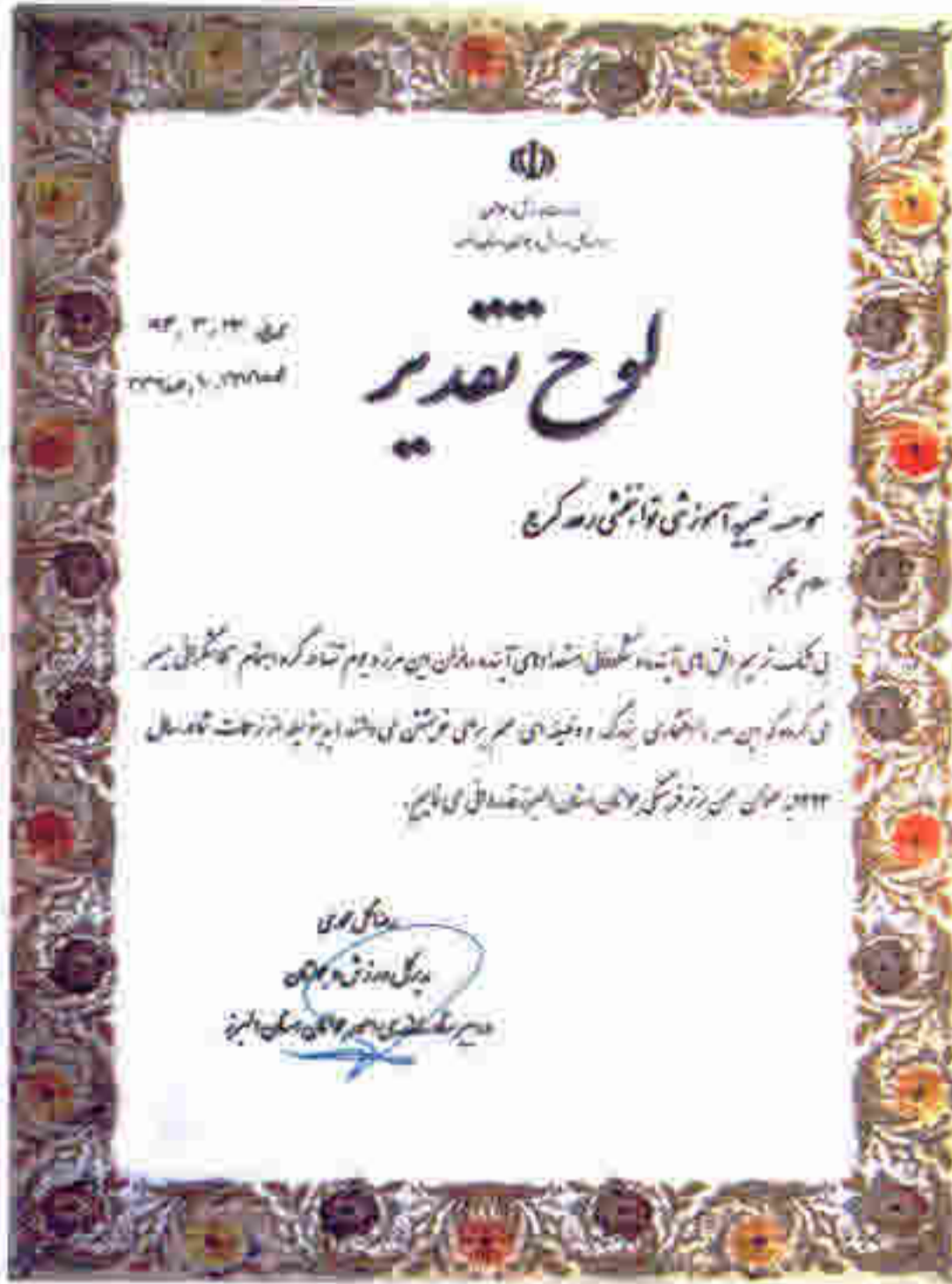
این عضو شورای اسلامی شهر کرج گفت: کمیسیون سلامت شورای شهر، بر ساخت یک پارک مختص معلولان در هر منطقه از شهرداری کرج اصرار دارد و امیدوارم با جلب حمایت مسئولان استانی و شهرستانی و همراهی سازمان بهزیستی، انجمن‌های معلولین و تشکل‌های غیر دولتی بتوانیم به دستاوردهای مطلوبی در این حوزه دست یابیم و بهره‌مندی معلولان از سرانه‌ها و امکانات عمومی را محقق کنیم. این مسئول خاطر نشان کرد: باید بخشی از ظرفیت سالن‌های ورزشی،



موفقیتی تازه برای رعد کرج

انتخاب مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج

به عنوان سازمان مردم نهاد برتر



۱۰

فصلنامه تلاش سبز
سال چهارم
شماره ۱۲ و ۱۱
تابستان و پاییز ۱۳۹۴

جشنواره تجلیل از جوانان برتر و سازمان‌های مردم نهاد فرهنگی برتر استان البرز در روز یکشنبه ۱۳۹۴/۳/۲۴ به همت اداره کل ورزش و جوانان استان البرز در کانون فرهنگی تربیتی امام علی (ع) در عظیمیه کرج برگزار گردید.

در این مراسم مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج بعنوان یکی از سازمان‌های مردم نهاد فرهنگی برتر استان البرز، برگزیده گردید.

لوح تقدیری با حضور نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی کرج؛ جناب آقای دکتر کولیوند و سردار اکبریان، اعضای شورای شهر کرج؛ سرکار خانم قهرمانی و جناب آقای مهندس سعیدی سیرانی و جناب آقای گل محمدی مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز در جمعی گرم و صمیمی متشکل از جوانان، ورزشکاران، مدیران و پرسنل سازمانهای مردم نهاد و کارآموزان مجتمع خیریه رعد کرج، به مدیریت مجتمع، سرکار خانم میرظفر جویان اهدا شد.

مثل همیشه از زحمات بی‌دریغ و خیرخواهانه جناب آقای مهندس مهرداد کیانی ریاست محترم سازمان اتوبوسرانی کرج که با در اختیار گذاشتن وسیله ایاب و ذهاب، امکان شرکت کارآموزان مجتمع در چنین همایش‌هایی را فراهم می‌آورند کمال تشکر و قدردانی را داریم.



معلول ایرانی که ۱۳۰ اختراع دارد



گزارش از: باشگاه خبرنگاران جوان

امیر رضایی مخترعی است که با وجود ابتلا به بیماری فلج مغزی توانسته ۱۳۰ اختراع کاربردی را ثبت کند. در انتهای یک راهرو کوتاه اتاق کوچکی است که پسری با لباس چهارخانه روشن، شلوار جین و موهای شانه زده آنجا نشسته است. پسری که وقتی می‌خواهیم وارد اتاقش شویم با زحمت نیم خیز می‌شود و با لبخند تحویلیمان می‌گیرد. سعی می‌کند مودب روی صندلی بنشیند تا مصاحبه را آغاز کنیم و لرزش دستانش را کنترل می‌کند. دست‌هایی که حتی نمی‌توانند یک لیوان آب را برای خودش بردارند، چه برسد به اینکه حتی یک پیچ را سفت کنند.

اما از درودیوار این اتاق تقدیرنامه می‌بارد. تقدیرنامه‌هایی که منظم کنارهم چیده شدند و رویشان اسم «امیر رضایی» بزرگ نوشته شده تا بیشتر باورمان شود پسر ۲۸ ساله و معلولی که روبرویمان نشسته توانسته ۱۳۰ اختراع داشته باشد.

اختراعاتی که امیر از هرکدامشان که اسم می‌برد نمی‌توانیم تناسبی بین آنها با شرایطش پیدا کنیم اما او کنار همه حرفهایش می‌خندد و یک جمله را مدام تکرار می‌کند: «این که چیزی نیست.»

انگار امیر دوست دارد قبل از هرچیز درباره معلولیتش صحبت را آغاز کند. امیر ۳۰ ثانیه دیر به دنیا آمد، و در این ۳۰ ثانیه نتوانست نفس بکشد، و همین ۳۰ ثانیه لعنتی باعث شده فلج مغزی شود.

من یک ببر مردادی هستم

معرفی امیر با یک جمله آغاز می‌شود که آن را با افتخار می‌گوید: «من مردادی هستم، مرداد سال ۶۵، حالا فکر کن مردادی باشی و سال ببر هم به دنیا بیایی، دیگر

ببینید چه می‌شود!» این جمله امیر آدم را یاد فیلم سوپرستار می‌اندازد، اما زندگی امیر خیلی فیلم‌تر از این حرف‌هاست. امیر می‌گوید باید زیاد از او سوال کنیم چون همه چیز را خلاصه می‌کند. با لبخند تلخی از دنیا آمدنش تعریف می‌کند؛ انگار امیر دوست دارد قبل از هرچیز درباره معلولیتش صحبت را آغاز کند. امیر ۳۰ ثانیه دیر به دنیا آمد، و در این ۳۰ ثانیه نتوانست نفس بکشد، و همین ۳۰ ثانیه لعنتی باعث شده فلج مغزی شود. خانواده امیر وقتی پسرشان یک ساله می‌شود می‌فهمند پسرشان معلول است؛

آنقدر اوضاع امیر وخیم بوده که حتی نمی‌توانسته سرش را تکان بدهد، پس به همین خاطر از یک سالگی پایش به فیزیوتراپی باز می‌شود، تا ۱۳ سال برای انجام کوچکترین حرکتی نیاز به تمرین‌های سخت داشته باشد. امیر تا ۱۴ سالگی به فیزیوتراپی می‌رفت تا اینکه توانست راه برود.

راه رفتن شاید بدیهی‌ترین کاری باشد که آدم‌های عادی انجام می‌دهند و از بچه‌های یک ساله هم بر می‌آید، اما امیر برای بدست آوردن بدیهی‌ترین حرکت ۱۳ سال تلاش کرده تا دکترا راه رفتنش را یک معجزه بدانند. راه رفتن برای بیماران فلج مغزی یا به اصطلاح CP یک آرزوی دست نیافتنی است که امیر توانسته به آن برسد.

در دانشگاه بچه ها کولم می کردند

آقای بیر ۹ ساله به مدرسه رفته و به قول خودش نه اینکه به خاطر فیزیوتراپی باشد، بلکه به خاطر کمبود مدارس معلولین مجبور شده دو سال دیرتر به مدرسه برود و با خوشحالی می گوید که هیچ فرقی بین کتاب‌هایشان با بچه‌های عادی نبوده است. تمام امتحانات نهایی‌شان هم مشترک بوده و تنها تفاوتشان با بچه‌های عادی این بود که تعداد دانش‌آموزان مدرسه بسیار کم بود و در مدرسه افرادی وجود داشتند که در رفت و آمد به بچه‌ها کمک می کردند.

امیر یادی هم از دوستان قدیمش می کند و از معلولیت‌هایشان می گوید و نسبت معلولیتشان را با خودش می سنجد: در در دبیرستان رشته ریاضی را بسیار دوست داشتم اما معلولین، فقط می توانستند رشته علوم انسانی بخوانند؛ چون تئوری است و نیاز به کمک کسی ندارد؛ به خاطر همین انسانی خواندم و در دانشگاه مدیریت دولتی قبول شدم. وقتی درست حدس می زدم که امیر چه سالی وارد دانشگاه شده از اینکه فکر نکرده ام پشت کنکور مانده بسیار خوشحال می شود و مدام تاکید می کند: «من مستقیم از مدرسه به دانشگاه رفتم.» در دانشگاه همکلاسی‌ها همه هوای امیر را داشته اند و به شدت تحت تاثیرش بودند. کمکش می کردند و آخر ترمی به او جزوه می دادند تا امیر خیالش از درس خواندن راحت باشد. دانشگاه

رفتن برای امیر خیلی هم آسان نبوده و هیچ دل خوشی از صندلی های چوبی دانشگاه که نشستن را برایش سخت می کرده ندارد. «مسئول پژوهشکده دانشگاه، رابطه اش با من بسیار خوب بود و خیلی مرا دوست داشت و یک جورهایی مرا افتخار دانشگاه می دانست، چون فهمیده بود که من به خاطر اختراعاتم کلی مقام کشوری دارم. اوایل دانشجویی خوش می گذشت، ولی به مرور خسته شدم چون رفت و آمد برایم بسیار سخت بود. این خستگی امیر را نا امید نکرد و توانست ۷ ترمه درسهایش را تمام کند و از دانشگاه خلاص شود، اما وقتی تعجب ما را می بیند بلافاصله می گوید: «این که چیزی نیست من می خواستم ۶ ترمه تمام کنم.» درس خواندن و دانشگاه رفتن امیر با وجود ناتوانی جسمی اش هنوز برایم سوال است که می گوید: «من روی زمین درس می خوانم و کتابهایم را ورق می زنم. در دانشگاه هم آخر ترم جزوه دوستانم را می گرفتم. روابط عمومی من بسیار خوب بود و دوستان خوب زیادی داشتم. در دانشگاه زمانی که آسانسور خراب می شد بچه ها با خوشحالی من را کول می کردند و به طبقات مختلف می بردند.» با اینکه خیلی ها از ادامه تحصیل امیر حرف می زنند اما امیر هیچ وقت دیگر دلش نخواست به برای ادامه تحصیل به دانشگاه برود و به قول خودش نخواست وقتش را تلف کند چون کارهای مهم تری دارد.

راه را از ۷ سالگی پیدا کردم

امیر ۱۳۰ اختراع ریز و درشت دارد که وقتی از آنها می پرسیم بر می گردد به ۱۹ سال پیش تا همه چیز را از صفر تعریف کند: «۷ ساله بودم که یک روز از خواهرم پرسیدم مخترع یعنی چه؟ خواهرم گفت یعنی کسی وسیله ای را تولید کند که قبلا وجود نداشته. آن موقع توی آن سن و سال برای خواهرم مثال زددم مثلا جاروبرقی که خودش اشغالها را جمع کند؟ و بعد خواهرم حرفم را تایید کرد.

دو سال پیش در یک مقاله اینترنتی خواندم که چنین جاروبرقی در آمریکا تولید شده است چیزی که من در ۷ سالگی دنبالش بودم.» امیر از ۷ سالگی از مخترعها خوشش می آمده و به قول خودش هنوز هم شأن و شخصیت خاصی برایشان قائل است. امیر روزی تصمیم گرفت ابتدا نیازهای خودش را برطرف کند.

امیر معلول است و نیازهایی دارد که برای هر آدم عادی بدیهی است اما برای اونه، پس فکرش را کار انداخت و وقتی دید غذا خوردن برای معلولانی هم جنس او بسیار دشوار است؛ یک قاشق الکترونیکی اختراع کرد تا بتواند به معلولین غذا بدهد. امیر دوست داشت اختراعاتش را ثبت کند. پس روی چیزهای بزرگتری دست گذاشت و دلش خواست چیزی بسازد که نیاز همه مردم باشد. دومین اختراع امیر «قفل هوشمند» است. قفلی که هیچ دزدی را راه نمی دهد.

امیر از این اختراعش بسیار خوشحال است و با افتخار می‌گوید: «کشور آلمان که بهترین قفل‌های جهان را می‌سازد به خاطر این قفل برایم دعوتنامه فرستاد. ببینید دیگر چه کار کردم که آلمانی‌ها که خودشان در جهان بهترین هستند اختراعم را خواستند.» قفل امیر خاصیت‌های عجیب و غریبی دارد، او با هیجان خاصی نحوه کار قفل را توضیح می‌دهد: «این سیستم را می‌توان روی هر قفلی سوار کرد. اگر کلید مجاز وارد شود قفل باز می‌شود. اما اگر غیر مجاز باشد قفل دوم فعال می‌شود، بعد از سارق فیلمبرداری شده و با ۲۰ نفر تماس گرفته می‌شود و این درخواست غیرمجاز را مطرح می‌کند، بعد فیلم ثبت شده را به صاحبخانه می‌فرستد. قفل دوم هم به هیچ وجه باز نمی‌شود، حتی صاحبخانه نیز نمی‌تواند آن را باز کند و فقط شرکت سازنده باید بیاید و آن را باز کند.»

دوست نداشتیم آلمانی‌ها از یک معلول مخترع ایرانی تجلیل کنند

امیر قفل هوشمند را خیلی دوست دارد، آنقدر که همین الان با یک اسپانسر هماهنگ شده تا مشابه این قفل را برای خودرو بسازند. اما وقتی می‌پرسم برای این قفل هوشمند جایزه هم گرفته می‌گوید: «جایزه؟! همان اول گفتند برو ۵۰۰ هزار تومان بیار تا برایت ثبتش کنیم.»

امیر از آلمان دعوتنامه داشته تا کلا خودش و خانواده‌اش به آنجا بروند؛

اما از طرفی عرق ملی‌اش نگذاشته برود، از سوی دیگر هم می‌ترسد برای کشورش بد تمام شود که آلمانی‌ها از یک معلول مخترع ایرانی تجلیل کنند. به همین خاطر قید خارج رفتن را زده و به اتاق ساده‌ای در یک سرای محله بسنده کرده است. از تمام اختراعاتی هم که انجام داده فقط یکی را خودش استفاده می‌کند: یک ماشین-موتور کوچک که کنار اتاقش پارک شده و امیر هر روز سوارش می‌شود و در خیابان‌ها تردد می‌کند. از چندماه پیش هم آقای حسینی (پشتیبان مالی) آمده و می‌خواهد با امیر در ساخت قفل هوشمند خودرو همراه شود و هزینه‌هایش را پرداخت کند و گرنه هیچ کدام از اختراعات امیر تولید انبوه نشده‌اند. برایم سوال می‌شود که امیر چطور با ناتوانی که دارد این اختراعات را انجام داده که او سریع جواب می‌دهد: سوار کردن قطعات و کارهای عملی را بیشتر با کمک پدرش انجام می‌دهد و امیر مغز متفکر ماجراست و تمام تحقیقات و طراحی‌ها را انجام می‌دهد. باور نکردنی است، اما برای امیر برنامه‌نویسی مثل آب خوردن است آنقدر که برای اطمینان مجبور می‌شوم سوال بپیشش کنم، اما او با حوصله همه سؤالات را جواب می‌دهد و فقط می‌گوید: «من هر چیزی را که بخواهم اول مقدماتش را از کسی آموزش می‌بینم و بعد خودم می‌روم ته و تویش را در می‌آورم. من بیشتر وقتم پای کامپیوتر می‌گذرد و مدام در حال یاد گرفتن هستم.» از ۱۳۰ اختراع

امیر ۳۰ تاییش برای معلولین است از ماشینی که کنار در گذاشته تا کفش هوشمندی برای ناشنوایان که با سیستم وایبر آنها را از خطر آگاه می‌کند. امیر یک شمع هم اختراع کرده که به تقویت عضلات شکم بیماران CP کمک می‌کند تا بتوانند از طریق آن بهتر صحبت کنند.

از زینت المجالس شدن بدم می‌آید

دلم می‌خواهد پرونده اختراعات امیر را ببندم و بروم سراغ خودش، امیر آنقدر شخصیت جذابی دارد که آدم بخواهد بی خیال حرف زدن درباره اختراعاتش شود و به خودش برسد. پسری که ۱۳۰ اختراع دارد و مدام تلفنش برای دعوت شدن به این همایش و آن برنامه زنگ می‌خورد اما هنوز هیچ درآمدی ندارد و پدرش زندگی را می‌چرخاند. حتی تمام هزینه‌های امیر و خرج و مخارج کارهایش را پدرش به عهده دارد.

پدر امیر راننده سابق ماشین سنگین بوده و حالا بعد از سالها کارکردن یک بنگاه معاملات ماشین سنگین دارد. وقتی از امیر می‌پرسم که خانواده ات نمی‌گویند این ۱۳۰ اختراع چه سودی برایت داشته که ادامه می‌دهی؟ لحظه‌ای سکوت می‌کند و می‌گوید: «چرا گفته‌اند. گفته‌اند تو خیلی خوبی و آفرین که توانستی این کارها را انجام دهی اما این‌ها هیچ کدام برایت آب و نان نشده.»

وقتی از اوضاع مالی خانواده‌اش می‌پرسم مثال جالبی می‌زند:

«در این دنیا از میلیاردر و کارگر بپرسی وضع مالیات چطور است هر دو می‌گویند خوب نیست. خانواده ما متوسط است و در تامین هزینه‌های اولیه مشکلی نداریم، اما هزینه‌های ثانویه مانند اختراعات من خب تامینش خیلی سخت است»

امیر بارها به این مجلس و آن همایش رفته و کلی از او تقدیر و تشکر شده اما این زینت المجالس شدن گاهی خسته اش کرده طوریکه یکبار سیم کارتش را سوزانده که از دست این تماس‌ها خلاص شود. او می‌گوید: «تلفنم ۲۴ ساعته زنگ می‌خورد و مدام دعوت‌م می‌کنند. تازه نبودید این آخری در همایشی شرکت کردم که آنجا برای خودم کلی ابهت داشتم. اصلا موضوع همایش خودم بودم. برایم کلی هم نبر زده بودند اما وقتی این همایش‌ها تمام می‌شود همه خداحافظی می‌کنند و نخود نخود هر که رودخانه خود و تا همایش بعدی سراغم را هم نمی‌گیرند. آنقدر با من تبلیغات شده و شعار داده‌اند که نگو، اما فقط حرف و فقط تبلیغات که پشتش چیزی نیست. یکبار خسته شدم و تلفنم را عوض کردم اما بعد از ۶ ماه دوباره پیدایم کردند با خودم گفتم حتما نتوانسته کسی جایم را بگیرد، ولش کن بگذار بروم حداقل ۴ نفر من را ببینند و به زندگی امیدوار شوند.» یکی از برنامه‌های روزانه امیر ملاقات با بچه‌هایی است که معلولیت‌های مشابه او دارند. بسیاری از خانواده‌ها، بچه هایشان را می‌آورند تا با دیدن او، امید به

زندگی پیدا کنند». امیر می‌گوید: «من بهشان می‌گویم ببین تو سر هر کسی را بخواهی شیره بمالی سرمن را نمی‌توانی، هر کسی هم که تو را درک نکند من تو را درک می‌کنم، پس تو نمی‌توانی دورم بزنی چون بسیاری از آنها معلولیت را سیر بلا می‌کنند که پشتش هرکاری می‌خواهند انجام دهند.» خیلی‌هایشان با حرف‌های امیر سربه راه شدند اما بالاخره بعضی هم نشدند.

دل‌م می‌خواهد بهشتی شوم

به قول خودش با خدا خیلی رفیق است و کلی هم قهر و آشتی باهم دارند، اما هیچ وقت سر خدا به خاطر معلول بودنش غر نمی‌زند، چون فکر می‌کند خودش این موضوع را خواسته است و خدا از هر چیزی مبری است. می‌گوید: «اگر معلول نبودم الان سرکوجه علاف ایستاده بودم یا اینکه یک آدم سالم معمولی معمولی می‌شدم، اما همین معلول شدن باعث شده که احساس نیاز کنم و همین نیاز برای ساختن وسایل مورد نیازم تشویقم کند تا اینکه تبدیل به یک مخترع شوم.»

امیر همه چیز را به این خوبی تحلیل می‌کند. با همین چیزهاست که وقتی می‌گوییم خواسته‌ای از کسی نداری می‌خندد و می‌گوید: از مردم و مسئولین خواسته‌ای ندارم و برایمان یک داستان جالب تعریف می‌کند:

یک روز پادشاهی کسی را زندانی می‌کند. شب که می‌خواهد بکهد از خواب می‌پرد و می‌رود زندانی را از زندان آزاد می‌کند. وقتی آزاد کرد از زندانی می‌پرسد از من چیزی نمی‌خواهی؟ و زندانی جواب می‌دهد: بی انصافی است که از تو چیزی بخواهم، وقتی خدایم نصفه شب تو را برای آزادی من از خواب بیدار کرد. من هم همه چیز را از خدا می‌خواهم. آدمها وسیله اند اما فقط می‌خواهم خدا کمک کند تا آدم مهمی شوم. از ۷ سالگی دعا کرده ام کمک کند بهشتی شوم. من بهترین طبقه بهشتش را می‌خواهم پس کمک کند که بتوانم به آن برسم.»

امیر خیلی خوب حرف می‌زند، حتی اگر مجبور شویم برای فهمیدن حرف‌هایش چندبار از او بخواهیم تکرار کند. او سعی می‌کند برای ادای کلماتش بیشتر تلاش کند. وقتی با ماشین عجیبش همراهی‌مان می‌کند می‌گوید: اینجا پست دهن پرکنی دارم که فقط اسم است. اما امیر واقعا بیکار است بی‌هیچ و شغل و درآمدی با کلی اختراع ریز و درشت که هیچ کدام برایش چیزی به همراه نداشته است. امیر دوست دارد از خدا، از خانواده‌اش، از آقای حسینی که پشتیبان مالی‌اش شده، و از تمام کسانی که برایش زحمت کشیده‌اند تشکر کند؛ بعد هم فرمان ماشینش را می‌پیچد و دوباره سمت اتاقش می‌رود.

انتظار معلول از مردم و مسئولین

با وجود قوانین خوبی که در جهت در جامعه مدرن هنوز هم عدالت یابی برای معلولین است، چون هنوز هم در سطح جامعه ضمانت اجرایی مناسبی برای این گونه قوانین وجود ندارد، آن هنگام که مسئولین و دانشجویان امروزی در فرهنگ لغتشان به دنبال واژه جایگزین برای لغت معلولیت هستند. تا توانایی ما را بهتر به جامعه بشناسانند، ما به دنبال اثبات هویت انسانی خویش هستیم. با وجود پیشرفت تکنولوژی امروزی هنوز هم سهم کودکان معلول از شادی‌های کودکانه اندک است؛ هنوز هم با وجود معلولان تحصیل کرده امروزی به عنوان بزرگترین اقلیت جامعه، نماینده ای از جنس خودمان در مجلس نداریم که نیازها و مشکلات ما را با تمام وجود حس کرده باشد و بتواند از حقوق از دست رفته ما به خوبی دفاع کند. هنوز هم با وجود جوانان معلول تحصیل کرده امروزی، بعضی از افراد علت کتاب نوشتن ما را نمی‌دانند و به راحتی درباره چالشهای زندگی‌مان به قضاوت‌های ناعادلانه می‌نشینند و اگر کوچکترین اعتراضی نسبت به شرایط خودمان داشته باشیم به افسردگی متهم می‌شویم. هنوز هم با وجود پیشرفت امکانات شهری، ستاد مناسب سازی اماکن و معابر

عمومی، فقط در شهرهای بزرگ تشکیل می‌شود. همه این یادداشته‌ها را در روزگاری بر صفحه کاغذ حک می‌کنم که جوانان سالم امروز جامعه ادعا می‌کنند نیازها و خواسته‌هایشان از سوی مسئولین نادیده گرفته می‌شود، آنها می‌گویند ظلم زیادی در حقشان روا داشته شده و خود را نسل سوخته می‌نامند؛ من با شنیدن این جمله به صبوری جوانان معلول، افتخار می‌کنم که چگونه می‌توانیم با وجود همه کمبودهایی که در جامعه برای معلولین وجود دارد، قهرمانانه قله‌های موفقیت را فتح کنیم. خوب می‌دانم مردم و مسئولان جامعه امروز نسبت به گذشته با کمک تشکل‌های فعال حوزه معلولان و حضور آنها در رسانه‌ها، فهیم‌تر شده‌اند، ولی ما از جامعه فهیم امروز انتظار همراهی بیشتر را داریم. نمی‌دانم چقدر از تلاش‌های صادقانه امروز ما در حافظه تاریخ این سرزمین جاودان خواهد شد، نمی‌دانم نسل معلول آینده چقدر قدر دان امکاناتی که توسط ما برایشان فراهم می‌شود خواهند بود، اما می‌خواهم این را خوب بدانند که ما نسلی هستیم که خوشبختی را فقط برای خودمان نمی‌خواهیم و همواره برای بهبود فرهنگ جامعه معلولین تلاش خواهیم کرد، چون ایمان داریم که درخت تلاش امروز ما در فرداهایی روشن به ثمر خواهد نشست و درهای طلایی آسایش به روی همه معلولان گشوده خواهد شد، فقط امیدوارم در آن فرداهای دور آنها هم نیکی‌های امروز ما را از یاد نبرد، هاتیه عرب

از کارآموزان مجتمع رعد کرج

یک

یک ویلچر چهار نفره برای نافر

۱۶

فصلنامه تلاش سبز ■ سال چهارم ■ شماره ۱۱ و ۱۲ ■ تابستان و پاییز ۱۳۹۴

روزهای بارانی و زندانی شدن در خانه با ویلچر بسختی می‌توان در این روستا زندگی کرد؛ چون کوچه‌های روستا خاکی است و بدون کمک دیگران نمی‌توان از چاله چوله‌های آن گذر کرد. حیاط خانه این معلولان هم مثل کوچه‌های روستا خاکی و پر از چاله است و از این

رو آنها نمی‌توانند در حیاط خانه هم براحتی زندگی کنند، بویژه روزهایی که ممکن است باران بیارد و کف حیاط خانه گل‌آلود شود. «سرتیپ مارز» پدر این معلولان می‌گوید: بزرگ است. بهزیستی شهرستان کهگیلویه یک باب خانه را

در چند مرحله با هزینه ۷۰ میلیون ریالی، برای ما ساخته است. فضای نامناسب برای معلول‌ها، حیاط خاکی و چاله‌های آن، چکه کردن سقف و بلوک‌هایی که به عنوان دیوار حیاط روی هم گذاشته شده‌اند از مشکلات این خانه است. سرتیپ که خودش به علت درد و ساییدگی زانو، همنشین و هم‌درد فرزندان معلولش شده خواستار کمک نیکوکاران و مسوولان

چهار نفر در یک خانواده روستایی تصمیم گرفته‌اند زندگی کنند، حتی اگر نتوانند در روستا همراه دوستانشان قدم بزنند و نتوانند مانند بسیاری دیگر سرپا ایستادن، دویدن و شنا کردن را تجربه کنند، آنها تصمیم خود را گرفته‌اند اگرچه زندگی شان فقط بر روی چرخ‌های یک ویلچر بچرخد.



زیور، نرگس، شیرین و سردار، چهار خواهر و برادر هستند که در روستای بیمنجگان در ۱۰ کیلومتری شهر دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد زندگی می‌کنند.

زیور ۳۰ ساله، نرگس ۲۸ ساله، شیرین ۲۲ ساله و سردار ۲۰ ساله اند و هر چهار نفرشان

هم معلول هستند و کار اداره کردن زندگی آنها بر عهده پدر از کار افتاده آنهاست. اگر سردار بخواهد بیرون برود باید زیور، نرگس و شیرین، به نوبت منتظر ویلچر بمانند و اگر هر چهار نفرشان کار داشته باشند چاره‌ای جز صبر سه نفر و شتاب یک نفر نیست.

فضای نامناسب برای معلول‌ها، حیاط خاکی و چاله‌های آن، چکه کردن سقف و بلوک‌هایی که به عنوان دیوار حیاط روی هم گذاشته شده‌اند

سنگفرش کردن حیاط خانه را بپذیرند تا چهار انسان بتوانند براحتی در حیاط خانه حرکت کنند. تهیه ویلچر از دیگر نیازهای خانواده‌های این روستاست. در مواردی که چند معلول در یک خانه زندگی می‌کنند.

خانواده مارژ با بیان اینکه دارای پدری از کارافتاده هستند و هیچ گونه حامی مالی ندارند از نیکوکاران و مسوولان تقاضای کمک و همکاری دارند. آنان می‌گویند: بعد از فوت مادر، مشکلات ما دوچندان شده است. نرگس می‌گوید: مستمری ماهانه دو میلیون ریال برای چهار معلول که هیچ سرپرستی ندارند بسیار کم است.

منبع: ایرنا

گزارش از: حسین خدمتی و سید ولی موسوی نژاد

امروزه آدم‌های سالم و با مدارک تحصیلی عالی مشکلات بسیاری برای زندگی دارند، این خانواده چهار معلولی که جای خود دارد

است. وی می‌گوید: این معلولان در فصل گرما و سرما با توجه به خاکی بودن حیاط خانه و نامناسب بودن خانه برای معلولان، در رفت و آمد با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند. «سردار مارژ» جوان ۲۰ ساله این خانواده، با بیان اینکه در هفته بهزیستی مسوولان شهرستان کهگیلویه به آنها سرکشی کرده‌اند گفت: ما چهار معلول در یک خانواده هستیم اما تنها یک ویلچر داریم که آن را مسوولان برای ما هدیه آوردند. سردار از مسوولان و نیکوکاران خواست تا یک ویلچر کنترلی برای این چهار معلول تهیه کنند تا بتوانند بدون نیاز به کمک دیگران حرکت کنند. محل زندگی خانواده مارژ، روستای بیمنجگان ۱۲۰ خانوار دارد، که شش خانواده آن‌ها فرزند معلول دارند؛ یکی چهار معلول، یکی سه معلول، و چهار خانواده یک معلولی در این روستا زندگی می‌کنند که همه آنها با مشکلات مشابهی روبرو هستند. هاجر (مادر سه معلول به نام‌های معصومه، حکیمه و سمندر معززیان خواه)، با ابراز گلایه از زندگی سخت خود و خانواده‌اش و کم توجهی برخی مسوولان گفت: این خانه برای رفت و آمد معلولان مناسب نیست. وی با بیان اینکه این معلولان در هنگام راه رفتن مشکلات زیادی را تحمل می‌کنند افزود: سرویس بهداشتی و حمام معلولان به درستی ساماندهی نشده است. این مادر نگهداری از سه دختر معلول را مشکل خواند و اظهار کرد: بیش از چهار سال است که مسوولان بهزیستی هیچ سرکشی به این معلولان نداشته‌اند. وی بیان کرد: دخترانم به دلیل خاکی بودن حیاط خانه و نامناسب بودن آن برای معلولان، بویژه هنگام باران برای رفت و آمد در خانه با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند. هم‌اکنون اداره بهزیستی شهرستان کهگیلویه، ماهانه نفری ۵۰۰ هزار ریال به خانواده سرتیپ مارژ کمک می‌کند که شاید گوشه‌ای از مشکلات آنان برداشته شود. یکی از همسایه‌های این خانواده می‌گوید: امروزه آدم‌های سالم و با مدارک تحصیلی عالی مشکلات بسیاری برای زندگی دارند، این خانواده چهار معلولی که جای خود دارد. سردار مارژ گفت: هزینه سنگ‌فرش کردن خانه را نداریم و به همین دلیل به راحتی نمی‌توانیم در آن با ویلچر حرکت کنیم. او می‌گوید: شاید نیکوکارانی پیدا شوند که بتوانند هزینه سیمانی کردن یا موزاییک و

بیماری یا حادثه در هر یک، فردی با توان بالا، پویا و فعال، به شخصی ضعیف، با توانایی محدود و بی‌تحرک تبدیل می‌شود. وقتی سانحه‌ای هر چند غیرمنتظره یا تلخ و تاسف‌بار، رخ داد، به نظر نمی‌رسد یافتن دلیل یا دلایل و یا مقصر و مقصرین حادثه از ابعاد منفی آن بکاهد یا تغییری در شرایط ایجاد کند. قبول ندارید که گاهی اتفاقات بدی که در زندگی رخ می‌دهد شما را مستقیم در مسیری قرار می‌دهد که منتهی به بهترین چیزهایی می‌شود که می‌توانست برایتان پیش آید؟

همه کسانی که بطور ناگهانی معلول شده‌اند، با احساس عجز و درماندگی پس از حادثه و اصرار بر انکار معلولیت حاصل از آن، خوب آشنایند. پذیرش این واقعیت که سلامت جسمانی و پویایی و تحرک گذشته در یک آن جای خود را به درماندگی، سکون و بی‌تحرکی کنونی داده، آسان نیست. تلخ‌تر و گزنده‌تر، آگاهی از این واقعیت است که معلولیت و محدودیت در حرکت، مهمان ناخواسته ماندگار و همیشگی بدن خواهد بود. فاصله زمانی میان معلول شدن و پذیرش معلولیت هر قدر کوتاه‌تر باشد، به سود معلول و خانواده اوست. پذیرش شرایط جدید جسمانی و اطلاع دقیق از تغییرات بوجود آمده بر اندام و دستگاه‌های بدن و کاهش هر چه بیشتر عواقب منفی روحی‌روانی این مسئله در اولویت بوده و از مهمترین وظایف فردی است که در اثر سانحه‌ای به معلولیت دچار شده است.

آیا باید از دشواری‌های زندگی پس از معلولیت وحشت نمود؟ آیا باید معلولیت را پایان زندگی پر ثمر و مفید دانست؟ آیا می‌توان با وجود معلولیت و با تلاش مستمر و خستگی ناپذیر خود را سزاوار بهترین‌ها دانست؟ آیا خود معلول می‌تواند خود را توانمند سازد یا به توانبخشی خود کمک نماید؟ اصلاً مهم نیست که با چه نوع محدودیت‌هایی روبرو هستیم و یا چه سدهایی را پیش‌رو داریم؛ اگر بخواهیم بر روی محدودیت‌ها و موانع برچسب شکست بزنیم، با این کار ارزش ذاتی و وجودیمان را از بین می‌بریم و توانایی تغییر شرایط را از دست خواهیم داد. با خودباوری، از نظر ذهنی و روانی احساس راحتی کرده و خود را آن‌گونه که هستیم می‌پذیریم و باور می‌کنیم، از استعدادهایمان بیشترین بهره را می‌بریم و نسبت به عیوب جسمانی و ناتوانی‌های خودمان دیدگاهی

واقع‌بینانه پیدا خواهیم کرد. باید پذیرفت دیگر دوره غیرممکن و محال به سر آمده یعنی معلولین اگر بخواهند به‌ویژه با پیشرفت روزافزون تکنولوژی حتماً موفق و توانمندتر از گذشته خواهند بود.

در ضرب‌المثلی چنین آمده «اگر خانه‌هایتان آتش گرفت خودتان را با آن گرم کنید»، پس معلولیت را پایان زندگی ندانید بلکه تلاش نمائید با کشف استعدادهای شگرفی که خدای بزرگ در ذات شما به ودیعه گذاشته خود را اسیر معلولیت و محدودیت‌های ناشی از آن نسازید. آیا باور ندارید که چیزهای خوب به‌سراغ کسانی می‌روند که باور دارند، چیزهای بهتر به‌سراغ کسانی می‌روند که صبر می‌کنند، و بهترین چیزها تنها به‌سراغ کسانی می‌روند که تلاش می‌کنند و هرگز تسلیم نمی‌شوند. خیلی چیزها عوض شدنی نیست ... پس چاره‌ای جز این ندارید که برای سازگاری و انطباق هر چه بیشتر با شرایط جدید جسمانی، شیوه

نگرش خود به زندگی و هستی را تغییر

دهید. به خود برای سازگاری زمان دهید؛ به پایان

رساندن این زمان آسان نیست، اگر به بهبودی حال شما کمک می‌کند، حتی سوگواری کنید و در برابر این تغییرات هیجانی صبور باشید، مطمئن باشید به مرور به قابلیت‌های وجودی خود پی خواهید برد. پس از پذیرش معلولیت ناخواسته خود، برای شناخت و کشف نیروهای شگرف و استعدادهای ناشناخته لازم است:

دقیق ببینید، درست بیندیشید، به دور از احساس قضاوت کنید و با نگرشی مثبت، وضعیت جسمانی خود را تجزیه و تحلیل نمایید. با جدیت، هدف و برنامه خود در زندگی را دنبال کنید، بگذارید دشواری‌ها و سختی‌های زندگی جدید، اگر هم فرسایشگر جسم شما باشند، در عوض روح و روان شما را جلا و صیقل دهند. فریده حلمی



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی
سال چهارم/شماره ۱۱، ۱۲/تابستان و پاییز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز:
مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی
رعد کرج
مدیر مسئول:
غلامرضا احمدی پیدا خویدی
سر دبیر:
غلامرضا شجاع سنگجولی
مدیر اجرایی:
احمد کمالی روستا
طراح و صفحه آرا:
انتشارات نارین رسانه
روابط عمومی:
افشار ساکن
نشانی: کرج- میدان آزادگان- خیابان
برغان- خیابان شهید جباری،
کوچه شهید محمدی
تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲-۵۳
تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۲۸۱۸۶

نظارت درج شده در فصلنامه تلاش
سبز بیانگر دیدگاه های نویسندگان آن
است.
مسئولیت آگهی های چاپ شده
بر عهده صاحبان آگهی می باشد و
مسئولیتی متوجه فصلنامه تلاش سبز
نیست.

حامیان چاپ فصلنامه:

طراحی و صفحه آرایی
انتشارات نارین رسانه
۰۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰
چاپ و صحافی شادرنگ
لیتوگرافی ایده پردازان نسیم
کاغذ و مقوا مقیمی



نمایه مطالب

- ۲ سخن مدیر مسئول
- ۴ چشمهایی که با نور قرآن روشن است
- ۷ عزیز دلم مولا علی (ع)
- ۸ موفقیتی تازه برای رعد کرج
- ۹ معلولان کرجی بی نصیب از خدمات شهری
- ۱۶ یک ویلچر برای چهار نفر
- ۲۰ ما پیاده ایم ای سواره ها
- ۲۲ ما بیماری «ام اس» مان را دوست داریم!!
- ۲۶ سفر خاطره انگیز توان یابان مجتمع رعد کرج
- ۳۰ جشنی ماندگار، جشن رمضان
- ۳۲ ازدواجی فراتر از مرزهای معلولیت
- ۳۵ گفت و گو با بهاره هنر پرور دانشمند معلول ایرانی
- ۳۸ بر دانستنی های میوه ای تان بیفزایید
- ۴۰ امید تازه ای برای بیماران ستون فقرات
- ۴۲ بیماری کبد چرب را بشناسیم
- ۴۸ ورزشکاری موفق از جمع کارآموزان رعد
- ۵۳ شاعرانه ای از جنس خورشید برای حضرت عباس
- ۵۴ معیار های انتخاب یک نمایشگاه مناسب
- ۶۰ زندگی ام را به تو می بخشم!

چه کنیم؟

پذیرش

معلومات

یا انکار

آن؟

«ما پیاده ایم ای سواره ها»

۲۰

فصلنامه تلاش سبز ■ سال چهارم ■ شماره ۱۲ و ۱۱ ■ تابستان و پاییز ۱۳۹۴

خونه ساختیم با سختی... می‌گن خونه رو دولت براتون ساخته. تا یه کاری ما می‌کنیم می‌گن چقدر بهترتون میدن؟ نزنین این حرف‌ها رو؛ برای ما کاری انجام نمیدن. آهای مسلمانان، آدم‌ها، انسانیتتون کجا رفته؟ عزیزم یک ایرانی، یک مسلمان با خدا، انسانیتش کجا رفته؟ چقدر خرج مدرسه؟ یا هر جایی را با آژانس رفتن کلی پول هزینه کردن. معلوم نیست به کجا میرسن، یا به جایی میرسن یا شاید هم نرسن... پس آدم‌ها مهربونیتون کجا رفته؟ پس انسانیتتون کجا رفته؟ مهربونی خیلی کلمه قشنگیه ولی نمیدونم تو دنیای ما ایرانیان تو دل چه کسی از آدم‌ها ست؟ آدم‌های پول‌دار یا بی پول؟ بعضی از پول‌دارها بویی از انسانیت نبرندن، و بعضی از بی پول‌ها، انسانیت در وجودشان هست، ولی با جیب خالی کاری از دست این‌ها بر نمی‌آید. ولی یه خدای مهربون داریم، یه نظر لطفی به ما بکنه. خیلی خوب، خدایا به تو توکل می‌کنیم و از تو می‌خواهیم به ما کمک کنی، که ما بنده‌های خوب تو هستیم. خدایا یه روزی باشه

هیچ مریضی تو این دنیا نباشه... اگر هم باشه کمکش کرده باشنند و زمانی برسه که حتی یک ایرانی از دست دنیا و آدم‌هاش ناراحت نباشه. به امید آن روز... من از هر پدر و مادری که بچه‌ای مریض یا ناتوان داشته‌اند از مشکلاتشان سؤال کردم، با گریه همین حرف‌های من رو تکرار کردند. پس گفتم از شرح حال خودم و دیگران مقاله یا دل نوشته‌ای از این بابت بنویسم. واقعیت اینه که بچه‌ی

این بچه‌ها کم غم و غصه دارن، شما هم ما رو ناراحت میکنید با این حرفاتون. تو راه که میریم نگاهمون میکنن، به ما میگن خدا شفاش بده، میگن خدایا شکر. دیگه چرا با کلماتتون ما رو ناراحت می‌کنین؟

دنیایی بی محبت، دنیایی که بی وفاست، کسی با تو کاری نداره، تو رو آدم حساب نمیکنن؛ به تو بی محلی میکنن، دنیایی که خیلی حرف و حدیث داره ولی برای هیچی. تو ماشین که هستم میپرسن چرا این جوری شده؟ فامیلین؟ بخاطر امپوله؟ واسه خاطر چیه؟ دولت کمکتون میکنه؟ عروسی بریم باز همین حرفه: آخه چی شده بین این مریضی بخاطر چیه؟ جواب ما چیه؟ باشه بهتره بگیم، اگه نگیم دوباره میپرسن داغ دل ما رو تازه میکنن، آخه ما کم غصه داریم؟ دکتر میریم میگن آخی آخی چی شده؟ اگه عزاداری بریم باز حرفه، حرف مردم؛ خلاصه هر جا که بریم انگشت مردم به طرف ماست. یعنی ما رو نشون میدن. تو

آژانس یا هر جای دیگه‌ای که بریم، اگه تو قلۀ قاف هم بریم باز میپرسن. دل ما از این حرفا پره؛ چی کار کنیم؟ این بچه‌ها کم غم و غصه دارن؟ شما هم ما رو ناراحت می‌کنید با این حرفاتون. تو راه که میریم نگاهمون میکنن، به ما میگن خدا شفاش بده، میگن خدایا شکر. دیگه چرا با کلماتتون ما رو ناراحت

می‌کنین؟ حالا توی دلتون بگین چی میشه؟ پسر من که مریضه، خیلی از این حرف‌ها ناراحت میشه. میگن خدایا شکر که ما این جوری نشدیم... چی کار کنیم، میشه این حرف‌ها رو آروم بگین، خدا ازت قبول میکنه و ما رو ناراحت نمیکنی... ما خودمان ناراحت هستیم دیگه این حرف‌ها چیه؟ ما با کوچک‌ترین حرف‌ها ناراحت میشیم. خدایا دولت مهربون که کاری برای ما انجام نمیده ولی خود ما

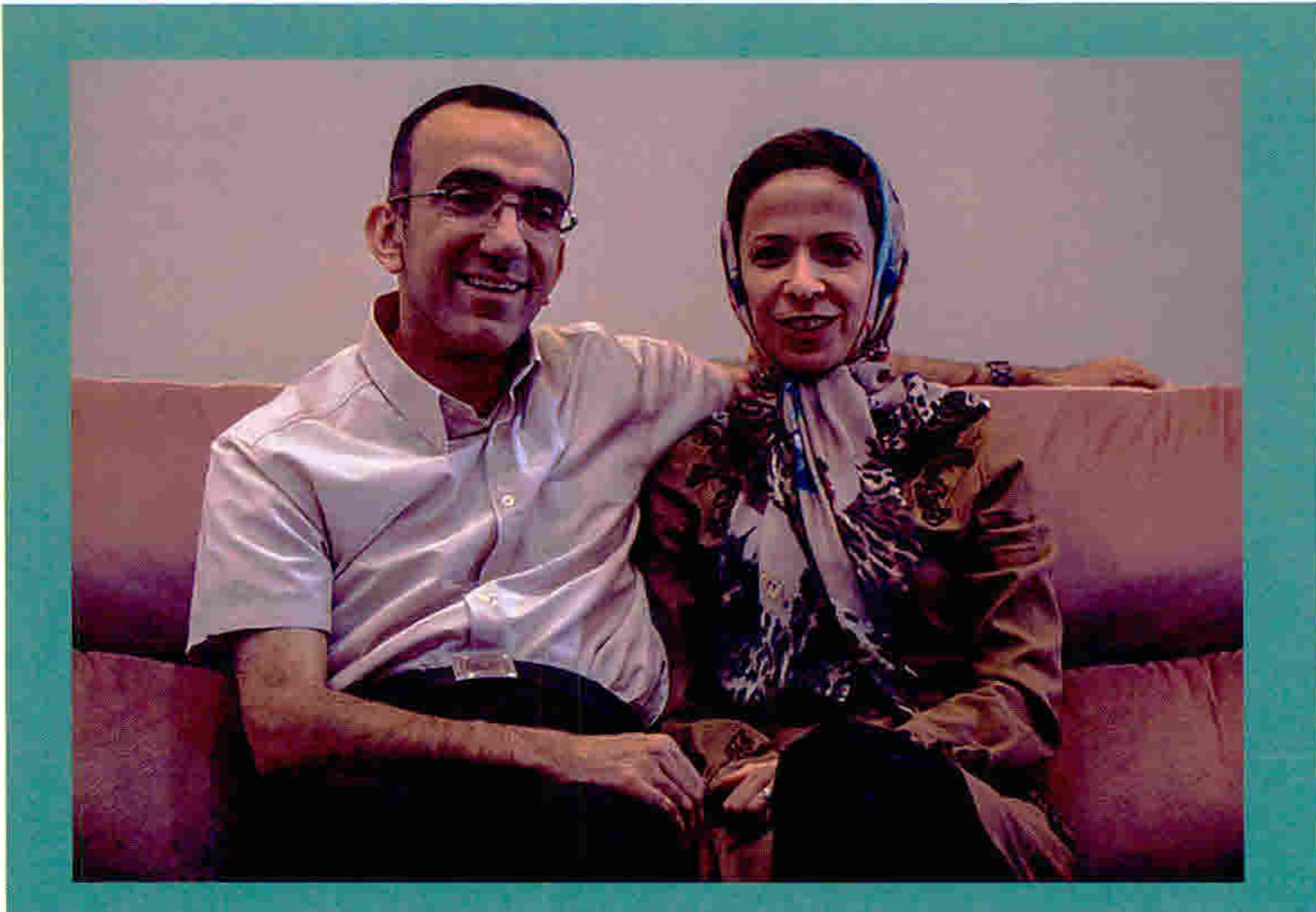
من مریضه. این حرف‌ها برای من خیلی پیش آمده. چون واقعا بچه‌ی من ۹۵٪ معلول جسمی است که این مسئله برای من هم دشوار است.

این‌ها حرف‌های دل من است. برای انسان‌های مهربان این را نوشتم، بخوانید، دیگر سوال نکنید، سوال کردن عیب نیست ولی سوالی که ما رو ناراحت میکنه نکنید. این سوال‌ها دل ما رو می‌شکنه، بعد آه دل بچه‌ها اثر خودشو می‌ذاره. با کسی مشکلی ندارن، این بچه‌ها این قدر مهربون هستند که تا کسی این‌ها رو ناراحت نکنه ... دیگه خودتون میدونید. واقعا چند دفعه برای ما پیش آمده که ما این بچه‌رو با بد بختی می‌بردیم مدرسه، یکی از همسایه‌ها مون گفته بود این چولاق رو می‌برن مدرسه که درس یاد بگیره؟ ... در صورتی که دو سال نشد خودش افتاد پاش شکست؛ تو پاش پلاتین گذاشتن، بعد پاش توی گچ بود، خدا شاهده ... یه چیزهای دیگه‌ای هم هست که نمی‌توانم بگویم. این بچه‌ها آه می‌کشن و ناراحت می‌شن، همینجوری نمی‌گم، این‌ها رو اذیت نکنید، دل وامونده ما رو ناراحت نکنید. این‌ها خیلی مهربونن. اینها مثل یک فرشته‌اند. فرشته‌ها رو که میدونید با کسی کاری ندارن. بعضی از این فرشته‌ها زیبون هم ندارن و بعد این انسان‌های از همه جا بی‌خبر این‌ها رو بالحنی بد مسخره میکنند؛ فکر

میکنن چون خودشان سالمند باید این جور بچه‌ها رو مسخره عام و خاص کنن. شاید باور نکنید! یکی از همون همسایه‌ها که گفتم حالش بد بود، پسر من او نو دید و تویه حالتی دست خودش رو بلند کرد و گفت: از انگشت اولی میمونه، دومی میمونه، سومی میمونه، چهارمی میمونه، پنجمی را نشون داد گفت میمیره، همینطور هم شد. پسر من آن موقع کوچک بود. چند سال پیش این ماجرا اتفاق افتاد این‌ها از کجا میدانند؟ یکی به اون‌ها خیر میده؟ چه جوری؟ دل شکستن کار خوبی نیست، دل این جور بچه‌ها رو نشکنین، کار خوبی نیست، در حالی که ناراحتیم این مقاله رو (یا دل نوشته) می‌نویسم، از تمام وجودم و از اعماق دل. من یک مادرم و السلام.

نویسنده: سجاد زارع
از کارآموزان مجتمع رعد کرج





ما بیماری «ام اس» مان را دوست داریم!

۲۲

فصلنامه تلاش سبز

سال چهارم

شماره ۱۲ و ۱۱

تابستان و پاییز ۱۳۹۴

می‌خندند تا غریبی لحظه‌های اول زود تمام شود. هادی و الناز روی کاناپه مبل صورتی رنگشان می‌نشینند و به ما خیره می‌شوند تا سوال‌هایمان را بپرسیم. همان چند قدمی که راه رفتن هادی و الناز را می‌بینم می‌فهمم که قدم‌هایشان خسته است و وقتی حرف‌هایشان را می‌شنوم می‌فهمم که کلامشان گاهی بریده بریده می‌شود. اما حیفم می‌آید این لبخند اول کاری را با سوال‌های ام‌اسی قطع کنم. اما چاره‌ای نیست دلیل حضور ما در این خانه کوچک و گرم، زن و شوهر مهربانی است که

ما بیماری «ام اس» مان را دوست داریم!

بیماری «ام اس» شاید بیماری سختی باشد اما «الناز مجدی» و «هادی پورفرضی» دوست داشتند با این وجود باهم ازدواج کنند تا باقی راه را باهم بروند.

وقتی به خانه کوچک و صورتی رنگشان می‌رسیم هادی در را باز می‌کند با احترام و لبخند تحویل‌مان می‌گیرد تا به خانه امیدشان قدم بگذاریم. الناز برایمان شربت می‌ریزد تا خستگی‌مان در برود و هردو آنقدر به رویمان

بیش از ۱۰ سال به این بیماری مبتلا هستند و یک روز تصمیم گرفتند سه تایی (الناز + هادی + ام اس!) در این خانه زندگی کنند.

یک روز از خواب پاشدم دیدم ام اس گرفتم

الناز متولد ۱۰ بهمن ۵۸ در تبریز است اما در تهران بزرگ شده. لیسانس عکاسی دارد و حالا چند سال است که به عنوان مسئول پذیرش بخش فیزیوتراپی «انجمن ام اس» مشغول به کار است. هادی نیز خرداد ۵۲ در اردبیل به دنیا آمده و کارشناسی ارشد زمین شناسی دارد. در حال حاضر هم در سازمان زمین شناسی مشغول به کار است. وقتی از بیماری الناز می پرسیم لبخند صورتش را بزرگتر می کند به چشمانم نگاه می کند و انگار که غم و شادی اش قاطبی شده باشد می گوید: «۱۵ ساله بودم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم دیدم نصف بدنم سنگین شده. اول حس کردم سرماخوردگی است اما وقتی دکتر رفتم بعد از آزمایش همان روز تشخیص دادند که ام اس است.» حالا هادی ادامه می دهد. «۱۱ سال پیش وقتی بیدار شدم و خواستم برای بیرون رفتن شلوارم را پایم کنم دیدم نمی توانم تعادلم را حفظ کنم و زمین می خورم. نتوانستم این کار را ایستاده انجام بدهم و روی زمین نشستم. بعد دکتر رفتم و تشخیص داد که به ام اس دچار شدم.» همه چیز به همین سادگی است؛ الناز و هادی از خواب بیدار می شوند و دیگر آدمهای قیل نیستند. هادی حالا سخت تر راه می رود و الناز بدنش سنگینی می کند.

لرزش دستان الناز

اینکه از خواب بیدار شوی و آدم دیگری شده باشی هضمش سخت است اما الناز و هادی هر دو سعی کردند بیماری شان را قبول کنند و با آن زندگی کنند. الناز می گوید که خانواده اش حساسی روحیه هایشان را باخته بودند. اما هادی می گوید که خودش خیلی عادی برخورد کرده انگار که به او گفته اند سرما خورده ای و هیچ واکنشی از خود نشان نداده. وقتی از اتفاقاتی که این چند سال با ام اس برای بدنشان پیش

آمده می پرسم هردو سریع جواب می دهند. الناز سنگینی دست و پا و اختلال در قدرت تکلم داشته و حالا هم یکی از پاهایش سنگینی می کند و لرزش دست پیدا کرده. الناز که از لرزش دست حرف می زند هادی تابلوی روی دیوار را نشانمان می دهد و با ذوق شیرینی می گوید: «این نقاشی ایشونه، خیلی حیفم میاد که لرزش دست گرفته» انگار که تمام غم هادی خلاصه می شود روی لرزش دستان الناز که میاد از این لرزش، الناز نتواند دیگر قلم دستش بگیرد و الناز ادامه می دهد در نقاشی کشیدن برای ظریف کاری ها، دستش می لرزد. هادی هم ابتدا نمی توانسته تعادلش را حفظ کند و بعد از مدتی چشم هایش انحراف پیدا می کند و با داروهای مختلف بهتر می شود، بعد از آن هم درد شدیدی در پایش حس می کند که به قول خودش انگار سرب داغ روی پایش ریخته باشند.

ام اس الناز را به من داد

«هیچ دو ام اسی شبیه هم نیستند» هادی این جمله را بارها تکرار می کند تا خوب شیرفهم شویم که با چه بیماری طرف هستیم. بعد از این جمله هم شروع می کند به توضیح حمله های ام اسی که هر بار یکی از اعضای بدن را دچار اختلال می کند. هادی ۵ سال است که هیچ حمله ای نداشته اما آخرین حمله الناز بهمن سال گذشته بوده و یکی از پاهایش سنگین شده است. اما هادی با ذوق عجیبی می گوید که بیماریش را دوست دارد «من دو تا ام اس دارم. اولی مدرکی است که پول دادم و رفته ام دانشگاه تا بگیرم که می شود Master science و بعدی مدرکی است که این بیماری است. من ام اس را دوست دارم چون یک چیزهایی از دست دادم و یک چیزهایی بدست آوردم. حالا

۱۵ ساله بودم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم دیدم نصف بدنم سنگین شده. اول حس کردم سرماخوردگی است اما ...



کلی دوست معلول دارم و دنیا برایم چهره متفاوت‌تری دارد. هر روز که از خواب بیدار می‌شوم از آفتاب لذت می‌برم، از رنگ گلها، از چیزهایی که شاید دیدنش برای بقیه عادی است لذت می‌برم.» حالا الناز هم سر حرف می‌آید که ام اس برایش ارمغان‌هایی داشته و توانسته آدمها و چیزهایی را که قبلا سخت تحمل می‌کرده را حالا راحت‌تر تحمل کند و با موضوع کنار بیاید. اما هادی حرف را از الناز می‌دزدد و می‌گوید: «ام اس باعث شد خدا الناز را به من بدهد. من چون ام اس داشتم با الناز آشنا شدم و اگر ام اس نداشتم نمی‌توانستم با الناز ازدواج کنم.»

زندگی سه تایی این دونفر!!

الناز و هادی بین حرفهایشان مدام همدیگر را نگاه می‌کنند و حرف‌های هم را تایید می‌کنند. وقتی می‌پرسم اولین بار همدیگر را کجا دیدند دوباره به هم نگاه می‌کنند و یک خاطره را توی ذهنشان مرور می‌کنند و می‌خندند و هر کدام تکه‌ای از خاطره قدیمی را تعریف می‌کنند. الناز شروع می‌کند: «۱۰ سال پیش در نمایشگاه بین‌المللی، انجمن ام اس غرفه اطلاع‌رسانی داشت که من آنجا کار می‌کردم. یک روز هادی خیلی خوشحال و سر حال آمد جلو و گفت سلام خانم من یک سال است که به بیماری ام اس مبتلا هستم. از این بابت هم خیلی خوشحالم. در حال حاضر هم سرکار می‌روم هم کوه می‌روم» هادی ادامه می‌دهد: «الناز بدون اینکه تحویلیم بگیرد گفت بله من خودم ۶ سال است ام اس دارم. انگار که به یک بادکنک پرباد سوزن زده باشند سریع بادم خالی شد. کلی با دبدبه و کیکبه حرف می‌زدم اما ۵ سال از الناز عقب بودم.» همین ملاقات کوچک پای هادی را به انجمن ام اس باز کرد تا شروع آشنایی شان نیز بشود تا اینکه بعد از چندسال هادی بالاخره جلو می‌آید تا از الناز بخواهد باقی راه را سه‌تایی باهم بروند. سه‌تایی یعنی هادی و الناز و ام اس!

ماهی یک میلیون ۴۰۰ هزار تومان خرج دارو

به هزینه‌های درمان که می‌رسیم الناز و هادی باز هم همدیگر را نگاه می‌کنند و به رویمان می‌خندند. الناز

به شوخی می‌گوید: «درباره چی صحبت می‌کنید؟» اما هادی جدی ادامه می‌دهد که عمده بیماران «ام اس» و بیماران خاص، مشکل هزینه برای تامین دارو دارند. ام اس در ابتدا یکی از بیماری‌های خاص محسوب می‌شد و داروهایش مجانی بود. بعد از مدتی یک قلم دارو به ۴۰ هزار تومان تبدیل شد بعد به ۱۵۰ و ۲۵۶ و در نهایت الان به ۷۲۰ هزار تومان رسیده است. با اینکه الان دارو مثل گذشته کم نیست اما پرداخت هزینه‌هایش بسیار سخت است. الناز حرف را می‌گیرد که بیمه‌ها داروهایشان را پشتیبانی نمی‌کنند. بیمه تکمیلی ندارند و در حال حاضر خانواده‌هایمان به ما کمک می‌کنند. الناز یک روز در میان دارویی را تزریق می‌کند که هزینه ماهیانه اش ۷۵۰ هزار تومان است. هادی نیز خرج داروهایش در یک ماه حدود ۶۰۰ هزار تومان می‌شود. این یعنی خانواده دو نفره شان ماهی حدود یک میلیون ۴۰۰ هزار تومان فقط خرج دارو دارد. هادی می‌گوید قبلا برای بدست آوردن یک دارو مجبور شده ۵ میلیون تومان پول پرداخت کند.

دوست داشتیم همسر معلول باشد

هر بیمار ام‌اسی ۳ درصد احتمال دارد که فرزندش ام‌اسی شود اما این درصد برای هادی و الناز به ۶ درصد می‌رسد. در دوران بارداری مادر به هیچ وجه نمی‌تواند از داروهایش استفاده کند و این موضوع باعث شدیدتر شدن بیماری مادر بعد از دوران بارداری می‌شود. برای همین هادی و الناز تصمیم گرفته‌اند بچه دار نشوند. وقتی از هادی و الناز می‌پرسم دلشان

نمی خواست که با یک فرد سالم ازدواج کنند هر دو بلافاصله جواب منفی می دهند. الناز با خنده توضیح می دهد که همیشه دلش می خواسته همسر یک معلول شود. هادی هم می گوید اگر با یک فرد سالم ازدواج می کرده هیچوقت همدیگر را درک نمی کردند. هادی باز هم تاکید می کند که ام اس را دوست دارد چون او را به الناز رسانده است. بعد هم روبه الناز می گوید: «من هرچی از ام اس گرفتم می گذرد باز به الناز نمی رسم. تا می آیم ۱۱ ساله شوم الناز ۱۶ ساله می شود و من ۵ سال همیشه عقب هستم.» الناز جدی می شود و می گوید: «بعضی از داشتن فرزند

معلول و یا بیمار ناراحت هستند و ناشکری می کنند اما بسیاری از خانواده هایی که فرزند ناخلف دارند اگر سراغشان بروید آرزو داشتند فرزندشان معلول بود اما این مشکلات را نداشت. من ام اس را دوست دارم ۱۶ سال است که با آن زندگی می کنم. یک بار در خیابان یک آقای که پشت سرم راه می رفت وقتی سخت راه رفتن من را دید بعد از نوح نوح کردن گفت خدایا شکرت. شاید اتفاق ناراحت کننده ای بود ولی من خوشحال شدم که کسی با دیدن من قدر سلامتی اش را فهمید و خدا را شکر کرد.»

معلولین را وارد چرخه کار کنید

الناز بارها تکرار می کند «معلولان و بیماران خاص از ترحم بدشان می آید اما می خواهند که حمایت شوند. هادی این گله را دارد که چرا قانون ۳ درصد استخدام برای ادارات دولتی رعایت نمی شود تا معلولان هم بتوانند کسب درآمد کنند.» «من خودم شنیدم وزیر آموزش و پرورش دولت قبل گفت که استخدام معلولان روحیه دانش آموزان را خراب می کند. برای شغل دفترداری و کارهای اداری هم نمی شود معلول انتخاب کرد؟» الناز می گوید: «ما کم توان هستیم اما ناتوان نیستیم. ما فقط آستانه خستگی مان کوتاه تر است. زودتر خسته می شویم. نباید که از چرخه کار بیرون بیاییم» هادی چندسال است سازمان زمین شناسی کار می کند اما لرزش دستانش اجازه نمی دهد که گزارش کار بنویسد. لرزش دستان هادی را وقتی بیشتر می فهمیم که می خواهد نقاشی های الناز را از گوشی موبایلش نشان دهد، طوری که مجبور می شود برای کنترل این لرزش از دست دیگرش کمک بگیرد. الناز و هادی تا لحظه های آخر هنوز حرف دارند که با ما بزنند و هادی باز این جمله را به گونه ای دیگر تکرار می کند که ما بیشتر از دیگران تلاش می کنیم از زیبایی های زندگی و باهم بودنمان لذت ببریم و این هدیه ام اس به ما است.

منبع: خبرگزاری مهر



«ما کم توان هستیم اما ناتوان نیستیم. ما فقط آستانه خستگی مان کوتاه تر است. زودتر خسته می شویم. نباید که از چرخه کار بیرون بیاییم»



سفر خاطره انگیز توان یابان

مجمع رعد کرج به مشهد مقدس (اردیبهشت ماه ۱۳۹۴)



سایهات روی زمین دل میبرد از هر کسی
هر کجایی که تو باشی سر به زیری مشکل است
سلام بر تو ای بزرگ مرد هستی
یا علی ابن موسی الرضا(ع)

شهر خاطره های آسمانی ،
شهر چراغانی، شهر رحمت الهی،
شهر نیایش ، شهر معجزه

۲۶

فصلنامه تلاش سبز سال چهارم شماره ۱۱ و ۱۲ تابستان و پاییز ۱۳۹۴

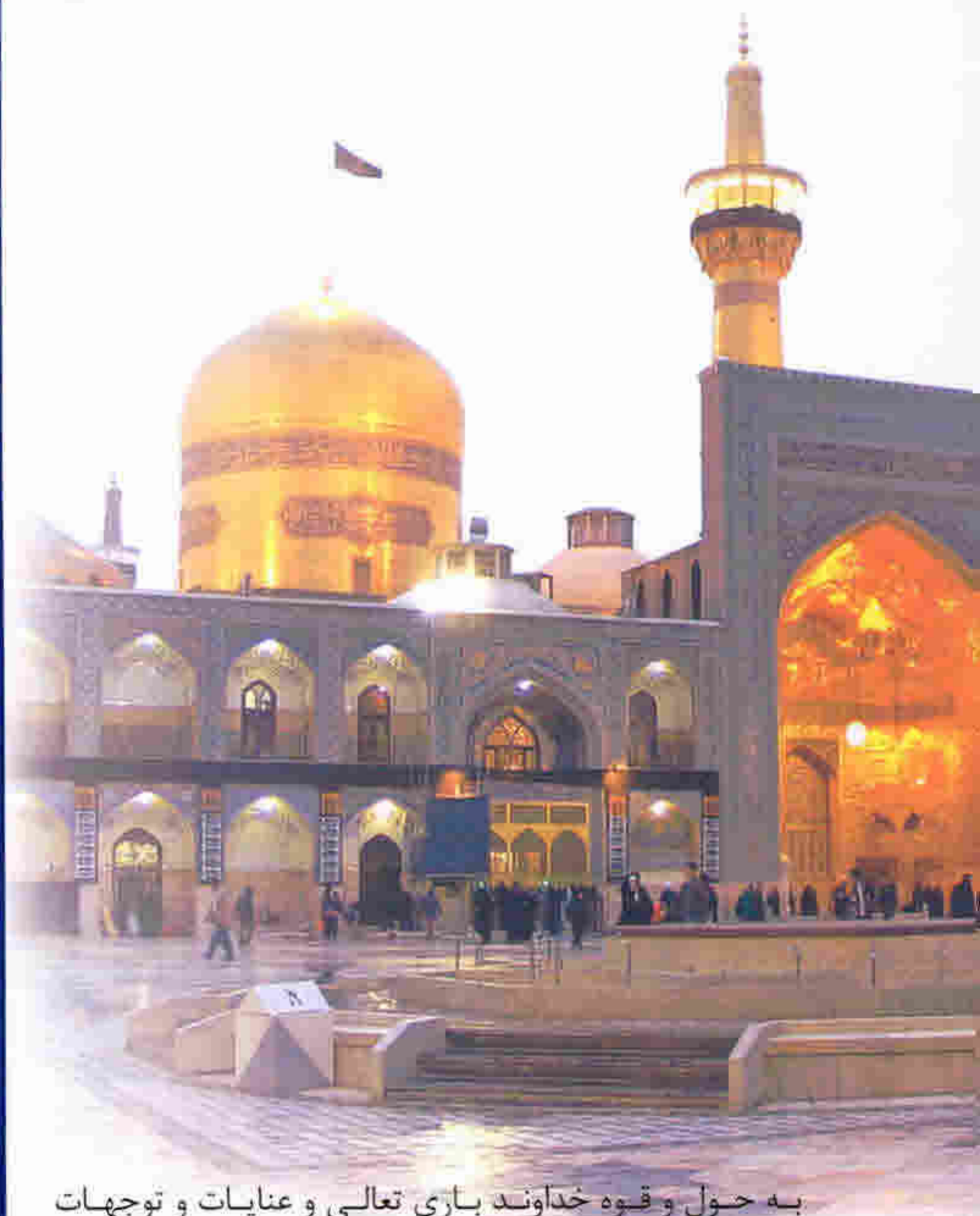
داده شده بود و
چه فضایی...،
چه دل‌هایی که
شکست و چه
اشک‌هایی که ریخته
شد. انگار همه سبک
شدند و به آرامش رسیدند.

انگار کبوترهای زندانی شده قلیمان را رها کرده بودیم
و آنها آزادانه به دور حرم پرواز می‌کردند سفری سخت
اما شیرین و دور اما دلنشین .
لحظاتی نورانی و عرفانی ، که زبان قادر به توصیف آن
نیست .

ساده ام مثل کبوتر
که به دیدار تو عادت دارم
هر کجا بال بگیرم به تو بر میگردم
آشیانم سر این دیوار است
من به دیوار تو عادت دارم

نویسنده: زهرا شفیعی

چه زیبا بود عشق
بازی با کبوتران حرمش
دقیقا مثل صاحب حرم مهمان‌نواز و مهربان.
همه چیز مهیا بود برای مهمان‌نوازی حتی
خداوند هم باران رحمتش را فرستاد و امسال نیز
مثل سالهای گذشته توفیق یافتیم تا بر سر سفره
باب‌الحوائج بنشینیم و در آشپزخانه حرم مهمان باشیم،
چه لحظاتی!! انگار خواب بودیم، ولی چه خواب شیرینی.
دل‌مان نمی‌خواست بیدار شوی م ... چه هیاهویی بین
بچه‌ها بود. حرم را قرق کرده‌اند ، ((وای خدای من ،
خدایا شکرت ، خدایا ممنون زیر لب گفته می‌شد))
اشک‌هایی که آرام سرازیر می‌شد و نگاه‌هایی که به
سوی حرم برمی‌گشت و با صدای بلند تشکر می‌کرد.
چه لحظاتی تکرار نشدنی بود.
گوشه‌ای از صحن یکی از بچه‌ها خارج از این همه هیاهو
داشت رازو نیاز می‌کرد و در حال و هوای خودش بود،
دیگری کفش هایش را در دست گرفته بود، و پا برهنه
زیر لب زیارت امام رضا را زمزمه می‌کرد. به مناسبت
ورود این عزیزان توانیاب برنامه‌ای در صحن حرم ترتیب



به حول و قوه خداوند باری تعالی و عنایات و توجهات خاصه امام رضا (علیه السلام) طبق سنوات گذشته امسال نیز مجتمع خیریه رعد کرج موفق شد که کاروان زیارتی خود متشکل از تعداد ۱۲۵ نفر از کارآموزان و همراهان و کادر مجتمع خیریه رعد کرج را از تاریخ پنج شنبه ۱۳۹۴/۲/۲۴ لغایت ۱۳۹۴/۲/۲۹ به سرپرستی مدیریت محترم مجتمع خیریه آموزشی و توانبخش رعد کرج سرکار خانم میرزفهر جویمان جهت زیارت حرم مطهر رضوی به شهر مقدس مشهد اعزام نماید.



در این سفر زیارتی، پس از مکاتبات و نامه‌نگاری‌های قبلی صورت گرفته از طرف مجتمع رعد کرج با آستان قدس رضوی، این مجتمع موفق به دریافت سهمیه بن غذای تبرکی مهمانپذیر آستان قدس رضوی گردید که در روز سوم تمام اعضای کاروان جهت صرف ناهار به مهمانپذیر حرم مطهر مراجعه و از غذای تبرکی آن حرم تناول نموده و از برنامه ویژه‌ای که برای اعضای کاروان اعزامی کرج در دارالکرامه و دارالهدایه حرم مطهر تدارک دیده شده بود استفاده کردند و بطور ویژه جهت زیارت امام رضا علیه السلام با کمک و همکاری خدام زحمتکش حرم مطهر موفق به تشریف به پنجره فولاد آن حضرت گردیدند. در پایان از تمام خیرین و نیکوکارانی که ما را در برپایی این کاروان زیارتی کمک و همکاری نموده‌اند کمال تقدیر و تشکر را داریم.



عروسک‌های معلول

شوند. کنتلی در اوقات آزادش عروسک‌ها را تغییر می‌دهد و اولویت طرح‌هایش برای عروسک‌ها، کودکانی هستند که بیماری شدید یا مزمن دارند. کنتلی امیدوار است عروسک‌های امید بیشتری بسازد و این کار را توسعه دهد، طوری که اگر کودکی به عروسک مشخصی علاقه داشت، بتواند آن را فوراً داشته باشد. عروسک‌های «امید» کنتلی، وضعیت و بیماری‌های مختلفی را ترسیم می‌کنند. مثلاً عروسک‌هایی که اوتیسم، سرطان، یا اختلالات ژنتیکی و همین‌طور نقص عضو یا کم بینایی دارند یا عروسک‌هایی که با ویلچر یا واکر راه می‌روند. کنتلی در حالی که روی این پروژه کار می‌کند،

شوند که به خاطر تفاوت‌هایشان به اندازه کافی برای این جامعه خوب و عالی نیستند. کنت لی در آغاز ساخت اسباب بازی‌های جدید از دو پسرش، کریستیان سه سال و نیمه و اتان ۲۲ ماهه الهام گرفت؛ دو فرزندى که مبتلا به بیماری اوتیسم هستند. اولین عروسکی که کنتلی ساخت، براتز بویز بود که شبیه کودکش کریستیان بود و تی‌شرتی بر تن داشت که روی آن نوشته شده بود: «من اوتیسم دارم و فوق‌العاده‌ام» کنتلی می‌گوید که هدفش از ساختن عروسک‌ها این بوده که کریستیان و اتان با علاقه به خودشان و آنچه هستند نگاه کنند و تفاوت‌هایشان را بپذیرند. او طی این مدت به این موضوع پی برد که همه کودکان شایستگی این را دارند که به خاص بودنشان آگاه باشند و همین ایده باعث شده «عروسک‌های امید» متولد

عروسک‌ها برای کودکان همچون آینه هستند. کودکان علاقه زیادی دارند تا تصویری از خودشان را در عروسک‌هایشان ببینند. تصویری که به ندرت برای کودکان معلول، بیمار و یا کودکانی که بیماری‌های مزمن دارند تداعی می‌شود، چرا که

اولویت طرح‌های کنتلی برای عروسک‌ها، کودکانی هستند که بیماری شدید یا مزمن دارند

عروسک‌های معمولی هیچ شباهتی به آن‌ها ندارند. کمبودی که «ماریا کنتلی» اهل استرالیا را ترغیب کرد تا اسباب‌بازی‌هایی با نام امید بسازد. او خط تولیدی راه انداخت تا عروسک‌های دور ریخته شده را تغییر دهد و دوباره به بازار بیاورد. ماریا کنتلی که چهار فرزند دارد می‌گوید: «در ذهن من معنای زندگی واقعی و عادی همان زندگی روزانه مردم است. دوست ندارم فرزندانم با این نگاه بزرگ



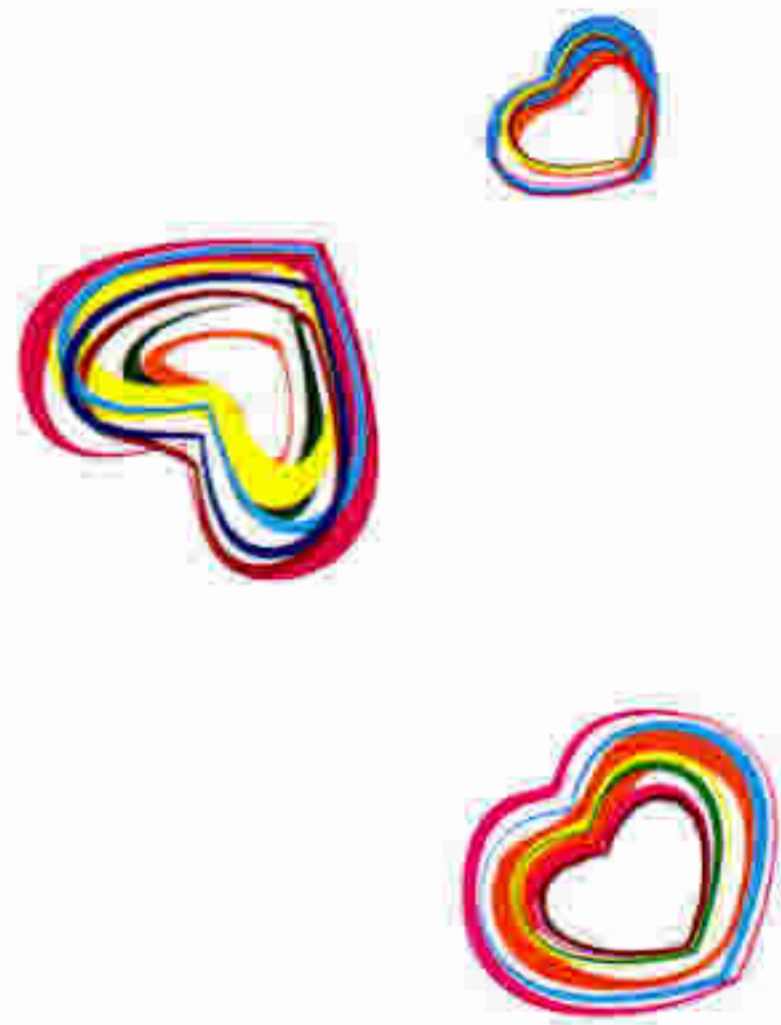
که هرچه داریم از اوست

سخن
مدیر مسئولزندگی
دردسرهای معلولین

در دنیای امروز معلولین با مشکلات عدیده ای روبرو هستند و مهمترین آن‌ها اشتغال و کسب درآمد جهت امرار معاش، رفت و آمد و بهره مندی از خدمات شهری است. طبق آمار قبل از انقلاب اسلامی ایران، ده درصد از افراد جامعه ایران را معلولین تشکیل می دادند. انقلاب و جنگ تحمیلی نیز موجب شد تا تعدادی از افراد جامعه به آمار معلولین اضافه شود. در حال حاضر که بیش از ۳۵ سال از انقلاب می گذرد، هنوز سازمانهای متولی حمایت از معلولین نتوانسته اند مسیر رفت و آمد را برای این عزیزان تسهیل کنند و امکان بهره مندی خدمات شهری را برای آنها فراهم نمایند. چند سال است که از تصویب قانون حمایت از حقوق معلولین توسط مجلس شورای اسلامی گذشته و علی رغم اینکه دولت مکلف بوده که خدماتی از قبیل اشتغال و تسهیل در رفت و آمد و امکان بهره مندی از خدمات شهری را به معلولین ارائه دهد، ولی هنوز اقدام خوبی در این باره صورت نگرفته. برای مثال: عدم روان سازی سطوح معابر برای معلولین، ناتوانان و کودکان را می توان نام برد.

به راستی اگر عزم ملی وجود داشته باشد، شهرداری های کشور می توانند با یک حرکت جهادی، در یک زمان مشخص، سطح سواره و پیاده معابر را برای کودکان، سالمندان و معلولین اصلاح کنند تا این اقشار هم بتوانند از حقوق شهروندی مناسب با شرایطشان بهره مند گردند.

از طرفی وسایل حمل و نقل عمومی کشور نیز هنوز جهت استفاده اقشار فوق مناسب سازی نشده است. هنوز معلولین نمی توانند بدون کمک دیگران و با سهولت از قطارهای بین شهری استفاده کنند؛ در حالیکه با احداث یک سکودر مجاورت ریل، می توان ورود و خروج این عزیزان به داخل واگنها را آسانتر کرد و نمونه‌ای دیگر اینکه، هنوز بسیاری از ایستگاههای مترو فاقد امکانات رفاهی و تردد آسان برای معلولان است. اگر به امکانات حمل و نقل سایر کشورها توجه شود می بینیم که اتوبوسهای داخل شهری مجهز به رمپ‌های سبک از جنس آلومینیوم هستند که با یک موتور کوچک که در زیر اتوبوس طراحی و جاسازی شده، جابه جا



این مفهوم ساختگی مانع از داشتن دیدی حقوق بشری و اجتماعی به معلولیت جسمی و روانی می‌شود. و علت این که کودکان احساس متفاوت بودن پیدا می‌کنند و در جامعه پذیرش نمی‌شوند، دیدگاه سالم‌سالار اطرافیان و حتی اعضای خانواده است. جامعه برای معلولان فرصت‌هایی برای کار و حرفه مناسب و زندگی مفید فراهم نمی‌کند و آن‌ها را باری بر دوش خانواده و دوستان می‌بیند. نهایتاً بسیاری از این کودکان خود را جدای از گروه و حتی حضورشان را بی‌حاصل و بدون نفع می‌بینند. قالب‌هایی که کودکان معلول یا کسانی را که بیماری‌های مزمن دارند در چارچوبی تنگ قرار می‌دهد تا خود را منزوی‌تر کنند. ساختار اجتماعی تنگ و بسته از پرداختن به معلولیت و باز کردن درهای توجه به آن جلوگیری می‌کند و هر روز بیشتر حقوق معلولان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند را نقض می‌کند.

منبع: amightygirl

صفحات فیس‌بوکی و سایت‌های مرجع را به خانواده‌ها معرفی می‌کند تا کسانی که به کارش علاقه دارند بتوانند حمایتشان را به کودکان معلول نشان دهند. مهمترین دستاوردی که کنتالی با کارش کسب می‌کند، دیدن کودکانی است که عروسکی شبیه خودشان می‌یابند، او در این باره می‌گوید: «شاید به نظر شغلی گران و یا زمان‌بر باشد اما برای من کار با ارزشی است.» او امیدوار است که این عروسک‌ها به صاحبانشان یادآوری کنند که متفاوت بودن مشکلی ندارد، حتی اگر جامعه چنین دیدی نداشته باشد. نگاهی که جامعه به معلولیت و کودکان و بزرگسالان معلول دارد در کتاب «جسمیت و قدرت؛ مباحثی در معلولیت و تحول اجتماعی» مورد نقد قرار گرفته است. سعید سبزیان نویسنده این کتاب مفهوم جامعه «سالم‌سالار» را مشکل بسیاری از جوامع می‌داند. همین نگاه ساخته شده درباره معلولیت باعث شده که الگوها و قالب‌های مشخصی از سالم بودن و سلامت ترویج شود.

← جشنی ماندگار،

جشن رمضان حامیان مجتمع خیریه رعد کرج

تمرین کنیم دست گیر باشیم نه مچگیر

مهربانی را اگر قسمت کنیم

من یقین دارم به ما هم میرسد!

آدمی گر ایستد بر بام عشق

دست هایش تا خدا هم میرسد

قرار هر سال ما

وعده‌گاه همیشگی رعدیان،

((جشن بزرگ حامیان رعد کرج))

۳۰

فصلنامه تلاش سبز

سال چهارم

شماره ۱۲ و ۱۱

تابستان و پاییز ۱۳۹۴

مثل هر سال امسال هم با یک دنیا شور و هیجان برگزار شد. برق شادی در چشمان خیرین دیده می‌شد. دست بالای دست بسیار بود، سبقت‌هایی از جنس مهربانی، لبخندهایی از اعماق وجود، چه قلب‌هایی که شاد شد و سبب سازهای این شادی گمنام ماندند.

مقصد مهم نیست، مسیر هم مهم نیست، نیت و گام‌هایی که بر می‌داریم ارزشمند است. که تک تک خیرین برای گلباران کردن قلب‌ها آمده‌اند. وقتی عاشق نباشی حس باران را نمی‌فهمی، معنای فصل برگریزان را نمی‌فهمی اینان که اینجا می‌آیند عاشقانه می‌آیند و ماندگاراند.

خیرین به زیبایی طول جاده می‌اندیشند و لذت بخش‌ترین لذت دنیا را تجربه می‌کنند. دلم





می خواهد فقط سکوت کنم، چشمانم ضبط کنند و ذهنم ثبت؛ لحظات از دستم می رود. اگر مشغول نوشتن شوم چه دنیای عجیبی را روی کاغذ می توانم بیاورم. این همه خوبی یکجا جمع اند و کاملاً حضور خداوند در این فضای زیبا پیداست. بیرون سالن نمایشگاهی بود از دستاورد های معلولین (توانیابان): تابلوهای معرقلی که در ذهن نمی گنجد، توانیابی که عام مردم او را ناتوان می دانند به این زیبایی توانمندی خود را با تابلوی زیبای معرقلی به نمایش کشیده و گلیمی که توانیابی به جای دست با پای قدرتمندش می بافتد و به ما ثابت می کند که معلولیت محدودیت نیست و تعجب آور اینکه قلم بر دهان می گذارد و تابلوی نقاشی ترسیم می کند و اینچنین هنر خود را به نمایش می گذارند. شگفتا که اینان توانمندترینند. صدایی دوباره توجه من را جلب کرد که به داخل سالن برگردم. این صدای سرودی است که تعدادی از توانیابان می خواندند و من حیرت زده از این هماهنگی و نظم، چشم دوختم به تک تکشان که با چه هیجانی می خوانند.

بارالها دستهای که به هم قفل شده تا بانی خیر باشند را هرگز از هم جدا نکن .

به امید بزرگتر شدن زنجیره ی حامیان رعد کرج

دلی را نشکنیم

شاید خانه خدا باشد

دلی را شاد کنیم

شاید لطف خدا شامل حال ما هم شود

نویسنده: زهرا شفیعی



معلولیت

فرا تر از مرزهای

از دواجی



نسترن کیوان پور

۳۲

فصلنامه تلاش سبز سال چهارم شماره ۱۱ و ۱۲

تابستان و پاییز ۱۳۹۳

داستان زندگی زهرا محمدی رهبری را که شنیدم، آن را بسیار تأثیرگذار یافتیم. (معلم قالی بافی، در آموزشگاه نیکوکاری رعد کرج) که بسیار بی سر و صدا و به دور از حواشی در اردوی آموزشگاه در تاریخ ۲۴ اردیبهشت در مشهد، صفدر ظفیری انور را همراه خود می آورد، در حالی که صفدر ظفیری انور که روی ویلچر نشسته است و همان طور بی حاشیه در خانه‌ی امام رضا (ع)، در طبقه‌ی زیرین حرم، این دو با یکدیگر عقد تبرکی می کنند. اتفاقی که دیگران را ابتدا متعجب می کند و سپس به تحسین زهرا وا می دارد.

زهرا محمدی به عنوان معلم قالیبافی در آموزشگاه نیکوکاری خیریه‌ی رعد کرج مشغول فعالیت است. آشنایی او با رعد کرج از برنامه‌ی تلویزیونی مربوط به آموزشگاه مرکزی رعد تهران، شروع شد. پس از دیدن آن برنامه به همکاری علاقه‌مند شد و فرم همکاری را پر کرد. پس از تشکیل کلاس قالیبافی در مجموعه، شروع به فعالیت کرد.

اوایل قصد داشت به طور موقت به هنرجویان آموزش دهد چون سابقه‌ی کار با معلولان را نداشت و گمان می کرد نمی تواند با آنها

در اغلب مواقعی که سخن از ازدواج معلولان به میان می آید، نظرات مشابهی می شنویم که معلولان هم با افراد معلول دیگر ازدواج کنند، نه افراد غیر معلول. هر زمان پای صحبت معلولان و خانواده‌هایشان بنشینید، از سختی‌ها و دشواری‌هایی آگاهی پیدا می کنید که هر روز، هر ساعت و هر دقیقه با آن دست به گریبان هستند. مادر و پدر و دیگر فرزندان که به دلیل مهر و عاطفه‌ی ذاتی نگران فرزند یا خواهر و برادر معلولشان هستند و فرد معلولی که خود در هزاران فکر و خیال غوطه‌ور است و دوست دارد روزی برسد که کاملاً مستقل بوده و احتیاجی به هیچ کس نداشته باشد. تا زمانی که این استقلال حداقل از نوع فکری حاصل نشده باشد، فرد قادر نیست تشکیل خانواده بدهد. و با این که بوده‌اند مواردی که فردی سالم با فردی معلول ازدواج کرده، اما به سختی چنین فردی پیدا می شود.



و اما داستان ازدواج پُر از ماجرای او...

زهرا اصالتاً اهل روستایی توریستی به نام تاج‌آباد سفلی از توابع شهرستان بهار، واقع در استان همدان است. با این که در کرج زندگی می‌کند، همیشه دلش می‌خواست و می‌خواهد که به روستای محل تولدش بازگردد تا از نزدیک با مردم و محیط آن جا ارتباط داشته

باشد. جست و جو در محیط مجازی او را به پایگاه خبررسانی دهیاری آن جا رساند. با دهیار مرتبط شد و چند بار به آن جا مسافرت کرد و از میزبانی مسئولین و مردم آنجا بهره‌مند شد. خوش حال بود که دوباره به زادگاهش بازگشته و محیط آنجا را تجربه می‌کند. برگزاری کلاس‌های شبانه‌ی سوادآموزی بزرگسالان در مقطع راهنمایی و دبیرستان توجهش را جلب کرد و او هم هر چند وقت یک بار، برای دانش‌آموزان کتاب و مجله می‌برد.

در این رفت و آمدها دریافت که در این روستا تعدادی از عزیزان معلول زندگی می‌کنند، البته با روحیه‌ای منزوی و افسرده، طوری که از گوشه‌ی خانه‌هایشان تکان نمی‌خورند و دیگر افراد روستا هم تمایل ندارند آن‌ها را در کوچه و بازار ببینند. زهرا که مدت‌ها به کار با معلولان مشغول بود، تصمیم گرفت هر بار تعدادی از ماهنامه‌های آموزشگاه رعد کرج را همراه خود برای معلولان به روستا ببرد تا با تلاش و ترقی بوجود آمده در زندگی معلولان کرج آشنا شوند و روحیه بگیرند پس از فهمیدن موضوع بنا شد در اولین بازدید با خواهر و برادری که هر دو مبتلا به بیماری «شارکوماریتوس» بودند و از ویلچر استفاده می‌کردند صحبت کند تا امید به زندگی را به آنها برگرداند. با دختر



کنار بیاید. می‌گفت که یک دختر معلول در اقوام دور او هست که روی ویلچر می‌نشیند و نمی‌تواند درست صحبت کند.

زهرا می‌گوید: هر زمان که این دختر من را می‌دید به نظر می‌آمد، می‌خواهد چیزی بگوید، اما من منظورش را نمی‌فهمیدم

و کمی می‌ترسیدم. گمان می‌کردم از نظر ذهنی معلول است. به آموزشگاه که آمدم، تصورم از معلولان چنین بود. فکر می‌کردم روند یادگیری‌شان به دلیل معلولیت ذهنی کندتر از افراد عادی است. حال آن که تنها محدودیتی که داشتند، معلولیت جسمی - حرکتی این افراد بود. یادگیری‌شان به قدری خوب بود که من را شگفت‌زده کرد. یادم هست شاگردی داشتم که درصد معلولیت بسیار بالایی داشت و اولین کارش بسیار بد بود. طوری که روحیه‌اش را از دست ندهد، اشکالات کارش را برایش توضیح دادم. به دلیل نوع معلولیتش به سختی قالی بافی می‌کرد اما قالی بافی را دوست داشت. آن چه بافته بود را شکافت و پس از دو سه بار تکرار کار، کاری بسیار حرفه‌ای و عالی را ارائه داد. به قدری که دوست داشتم آن کار را برای خودم نگه دارم. محمدی تصمیم داشت به یکی از شاگردان، آموزش‌های لازم را منتقل کند و پس از یک دوره‌ی موقت، کلاس را به

او واگذار کرده و آموزشگاه رعد را ترک کند. با این حال می‌گوید: اما آشنایی هرچه بیشتر با معلولان و دیدن توان‌مندی‌هایشان سبب شد تا به این کار دلپسته شوم و بمانم.

زهرا می‌گوید: گمان می‌کردم از نظر ذهنی معلول است. به آموزشگاه که آمدم، تصورم از معلولان چنین بود. فکر می‌کردم روند یادگیری‌شان به دلیل معلولیت ذهنی کندتر از افراد عادی است. حال آن که تنها محدودیتی که داشتند، معلولیت جسمی - حرکتی این افراد بود. یادگیری‌شان به قدری خوب بود که من را شگفت‌زده کرد.

صحبت کرد که پاسخ داد می‌خواهد به آسایشگاه برود تا پدر و مادرش راحت باشند و خودش هم راحت شود. زهرا با شنیدن این حرف گفت چگونه می‌توان خانه‌ای زیبا در روستایی زیباتر و پر از درخت و جنگل و رود را رها کرد و به آسایشگاه رفت؟!

سپس زهرا تصمیم گرفت با صفدر (برادر آن دختر) هم صحبت کند. در جلسه‌ی اول نتوانست ولی در بازدیدهای بعدی از روستای تاج‌آباد با او هم آشنا شد. او هم بسیار منزوی بود و در اتاق کوچکی در خانه خودش را حبس کرده بود و قرآن می‌خواند. حافظ چهار جزء قرآن بود. زهرا و صفدر شماره تلفن هم‌دیگر را داشتند و شروع کردند به پیام دادن به هم.

زهرا می‌گوید: اوایل به او گفتم برایم پیام‌های معمولی نفرستد. با این کار می‌خواستم کاری کنم که به من وابسته نشود. به او گفتم برایم آیه‌های کوتاه قرآن بفرستد و هرچه بیشتر این پیام‌ها ادامه پیدا می‌کرد، متوجه می‌شدم که از لحاظ ذهنی و فکری، این آدم چه قدر قوی و باهوش است. کم‌کم اوضاع برعکس شد. من به او علاقه‌مند شدم. به نظرم

شخصیت بسیار جالب، صادق و جذابی داشت که تا به حال در هیچ‌کس دیگر ندیده بودم. مدتی با خودم کلنجار رفتم که چه‌طور موضوع را به او بگویم، اما آخر سر گفتم که می‌خواهم با تو ازدواج کنم. ابتدا گمان کرد شوخی می‌کنم اما بعد که دید تصمیم جدی‌ست او هم تمایل خود را نشان داد. زهرا و صفدر با مشکلات زیادی دست به گریبان شدند. از حرف‌های نابه‌جا و نامربوطی که اهالی روستا پشت سر زهرا می‌زدند تا مخالفت‌هایی که هر دو خانواده داشتند. اما آن‌ها تصمیم خود را گرفته‌اند.

زهرا می‌گوید: هر دوی ما خیلی راضی هستیم. روز به روز مشتاق‌تر و خوش‌حال‌تر می‌شویم، علی‌رغم مخالفت‌های دیگران که هنوز خود را با شرایط ما تطبیق نداده‌اند. متأسفانه بیماری صفدر رو به پیشرفت است و این تنها ناراحتی و دغدغه‌ی کنونی آن‌هاست. با این حال صفدر روحیه‌ی بسیار بالایی یافته است. زهرا در پایان می‌گوید: ازدواج کار بسیار خوبی‌ست ولی در عین حال بسیار حساس و دقیق است. به‌خصوص برای معلولان. باید شرایط را کاملاً بررسی کنند و مشکلاتشان را مشخص کنند. گاهی ممکن است دو فرد از نظر جسمی با هم تطبیق داشته باشند اما از لحاظ روحی فاصله‌ی بسیار. به نظرم یک زندگی کوتاه و مطمئن از زندگی طولانی و شتاب‌زده بهتر است.

دومین ضیافت افطاری رمضان ۹۴ در مجتمع خیریه رعد کرج

روز پنج شنبه ۹۴/۰۴/۱۱ مجتمع خیریه آموزشی-توانبخشی رعد کرج در سالن اجتماعات خود پذیرای تعدادی حدود ۱۰۰ نفر از کارآموزان به‌همراه

خانواده‌هایشان بود. هزینه‌های افطاری از طرف آقای ناصرخت، یکی از خیرین عزیز مجتمع تقبل شده بود. ضمناً در طول برگزاری افطاری از یکی از مربیان مجتمع، بنام سرکار خانم محمدی رهبر که با یکی از معلولین مجتمع پیوند زناشویی بسته بودند قدردانی شد. شرکت کنندگان در برنامه ضیافت افطاری به شکل گل ریزان از این حرکت خانم محمدی تقدیر و تشکر نموده و به ایشان و همسر محترمشان این پیوند میمون را تبریک گفتند.





گفت و گو با معلول دانشمند ایرانی بهاره هنرپرور

نباید بگذارم چرخ‌های ویلچرم جلوی چرخ زندگی‌ام را بگیرند

که زندگی مستقل خود را دور از پدر و مادر که مهمترین حامیان او بوده‌اند به عنوان یک محقق بین‌المللی در زمینه طراحی داروی بیماری ایدز در کشور آفریقای جنوبی شروع کرده است. آنچه در ادامه آمده، حاصل گفت‌وگوی ما با خانم دکتر بهاره هنرپرور است که به مناسبت موفقیت‌های جدید ایشان انجام شده است.

خانم دکتر از شما به عنوان یکی از افرادی که توانسته در عرصه‌های متعدد علمی افتخار آفرینی کند یاد می‌شود، از موفقیت‌های جدیدتان برایمان بگویید.

با سلام و تشکر از توجه شما در معرفی محققین موفق در عرصه‌های علمی، در خصوص جدیدترین موفقیت‌های علمی‌ام می‌توانم از شرکت و ارائه کارم در کنگره بین‌المللی آلمان در آبان ۱۳۹۱ و همچنین چاپ مقالات متعدد علمی ISI در زمینه طراحی داروی ایدز یاد کنم. پس از موفقیت کنگره آلمان برای دیدن خانواده به ایران آمدم و افتخار این را داشتم که خبر پذیرش یکی از مقالات علمی‌ام به عنوان ISI با امتیاز ۳۳ را از طریق ایمیل، از گروه تحقیقاتی آفریقای جنوبی دریافت کنم و این موفقیت را در کنار خانواده و دوستان جشن گرفتم.

اراده و پشتکار ویژه‌هایی هستند که در زندگی افراد معلول رنگ و بوی دیگری دارند، افرادی که هر کدامشان در برابر نگاه‌ها و مشکلات پیش رو قهرمان دنیای پیرامونشان هستند. در این میان بسیاری معلولینی که توانسته‌اند در عرصه‌های مختلف اجتماعی و علمی، موفقیت‌های بی‌نظیری کسب کنند. از جمله بارزترین نمونه‌هایی که می‌توان نام برد خانم دکتر بهاره هنرپرور است که مدرک دکترای شیمی کوانتومی را در زمینه شبیه‌سازی و محاسبات کوانتومی بیوسیستم‌ها و طراحی دارو، از دانشگاه علوم و تحقیقات اخذ نموده و توانسته عناوین و نشان‌های متعدد علمی را در سیمینارهای داخلی و خارجی با چاپ مقالات متعدد ISI، در کنار عنوان نخبه و چهره علمی موفق در سال ۱۳۸۵ کسب کند. او همواره در انتظار فرصتی برای استفاده از دانش خود در تحقیق و پژوهش بود تا شاید پتانسیل‌ها و توانایی‌های علمی‌اش، مسوولی را تحت تاثیر قرار دهد و با دریافت امکانات و شرایط پژوهشی هر چه بیشتر بتواند در عرصه‌های علمی برای کشور افتخار آفرینی کند. اما چنین نشد و او سرانجام دعوت همکاری با یکی از گروه‌های تحقیقاتی ایدز در کشور آفریقای جنوبی را پذیرفت.

دکتر هنرپرور در حال حاضر به مدت سه سال است

چه شد که تصمیم گرفتید در کشور آفریقای جنوبی به تحقیق و پژوهش بپردازید؟

من چند ماه قبل از اتمام دوره تحصیلی دکترا، خود را آماده چالش یافتن موقعیت اجتماعی و شغلی در زمینه تخصصی خودم می‌کردم. در این زمینه درخواست‌های متعدد همکاری در داخل و خارج از کشور به همراه رزومه ارسال می‌کردم.

به قول مولانا: گفت پیغمبر که گر کوبی دری/

عاقبت زان در برون آید سری

تا اینکه با پاسخ‌های مثبتی از کشور آفریقای جنوبی و چند کشور دیگر مواجه شدم. ضمن اینکه به شنیدن پاسخ مثبت از مراکز تحقیقاتی ایران نیز امیدوار بودم، و با شناختی که از روحیه پر جنب و جوش خودم داشتم، به فکر رسیدن به آنجا رفتم. اگر پاسخ‌های مثبت مراکز علمی خارجی را رد کنم و صرفاً به انتظار دریافت پاسخی از ایران بنشینم، ممکن است زمان و همه موقعیت‌های کسب شده را از دست بدهم. این بود که تصمیم گرفتم همکاری علمی با گروه تحقیقاتی آفریقای جنوبی را شروع کنم تا زمانی بتوانیم فرصت شغلی مناسبی در ایران بیابیم و بتوانم روزی تجربیات خود را در جهت خدمت به میهن عزیزم به اجرا بگذارم.

برای معلولین و مناسب‌سازی محیط شهری جهت تردد آنان، می‌توانیم معلولین را در عرصه‌های مختلف علمی، هنری و ورزشی بسیار کارآمد ببابیم.

فکر می‌کنید نبود نگاه صحیح به افراد معلول سوابق کاری شما را تحت تاثیر قرار داده که باعث شده پیشنهاد کاری مناسب داخلی دریافت نکنید و یا عوامل دیگری موثر بوده‌اند؟

از آنجائیکه من ۳ ماه پس از دفاع از رساله دکترا بلافاصله راهی کشور آفریقای جنوبی شدم، نمی‌توانم قضاوت درستی در مورد این سوال داشته باشم زیرا پاسخگویی به این سوال نیاز به زمان و رابطه‌ها و دریافت بازتاب‌های مختلف دارد. ولی در این چند موردی که در کشورم اقدام کردم اولین سوالاتی که کارفرمایان از من می‌پرسیدند اینها بود:

آیا می‌توانی هر روز با این شرایط سر کار حاضر شوی؟؟؟ آیا می‌توانی با این شرایط فیزیکی بنویسی؟؟؟ و آیاهای دیگر... و طرح این سوالات می‌تواند نشان دهنده عدم نگاه صحیح به پذیرفتن افراد معلول در فعالیت‌های علمی و اجتماعی باشد. غیر از این عامل

فرهنگی، عوامل دیگری از قبیل کمبود فضاهای مناسب سازی شده و وسایل تردد ویژه و سرویس‌های بهداشتی مناسب نیز موثر بودند. یادم می‌آید که در مواردی به من می‌گفتند ما به توانایی‌های علمی شما پی بردیم و به تخصص شما نیاز داریم ولی همانطور که خودتان هم می‌بینید آسانسور و رمپ کافی و امکان پذیرایی از شما را نداریم و شما اذیت خواهید شد. جالب این است که خودم فکر می‌کردم با این سفر علمی و زندگی مستقل در دیار غربت و نوشتن مقالات ISI متعدد و رفتن روزانه به سر کار با همین شرایط جسمی توانسته باشم به بسیاری از ابهامات و باورهای اکثر افراد پاسخ بدهم. ولی در همین یک ماه و نیمه‌ای که برای دیدار خانواده و کشور عزیزم در ایران بودم به چند پژوهشگاه سر زدم؛ رزومه و تخصص علمی من تأیید شد و در مصاحبه علمی به صورت شفاهی موفق بودم. با این حال باز هم از من پرسیدند: خانم دکتر تبریک می‌گم در مصاحبه

اولین سوالاتی که کارفرمایان از من می‌پرسیدند اینها بود:

آیا می‌توانی هر روز با این شرایط سر کار حاضر شوی؟؟؟ آیا می‌توانی با این شرایط فیزیکی بنویسی؟؟؟ و آیاهای دیگر...

آیا فکر می‌کنید معلولیت جسمی - حرکتی مانعی برای فعالیت شما در عرصه‌های علمی و کاری به حساب می‌آید؟

خوشبختانه رشته و زمینه کار تخصصی من فکری است و تنها به

یک روحیه قوی و صبور و قلب و مغز سالم و فعال نیاز دارد. در حقیقت مخصوصاً این زمینه تخصصی را انتخاب کردم که بتوانم از توانایی‌های ذهنی و فکری خود حداکثر استفاده را بکنم و معلولیت جسمی - حرکتی مانع پیشرفت من نشود. یادم می‌آید روزهای انتخاب رشته همواره به خودم می‌گفتم نباید بگذارم چرخ‌های ویلچرم جلوی چرخ زندگی‌ام را بگیرد و مطمئن بودم یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت. لذا با همین شرایط فیزیکی توانسته‌ام به لطف خدا، بهره کافی را از الطاف الهی ببرم. پس به نظر می‌رسد با تقویت فرهنگ جامعه در جهت ایجاد فرصت‌های برابر

علمی موفق شدید ولی آیا می‌توانید هر روز به سر کار بیایید؟؟ و همان آیاهای دیگر... هنوز به همان قوت به گوشم خورد. با این حال در حال حاضر چند مرکز پژوهشی در ایران در رابطه با من حال تصمیم‌گیری نهائی هستند.

فکر می‌کنید چرا افرادی مانند شما که سرمایه‌های کشور هستند به سختی می‌توانند از علم و دانش خود در جهت منافع داخلی استفاده کنند و از نظر شما سیستم علمی آموزشی ما تا چه حد به دنبال استفاده از نوابغ است؟

فکر می‌کنم بازنگری دقیق و عمیق در برنامه‌ریزی و تقویت فرهنگ کشور در خصوص سرمایه‌گذاری در زمینه جذب محققین و نوابغ می‌تواند راهگشای بازیافت سرمایه‌های کشور در نقاط مختلف جهان باشد. حقیقتش در این سه سال دوری از کشور با دانشمندان مختلف موفق ایرانی در کشورهای مختلف در تماس هستم و با این که همگی از پیشرفت و دستاوردهای موفق خود یاد می‌کنند و خوشحال و راضی هستند ولی همگی آرزو می‌کنند بتوانند این دستاوردها را در کشور خودمان و در کنار خانواده داشته باشند.

از زندگی مستقل خود برایمان بگویید و اینکه در حال حاضر در آفریقای جنوبی از چه امکاناتی برخوردار هستید؟

محل زندگی من ۱۰ دقیقه تا محل کارم فاصله دارد و سه همسایه در اطراف خودم دارم که یکی از آنها صاحبخانه‌ام است و همگی مهربان و خونگرم هستند. از ساعت ۸ صبح تا ۵ عصر هر روز سرکار می‌روم و در ساعات کاری علاوه بر تحقیق مسئول نظارت بر پروژه‌های دانشجویانم هستم. بعد از اتمام کار و برگشت به خانه کمی استراحت و ورزش و عبادت می‌کنم و از صحبت و دیدار با خانواده از طریق نرم افزار اسکایپ لذت می‌برم.

حقیقتش از امکانات موجود در آفریقای جنوبی پرسیدید باید واقعاً اعتراف کنم که به غیر از مناسب‌سازی شهری و در نظر گرفتن رمپ و آسانسور و ملاحظه رفتاری و فرهنگی افراد جامعه در جهت پذیرش معلولین، ما نیاز به امکانات خاص دیگری نداریم و همه امکاناتی را که جزو حقوق عادی شهروندی است من در اینجا دارم.

در میان دانشمندان معلول و غیر معلول کدامیک برای شما الهام بخش بوده‌اند و چرا؟

من همواره سعی می‌کنم از هر دو گروه دانشمندان معلول و غیر معلول و حتی از تمام کائنات و حتی از دانشجویان و دوستانم الهام بگیرم. به یاد دارم زمانی که در ایران بودم سعی می‌کردم تا بتوانم در برخی جلسات تفریحی و اجتماعی دوستان در گروه «انجمن باور» که متشکل از انواع دوستان معلول و غیرمعلول موفق در کنار هم بود، شرکت کنم و از فعالیت‌های آن قهرمانان زندگی، نیز الهام بگیرم.

در دوره تحصیلی کارشناسی ارشد در دانشگاه تربیت مدرس آشنایی من با دانشمند معلول انگلیسی (پرفسور ویلیام استیفن‌هاوکینگ) که با وجود معلولیت شدید (آسیب‌دیدگی مغزی) و در حالیکه حتی در گفتار مشکل دارد توانست با اخذ دکترای فیزیک کوانتومی کرسی انیشتین را بگیرد، بسیار الهام‌بخش بود.

این همه فعالیت و کار سنگین تحقیقاتی نیاز به انرژی زیادی دارد؛ منشأ این همه انرژی کجاست؟

واقعاً سوال جالبی کردید و این سوال را اینجا اکثر افراد از من می‌پرسند زیرا با وجود کار و مسوولیت‌های سنگینی که اینجا بر دوش دارم هیچ وقت ابراز خستگی نکرده‌ام و نمی‌کنم و منشاء این همه انرژی را از اتصال به خالقم می‌دانم که همواره به من انرژی و عشق به خدمت و کار می‌بخشد.

بزرگترین هدف خانم بهاره هنر پرور چیست؟

هدف من مثل هر انسان دیگر تعالی و کمال در جهت نزدیکی به خداوند است و آرزو دارم در طول عمرم بتوانم به نتایج ارزشمند علمی در زمینه تخصصی خود برسم، دانشجویان موفق را پرورش دهم و از نعمات و الطاف و استعدادهایی که خداوند به من هدیه داده است نهایت استفاده را ببرم. چون فکر می‌کنم بهترین راه برای سپاسگزاری از خداوند، استفاده از استعدادها و توانایی‌های الهی در جهت رضای او و بندگانش است.

و سخن پایانی شما؟

امیدوارم با تلاش و مبارزه در چالش‌ها بتوانیم فرهنگ خود باوری را تقویت کنیم تا زمینه برای فرهنگ‌سازی در جهت باور جامعه را مستعد و بارور سازیم.



بر دانستنی‌های میوه‌ای تان بیفزایید

۲۸

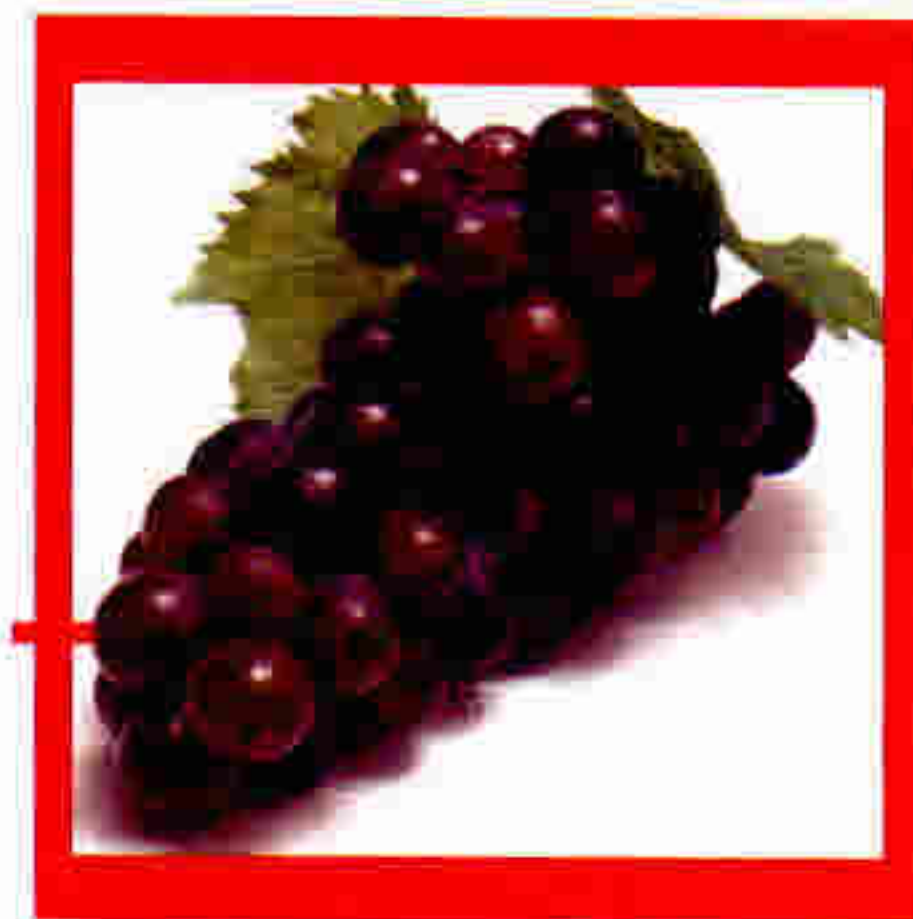
فصلنامه تلاش سبز

سال چهارم

شماره ۱۱ و ۱۲

تابستان و پاییز ۱۳۹۴

انگور



قلب خدمت می‌کند و آن اینکه، از انباشتگی پلاکت‌ها جلوگیری کرده و به همین دلیل هم خطر لخته شدن خون که منجر به گرفتگی عروق می‌شود را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این ترکیبات پولىفنولى انگور خاصیت ضد التهابی دارند. اگر می‌خواهید به این زودی‌ها پیری در خانه‌تان را نزنید، انگور را دریابید. به خاطر اینکه همین ترکیبات پولىفنولى اثرات پیری را به تاخیر انداخته و از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری به عمل می‌آورد. فروکتوز موجود در این میوه و فیبرهای آن باعث از بین بردن یبوست هم می‌شود.

البته نمی‌توان انگور را یک میوه ملین دانست اما تا حدودی از یبوست جلوگیری می‌کند. در نهایت اینکه میزان مواد معدنی، ویتامین A و ویتامین B موجود در این میوه از آن یک میوه کامل و مغذی ساخته است. پس زود به زود خودتان را به یک خوشه انگور مهمان کنید! البته افرادی که روده‌های حساسی دارند نباید زیاد هسته انگور بخورند چون در هضم و دفع آن دچار مشکل می‌شوند.

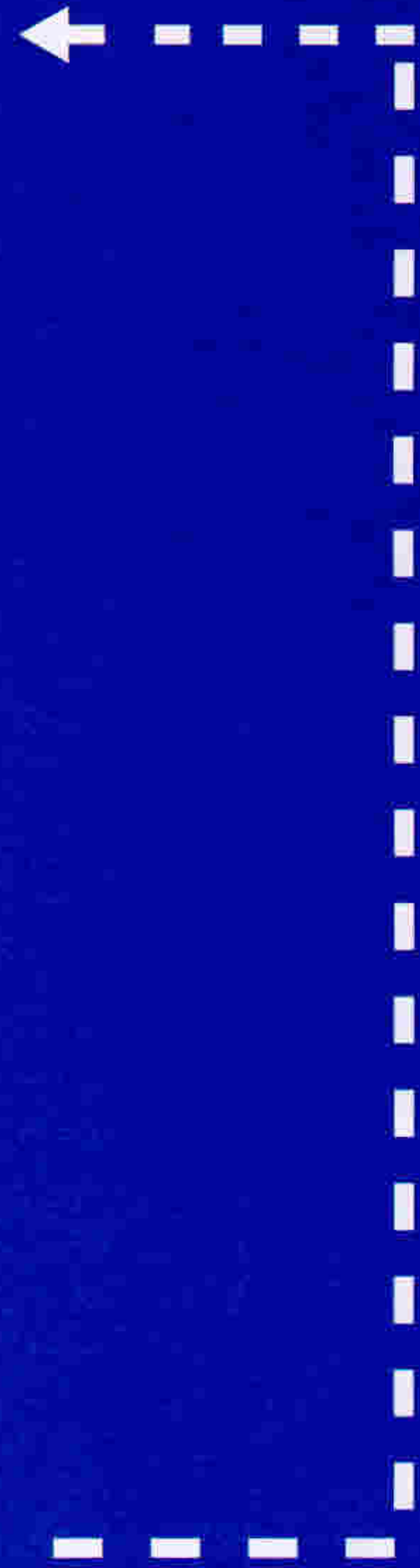
بعد از موز، انگور یکی از میوه‌های پرکالری است که انواع کاملاً رسیده آن بسیار شیرین و سرشار از قند می‌باشد. انگور یکی از آن میوه‌های قدیمی است و بعد از پرتقال پرکشت‌ترین میوه جهان محسوب می‌شود.

ارزش غذایی

۱۰۰ گرم انگور ۷۲ کالری دارد به علاوه ۸۱ گرم آب، ۱۷ گرم گلوکوسید (قند)، ۰/۷ گرم فیبر، ۲۵۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۸ میلی‌گرم کلسیم و ۲۰ میلی‌گرم فسفر مواد تشکیل دهنده انگور یعنی ترکیباتی به نام پلی‌فنول‌ها. این ترکیبات به خاطر داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی از اهمیت بالایی برخوردارند.

پلی‌فنول‌ها اکسایش، کلسترول بد را کاهش داده و به این ترتیب از مشکل تصلب شرایین (گرفتگی عروق) پیشگیری می‌کنند. برای همین هم، قلبتان سالم می‌ماند. البته انگور خاصیت دیگری هم دارد که به





می شود و به محض ورود اتوبوس به ایستگاه و توقف کامل در مقابل فضایی که جهت ورود ویلچر طراحی شده، رمپ باز می شود و معلول با ویلچر بدون کمک دیگران وارد اتوبوس می شود. این در حالی است که، در کنار بدنه اتوبوس تعدادی کمر بند ایمنی وجود دارد که به فرد معلول این امکان را می دهد تا همراه با ویلچر ثابت بماند و ایمن به مقصد برسد.

در تقاطع خیابان هایی که چراغ راهنمایی و رانندگی وجود دارد دکمه های در ارتفاع پایین چراغ تعبیه شده، به طوری که فرد معلول که از ویلچر استفاده می کند می تواند وضعیت چراغ را تغییر دهد تا از عرض خیابان عبور کند و هزاران امکانات دیگر این گونه فکر می کنم که مسئولین تا خود دچار معلولیت و مصدومیت نشوند اراده ای برای انجام این خواسته ها نخواهند داشت.

بحث دیگر اشتغال این عزیزان است. تا کی می توان آنها را در خیابانها به دنبال شغل مناسب دید و رفتنشان را با زحمت زیاد از این شرکت به آن اداره و یا کارخانه یا سایر مکان ها همراه با خواهش و تمنای این عزیزان نظاره کرد، این در حالی است که در اکثر اوقات با کلمه هایی از قبیل نداریم، نمی توانیم و نمی شود روبرو می شوند.

با وجود نقص بارز اجرای قوانین در حوزه امکانات برای معلولان، بایسته است که نهادهای فرهنگ ساز وابسته به دولت که از بودجه عمومی کشور سهم بسزایی دریافت می کنند، در راستای شناساندن دنیای واقعی معلولان، گام های موثرتری بردارند. برخلاف تصورات رایج اغلب مردم و مسئولان، عمده مشکل معلولان ضعف جسمی و یا کم توانی مالی نیست، بلکه نوع نگاه مسئولان و برخی از شهروندان ((که آنان را نیروهایی کم توان و ضعیف تصور می کنند)) و این مطلب که در تصمیم گیری های کلان حکومت، معلولان از درجه اهمیت ساقط شده اند. مشکل عدیده توان یابان ایرانی محسوب می شود.

در هر حال، اجرای کامل قوانین معلولان، ایمان داشتن به توانایی های آنان، حمایت و تقویت تشکل های غیردولتی حامی معلولان و الگوبرداری از کشورهای توسعه یافته در مقوله رعایت حقوق معلولان می تواند، معلول ایرانی را از پيله ای که شرایط اجتماعی وی را در آن محصور ساخته است برهاند. در آن صورت دیگر امیدواریم که حمایت از معلولان، به عنوان شهروندان صاحب حق ایرانی، تنها به برگزاری مراسم ها و همایش های تزئینی و بی نتیجه (مثل روز جهانی معلولان) خلاصه نشود.

به امید آن روز

مدیر مسئول

غلامرضا احمدی بیداخوبدی

کیوی



زیر آن پوست قهوه‌ای پرزدار کمی تا نیمه‌ای خشن، دنیایی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها انتظارتان را می‌کشد. کیوی منبع فوق‌العاده ویتامین C می‌باشد که حتی گوی سبقت را از پرتقال نیز ربوده است.

ارزش غذایی

۱۰۰ گرم کیوی ۵۵ کالری دارد، به علاوه ۸۴ گرم آب، ۱۴ گرم گلوکوسیدها، ۲/۸ گرم فیبر، ۲۹۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۹۵ میلی‌گرم ویتامین C، ۳۵ میلی‌گرم کلسیم، آهن و منیزیم. گوشت سبز رنگ و شیرین یا ترش یک عدد کیوی نیازتان به ویتامین C را تامین می‌کند. حالا که کم‌کم به روزهای سرد سال نزدیک‌تر می‌شویم لازم است که، بیشتر به فکر تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان باشید و ویتامین C به راحتی از پس این کار بر می‌آید. برای همین هم کیوی شما را از ابتلا به برخی از بیماری‌های ویروسی مانند: سرماخوردگی و همچنین خستگی نجات می‌دهد. کیوی به دلیل داشتن ویتامین C و عناصر مغذی دیگر یکی از میوه‌هایی محسوب می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. برای همین هم مصرف منظم آن باعث پیشگیری از برخی از سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن می‌شود. این میوه سرشار از پتاسیم است حتی بیشتر از موز. برای همین هم خدمت زیادی به سلامت قلب و سیستم قلبی - عروقی‌تان می‌کند. این ماده معدنی (پتاسیم) نقش مهمی در انقباض عضلات دارد، بنابراین به تنظیم ضربان قلب و حرکات بدن و همچنین هضم غذا کمک می‌کند. همین پتاسیم اجازه نمی‌دهد که کلسیم بدن از طریق ادرار دفع شود. در نتیجه از تشکیل سنگ کلیه و ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. اگر از استرس و خستگی زیاد در عذاب هستید، کیوی را دریابید، به خاطر اینکه میزان بالای منیزیم آن، شما را سرحال می‌آورد و استرس‌هایتان را از بین می‌برد. این میوه سرشار از فیبر است و به دفع راحت کمک می‌کند.

انار



بهتر است انار تازه مصرف کنید، تا شربت و آب انار. همان قلب‌های سفید که در هر کدام از دانه‌های انار وجود دارد برای خودشان گنجینه‌ای از خواص محسوب می‌شوند. سال‌هاست که انار را سمبل حیات و باروری می‌دانند. در هر انار بیش از صدها دانه وجود دارد. از قرن‌های پیش در مشرق زمین برای رنگ کردن فرش از پوست و آب این میوه استفاده می‌شود و حتی جوهر سیاه را نیز از این میوه تهیه می‌کنند.

ارزش غذایی

در ۱۰۰ گرم انار ۶۳ کالری وجود دارد به علاوه ۸۰ گرم آب، ۱۵ گرم گلوکوسید، ۳ تا ۳/۵ گرم فیبر، ۲۶۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۲ میلی‌گرم فسفر و ۲۰ میلی‌گرم ویتامین C انار هم یکی از آن میوه‌هایی است که خواص آنتی‌اکسیدانی قوی‌ای دارد. در واقع می‌شود گفت که خواص آنتی‌اکسیدانی این میوه حتی بیشتر از چای سبز است.

برای همین هم مصرف آن باعث کاهش میزان کلسترول خون، جلوگیری از تصلب شرایین، کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. این میوه سرخ برای جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های سرطان پروستات و سینه و حتی کولون نیز موثر است.

به خاطر اینکه حاوی خواص ضدالتهابی است و از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. مصرف منظم انار می‌تواند شما را از مشکلات مغزی مانند آلزایمر نجات دهد، به خاطر اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. اگر می‌خواهید دچار زکام نشوید و سرفه امانتان را نبرد، انار را دریابید. به خاطر اینکه حاوی ویتامین B6 (تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن)، آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات ضدباکتریایی و ضدویروسی است. باید بدانید که نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد انار می‌تواند با عفونت‌های ادراری نیز مقابله کند.



امید تازه برای بیماران ستون فقرات

زیاد است. بیماری‌های ستون فقرات باعث می‌شود که جوانان نتوانند کار کنند و در آمد داشته باشند؛ در نتیجه بار اقتصادی بزرگی به جامعه تحمیل می‌شود، و جوامع با کاهش بهره‌وری اقتصادی مواجه می‌شوند. درمان‌های در دسترس بسیار گران قیمت هستند، و فقط از داروهای مسکن برای درمان درد به مدت کوتاه استفاده می‌شود.

سیستم ایمنی بدن، به جای حفاظت از شما، به ستون فقرات حمله می‌کند. "این یک روند تخریبی است که آنتی بادی‌های سیستم ایمنی خودکار در برابر ستون فقرات انجام می‌دهند، و این روند باعث از بین رفتن پروتئین و مولکول‌های واقع در داخل استخوان‌ها، مفاصل، دیسک‌های بین مهره‌ها و عضلات ستون فقرات می‌شود

درد ستون فقرات نوعی بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن، به جای حفاظت از شما، به ستون فقرات حمله می‌کند. "این یک روند تخریبی است که آنتی بادی‌های سیستم ایمنی خودکار، در برابر ستون فقرات انجام می‌دهند، و این روند باعث از بین رفتن پروتئین و مولکول‌های واقع در داخل استخوان‌ها، مفاصل، دیسک‌های بین مهره‌ها و عضلات ستون فقرات می‌شود" و علائم آن: خستگی، قرمزی، التهاب و یا سفتی عضلات و تب بالا می‌باشد. دکتر سادیپ جین می‌گوید: این روند تخریب از سن بسیار کم شروع می‌شود و در نتیجه افت التهابی زود هنگام و سریع بافت همبند در بدن، باعث از کار افتادن سریع ستون مهره‌ها می‌شود؛ بنابراین بیماران به اختلالات بافت همبند مبتلا می‌شوند. اکثر این تغییرات ناشی از تخریب خود ایمنی بافت همبند ستون مهره‌ها است، که غیر قابل برگشتند و منجر به از دست دادن دائمی استخوان پشت می‌شود. این وضعیت زمانی مشخص می‌شود که غیر قابل درمان بوده و بیمار دچار معلولیت دائم می‌شود و بقیه عمر را باید با عواض ناشی از آن زندگی کند. با توجه به سن بسیار کم بیمار، تاثیر روانی، اجتماعی و اقتصادی آن بر بیماران و خانواده‌ها بسیار

استفاده از پکیج در منزل مبتلایان به آسم ممنوع!



رییس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت به افرادی که زمینه ابتلا به بیماری آسم و بیماری‌های مزمن ریه (COPD) دارند و یا به این بیماری‌ها مبتلا هستند، توصیه کرد که به هیچ عنوان در منازل خود از پکیج استفاده نکنند.

به گزارش سرویس سلامت خیرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، دکتر مهدی نجمی در این باره گفت: این دسته از افراد ریه‌های حساس‌تری دارند و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های محیطی در داخل منزل می‌تواند برای آنها مشکل‌ساز شود و این بیماران را دچار بروز علائم یا حمله بیماری کند. وی با بیان اینکه ضریب آلاینده‌گی شوفاژ بسیار کم‌تر از پکیج است، عنوان کرد: در بیماران مبتلا به آسم و COPD (بیماری‌های مزمن ریه‌ای) استفاده از شوفاژ به دلیل داشتن موتورخانه و دور بودن موتورخانه از محیط داخلی آپارتمان توصیه می‌شود و به طور کلی می‌توان گفت شوفاژ از نظر آلاینده‌گی ضریب بسیار کمی نسبت به پکیج دارد.

رییس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت اضافه کرد: به افرادی هم که مشکل تنفسی خاصی ندارند و از سلامت برخوردارند، چنانچه در محیط‌های بسیار کوچک (۵۰ متر و کمتر) زندگی می‌کنند، توصیه می‌شود از پکیج استفاده نکنند؛ زیرا حجم هوا و اکسیژن محیط کم است و استفاده از پکیج موجب سوخته شدن اکسیژن فضا و پخش سریع گاز مونواکسید کربن در محیط می‌شود و این مساله به تدریج می‌تواند منجر به بروز مشکلات تنفسی شود.

اشکال مختلف بیماری روماتوئید وجود دارد. در این میان، آرتریت روماتوئید، شایع‌ترین است. این بیماری در خانم‌ها بیشتر رخ می‌دهد و معمولاً در اوایل بیست سالگی شروع می‌شود و به سرعت پیشرفت می‌کند و باعث تخریب و ناهنجاری تمام مفاصل اصلی می‌شود. یک بیماری شایع ترسندرم رایتر است، که ستون فقرات را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این وضعیت در مردان شایع‌تر است و معمولاً در سالهای نوجوانی آغاز می‌شود. اختلال دیگر «اسپوندیلیت انکیلوزان Ankylosing spondylitis» یک نوع بیماری روماتیسمی مزمن است که عمدتاً ستون مهره و مفاصل ساکروایلایک (مفصل ساکروایلایک مفصل بین استخوان ساکروم و لگن است را گرفتار می‌کند) نام دارد که معمولاً در مردان و در اوایل بیست سالگی شروع می‌شود. استخوان پشت به شدت تغییر شکل داده و به جلو خم می‌شود و مدل ستون فقرات کلا تغییر می‌یابد و یک برآمدگی بوجود می‌آید که برای بیمار در راه رفتن مشکل بوجود می‌آورد.

برای همه بیماری‌های ستون فقرات داروهای ضد التهابی قوی برای دوره‌های کوتاه مدت تجویز می‌شود اما، در حال حاضر امیدی تازه برای بیماران نیز وجود دارد. «ژن درمانی» برای برخی از بیماران انجام می‌شود که تا حدودی از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند که عمل آن بوسیله یک تکنیک جدید به نام immunomodulation انجام می‌شود.

علاوه بر این، داروهای خاص که در دسترس هستند که می‌توانند با بازسازی و یا اصلاح غضروف‌های آسیب دیده و دیسک مهره‌ها به بیماران کمک کنند. پیوند سلول‌های بنیادی مغز استخوان اتولوگ از دیگر درمان‌های مؤثر است.

اگر اقدامات فوق مؤثر واقع نشد، از عمل جراحی استفاده می‌شود. جراحی‌های کم‌تهاجمی در قالب گاما، دیود و کربن سرد لیزر دی‌اکسید می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد

منبع و آدرس hiDoctor.ir

بیماری کبد چرب را بشناسیم



تهیه و تنظیم: دکتر محسن خسروی

۴۲

فصلنامه تلاش سبز ■ سال چهارم ■ شماره ۱۱ و ۱۲ ■ تابستان و پاییز ۱۳۹۳

چاقی و بیماری‌های متابولیک در جوانان افزایش قابل توجهی یافته است، جوانانی که با چاقی و بیماری کبد چرب به پزشک مراجعه می‌نمایند، کم نیستند. البته باید ذکر کرد بیمارانی هستند که بدون داشتن هیچ کدام از عوامل خطر ذکر شده و بدون هیچ دلیل شناخته شده‌ای، مبتلا به کبد چرب می‌گردند.

افزایش چربی در بدن که معمولا با چاقی شکمی همراه است، به همراه افزایش چربی‌های خون و افزایش فشار خون، همه از علائم مجموعه‌ای از اختلالات تحت نام «سندرم متابولیک» هستند که این سندرم دقیقا وابسته به مقاومت

علت بیماری

اگرچه علت اصلی بیماری کبد چرب مشخص نیست، ولی به نظر می‌رسد این بیماری ارتباطی نزدیک با برخی بیماری‌های متابولیک دارد که از آن جمله: چاقی، افزایش کلسترول و تری‌گلیسرید خون و دیابت را می‌توان نام برد. در درمان کبد چرب، کنترل این بیماری‌های زمینه‌ای بسیار موثر می‌باشد.

گفته می‌شود مصرف زیاد انرژی باعث خواهد شد کبد نتواند سوخت و ساز طبیعی را انجام دهد و در نتیجه انرژی اضافی به صورت چربی در کبد ذخیره می‌شود.

این بیماری اغلب افراد را در سنین میانسالی مبتلا می‌کند. اکثر بیماران از افزایش وزن و چاقی به ویژه چاقی شکمی رنج می‌برند. همچنین می‌توانند دچار افزایش چربی‌های خون بوده و یا از مبتلایان به دیابت باشند.

از آنجا که در سال‌های اخیر شیوع

در سه دهه اخیر شاهد تغییر روش زندگی بشر در سراسر دنیا بوده ایم. شیوه زندگی جدید به دلیل کم تحرکی و روش‌های نادرست تغذیه‌ای زمینه بروز بیماری‌های مزمن را فراهم نموده است. طیف وسیعی از بیماری‌های جسمی تا روحی-روانی باعث اختلال در زندگی انسان شده است. یکی از تظاهرات این اختلالات، بیماری کبد چرب است. متأسفانه عدم آگاهی خانواده‌ها از این موضوع که بیماری‌های مزمن که در دهه‌های چهارم و پنجم و به بالای زندگی بروز می‌کند از طفولیت پایه ریزی می‌شود و نه به صورت مقطعی، بار زیادی از بیماری‌های مزمن همچون کبد چرب را بر جوامع و اقتصاد سلامت تحمیل نموده است. خوشبختانه کبد چرب قابل برگشت است. تجمع چربی‌ها از نوع تری‌گلیسرید یا سایر چربی‌ها در سلول‌های کبد، این بیماری را بوجود می‌آورد. تجمع بیش از حد چربی در کبد، گاه باعث اختلال در فعالیت طبیعی بافت کبد نیز می‌گردد.

تعریف کبد چرب

کبد چرب غیر الکلی یک التهاب کبدی است که در اثر تجمع بیش از اندازه چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود.

در این بیماری تجمع بیش از حد چربی در کبد، گاه باعث اختلال در فعالیت طبیعی بافت کبد می‌گردد که می‌تواند سیر پیشرونده پیدا کند و باعث نارسایی کبد و یا سیروز کبدی گردد.



عوامل مختلفی در

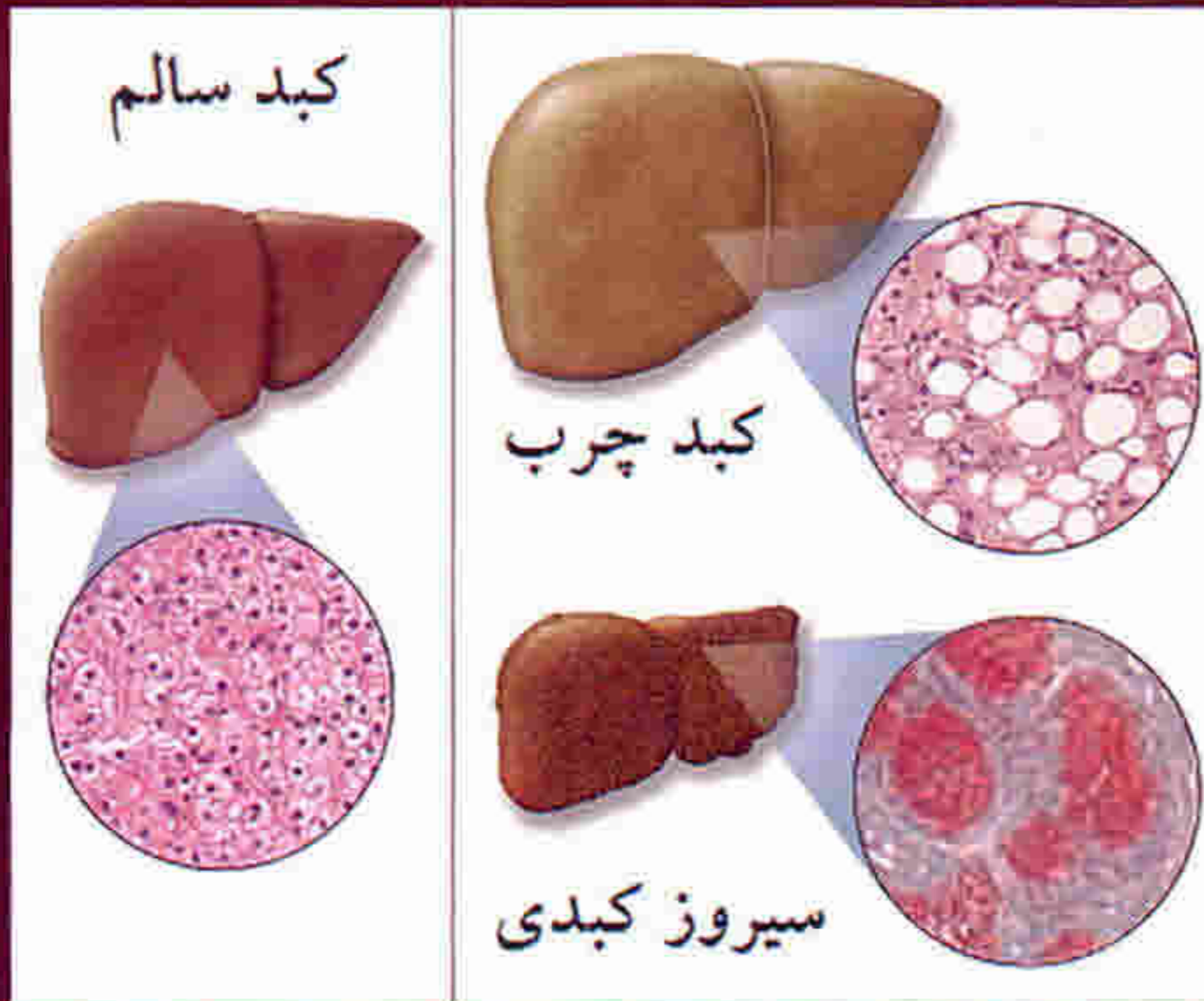
کبد چرب بروز

نقش دارند:

انسولین می‌باشد.

یکی از عوامل مهم ایجاد کبد چرب مصرف بیش از حد الکل، اضافه وزن و چاقی می‌باشد. سایر بیماری‌ها از جمله دیابت، افزایش فشار خون، افزایش چربی‌های موجود در خون، هپاتیت‌های ویروسی و بیماری‌های ژنتیکی کبدی در ایجاد کبد چرب مؤثر هستند.

مصرف برخی از داروها به دلیل اختلال در روند عملکرد کبد نیز باعث ایجاد کبد چرب می‌شوند. اکثر افرادی که مبتلا به کبد چرب هستند خصوصاً در اوایل ابتلا به بیماری، بدون علامت هستند. افراد مبتلا به کبد چرب ممکن است دچار ضعف بدنی، خستگی، کاهش اشتها، تهوع یا اختلالات دستگاه گوارش نیز بشوند. افزایش



بهترین انتخاب برای افراد مبتلا به کبد چرب است. کاهش چربی مصرفی، به ویژه چربی‌های اشباع شده (مثل روغن جامد حیوانی) و جایگزینی آنها با چربی‌های غیراشباع (از جمله روغن زیتون و ...) توصیه می‌گردد. علاوه بر محدود کردن کالری مصرفی، پرهیز از رژیم‌های حاوی مواد غذایی فرآوری شده مثل بیسکویت، ماکارونی، آب میوه و نوشابه‌های حاوی قند که سریعاً جذب می‌شوند می‌تواند در کنترل بیماری کمک کننده باشد.

آنزیم های کبدی مثل SGOT و SGPT و هپاتومگالی (بزرگ شدن کبد)، زردی پوست یا چشم‌ها ممکن است در برخی بیماران مشاهده شود.

با کنترل وزن، درمان مناسب دیابت یا فشارخون، می‌توان از پیشرفت این بیماری جلوگیری نمود.

پرهیز از مصرف الکل که باعث اختلال در عملکرد طبیعی کبد می‌شود از راه‌های دیگر پیشگیری از کبد چرب است.

کاهش وزن در کنترل این بیماری نقش مهمی دارد. البته کاهش وزن باید با انتخاب رژیم غذایی به صورت کاملاً علمی و تحت نظر متخصص تغذیه صورت پذیرد، زیرا کاهش خودسرانه وزن با رژیم‌های سخت در مواردی می‌تواند باعث تشدید بیماری شود.

رژیم غذایی پرکربوهیدرات که حاوی میزان قابل توجهی سبزیجات و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد معمولاً



علائم و شیوع بیماری کبد چرب

***کم کردن وزن:** از آنجا که اکثر بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی چاق هستند، کاهش وزن در کنترل این بیماری نقش مهمی دارد. برای کاهش وزن، انتخاب رژیم غذایی نیز باید به درستی صورت پذیرد، زیرا کاهش وزن سریع با رژیم های برق آسا خود می تواند سیر بیماری را بدتر نماید.

*** انتخاب رژیم غذایی سالم**
رژیم غذایی پر کربوهیدرات که حاوی میزان قابل توجهی سبزی و میوه و مواد غذایی پرفیبر باشد، معمولاً بهترین انتخاب برای افراد

از آنجا که این بیماری سیر پیشرونده دارد می تواند در مراحل اولیه بدون علامت باشد، تا زمانی که تاثیرات منفی بر عملکرد کبد ایجاد نماید. در آن زمان علائمی از قبیل احساس ضعف، خستگی و کاهش وزن بروز می کنند. از آنجا که سیر این بیماری مزمن است، شاید سال ها طول بکشد تا منجر به ایجاد سیروز کبدی (جایگزینی سلول های کبدی با

است. با توجه به شیوه زندگی اعم از نوع تغذیه و فعالیت بدنی، شیوع این بیماری در کشورهای در حال توسعه به ویژه در جامعه شهری افزایش چشمگیری داشته است. شیوع بیماری کبد چرب با افزایش سن، سیر صعودی می یابد. شیوع این بیماری در آقایان دو برابر خانم ها می باشد که با افزایش سن، میزان شیوع در خانم ها به

درمان

اگرچه درمان اختصاصی برای کبد چرب وجود ندارد، ولی شما با کنترل بیماری های زمینه ای از قبیل اضافه وزن، چربی های خون، دیابت و یا قطع نمودن داروهای مسبب (قطعاً با نظر پزشک معالج نه به طور خودسرانه) می توانید از پیشرفت این بیماری جلوگیری نمایید و در خیلی از موارد سیر معکوس را طی نمایید که منجر به درمان این بیماری گردد. از مصرف الکل که عملکرد طبیعی کبد را دچار اختلال می نماید، جدا باید پرهیز نمایید.

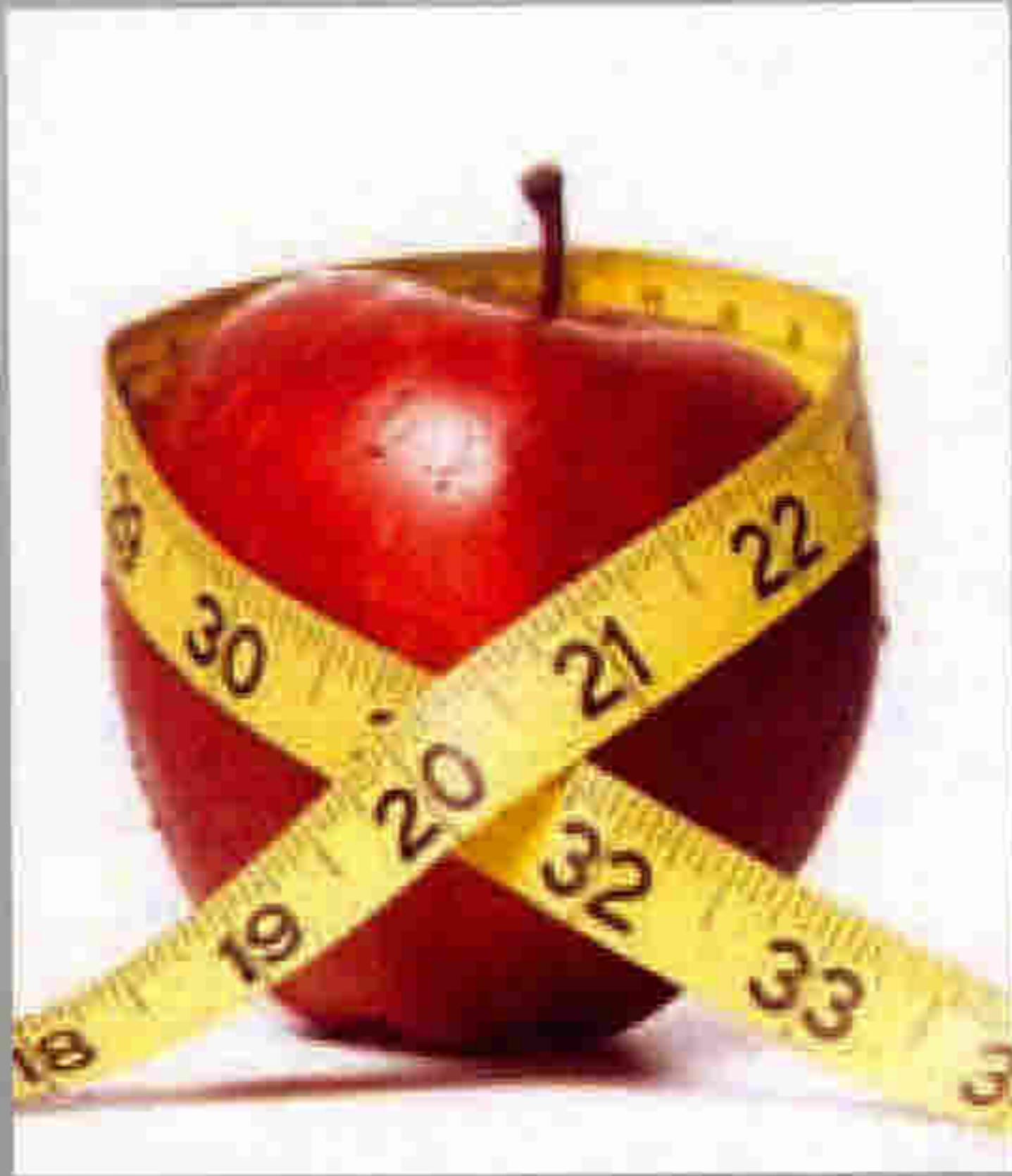
مبتلا به کبد چرب است. کاهش چربی مصرفی، به ویژه چربی های اشباع شده و جایگزینی آنها با چربی های غیر اشباع که در روغن زیتون و ماهی وجود دارند، توصیه می گردد. استفاده از نان و غلات سیوس دار باید جدی گرفته شود. در نهایت تعیین مقدار مورد نیاز درشت مغذی ها اعم از پروتئین، چربی و کربوهیدرات بر اساس شرایط افراد باید انجام شود.

آقایان نزدیک می شود، به ویژه پس از یائسگی، شیوع بیماری کبد چرب در خانم ها سیر فزاینده ای دارد.

نکات درمانی کلیدی

شما می توانید زیر نظر متخصصین تغذیه و گوارش، سیر بیماری کبد چرب را محدود و کنترل نمایید. برای کنترل کبد چرب توجه به نکات ذیل اهمیت کلیدی دارد:

سلول های فیروز) و در نهایت نارسایی کبد گردد. در نقطه ای مقابل، در موارد نادری به دلیل ناشناخته، سیر بیماری متوقف و یا حتی به حالت طبیعی باز می گردد، بدون آنکه درمان مشخصی انجام گرفته باشد. بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بزرگسالان در کشورهای پیشرفته مبتلا به این بیماری هستند که این بازه معمولاً شامل افراد چاق در سنین میانسالی



***انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم:** چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می‌شود. اگر شما وقت رفتن به باشگاه ورزشی را ندارید، پیاده روی در مسیر کار یا پارک را می‌توانید جایگزین نمایید.

***کنترل بیماری های زمینه ای متابولیک:** کنترل دیابت و چربی‌های خون در بیماران مبتلا به کبد چرب، نقش کمک کننده‌ای در بهبود این بیماری دارد. همانطور که می‌دانید از اصول مهم کنترل بیماری‌های متابولیک، رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم می‌باشد.

***محافظةت کبد از عوامل خطر:** از عواملی که بر روی فعالیت طبیعی کبد اثر سوء دارند، باید پرهیز نمایید. از مهم‌ترین این عوامل، مصرف الکل و نیز بعضی داروها می‌باشد. لذا در هنگام مراجعه به پزشک، به او بگویید که مبتلا به کبد چرب می‌باشید که

در تجویز دارو به آن توجه نماید. **پیشگیری** برای جلوگیری از بروز بیماری کبد چرب، چند نکته اساسی ذیل را فراموش نکنید:

***جلوگیری از افزایش وزن به ویژه چاقی شکمی:** داشتن رژیم غذایی سالم به همراه فعالیت بدنی، به حفظ وزن سالم کمک می‌نماید. در صورت چاق بودن، از همین امروز برای کاهش وزن خود اقدام نمایید.

کم کردن وزن: از آنجا که اکثر بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی چاق هستند، کاهش وزن در کنترل این بیماری نقش مهمی دارد. برای کاهش وزن انتخاب رژیم غذایی نیز باید بدرستی صورت پذیرد چرا که کاهش وزن سریع و با رژیم‌های برق آسا خود می‌تواند سیر بیماری را بدتر نماید. خیلی از بیماران چاق که به تازگی متوجه کبد چرب خود شده‌اند، بدلیل ترس از عوارض این بیماری به رژیم‌های غذایی سخت روی می‌آورند که این بیماری را

تشخیص و درمان کبد چرب

مانند هر بیماری دیگر، معمولاً با گرفتن شرح حال از بیمار و معاینه وی شروع می‌گردد. اگرچه در خیلی از موارد، علائم قابل توجهی در این بیماری وجود ندارد و با مشاهده‌ی بالا بودن آنزیم‌های کبدی و نیز تصاویر سونوگرافی، سیتی اسکن و MRI تشخیص این بیماری مشخص می‌گردد.

رژیم غذایی مناسب

تعدیل عوامل خطر ساز از جمله: برطرف نمودن چاقی و اضافه وزن، کنترل چربی‌های خون، کنترل قند خون و افزایش فعالیت بدنی به کنترل این بیماری کمک شایانی می‌نماید. قطعاً یک رژیم غذایی متعادل برای تخفیف و درمان بیماری کبد چرب ضروری است. کبد یک عضو حیاتی در بدن است چرا که هر آنچه که می‌خورید (چه خوب و چه بد) رهسپار کبد می‌گردد و اگر رژیم غذایی شما نامناسب باشد سلامت کبد شما را در مخاطره قرار می‌دهد. یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید بر اعتدال و میانه روی تکیه داشته باشد و باید موادی با ارزش غذایی بالا را مصرف کنید و در مصرف هیچ ماده غذایی خاصی افراط نکنید.

چربی: از آنجا که بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در کبد است لذا به نظر می‌رسد که در یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید مصرف غذاهای پرچرب محدود گردد و تا حد امکان از مصرف چربی‌های

انکار می‌باشد. اگر شما برای ورزش وقت رفتن به ورزشگاه را ندارید پیاده روی در محل کار و یا زندگی را در دفعات مکرر و کوتاه می‌تواند جایگزین نماید.

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای

متابولیک: کنترل دیابت و کنترل افزایش چربی‌های خون در بیماران کبد چرب که از این بیماری‌ها نیز رنج می‌برند، نقش کمک کننده در بهبود بیماری کبد چرب ایفا می‌نماید. همانطور که می‌دانید از اصول مهم کنترل این بیماری‌های متابولیک نیز رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم می‌باشد.

ویتامین و مواد معدنی:

ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌بایست یک جزء مهم از برنامه غذایی بیمار مبتلا به کبد چرب باشند، چرا که آنها برای متابولیسم، رشد، تکامل و فرآیندهای تولید انرژی از درشت مغذی‌های چربی و پروتئین و کربوهیدرات، لازم می‌باشند. آنها همچنین در تولید هورمون‌ها و گلبول‌های قرمز خون دخیل هستند. دریافت بیش از حد تمام انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامت افراد مبتلا به کبد چرب توصیه نمی‌شود. نمونه‌هایی از ویتامین‌ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند عبارتند از: فولات، ویتامین‌های ب ۱، ب ۲، ب ۶ و ب ۱۲، منگنز و سلنیوم، ویتامین‌ها و مواد معدنی‌ای که نمی‌بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند از: بیوتین، ویتامین‌های آ، دی و ای.

ریشه کن نمایند و علاوه بر ابتلا به عوارض این نوع رژیم‌ها، گاه سیر کبد چرب را نیز بدتر می‌نامید. لذا انتخاب منطقی رژیم غذایی کاهش وزن، زیر نظر متخصص تغذیه و با کاهش وزن نیم تا یک کیلوگرم در هفته توصیه می‌گردد. اگر شما از افزایش وزن زیادی رنج می‌برید، جالب است که بدانید با کاهش وزن مختصر در حدود ۱۰ درصد از وزن اولیه، نیز در خیلی از موارد سیر بیماری را می‌توانید کنترل نمایید.

انتخاب رژیم غذایی سالم:

رژیم غذایی پر کربوهیدرات که حاوی میزان قابل توجه از سبزی و میوه جات و مواد غذایی پر فیبر می‌باشند معمولاً بهترین انتخاب برای رژیم غذایی افراد مبتلا به کبد چرب می‌باشد. محدود نمودن چربی دریافتی و بویژه چربی‌های اشباع شده و جایگزینی با چربی‌های غیر اشباع که در روغن زیتون و نیز در ماهی وجود دارد معمولاً توصیه می‌گردد. استفاده از غلات سبوس دار در نان و نیز برنج باید جدی گرفته شود. در نهایت تعیین میزان مورد نیاز و یا ترکیب درشت مغذیها اعم از پروتئین، چربی و کربوهیدرات بر اساس شرایط افراد باید تنظیم گردد.

انجام ورزش و فعالیت بدنی

منظم: چاقی بویژه چاقی شکمی نقش مهمی در افزایش ریسک ابتلا به کبد چرب ایفا می‌نماید. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ دقیقه و برای افراد دچار چاقی تا ۶۰ دقیقه در روز، از توصیه‌های غیر قابل



اشباع شده، اجتناب گردد و به جای آن غذاهای حاوی چربی غیر اشباع (آن هم در حد اعتدال و محدود) مصرف شوند. البته نباید روغن‌های سالم به طور کامل از رژیم شما حذف شوند.

پروتئین: افراد مبتلا به بیماری کبد چرب می‌بایست از مصرف بیش از حد پروتئین اجتناب کنند، چرا که مصرف زیاد پروتئین ممکن است به کبد استرس و فشار اضافه ای را تحمیل کند. پروتئین می‌بایست از طریق مصرف غذاهایی نظیر: غذاهای دریایی، گوشت‌های از چربی، حبوبات و منابع گیاهی تامین گردد. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر مصرف گوشت‌های قرمز ارجحیت دارد. قبل از طبخ و مصرف، چربی‌های اضافه گوشت را از آن جدا کنید و تا حد امکان غذایان را با روغن کمتر طبخ نمایید.

میوه و سبزی: یک رژیم غذایی مناسب برای تخفیف بیماری کبد چرب می‌بایست غنی از میوه و سبزیجات باشد. سبزیجات برگ‌دار و میوه‌جاتی که حاوی اسید فولیک

هستند برای سلامت کبد اهمیت دارند. میوه‌ها همچنین غنی از ویتامین‌ها هستند.

فیبر و کربوهیدرات پیچیده:

رژیم غذایی کبد چرب باید غنی از فیبر باشد و کربوهیدرات‌های پرفیبر بخش اعظم انرژی را تشکیل می‌دهند. غلات کامل، برنج قهوه‌ای و نان‌های سبوس دار و ... از منابع خوب کربوهیدرات‌های پرفیبر هستند. همواره به یاد داشته باشید که منابع کربوهیدرات دریافتی شما می‌بایست از نوع پیچیده و سبوس‌دار باشند و نه از نوع ساده، و باید از مصرف شیرینی‌جات، شکلات، شکر و نان‌های تهیه شده

از آرد ساده و بدون سبوس اجتناب نمایید.

از آن جا که بیماری دیابت در بروز کبد چرب نقش دارد مصرف مواد حاوی آنتی‌اکسیدان در این بیماران به کنترل بیماری کمک می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان نابودکننده‌های رادیکال‌های آزادی که در پراکسیداسیون لیپیدها که در انواع اختلالات کبدی نقش دارند، عمل می‌نمایند. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث افزایش قدرت نوسازی سلول‌های کبدی نیز می‌گردند. کنترل کلسترول و تری‌گلیسرید خون و بررسی سطوح آن طی آزمایش خون اقدام مناسب دیگری در کنترل کبد چرب است.

ورزش‌های منظم مثل پیاده روی سریع همراه با توصیه‌های یاد شده به تعادل متابولیسمی بدن کمک نموده و موجب کاهش وزن می‌گردد و در نتیجه کاهش وزن (البته به روش علمی و زیر نظر متخصصان ورزشی و تغذیه) پیشگیری از پیشرفت کبد چرب قطعی است.



کار آموزان رعد

موفق از جمع

ورزشکار



میثم اصلانی کارآموز در رشته کامپیوتر مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج، با معلولیت کم شنوایی متولد ۱۳۷۱/۱۰/۱ با مدرک دیپلم مکانیک از سال ۱۳۸۷ با تشویق دایی بزرگش شروع به فعالیت در رشته ورزشی بدنسازی کرد و در تابستان ۱۳۹۰ در شهرستان هشتگرد در وزن ۷۵ کیلو مسابقات جوانان شرکت کرده و برای اولین بار نفر سوم شد و مدال برنز را کسب نمود. بهمن ماه همان سال نیز، در وزن ۷۵ کیلو در شهرستان هشتگرد نفر دوم شد و مدال نقره گرفت. در مسابقات انتخابی استان البرز در وزن ۷۵ کیلو (جام قهرمانان) دوم شد و جزء سه نفر برتر کشور انتخاب شد. در بهمن ماه سال ۱۳۹۲ در مسابقات فیگوریست افتخاری در وزن +۷۵ جوانان، مقام چهارم را کسب نمود.

متأسفانه وی به دلیل عدم توان مالی پرداخت هزینه شرکت در مسابقات که در حدود ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان برآورد می‌گردد، نتوانسته است در مسابقات کشوری شرکت کند. او نیازمند کمک های مالی خیرین استان البرز می‌باشد و علیرغم معلولیت آرزوی حضور و راهیابی به تیم ملی را دارد. تا بتواند در مسابقات قهرمانی کشور و همچنین مسابقات بین المللی و جهانی شرکت کرده و برای این استان افتخار بیافریند.

چشم‌هایی که با نور قرآن روشن است



به استقبال آمد؛ به اتاق خانه رسیدیم. با صدای احوالپرسی میزبان که تا درگاه اتاق ادامه داشت ، سمیه و اصغر هم که بر ویلچر نشسته بودند با صدای پدر هم‌نوا شدند و به ما خوش آمد گفتند.

چهره سمیه که بر چرخ آهنی قرار دارد و چهره اصغر برادرش که همانند او بر ویلچر نشسته ، بیانگر عزم پولادین آنان برای شکست همه موانع پیش رو است.

اینجا به سخن گفتن چشم‌ها نیازی نیست زیرا چهره‌ها با تو سخن می‌گویند.

* آرزو دارم با سواد شوم *

به رسم ادب گفت و گورا با اصغر که ۳۰ ساله و برادر بزرگ است آغاز کردم؛ او گفت: با وجودی که سواد ندارم و امکاناتی هم برایم وجود نداشت ، از طریق گوش کردن به نوار کاست، کار حفظ قرآن را شروع کردم و هم اینک حافظ ۲۸ جزء قرآن هستم و تا دو ماه آینده کل قرآن را حفظ می‌کنم.

اصغر گفت: آرزو دارم با سواد شوم تا بتوانم بهتر با قرآن انس بگیرم و پیشرفت کنم. و دیگر این که مسوولان همت کنند تا به زیارت امام رضا (ع) بروم.

اگر چشم‌هایشان کلام وحی را بر صفحه کتاب آسمانی نمی‌بیند اما این کلام را بر صفحه قلب و جان‌شان به ثبت رسانده‌اند و عاشقانه از نقش این کلام بر لوح جان‌شان سخن می‌گویند؛ اگر نوری بر دیده‌هایشان ندارند اما با نور قرآن قربتی پیوسته و پایدار دارند.

اگر توانایی حرکت در دست و پا ندارند اما، عزم راسخ‌شان آنان را بر مرکب اراده و انگیزه نشانده و به سوی آینده هدایت می‌کند.

سمیه و اصغر از زمان تولد با چشمانی بی بهره از نور و دست و پاهایی محروم از حرکت ، حیات را آغاز کردند، این آغاز اگر چه قصه زندگی این خواهر و برادر را با غصه‌هایی وصف ناشدنی برای پدر و مادرشان همراه ساخت ، اما تلالو نور قرآن، طلوعی بی‌غروب را برای خانه قلب‌هایشان به ارمغان آورد.

کم کم به میانه واپسین روز از بهار ۹۴ نزدیک می‌شدیم که به روستای پیر سبز، از بخش چنار شاه‌یجان شهرکازرون ، زادگاه سمیه و اصغر کاویانی حافظان قرآن کریم رسیدیم.

در مقابل در خانه ، پدر این دو جوان با خوشرویی

باز دلم گرفته



بازم دلم گرفته هوای گریه داره
معجزه ای که شاید لبخند به لب بیاره
دوباره سر سبز بشه دل شکسته من
معجزه ای که شاید عوض کنه جهانو
معجزه ای که شاید نابود کنه کینه رو
«ملک» مثل پرنده، رها و آزاد بشه

بین که حالم بده، به معجزه کم داره
بارون روی کویر، خشک دلم بیاره
دوباره راست بمونه قامت خسته من
پیرون کنه زدلهها اون غمهای نهانو
غصه ها رو دور کنه، سبک کنه سینه رو
دنیای ویرون ما، آباد آباد بشه

امید ملکی

از کارآموزان مجتمع رعد کرج

ندای درون

دستان سبز نیایشم را به سوی آسمان بی کران رحمت می گشایم و ندای درونیم را با تو که تنها خالق
دقیقه های ارزشمند هستی ام می باشی، نجوا می کنم؛ چون می دانم تو بهترین همدم کوچه تنهایی ام هستی.
خدایا من حسرت زندگی در کنار مردمی را دارم که الماس درخشان توانایی ام را نادیده بگیرند زیرا که برایم
تحمل دردهای جسمی کافی است اما با حریر لطیف صبری که در وجودم نهاده ای باید با تیغ های تیز باور
غلط مردم شهر مبارزه کنم تا نگین روشن وجودم صیقل بخورد.

اگر چه از نبرد با دستان پر زور زندگی خسته ام، اما تیرهای تیز مشکلات را به این امید می پذیرم که
خورشید عدالتت ظهور کند و با دستان گرمش بذر دشمنی را از روی زمین برچیند و با رایحه دل نشین صلح
و عطر خوش برابری، قلب نا آرام همگان را نوازش دهد.

اگر چه از پرسه زدن در کوچه سرد سرنوشت دلگیرم ولی فانوس ایمانم را با کمی اعتماد می افروزم و همچون
پرستویی سبکبال به سویت می شتابم و تو با نسیم خوشبوی صبر که نمی دانم از بهار کدامین باغ برایم به
ارمغان آوردی به صدف شکسته قلبم آرامشی دوباره می بخشی. سپس شاپرکی از آسمان در نجوایی عاشقانه به
من می گوید که تا رویش جوانه سبز عدالت باید همچنان به انتظار بنشینم.

هانیه عرب

از کارآموزان مجتمع رعد کرج

اخبار رعد کرج



برگزاری جلسات فن بیان و سخنوری توسط آقای بهرام پور



برگزاری نمایشگاهی از دستاوردهای کارآموزان مجتمع به همت آقای منصوریار و همکاران ایشان در نمایشگاهی با نام بوی عیدی



کسب مقام برتر و دریافت لوح تقدیر (به عنوان سازمان مردم نهاد) توسط مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج از جشنواره تجلیل از جوانان برتر و سازمانهای مردم نهاد فرهنگی برتر استان البرز



حضور خانم میر ظفر جویان مدیر داخلی مجتمع رعد کرج در مراسم افتتاح رعد شهرستان الیگودرز



شرکت در دومین جشنواره خودباوری مجتمع رعد مرکز و احراز مقام برتر از جشنواره در محور رسانه



بازدید دانشجویان دانشگاه خوارزمی کرج از مجتمع خیریه رعد کرج

اخبار رعد کرج



اهداء اثر هنری کارآموزان مجتمع به آقای مهندس احمدی مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره بابت تقدیر و تشکر از زحمات و عملکرد ایشان در مدت فعالیت مجتمع



اردوی یکروزه در باغ آقای پروین از خیرین مجتمع در منطقه شهران، تهران



اهدای بیش از ۷۰ جلد کتاب روانشناسی از طرف آقای بهرام پور به کتابخانه مجتمع



دیدار مدیریت مجتمع خیریه رعد کرج سرکار خانم میرظفر جویان و سرکار خانم صبیری، مربی کارگاه معرق سازی، از کارگاه و نمایشگاه هنری زیبا و جذاب، استاد حسین نیک پور، در مشهد



تشکیل جلسه هیأت امنای مجتمع خیریه رعد کرج



شرکت در نمایشگاه فرهنگی هنری رواق منظر در فرهنگسرای امام خمینی نیاوران

پرداخت ۹۰ درصد

شهریه دانشگاه معلولان

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی گفت: حداقل ۹۰ درصد شهریه معلولان دانشجو پرداخت می‌شود و نخبگان معلول نیز از مشوق‌هایی برخوردار خواهند شد. حسین نحوی‌نژاد معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی با اشاره به بسته‌های تشویقی سازمان بهزیستی برای دانشجویان معلول، اظهار کرد: تحصیلات عالی یکی از ابزارهای کارآمد برای توانمندسازی معلولان است که سطح آگاهی و فرهنگ را در بین این قشر بالا می‌برد. این موضوع منجر می‌شود تا از تبعات معلولیت‌ها به ویژه عدم پذیرش اجتماعی، کاسته شود، ضمن اینکه تحصیلات عامل مهمی است تا معلولان، در جهت برقراری حقوق خود، فعالانه برخورد کنند.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی با اشاره به نقش تحصیلات در جهت کسب فرصت‌های شغلی بیشتر، افزود: سازمان بهزیستی سعی می‌کند در این زمینه از ابتدای کار با فرد معلول، با تشویق‌های مادی و معنوی از آن‌ها حمایت کند.

وی تصریح کرد: در زمینه قبل از تحصیلات عالی به صورت کمک هزینه‌ها و در مقاطع دانشگاهی به صورت پرداخت شهریه تحصیلی، تشویق‌ها نمود پیدا می‌کند. معاون امور توانبخشی با بیان اینکه حداقل کمک، بر اساس شهریه دانشگاه‌ها تعیین می‌شود، گفت: تلاش ما بر این است که حداقل ۹۰ درصد از شهریه‌ها پرداخت شود. نحوی‌نژاد به معلولان تیزهوش دانشگاهی اشاره کرد و افزود: البته نکته‌ای که مورد اعتراض قرار می‌گیرد این است که عده‌ای از معلولان تیزهوش و مستعد هستند که با تلاش خود در دانشگاه‌های دولتی قبول می‌شوند؛ در صورتی که از حمایت‌های مالی دانشجویی برخوردار نمی‌شوند. بنابراین مشوق‌ها در سال‌های گذشته بیشتر برای کسانی بوده که در دانشگاه‌های غیردولتی قبول می‌شوند.

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی در پایان تصریح کرد: در این زمینه تمیهدات، ابزار و امکاناتی برای تحصیلات تیزهوشان معلول اندیشیده شده است.

خدا و آرزوهای بهاره

خدایا مهربان من! با خود قرار گذاشتم که بعضی کلمات را توی سطل آشغال ذهنم بریزم مثل "نمی‌توانم" "می‌ترسم"! درد دارم؛ خسته شدم؛ بیزارم؛ ناامید شدم... این کلمات بی‌خودی هستند که گاهی توی سرم می‌چرخند و باعث نگرانی من می‌شوند. من به خودم قول دادم که این کلمات مزخرف را از ذهنم بیرون کنم. خدای مهربان من! به من کمک کن تا دیگر اسیر این کلمات بیهوده نشوم. درست است که تو به من جسمی تحت اختیار خودم ندادی اما آنقدر روحم را وسعت بخشیدی که این جسم ناچیز را تحمل کنم. راستش جسم آدم مثل لباس آدم می‌ماند. بعضی لباس‌ها قشنگند؛ بعضی‌ها زبرند؛ بعضی کلفتند؛ بعضی نازکند و بعضی... اما آنچه مهم است اینکه صاحب لباس؛ آن لباس را دوست داشته باشد. خدایا این درک را به من بده که من لباس تنم را بپذیرم و با همه نقص‌ها تحملش کنم. خدایا من یک قرار دیگر با خود گذاشتم. اینکه با تخم خدافظی کنم و به ویلچر سلام، سخت است؛ اما به خودم قول دادم که روی ویلچر بنشینم. از سالها خوابیدن روی تخت خسته شدم. آنهم بخاطر معلولیت سی‌پی؛ پدر و مادرم مهربانند و برایم خیلی زحمت می‌کشند. خیلی وقت‌ها شرمنده خوبی‌هایشان می‌شوم. دو تا برادرم هم خیلی به من کمک می‌کنند. خدایا یک اعتراف؛ من دختر لجبازی هستم. کمک کن که این لجبازی را کنار بگذارم. چون تا خودم نخواهم نمی‌توانم همیشه با تخم خدافظی کنم و سوار ویلچر شوم.

خدایا قرار گذاشتم وقتی روی ویلچر نشستم توی عروسی برادرم شرکت کنم. نازگی‌ها یک دختر خوب؛ به زندگی من اضافه شده است؛ همسر برادرم. او خیلی مرا دوست دارد و من هم او را؛ به او هم قول دادم که توی عروسی‌اش؛ روی ویلچر بنشینم.

خدایا کمک کن تا به قرارهای با خودم عمل کنم. به امید روزی که روی ویلچر بتوانم زیر آسمان؛ روی زمین زیبای تو بچرخم.

خدایا به امید

بهاره تاجبخش، ۲۵ ساله (معلول سی‌پی چهار اندام)

حضرت عباس

شاعرانه‌ای از جنس خورشید برای

برای نوشتن از حضرت عباس به دنیای احساس سفر می‌کنم تا بتوانم اندکی از انسانیتش را در خود متبلور سازم و آن را برای دیگران بازگو کنم. وقتی گام‌هایم در روزهای سخت زندگی از شتابش کم می‌شود، یاد گام‌های استوارت می‌افتم که چگونه می‌تواند راه آزادگی را به روی بشریت بگشاید و قدم‌هایم نیروی تازه‌ای می‌گیرد، وقتی دستانم در کمک به هم‌نوعانم سست می‌شود یاد بازوان قدرتمند تو می‌افتم که چگونه می‌تواند گره از مشکلات همه دردمندان جهان بگشاید و آنگاه بازوانم نیرویی تازه می‌گیرد. وقتی چشمانم زیبایی‌های جهان را نادیده می‌گیرد، یاد چشمان نافذ تو می‌افتم که چگونه می‌تواند راز زیبایی آفرینش را کشف کند و نگاهم به هستی، ژرف می‌شود. وقتی زبانم از شکر الطاف الهی باز می‌ایستد به یاد کلام شیوای تو می‌افتم که چگونه می‌تواند نور ایمان را به قلب‌های تاریک هدیه کند و سخنانم تاثیر گذار می‌شود. وقتی گوش‌هایم از شنیدن امواج مثبت الهی عاجز می‌شود به یاد گوش‌های همیشه شنوای تو می‌افتم که چگونه می‌تواند به ندای همه حق طلبان عالم لبیک گوید. می‌توانم همه انرژی خوب را با تمام وجودم جذب کنم وقتی، در بازار پر هیاهو به دنبال گوهر گمشده انسانیت هستم و وقتی در این گذرگاه به بن بست می‌رسم به یاد مدرسه انسان ساز امام حسین(ع) می‌افتم که چگونه می‌تواند شیرخوارگانی همچون علی اصغر، که تشنه معرفت حسین است را برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند خردسالانی همچون امام باقر، تشنه‌ی دانش حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند کودکانی همچون طفلان مسلم تشنه شجاعت حسین را برای جامعه امروز تربیت کند، مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند نوجوانانی همچون حضرت قاسم تشنه شفاعت حسین را، برای

جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند جوانانی همچون حضرت علی اکبر تشنه فرزاندگی حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند سالخوردگانی همچون حبیب بن مظاهر تشنه یاری حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند مادرانی هم چون حضرت رباب تشنه ایثار حسین را برای جامعه امروز تربیت کند، مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند دخترانی همچون حضرت رقیه تشنه نوازش پدران حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند خواهرانی همچون حضرت زینب تشنه صبر حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند. مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند پدران همان حسین تشنه عدالت را، برای جامعه امروز تربیت کند، مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند پسرانی همچون امام سجاد تشنه نیایش عاشقانه با خدای حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند، مدرسه انسان ساز امام حسین همان جایی است که می‌تواند برادرانی همچون حضرت عباس تشنه وفاداری حسین را، برای جامعه امروز تربیت کند و دوستدارانی همچون حر، تشنه حق طلبی حسین را برای جامعه امروز تربیت کند، من وقتی به مدرسه انسان ساز تو می‌اندیشم می‌توانم هنوز پس از گذشت قرن‌ها به انسانیت آدم‌های روی زمین امیدوار شوم. یا حضرت عباس در شب ستاره باران میلادت از تو می‌خواهم که مرا در کشتی نجات خودت بنشانی تا بتوانم به سعادت برسم و اندکی از عشق ناب خود را، به قلب شکسته‌ام بچشانی تا بتوانم آن راهی آسمان کنم.

هانیه عرب

از کارآموزان مجتمع رعد کرج

معیارهای انتخاب یک

نمایشگاه مناسب



نویسنده: مهندس سید حسین میر ظفرجویان (معاونت فنی مهندسی شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی)

در پایان نمایشگاه به کشور بازگشت داده شد) شرکت کننده باید با مطالعه قبلی و شناخت کافی از جغرافیای اقتصادی محل، در نمایشگاه شرکت کند تا به اصطلاح زیره در کرمان به نمایش نگذارد.

۴- مطالعه همه جانبه شهرت بین‌المللی نمایشگاه، که موجب حضور بیشتر بازرگانان معتبر شده و در نتیجه قراردادهای بیشتری منعقد می‌شود باید بررسی شده و بدین ترتیب شانس بازاریابی موفق و جبران هزینه‌های شرکت در نمایشگاه بیشتر خواهد بود.

۵- هزینه شرکت در نمایشگاه معقول و منطقی و به اندازه باشد.

۶- اطلاعات جانبی مورد نیاز تهیه شود (از قبیل بافت شرکت کنندگان، موقعیت تکنولوژیکی رقبای، چگونگی رقبای، چگونگی طراحی غرفه‌ها، سطح دانش و بینش بازدیدکنندگان، روزهای شلوغ نمایشگاه، قیمت‌ها، سطح کیفیت محصولات که قرار است در نمایشگاه عرضه شود و ...)

بعد از مشخص کردن هدف‌های مشارکت در یک نمایشگاه با معیارها و دلایل مشخص، نمایشگاه مناسبی که از کارایی بالایی با تکیه بر اثربخشی باشد، انتخاب و مقدمات مشارکت در آن را فراهم می‌آوریم. علم مدیریت بین «کارایی» و «اثربخشی» تفاوت قائل است. کارایی را «خوب کار کردن» و اثربخشی را «کار خوب کردن» تعریف می‌کنند. وقتی گفته می‌شود باید خوب کتاب «خواند» یعنی کارایی مطالعه بالا باشد، ولی وقتی گفته می‌شود باید کتاب «خوب خواند» منظور این است که، کتابی انتخاب شود که مناسب و مفید برای زودتر رسیدن به خواسته‌های ذهنی مرتبط با موضوع تحقیق فرد باشد. اگر چه تعداد صفحات کمی مطالعه می‌شود اما اثرش از تعداد زیاد صفحات مطالعه شده‌ی کتاب نامناسب، بیشتر و مفیدتر است. رعایت این اصل مهم برای شرکت در نمایشگاه نیز لازم و ضروری است که بدانیم، شرکت بدون مطالعه و سنجیده در یک نمایشگاه ممکن است نه تنها مفید و مؤثر نباشد، بلکه شاید اتلاف وقت و دور ریختن پول تلقی شود. معیارهای انتخاب یک نمایشگاه مناسب که قادر به تحقق اهداف از پیش تعیین شده بوده و موجب موفقیت می‌شود به شرح زیر است:

۱- موضوع نمایشگاه همخوانی با صنایع و تولیدات مورد نظر برای نمایش را داشته باشد.

۲- نوع نمایشگاه و شعاع مؤثر آن مد نظر قرار گرفته باشد. (نمایشگاه جهانی، بین‌المللی، منطقه‌ای، محلی- اختصاصی، تخصصی، عرضه مستقیم کالا)

۳- محل برگزاری نمایشگاه و نوع کالاهای نمایشی باید مورد توجه باشد (در نمایشگاه بین‌المللی دبی، یکی از شرکت‌کنندگان ایرانی که تولیدکننده بخاری گازی بود، شرکت داشت که با توجه به موقعیت اقلیمی منطقه کالایی به فروش نرفت و کلیه کالاهای نمایشی



ویژگی های مهم نمایشگاه

- ۱- نمایشگاه یک صنعت است و می تواند ارزش افزوده داشته باشد: هر نوع نرم افزار مدیریتی که به درآمد ختم شود صنعت تلقی می شود. همانند فوتبال که ۴۰۰ میلیون نفر در صنعت فوتبال درآمد دارند.
- ۲- خلاقیت در نمایشگاه: در نمایشگاه می توان به الهام دست یافت و نوآوری ها و ابتکارات را مشاهده کرد.
- ۳- نقش اطلاع رسانی در نمایشگاه: نمایشگاه هزینه جستجو برای یافتن کالا یا دسترسی به اطلاعات را کاهش می دهد. اصولاً مبادله اطلاعات درست به اندازه مبادله کالا و خدمات دارای ارزش و اعتبار می باشد.
- ۴- انسان عامل مهمی در برپایی نمایشگاه: سه عامل مهم: برگزارکننده، شرکت کننده و بازدیدکننده انسان است. فکر و اندیشه انسان است که تبدیل به طرح می شود و به اجرا در می آید. در نمایشگاه امکان برخورد اندیشه ها و بهره گیری از استعداد و نیروی انسان ها به راحتی فراهم می آید. نمایشگاه یک مقوله دانش بر، استعدادپر و کاربر می باشد.
- ۵- تمرکز فرهنگی، هنری، سیاسی و اجتماعی: با وجود نمایشگاه در یک محدوده ی زمانی و مکانی خاص همه فعالیت های اقتصادی جمع می شود و افراد با این تمرکز به وجود آمده به راحتی می توانند اطلاعات

مورد نیاز خود را پیدا کنند و مورد مطالعه قرار دهند.
۶- ارزیابی واکنش بازدیدکننده: در نمایشگاه می توان عکس العمل خریدار و بازدیدکننده را نسبت به کالای عرضه شده در کوتاه ترین فرصت ممکن احساس کرد و نیاز به نظرسنجی کتبی کمتر است. اما نظر سنجی نیز گاه انجام می شود.

۷- یافتن خریداران ناشناخته: یکی از مهم ترین مشکلات بازاریابی، شناسایی خریداران بالقوه می باشد. نمایشگاه امکان دسترسی به خریداران ناشناخته را فراهم می سازد که در شرایط عادی دستیابی به آنها دشوار است.
۸- ارزیابی کالا یا خدمات رقبا: در نمایشگاه می توان پی برد که رقیب از چه تکنیک ها و روش هایی بهره می برد که به موجب آن موفقیتش تضمین می شود. ایجاد رقابت سالم از عوامل مهم پیشرفت در زمینه علمی تحقیقی و صنعتی می باشد.
۹- حمایت از شرکت های نوپا: اتحادیه ها به نمایندگی از شرکت های نوپا که جسارت حضور در نمایشگاه را ندارند در نمایشگاه شرکت کرده و کالاهای آنها را معرفی می نمایند. این شیوه برای شرکت های نوپا که اطلاعات کافی بازاریابی را ندارند در مراحل اولیه بسیار باصرفه و کم هزینه است و با پرداخت هزینه کم، تولیدات و کالاهای خود را به آسانی می توانند تبلیغ کنند.

مدیریت در نمایشگاه

انتخاب یک مدیر نمایشگاهی از استراتژیک ترین تصمیم های نمایشگاهی است که باید مدیری لایق، شایسته، دارای پشتکار، آینده نگر و پیگیر برای کسب موفقیت انتخاب و منصوب شود.

نقش مدیر در موفقیت یک نمایشگاه بسیار اساسی و مهم است. یک مدیر نمایشگاهی باید دلشوره داشته باشد، نگران آینده کار باشد و حساس و پیگیر باشد تا بتواند موفقیت را کسب نماید. بسیاری از بزرگان علم مدیریت، وظایف یک مدیر را برنامه ریزی، سازماندهی، فرماندهی، هماهنگی، ارتباطات، گزارش گیری و بودجه بندی می دانند.

وظایف اصلی یک مدیر نمایشگاهی

- ۱- توان پیش بینی عملیات اساسی و تعیین چگونگی اجرای بخش های عملیات و تنظیم برنامه عملیات به منظور تأمین هدف سازمانی
- ۲- حدود و اختیارات نیروهای تحت امر خود را صریحاً مشخص و تقسیم کار نماید.
- ۳- برای انجام موفق مسئولیت خود، همکاری را انتخاب و به کار گمارد که ضمن تأمین شرایط مساعد کار، هدف از پیش تعیین شده را به نحو مطلوب محقق کنند.
- ۴- توان اخذ تصمیم مداوم در مورد فعالیت های خاص یا کلی کارکنان و صدور دستور برای هدایت سازمان
- ۵- تطبیق وظایف مشاغل مختلف سازمان برای تحقق اهداف سازمانی و ایجاد وحدت رویه میان فعالیت ها
- ۶- گزارش گیری از نیروهای تحت سرپرستی و آگاهی از پیشرفت امور
- ۷- تنظیم طرح مالی و هزینه های یک نمایشگاه و نظارت و کنترل بر اجرای آن

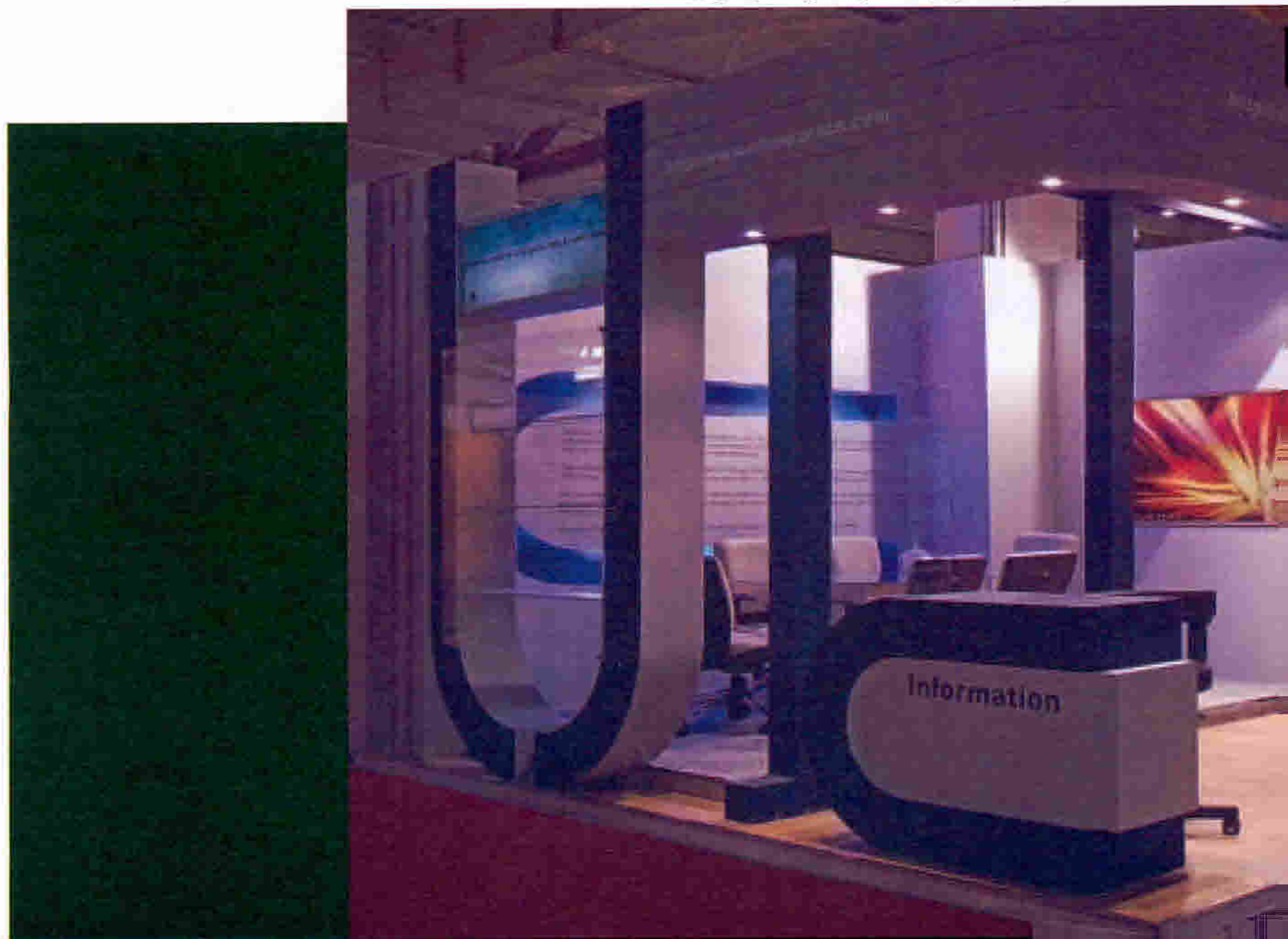
چرا تصمیم به شرکت در نمایشگاه می گیریم؟

- ۱- ما در نمایشگاه شرکت می کنیم تا کارآیی کالا و تولید خود را به نمایش بگذاریم.
 - ۲- نمایشگاه ارزان ترین وسیله بازاریابی است.
 - ۳- ما در نمایشگاه جدیدترین کالاهای خود را نشان خواهیم داد.
 - ۴- نمایشگاه امکان بررسی بازار و شناخت رقبا را برای ما مهیا می سازد.
 - ۵- ما در نمایشگاه، قادر خواهیم بود بازارهای جدید را شناسایی کنیم.
 - ۶- در نمایشگاه با استفاده از رسانه های گروهی می توانیم برای شرکت خود به صورت رایگان تبلیغ نماییم.
 - ۷- یک فرصت خوب در فاصله زمانی کوتاه برای شناخت بازدیدکنندگان مهم فراهم می آید.
 - ۸- نمایشگاه امکان علاقه ی مشتریان بالقوه را افزایش می دهد.
 - ۹- در نمایشگاه قادر خواهیم بود با مراجعه کننده به صورت عمیق صحبت کنیم.
 - ۱۰- نمایشگاه محل مراجعه انسان های برجسته و خاص است و هنر ما این است که آن ها را تشخیص داده و از افراد عادی تمیز دهیم، سپس به مطالعه و مذاکره با آنان پردازیم.
- برای موفقیت در برگزاری نمایشگاه، داشتن تقویم نمایشگاهی برای روابط عمومی به عنوان یکی از اجزای برنامه عملکرد سالانه ضرورت دارد. در تقویم یا برنامه نمایشگاهی باید زمان برگزاری نمایشگاه مکان مورد نظر، مخاطبان، اهداف، نحوه برگزاری، مشارکت کنندگان، هزینه های برگزاری، کالاهای نمایشی و خدمات مشخص باشد.



نکات مهم در مدیریت غرفه

- ۱- هرگز نباید به مراجعه‌کنندگان و بینندگان در نمایشگاه بی‌اعتنایی کرد.
- ۲- اگر در بیننده یا مراجعه‌کننده ای اشتیاقی مشاهده نمودید، سعی کنید شما در ایجاد ارتباط پیش قدم شوید.
- ۳- اجازه ندهید کارکنان شرکت در غرفه به امور شخصی مشغول شده یا سرگرم صحبت بوده و از نظر بینندگان و مراجعه‌کنندگان مخفی شوند.
- ۴- همه کارکنان غرفه در طول برپایی نمایشگاه هموار باید خود را مشتاق و علاقه مند به ارتباط با مراجعه‌کنندگان نشان دهند.
- ۵- در هنگام ارائه توضیحات، ابتدا از مزایا و محاسن شرکت و تولیدات آن صحبت کنید.
- ۶- در حین صحبت با بازدیدکننده می‌توانید سئوالاتی را مطرح کنید که نکات مثبت و موفقیت‌های سازمان و یا محاسن تولیدات شما در جواب سئوالات شما مستتر باشد.
- ۷- در همه حال هدف از شرکت در نمایشگاه را به خاطر داشته باشید و در هنگام صحبت با علاقه‌مندان سعی کنید حرفه و علایق و انتظارات آن‌ها را دریابید.
- ۸- به تمام سئوالات مراجعان و علاقه‌مندان با دقت و حوصله پاسخ دهید.
- ۹- در ارتباط با مراجعه‌کنندگان سعی کنید اطلاعات لازم از بازار و رقبا و تولیدات را از آن‌ها به دست آورید.
- ۱۰- در ساعات کار نمایشگاه حتماً در غرفه حضور دائم داشته باشید.
- ۱۱- بعد از پایان فعالیت نمایشگاه، با مراجعان و علاقه‌مندان به تولیدات خود تماس بگیرید.
- ۱۲- اگر به بینندگان یا مراجعه‌کنندگان به غرفه قول‌هایی داده‌اید حتماً در انجام آن‌ها بکوشید.
- ۱۳- در ساعات کار یا در ساعات دیگر، زمانی را برای مذاکره یا ملاقات، ارزیابی یا بازدید از سایر غرفه‌ها اختصاص دهید.
- ۱۴- برای حفظ ارتباط با مشتریان احتمالی یا علاقه‌مندان به بنگاه و محصولات آن، پرسشنامه‌های خاصی تهیه کنید و در دسترس داشته باشید.
- ۱۵- هر یک از کارکنان غرفه باید آموزش‌های لازم را در مورد فعالیت‌های نمایشگاهی دیده و نسبت به اهداف نمایشگاه توجیه شده باشند.



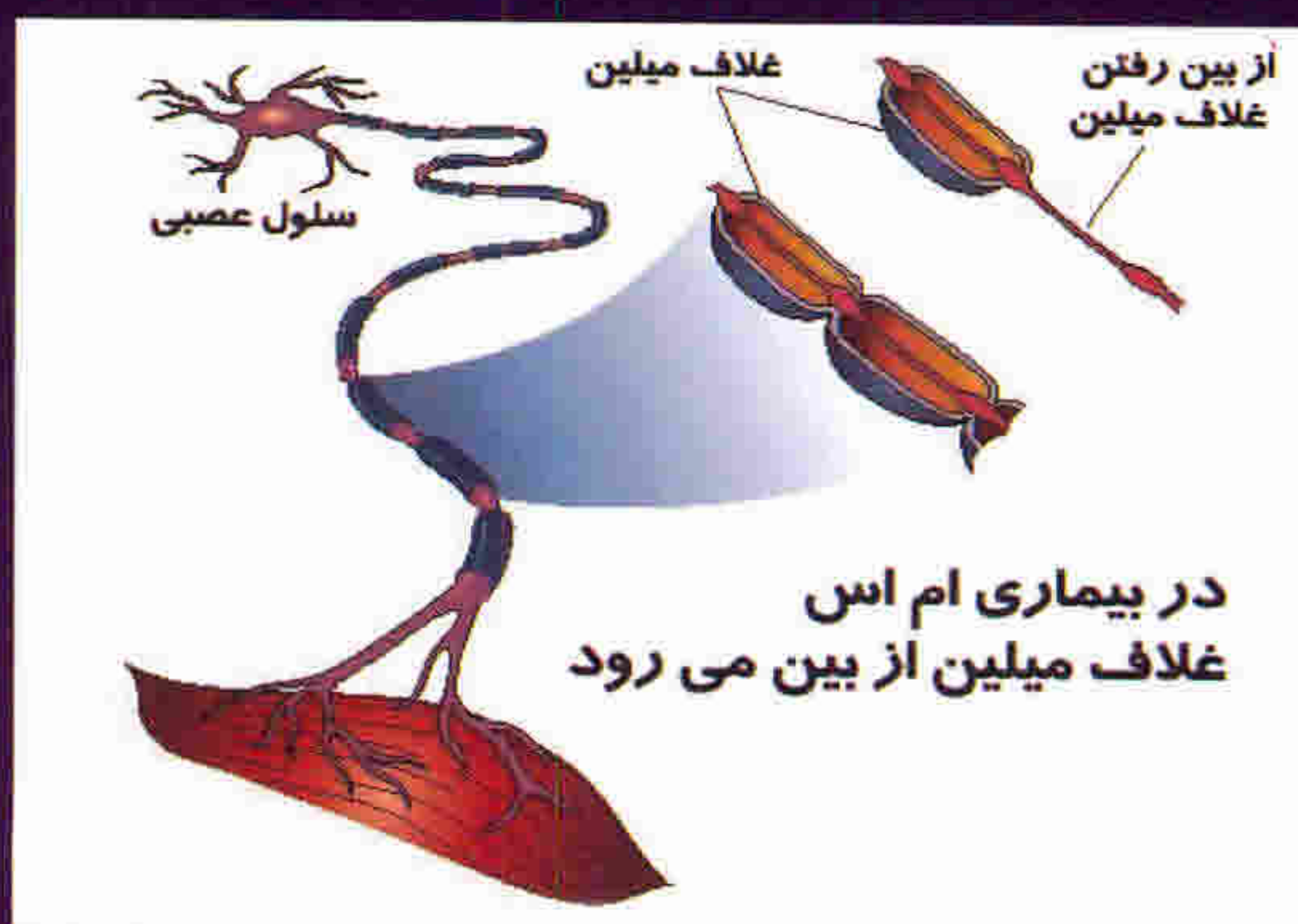
«ام اس» در ایران ۲۰ برابر کشورهای منطقه

پاکدامن گفته: امیدواریم زمانی برسد که حداقل، علت این افزایش بیش از تصور بیماری را متوجه شویم تا شاید بتوانیم در پیشگیری موفق شویم. البته پیش از این کامران باقری لنگرانی، وزیر بهداشت دولت نهم گفته بود، دلیل افزایش بیماران ام اس در ایران افزایش دستگاه‌های MRI در شهرهای مختلف کشور است. جالب اینجاست که در ایران چند برابر انگلستان دستگاه MRI وجود دارد.

به گفته رئیس انجمن علوم مغز و اعصاب ایران: ام اس بیماری ویژه کشورهای پیشرفته است و از نظر درجه شیوع در این کشورها از ۱۰۰ در ۱۰۰ هزار هم بیشتر است و این بیماری در کشورهای جهان سوم خیلی نادر است. در آمریکا بیش از ۶۰۰ هزار بیمار مبتلای ام اس وجود دارد. پاکدامن تاکید کرده امکانات درمانی و تشخیصی این عارضه در کشور اگر از همه کشورهای منطقه و جهان بیشتر نباشد، کمتر نیست و شاهد این امر تعداد بالای مقالات چاپ شده در این باره است. البته او درباره مشکلات دارویی این بیماران حرفی به میان نیاورده است. او البته گفته که ام اس بیماری پرهزینه‌ای است و وزارت بهداشت درصد بالایی از بودجه خود را برای یارانه داروی این بیماران پرداخت می‌کند و خوشبختانه دو قلم داروی بیماری ام اس قرار است قبل از ژانویه وارد بازار دارویی کشور شود و ۹ سال است که

حالا ام اس دیگر یک بیماری ناشناخته نیست. این را می‌توان از روی صف‌های طولیل داروخانه سیزده آبان فهمید که در آن بیماران و خانواده هایشان برای یافتن دارو هر روز با مشکلات دارویی کشور دست و پنجه نرم می‌کنند، البته از روی آمارهایی که هر روز تازه می‌شوند. در این آمارها، افزایش بیماران ام اسی آنقدر تکان دهنده است که می‌توان اعلام کرد «ام اس یکی از جدیدترین دردهای سلامت در ایران است.»

این افزایش آماری با حرف‌های رئیس انجمن علوم مغز و اعصاب ایران همراه شده که گفته: امسال، تاکنون دو هزار بیمار ام اسی به بیماران کشور اضافه شده، در صورتی که از نظر تقسیم بندی جغرافیایی شیوع ام اس در کشور ما باید حداکثر دو هزار بیمار در سال باشد که این آمار ۲۰ برابر کشورهای منطقه است. جالب اینکه این آمار افزایشی استاندارد سالیانه، در سه ماه گذشته در ایران تکمیل شده و بعد از این هر افزایش آماری تا پایان سال را باید آمار افزایش اضافه‌تر از حد استاندارد خواند. «پاکدامن» در مراسم روز جهانی ام اس اعلام کرده: اینکه چه عاملی باعث شده است که آمار مبتلایان به ام اس در کشور ما ۲۰ برابر میزان منطقه‌ای باشد، هنوز مشخص نیست و متأسفانه باید گفت که بیشتر مبتلایان در سنینی هستند که بالاترین فعالیت فیزیکی را دارند.



گفته‌های اصغر درباره صعود به سمت آرزوهایش، به سمیه که کمی اضطراب و لرزش داشت، آرامش بخشید و او نیز از خود و آرزوهایش گفت.

سمیه اظهار کرد: ۲۴ سال سن دارم و حافظ ۱۴ جزء قرآن هستم و می‌کوشم با کمک مربی بیت الاحزان شهر قائمیه (از توابع کازرون) تا پایان سال ۹۴ حافظ کل قرآن شوم.

* عشق به آموزش، مشکل

فاصله‌ها را حل کرد *

مربی سمیه و اصغر که کار آموزش قرآن این دو خواهر و برادر را برعهده گرفته، در مورد چگونگی تصمیم به این کار گفت: با این که محل زندگی من فاصله بسیاری تا این روستا دارد اما به دلیل این که خود حافظ کل قرآن هستم و به این کار عشق می‌ورزم، حدود یک سال و نیم است که به این دو جوان برای حفظ قرآن کمک می‌کنم.

منیژه حسین زاده، از نحوه یادگیری و پیشرفت خوبی که این دو روشندل برای فراگیری قرآن دارند با اشتیاق سخن می‌گفت و اظهار کرد: مهر و علاقه‌ای که به این کار دارم باعث شده که محنت و سختی دوری راه را از سر بیرون کنم.

پس از مطالب این مربی، فاطمه قیصری، رئیس اداره بهزیستی شهرستان کازرون هم که در این جمع پنج نفره برای دیدار با سمیه و اصغر که از مددجویان زیر پوشش این نهاد هستند حضور داشت، قول مساعد داد تا امکانات بیشتری از جمله ویلچر را در اختیار این خانواده قرار بدهد.

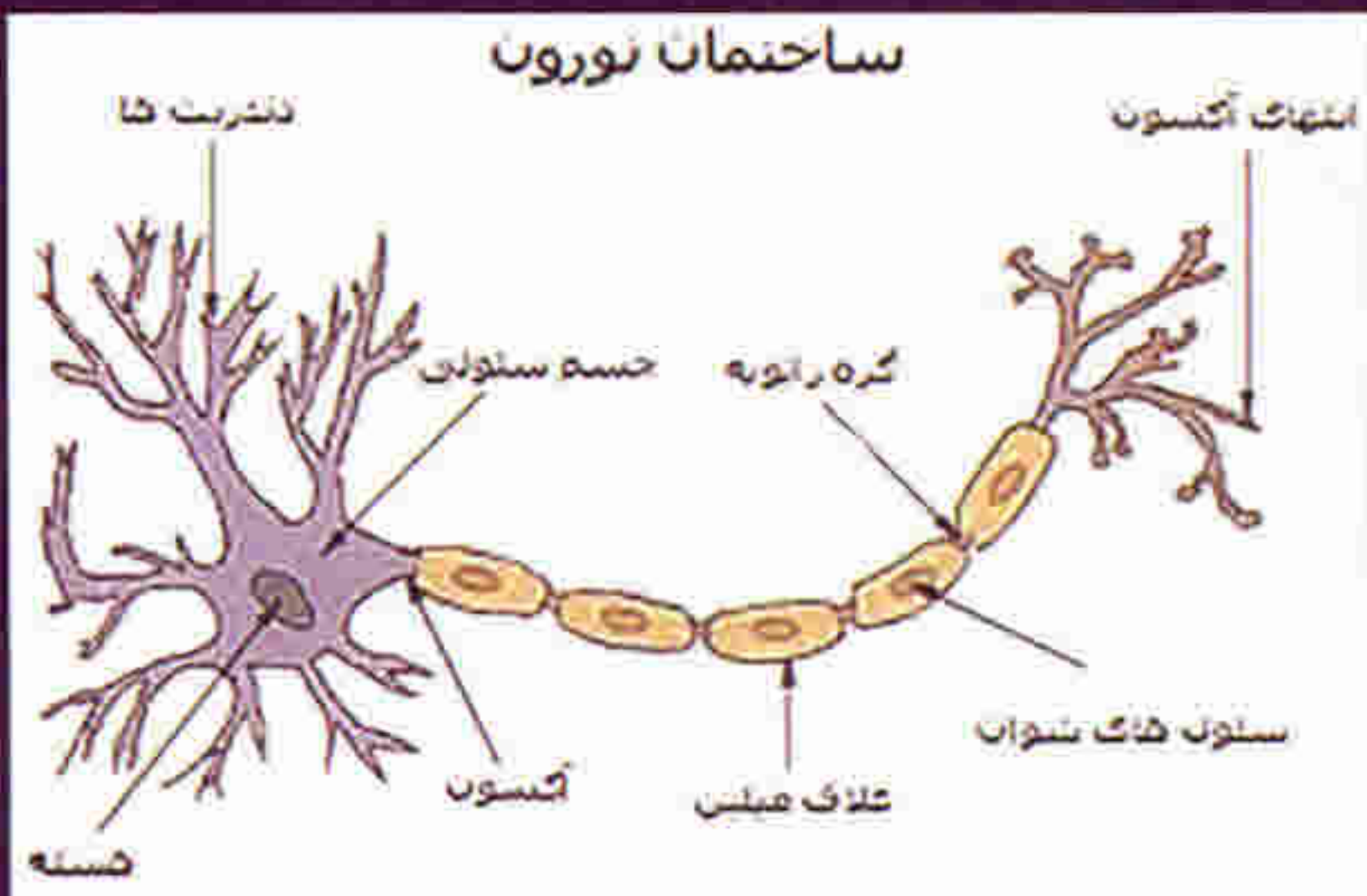
او با شوق از فراگیری قرآن حرف می‌زد و بیان کرد: قرآن به من آرامش و امید می‌دهد و همین آرامش باعث شد با یاری خداوند با این که معلول و نابینا هستم بتوانم تاکنون ۱۴ جزء قرآن را حفظ کنم.

سمیه از پدر و مادرش که پس از ۲۴ سال هنوز چهره‌های آنها را ندیده اما همواره از نعمت وجود گرم و آرامش بخش آنان در کنار خود و برادرش برخوردار بوده، با قدرشناسی یاد کرد و گفت: آنها نقش عمده‌ای در یادگیری و پیشرفت من برای فراگیری قرآن داشتند.

پدر و مادر اصغر و سمیه که پنج فرزند سالم دیگر دارند، زیر پوشش کمیته امداد قرار دارند و سال هاست از این دو فرزند روشندل و معلول جسمی حرکتی خود با عشق، پرستاری می‌کنند و اوج این

تیمار عاشقانه را از کلامشان می‌توان دریافت که گفتند: نور قرآن در زندگی ما جاری است، کمبود جسمی این دو با کیمیای ارزشمند نور قرآن برای ما جبران شده است و به همین دلیل نگران و ناراحت نیستیم و این بهترین نعمت الهی برای ماست.





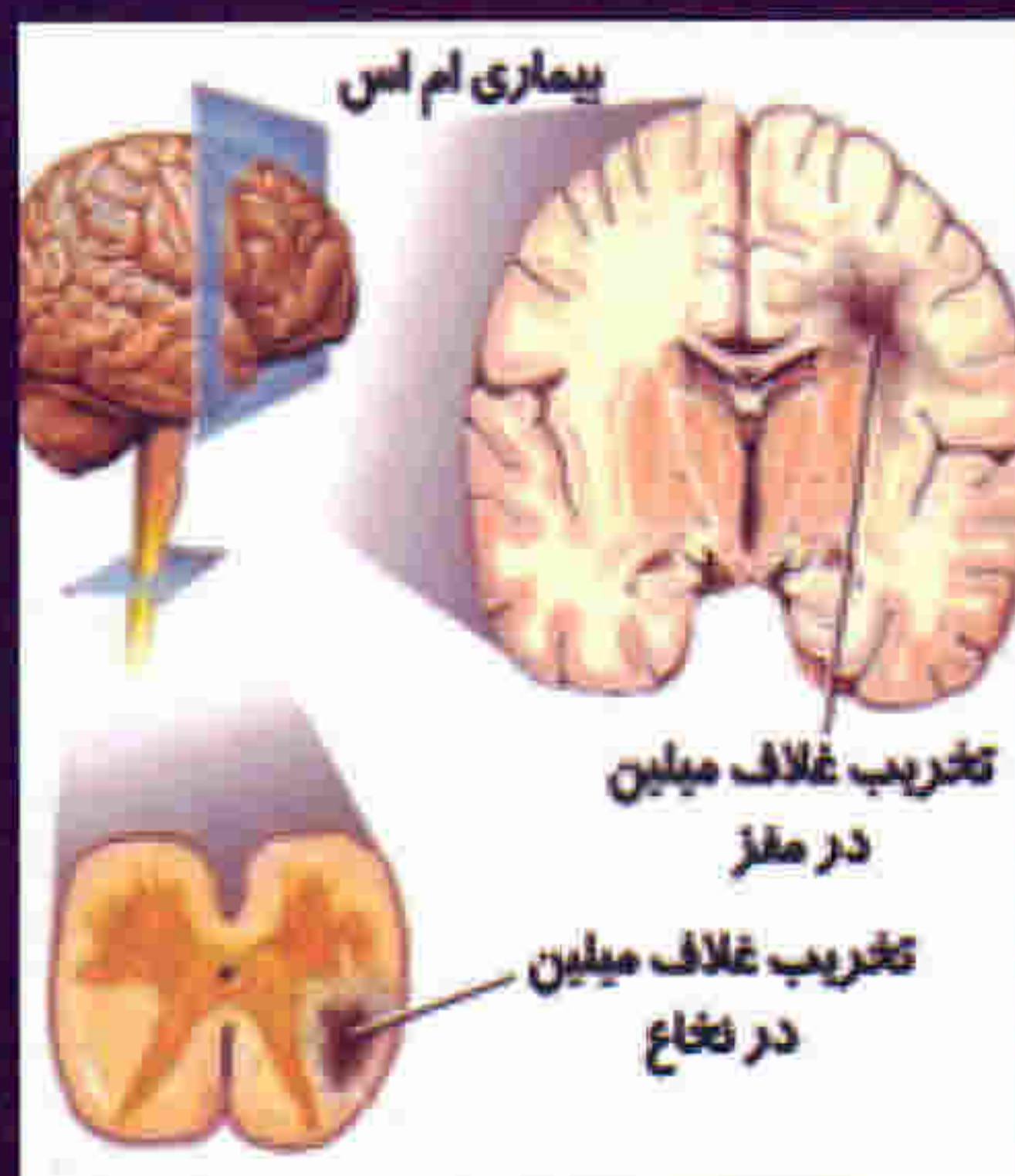
ام اس بیماری ویژه
کشورهای پیشرفته است و
از نظر درجه شیوع در این
کشورها از ۱۰۰ در ۱۰۰ هزار
هم بیشتر است و این
بیماری در کشورهای جهان
سوم خیلی نادر است. در
آمریکا بیش از ۶۰۰ هزار بیمار
مبتلای ام اس وجود دارد.



روی این دو دارو تحقیق می‌شود. او با این وعده، نشان داده که مشکلات دارویی کشور در حوزه ام اس، هنوز پابرجاست. به گفته او ام اس یک بیماری هزار چهره است و عوامل متعددی در ایجاد آن مؤثر هستند و تا با این عوامل مبارزه نشود نمی‌توان بیماری را درمان کرد.

رئیس انجمن علوم مغز و اعصاب ایران تاکید کرد: تشخیص بیماری ام اس راحت نیست اما باید توجه داشت که این بیماران می‌توانند ازدواج کرده، باردار شده و بچه‌دار شوند؛ اما باید برای ازدواج، موضوع را به طرف مقابل در حضور پزشک بگویند، چرا که گاهی اوقات ممکن است فاصله حمله‌های ام اس ۱۵ سال باشد. البته نباید فراموش کرد که در صورت تشخیص زود بیماری و تلاش در جهت درمان مناسب و دقیق می‌توان با ام اس مبارزه کرد و هرچند این بیماری از بین نمی‌رود اما روند رشد آن کاهش می‌یابد و بیمار در زمان بسیار بیشتری به مشکلات حرکتی شدید دچار خواهد شد. در ادامه این مراسم صحرائیان نایب رئیس انجمن ام اس ایران هم گفته: در سال گذشته ۱۸۲۰ بیمار مبتلا به ام اس در تهران به جمع بیماران ام اس کشور اضافه شد.

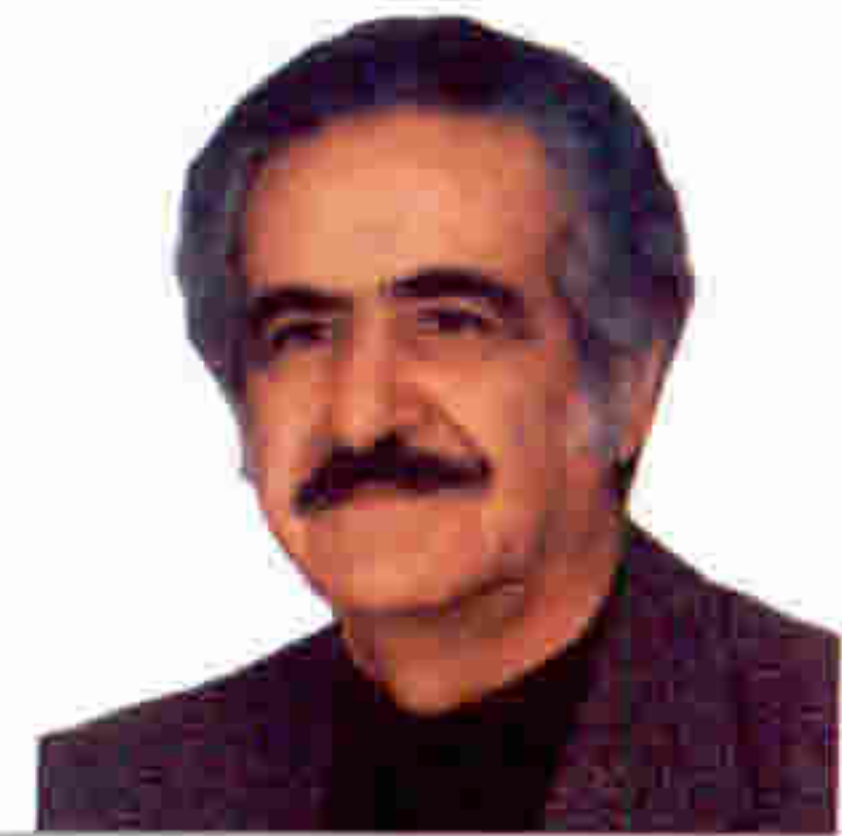
منبع: تابناک



«زندگی ام را

به تو

می بخشم!»



ترجمه: ا. امیر دیوانی

۱۰

فصلنامه تلاش سبز

سال چهارم

شماره ۱۲ و ۱۱

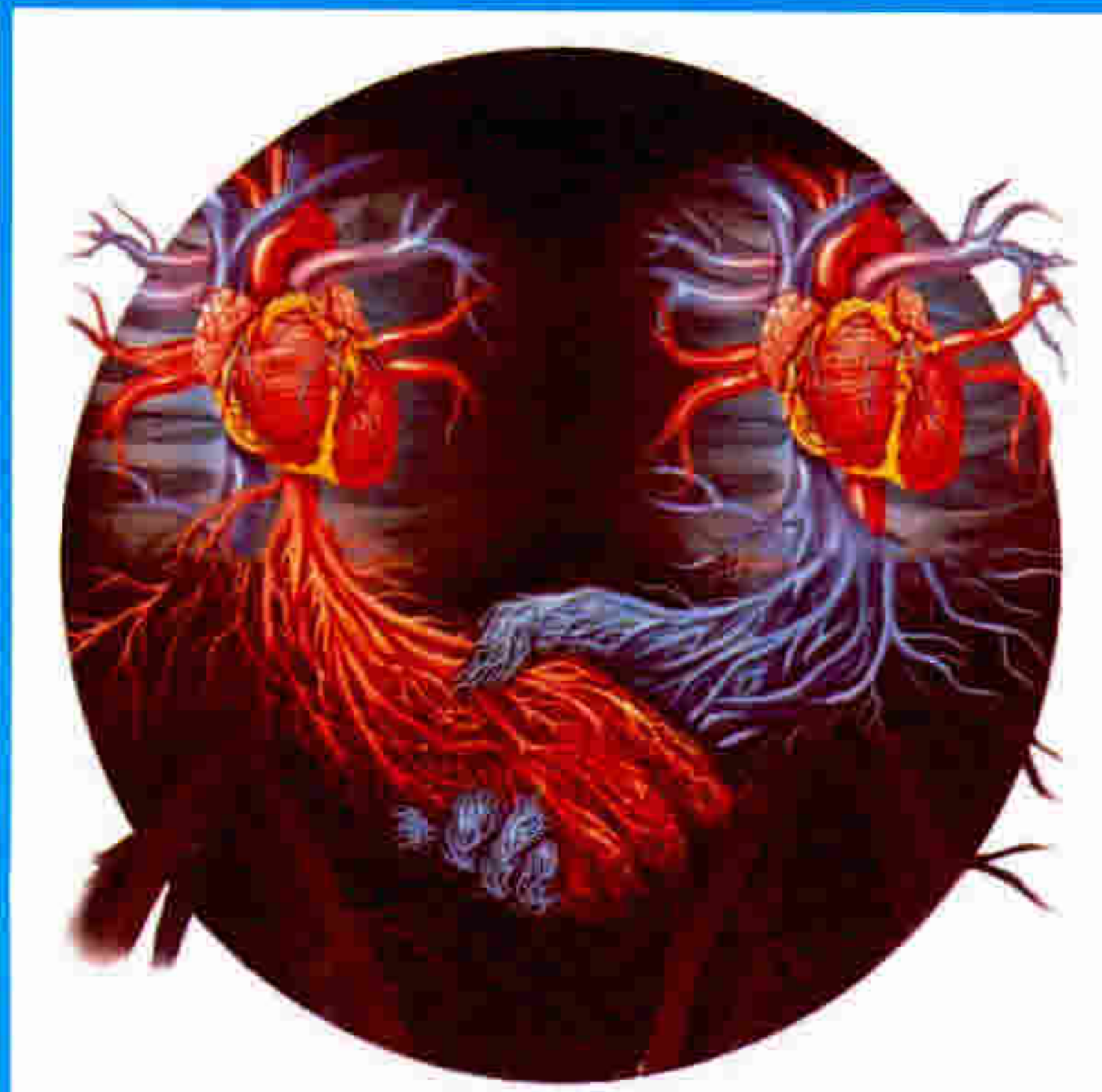
تابستان و پاییز ۱۳۹۴

باقت سخت و مرده ای تبدیل می گردد که به انجام هیچکدام از وظایف طبیعی اش قادر نیست. تب زیاد و دردهای شدید در قسمت راست و بالای شکم، امان دیوید را بریده بود، او هرگز چنین روزهای طاقت فرسایی را آن هم در خوشترین سالیان زندگی اش تصور نمی کرد. بعد از مدتی پزشکان بر آن شدند که از کبدش نمونه برداری کنند، در پی انجام این عمل و بازبینی نتیجه، تشخیص بیماری کبد قطعی شد و در پی انجام پژوهش های فراوان، سرانجام پزشکان متقاعد شدند که فقط از طریق پیوند کبد می توانند وی را به ادامه ی حیات بازگردانند.

بسیاری از اطرافیان دیوید بر این اندیشه بودند که پیوند کبد از جمله دشوارترین اعمال جراحی بوده و بعید است که بدن، کبد شخص دیگری را قبول کند. به راستی اینها درست و به جا فکر

برای (دیوید پرل) که در عنفوان جوانی به سر می برد، بسی دردآور بود که به وی گفته شود شکم دردهایی که گاهی آزارش می داد، نشانه ی بیماری کولیت است. بعد از چند دفعه رجوع به پزشک و انجام آزمایش ها و تصویربرداری های گوناگون، سرانجام پزشکان مرض او را کولیت تشخیص دادند. اصولاً کولیت، یک بیماری خود ایمنی است، که طی آن یاخته ها (سلول ها)ی دفاعی بدن علیه سلول های خودی (در این جا سلول های روده) واکنش

شان می دهند، آنها را تخریب می کنند و سبب التهاب می گردند. این فرآیند التهابی به تدریج، کبد دیوید را نیز مبتلا ساخت و طولی نکشید که به بیماری خود ایمنی دیگری به نام (کلانژیت اسکروزان) بدل شد. در این بیماری سلول های مجاری کبد از میان می رود و به



اصولاً کولیت، یک بیماری خود ایمنی است، که طی آن یاخته‌ها (سلول‌های دفاعی بدن علیه یاخته‌های خودی) در این جا یاخته‌های روده) واکنش نشان میدهند، آنها را تخریب میکنند و سبب التهاب میگردند.

می‌کردند، ولی نمی‌بایست اثر جادویی داروهای مهارکننده‌ی دستگاه دفاعی بدن را نادیده گرفت. این داروها سبب می‌شوند مقاومت بدن در برابر یک عضو خارجی تقلیل یابد و واکنش‌های دفاعی متوقف شوند. از این رو، کبد بیگانه به منزله‌ی یک عضو خودی پذیرفته می‌شود و بعد از مدتی فعالیت‌های طبیعی‌اش را از سر می‌گیرد. با این وصف، ناگفته نباید گذاشت که پیش از هرگونه پیوندی، چند آزمایش دقیق جهت تعیین هم‌آهنگی گروه‌های خونی و یک نواختی دستگاه‌های بافتی بین فرد اهداکننده و گیرنده‌ی عضو صورت می‌گیرد.



بیماری «کلانژیت اسکروزان» با ملایمت و به شیوه‌ای کاملاً موزیانه پیش می‌رود و طبق معمول در مراحل آغازین، تشخیص داده نمی‌شود، چرا که نشانه‌ی آشکاری ندارد و موقعی خود را نشان می‌دهد که کبد و مجاری صفراوی، درگیر بیماری مزبور شده باشند. هرچند بیماری مورد بحث در دیوید نیز سیر تدریجی داشت، لیکن به مرور زمان وی را رنجور و ناتوان می‌کرد. با این وجود، طی این چند سال، دیوید تحصیلاتش را در رشته‌ی تصویربرداری (رادیولوژی) ادامه داد و آنگاه ازدواج کرد، لیکن هیچ واقعه‌ی دیگری رخ نمود!

بیماری همچنان تداوم داشت. تدریجاً مشخصات زردی (یرقان) در سیمایش پدید آمد. صلبیه‌ی چشمش به رنگ زرد درآمد و وی مدام احساس سستی و خستگی می‌کرد. درد سرهای کولیت باز ادامه داشت. دردهای شدید شکمی، کاهش وزن و مشکلات گوارشی عذابش میداد!

آزمایش‌های پیشرفته‌ای که رویش صورت می‌گرفت،



حاکی از این بود که مقدار آنزیم‌های کبدی به شدت بالا رفته است. موضوع کاملاً جدید بود و اگر به موقع درمانش نمی‌کردند، دیوید جان می‌باخت. وی و خانواده اش گرفتار بحران شدید روحی شده بودند. از طرفی پیوند کبد پیشنهاد شده بود و در آن زمان هم امید چندانی به بهبودی بعد از عمل پیوند وجود نداشت و از سویی دیگر بیماری کماکان پیشرفت داشت. دیوید ذره ذره آب می‌شد و هر روز پژمرده تر و بیمارتر به نظر می‌آمد.

این وضع ادامه داشت تا این که یکی از پزشکان «Myoclinic» او را به گروه پیوند معرفی کرد... آنان با آگاهی از این که وی فردی تحصیلکرده است و راجع به بیماری اطلاعاتی دارد، با او راحت‌تر برخورد کردند و درباره‌ی بیماری و دشواری‌های پیوند با وی گفتگو کردند.

لکن دلواپسی‌ها و نگرانی‌های دیوید افزون بر اینها بود. فرض این که عضوی از بدن شخص دیگری را به تنش پیوند زنند و او بدین وسیله به زیستش تداوم بخشد، برایش غیر قابل تصور بود. یکی دو ماه سپری شد و وی به رغم معضلات جسمی که داشت، با شماری از کسانی که عمل پیوند اعضا، برایشان صورت گرفته بود، ارتباط یافت و با چند گروه پزشکی نیز تماس گرفت. در یکی از همان روزها بود که مسأله‌ی دیگری برایش روی داد و به استفراغ خونی جهنده مبتلا شد.



تا بدنش جهت پیوند آماده شود، اطرافیانش باید به کلی مراقبت می‌کردند تا وی از عوامل بیماری‌زا، حتی سرماخوردگی، به دور باشد. فرزندش برای وی هدیه‌ای تهیه کرده و خواهرش کیک پخته و جشن کوچکی برایش ترتیب داده بود. هرچند که بغض گلوی همه را می‌فشرد، اما چهره هایشان را به تبسم آراسته بودند تا دیوید را خشنود سازند.

همان شب بود که سرانجام زنگ تلفن به صدا درآمد و دیوید زیباترین هدیه‌ی زادروزش را گرفت...

خانواده‌ای که فرزندشان دچار مرگ مغزی شده بود، با درخواست پزشکان رضایت داده بودند که کبد جگر گوشه‌شان را به منظور پیوند به دیوید اهدا کنند. کبدی که با گروه خونی و بافت بدن وی سازگار بود. لیکن ادامه‌ی راه هم چندان آسان نبود. عمل جراحی کبد در زمره‌ی یکی از بزرگترین و مشکل‌ترین جراحی‌ها است که تحمل آن را برای بیمار بسیار مشکل است. یکی دو روز بعد، در پی انجام آمادگی‌های پیش از عمل، در شرایطی که خانواده‌اش تنها با گریه، امید و دعا به درگاه پروردگار دقایق را پشت سر می‌نهادند، دیوید تحت عمل جراحی قرار گرفت. این امر چندین ساعت

دوستانش او را به بیمارستان رساندند. پزشکان، مشکلش را واریس مری تشخیص دادند که به سبب افزایش فشار عروق کبدی پدید آمده و این بسی خطرناک بود. آنها فوراً خونریزی را مهار کردند و خاطر نشان ساختند که بعد از عادی شدن اوضاع، باید هرچه سریعتر تحت عمل جراحی پیوند قرار بگیرد.

دیوید روزهای تحمل ناپذیری را در مرز بین مرگ و زندگی سپری می‌ساخت. در آن زمان صاحب همسر و فرزند بود که آنها، به وجودش نیازمند بودند و برای زنده ماندنش دعا می‌کردند. همسرش پرستار بود و بخشی از مراقبت او را خود به عهده گرفته بود و جهت یافتن کبد متناسب با دستگاه خونی و ایمنی‌اش لحظه شماری می‌کرد. قرار بود گروه پزشکی به محض پیدا کردن عضو مورد نظر با وی تماس بگیرد. دیوید منتظر تلفن بود.

سال ۱۹۹۲ و شب تولد دیوید بود. همسرش از پزشک اجازه گرفت و دیوید را که حال خوبی نداشت، برای بهتر شدن وضع روحیش به منزل برد، و همان مراقبت‌ها را در خانه نیز برایش انجام می‌داد. از آن جایی که دیوید، از داروهای سرکوب کننده دستگاه دفاعی سود می‌جست



به درازا انجامید. سپس در بخش مراقبتهای ویژه به هوش آمد. به باور پرستاران حال عمومی دیوید تا اندازه‌های مساعد بود و ظاهراً عمل موفقیت آمیز، پایان یافته بود. در روزهای بعد اقدامات درمانی و مراقبتی کاملاً و دقیقاً اجرا شد و وی هر روز بهتر و سر حال تر میشد. دو ماه گذشت تا دیوید توانست اندک اندک به زندگی عادی برگردد و پس از ۸ ماه کارش را مجدداً آغاز کرد. آنان سه سال بعد صاحب فرزند دختری به نام «ملانی» شدند.

او در مورد ماجرای حیاتش می‌گوید: قبول این مسأله که یکی جان می‌بازد و تو زنده می‌مانی، کار آسانی نبود؛ لکن من چاره‌ای جز پذیرش این مطلب نداشتم که بسیاری از کسانی که در تصادفات گوناگون دچار مرگ مغزی می‌شوند، در حقیقت، هیچ بخت و اقبالی برای ادامه‌ی زندگی ندارند. اندامهایشان تدریجاً از کار باز می‌مانند و با مرگ خود، اندامشان را با خود به خاک می‌برند.

در صورتی که می‌شود با آن اعضاء بدن، جان ۸ تا ۱۰ تن را نجات بخشید. دیوید می‌گفت: من برای خانواده‌ای که با پیوند کبد فرزندشان به من موافقت کردند، خیلی متأسفم و همواره در اندوه فقدان عزیزشان خویشان را شریک می‌دانم؛ اما به خاطر تصمیم‌شان، یک عمر از ایشان سپاسگزارم. این بزرگترین و گرانبهاترین ارمغانی است که می‌توان به کسی اهدا کرد و به عقیده من این یک آزمایش الهی بود، که

خانواده اهدا کننده سربلند از آن بیرون آمدند؛ زندگی را به من بخشیدند و تمام زیبایی‌های زندگی را مجدداً به سویم روان کردند. می‌توانم شاهد بالندگی فرزندانم باشم و این موهبت بس عظیمی است که به یاری این خانواده از آن بهره‌جسته‌ام، به هیچ وجه این مهرورزی را از یاد نمی‌برم و پیوسته



با آن خانواده تماس دارم و ایشان نیز از دیدارم خشنودند و می‌گویند بهترین تصمیمی که می‌توانستند بگیرند، همین بود. اگرچه ابتدا رویارویی با این مسأله و برتافتن آن برایشان به مراتب دردناک بود، لیکن حالا با پذیرش این واقعیت که با بخشی از وجود فرزند از دست رفته‌شان قادرند یک تن دیگر را از چنگال مرگ برهانند، پاره‌ای از اندوه‌شان مرتفع شده و این عمل موجب رضایت مختصرشان می‌گردد.

از آن زمان به بعد من در مرکز درمانی تصویربرداری محل کارم با خیل عظیمی از بیماران برخورد داشتم که مشکلی مشابه من را تجربه کرده‌اند و یا هم زمان با بیماری، درگیر تشویش‌های جورواجور هستند، من و همکارانم نشست‌های رایزنی با حضور این بیماران و اشخاصی که مانند خودم پیوندهای موفق داشته‌اند، ترتیب می‌دهیم و از طریق آشنا کردنشان

با مسائلی که به ناچار گریبانگیرشان خواهد بود و سپس با طرح تجربیاتمان با همدیگر می‌کوشیم مشکلات جسمی و روحیشان را به حداقل برسانیم و توکل به لطف ایزد توانا را در دلهایمان زنده کنیم؛ چرا که همه چیز حتی مداوای یک مرض علاج ناپذیر در ید قدرت اوست!





مجتمع تجاری اداری ایرانیان

Client: private

Architect: mahmoud.Najjarisis & Partners

Adress: Danesh Amouz Blv .Mehrvila, Karaj

کارفرما: بخش خصوصی

آرشیترکت: مهندس محمود نجاری سی سی

آدرس: کرج، مهر ویلا، بلوار دانش آموز



کرج، مهرویلا، خیابان درختی، شماره
۱۸۱، ساختمان آپتوس، واحد ۳ و ۴
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۶۹۰۰

آپتوس ایران

شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی



www.apтусiran.com, info@apтусiran.com



● پیمانکار و مجری ذی صلاح
(با داشتن بالاترین رتبه کشوری)

● تولید بتن آماده و انواع قطعات بتنی
(شامل کفیوش، بلوک، و انواع قطعات دیگر)

● تحقیق و پژوهش R&D
(آزمایشگاه همکار، تولید دانش)





مبلمان

مهرگان

نمایندگی آراکس، آنجلا و رافل



کرج، بلوار شهید چمران (شیمیایی)

شمال میدان امام حسین (ع)

۳۲۸۰۹۱۹۲ - ۳۲۸۱۹۱۹۲



شده اند و ۲۵ نفر نیز، حافظ یک جزء تا ۲۶ جزء قرآن هستند.

او گفت: ماهانه ۴۰ میلیون ریال هزینه اداره این سه بیت الاحزان است که از محل نذورات مردم و کمک‌های خیرین تامین می‌شود.

* به آرزوی سمیه‌ها و اصغرها بیندیشم و عمل به تکلیف را فراموش نکنیم*

دیدار افرادی همچون سمیه‌ها و اصغرها، شنیدن آرزوها و امیدهاشان، نقطه پایان بر تکلیف ما نیست، بلکه باید سرآغازی برای شناسایی و حمایت انسان‌هایی از این دست باشد که ما هنوز هیچ نام و نشانی از بسیاری از آنها در اختیار نداریم و شاید حتی طرح و برنامه‌ای برای یافتن آنها نداریم.

برای سمیه‌ها و اصغرها که خود توانایی جسمی کافی برای پی گرفتن آمال و آرزوهاشان را ندارند، عمل به آمال آنها نخستین شرط پایبندی به صدق در گفتار است، زیرا آنان بیش از تعریف و تمجید به تحقق آرزوهاشان نیاز دارند و نیم کردار را به دو صد گفته ترجیح می‌دهند.

منبع: ایرنا

* برای شناسایی و حمایت از چنین روشندلانی تلاش شود *

مسوول بیت الاحزان شیراز نیز در دیدار با سمیه و اصغر که هدف از انجام آن اهدای لوح تقدیر و هدایای مدیر کل بهزیستی استان فارس بود اظهار داشت: خدا را شاکریم که این دو نفر اگر چه قادر به دیدن و حرکت کردن نیستند اما این چنین با قرآن مانوس هستند. حجت الاسلام احمد جودکی افزود: باید برای شناسایی این گونه افراد همت کرده و از آنها برای حرکت در چنین مسیرهایی حمایت کنیم.

او گفت: هم‌اینک بیش از ۳۰ هزار نفر زیر پوشش ۱۴۹ شعبه بیت‌الاحزان، مشغول فراگیری قرآن هستند و ۷۰۰ مربی کار آموزش آنها را بر عهده دارند و تا کنون یک هزار و ۲۰۰ نفر از آنان موفق به حفظ قرآن شده‌اند. امام جمعه قائمیه نیز به وضعیت بیت الاحزان چنارشاهیجان (مرکز بخش قائمیه) اشاره کرد و اظهار داشت: این بیت‌الاحزان دارای سه شعبه است که در منطقه قائمیه، نودان و ملای انبار، فعالیت دارد. حجت الاسلام قهرمان عباسی بیان کرد: در مجموع سه هزار نفر تحت پوشش این سه بیت‌الاحزان هستند و تا کنون ۱۹ نفر از آنها موفق به حفظ قرآن کریم



عزیز دلم (ع)

مولانا علی

چو ماهی اسیر تنگ آبم
در زندان زندگی پژمرده ام
دیوار آرزوهایم بلند و محکم
ای بزرگ مرد عالم مددی رسان
ای شیر خدا، شاه مردان
بگو: شکسته قلب پاکم
بگو: دلم گرفته ز غم و اندوه
بگو: ز قفس تن نجاتم ده
بگو: سمیه کس ندارد جز تو

دل تنگم، اسیر روی ماهم
سالهاست کوک نیست ساز گیتارم
پشت این دیوار بلند خراب عالم
گوش کن به راز و نیازم
حاجتم را رسان به الهه ی نازم
جاری اشک روی گونه هایم
میان هزاران انسان تنهایم
زهجران و فراق کن آزادم و رهایم
بگو: نا امید مکن امیدم

شاعر: سمیه قلیزاده

از کارآموزان مجتمع رعد کرج

معلولان کرجی

بی نصیب از خدمات شهری

کلایه معلولان

یکی از معلولان ساکن کرج درباره مشکل مناسب سازی معابر گفت: کافی است برای یک بار روی ویلچر بنشینید و از کوچه و خیابان‌ها عبور کنید، یا قصد داشته باشید وارد یکی از بوستانها شوید. در این زمان خواهید دید که تقریباً هیچ فضای مناسبی برای استفاده معلولان وجود ندارد.

قاسم اکبری می‌افزاید: معلولان به دلیل ناتوانی در حرکت، بیشتر زمان روز را در خانه سپری می‌کنند و همین موضوع باعث رخوت و کسالت آنها می‌شود. این در حالی است که اگر مسئولان با مناسب سازی معابر و بوستان‌ها امکان حضور معلولان را در جامعه فراهم آورند، این قشر با راحتی بیشتری زندگی را سپری می‌کنند.

برای همه، بهداشت برای همه، یک عزم جدی برای جبران خلاء ایجاد شده در احقاق حقوق معلولان است. این حق معلولان است که از حقوق اجتماعی مثل همه برخوردار باشند و اگر تبعیض یا اختلالی در کسب این حقوق هست باید برای استیفای آن تدبیر و تلاش کرد.

معلولان قشری از جامعه‌اند در حالی که از بسیاری از حقوق شهروندی بی‌نصیب هستند و کمتر برای آنها اقدامات اساسی انجام می‌شود. یکی از معضلات آنها استفاده از فضای سبز و پارکهاست. کمتر پیش می‌آید معلولی را در پارک‌های شهر ببینیم. اما شنیده‌ها حاکی از این است که مسئولان شهری کرج هوشیار شده و گامی را برای برطرف کردن این مشکل معلولان برداشته‌اند و قصد دارند برای معلولان شهر، پارک بسازند.

پارک‌های مخصوص در مناطق ۱۲ گانه شهر ایجاد می‌شود

معلولان به عنوان قشری از جامعه از بسیاری از حقوق شهروندی بی‌نصیب بوده و کمتر برای رفاه حال این عزیزان اقدامات اساسی انجام می‌شود. اما شنیده‌ها حاکی از این است که مسئولان شهری کرج هوشیار شده و گامی برای برطرف کردن یکی از مشکلات معلولان برداشته‌اند و قصد دارند برای این قشر، در هر محله پارک بسازند.

دغدغه برابری معلولان در برخورداری از حقوق شهروندی و پرکردن فاصله دسترسی ایشان به خدمات شهروندی، موضوع مورد پردازش این حقوق است. جنبه‌های انسانی و حقوقی مرتبط با این قشر عظیم، مورد ملاحظه همه دلوایان حقوق بشری است. دستاورد شعارهای جهانی آموزش برای همه، جامعه