



**ذره عد کرج**  
 توانبخشی  
 آموزشی  
 خیریه  
 مجتمع  
 شماره ثبت: ۵۸۶  
 تأسیس: ۱۳۸۱



سفر رئیس جمهور به  
 استان البرز



جشن روز جهانی روز معلولین

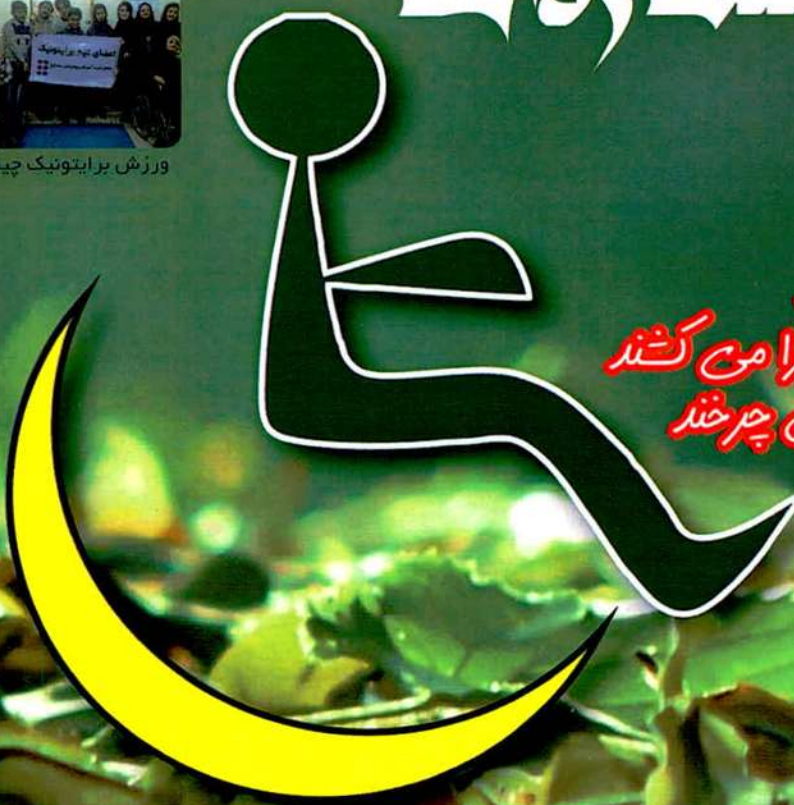


ورزش برای تو بیک چیست



**پرواز**

**باستاره‌ها**



**دستهایم نرفته خسته اند  
 و پاهایم جور دستهایم را می کشند  
 ولی چرخهایم خوب می چرخند**

# همشهریان کرامی

## همیاری کنید حمایت کنید

معلولین جسمی حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

## را به ما معرفی کنید

تا از خدمات: توانبخشی - فیزیوتراپی - آموزشهای فنی حرفه ای

## صد در صد رایگان

بهرمند شوند و شغل دلخواه و مناسب خود را انتخاب کنند

آدرس: میدان آزادگان، خیابان برغان، خیابان شهید جباری  
خیابان شهید محمدی، جنب مدرسه مکه مکرمه

تلفن: ۳۲۲۱۴۱۵۰ - ۳۲۲۱۴۱۵۲

تلفکس: ۳۲۲۱۴۱۵۳

شماره حساب کمکهای مردمی، بانک ملی شعبه برغان کرج

۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵

شماره کارت ملی: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۲-۷۸۹۰

شماره کارت ملت: ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۳۴۶۱-۱۸۳۹

غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیرعامل

[www.radkaraj.com](http://www.radkaraj.com)

emil: Radkaraj.com



مجمع خیریه آموزشی توانبخشی رعدک

شماره ثبت: ۵۸۶

سال تاسیس: ۱۳۸۱



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی  
سال پنجم/شماره ۱۵-۱۶/پاییز-زمستان ۱۳۹۵

صاحب امتیاز:

مجمع 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

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۳

چاپ: چاپخانه شبدا

مقالات 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.

نمایه مطالب

- سخن مدیر مسئول ..... ۲
- جشن روز جهانی معلولین ..... ۴
- پاییز بهانه است برگ ها پای رفتن دارند ..... ۹
- خواستگاری کذایی ..... ۷
- ویلچر چیست؟ ..... ۱۴
- سفر رئیس جمهور ..... ۱۷
- ماکروسافت ..... ۱۹
- افزایش سرعت حافظه یارانه ..... ۲۱
- چگونه سردرد را درمان کنیم ..... ۲۲
- مشیت الهی ..... ۲۷
- ارتباط بین فردی چیست؟ ..... ۲۸
- فلج اطفال چیست؟ ..... ۳۴
- ورزش برای تونیک چیست؟ ..... ۳۷
- پیاده روی های کرج محل رویش تیر چراغ برق ..... ۳۹
- گفتگو با ورزشکار میاندورودی ..... ۴۱
- عصای سفید ..... ۴۳
- شب یلدا ..... ۴۹
- آسیب شناسی فضای مجازی و خانواده ..... ۵۲
- منصب ها (پست ها) میدان مسابقه است ..... ۶۰
- صدای معلولان ..... ۶۲

# جشن روز جهانی معلولین



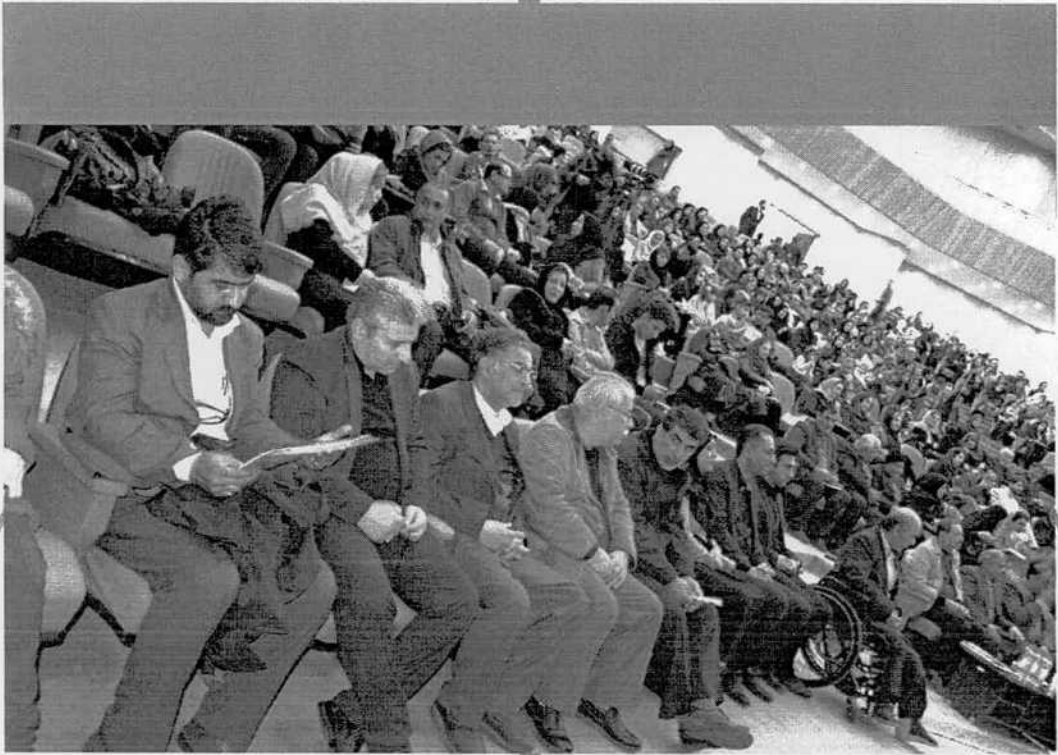
مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج در سال های گذشته بعلت مصادف شدن روز جهانی معلول (۱۲ آذر) با ایام محرم و صفر مراسمی در مورد گرامی داشت این روز برگزار نموده و امسال نیز بعلت مصادف شدن ۱۲ آذر با روز جمعه و نیز پنجشنبه بعد آن به علت شهادت امام حسن عسگری (ع) بر آن شدیم با هدف گرامیداشت روز جهانی معلولان و تکریم مقام توانیایان و ایجاد همبستگی میان اعضاء و شاد نمودن آنان، میادرت به برگزاری جشنی در روز ۲۵ آذر از ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۸:۰۰ واقع در سالن همایش موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر نمائیم.

در آغاز برنامه پس از تلاوتی چند از آیات قرآن کریم و طنین سرود ملی جمهوری اسلامی ایران مراسم بطور رسمی آغاز گردید ، آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی مدیر عامل محترم و رئیس هیات مدیره مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج طی سخنانی با خوشامدگویی به میهمانان به فعالیت های مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج اشاره نموده که عبارت بود از ارائه آمار تعداد پذیرش کارآموزان از بدو تاسیس تعداد ۳۹۴۹ نفر دوره که از این میان تعداد آقایان و تعداد خانم ها بوده است لازم به ذکر است تعداد دوره های برگزار شده ۳۴۵ دوره و نفر دوره های اعلام شده طبق آمار ۳۹۴۹ نفر دوره می باشد و در رشته هایی که مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج مجوز آموزش فنی و حرفه ای را از سازمان محترم فنی و حرفه ای اخذ نموده است تعداد ۶۵۵ گواهی فنی و حرفه ای توسط کارآموزان اخذ گردیده است و در خدمات توانبخشی که شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتار درمانی، مشاوره و برایتونیک می باشد طبق آمار تعداد ۵۳۲ نفر دوره در سال ۱۳۹۵ از این خدمات استفاده نموده اند. در حال حاضر این مجموعه از ۲۳ مربی در قسمت آموزش خود بهره می برد که از این میان تعداد ۱۲ مربی از

بین خود کارآموزان مجتمع می‌باشند لازم به ذکر است از ۲۳ مریبی فعلی ۱۰ نفر بصورت افتخاری تدریس می‌نمایند. در ادامه جناب آقای مهندس احمدی بیداخویدی با تشکر از عوامل برزگزاری این جشن سخنان خود را به پایان رسانیدند و درخواست نمودند پارلمان محلی (شورای اسلامی شد) و مدیریت شهری یک دستگاه اتوبوس مناسب سازی شده در اختیار این مجتمع قرار دهند تا معلولین بتوانند با زحمت کمتری خود را به مجتمع برسانند.

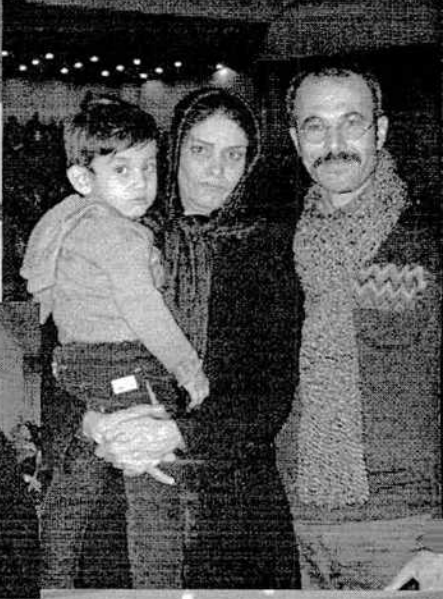
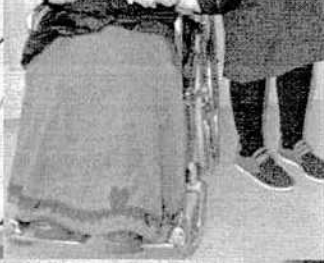
در این جشن برنامه‌های متنوع و طراز اولی همچون؛ خوانندگی و تقلید صدا توسط آقای علیرضا مسلمی، اجرای موسیقی سنتی با آواز آقای سجاد شوشتری از کارآموزان رعد کرج به همراه دیگر اعضای گروه آقای محسن ایروانفر نوازنده نی، آقای اعرابی نوازنده سنتور و آقای جعفری نوازنده تنبک هنرنمایی نمودند و نیز دو خواننده و هنرمند دیگر کشورمان آقایان پیمان پهلوان و علی فضل الهی در این مراسم برنامه خود را اجرا نموده، سپس با نمایش نماهنگ پرواز با ستاره‌ها گروه همخوان‌های رعد کرج متشکل از کارآموزان سابق و فعلی مجتمع به روی صحنه رفته و برنامه خود را به زیبایی هرچه تمام‌تر اجرا نمودند که مورد استقبال حاضرین در سالن قرار گرفت و در ادامه خانم فاطمه فهیمی از کارآموزان رعد کرج متنی را که توسط دیگر کارآموز رعد کرج خانم هانیه عرب نگاشته شده بود دکلمه کردند. در پایان برنامه آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی با اهدا تندیس رعد کرج که توسط دستان کارآموزان رشته معرق مجتمع تهیه شده







بود به خیرین عزیز که همیشه و در همه حال همراه مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج هستند تقدیر و تشکر خود را از این عزیزان بعمل آوردند، پایان بخش جشن سرود ای ایران بود که با همخوانی حاضرین در سالن اجرا گردید لازم به ذکر است که پذیرایی از مدعوین عزیز پس از پایان جشن بطور مفصل در لابی سالن انجام پذیرفت.. در این جشن یکی از موارد حائز اهمیت اجرای کامل مراسم توسط کار آموختگان مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج که خود این امر نیز قابل تقدیر می باشد.





# پاییز بهانه است؛ برگ‌ها پای رفتن دارند

راز زندگی معلولان موفق



**است؛ برگ‌های پای رفتن**

**دارند.** با مطالعه نکاتی که در ادامه می‌خوانید با اسرار زندگی معلولان موفق بیشتر آشنا شوید:

**۱ - با شرایط معلولیت خود کنار بیایید و آن را بپذیرید:**

تا زمانی که فرد معلول زندگی خود را با غصه و یاس بگذراند و مدام مشغول زمزمه کردن سوالاتی باشد نظیر «چطور این اتفاق افتاد»، «آخر چرا من»، «با این درجه از معلولیت دیگر چگونه می‌توانم به آرزوها و اهدافم برسم» و... مطمئناً شاهد هیچ پیشرفتی در پذیرش معلولیت خود و حرکت به سمت موفقیت نخواهد بود. روان‌شناسان معتقدند زمانی که فرد، معلولیت خود را بپذیرد میزان تحمل او برای کنار آمدن با شرایط معلولیت بالا خواهد رفت و متعاقب آن به راحتی می‌تواند توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود را شناسایی و از آن‌ها برای هر چه بهتر زیستن استفاده کند.

**۲ - از موفقیت‌های کوچک اما قابل دسترسی شروع کنید**

و در حد توانایی و امکانات تان برای خود هدف تعیین

بلکه عضوی مفید و موثر نیز در جامعه هستید و با تکیه بر مهارت‌های درونی‌تان تاثیر شگرفی در تسهیل زندگی دیگران دارند. پرورش نیروی معجزه‌گر «اعتماد به نفس» مهم‌ترین عامل ترقی این دسته از افراد است که در ادامه با فاکتورهای مهم آن آشنا خواهید شد.

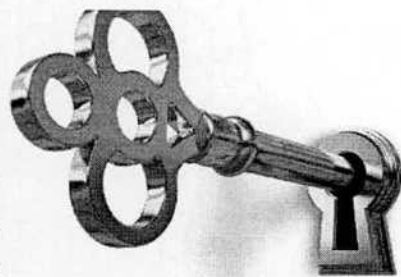
البته بر هیچ کس پوشیده نیست که گاهی اوقات مسائل و مشکلات مختلف دست به دست هم می‌دهند و در تضعیف روحیه معلول موثر واقع می‌شوند. طبیعی است که به عنوان مثال نگاه‌های ترحم‌آمیز مردم، دید نادرست برخی از افراد جامعه نسبت به معلولان، نبود فرصت‌های شغلی، مشکلات اقتصادی و معضلات رفت و آمد، کمبود امکانات رفاهی برای این قشر از جامعه و مشکلات و عوامل دیگری که قسمت عمده‌ای از زندگی معلولان را شامل می‌شود موجب کاهش اراده و تضعیف روحیه آنان شود. اما معلولان موفق با تکیه بر این باور مثبت که رنج و مشقت قسمتی از زندگی و البته آموزنده است، نه تنها راه حل را در گریز از مشکلات نمی‌بینند بلکه به استقبال مشکلات نیز می‌روند. از نگاه این دسته از افراد «پاییز بهانه

مدت‌هاست که سوالی ذهنم را به خود مشغول کرده است؛ به راستی شما چه کسی را معلول می‌خوانید؟ شاید پاسخ من اندکی متفاوت باشد؛ من می‌گویم

**معلول کسی نیست که دست، پا، بینایی یا شنوایی او مشکل داشته باشد. به عقیده من معلول کسی است که به نیروی تفکر خویش ایمان ندارد، او فکرش را اسیر باور «نمی‌توانم» کرده است، کسی که دیدگانش را روی فرصت‌ها و نعمت‌های زندگی بسته است.**

آن که خود را قربانی تمام عیار رنج‌ها و ناخوشایندی‌های زندگی می‌کند و یا از داشتن اخلاق پسندیده محروم است. آه! خدا نکند روح و روان مان گرفتار حفره‌های خالی شود که اگر ضرب آهنگ یاس و ناامیدی در گوش جانت طنین انداز شود، آن هنگام است که من، تو را یک «معلول» می‌خوانم. در این شماره و شماره آینده قصد داریم به مهم‌ترین رموز موفقیت معلولان می‌توان به این نکته اشاره کنیم که نه تنها از احساس رضایتمندی نسبت به خود و زندگی‌تان سرشارند





کنید: مشکل عمده معلولان باور نادرست «نمی توانم» است. در بسیاری از معلولان موفق بعد از پذیرش و کنار آمدن با شرایطی که برای شان رخ داده است چیزی شبیه تولد «حس توانستن» بیدار می شود. این دسته از افراد معتقدند طوری باید واقع بین باشی که بپذیری اینک بخشی از سلامتی ات را از دست داده ای و طوری امیدوار باشی که ایمان داشته باشی فردا در دستان توست. از اهداف کوچک که می دانید احتمال موفقیت در آن ها بالاست شروع کنید و سپس به سراغ تحقق آرزوهای بزرگ خود بروید. قبول دارم که این آغاز، برای تعدادی از افراد سخت است. اما آهسته آهسته بلند شو، حرکت کن و بدان که در این راه قدم برداشتن، دست و بالمت را بارها زخمی خواهد کرد، اما آبدیده می شوی و می آموزی که از جاده های پرپیچ و خم زندگی نهراسی، از مقصد بی انتها نهراسی، از نرسیدن نهراسی و تنها پیش بروی و بروی و بروی.

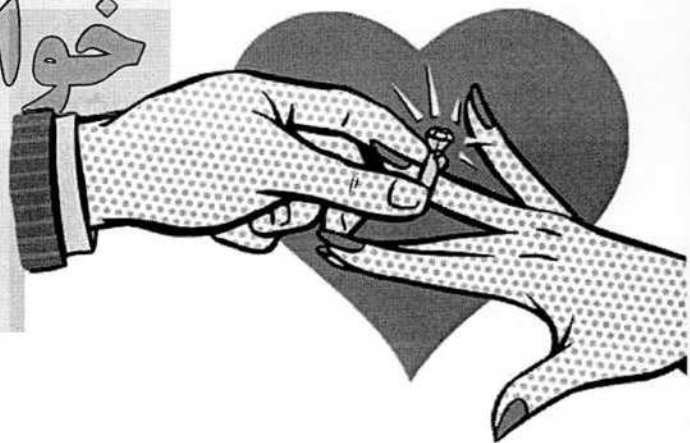
### ۳ - از تمام توانمندی های جسمانی خود که برای تان باقی مانده استفاده حداکثری را ببرید:

کم نیستند افرادی که ناتوانی یا نقصی در یکی از اعضای بدن دارند ولی با استفاده از دیگر اعضای سالم بدن کاری را شروع و با انجام تمرین های کافی در آن مهارت کسب می کنند و به موفقیت می رسند. یک نفر در ادامه تحصیل، یک نفر در ورزش، دیگری در هنر و ... بیشتر معلولان به این امر واقفند که اگر چه در برخی حوزه ها به دلیل شرایط جسمی شان محدودیت هایی دارند اما همین اندازه که از نعمت وجود روح سالم، تفکری خلاق و پویا و تدبیر برخوردارند، پس یعنی همه چیز دارند و با استفاده از آن ها کمبودهایشان را جبران می کنند.

### ۴ - بین وظیفه همین لحظه ات چیست، همان را خوب انجام بده: تعدادی از افراد معلول که به شکل ناگهانی دچار آسیب جسمی شده اند همواره نگرانند که آینده من چه می شود؟ نکنند وضعیت از آنچه هست بدتر شود؟ نکنند رفته

رفته به دلیل نقص عضو فعلی ام، سلامتی عمومی ام نیز به خطر بیفتد؟ این دسته از افراد اغلب در حلال زندگی نمی کنند و اگر چه انگیزه خوبی برای پیشرفت دارند و به همه نکات ذکر شده در راهکارهای ۱ تا ۳ پایبندند اما از آن جا که در آینده زندگی می کنند نه در حال، مدام فکر آن ها درگیر نگرانی برای فرداها و مشکلات آن خواهد بود. در صورتی که در چنین شرایطی قرار گرفتید سریعاً به خودتان بگویید آن مرحله نیز راهکارها، وظایف و مراقبت های خاص خود را دارد. به چیز دیگری فکر نکنید. فقط به وظیفه روز و لحظه تان فکر کنید. با خود بگویید این مدت را با همین شیوه پیش آمده ام و در هر مرحله با دشواری های آن مرحله جنگیدم و برایش راه حل یافتم. بعد از این نیز هر مشکلی پیش آید راه حل آن را خواهم یافت. گرد و غبار دلپره ها که به کنار رود می بینی دیگر اهمیت پایان ماجرا و قصه ها برایت کمرنگ تر می شود و لذت پیمودن راه را با چیز دیگری مبادله نمی کنی.

# خواستگاری کذایی



اکبر قدرت پور

کارآموخته رعد کرج

حب ، اما بیشترین ربطش این بود که شیرین همکلاسی قبلی و همکار فعلی من و هم دختر کوچیکم سرهنگ بود که دختری بسیار نجیب و باحیا بود با این که دختری تحصیل کرده و باصطلاح امروزی بود اما با حجاب و متانت و سستگین بود . یه موقعها که حرف ازدواج پیش می امد مادرم اون رو پیشنهاد می داد و من هم همیشه مخالفت می کردم . اما بریم سر قصه خودمون ، ایام تابستان بود و من طبق معمول دنبال سوژه جدید برای شوخی بودم که نمی دونم چرا این سوژه انتخاب شد خواستگاری از شیرین .

روز جمعه بود همه اعضای خانواده جمع بودند و درباره ازدواج برادرم علی صحبت می کردند ، که یهو من طبع شوخیم گل کرد و گفتم من خواستگاری کردم همه هاج و واج مونده بودند که خواهرم زد زیر خنده گفت بابا باز داره خالی می بنده که من قیافه جدی بخودم گرفتم گفت

بگم ، نمی دونم دقیقا چه سالی بود اما من سربازیم رو تمام کرده بودم و در وزارت نفت بعنوان مهندس مشغول کار شدم نا گفته نماند که این کاروهم یکی دوستان پدرم که سرهنگ بود بعنوان هدیه بمن معرفی کرد چون پدر ادم بسیار دست و دل بازی بود و همیشه برای دیگران سالی یه جفت کفش چرمی دست دوز ، ماهی و برنج ، روغن کرمانشاهی و... به دوربرایی که وضعشون مساعد نبود هدیه می کرد می گفت خدا روزی رسونه .

سرهنگ هم یکی این افراد بود که اتفاقا باهم رفت و آمد خانوادگی هم داشتیم . دختر کوچیک سرهنگ هم بامن هم رشته و همکار بود . شایعه شده بود که من می خوام با اون وصلت کنم .

ورد زبونم بود . . لابد می « شیرین جان » این شایعه هم بیشترش تقصیر خودم بود ، چون همیشه خدا این ترانه قدیمی پرسید که چه ربطی داره؟ آره

ما خانواده شش نفره ای بودیم در یکی از محله های باصطلاح اعیون نشین قدیمی تهران ، پدرم که یه کفاش بود ولی دستش بدهنش می رسید و همیشه خدا بوی غذاهای خوشمزه و باروغن کرمانشاهی و کره های محلی و برنج اعلی شمال ، دست پخت مادرم هم قربونش برم مزید برعلت بودو تمام محله رو برمی داشت اگر کسی ما رو نمی شناخت فکر می کرد ما همیشه مهمان داریم ، البته همین طور هم بود خانه ما یکی از پر رفت و امدترین خانه های محله بود . بگذریم ، دو خواهر و یه برادر بزرگتر از خودم هم داشتم یکی از خواهرام ازدواج کرده بود یه برادر و یه خواهر مجرد بودند ، من هم خیلی شوخ و پراز شربووم ، یعنی شوخی و جدی رو باهم چاشنی می کردم به خورد خلق خدا می دادم بعضی وقتا هم خانواده ام که منو خوب می شناختند هم باور می کردند . این قصه هم برای همون موقعهاست که می خوام براتون



مو.

من هم زیر زبرکی برای خواهرم  
زبون درازی کردم و اونم شکلی  
درآورد و خندید.

پدرم پرسید کی خواستگاری  
کردی و چی گفت؟

گفتم شرمنده الان یه ماهی  
هست اونم گفت باشه خبرشو  
میده و بعد رسماً بیایید فکر  
کنم چندروز دیگه خبر بد.  
برادرم هم بشوخی قوقولی کرد و  
گفت فرهاد کوه کن کوه شیرین  
را کند قوقولی قوقول.

چند روز گذشت و خانواده ام در  
تدارک مراسم خواستگاری کذایی  
بودند فقط به مادرم سپردم که  
خانم سرهنگ نگوید که همچین  
ماجرایی است خودشان بگویند.  
یک شب پدرم با دوسه جعبه  
شیرینی و یک دست کت و  
شلوارو پیراهن، یک جفت کفش  
بخانه آمد مادرم پرسید چه  
خبرست مرد بازار را به خانه  
آوردی؟

پدر گفت مگر یادت رفته می  
خواهیم برویم خانه سرهنگ  
خواستگاری؟

مادرم گت پس چرا فرها چیزی  
نگفت؟ پدر جواب داد که هیس  
او نمی داند امروز سرهنگ آمده

نمیشه یکدفعه مثل ادم حسابیا  
حرف بزئم باور کنید؟ داشتم  
تودلم از خنده روده بر می شدم  
مادر طبق معمول قربون صدقه  
ام رفتت و گفت چرا نمی شه  
عزیز کم، پدرم هم که داشتت  
چای می خورد باتایید حرف او  
پرسید که اون دختر خوشبخت  
کیه که می خواد عروس گلم  
بشه؟

من هم باشیطنت هرچه تمامتر  
گفتم دختر جناب سرهنگ،  
شیرین خانم.

خواهرم گفت باز داره بلطف  
می زنه کیه که بخواد زن تو  
بشه اونم شیرین؟

مادر دوباره پیش قدم شد و که  
زبون تو گریه بخوره پسر مگه  
مگه چه شه، مهندس که نیست  
هست، بیکاره که نیست، خوش  
تیپ که نیست هزار ماشاله که  
هست دیگه چی می خوای؟؟  
پاشم اسپندم دودش کنم بچه

بود مغازه و برای شب جمعه  
دعوتمان کرد اما از خواستگاری  
چیزی نگفت فکر کنم رویش  
نشد خب بلاخره پدر است و  
مرد!!

از طرفی چند وقت بود که  
شیرین از من فاصله می گرفت  
، آخه هروقت پروژه ای داشت  
از من هم نظرس کارشناسی  
می گرفت ولی به مدت بود که  
شنیدم که پروژه ای در دست دارد  
اما هرچه منتظر شدم که بیاید  
نیامد و فکر کنم شایعات کار  
خود را کرده بودند.

دیده بود اما به روی خود نیاورد  
با اینکه می دانست پشت مان  
« شیرین جان» چندین بارهم  
مرا در حال خواندن ترانه چه  
چیزهایی می گویند.

دعوت شب جمعه هم بخاطر  
موفقیتمش در پروژه عظمی که در  
دست داشت بود و نه چیز دیگر.  
آن شب که بخانه آمدم دیدم که  
همه جمعند و شام هم سبزی  
پلو با ماهی سفید است فکر  
کردم که حتما بابا باز مهمان  
نون و پنیر آوردیم « خارجی دارد  
بخاطر همین یک راست کله  
کردم به سمت اتاقم که یه  
دفعه صدای لی لی و بسر جایم  
میخ کوب کرد اول فکر کردم  
برای خواهرم خواستگار آمد ولی  
دیم که صداها بسمت « دخترتون  
رو بردیم من می آیند برگشتم



رفتیم و شیرین در رو باز کرد و بهش تبریک گفتیم و تشکر کرد و تا من رو دید خودش را کنار کشید و با خواهرم رفت تو اتاق. بعد از شام دامادمون شروع کرد به نمایندگی از پدر و مادرم صحبت کرد و قضیه خواستگاری رو پیش کشید و سرهنگ و خانومش استقبال کردند و چون نظر دخترشون رو هم راجع به من می دونستند موافقت کردند اما یه شرط و من هم از حول پرسیدم شرطی همه زدند زیر خنده.

سرهنگ باخنده گفت پسر چقدر عجولی تو دندون رو جیگر بذار بگم. دو باره همه زدند زیر خنده من هم از خجالت سرخ شده بودم. برادرم هم بشوخی گفت اگه عجول نبودم الان باید برای من می رفتند خواستگاری که باز هم زدند خنده.

رو « شیرین جان » سرهنگ که از خنده شکمش بالا پایین می رفت گفت اما شرط، آقاافرهاد باید الان یه دهن برامون بخوونند وگرنه شیرین بی شیرین.

که می زدند نبود اما دامادمون احمد آقا که حواسش شش دونگ به من بود هی به ایما و اشاره ازم می پرسید که چی شده و من هم بهش فهموندم که بعد بیاد پشت بوم با هم حرف بزنیم.

شیرین « بلاخره بعد از شام و شب نشینی با احمد آقا روی پشت بام تنها شدیم، پرسید یه چیزایی شنیدم ترانه های عاشقانه کار دستت داد و تنهاتنها هم می ری خواستگاری و حالا که به مرحله نهایی رسیدی داری می زنی؟ » جان گفتم که احمد آقا ماجرا این طوریا هم که نیست بلاخره همه ماجرای خواستگاری کذایی را براش گفتم، گفت چیز مهمی نیست فردا که دعوتیم اگه موافق باشی خواستگاری هم می کنیم همه چیز رو بسپار به من.

شب جمعه رسید و من دل تو دلم نبود و نمی دونستم که چطور تو روی شیرین نگاه کنم بلاخره با دلداری های دامادمون آروم شدم. قرار شد که کسی چیزی نگه و فقط در باره موفقیت کاری شیرین تبریک بگیم.

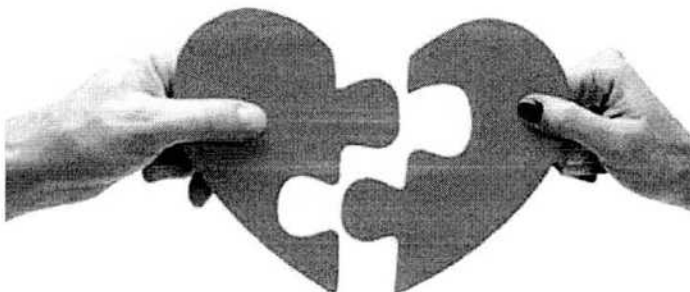
دیدم که مادرم با اسپنددان پر از دود بطرفم می آید و خواهرانم و داماد و برادرم نیز همراهیش می کنند.

گفتم بس کنید حوصله اش را ندارم، خواهرم با متلک گفت کام شیرین را تلخ می کنی فردا نا سلامتی به خواستگاری شیرین دعوت شدیم مگر نمی دانی بهت نگفت ای دختر بدجنس همچین بجزو نمش گفتم خب به من چه مبارکشون باشه، اصلا یاد خواستگاری کذایی نبودم که خواهر بزرگترم گفت بله کسی که تنها تنها می ره خواستگاری از این بهتر نمی شه تازه متوجه حرف حسابشان شدم و خودم را جمع جور کردم و گفتم هنوز که خبری بهم نداده چرا شلوغش می کنید.

پدر که از داخل اتاق نشیمن نظاره گر بود گفت بذار یه چیزی رو بهت بگم هیچ دختر با اصل و نسیبی نمیداد به خواستگارش بگه بیایید خواستگاریم.

امروز سرهنگ آمد مغازه و فرداشب دعوتمان کرد این کافی نیست برو یه دوش بگیرو بیا شام بخوریم جناب داماد.

گفتم چشم، اما نمیدانستم که چطور بهشون بگم که خواستگاری چیه داماد کیه، بلاخره رفتم دوش گرفتم و امدم سر شام اصلا حواسم به حرف هایی





## ویلچر چیست

مهدی خلغالی زاده  
کار آموخته رعد کرج

همه ما افرادی را دیده ایم که به دلایل مختلف مجبور به استفاده از ویلچر هستند. ویلچر سهیم زیادی را در زندگی آن ها دارد چرا که رفت و آمدهایشان را مدیون ویلچر هستند. در واقع ویلچر عضو بسیار مهمی از زندگی آنان به شمار می آید. به همین دلیل مهندسان پزشک توجه خاصی به طراحی ویلچرهای جدید دارند.

در بسیاری از بیماران مبتلا به اختلال حرکتی داشتن ویلچر مناسب جزء اصل زندگی این افراد است.

با توجه به تنوع فراوان ویلچرها و وسایل جانبی آن در حال حاضر تجویز ویلچر در کلینیکهای خاص انجام می شود. در کشور ما کارشناسان کاردرمانی در این زمینه اطلاعات لازم را در اختیار بیماران قرار می دهند.

در اینجا به نکاتی در انتخاب ویلچر مناسب اشاره می کنیم:

### هدف از تجویز ویلچر

- ۱) به حد اکثر رساندن تحرک فرد بطور مستقل
  - ۲) پیشگیری یا به حداقل رساندن بد فرمی ها یا آسیبهای مختلف در اندامها مثل زخم بستر، خم شدن مفاصل، بد شکلی مفاصل
  - ۳) به حداکثر رساندن عملکرد فرد
  - ۴) بهبود تصور فرد از بدن خودش
  - ۵) حداقل رساندن هزینه و مشکلات نگهداری ویلچر
- انواع فریم (چهارچوب)

بیشترین نوع ویلچر مورد استفاده، نوع خم شو(تاشو) است. ویلچرهائی که تا شونده نیستند محکمتر بوده و دیرتر خراب می شوند اما جابجائی ویلچر مشکل است. ویلچرهای تاشو قابل جابجا کردن می باشند اما سنگین تر بوده، زودتر خراب می شوند و حرکت دادن آنها انرژی بیشتری لازم دارد.

### دستگیره

به حلقه ای که با آن ویلچر را به جلو می رانیم hand rim یا دستگیره می گوئیم. هر چه دستگیره بزرگتر باشد، جلو بردن ویلچر راحت تر است. دستها نیز باید تحرک بیشتری داشته باشند، اگر دستگیره کوچک تر شود



## محل قرار گیری

اهمیت محل قرارگیری پا در حفظ تعادل، داشتن وضعیت مناسب و حفظ پا از آسیب و ضربه است. قرار گرفتن مچ پا باعث کاهش فشار بر ناحیه ران و باسن می شود. بیشترین نوع مورد استفاده انواع متحرک است تا فرد بتواند در تحرک آزادی بیشتری داشته باشد. در صورتی که در خم شدن زانو مشکلی وجود داشته باشد از انواع خاص آن استفاده می شود.

## ویلچر موتوری

برخی از بیماران نیازمند ویلچر موتوری می باشند. این نوع ویلچر به دو نوع کلی تقسیم می شوند یک نوع که موتور داخل ویلچر است و نوع دیگر که می توان در صورت لزوم موتور را بر روی ویلچر سوار کرد یا آنرا جدا کرد.

## اسکوتر

در افرادی که قدرت حرکتی کمی دارند مثل بیمارانی که ساینیدگی شدید مفصل دارند، بیماران قلبی یا حتی افراد مبتلا به ام اس از اسکوتر استفاده می شود. اسکوتر بصورت سه چرخه موتوردار است و حتی قابل استفاده در منزل نیز می باشد.

## بالشتک ها

در هر ویلچری بسته به مشکل بیمار باید از بالشتک مناسب استفاده کرد. انواع آن شامل: ابر، ژل و کیسه های هوایی است که خود این انواع نیز دسته های گوناگون دارد. باید بالشتک طوری تنظیم شود که انحنای کمری



که بصورت طبیعی وجود دارد حفظ شود.

## پشتی

تنظیم پشتی بر اساس میزان کنترل لازم و تحرک فرد انجام می شود. هر چه پشتی بالاتر باشد، حمایت بیشتری از کمر و پشت به بیمار داده می شود. اما تحرک فرد کمتر می شود. برخی از ویلچرها دارای قابلیت خم شدن پشتی می باشند.

با حرکت کمتر دست، ویلچر به میزان بیشتری جلو می رود اما نیروی بیشتری لازم است و فشار بیشتری به دست وارد می شود لذا دستگیره های کوچک در ویلچرهای مسابقه استفاده می شوند.

## چرخ جلو

انواع مختلف چرخ جلو وجود دارد. چرخهای کوچک که از جنس پلاستیک سفت است در جاهای صاف مناسب می باشند.

## صندلی

صندلی از جنسهای مختلفی مثل برزنت یا وینیل ساخته می شود. نوع ساخته شده از وینیل گرم بوده و باعث تعریق می شود. انواع داکرون و نایلون سبکتر بوده و باعث ایجاد تعریق کمتری می شوند.

زاویه نشیمنگاه صندلی نیز اهمیت دارد. در حالت معمولی این زاویه ۱۰-۲۰ درجه است اما در ویلچرهای ورزشی تا ۲۰ درجه است. هر چه زاویه بیشتر باشد، پایداری فرد بر روی ویلچر بیشتر می شود اما احتمال ایجاد زخم بستر نیز زیادتر می شود.

## اندازه ویلچر

اندازه ویلچر بسیار مهم است و باید توسط کارشناسان کاردرمانی تنظیم شود. بعنوان مثال بزرگ بودن ویلچر می تواند باعث خم شدن ستون فقرات (اسکولیوز) یا تشدید آن گردد.

## محل قرار گیری ساعد

هدف از گذاشتن آن حفظ تعادل و پایداری فرد است. همچنین فردی که دچار ضایعه نخاعی است باید هر ۲۰ دقیقه بمدت ۲۰ ثانیه خودش را بلند کند تا از ایجاد زخم بستر پیشگیری بعمل آید. داشتن دسته باعث کاهش فشار به مهره های کمری شده و اگر فردی کمر درد دارد حتما باید از ویلچر دسته دار استفاده کند.

## انواع مختلف آن شامل:

نوع ثابت، نوع قابل جدا شدن، نوع کوتاه برای کارهای پشت میز و ... است.

## ترمز

ترمز یکی از مهمترین بخشهای ویلچر است که مرتبا باید کنترل شود. در غیر این صورت می تواند باعث ایجاد خطرات مختلفی برای بیمار شود. انواع

مختلف ترمز وجود دارد. برخی با فشار دادن قفل می شوند و برخی با کشیدن. برخی از آنها در درجات مختلف تنظیم می گردد. در افرادی که دستها قدرت کمتری دارند می توان از ترمز با دسته بلند استفاده کرد. وسیله ای بنام کمک ترمز نیز وجود دارد که اجازه حرکت یکطرفه به ویلچر می دهد و می تواند به بالا رفتن از شیب کمک کند.



## ضد واژگونی

برای آنکه ویلچر از عقب واژگون نشود چرخهای کوچکی به عقب ویلچر وصل می شود.

## انواع چرخها:

اتصال محور رینگ توسط اسپوک یا مگ است.

دو نوع عمده چرخها اسپوک دار و مگ Mag نامیده می

شود. نوع مگ بخاطر ساخته شدن چرخ از منیزیم به این نام نامیده شد ولی در حال حاضر اکثرا از لاستیک ساخته می شوند. نوع مگ بسیار مقاوم است و نیاز به نگهداری کمتری دارد اما سنگین تر از اسپوک است اما نوع اسپوک سبکتر است و اما نیاز به تنظیم دارد.

## تایر

سه نوع تایر وجود دارد: تیوب دار، بدون تیوب و توپر. نوع تیوب دار سبک بود و برای اکثر مواقع انتخاب مناسبی است. نوع بدون تیوب سنگین تر است ولی برای مکانهای صاف مثل داخل بیمارستان مفید است اما در مکانهای ناهموار استفاده از آن دشوار است اما پنچر نمی شود.

## زاویه چرخ

زاویه چرخها را کامبر camber می گویند. هر چه زاویه بیشتر باشد (چرخها خم باشند) ویلچر پایدارتر است و امکان زمین خوردن کمتر است و جلو بردن ویلچر راحتتر می شوند اما تایر زودتر خراب می شود بنابراین اکثرا در ویلچرهای مسابقه این زاویه را زیادتر می کنند.





# سفر رئیس جمهور

## به استان البرز

جناب آقای حجت‌الاسلام و المسلمین حسن روحانی رئیس جمهور محترم در سی و سومین سفر استانی دوره ریاست جمهوری خود، صبح چهارشنبه بیست و ششم آبان ماه وارد استان البرز شدند.

حرکت کاروان تدبیر و امید در کرج راس ساعت ۹ صبح از مسیر خیابان شهید بهشتی، قبل از میدان سپاه آغاز گردید، مراسم استقبال و سخنرانی عمومی نیز



در ورزشگاه مخابرات شهر کرج انجام گرفت. در این راستا مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج همگام و همراه با سازمان محترم بهزیستی استان البرز و دیگر موسسه های تحت پوشش بهزیستی همراه با خیل عظیم مردم با چاپ و نصب بنر های خوش آمد گویی در سطح شهر خود را آماده استقبال از رئیس جمهور محترم می کردند و نیز در روز بیست و ششم آبان ماه جهت استقبال حضوری جناب آقای مهندس غلامرضا احمدی بیداخویدی مدیر عامل محترم و رئیس هیئت مدیره مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج به همراه سرکار خانم میر ظفر جویان مدیریت محترم مجتمع و تعدادی از کارآموزان و کارکنان مجتمع خیریه آموزشی، توانبخشی رعد کرج در مسیر استقبال از کاروان هیئت دولت حضور به هم رساندند.





## مایکروسافت

# کامپیوتر

# سرفیس استودیو

کرد آورنده : شاهه مسکین  
کارآموزه رعد کرد

اشاره کرد که باریک‌ترین مانیتور ال سی دی ساخته شده خواهد بود. لازم به ذکر است که هدف اصلی مایکروسافت از عرضه این کامپیوتر، کاربران حرفه‌ای دسکتاپ‌ها بوده است. این کامپیوتر بدون کیس دارای صفحه نمایش ۲۸ اینچی است. همچنین این صفحه نمایش قابلیت نمایش بیش از ۱ میلیون رنگ را داراست. رم این دستگاه ۳۲ گیگابایت بوده و ظرفیت هارد آن ۲ ترابایت است. این کامپیوتر بدون کیس دارای چهار پورت USB 3.0 است؛ از دیگر پورت‌های این دستگاه می‌توان به پورت صدا، پورت صفحه نمایش مینی و SD اشاره کرد. پردازنده این دستگاه اینتل و از مدل Core i7 بوده که بسیار قدرتمند است. وجود همه این امکانات در یک دستگاه بسیار حیرت آور است و واقعا سرفیس استودیو را بسیار خاص می‌کند. کامپیوتر مایکروسافت سرفیس استودیو در واقع یک دسکتاپ همه کاره بوده که کاربران حرفه‌ای خلاق را هدف خود قرار داده و با ویژگی‌های که در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد، طراحی با یک دستگاه را به مراتب آسان‌تر از گذشته می‌کند. کامپیوتر مایکروسافت سرفیس استودیو همراه با قلم و دستگاه سرفیس دایال، یک گوی که به هنرمندان اجازه می‌دهد از هر دو

به اولین کامپیوتر بدون کیس مایکروسافت سلام کنید؛

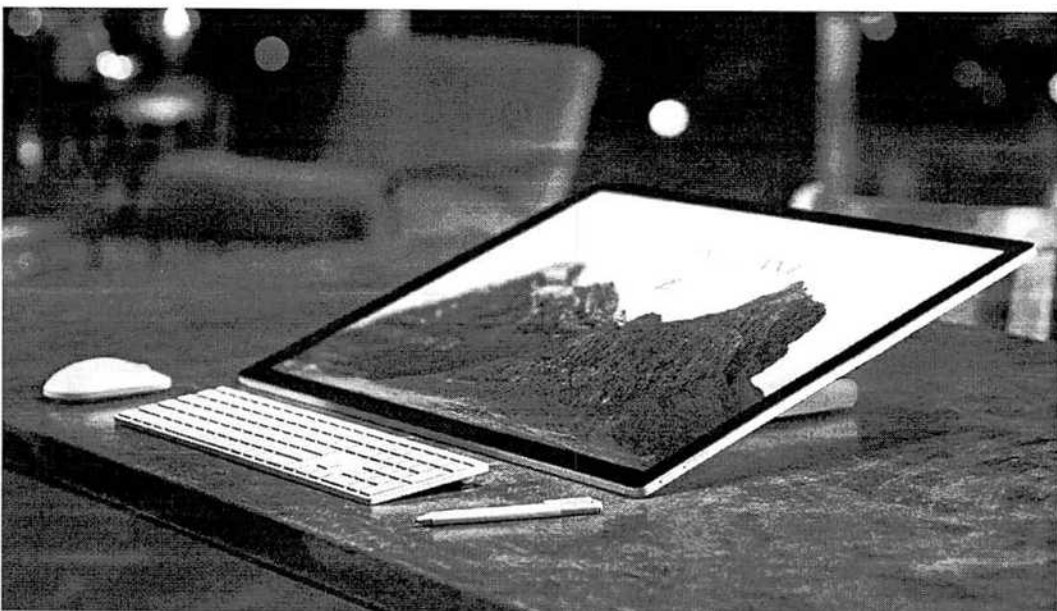
کامپیوتر سرفیس استودیو مایکروسافت، گزینه‌های ایده آل برای کاربران حرفه‌ای

شرکت مایکروسافت از اولین کامپیوتر بدون کیس خود با نام سرفیس استودیو (Microsoft Surface Studio) رونمایی کرد. از مهم‌ترین مشخصات این کامپیوتر باید به دارا بودن یک صفحه نمایش ۲۸ اینچی لمسی





دست خود برای طراحی‌ها استفاده کنند و کنترل همه چیز را تغییر دهند، عرضه خواهد شد. کامپیوتر سرفیس استودیو از خروجی رنگ گسترش یافته‌ای پشتیبانی خواهد کرد که این ویژگی حیاتی برای عکاسان، فیلمبرداران و طراحان خواهد بود. میکروسافت از آن به عنوان "True Color" یاد می‌کند. تمرکز اصلی میکروسافت برای ساخت این کامپیوتر همه کاره، خلاقیت با تمرکز ویژه بر روی حوزه سه بعدی بوده است. این ویژگی‌ها همراه با آپدیت جدید Windows 10 Creators در اوایل سال ۲۰۱۷ میلادی خودنمایی خواهند کرد. آپدیت آینده ویندوز ۱۰ با هدف ساخت محتوای سه بعدی با سرعت بالا و آسان برای میلیون‌ها کاربر این سیستم عامل عرضه خواهد شد. این به‌روزرسانی بزرگ‌ترین تجدید طراحی نرم افزار کلاسیک پینت خواهد بود که نام آن به پینت ۳ دی (3D Paint) تغییر کرده و در راه است.



## افزایش سرعت حافظه رایانه‌ها با استفاده از فناوری مشابه بکاررفته در اسکنرهای فرودگاهی

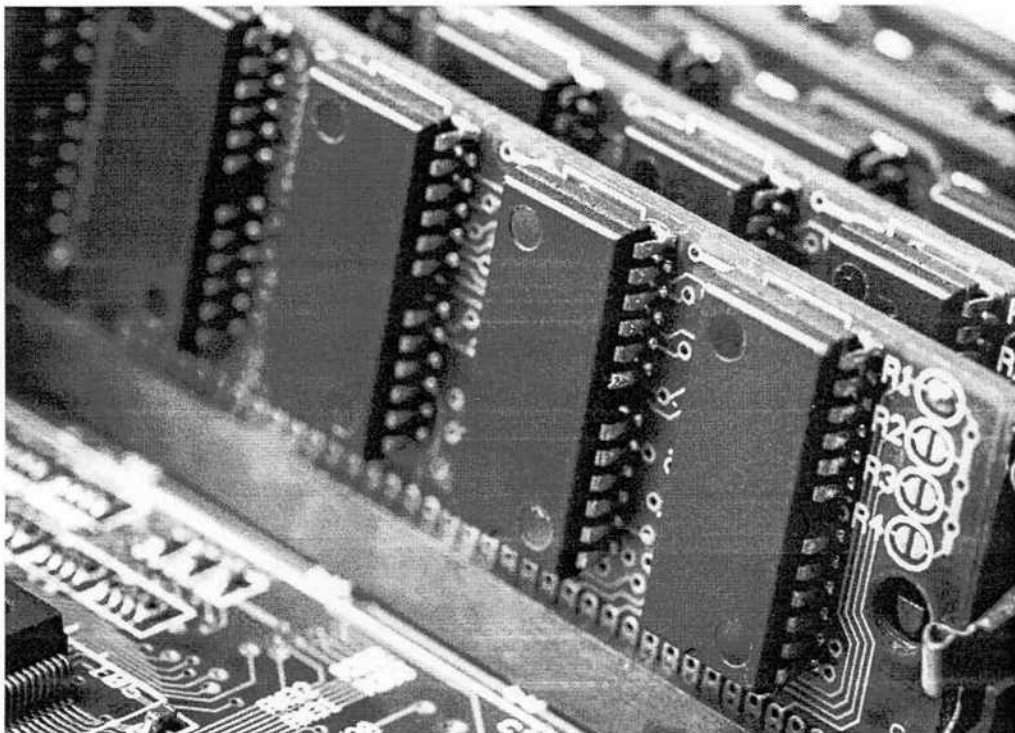
فرکانس ۰٫۳ تا ۳ تراهرتز تعریف می‌شود و طول موج آن بین ۰٫۱ میلی‌متر تا ۱٫۰ میلی‌متر است و تابش بین دو طیف تابشی مادون قرمز و ریزموج قرار می‌گیرد.

بنابراین به گفته محققان با استفاده از سطوح مجهز به T-Rays می‌توان پردازشی

۱۰۰۰ برابر پردازش‌های موجود

در معموری کامپیوترهای کنونی درست کرد و از آن برای ساخت حافظه‌های نسل جدید استفاده کرد.

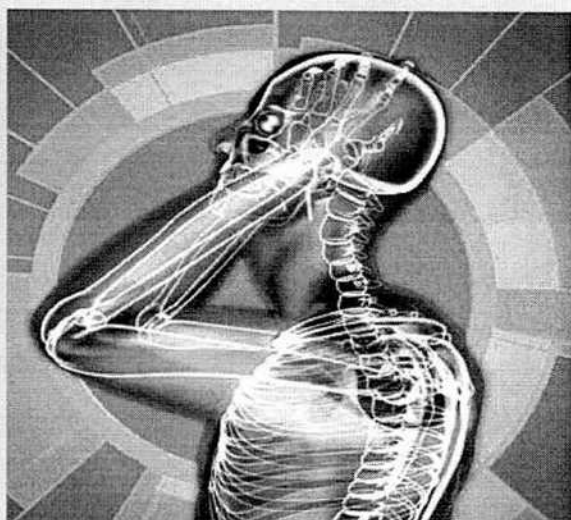
به جای استفاده از سطوح امواج مغناطیسی در حافظه (Memory) کامپیوترها می‌توان از T-rays یا همان امواج تراهرتز استفاده کرد که در نتیجه می‌توان حافظه رایانه‌ها را ۱۰۰۰ برابر سرعت فعلی کرد. به گزارش خبرآنلاین، امواج تراهرتز همان چیزی است که در اسکنرهای فرودگاهی استفاده می‌شود و در واقع امواج الکترومغناطیسی در محدوده



## چگونه سر درد را درمان کنیم؟



ترجمه ی: ا. امیر دیوانی



همگان تنش را آزموده ایم . ولی شماری از ما به گونه ای با آن رویاروی می شویم که به سردردهای عصبی می انجامد. عضله های سر و گردن را منقبض می کنیم ، شانه ها را سفت نگه می داریم و آرواره ها را به یک دیگر می فشاریم. نفس های کوتاه می کشیم و اکسیژن بسنده به تن مان نمی رسانیم. شما می توانید عوض برتافتن درد ، سر درد های عصبی خویش را مهار کنید. ما این شیوه های چند جهتی را در طول پنجاه سال مداوای سر دردهای بیماران را یافته ایم و طی نوشتار پیش رو ، رهنمودهای آنی برای رفع سر دردها عرضه داشته ایم. همان ها کفایت می کنند. هر جا به درد سر مبتلا شدید ، می توانید از آن ها بهره برید. لیکن به شما یادآوری می کنیم که به سایر توصیه های مان ، که طی آن ها علل سر دردتان بیان شده و راه کار های پیش گیری از سردردهای بعدی آموزش داده

### درمان فوری ، تسکین آنی

این گونه مداوا های ساده بدون نیاز به دارو ، سر درد شما را آرام می کنند . یکی از آن ها را برگزینید و چنان چه فایده نداشت ، یکی دیگر یا هر دو راه را با هم بیازمایید . هنگامی که درد موقتاً تسکین یافت ، می توانید از شیوه های دراز مدت سود بجویید .

### مالش نقاط ویژه

احتمال دارد سر دردتان ناشی از گرفتگی در ناحیه گردن ، شانه ها و عضله های زیرین کمر باشد . دردناک ترین نقاط کمر و جوانب گردن تان را بیابید ، بالای شانه ها ، خطی که به گردن می رسد و نیز روی دو کتف ، درست در زیر شانه ها را تقریباً بین ۸ تا ۱۰ ثانیه فشار دهید . آن گاه فشار را

شده نیز عنایت نمایید . منظور تبعیت از توصیه های ما ضروری است دگرگونی های ساده ولی پیوسته در روش زندگی خویش پدید آورید . هر هفته صرفاً دو شیوه ی تازه به کار بندید ، این راه کارها را هر چه تدریجی تر صورت دهید ، امکان تداوم در انجام شان فرزون تر خواهد بود و به نیکوترین وجهه از شر سر دردتان رها خواهید شد .

### فشار جهت خلاصی فوری

#### از سر درد

- نقاط دردناک در پشت گردن تان را بیابید .
- آن ها را به مدت هشت تا ده دقیقه با دو انگشت محکم بمشایید .
- فشار را قطع کنید و محل را ماساژ دهید .



### نفس های عمیق بکشید

کشیدن نفس عمیق باعث رسیدن اکسیژن بسنده به تن تان می گردد، حتی آن هنگام که درگیر تنش هستید و همین حالت سبب می شود از شدت و دفعات سردردهای به طرز چشم گیری کاسته شود. این تمرین را دست کم روزی دو بار انجام دهید.

به پشت دراز بکشید، زانوان را خم کرده و اندکی با فاصله قرار دهید. دستان را در پایین قفسه سینه بیهید، طوری که کف دست ها زیر قفسه سینه و انگشت ها روی ناف باشند. ضمن انجام این تمرین، دستان را به همین حالت رها کنید. با بینی نفس عمیق بکشید و بگذارید قفسه ی سینه به کلی منبسط شود. بعد از دو تا سه دقیقه هوا را کاملاً از دهان بیرون دهید و همچنان که هوا را از ناحیه ی شکم بیرون می دهید تا پنج بشمارید. آن گاه هوا را با سه شماره با دهان به بیرون بپرسید. سعی کنید مدت زمان دم را به ۴ ثانیه و بازدم را به ۱۲ ثانیه برسانید. این تمرین را به مدت ۴ تا ۱۰ دقیقه عملی سازید. امکان دارد در حالت نشسته یا ضمن پیاده روی نیز بدین تمرین مبادرت ورزید.

چای خوری الکل درآمیزد و ۵-۱۰ قطره از محلول به دست آمده را با پنبه روی شقیقه ها و پیشانی بمالید، یا یک قسمت عصاره ی اکلیل کوهی را با ده بخش روغن گیاهی مخلوط کنید و با آن شقیقه ها را ماساژ دهید. در سرتاسر زمانی که این قبیل رایحه ها به شما آرامش می بخشد، چشمان خود را ببندید و راحت بنشینید یا دراز بکشید.

### تنفس بهتر و دایمی

سر درد عصبی غالباً نشانگر آن است که اکسیژن کافی به بدن شما نمی رسد. موقعی که بر اثر نگرانی، تنش و در پی واکنش ستیز یا گریز، نفس های تند و سطحی می کشید، به پُر نفسی دچار می گردید. با این وضع، مقدار دی اکسید کربنی را که هنگام بازدم بیرون می دهید، می افزایشد. پاره ای پژوهندگان را باور بر این است که دی اکسید کربن به بدن شما مدد می کند اکسیژن مصرف نماید. لذا کمبود ماده ای یاد شده دست یابی بدن را به اکسیژن دشوار می سازد. ناکافی بودن اکسیژن نیز به عدم تعادل میزان اکسیژن منتهی می شود. هوای پاک دارای ۲۱ درصد اکسیژن است، لیکن هوای آلوده ی شهرها، بیش تر اوقات، اکسیژن بسیار کمتری دارند.

متوقف ساخته و آن ناحیه را دایره وار ماساژ دهید. جهت آسودگی بیش تر، این نواحی را با مرهم های گیاهی حاوی فلفل هندی مالش دهید. معمولاً این شیوه ی ساده سبب آرامش فوری می شود و هر گاه هر روز به این امر مبادرت ورزید، از پیدایش سر درد های بعدی پیش گیری می کند.

### کاربرد گیاهان دارویی

برای آرامش بخشی، یا یاری به خواب آسوده و یا درمان سر درد، می توان از گیاهان گوناگونی بهره گرفت. ۷۵ میلی گرم « کاوا کاوا » یا ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی گرم « سنبل الطیب » که به هر دو شکل پوشینه (کیپول) هستند، مفید است. می توان این گیاهان را به تنهایی یا با ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی گرم میوه ی رازک و گل ساعتی را آمیخته و مصرف کرد. هر بار کاربرد این گیاهان به تسکین درد می انجامد. بهره مندی روزانه آن ها در پیش گیری اثر دارد.

### بویدن رایحه خوش

آموخته ایم که رایحه درمانی در چه بسا از مبتلایان به سر دردهای تنشی سبب کاستن از درد می گردد. مقدار ۲-۱ قطره عصاره ی نعنای و عصاره ی اکالیپتوس را با ۱/۲ یا یک قاشق



هوای سکونت گاه خویش را  
تصفیه کنید

اثر بخش ترین راه کار تصفیه ی  
هوای درون اتاق، نصب دستگاه  
تولید یون منفی در جایی است  
که زمان زیادی در آن به سر می  
برید، که احتمالاً اتاق خواب تان  
است. یون های منفی، مولکول  
های هوایی اند که الکترون  
اضافی دارند و از طریق از بین  
بردن ذرات نا سالم هوا، آن را  
پاکیزه می کنند.

راه دیگر تصفیه ی هوا اتاق، خرید  
صافی ( فیلتر ) هپا ( مؤثر در  
جذب ذرات ریز هوا ) ، یا صافی  
اولپا ( با نفوذ پذیری اندک ) است  
. چنان چه در مکانی زندگی می  
کنید که در آن لوله های حاوی  
هوای گرم قرار دارد، باید آن ها  
را سالی یک دفعه تمیز کرده  
و صافی های ضروری قرارشان  
دهید .

نگهداری گل و گیاه در خانه و  
محل کار ، آلودگی هوای محیط  
را می کاهش دهد . انجمن « گیاه در  
خدمت هوای پاک » در دیوید  
سون ویل واقع در مریلند ،  
توصیه می کند جهت بر خورداری  
از هوای سالم لااقل دو گیاه در  
فضایی به مساحت ده متر مربع  
قرار دهید . بهترین گیاهان برای  
تصفیه هوا ، گیاه گلدانی صبر  
زرد ( آلوناورا ) ، نخل آرکا ، سرخس  
بوستونی ، داوودی ، نخل خرما یا

کوتاه ، پایتال یا عشقه ، فیکوس  
، فیلودندرون ، پوتوس ، گندمی و  
دراسنای خط دار می باشند .  
در صورتی که پنجره ها را حداقل  
به مدت ۱۵ دقیقه در روز باز  
بگذاریم ، آلودگی درون اتاق را از  
میان می برد . لکن هر آینه  
در شهری با هوای بسیار آلوده  
زندگی می کنید ، بر عکس ،  
پنجره ها را باز نگذارید .

### آب کافی به بدن تان برسانید

رساندن آب بسنده به عضله ها  
، گرفتگی آن ها را ، که سر درد  
های عصبی در پی دارند ، تقلیل  
می دهد . در ضمن آب کافی  
سبب می شود جریان خون  
به اکسیژن کافی دست یابد .  
افزایش جذب آب ایجاب می کند  
که میزان رطوبت خانه حدوداً

بین سی و پنج تا پنجاه و پنج  
درصد باشد . در صورتی که هوای  
داخل خانه خشک است ( یکی از  
نشانه های آن وجود الکتریسیته  
ی ساکن است ) ، یک دستگاه  
بخور بخیرد و روزانه ۱۰-۸ لیوان  
آب تصفیه شده بنوشید . یافت  
های مخاطی خشک و ملتهب  
سبب ایجاد سر درد های عصبی  
می گردند .

جهت پاک کردن مجاری بینی  
از محلول هایی به منظور رقیق  
ساختن مخاط بینی استفاده کنید  
. ضمناً می توانید این محلول را  
آماده بخرید و یا با ترکیب نصف  
قاشق چای خوری نمک خوراکی  
، بدون ید و کمی جوش شیرین و  
۲۵۰ سی سی آب معدنی ولرم ، آن  
را درست کنید . محلول حاصل را





سر درد های عصبی پیش گیری می کند. روزی ۵۰۰ میلی گرم منیزیوم گلیسینه، نوعی منیزیوم که به خوبی جذب عضله ها می شود، بخورید.

### هنگام تغذیه، تمرکز کنید

از غذا خوردن به منزله ای بهانه ای برای آرام گرفتن سود جوید. در حین غذا خوردن به مطالعه پردازید و تلویزیون تماشا نکنید. اندیشه تان را بر جویدن خود متمرکز کنید. هر لقمه از غذا را خوب مزه مزه کنید. پشت میز بنشینید و غذا بخورید نه در خودرو یا روی میل. حدوداً ۳۰ دقیقه از وقت تان را به تغذیه اختصاص دهید. غذا خوردن شتابان به تشدید دلواپسی، که خود سبب سر درد های عصبی است، منتهی می شود.

### حساسیت های غذایی تان را باز شناسید

قاعدتاً حساسیت های غذایی موجب درد سر های عصبی می گردند. برای این که دریابید به چه ماده غذایی نیازمندید، این گونه مواد را تا یک ماه از برنامه ی غذایی خویش حذف کنید. آن ها عبارتند از: پنیر، مرکبات، ذرت، لبنیات فرآوری شده، ماهی، بنشن (نخود، لوبیا، عدس...)، گوشت، چاودار، قند، شکر و گندم (مشممل بر مواد غذایی

حذف کنید، چرا که موجب بی اثر شدن مواد غذایی ضروری می گردند.

### مکمل های مناسب بر گزینید

در صورتی که روزی دستکم پنج وعده میوه و سبزی مصرف نمی کنید، روزی یک مولتی ویتامین توأم با مولتی میترال (مواد معدنی مورد نیاز بدن) بخورید. ضمناً باید از اسید های چرب بیش تری استفاده کنید تا از التهاب عضله ها جلوگیری کند و از درد عضلانی که عامل سر درد های عصبی است، رهایی یابد. به بیماران توصیه می شود روزانه چهار دفعه ۶۰۰ میلی گرم اسید چرب ئی پی او ۴۰۰ میلی گرم اسید چرب دی ای اچ بخورید و آن گاه مقدار آن را به ۳ مرتبه در روز بکاهید. منیزیوم معدنی نیز که باعث سستی ماهیچه ها می شود، در بسیاری از بیماران از

در ظرف افشانه (اسپری) بریزید و در حالی که یکی از سوراخ های بینی را با دست بسته آید، در سوراخ دیگر بپفانید و در عین حال نفس تان را بالا بکشید. در مواقع مورد نیاز دست بدین عمل زنید.

### در عادات تغذیه ی خود دگرگونی هایی انجام دهید

رژیم های غذایی کارشناسان تغذیه، بدن انسان را طوری تقویت می کند که بار دیگر به تنش هایی که به سر دردهای عصبی می انجامد، مبتلا نگردند. مقدار زیادی سبزی ها و میوه های طبیعی و غلات سبوس دار بخورید. از خوردن چربی های نا سالم بپرهیزید. (به برجسب روغن هیدروژنه روی روغن ها عنایت کنید)، الکل، کافئین و نمک را از رژیم غذایی خوشتن



تهیه شده از آرد گندم مانند نان و ماکارونی می شود). بعد هر سه یا پنج روز یک بار، یکی از آن ها را دو دفعه به برنامه ی غذایی تان وارد نمایید. متوجه باشید که کدام سر درد های عصبی در شما پدید می آورد. هر گاه این طور باشد، آن را برای همیشه از برنامه ی غذایی خویش حذف کنید و اگر چنین نشد، آن را مجدداً به همان ترتیب هر سه یا پنج روز یک بار بخورید تا تن تان بار دیگر بدان خو بگیرد.

### به تنش های خویشتن عیانت کنید

با کاستن از نگرانی، جلوی پیدایی سر درد های عصبی را بگیرید. برای این منظور، هر روز منظمآ ورزش کنید و از شیوه های آرام سازی استفاده کنید. ورزش بهترین راه جهت خلاصی از تنش است که سبب می شود آسوده تر بخوابید که به سهم خود عاملی جهت تسکین تنش است.

### به قدری ورزش کنید تا عرق تان در آید

ضمن معاینه های بالینی دانستیم مرتب از شدت و تعدا دفعات سر درد های عصبی می کاهد. یادوچرخه سواری، دو، شنا یا پیاده روی سریع لااقل پنج روز در هفته سعی کنید به اوج ضربان قلبی تان برسید. تا حدی که نتوانید به راحتی صحبت کنید و تقریباً بیست تا سی دقیقه

به این صورت ورزش کنید.

### آرامش

فرا بگیرید حتی به مدت ساعتی ۳۰ ثانیه، توجه تان را کاملاً به چیزی غیر از آن چه در فکرتان است جلب کنید. این عمل به شما یاری می کند بهتر کار کنید و بهتر بخوابید. هنگامی که سرگرم انجام کاری هستید، به پایگاه های اطلاع رسانی (سایت های) مورد علاقه تان در اینترنت سری بزنید یا بایستید و بدن تان را بکشید. برای آن که تمرین آرام بخشی از حیات روزمره ی شما شود، دو یا سه بعد از ظهر در هر هفته به هر فعالیتی که دوست دارید مثل مطالعه، باغبانی و آواز خوانی رو کنید.

شیوه های عمیق تر آرام سازی همانند مراقبه به شما مددی می کند که طریق سالم تری جهت

روپارویی با تنش پیدا کنید.

### طب سوزنی

مطابق نظر سازمان بهداشت جهانی، طب سوزنی روش مؤثری در مداوای سر درد های شدید و مزمن است زیرا موجب آزاد شدن نیروهای انباشته شده ی موجب تنش می گردد. ما به این

پیامد رسیده ایم که طب سوزنی یا بلافاصله اثر گذار است یا ابداً تأثیر ندارد. پس در صورتی که به دنبال نخستین معالجه، سر درد تان آرام گرفت، تا سه تا پنج هفته، هفته ای یک دفعه به متخصص طب سوزنی رجوع کنید.

متخصصان سر و جمجمه، سر و اسنخوان خاجی (محل تلاقی ستون مهره ها و لگن خاصره) را دست ورزی (همیو پاتی) می کنند تا مایع مغزی - نخاعی را متعادل سازند.

دست ورزی انسدادهای واقع در دستگاه عصبی را می گشاید و تنش های عضلانی - استخوانی را، که عامل یا تشدید کننده ی



سر درد های عصبی است. می کاهد.

منبع

Natural Health Magazine

# مشیت الهی

شاعر امید ملکی  
کارآموز رعد



وقتی که من میرم توی خیابون  
یا وقتی که توی ماشین می شینم  
مردم در حال عبور و مرور  
اطرافم رو به جور دیگه مبینن  
بعضیاشون گریونو بعضی خندون  
بعضیاشون خوش تیپ و بعضی داغون  
ولی برای درک وضعتیم  
به اتفاق همه نالون نالون  
یکی میاد تو ماشینو مبینه  
یکی دیگه رد میشه نج نج کنان  
یکی میگه شفات بده خداوند  
میخوام بگم آخه آقای فلان!!!!  
معلولیت به پا و دستو سرنیست  
از سلامت کسی که با خبر نیست!  
اگه تو ویراژ بدی ای موتوری  
یا که اگه سکندری بخوری!  
یا که اوردوز بکنی با مواد  
خدا باید که برسه به فریاد  
ارزشه آدمی به فکر و هوشه  
ظاهر تن رو تو بکن فراموش  
یا حرف سنجیده بزن برادر  
یا که دهان ببند و باش تو خاموش  
مشیت الهی هر چی باشه  
راه تموم آدمها همونه  
باید تو کل بکنی به خدا  
اون ملک زمین و آسمونه



# ارتباط بین فردی چیست؟

## و چه تاثیری بر زندگی افراد دارد؟

کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت

زهرا پزوهنده



هم‌زبانی خویشی و پیوندی است  
ای بسا هندو و تُرک هم‌زبان  
پس زبان محرمی، خود، دیگرست

مرد با نامحرمان چون بندی است  
ای بسا دو تُرک، چون بیگانگان  
همدلی از هم‌زبانی بهترست

(مولانا)

پس اولین گام کسب آگاهی و شناخت درست اصول ارتباطی برای اصلاح نگرش و کشف مهارت های جدید ارتباطی است. تنها در این صورت است که ما قادر خواهیم بود عادت های غلط را شکسته و از نوع ارتباط جدید خود احساس لذت کنیم. ما با توجه به دید و نگرش خود می توانیم به دو گونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ اگر به نکات مثبت طرف مقابل توجه کنیم از آن مهر، محبت و صمیمیت و اگر روی نکات منفی او تمرکز کنیم، از آن قهر، دوری و نفرت متولد خواهد شد.

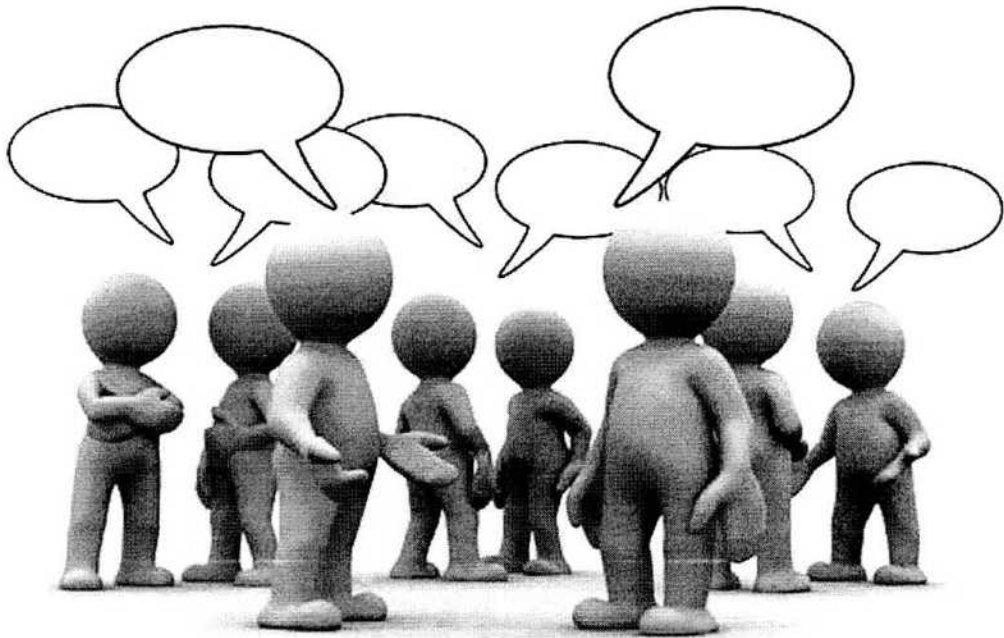
روابط یعنی همه چیز؟! در واقع روابطی که دارید تعیین می کند شما چه کسی هستید، چگونه فکر می کنید، چه چیزهایی را به دست خواهید آورد. همچنین کیفیت روابط شماست که تعیین

میان افراد است که باعث ایجاد امنیت، آرامش، اهمیت و احترام در افراد می شود. برقراری ارتباط مؤثر، یکی از ویژگیهای بزرگ انسانهای هوشمند، خرد ورز و عاقبت اندیش است. هرکس بتواند با دیگران، اشیاء اطراف و حتی لحظه های زندگی خود ارتباط بهتر و مؤثر تری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد داشت

ارتباط مؤثر رابطه ای است کلامی و غیر کلامی بین دو یا چند نفر که در طی آن، افراد می توانند عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجانات خود را بیان نموده و به نوعی احساس رضایت دست یابند.

بسیاری از رفتارهای ما مثل نحوه برقراری ارتباط با دیگران، محصول عادت های ماست.

امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. حال سنوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش ارتباط مؤثر چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم...؟ یکی از مولفه هایی که می تواند شکست و یا موفقیت یک فرد را ایجاد کند، ارتباط بین فردی است. یکی از نشانه های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است. روابط گرم و صمیمی با انسان های دیگر منبع حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی در واقع پیوندهای اجتماعی



می‌کند چه جایگاهی در خانواده، اما با این حال می‌بینیم که بین دوستان و همکاران و جامعه دارید. چگونه و با چه سرعتی کارهایتان پیش می‌رود و در چه زمانی به اهداف خود خواهید رسید... ارتباطات عامل و منشا بسیاری از شادیاها و غصه‌ها و رنجهای زندگی است، زندگی شاد، زندگی سرشار از دوستی است.

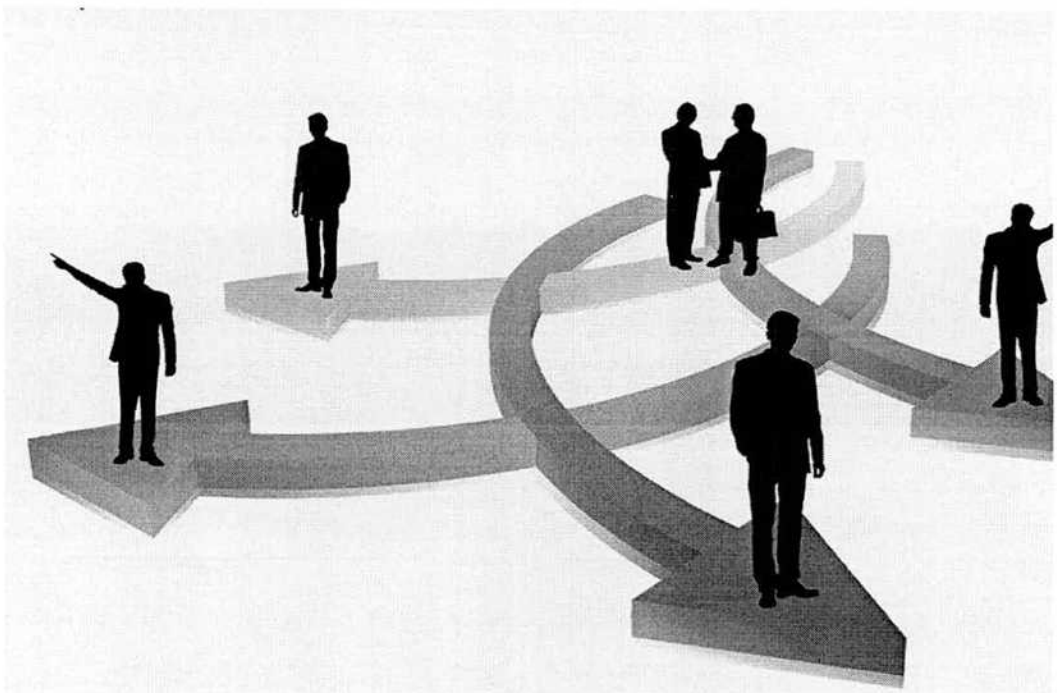
توجه کرده‌اید که گاهی رفتارها و برخوردهای ما بیشتر ضد ارتباطی است؟! با اینکه تصور می‌کنیم در حال برقراری ارتباط هستیم؟! در واقع شاید خیلی از اوقات ما دچار توهم ارتباطی می‌شویم. بدین معنی که تمام تلاش خود را در یک ارتباط روزانه یا مصاحبه می‌کنیم و...

نتیجه لازم گرفته نشده اینجاست که میبایست در نوع و نحوه برقراری ارتباطات با دیگران باید یک بازنگری و مهندسی مجددی صورت بگیرد تا به تبع آن نقاط کور موضوع برطرف شده، گره‌ها گشوده شود و شرایط آنگونه گردد که مطلوب نظر مان می‌باشد. بنابراین در این نوشتار سعی داریم تا به اختصار راز و رمز ارتباطات موثر و مطلوب میان فردی را بررسی و راه‌حلهایی را برای موفقیت بیشتر و ارتباطی موثر تر مرور نماییم.

ابتدا شما را با دو اصل اساسی زندگی آشنا می‌کنم. دو اصلی که در روابط نیز تاثیر بسیاری دارند:

اصل اول عشق ورزیدن یک طرفه را تمرین کنید!

برای دوستی و عشق شرط دوستم داشته باش تا دوست داشته باشم نگذارید. حرمت و جایگاه دوست داشتن و عشق را حفظ کنید و بدانید عشق آن چیزی نیست که برخی به زور می‌خواهند به دست بیاورند! نکته مهم آنجاست که اصلاً تفاوتی نمی‌کند برای چه این مقاله را می‌خوانید. یا می‌خواهید روابط موثری با همکاران خود برقرار کنید یا به دنبال بهبود روابط خانوادگی هستید یا می‌خواهید به کسی پیشنهاد ازدواج دهید یا به دنبال دوستان جدیدی می‌گردید. به هر حال



اهمیت عشق و مهمتر از آن یک طرفه بودن عشق در روابط را نباید دست کم بگیرید. باید دوستدار و عاشق دیگران باشید تا آنها هم به شما علاقه مند شوند و بخواهند که کمکتان کنند.

اصل دوم در زمان حال زندگی کنید

زندگی در زمان حال یکی از اصول و پایه های رسیدن به خوشبختی و البته موفقیت در روابط موثر است. کسانی که دائما از گذشته و مصایبی که به سرشان آمده سخن می گویند چندان جذاب و تاثیرگذار به نظر نمی رسند و عده زیادی تمایل و قصد معاشرت با آنها را ندارند. البته کسانی هم که دائما در فکر آینده هستند و به خاطر آینده، نقششان را در سینه حبس نگاه می دارند و به جای فکر کردن به موقعیت های پیش رو، احترام به دیگران و تقویت روابط با آنها به آینده خیره شده اند، خیالپرداز و رویایی معرفی می شوند و همه از دستشان گریزانند.

جالب توجه آنکه تنها زمانی که در زمان حال زندگی می کنیم می توانیم به احساس نابی از خوشبختی و آرامش خیال دست بیاییم. تا زمانی که دائما افسوس گذشته و حرص آینده را می خوریم و دائما طپش قلب و فشار خون خود را مدام پائین و بالا می بریم نمی توانیم احساس خوبی داشته باشیم، نمی توانیم شاکر و قدردان خداوند به واسطه نعماتی که ما عطا کرده است باشیم و نمی توانیم دیگران و حامیان واقعی را در کنار خود نگاه داریم..

چگونه با هر نوع شخصیت موثرترین ارتباط را برقرار کنیم؟ همچنین تیپ های شخصیتی مختلف در روانشناسی وجود دارد. هر انسانی در دنیا بر اساس زندگی اش، تجربیاتش و ... شخصیتش به یک نوع از این تیپ های شخصیتی نزدیکتر است. مثلا کمالگرا، مهرطلب، فکوز، شکاک، چالش گر و ... تیپ های دیگر. در واقع هدف اصلی، شناخت درست افراد است و اینکه چگونه با هر فردی ارتباطی موثر برقرار کنیم.

همه ما آدم ها بنا به نیازهایی که داریم هر روز با افرادی در محل کار، تحصیل، خیابان، مترو، اتوبوس، مغازه و ... در ارتباط هستیم. گاهی در اولین برخورد یا اولین نگاه احساس بدی به ما دست می دهد و همین باعث می شود ادامه ارتباط باعث بحث و جدل شود و به هر دلیلی



به مقصودمان نرسیم. ممکن است شما در روابط خانوادگی دچار مشکل شده باشید. در صورتی که نیازمند ادامه ارتباط هستید، از طرفی گرفتار حرف و حدیث‌هایی شده اید که هیچ وقت تمامی ندارد و در هر بار ارتباط باعث گرفتاری‌های بیشتر شما می‌شود. به راستی مشکل کجا است؟ مشکل شماست؟ مشکل آنها هستند؟ گاهی پاک کردن سوال، راه حل مشکل نیست. بارها دیده

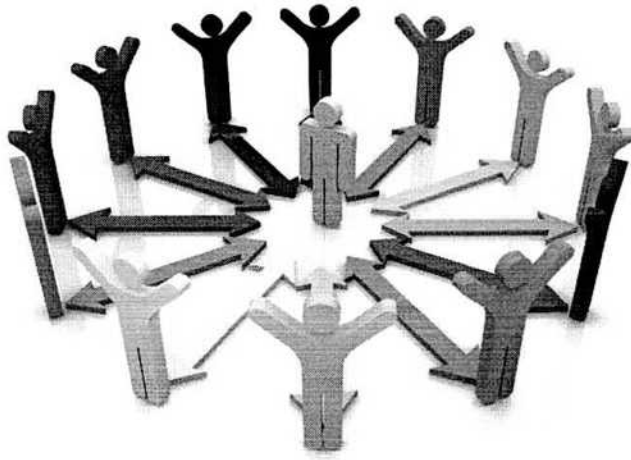
۲-همدلی (Empathy): منظور از همدلی این است که بتوانیم خود را در شرایط فرد مقابل قرار دهیم و از منظر او به قضایا بنگریم و در واقع قدرت جایگزینی داشته باشیم.

الف: خارج شدن از دیسپلین. یعنی بیرون آمدن از یک قالب

### ۳-حمایتگری

(Supportiveness):

در صورتی که بتوانیم فرد مقابل را در هر زمینه مورد حمایت خود قرار دهیم. درک صحیح از افکار شخص مقابل یک حمایت از او است نه پذیرفتن و تعیید افکار او.



اید که حتی قطع رابطه اوضاع را نه تنها بهتر نکرده بلکه بدتر نیز کرده پس چگونه باید بر این دسته از مشکلات فائق آمد؟ در این جا به صورت خلاصه و کوتاه به چند تکنیک و نکته روانشناختی اشاره میکنیم. اما تکنیکهای اثر بخشی در ارتباطات میان فردی چیست؟؟

۴-مثبت گرایی (Positiveness): مثبت نگاه کردن به شخصیت یک فرد تاثیر بسیار مطلوبی در ارتباط دارد باید سعی کرد همیشه فرد را با داشته هایش بشناسیم و رفتار کنیم نه با نداشته هایش

خشک و غیر قابل انعطاف. این باعث می شود تا افراد دیگر راحتتر با انسان رابطه برقرار کنند. ب: بیان عریان احساس. ما نباید با حرفهای در لفافه و پرده همواره ذهن طرف مقابل را نسبت به احساس خود مشغول کنیم. (آیا منظور او از این حرف این بود که از من خوشش آمده) تا آنجا که فرد دیگر از داستان پردازی و تجزیه و تحلیل حرف خسته شده و عدم ارتباط را ترجیح دهد!!

### ۵-تساوی (Equality):

باید خود را برای ارتباط با دیگری تا حد او بالا یا پایین بیاوریم. بر خورد با افراد اگر از جهت بالا صورت گیرد ممکن

### ۱- گشودگی (Openness):

یا برخورد باز با دیگران است. طبیعتا شما با فردی که همواره

است موجب حقارت در او شود و او در ارتباط با شما راحت نباشد و اگر از جهت پایین باشد ممکن است این احساس حقارت در شما بوجود آید و یا موجب عدم اطمینان شخص مقابل گردد.

### نکات مهم روانشناختی در برقراری ارتباطات مؤثر:

۱- افراد باهم تفاوت دارند: با همه افراد نمی توان به یک گونه حرف زد یا ارتباط برقرار کرد مهمترین گام مخاطب شناسی است؛ یعنی شناخت ویژگی های شخصیتی دیگران و رفتار کردن متناسب با آن.

آدمها نه تنها دارای شکل ها و سبک های مختلفی هستند، بلکه انواع و اقسام شخصیت ها را هم دارند. تفاوت های آدمها با همدیگر درست به اندازه شباهت های آنها به هم است. برای اینکه بتوانید به بهترین نحو با آدمها ارتباط برقرار کنید، باید با سبک و سیاق خاص هر کدام، زبان خاصشان، حالات و اشارات و سرعت و تن صدای خودشان با آنها ارتباط برقرار کنید.

پس از کجا باید بفهمید چطور می توانید به بهترین نحو با کسی ارتباط برقرار کنید؟ باید با آنها وقت بگذرانید! نباید انتظار داشته باشید با کسی که تازه

آشنا شده اید بتوانید طی یک دقیقه صمیمانه حرف بزنید. درک یک موضوع زمان می برد چه آن موضوع موضوعی علمی باشد و چه اجتماعی.

### ۲- روحیه هر فردی در رفتار او تأثیر گذار است:

افراد در وضعیت های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی دارند. مثلاً: آیا وقتی خسته ایم سؤال طرف مقابل را همان گونه پاسخ می دهیم که شاد و با نشاط هستیم؟

بنابراین بهتر است مخاطب ما در وضعیت روحی خوبی قرار گیرد تا ارتباط مؤثر برقرار شود.

بیاد داشته باشیم هر کس با احترام وارد شود یقیناً با مهر خارج خواهد شد.

### ۳- نگرش و دنیای هر فردی متفاوت است:

برخورد غیر منطقی وجود ندارد! هر کس بر اساس منطق خود رفتار می کند. چون هر کس دنیا را از دید خود درک می کند؛ بنابراین بهتر است با افراد متفاوت رفتار متناسب داشته باشیم. برای برقراری ارتباط مؤثر، با دنیا و نگرش دیگران مقابله نکنیم بلکه نخست دنیای آنها را

بپذیریم، به دنیای آنها پا بگذاریم و بعد او را به دنیای خود دعوت کنیم، به تعبیر شهید باهنر «از آنجایی شروع کنیم که او دوست دارد و به آنجایی ختم کنیم که خود دوست داریم».

### ۴- آدم ها را دوست داشته باشیم:

ما با کسانی که دوستشان داریم راحت تر به نتیجه می رسیم بنا بر این برای برقراری ارتباط مؤثر لازم است که به اصول دیگران احترام بگذاریم حتی اگر آنها را قبول نداریم، با این کار محبت و دوست داشتن خود را به آنها نشان می دهیم.

### ۵- با او اینکه هم من خویسم، هم شما خویید:

توماس هریس در کتاب «وضعیت آخر» چهار وضعیت را در ارتباط فرد با دیگران مطرح می کند، از جمله:

من خویسم، تو خوب نیستی: باور این وضعیت موجب خود بزرگ بینی شده و مانع ارتباط است.

من خوب نیستم، تو هم خوب نیستی:

باور این وضعیت موجب احساس مقابله، تلاقی و دعوا می شود و مانع ارتباط است.

من خوب نیستم، تو خوب





مخاطب خود نگاه کنیم چرا که تماس چشمی یک تماس مستمر است ولی به او خیره نشویم و به مردمک چشم او نگاه نکنیم.

۱۰- از حالات چهره مناسب استفاده کنیم :

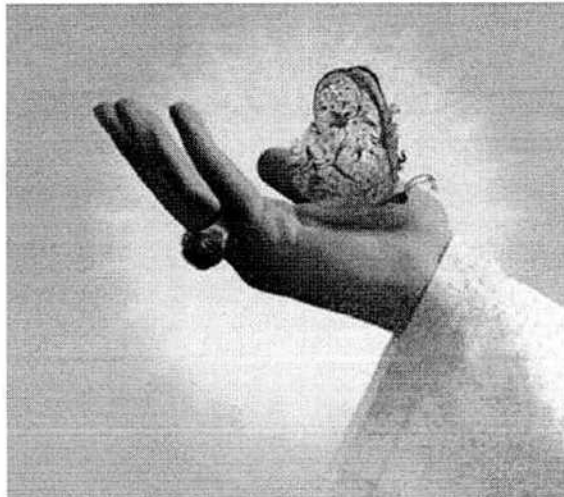
متناسب با صحبتی که می کنیم تائر و یا خوشحالی را در چهره خود نشان دهیم.

۱۱- احساسات خود را بیان کردن:

بالحساس خود روراست

باشیم، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم باهمسر و شریک وباطرف مقابل خود در میان بگذاریم .حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می خواهیم باطرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است واحساس خود را باوی در میان گذاشتن است .اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که گفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین و دردناکی را سرجایش گذاشته و به حال خود رها کرده باشیم .:

یا چرا بایستی دیگران برای من کاری را انجام دهند؟! پاسخ به این سؤال میتواند



ارتباط ما را با دیگران مؤثر تر نماید . همیشه در برقراری ارتباط با دیگران به روشی عمل کنیم که دو سر برنده باشیم و بازنده ای نداشته باشیم .

۸- نیازهای دیگران را در حد ممکن بر آورده کنیم : برای برقراری ارتباط بهتر بادیگران متوجه نیازهای اساسی زیستی ، روانی ، عاطفی و اجتماعی اطرافیان خود باشیم و با برآورده کردن نیازها آنها درحد توان خود به سوی برقراری ارتباط بهتر با آنها گام برداریم .

۹- از تماس چشمی مناسب استفاده کنیم :

در زمان صحبت به صورت

هستی : باور این وضعیت موجب احساس حقارت و کوچکی شده و مانع ارتباط است

من خوبم ، شما هم خوب هستی : تنها باور این وضعیت است که می تواند موجب برقراری ارتباط مؤثر با دیگران شود .

۶- مقاومت دیگران را درک کنیم :

اگر ضمن تلاش ، برای ارتباط با فرد

مقابل ، او از خود مقاومت نشان داد و عباراتی از این قبیل به کاربرد : تو مرا درک نمی کنی ، به او بگوییم « من احساس تو را می فهمم ، اگر دوست داری درباره اش صحبت کنیم .»

۷- همیشه « بُرد ، بُرد » بیافرینیم : اگر بپذیریم همه انسانها در حال تغییر و تحول اند ، ، می بینیم برای برقراری ارتباط مؤثر بهرت است قصد و نیت هایمان را خیره کرده و به سویی حرکت کنیم که دو طرف برنده باشند . برای رسیدن به این هدف باید مدام از خود بپرسیم که در این ارتباط ، من برای او چه فایده ای دارم .

# فلج اطفال چیست

همچنین بروز این بیماری در افرادی که واکسینه نشده اند بیشتر است.

این ویروس یا از طریق تماس مستقیم فرد به فرد و یا از طریق تماس با خلط آلوده دهان یا بینی بیمار و یا از طریق تماس با مدفوع آلوده منتقل می شود، این ویروس از طریق دهان یا بینی وارد بدن شده و در حلق و مجرای گوارشی تکثیر می شود و از طریق خون و مایع لنف در تمام بدن پخش می گردد از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری ۵ تا ۳۵ روز و به طور میانگین ۷ تا ۱۴ روز طول می کشد اما بیشتر افراد علائمی ندارند.



## علت و طریقه ابتلا به فلج اطفال

ویروس پولیو تنها از انسان به انسان منتقل می شود و راه انتقال این بیماری (دهانی - دهانی) و یا (مدفوعی - دهانی) در مناطقی که دسترسی محدود به آب دارند دیده می شود. علاوه بر این، ویروس فلج اطفال می تواند توسط مواد غذایی آلوده، آب و یا تماس مستقیم با فرد آلوده گسترش پیدا کند و زنان باردار یا افرادی که سیستم بدنی ضعیفی دارند مثل مبتلایان به اچ آی وی و کودکان بیشتر در معرض ابتلا به این ویروس هستند

فلج اطفال یک بیماری بسیار مری است که بر اثر حمله یک ویروس به سیستم عصبی ایجاد می شود و احتمال ابتلا به این بیماری در کودکان زیر ۵ سال بیشتر از بقیه است. این بیماری ناشی از عفونت با ویروس پولیو (Poliovirus) است، این ویروس دارای ۳ سابت تایپ است و تا قبل از انجام واکسیناسیون جهانی علیه ویروس پولیو، سابت تایپ ۱ این ویروس، ۸۵ درصد موارد این بیماری را شامل می شد. ویروس پولیو از دسته انترو ویروس ها (Enterovirus) و از خانواده پیکورناویریده (Picornaviridae) است.

## علائم بالینی بیماری

دوره این ویروس از زمان برخورد فرد با ویروس تا شروع علائم پیش درآمد (علائم شبه آنفلوآنزا) بین ۹ تا ۱۲ روز می باشد و تا زمان ایجاد فلج بین ۱۱ تا ۱۷ روز طول می کشد این ویروس را همچنین می توان تا حداکثر ۱۹ روز قبل از ایجاد فلج از مدفوع بیماران جدا کرد البته آسیب به اعصاب می تواند یک عمر طول بکشد. تظاهرات بالینی عفونت با ویروس پولیو از یک بیماری ناپیدا و غیر مشخص تا



واکسن تزریقی: این واکسن اولین واکسنی بود که بر ضد فلج اطفال تهیه شد. این واکسن از ویروس کشته شده و غیر فعال شده پولیو تهیه شده بود و تزریقی بود.

این واکسن را بنام IPV نیز می‌شناسند که خلاصه شده Inactivated polio vaccine می‌باشد.

واکسن خوراکی: این واکسن چند سال بعد از واکسن تزریقی تهیه شد و حاوی ویروس زنده ضعیف شده بود. این واکسن را بنام OPV که خلاصه شده oral polio vaccine نیز می‌نامند.

واکسن خوراکی پولیو به دلایلی که در زیر ذکر می‌شود بر واکسن تزریقی ترجیح داده شد:

ایجاد ایمنی گوارشی بهتر (better intestinal immunity) واکسیناسیون غیر فعال افراد از طریق انتقال ویروس ضعیف شده بین افراد

سادگی مصرف

هزینه کمتر تهیه

البته یکی از عوارض واکسن خوراکی، ایجاد فلج ناشی از ویروس ضعیف شده پولیو واکسن (vaccine-associated paralytic poliomyelitis)

می‌باشد. از سال ۱۹۶۱ تا سال ۱۹۸۹ به طور متوسط

## تاریخچه واکسیناسیون

تا قبل از انجام واکسیناسیون جهانی، اپیدمی‌های این بیماری در ماه‌های تابستان و بخصوص در نواحی حاره نیمکره شمالی



رخ می‌داد. در سال ۱۹۵۲، یعنی ۳ سال پیش از آنکه اولین واکسن بر ضد این بیماری تأیید شود، ۲۱۰۰۰۰ مورد کودک مبتلا به فلج اطفال در آمریکا به ثبت رسید. میزان بروز این بیماری در آمریکا پس از شروع واکسیناسیون با استفاده از واکسن غیرفعال شده پولیو (inactivated polio vaccine) در سال ۱۹۵۵ و پس از آن با استفاده از واکسن زنده خوراکی پولیو در سال ۱۹۶۰ میزان ابتلا به این بیماری کاهش چشمگیری یافت. آخرین مورد فلج اطفال در آمریکا ناشی از ویروس وحشی پولیو در سال ۱۹۷۹ رخ داد.

## انواع واکسن‌ها

دو نوع واکسن جهت پیشگیری از این بیماری وجود دارد.

فلج شدید و مرگ متغیر است. حداقل ۹۵ درصد از موارد عفونت ناپیدا و غیر مشخص و بدون علائم بالینی می‌باشند و تنها بوسیله جدا کردن ویروس

از مدفوع و یا گلو و یا از طریق افزایش سطح آنتی بادی‌های سرمی تشخیص داده می‌شوند.

علائمی که ۱ تا ۱۰ روز طول می‌کشند،

عبارتند از:

تب -

گلودرد -

سردرد -

استفراغ -

خستگی -

درد و یا گرفتگی کمر

درد و یا گرفتگی گردن

درد و یا سفتی دست‌ها و

پا گرفتگی عضلانی - حساسیت

عضلانی





سالانه ۹ نفر در آمریکا دچار عارضه فلج ناشی از ویروس ضعیف شده واکسن می‌شدند به همین دلیل در سال ۱۹۹۹ تغییری در سیاست واکسیناسیون فلج اطفال در آمریکا به وجود آمد و واکسن تزریقی جایگزین واکسن خوراکی گردید بدین ترتیب از ۸-۱۰ مورد فلج ناشی از واکسن ویروس ضعیف شده پولیو جلوگیری بعمل آمد.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال در کشور ایران بر اساس برنامه ایمن سازی همگانی کودکان مصوب کمیته کشوری ایمن سازی وزارت بهداشت و درمان که از اول سال ۱۳۷۳ به اجرا درآمد، واکسیناسیون در کشور ایران بر ضد فلج اطفال با استفاده از واکسن زنده خوراکی پولیو ((live oral polio vaccine OPV)) صورت می‌گیرد.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال جهت نوزادان: واکسن خوراکی به ترتیب در بدو تولد، ۲ ماهگی، ۴ ماهگی، ۶ ماهگی، ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی به کودک خورانده می‌شود.

برنامه واکسیناسیون فلج اطفال جهت کودکان زیر ۷ سال که به موقع مراجعه نکرده‌اند: واکسن خوراکی به ترتیب در بدو مراجعه، یک ماه، دو ماه و شش ماه تا یک سال پس از اولین نوبت و همچنین در ۶

سالگی به کودک خورانده می‌شود. در این مورد کار زیادی نمی‌تواند انجام دهد. داروی

ضد ویروسی خاصی بر ضد ویروس پولیو هنوز در دسترس نیست. در صورت فلج عضلات تنفسی، حمایت تنفسی با استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی (وتیلاتور) پیش از آنکه هیوکسی ایجاد شود لازم است. این حمایت معمولاً وقتی حجم حیاتی (vital capacity) به کمتر از ۵۰ درصد کاهش یابد آغاز می‌شود.

درمان مشخصی وجود ندارد. در تعداد کمی از بیماری‌ها پزشک تا این حد در ایجاد بهبودی ناتوان است. اینکه بیمار خواهد توانست قدرت عضلانی خود را به دست آورد یا نه، به میزان آسیب سیستم

### درمان

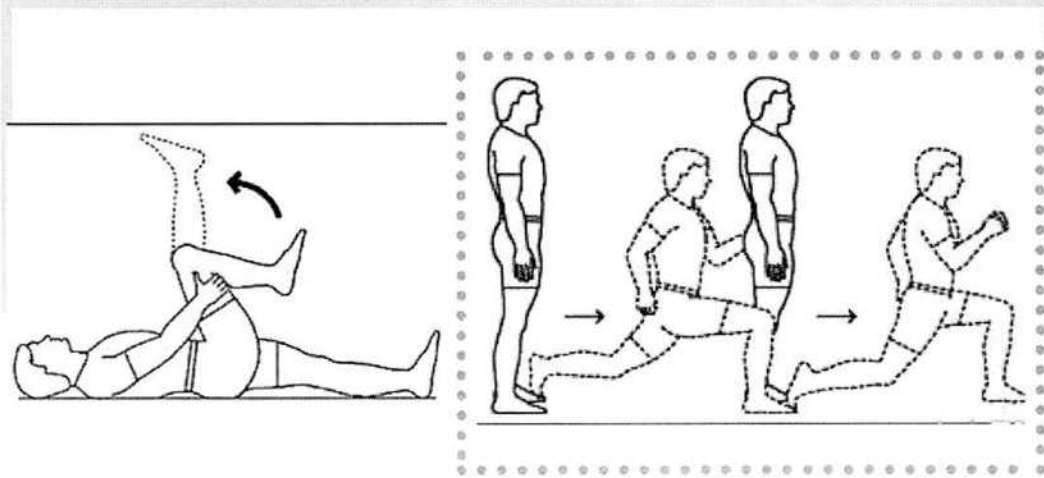
عصبی بستگی دارد و پزشک

این مقاله صرفاً جهت اطلاع بیشتر خواننده نسبت به بیماری فلج اطفال و راه‌ها انتقال و درمان آن تهیه گردیده شده به امید روزی که جهان عاری از هرگونه بیماری باشد.

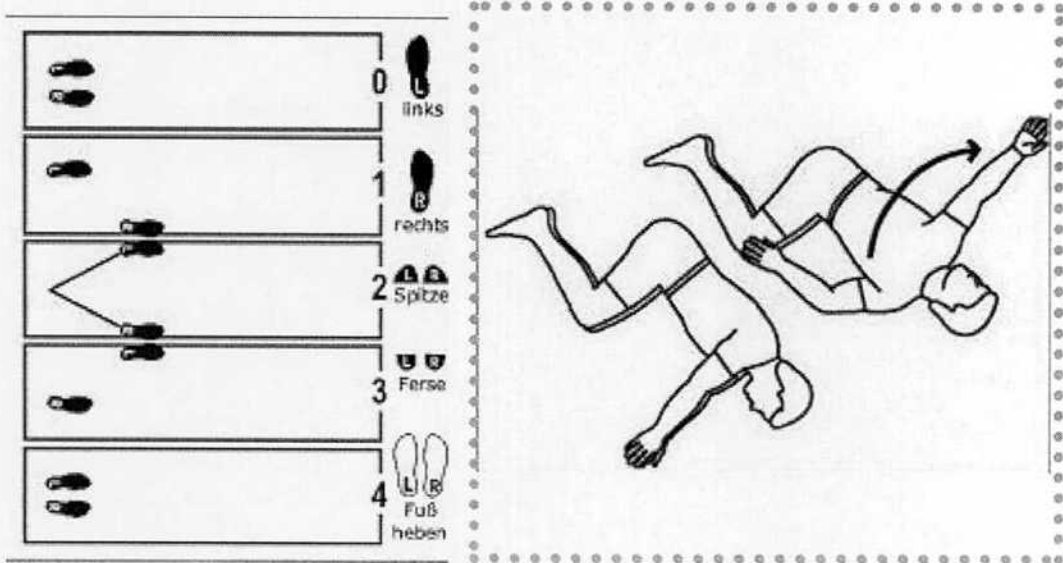


# ورزش برای تونیک چیست؟

نویسنده: پلدا پور حسینی مربی مجتمع رعد کرچ



برایتونیک مجموعه است از الفاظ و تفکرات، خلاقیت و حرکات ورزشی که ورزشکار را به سوی تندرستی هدایت می نماید و قابل اجرا برای همگان می باشد. همه افراد جامعه با هر شرایط جسمی حتی (معلولین و نابینایان و افراد استثنایی) می توانند حرکات زیبای برایتونیک را اجرا نمایند. "برای تونیک" نامی فرانسوی است و از دو کلمه Brille (با تلفظ فرانسوی برای) که نام ابداع کننده خط بریل است و کلمه Tonik به معنای نرمش و فعالیت تشکیل شده است. این ورزش بر مبنای کدگذاری حروف الفبای زبان های مختلف و بهره گیری از اصول ۶ نقطه برجسته خط بریل با حرکت بر روی مستطیلی تجسمی، متشکل از ۶ خانه به نام گاباری پایه ریزی شده است. این روش اجرای تمرین های ورزشی، انجام حرکات ماساژ و فراگیری زبان های مختلف را برای همگان به ویژه افراد نابینا و معلول جسمی و ذهنی آسان می سازد. با تجسم یک جدول ۶ خانه ای در فضا یا بر روی زمین، ورزشکار با انتخاب کد مورد نظر، تمرین های ورزشی را با دست و پا اجراء می نماید. برایتونیک با گرایش های مختلف قابل اجراء است که عبارتند از نرمش همگانی روزانه (گروه های خاص) - کششی - قدرتی - رزمی دفاعی - تمرکزی - بدنسازی - هوازی با زنجیره (ایروبیکی) - آرامش روحی - ابتکاری - نمایشی - تفریحی. برایتونیک در سال ۱۳۸۷ در فرانسه به ثبت رسیده است. فدراسیون ورزشهای همگانی فرانسه با هماهنگی مبتکر ایرانی آن خانم یاسمن مویدی گسترش دهنده برایتونیک در فرانسه و سایر کشورها است. موسسه بین المللی صلح و دوستی برایتونیک در سال ۱۳۸۸ در جمهوری اسلامی ایران به ثبت رسید. برایتونیک یک ابتکار ایرانی بوده و گسترش آن در کشورهای مختلف معرف توانمندی مبتکرین ایرانی است لذا می توان گفت: برای تونیک یک ورزش ایرانی است.



# پیاده‌روهای کرج محل رویش تیر چراغ برق، چاله‌های بزرگ و موانعی است که معلولین را برای تردد دلسرد خواهد کرد.



به گزارش شبکه اطلاع‌رسانی راه دانا؛ به نقل از البرز ۲۴ این روزها معلولیت دیگر مشکل فرد نیست بلکه مشکل جامعه بوده و زمان آن گذشته که معلولان را از دیگر افراد جامعه جدا کنیم چرا که با زبان هنر و ... می‌توان به استعدادهای نهفته در وجود آن‌ها دست پیدا کرد. در استان البرز با جمعیت ۲ میلیون و ۴۱۲ هزار و ۵۱۳ نفر طی برآوردهای انجام شده و استاندارد کشوری ۲۰۴ درصد این آمار را معلولین تشکیل می‌دهند که بیشترین آمار معلولیت معادل ۲۲ هزار و ۴۶۵ نفر یعنی ۸۴۰۴ درصد در شهرستان کرج ساکن هستند و این عدد در استان برابر ۵۷ هزار و ۹۰۰ نفر است. بر اساس اطلاعات دریافتی

هزینه ارائه خدمات به هر فرد معلول در مراکز بهزیستی استان البرز ۶۰۰ هزار تومان است لذا پیشگیری از اختلالات ژنتیکی در جامعه این آمار را کاهش داده و جلوگیری از صرف هزینه ها در بخش درمان و نگهداری از آنها برای دولت و خانواده ها خواهد شد.

طرح غربالگری ژنتیک دختران ۱۵ تا ۲۵ سال با هدف آگاه سازی در استان البرز می تواند در پیشگیری از معلولیت ها باشد، مدیر کل بهزیستی استان البرز با بیان این مهم می گوید بهترین اقدام والدین برای سلامتی فرزندان انجام مشاوره ژنتیک قبل و بعد تولد است که مراکز توانبخشی در البرز این مشاوره ها را رایگان انجام می دهند.

داریوش بیات نژاد ارائه آموزش های لازم در زمینه ژنتیک را زمینه ای برای پیشگیری از ۵۰ درصد معلولیت ها در کشور دانست و افزود: متأسفانه به رغم رشد علمی در حوزه علوم پزشکی هنوز خانواده هایی در کشور از جمله در استان البرز وجود دارند که به نقش مهم مشاوره در ژنتیک هنوز باور ندارند و بر ازدواج های فامیلی تاکید می کنند.

و اما فرشید علیزاده معاون پرورشی آموزش و پرورش

استان البرز معتقد است تفاهم نامه بهزیستی با آموزش و پرورش می تواند زمینه ای برای آگاهی جامعه هدف یعنی اولیا و دانش آموزان باشد که پیشگیری از معلولیت یکی از بندهای این تفاهم نامه است چرا که این نهاد فرهنگی نقشی تاثیر گذار در مشاوره ژنتیک خواهد داشت.

معصومه عباس زاده معاون امور توانبخشی اداره کل بهزیستی استان البرز نیز با بیان اینکه ۷۰ مرکز ارائه خدمات به معلولین در استان البرز وجود دارد گفت: ۲۲ مرکز خدمات آموزشی و حمایتی روزانه به ۹۳۰ معلول ارائه می دهند و ۴۷ مرکز اقامتی شبانه روزی طیف های مختلف معلول با آمار ۲ هزار و ۶۵۴ نفر را نگهداری می کنند.

مدیر کل بهزیستی استان البرز به خبرنگار ما گفت: استان البرز در راستای کاهش بخشی وسیعی از معلولیت ها مشاوره ژنتیک را فعال کرده است و در سال گذشته ۱۵۰۰ زوج جوان از خدمات مشاوره برخوردار شدند. داریوش بیات نژاد افزود: قریب به ۱۵۰۰ دانش آموز دختر ۱۵ سال استان در ۸ دبیرستان غربالگری شده اند و در سال ۹۵ مصمم هستیم که این آمار را به دو برابر افزایش دهیم چرا که مشاوره ژنتیک مسئله ای بسیار حیاتی و ضروری بوده و

ما به دنبال فرهنگسازی آن در جامعه هستیم.

مدیر کل بهزیستی استان البرز با بیان اینکه دستگاه های مرتبط با خدمات رسانی، بودجه ای از اعتبارات خود را برای بهسازی و متناسب سازی فضا برای معلولان در نظر بگیرند اظهار داشت: با در نظر گرفتن معلولان، جانبازان، افراد سالمند، زنان باردار و کودکان در البرز بیش از ۴۰۰ هزار نفر جمعیت وجود دارد که باید به آنها توجه ویژه تری شده و بهزیستی از بنیاد شهید و امور ایثارگران و صدا و سیما استان البرز توقع همکاری بیشتر در این امر را دارد.

در استان البرز و به ویژه شهر کرج نه تنها یک معلول نمی تواند به تنهایی و بدون مواجه شدن با مشکل در خیابان ها و پیاده روها تردد کند بلکه حتی با کمک چندین نفر نیز، این تردد برای او امری مشکل و محال است چرا که پیاده روهای کرج محل رویش تیر چراغ برق، چاله های بزرگ و موانعی است که معلولین را برای تردد دلسرد خواهد کرد.



# گفت‌وگو با ورزشکار میان‌دورودی هدفم قهرمانی در پارالمپیک پرتاب وزنه است مسئولان به فکر ورزش معلولان باشند



خبرگزاری فارس: هدفم قهرمانی در پارالمپیک پرتاب وزنه است / مسئولان به فکر ورزش معلولان باشند.

محمد کشوری از روستای اسرم به‌دلیل شرایط مالی و حمایت نشدن در ورزش وزنه‌برداری به ناچار در رشته پرتاب وزنه فعالیت می‌کند و قرار است در مسابقات مهرماه امسال که در سطح کشوری برگزار می‌شود، شرکت کند.

به گزارش خبرگزاری فارس از شهرستان میاندورود، قطع بر یقین ورزشکاران در شهرستان نیازمند امکانات ورزشی مناسب هستند اما



برخی از آنها به دلیل نبود امکانات ورزشی مجبور هستند تا با صرف هزینه به شهرهای اطراف مراجعه کرده و حتی در زمینه علاقه ورزشی خود نیز چشم‌پوشی کنند.

با توجه به اینکه چند سالی از مستقل شدن میاندورود به‌عنوان شهرستان مستقل می‌گذرد اما تاکنون پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه ورزشی به‌دست آورده که همه آنها مدیون همت و پشتکار مسئولانی است که با جدیت پیگیر مطالبات ورزشی جوانان و نوجوانان هستند.

ورزش معلولان این شهرستان دارای ظرفیت‌های خوبی است و چند قهرمان در سطح کشوری و جهانی دارد اما از کمترین امکانات در شهرستان بی‌بهره است.

مسئول ورزش معلولان و جانبازان میاندورود با بیان اینکه به سالن اختصاصی سرپوشیده برای معلولان و جانبازان این شهرستان نیاز داریم، اظهار کرد: در واقع حتی از یک سالن ورزشی استاندارد برای این شهرستان محروم هستیم و نبود سالن ورزشی مناسب نیز برای معلولان و جانبازان از دیگر مشکلات موردنظر است.

محمد کشوری از روستای اسرم شهرستان میاندورود از جمله

جوانان معلولی است که در رشته وزنه‌برداری فعالیت کرده و در این راه نیز چندین قهرمانی را در کارنامه ورزشی خود ثبت کرده است.

وی به دلیل شرایط مالی ضعیف خانواده و حمایت نشدن در این ورزش، به ناچار به رشته پرتاب وزنه روی آورد و در حال حاضر مشغول به آن بوده و قرار است در مسابقات مهرماه امسال که در سطح کشوری برگزار می‌شود، شرکت کند.

این ورزشکار میاندورودی هم‌اکنون در رشته دو و میدانی در قسمت پرتاب وزنه نشسته کلاس F۳۴ جانبازان و معلولان مشغول به فعالیت است و در پاورلیفتینگ قهرمان چند استان و کشوری که سطح بالایی داشته و تحت نظارت آی‌پی‌سی کمیته و داوران بین‌المللی در آن حضور داشتند، شرکت کرد.

وی هدف خود را قهرمانی در پارالمپیک در پرتاب وزنه عنوان کرد و به شدت از مسئولان ورزشی درخواست مساعدت و همکاری در زمینه تأمین بودجه به دلیل بالا بودن هزینه‌ها را داشته تا بتواند با انرژی بیشتری به سوی هدفی که در نهایت

سربلندی ورزش مازندران را به‌دنبال دارد، گام بردارد.

از آنجایی که دلیل تغییر رشته وی از وزنه‌برداری به دوومیدانی، شرایط ضعیف مالی خانواده و نبود امکانات ورزشی بوده اما با امیدی وصف‌ناپذیر در این زمینه فعالیت می‌کند و در انتظار همت و نگاه مسئولان پرتلاش است. یکی از موارد به شدت تاثیرگذار این جوان ورزشکار، صبر و متانت وی بود که با امید بالایی برای دستیابی به قهرمانی صحبت می‌کرد، محمد با هر چیزی که بتواند در حیطه پرتاب وزنه کمک حال او باشد، تمرین می‌کند.

این جوان میاندورودی با وجود نبود امکانات ورزشی به امید سنگی که در دست دارد دلی خوش کرده و تمرینات خود را با کمترین امکانات آغاز می‌کند. کشوری برای تمرینات با مربی مجبور به رفت و آمد به شهرهای اطراف از جمله بایل است، با وجود اینکه مشکلاتی که از لحاظ هزینه و رفت و آمد وجود دارد و شغل مناسبی نیز ندارد اما باز هم تمرینات خود را با جدیت پیگیری کرده و معتقد است که باید برای رسیدن به هدف خود با تمام وجود تلاش کند.

منبع: <http://fna.ir/O0N315>

# عصای سفید

وقتی قیمت تجهیزات  
توانبخشی نابینایان  
بر عرش و حمایت‌ها  
بر فرش است



اصفهان - تهیه وسایل مدرن برای نابینایان یکی از دردهای عصابفیدان است که با پیگیری‌ها هم مرهم نیافته و هرچه قیمت این تجهیزات سر به عرش می‌گذارد، حمایت مسئولان بیشتر روی زمین می‌ماند.

خبرگزاری مهر، گروه استان‌ها - محمدجواد خادمی: «معلولیت محرومیت نیست، محدودیت است؛ شعار زیبا و جانسوز امروز بهزیستی است. شعاری که تشویق‌های بسیاری را برای مسئولین سازمان‌های مرتبط با نابینایان به همراه و دردی جانکاه را برای معلول به دنبال دارد. اینکه محرومیت و محدودیت چگونه به یکدیگر ربط پیدا می‌کنند، بحثی است که فقط زمانی نسبت به آن دانش پیدا می‌کنیم که خود معلول باشیم و درد ناشی از محدودیت را چشیده و به دنبال آن به باور محرومیت رسیده باشیم.

محدودیت خود موجب محرومیت نیست و می‌توان با استفاده از وسایل کمک توانبخشی و با استفاده از توانمندسازی سایر حس‌ها

محدودیت را در همان حد محدودیت نگاه داشت و یا حتی از میان برد. ولی در صورتی که معلولین به خصوص معلولین بینایی به تجهیزات اولیه که می‌تواند نیازهای آنها را تا حدی مرتفع سازد دسترسی نداشته باشند این محدودیت، محرومیت جسمی و روانی شدیدی را به دنبال خواهد داشت. محدودیتی که با شعارزدگی شفا نخواهد یافت.

معلولین بینایی از جمله اقشاری هستند که در سه حیطه بسیار مهم اعم از مسائل فردی همچون آشپزی، نظافت منزل؛ مسائل شغلی



همچون استفاده از سیستم‌های اداری و نامه‌نگاری‌های سازمانی و مسائل اجتماعی همچون ازدواج، فرزند پروری و ... با مشکلات زیادی مواجه هستند. از آنجایی که ساخت و توزیع وسایل کمک توان‌بخشی و تجهیزات ویژه نابینایان در کشور ما با چالش‌های متعددی روبرو است و معلولین بینایی با محرومیت شدیدی در استفاده از این ابزارها روبرو هستند بر آن شدیم تا تحلیلی کوتاه بر سه بخش اثرگذار در این حیطه داشته باشیم. نقش دولت و بخش خصوصی و خود معلولین در برنامه‌ریزی، ساخت و توزیع تجهیزاتی که می‌تواند تا حدی مشکلات را حل و زندگی بهتری را برای معلولین به همراه داشته باشد چیست و نقش این سه

گروه چگونه و به چه شکل با یکدیگر پیوند خواهد خورد.

### کارشناسان ناآگاه سر آغاز ناهماهنگی در حوزه توان‌بخشی

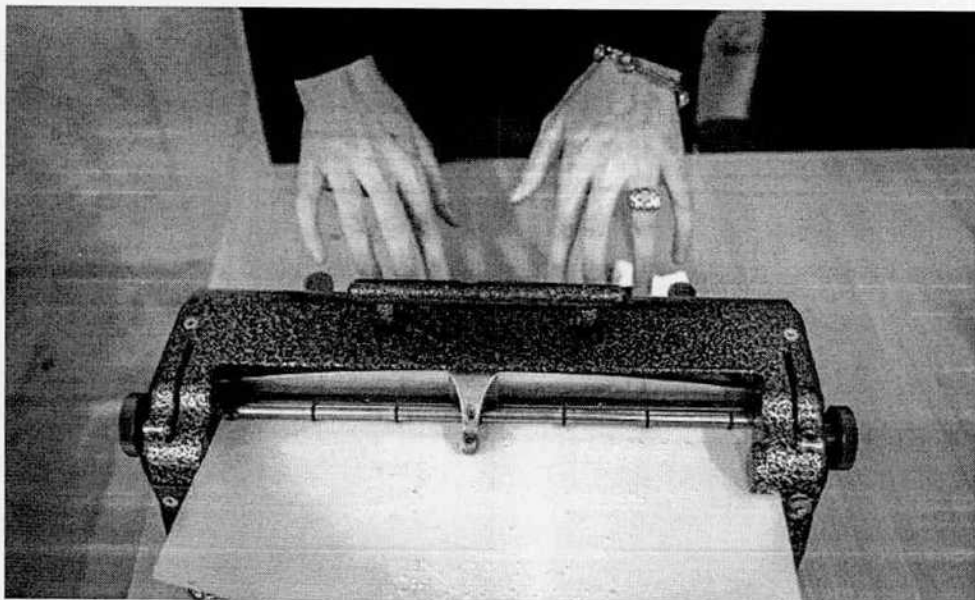
مسئول دفتر نابینایان دانشگاه اصفهان از جمله نابینایانی است که سال‌ها به‌عنوان یک مقام مسئول نقطه ارتباط اثربخشی در میان نهادهای دولتی، بخش‌های خصوصی و عموم نابینایان بوده است.

وی در پاسخ به خبرنگار مهر و در پاسخ به این سؤال که مهم‌ترین مشکل در تهیه و توزیع وسایل کمک توان‌بخشی در حوزه نابینایان چیست، می‌گوید: مهم‌ترین مشکل عدم هماهنگی است. ناهماهنگی میان بخش‌های مختلف دولتی، خصوصی و

عدم اتحاد و هم‌فکری در میان نابینایان مهم‌ترین نقیصه است. این ناهماهنگی موجب عدم برنامه‌ریزی صحیح و در نتیجه شکست طرح‌ها خواهد بود. تولید تجهیزات مرتبط با معلولین به لحاظ اقتصادی برای شرکت‌های خصوصی توجیه ناپذیر است و در صورتی که حمایت لازم چه در زمان خرید و چه در زمان توزیع در میان معلولین از آنان انجام نگیرد تمامی برنامه‌های بخش خصوصی با شکست روبرو خواهد شد.

مرتضی هادیان افزود:

در صورتی که هماهنگی لازم در میان مراکز دولتی مرتبط با معلولین، بخش خصوصی و کارشناسان معلول به وجود آید، می‌توان آینده‌ای بهتر را



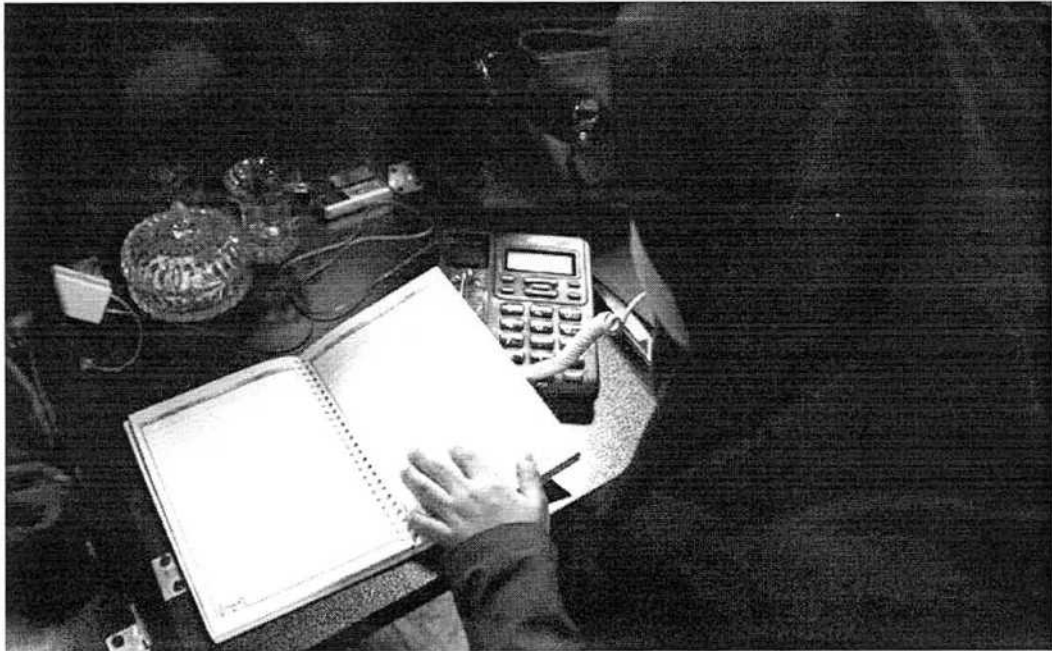
را فراهم می‌کند. در صورتی که معلولین می‌توانند نقش بزرگی در شناسایی، تست و سفارش محصولات را بر عهده داشته باشند.

### قیمت‌ها بر عرش، حمایت‌ها بر فرش

نهادهای مرتبط با نابینایان که اعضای آن را خود معلولین

پیشبرد اهداف باشد. اما در گام بعد ناهماهنگی میان بخش خصوصی و بخش دولتی نمایان می‌شود چراکه تولید تجهیزات مرتبط با معلولین به لحاظ اقتصادی برای شرکت‌های خصوصی توجیه‌ناپذیر است و در صورتی که حمایت لازم چه در زمان خرید و چه در زمان توزیع در میان معلولین از آنان انجام نگیرد تمامی برنامه‌های

فراسوی معلولین متصور شد. وی گفت: نقطه آغازین این ناهماهنگی از جایی کلید می‌خورد که ما شاهد به‌کارگیری کارشناسان بینا، کم‌سواد به لحاظ آشنایی با نیازها و توانمندی‌های معلولین و بی‌تجربه هستیم. در صورتی که در سازمان‌های مرتبط با معلولین به‌جای استفاده از چنین کارشناسانی



بینایی تشکیل می‌دهند از جمله مهم‌ترین ارکانی هستند که می‌توانند به نمایندگی از طرف خود معلولین نقش مؤثری در دستیابی به تجهیزات کمک توان‌بخشی داشته باشند. نایب‌رئیس انجمن موج نور (انجمن نابینایان) اصفهان در

بخش خصوصی با شکست روبرو خواهد شد. مسئول دفتر دانشگاه اصفهان در ادامه به نقش عموم نابینایان اشاره کرده و آن را بسیار اثربخش می‌داند. چراکه عدم اتحاد در میان معلولین خود زمینه‌ساز بی‌توجهی مسئولین

از کارشناسان مجرب معلول استفاده شود. کار آیی افزایش خواهد یافت. چراکه یک معلول خود طعم معلولیت را درک کرده و همین درک که از صدها مدرک بالاتر و مهم‌تر است می‌تواند راهگشای مناسبی برای

گفت‌وگو با خبرنگار مهر انجام نمی‌دهد. داشت: سازمان‌های دولتی با وی افزود: لازم است دولتمردان دو مشکل بزرگ روبرو هستند که از طرح‌های اجرایشده در کشورها توسع‌یافته الگو برداری کرده تا بتوانند از این مشکلات دارا نبودن حمایت‌های لازم را از معلولین کارشناسان مجرب که بتوانند پژوهش‌های لازم را در حوزه انجام دهند. در این کشورها از



به لطف اینترنت، پست و راه‌های مشابه دستیابی به تجهیزات چه در داخل و چه در خارج امکان‌پذیر است. مهم‌ترین آسیب داخلی قیمت بالای تمام‌شده این اجناس است. خانواده‌ها و خود نایبانیان غالباً از اقبال ضعیف جامعه بوده و سازمان‌های مرتبط همچون بهزیستی و اداره استثنایی حمایت‌های لازم را به طریق وارد ساختن بیمه به امر توانمندسازی کمک‌هزینه‌های لازم برای خرید معلولین انجام می‌گیرد، البته دولت نیز آن‌ها را تنها نگذاشته و با آگاهی از اینکه یک معلول در رده اول، نیازمند توانمندسازی است نه شعارزدگی خدمات مالی لازم را انجام می‌دهند. علی‌اکبر حاتمی در مورد نقش شرکت‌های خصوصی اظهار

وسایل توان‌بخشی داشته باشند و یا کار آیی آن را چک کنند. اما دومین مشکل، مشکلات در حوزه ارتباطات است. سازمان‌های ما به علت مشکلات حال حاضر نمی‌توانند به راحتی با خارج از کشور رابطه داشته باشند. اما شرکت‌های خصوصی می‌توانند فارغ از این مشکلات نقش تسهیل‌گر را بازی کنند. نایب‌رئیس انجمن موج نور

اصفهان ادامه داد: اما واقعیتی اجتناب‌ناپذیر در این میان، چیزی نیست جز اینکه هرچند نیاز، امری است که باید آن را برطرف کرد اما برای بسیاری از شرکت‌های خصوصی مقرون‌به‌صرفه نیست که در جهت برطرف کردن نیازهای معلولین اقداماتی را انجام دهند. برای مثال کفش نمره ۵۰ نیز یک نیاز است که همگان آن را قبول دارند ولی هیچ کفاشی حاضر نیست به تولید آن پردازد چراکه بیش از چند جفت در سال فروش ندارد. وی افزود: در اینجا است که بازهم برگشتی ناخواسته به سمت دولت ایجاد می‌شود چراکه بدون حمایت دولت نمی‌توان و انتظار هم نمی‌رود که شرکت‌های خصوصی اقدام به واردات یا ساخت اجناس مرتبط کنند. علی‌اکبر حاتم‌می در پاسخ به این پرسش که نقش تشکل‌های نایب‌نایان به‌عنوان نمایندگان عموم این جامعه چیست، گفت: البته که نقش این تشکل‌ها و خود معلولین اثرگذار است و مهم‌ترین اثر آن می‌تواند به‌صورت انتقال درخواست‌های مکرر به سازمان‌ها مرتبط باشد تا تصمیمات مهم‌تری را در این رابطه اتخاذ و تسهیل‌گر این

راه پریچ‌وخم باشند. اما نقش آن‌ها به‌تنهایی راهگشا نیست چراکه کلید این قفل به اعتقاد من در دستان دولت است که به‌صورت ارائه وام‌های کم‌بهره، حمایت از شرکت‌های خصوصی و خرید تجهیزات بدون واسطه انجام خواهد شد. وی افزود: از جمله ارکان تأثیرگذار در تهیه تجهیزات نایب‌نایان، شرکت‌های خصوصی هستند. نقشی که اگر به‌صورت صحیح و به‌جا از آن استفاده شود، می‌تواند زمینه‌ساز اشتغال‌زایی حتی برای خود نایب‌نایان نیز باشد و مهم‌تر از همه حرکتی سریع به سمت شناخت و برطرف کردن نیازهای واقعی معلولین را موجب شود. عدم شناخت توانمندی معلولین ما در بهانه‌تراشی‌های مسئولان یغمایی از جمله مدیران موفق این روزهای شرکت‌های خصوصی است که در زمینه واردات تجهیزات ویژه معلولان تلاش می‌کند. وی که در اقدامی نوبه جستجو در سرتاسر جهان پرداخته و مهم‌ترین و کاربردی‌ترین وسایل موردنیاز نایب‌نایان را از کمپانی‌های بزرگ خریداری و در دسترس نایب‌نایان قرار داده، روزهای خوبی را پیش روی خود می‌بیند. باین‌حال ارزیابی خوبی از وضعیت تجهیزات توان‌بخشی

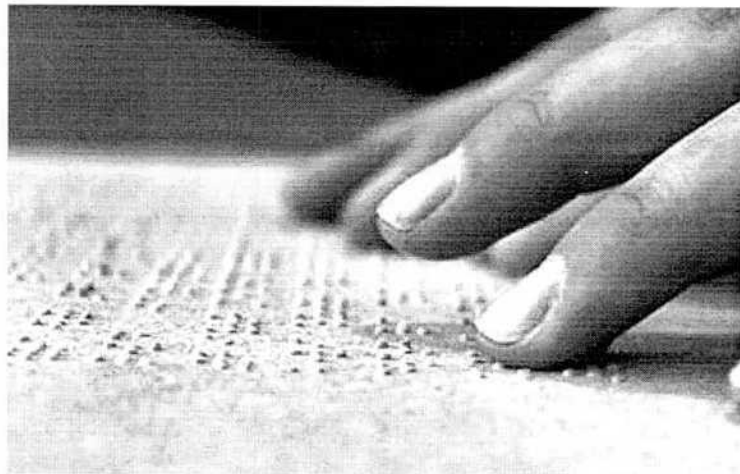
ویژه نایب‌نایان در داخل ندارد و می‌افزاید: برداشت من از جلسات متعددی که در طول چند ماه گذشته با سازمان‌های مختلف برگزار کرده‌ام این است که پیش‌زمینه فکری و اطلاعات کاملی در اختیار مسئولین ذی‌ربط وجود ندارد. تنها پیشرفت‌هایی که من در مشاهدات میدانی خود دیده‌ام موفقیت‌های نرم‌افزاری بوده است. عقب‌ماندگی مهم‌ترین اصلی است که در بخش توان‌بخشی چه در حیطه نایب‌نایان و چه در سایر معلولین به چشم می‌آید. مشکل ما عدم حمایت از تجهیزات مدرن به بهانه حمایت از تولیدات داخلی است. تولیدات داخلی بی‌کیفیت که نتوانسته مشکلات نایب‌نایان را حل کند و سازندگان آن نیز خواهان رقابت و بالا بردن کیفیت کالاهای خود نیستند. یغمایی در پاسخ به این سؤال که چرا این عقب‌ماندگی صورت پذیرفته است، می‌گوید: شناخت تنها واژه‌ای که به ذهن من می‌رسد این واژه است. عدم شناخت توانمندی‌ها و استعدادهای نایب‌نایان در ایران و دست‌کم گرفتن آن موجب می‌شود تا



هر کسی به خود این حق را بدهد تا آن‌ها را به چشم حقارت بنگرد. در صورتی که مسئولین مرتبط باورهایشان را تغییر دهند و معلولین را بپذیرند دیگر چه بهانه‌ای باقی می‌ماند تا عملی در راستای تجهیز کردن آن‌ها به وسایل کمک توانبخشی انجام نگیرد.

وی بزرگ‌ترین مشکل پیش روی خود در بخش دولتی را رعایت

مدیر این شرکت خصوصی، می‌افزاید: زمانی که مسئولین کشوری بر این امر معتقد نیستند که کالاهای خاص مخصوص افرادی است که به آن نیاز دارند بنابراین باید از آن حمایت شود نه اینکه با افزایش قیمت مواجه شود نتیجه‌ای جز این ندارد که ماکروفرگویا در لیست کالاهای لوکس قرار می‌گیرد. دیگر مشکل ما عدم حمایت از تجهیزات مدرن



هزار نایب‌نای کتونی ۱۰ هزار نفر از کالاهای مدرن استقبال کنند و هزار نفر از آن‌ها خرید انجام دهند شرکت‌های مختلف خصوصی وارد بازار خواهند شد. این ورود موجب تجهیز تر شدن این بازار است. اما مهم‌تر از خرید آگاه ساختن همگان از توانمندی‌های بالقوه و بالفعل کتونی است. نایب‌نایان باید در هر زمان و هر مکان که امکان دارد این توانمندی را بروز دهند تا همگان مجبور

شوند آن‌ها را بپذیرند و حقوقشان را اجرایی کنند. در هر حال مثلث معلولین، مسئولین و شرکت‌های خصوصی در کسب وقوسی با یکدیگر قرار دارند تا معایب یکدیگر را برطرف کرده و قطار محرومیت یا محدودیت معلولین را ترمیم و زندگی

آن‌ها را پربارتر کنند. دردی که شعار نمی‌خواهد، کارشناس مجرب می‌خواهد. دردی که پول کلان نمی‌خواهد، دانش و آگاهی می‌خواهد و در نهایت، دردی که فریاد نمی‌طلبید، پیگیری می‌خواهد.

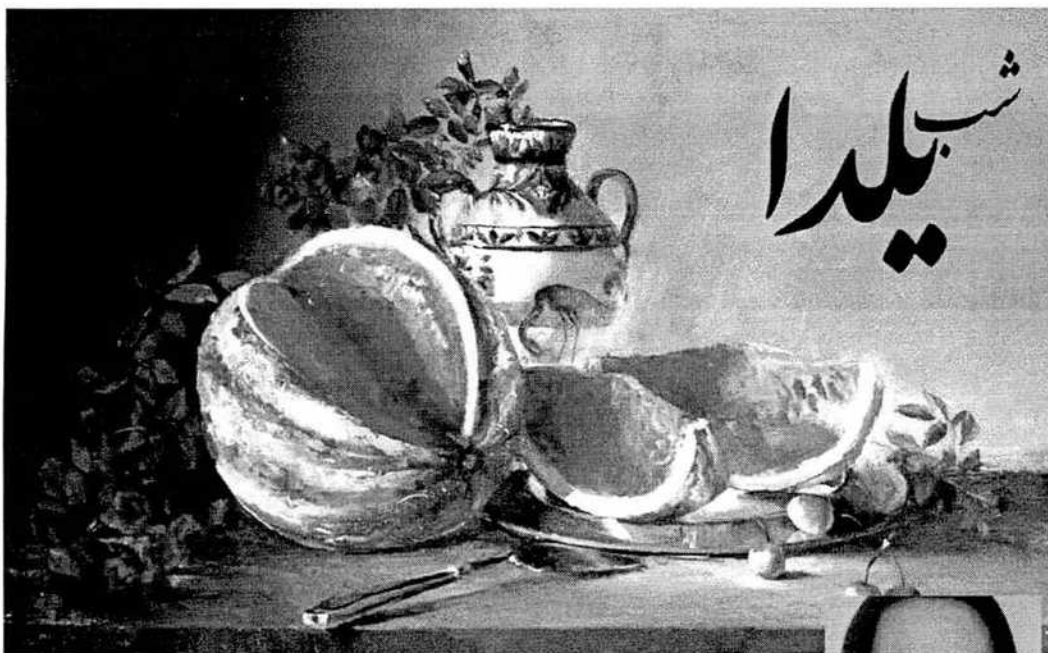
نشدن کنوانسیون ژنو می‌داند. بر اساس این کنوانسیون بین‌المللی تمامی تجهیزات وارداتی برای معلولین از معافیت مالیاتی برخوردار خواهد بود. در حالی که اگر شما بخواهید یک عصای ساده را وارد کنید حدود ۱۱۰ درصد حق گمرک بر آن افزوده می‌شود این مالیات هزینه‌ای است که یک معلول از پرداخت آن عاجز است.

وی گفت: با تمامی این تفاسیر تأثیرگذارترین قشر در این میان خود نایب‌نایان هستند. در صورتی که از حدود ۶۰۰

منبع: [3795451/mehrnews.com/news](http://3795451/mehrnews.com/news)



# شیلدا



گروه آزرنده: فاطمه فیضی

کار آموخته رده کرج

اگرچه در برخی منابع دیگر «خرم روز» نامیده شده است. چله، دو موقعیت گاه‌شمارانه در طول یک سال خورشیدی با کارکردهای فرهنگ عامه، یکی در آغاز تابستان (تیرماه) و دیگری در آغاز زمستان (دی ماه)، هریک متشکل از دو بخش بزرگ (چهل روز) و کوچک (بیست روز) است. واژه چله برگرفته از چهل (معین، ذیل واژه) و مخفف «چله» و صرفاً نشان‌دهنده گذشت یک دوره زمانی معین (و نه الزاماً چهل روزه) است.

## پیشینه

چله و جشن‌هایی که در این شب برگزار می‌شود، یک سنت باستانی است. مردم روزگاران دور و گذشته، که کشاورزی، بنیان زندگی آنان را تشکیل می‌داد و

میوه‌ها و رایج‌تر از همه هندوانه را مهیا و دور هم صرف می‌کنند. پس از صرف تناولات، قصه‌گویی پیرتوها برای دیگر اعضای فامیل و همچنین فال‌گیری با دیوان حافظ رایج است. [۱]

## ریشه نام و دیگر واژه‌ها

«یلدا» برگرفته از واژه سریانی به معنای «زایش» و «تولد» است. [۲] ابوریحان بیرونی از این جشن با نام «میلاد اکبر» نام برده و منظور از آن را «میلاد خورشید» دانسته است.

در آثارالباقیه بیرونی، ص ۲۵۵، از روز اول دی ماه، با عنوان «خور» نیز یاد شده است و در قانون مسعودی نسخه موزه بریتانیا در لندن، «خُره روز» ثبت شده.

شب یلدا یا شب چله یکی از کهن‌ترین جشن‌های ایرانی است. در این جشن، طی شدن بلندترین شب سال و به دنبال آن بلندتر شدن طول روزها در نیم‌کره شمالی، که مصادف با انقلاب زمستانی است، گرامی داشته می‌شود.

یلدا به زمان بین غروب آفتاب از ۳۰ آذر (آخرین روز یابیز) تا طلوع آفتاب در اول ماه دی (نخستین روز زمستان) گفته می‌شود. خانواده‌های ایرانی در شب یلدا، معمولاً شامی فاخر و همچنین انواع

در طول سال با سپری شدن فصل‌ها و تضادهای طبیعی خوبی داشتند، بر اثر تجربه و گذشت زمان توانستند کارها و فعالیت‌های خود را با گردش خورشید و تغییر فصول و بلندی و کوتاهی روز و شب و جهت و حرکت و قرار ستارگان تنظیم کنند.

آنان ملاحظه می‌کردند که در بعضی ایام و فصول روزها بسیار بلند می‌شود و در نتیجه در آن روزها، از روشنی و نور خورشید بیشتر می‌توانستند استفاده کنند. این اعتقاد پدید آمد که نور و روشنایی و تابش خورشید نماد نیک و موافق بوده و با تاریکی و ظلمت شب در نبرد و کشمکش‌اند.

مردم دوران باستان و از جمله اقوام آریایی، از هند و ایرانی - هند و اروپایی، دریافتند که کوتاه‌ترین روزها، آخرین روز پاییز و شب اول زمستان است و بلافاصله پس از آن روزها به تدریج بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند، از همین رو آنرا شب زایش خورشید (مهر) نامیده و آنرا آغاز سال قرار دادند کریسمس مسیحیان نیز ریشه در همین اعتقاد دارد؛ مدرک آن در دوران کهن فرهنگ اوستایی، سال با فصل سرد شروع می‌شد و در اوستا، واژه Saredha «سَرِدَه» یا «سَرِدَه» که

مفهوم «سال» را افاده می‌کند، خود به معنای «سرد» است و این به معنی بشارت پیروزی اورمزد بر اهریمن و روشنی بر تاریکی است.

### در برهان قاطع ذیل واژه «یلدا» چنین آمده است:

یلدا، شب اول زمستان و شب آخر پاییز است که اول جدی و آخر قوس باشد و آن درازترین شب‌هاست در تمام سال و در آن شب و یا نزدیک به آن شب، آفتاب به برج جدی تحویل می‌کند و گویند آن شب به‌غایت شوم و نامبارک می‌باشد و بعضی گفته‌اند شب یلدا یازدهم جدی است.

تاریکی نماینده اهریمن بود و چون در طولانی‌ترین شب سال، تاریکی اهریمنی بیشتر می‌پاید، این شب برای ایرانیان نحس بود و چون فرا می‌رسید، آتش می‌افروختند تا تاریکی و عاملان اهریمنی و شیطانی نابود شده و بگریزند، مردم گرد هم جمع شده و شب را با خوردن، نوشیدن، شادی و پایکوبی و گفتگو به سر می‌آوردند و خوانی ویژه می‌گسترده، هر آنچه میوه تازه فصل که نگاهداری شده بود و میوه‌های خشک در سفره می‌نهادند. سفره شب یلدا، «میزد» Myazd

نام داشت و شامل میوه‌های تر و خشک، نیز آجیل یا به اصطلاح زرتشتیان، «لُرک» Lork که از لوازم این جشن و ولیمه بود، به افتخار و ویژگی «اورمزد» و «مهر» یا خورشید برگزار می‌شد. در آیین‌های ایران باستان برای هر مراسم جشن و سرور آیینی، خوانی می‌گسترده که بر آن افزون بر آلات و ادوات نیایش، مانند آتشدان، عطران، بخوردان، برس و غیره، برآورده‌ها و فرآورده‌های خوردنی فصل و خوراکی‌های گوناگون، خوراک مقدس مانند «می‌زده» نیز نهاده می‌شد.

### شباهت یلدا با جشن‌های دیگر اقوام

جشن انقلاب زمستانی در بین دیگر اقوام باستان نیز رایج بوده است. در روم باستان و همزمان با ترویج مسیحیت، پرستش سول اینویکتوس (خورشید شکست ناپذیر) ایزد پاگان رومی بسیار شایع بود و رومیان میلاد او را در زمان انقلاب زمستانی جشن می‌گرفتند. سول اینویکتوس در آیین میترائیسم رومی نیز نقشی ویژه داشت و حتی میتراس (معادل یونانی میترایزد باستان ایرانی) لقب خورشید شکست ناپذیر را داشت.

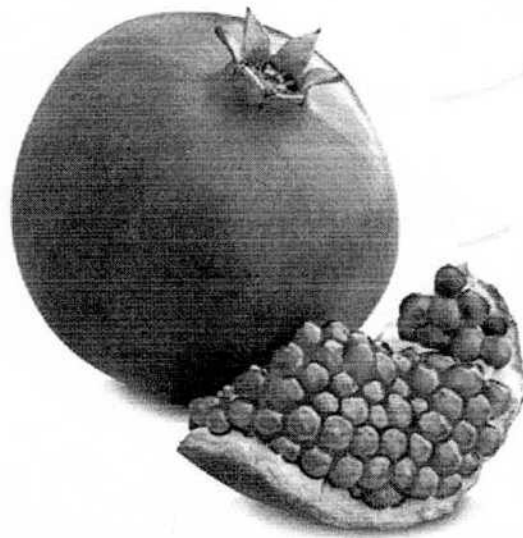


باستان تبدیل شده است. جشن تولد میترا تنها آئینی نیست که به مسیحیت راه پیدا کرده است. میان سنت‌های مسیحیان و آئین میترائیسم شباهت‌های زیادی وجود دارد. امروزه تمام مسیحیانی که تولد عیسی مسیح را جشن می‌گیرند هنوز هم در روز جشن شومینه و شمع‌هایشان را روشن نگاه می‌دارند، درخت کریسمس را با چراغهای کوچک نورانی

تزیین می‌کنند، شب زنده داری می‌کنند و غذاهای مخصوص و ویژه می‌خورند؛ به دید و بازدید یکدیگر می‌روند و این مناسبت را در کنار دوستان و اقوامشان جشن می‌گیرند؛ درست نظیر همان سنتی که

ایرانیان باستان در شب یلدا برگزار می‌کردند. کریسمس و یلدا تنها نمونه‌ای از بسیاری از باورها، آداب و رسوم، نمادها، داستان‌ها و افسانه‌های مشترکی هستند که مردم ملل مختلف و مذاهب مختلف را به هم پیوند می‌زند.

تا هفت روز ادامه می‌یافت و انقلاب زمستانی را شامل می‌شد. از آنجا که رومیان از گاهشماری یولیانی در محاسبات خود استفاده می‌کردند روز انقلاب زمستانی به جای ۲۱ یا ۲۲ دسامبر حدوداً در ۲۵ دسامبر واقع می‌شد. [نیازمند منبع] افراتس کومون، باستان‌شناس بلژیکی و بنیان‌گذار میتراپژوهی مدرن و دیگر میتراپژوهان همفکر او مفاهیم



آئین میترائیسم روم را کاملاً برگرفته از آیین مزدیسنا و ایزد ایرانی میترا (مهر) می‌دانند اما این ایده از دهه ۱۹۷۰ میلادی به بعد به شدت مورد نقد و بازبینی قرار گرفته است و اکنون به یکی از مسائل بسیار مجادله‌برانگیز در زمینه پژوهش ادیان در دنیای روم و یونان

محققان معتقدند که مسیحیت غربی چارچوب اصلی خود را که به این دین پایداری و شکل بخشیده به مذاهب پیش از مسیحیت روم باستان از جمله میترائیسم مدیون است و برای نمونه تقویم کلیساها، بسیاری از بقایای مراسم و جشنهای پیش از مسیحیت بخصوص کریسمس را در خود نگاه داشته است و

کریسمس به عنوان آمیزه‌ای از جشن‌های ساتورنالی و زایش میترا در روم باستان در زمان قرن چهارم میلادی با رسمی شدن آیین مسیحیت و به فرمان کنستانتین به عنوان زادروز رسمی مسیح

در نظر گرفته شد. هنگام توسعه آیین‌های رازورزی در اروپا و سرزمین‌های تحت فرمانروایی امپراتوری روم و پیش از پذیرفتن آیین مسیحیت، رومیان هر ساله در روز ۱۷ دسامبر در جشنی به نام ساتورنالیا به سیاره کیوان (ساترن)، ایزد باستانی زراعت، احترام می‌نهادند. این جشن

## آسیب شناسی فضای مجازی و خانواده؛

### تهدیدها و چالش‌ها

فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی هستند که با اینکه عمر خیلی زیادی ندارند، توانسته اند به خوبی در زندگی مردم جا باز کنند. مردم بسیاری در سنین مختلف و از گروه های اجتماعی متفاوت در فضای مجازی کنار هم آمده اند و از فاصله های بسیار دور در دنیای واقعی، از این طریق با هم ارتباط برقرار می کنند. امروزه روش های ارتباطی با دیگران از طریق اینترنت افزایش یافته است. پست الکترونیک، پیام های کوتاه، چت روم ها، وب پایگاه ها و بازی ها، روش هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی شده اند. روزانه نزدیک به چهارصد میلیون نفر در سراسر دنیا از اینترنت استفاده می کنند و یکی از کاربردهای اصلی اینترنت، برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. شاید عیب اصلی ارتباط های اینترنتی آن است که ارتباط در فضای مجازی، اساساً بر متن استوار است و بنابراین، از نشانه های بصری و شنیداری در تعامل های رو در رو بی بهره است. امروزه خانواده ایرانی در سبب فرهنگی خود مواجهه با شبکه های ماهواره ای، فضای مجازی، رسانه های مدرن و ... است که هر کدام به نوبه خود بخشی از فرآیند تأثیرگذاری در خانواده را هدف گرفته اند. بعضی از شبکه های ماهواره ای که به طور تخصصی تمام تمرکز خود را بر مقوله خانواده نهاده است و پیام مشترک برنامه های این شبکه ها عبارتند از: "ترویج خانواده های بی سامان و لجام گسیخته در مقابل ساختار خانواده، عادی سازی خیانت همسران به یکدیگر، عادی جلوه دادن روابط جنسی دختر و پسر پیش از ازدواج، ترویج فرهنگ هم باشی به جای ازدواج و عادی جلوه دادن سقط جنین برای دختران" (شکریگی، ۱۳۹۱)

کارشناسان خانواده و بهداشت جنسی از برنامه ریزی برای تأثیر فرهنگی این سریال ها در عادی سازی خیانت زوجین به یکدیگر می گویند. افزون بر شبکه های ماهواره ای ما مواجهه با سیل عظیم دی وی دی های سریال های خارجی هستیم که بخش عمده این سریال ها در مقوله زن و خانواده با ترویج فرهنگ بی حیایی و بی عفتی و عادی سازی مقوله خیانت، عشق های ضربدري، مثالی و ... قصد همراه کردن مخاطب با خود را دارد و ممکن است مخاطب با دریافت پیام این سریال ها، با محتوای ارائه شده آنها احساس هم ذات پنداری کند.

گسترش فضای مجازی در حوزه رابطه فرزندان و والدین نیز تغییراتی بوجود آورده است که از جمله آن به کاهش نقش خانواده به عنوان مرجع، کاهش ارتباط والدین با فرزند، شکاف نسلی به دلیل رشد تکنولوژی، از بین رفتن حریم بین فرزندان و والدین و ایستادن در برابر یکی

از والدین یا هر دو را می‌توان نام برد. در بحث ازدواج‌ها نیز مسائلی چون ناپایداری ازدواج‌ها، تغییر الگوی همسرگزینی، نداشتن مهارت‌هایی برای ازدواج ناتوانی والدین برای آموزش به فرزندان، افزایش روابط دختر و پسر در زمان نامزدی بدون عقد، تمایل به دریافت مهریه‌های سنگین، بالا رفتن سن ازدواج و افزایش تنوع طلبی جنسی مردان و ... را می‌توان اشاره کرد. تغییراتی که در حوزه دینی در جامعه رخ داده، کاهش آموزه‌های دینی در خانواده، دوری خانواده از شریعت، کم‌رنگ‌شدن حریم‌های دینی در روابط خانوادگی است.

علاوه بر شبکه‌های ماهواره‌ای و مجموعه دی‌وی‌دی‌ها، مخاطب ایرانی با رسانه‌های مدرن از قبیل اینترنت و تلفن همراه که مجهز به امکانات پیامک و پلوتوث است نیز مواجه است، سبب فرهنگی خانواده ایرانی دچار تغییرات فراوانی شده است که همگی به نوعی مروج سبک زندگی مدرن است که خاستگاه این نوع سبک زندگی تمدن غربی است و ترویج این شیوه از زندگی، لاجرم تمام مؤلفه‌های معرفتی تمدن غرب را شایع می‌سازد و

موجب می‌گردد بی‌سامانی در فرهنگ مسائل جنسی در کشور افزایش یابد. حال با توجه به مقدمه فوق، این سوال مطرح می‌شود که تأثیرات اجتماعی فضای مجازی چیست و چگونه می‌توان از تأثیرات زیانبار آن پیشگیری نمود؟

### اهمیت تحقیق

با توجه به اهمیت فضای مجازی در توسعه جوامع، در جامعه ما نیز در سال‌های اخیر به فن آوری اطلاعات و ارتباطات توجه زیادی شده است. ولی در این رابطه آسیب‌های جدی وجود دارد که ضروری به ریشه یابی آن پرداخت. "کشور ما از نظر بهره‌مندی از اینترنت در بین ۱۸۷ کشور جهان رتبه ۸۷ را دارد که بر اساس طبقه بندی اتحادیه جهانی مخابرات جزء کشورهای متوسط به شمار می‌رود. ۳۵ درصد استفاده کنندگان اینترنت را قشر جوان تشکیل می‌دهند و میانگین صرف شده برای اینترنت ۵۲ دقیقه در هفته است" (صادقیان، ۱۳۸۴)

شبکه‌های دوست‌یابی در کشور ما به سرعت در میان جوانان ایرانی محبوب شده است و "ایرانی‌ها رتبه سوم را در این شبکه‌ها کسب کرده

اند" (ستارزاده، ۱۳۸۶). فرهنگ رسانه ای اینترنت، فضای ذهنی جوانان را اشغال کرده و از آن مهمتر، نمایانگر نقش خانواده در کنار این ابررسانه است که والدین روی فرزندان خود تا چه حد کنترل تربیتی و نظارت اخلاقی دارند.

بروز آسیب‌های نوظهور می‌تواند زمینه ساز نوع جدیدی از آسیب‌های اجتماعی و روانی باشد. به همین دلیل، برنامه ریزی برای شناسایی، پیشگیری و کاهش آسیب‌های نوظهور لازم و ضروری می‌نماید. آسیب‌های نوظهور، آسیب‌های مرتبط با فناوری‌های جدید است که آسیب‌های ناشی از استفاده از ماهواره، بازی‌های رایانه‌ای، تلفن همراه و اینترنت می‌توانند در این مجموعه قرار گیرد. در این مقاله سعی شده است تا به آسیب‌های مرتبط با اینترنت به ویژه عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی پرداخته و برای رفع این گونه معضلات پیشنهاداتی ارائه شود.

### پیشینه تحقیق

- کشتی‌ارای و اکبری‌ان (۱۳۹۰) با معرفی عصر جدید به عنوان عصر پرشتاب



ارتباطات، ورود بسیار ساده و سریع، حداقل محدودیت برای دسترسی، برقراری ارتباط با سراسر دنیا به اشکال مختلف و عدم وجود محدودیت زمانی و مکانی، دسترسی به پایگاه های اطلاعاتی مختلف و شرکت در فعالیت های اقتصادی، علمی، فرهنگی، هنری، مذهبی و ... را از ویژگی های بی بدیل آن بر شمرده اند.

- یاسمی نژاد، آزادی و امویی (۱۳۹۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که فضای مجازی می تواند امنیت اجتماعی را مورد تهدید قرار دهد، زیرا اینترنت با وجود این که می تواند به عنوان ابزاری قدرتمند در عرصه اطلاع رسانی به کار گرفته شود تا آن جا که گاهی از آن به عنوان انفجار اطلاعات هم نام برده می شود، ولی این فناوری مدرن با تمام فوایدی که دارد، تهدیدها و خطرهایی نیز برای جامعه و بشر داشته است. به طوری که امروزه، بخش عمده ای از جرایم مربوط به حوزه ی کامپیوتر، اینترنت و فضای مجازی است که امنیت اجتماعی را هدف قرار داده اند.

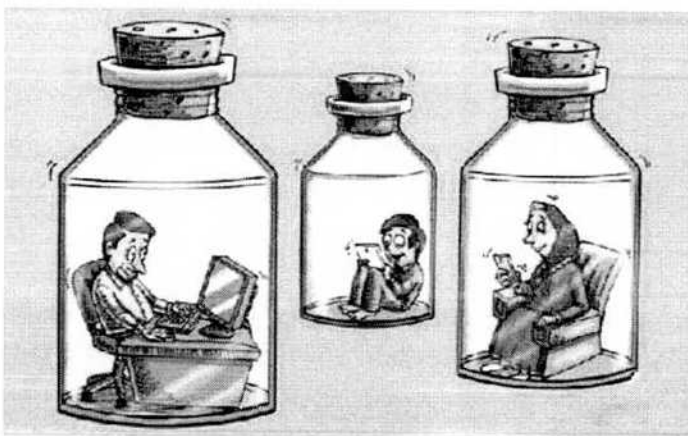
- ابری (۱۳۸۷) نقش مثبت

فضای مجازی را در عرصه ی ظهور خلاقیت مورد تأکید قرار داده است، زیرا فناوری دیجیتالی و جامعه ی شبکه ای، افراد را به سوی زندگی ای سوق داده است که در آن می توانند با اتخاذ نقشی فعال و خلاق، به صورت فردی یا جمعی در ساختن چیزی جدید سهم باشند، در فرایند هم آفرینی شرکت کنند و به خودیابی خویشان کمک کنند. کیفیت آزادی بخشی اینترنت، کاربران اینترنتی را دعوت می کند تا به تفکر، تجربه، بازی، فعالیت های گروهی و ارتباط پردازند. اینترنت همواره محیطی را خلق کرده است که همگان می توانند با تکیه بر توانایی ها و استعداد های خود دست به ابداع و خلاقیت بزنند. از میان رفتن محدودیت مکان، زمان، نبود کنترل و انتقاد،

ناشناس ماندن، امکان خیال پردازی و تنوع گوناگون محیط های اینترنتی فرصت مناسبی را برای بروز خلاقیت فراهم می کند.

### - دو فضایی شدن آسیب ها و ناهنجاری های فضای مجازی:

مطالعه تطبیقی سیاستگذاری های بین المللی عنوان پژوهشی است که عاملی و حسنی (۱۳۹۱) انجام داده اند. در این مقاله تحت پارادایم دو فضایی شدن به مفهوم سازی عمده ترین آسیب های فضای مجازی پرداخته شده و با مطالعه تطبیق سیاستگذاری ها در برخی کشورهای پیشرو، راهبردهای اتخاذ شده دسته بندی شده اند. نتایج این تحلیل تطبیقی نشان می دهد که سیاست ها و برنامه های فرهنگی





زیادی در زندگی طبیعی قابل دست یابی نخواهند بود و این می تواند تبعات زیانباری برای آینده جوانان به همراه داشته باشد.

### اعتیاد به اینترنت

یکی از آسیب های اینترنت، اعتیاد به آن است به طوری که "از میان ۴۷ میلیون استفاده کننده از اینترنت در امریکا ۲ تا ۵ میلیون دچار اعتیاد اینترنتی شده اند و با معضلات زیادی گریبان گیر هستند" (اکبری، ۱۳۹۰: ۱۵۸). در جامعه ما نیز با گسترش روزافزون اینترنت شاهد این مسأله هستیم. نتیجه تحقیقات انجام شده در کشور نشان می دهد که "بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت جوانان هستند و ۳۵ درصد از آنها به خاطر حضور در چت روم، ۲۸ درصد برای بازی های اینترنتی، ۳۰ درصد به منظور چک کردن پست الکترونیکی و ۲۵ درصد نیز به دلیل جستجو، در شبکه جهانی هستند" (بیابانگرد، ۱۳۸۷). اعتیاد به اینترنت می تواند مشکلات جدی تحصیلی و خانوادگی برای مخاطبان به وجود آورد. اگر استفاده کنندگان از اینترنت نتوانند به مدت یک ماه دوری از اینترنت را تحمل کنند

نمایند روابط خود را با پیرامون شان در حد متعارف و قابل قبولی تنظیم نمایند.

صرف نظر از آمار و ارقام بالا و روز افزونی که در مسایلی مانند بالا رفتن سن ازدواج، طلاق، فرار از منزل، فحشا و سایر مسایل خانوادگی وجود دارد، سرد شدن ارتباطات عاطفی و نارضایتی ها از زندگی خانوادگی است که باعث ناکامی ها و شکست های بزرگی در زندگی جوانان شده است. اینها نشان از مشکلات عمیقی در سطح خانواده دارد که به نوعی باید ریشه یابی و درمان شوند. یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای بوجود آمده و باعث آن گردیده تا سطح توقع و ارضاء از زندگی های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد به نوعی تحریف می شود. لذت و صمیمیتی که از برنامه ها و محتویات رسانه ها مانند فیلم ها و سریال ها در اذهان جوانان نقش می بندد تا حد بسیار

و اجتماعی کشورها را می توان به سیاست های سلبی و ایجابی تقسیم کرد. سیاست های سلبی شامل سیاست ها و برنامه های حذف، کنترل و نظارت و سیاست های ایجابی فرهنگی و اجتماعی جوامع، برنامه ها و سیاست هایی معطوف به تولید محتوا، مدیریت محتوا، برنامه های دیجیتال سازی اطلاعات آنالوگ و دسترس پذیر ساختن اطلاعات و محتوا در شبکه اینترنت است.

### ارزیابی تأثیرات اجتماعی فضای

#### مجازی:

### تأثیر فضای مجازی در نارضایتی

#### های خانوادگی؛

یکی از بزرگترین مسائل اجتماعی که جوامع امروزی به آن مبتلا می باشند ضعف بنیاد خانواده است. از آنجایی که مشکلات خانواده ها به صورت ناهنجاری های اجتماعی بروز می کند خانواده و سلامت آن از اهمیت فوق العاده ای برخوردار می باشد. آماده کردن فرزندان برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی یکی از وظایف مهم و اساسی خانواده ها به شمار می رود. جوانان باید بتوانند به خصوص برای زندگی های مشترک آماده شوند و سعی

در معرض خطر اعتیاد به آن قرار دارند. متأسفانه ما شاهد این پدیده در میان جوانان هستیم، به طوری که برخی از جوانان، شب‌ها را تا صبح با اینترنت می‌گذرانند و تمام صبح را خواب هستند و این مسأله آغازگر آسیب‌های متعدد دیگر نیز می‌شود. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های خانوادگی، ارتباطی، عاطفی، روانی، جسمی و اقتصادی اشاره کرد.

### بحران هویت و اختلال در شکل‌گیری شخصیت؛

#### عناصر سه‌گانه هویت،

**یعنی:** شخص، فرهنگ و

جامعه. هر یک در تکوین

شخصیت فرد نقش مهمی را

ایفا می‌کنند. هویت شخصی،

ویژگی بی‌همتای فرد را تشکیل

می‌دهد. هویت اجتماعی در

پیوند با گروه‌ها و اجتماعات

مختلف فرار گرفته و شکل

گیری آن، متأثر از ایشان است.

و در نهایت، هویت فرهنگی،

برگرفته از باورهای است که

در عمق وجود فرد به واسطه

تعامل او با محیط پیرامون و

آموزه‌های آن، از بدو تولد تا

کهنسالی جای گرفته است. از آن

جا که فضای سائیری، صحنه

ای فرهنگی و اجتماعی است که

فرد خود را در موقعیت‌های

متنوع، نقش‌ها و سبک‌های

زندگی فرار می‌دهد، خود

زمینه‌ای است برای آسیب

پذیری شخصیت‌کاربر که در

نتیجه، موجب چند شخصیتی

شدن کاربر خواهد شد. در

فضای سایبر پیش از آن که

هویت ظاهری فرد مطرح

گردد، درون‌مایه‌های افراد بروز

می‌کند. هر کس در صدد بیان

اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های

خوبش است. مطرح نشدن

هویت شخصی و مشخصات

فردی در اینترنت موجب تقویت

شخصیت‌های چندگانه و رشد

و استحکام آن می‌گردد. جوانان

در این محیط از آسیب‌پذیری

بیشتری برخوردارند و به ویژه

در دورانی که هویت آنان شکل

می‌گیرد، این خطر پررنگ

تر می‌شود.

با امکانات و گزینه‌های

فراوانی که رسانه‌های عمومی

از جمله اینترنت در اختیار

جوانان می‌گذارند، آنان دائماً

با محرک‌های جدید و انواع

مختلف رفتار آشنا می‌شوند.

چنین فضایی هویت نامشخص

و پیوسته متحولی را می‌آفریند،

یعنی "اینترنت یک صحنه

اجتماعی است که فرد را در

موقعیت‌های متنوع نقش‌ها

و سبک‌های زندگی، قرار می

دهد و از آن تأثیر می‌پذیرد"

(اکبری، ۱۳۹۰: ۱۱۶۲).

واقعیت این است که از نظر

صاحب‌نظران جامعه‌شناسی،

شکل‌گیری هویت افراد تحت

تأثیر منابع گوناگونی است.

عمده‌ترین این منابع خانواده،

رسانه‌های گروهی، مدرسه و

گروه همسالان است. "از این

میان رسانه‌های گروهی با

توجه به گستره نفوذ و فراگیری

آن اهمیت ویژه‌ای یافته‌اند.

گسترش تلویزیون‌های ماهواره

ای موجب شده است شکل

گیری نظام شخصی و هویت

افراد تحت تأثیر عوامل متعدد

و گاه متعارض قرار گیرد"

(صبوری خسروشاهی، ۱۳۸۶).

#### تعارض ارزشها؛

تغییرات تکنولوژیکی ارزشها و

هنجارهای اجتماعی را تحت

تأثیر خود قرار داده است. یکی

از چالش‌های فرا روی فرهنگ

ها برخورد با این پدیده است.

چون اساساً ورود اینترنت همراه

با ارزش‌های غربی، چالش

های جدیدی را در کشورهای

دیگر به وجود آورده است.

از آنجایی که برخی از عناصر





اظهارات معاون سازمان بهزیستی کشور میزان گفتگو در بین اعضای خانواده در کشور تنها حدود ۳۰ دقیقه است که این می‌تواند آسیب‌زا باشد. فرزندان در مقایسه با والدین با وجود اینکه در یک فضای فرهنگی زندگی می‌کنند اطلاعات، گرایش‌ها و رفتارهای متفاوتی دارند، عوامل متعددی بر این پدیده تأثیرگذارند و این شکاف را روز به روز بیشتر می‌کنند. سرعت تحولات و بسط ارتباطات با جهان توسعه یافته، توجه بیشتر جوانان به برنامه‌های جهانی شدن فرهنگ، رسانه‌ها، گسترش روزافزون انجمن‌ها و کانون‌هایی غیر از کانون خانواده برای پیوستن و تعلق یافتن جوانان به آن‌ها و غیره از آن جمله است (همان، ۱۹).

### سوء استفاده جنسی؛

در سال ۱۹۹۹ گردهمایی جهانی تحت عنوان "کارشناسی برای حمایت کودکان در برابر سوء استفاده جنسی از طریق اینترنت" برگزار گردید که منجر به صدور قطعنامه ای شد که در آن آمده است "هرچه اینترنت بیشتر توسعه پیدا کند، کودکان بیشتر در معرض محتویات خطرناک آن قرار خواهند گرفت.

هستیم که والدین و فرزندان ساعت‌های متمادی در کنار یکدیگر می‌نشینند، بدون آنکه حرفی برای گفتن داشته باشند. ما دیگر کمتر نشانه‌هایی از آن نوع خانواده‌هایی را داریم که والدین و فرزندان دور هم نشسته و درباره موضوعات مختلف خانوادگی و کاری با هم گفتگو کرده و نظرات همدیگر را راجع به موضوعات مختلف جویا شوند. در شرایط فعلی روابط موجود میان والدین و فرزندان به سردی گرائیده و دو نسل به دلیل داشتن تفاوت‌های اجتماعی و تجربه‌های زیسته مختلف زندگی را از دیدگاه خود نگریسته و مطابق با بینش خود آن را تفسیر می‌کنند. نسل دیروز (والدین) احساس دانایی و با تجربگی می‌کند و نسل امروز (فرزندان) که خواهان تطابق با پیشرفت‌های روز است، در برابر آنها واکنش نشان می‌دهد و چون از پس منطق و نصیحت‌های ریشه‌دار و سرشار از تجربه آنها بر نمی‌آید به لجبازی روی می‌آورد (رحیمی، ۱۳۹۰: ۱۹).

امروزه سرعت تکنولوژی شکاف بین نسل فرزندان و والدینشان را بسط داده است. براساس

موجود در این پدیده مغایر با فرهنگ خودی (ارزش‌های اسلامی- ایرانی) است، پس می‌توان گفت اینترنت می‌تواند آسیب‌های زیادی را به همراه داشته باشد. مثلاً ورود اینترنت در حوزه خانواده موجب تغییر نظام ارزشی در خانواده‌ها می‌شود. در یک مطالعه تجربی نشان داده شد که استفاده جوانان از اینترنت موجب کاهش ارزش‌های خانواده شده است (زنجانی زاده، ۱۳۸۴).

### گسترش ارتباطات نامتعارف میان جوانان؛

اینترنت به دلیل تسهیل ایجاد روابط دوستانه و عاشقانه، در زمینه‌های غیر اخلاقی بسیار مورد توجه قرار گرفته، تا جایی که اینترنت موجب سهولت خیانت در روابط زناشویی و ایجاد روابط نامشروع می‌شود.

### شکاف نسلی؛

اینترنت شکاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده است و اکنون شکاف میان نسل دوم و سوم علاقمند به اینترنت نیز آشکار شده، به گونه ای که هیچ یک زبان دیگری را نمی‌فهمند. امروزه با ورود وسایل و تکنولوژی‌های جدید به عرصه خانواده‌ها شاهد این

فعالیت های محرمانه مربوط به فحشای کودکان و پورنوگرافی که از طریق اینترنت مورد استفاده واقع می شود، اکنون از مسائل حاد به شمار می رود" (اکبری، ۱۳۹۰: ۱۶۳).

### انزای اجتماعی؛

امروزه اینترنت در زندگی اجتماعی، جای دوستان و نزدیکان را گرفته و در حقیقت جایگزین روابط دوستانه و فامیلی شده است. افرادی که ساعت ها وقت خود را در سایت های اینترنتی می گذرانند بسیاری از ارزش های اجتماعی را زیر پا می نهند. چرا که فرد دیگر فعالیت های اجتماعی خود را کنار گذاشته و به فعالیت های فردی روی می آورد. "نتایج پژوهش شاندرز نشان داد که استفاده زیاد از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. برعکس کاربرانی که از اینترنت کمتر استفاده می کنند، به طور قابل ملاحظه ای با والدین و دوستانشان ارتباط بیشتری دارند" (صبوری خسروشاهی، ۱۳۸۶).

بررسی محققان نشان می دهد شاید هیچگاه کاربران اینترنت از افسردگی و انزوای اجتماعی خود آگاه نباشند و در صورت آگاهی آنرا ناپدید نکنند اما ماهیت کار با

اینترنت چنان است که فرد را در خود غرق می کند. پژوهش های انجام شده حاکی است دنیای اجتماعی در آینده دنیای منزوی باشد چرا که اینترنت با توجه به رشدی که دارد و جذابیت های کاذبی که برای نوجوانان ایجاد می کند آنها را به خود معناد ساخته و جانشین والدین می شود.

### بحث و نتیجه گیری

ارتباط از طریق فضای مجازی در سال های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل جوان جامعه ما پیدا کرده است. شبکه های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی افراد (فردی و اجتماعی) تأثیرگذارند. در شکل دهی به هویت نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیرگذارند. امروزه با توجه به نقشی که ناکنون در ابعاد مختلف زندگی داشته اند، نمی توان آن ها را نادیده گرفت. در حال حاضر اینترنت ابزاری مناسب برای توسعه ی افکار و اندیشه های بشری محسوب می شود به شرط آن که در راه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا

دچار مشکلات مالی و اجتماعی نشوند. ارتباطات سالم در فضای مجازی و لزوم هوشیاری جوانان و خانواده ها نسبت به تهدیدات فضای سایبری در درجه ی نخست اولویت قرار دارد. پیشگیری از آسیب های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان بسیار مهم می باشد و برای جلوگیری از هم پاشیدگی خانواده ها، والدین باید تا حدودی به فناوری های روز دنیا مسلط باشند و آگاه باشند که تغییر در رفتار فرزندان به معنای ایجاد تغییر در طرز فکر آنهاست و هنگامی که بنیان فکری و شخصیت آنها به صورت ناصحیح شکل گیرد، راه نفوذ شیادان به حریم خصوصی افراد و محیط امن خانواده باز می شود. لذا، چنانچه خانواده ها نسبت به شیوه های جدید ارتباط فرزندان خود آگاهی و شناخت کافی و لازم را داشته باشند، از انجام بسیاری از جرایم و ارتباطات پنهانی آنان جلوگیری به عمل می آید. به منظور پیشگیری و کاهش آسیب های اجتماعی در فضای مجازی راهکارهایی مطرح شده اند که در صورت اجرای به موقع و مناسب می توانند ثمر



بخش واقع شوند: - با توجه به اینکه بیشتر استفاده کنندگان از فضای مجازی نوجوانان و جوانان هستند، فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای آن ضروری است. لذا اطلاع رسانی، آموزش نحوه استفاده صحیح از این فناوری می تواند مؤثر واقع گردد.

های اجتماعی و تقویت این گونه رفتارها توسط والدین. - وضع قوانین سختگیرانه تر جهت برخورد با مجرمان جرایم اینترنتی و اجرایی نمودن این قوانین.

- پخش برنامه های کوتاه آموزشی درباره مزایا و معایب اینترنت از زبان ورزشکاران و هنرمندان محبوبی که عموماً جوانان آنها را الگوی خود قرار می دهند.

- طراحی بازی های رایانه ای به گونه ای که در آنها انواع خطرات موجود در فضای مجازی و راهکارهایی جهت آشنایی و مقابله با آنها تعبیه شده است.



- طراحی و تدوین بخشی در کتاب های درسی در ارتباط با آشنایی دانش آموزان با فناوری های جدید، اینترنت و خطرات بالقوه آنها.

- ساخت و پخش فیلم ها و سریال هایی با موضوع اینترنت و مزایا و معایب آن.

- استفاده از آموزه های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص.

- هنجارسازی های مثبت و ترویج فرهنگ استفاده از اینترنت و فضای مجازی.

- آگاهی و هوشیاری بیشتر پلیس سایبری در مورد انواع جدید جرایم رایانه ای و اقدام در جهت نا کارآمد کردن دسیسه های دشمنان در این زمینه.

- پخش آگهی های آموزنده از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در رادیو و تلویزیون در جهت افزایش آگاهی خانواده ها در خصوص خطرات ناشی از اینترنت.

شنیداری، روزنامه ها، مجلات، نشریات برای نهادینه شدن فرهنگ سایبری.

- برگزاری جلسات آموزشی از سوی مصادر امور فرهنگی در شهرستان ها به منظور آشنا نمودن و اطلاع رسانی به والدین در مورد فناوری های جدید به ویژه اینترنت و شبکه های اجتماعی مجازی.

- برگزاری کلاس های آموزشی در مدارس جهت آگاهی دادن به نوجوانان و جوانان در مورد مزایا و معایب فناوری های جدید و نحوه ی استفاده ی صحیح از آنها.

- تشویق به شرکت در فعالیت

## منصب ها ( پست ها ) میدان مسابقه است.

«علی علیه السلام» حکمت ۴۳۸

مستولین عزیز و متولیان امور کشوری عرض سلام و ادب دارم و آرزو میکنم در هر پست و مقامی که هستید توفیق خدمت صادقانه و خالصانه به مردم هم داشته باشید و شاکر خداوند را که یامبرخاتم میفرماید: «اگر سرنوشت امور مسلمین به تو واگذار شد بدان خداوند منت بزرگی بر گردنت نهاد و باید ممنون و شاکر خداوند باشی و قدردانی و سپاس از خدای بزرگ جز با خدمت خالصانه و صادقانه به مردم میسر نخواهد بود».

فرصت هم کوتاه است و اگر درنگ کنیم به پایان راه خدمت رسیده ایم و باید قدر لحظات را بدانیم قبل از اینکه خیلی دیر شود حضرت علی علیه السلام میفرماید شانس مانند ابریست که لالای سر شما قرار میگیرد اگر از سایه آن استفاده کردید خوش بحالتان و گرنه زود عبور خواهد کرد و شما بی بهره خواهید بود در این استان نو پا که کلیه اقدامات به لحاظ بافت جمعیتی متفاوت است و مردم با وجود با وجود همسایگی با پایتخت از لحاظ زیر ساخت امکانات و خدمات زیر بنایی در مضیق هستند مدیران و کارمندان باید از روی رغبت و خالصانه انجام وظیفه نمایند تا موجب مرضی خداوند واقع شود اعتقاد دارم اگر کسی از شغل خود راضی نیست در آن پست نماند که ماندن برابر است با خیانت به مردمی که میتوانند از خدمات فرد علاقمند دیگری بهره مند شوند.

اگر امروز برنامه ای در دستور کار داریم و یا میتوانیم در دستور کار قرار دهیم که به نفع نظام و مردم باشد نباید تعلل و کوتاهی کنیم چرا که خیلی زود باید پست خود را ترک کنیم و به دیگری واگذار نمایم نکند خدای تکرده در لحظه خداحافظی افسوس بخوریم که این اقدام از من بر میآید و کوتاهی کردم ولی دیر شده افسوس هم بی فایده خواهد بود جسارت من را ببخشید من کوچکترین نمیتوانم نصیحت کنم ولی از باب وظیفه توصیه میکنم با این یقین کار کنیم که عالم محضر خداوند است و به تعبیر بنده حقیر ما در یک اتاق شیشه ای نشسته ایم که مردم از کلیه زوایا ما را نظاره میکنند و مشغول خدمت هستیم که حرکات



و گفتار و اعمال خوب و بدمان  
ثبت و ضبط می شود و اگر  
کوچکترین حرکت نابجائی هم  
داشته باشیم در پایان هر روز  
در محافل مختلف هر دو رفتار  
ما مورد نقد مردم قرار خواهد  
گرفت خوش بحال فردی که  
رفتارش مورد نقد مثبت قرار  
میگیرد مردم ما نجیبند و مستحق  
خدمت صادقانه در جامعه ای که  
زندگی میکنیم حکومت منتسب  
به اسلام و پیرو حضرت علی  
علیه السلام و ائمه معصوم  
است و ما نمایندگان حکومت  
هستیم نباشد که رفتار و اعمال  
ناپسندمان موجب بدبینی مردم  
به حکومت شود و در روز  
حساب نتوانم از خود دفاع  
کنیم در این مقطع لازمست با  
جان و دل تلاش کنیم تا عقب  
ماندگیها جبران شود و کشور  
جمهری اسلامی ایران در  
جهان سربلند باشد اگر اینگونه  
خدمت کنیم فرمایش حضرت  
امام خمینی(ره) که فرمودند:  
« ما انقلابمان را به جهان صادر  
میکنیم » محقق خواهد شد و

مردم جهان به حکومت ایران  
اعتماد و پیدا کرد و بصورت  
خودجوش خواهان حکومت  
اسلامی خواهند شد این یعنی  
صدور انقلاب اسلامی امروز که  
حقوق مردم و بیت المال به ما  
سپرده شده امانتداری شرط اول  
است و تعلل و کوتاهی و خدای  
ناکرده حق الناس عقاب سختی  
دارد و طبق روایات و آموزه  
های دینی جبران آن بعد از  
فوت وقت میسر نیست و همه  
ما موظفیم در حفظ و حراست از  
این امانت کوشش کنیم.

در این مقطع با تمام توان  
مجموعه ای دایر شده است بنام  
مجمع خیریه آموزشی توانبخشی  
رعد کرج که هدف از تأسیس  
آن ایجاد اشتغال برای معلولین  
جسمی و حرکتی است. و کلیه  
خدمات توانبخشی و آموزشی  
در این مجموعه برای معلولین

زمینه ارائه خدمات توانبخشی و  
فنی و حرفه ای را بیشتر از پیشتر  
فراهم کنند.  
در حال حاضر مجموعه خیریه  
رعد کرج با کمبود دستگاههای  
توانبخشی و فیزیوتراپی مواجه  
است و خدمات توانبخشی به  
نحو احسن قابل ارائه نیست و  
بحث دوم حمایت از تولیدات  
مجمع است که میتواند به  
اشتغال این قشر کمک کند  
لذا خریداری تولیدات مجمع و  
کارآموزان که با دستان ظریف  
و کم توان خود آثار خوب و  
ارزشمندی خلق میکنند، میتواند  
دلگرمی خوبی در آن ایجاد کند.  
باشد که خداوند به ما توان  
خدمت صادقانه و خالصانه را  
بدهد. انشاء...

**نویسنده:****مهندس غلامرضا احمدی پیدای خودی****مدیر عامل و رئیس هیأت مدیره****مجمع خیریه رعد کرج**

رایگان است و با کمکهای مردمی  
و کمکهای اداره بهزیستی استان  
البرز اداره میشود و درخواست  
من از مسئولین محترم کرج  
اینست که با همت والای خود

# صدای معلولان

بهزیستی برای بهزیستن معلولان کاری  
نکرده است

نسترن کیوانپور



پسر جوان حرفش را چنین آغاز می‌کند: «دوستم همین چند وقت پیش از دنیا رفت. مثل من معلول جسمی حرکتی بود. یادم است از او می‌پرسیدم که چرا بیرون نمی‌رود برای گردش و تفریح؟ می‌گفت کجا بروم؟ با چی بروم؟ مگر ماشین مناسب‌سازی شده داریم؟ مگر خیابان‌های شهر برای رفت و آمد ما مناسب است؟ مگر مسئولان به ما توجهی دارند؟! دیدم راست می‌گوید. این داستان مهدی و من و امثال من است که از ابتدا هم در یاد مسئولی نبوده‌ایم که الان

بخواهیم از فراموش شدن حرف بزنیم!»

هفته‌ی پیش بود که در جمعی حضور داشتم که تعدادی از معلولان البرز به بیان گلایه‌ها و درد دل‌های خود از اداره کل بهزیستی استان البرز پرداختند. چند دختر و پسر جوان معلول و با استعداد که بعضی‌هایشان داستان‌نویس هستند و کتاب‌هایی هم منتشر کرده‌اند، با مهارت‌های دیگری مانند شاعری، معرق‌کاری و ... دارند، دورهم جمع شده‌اند تا حقوق خودشان را طلب کنند. حرف‌هایشان به قدری ناراحت‌کننده است که شنیدنش بغض بر گلویم می‌نشاند.

تصمیم گرفتیم در روزنامه‌ی پیام آشنا هر هفته، بخشی را به این قشر دل‌آزرده از جامعه اختصاص دهیم و حرف‌هایشان را به گوش مسئولان برسانیم شاید کور سوی امیدی برای بهبود وضعیت آنان ایجاد شود.

اولین شکایت و ناراحتی معلولان از رفتارهای آزاردهنده‌ی برخی مددکاران بهزیستی است. پسر جوانی که از ناحیه‌ی پا دچار مشکل است، می‌گوید: «اوضاع تهران از ما خیلی بهتر است. نه می‌توانیم به راحتی وام بگیریم و نه خدمات مناسبی از بهزیستی دریافت می‌کنیم. بیمه نمی‌شویم و خرج درمان ما بسیار بیشتر از مردم عادی است. بسیاری از خدمات را باید از بخش خصوصی بگیریم که با توجه به وضع اقتصادی بسیاری از ما که اصلاً مناسب نیست، فاجعه بار است. با تمام این مشکلات مددکاران بهزیستی که باید برای کمک به ما بهترین رفتار را داشته باشند، چنان با درشتی و لحن بد با ما سخن می‌گویند که جای تعجب دارد. بارها شده حرف‌هایشان اشک به چشم من و امثال من نشانده. آیا «مددکار» به معنای یاری دهنده نیست؟»

سی‌پی یا فلج مغزی بر قدرت حرکت، یادگیری، شنوایی و بینایی و گاهی قدرت تفکر تأثیر می‌گذارد. دلیل این بیماری، صدمه‌ی مغزی یا غیر طبیعی بودن مغز است که در هنگام کودکی در شک مادر رخ



پسر جوانی دیگر که روی ویلچر است به میان حرف می‌پرد و می‌گوید: «مستمری من قطع شد و به مددکارم مراجع کردم و گفت هر وقت پدرت مُرد مستمری تو را هم وصل می‌کنیم!»

می‌دهد. علانم این بیماری متفاوت است، در یک طرف بدن یا هر دو، در بازو یا پا که معمولاً پیش از دو سالگی خود را نشان می‌دهد. دختری که به بیماری سی‌پی مبتلاست، می‌گوید: «عینکی که بالاست، معلولیت سی پی دارم. داروهایم را باید مرتب استفاده کنم که دچار تشنج نشوم. این داروها هم خارجی و بسیار گران هستند و حدوداً یک روز در میان تمام می‌شوند و باید داروی جدید



بخرم. دو ماه یک بار باید ام آر آی هم انجام بدهم که خرجش را خانواده‌ام انجام می‌دهند. تقریباً باید ماهی ۷۰۰، ۸۰۰ هزار تومان فقط پول دارو و خدمات درمانی بدهم.

این در حالی است که میزان مستمری که به‌زیستی به صورت ماهانه در اختیار معلولان قرار می‌دهد ۵۳ هزار تومان است که مسلماً کفاف هزینه‌های جاری درمانی آن‌ها را نمی‌دهد. البته بسیاری از آن‌ها از نگرفتن همین پول ناچیز هم ناراحت هستند که به‌طور مرتب پرداخت نمی‌شود. دختر دیگری که روی ویلچر است و به سختی می‌تواند صحبت کند. چند دقیقه یک بار، یکی از دوستانش او را که از روی ویلچر به پایین سُر خورده و نمی‌تواند خود را به بالای صندلی بکشانند، بالا می‌کشاند. کنترل دستانش را به‌طور کامل ندارد. آنچه می‌گوید، من را به تعجب وا می‌دارد: «من در کلاس‌های نویسندگی یکی از آموزشگاه‌های خیریه شرکت کردم و چند کتاب تاکنون نوشته‌ام. اما هیچ توجهی به من به عنوان یک نویسنده‌ی معلول که به سختی زندگی می‌کند، معطوف نیست. چرا هیچ حمایتی از ما نمی‌شود؟» دختر جوان باز اندکی به پایین

سُر خورده. نگاهم می‌کند و صحبت می‌کند. راستش کامل متوجه حرف‌هایش نمی‌شوم اما دوستش حرف‌هایش را برایم ترجمه می‌کند: «تردد در سطح شهر که برای ما ممنوع است! حداقل محلی در اختیار ما قرار دهید که کتاب‌هایی که با زحمت نوشته‌ایم بفروشیم و کمی به پدر و مادرمان که در این اوضاع سخت تنهایمان گذاشته‌اند، کمک کنیم!»



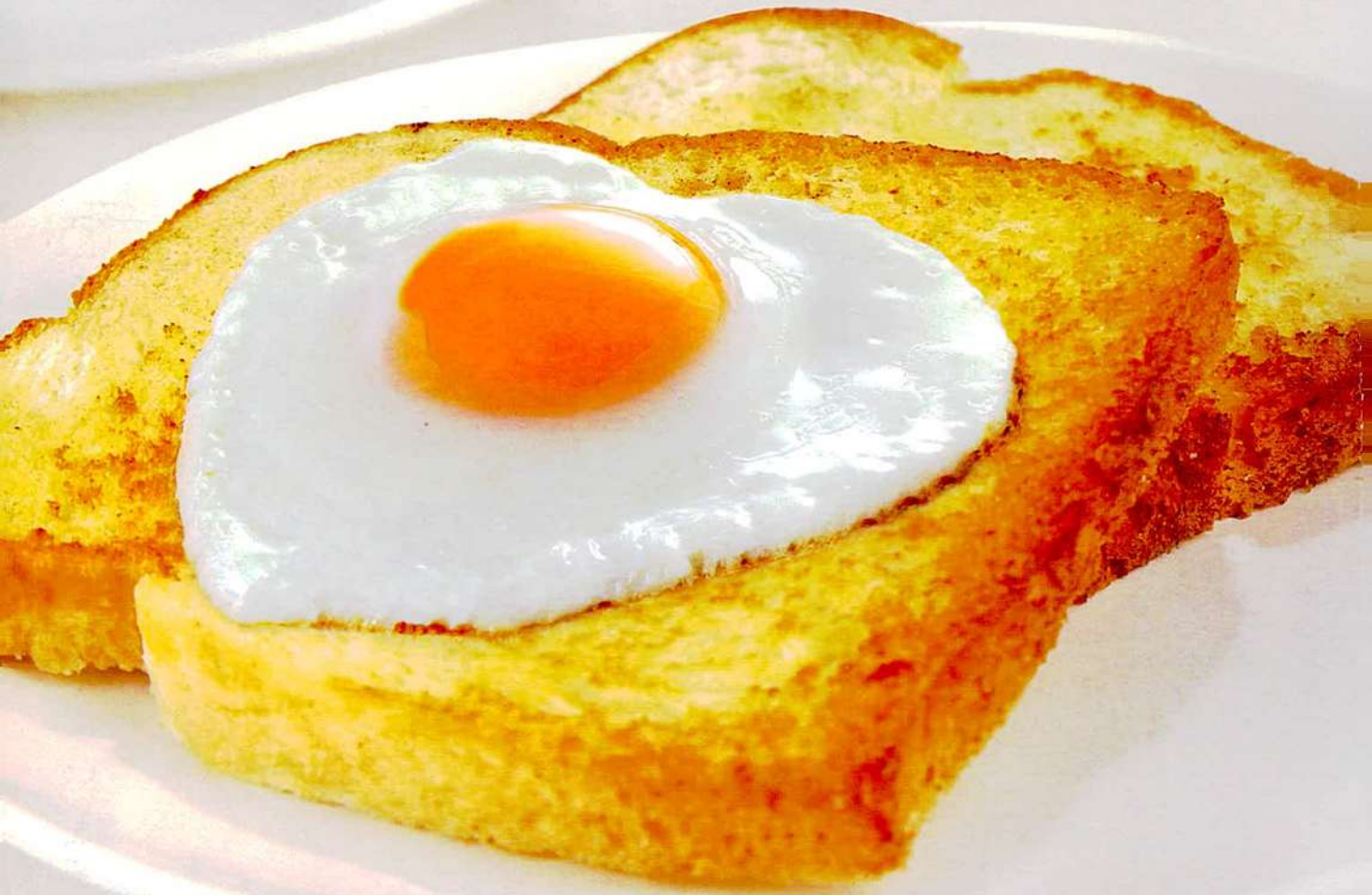




سازمان

سپان

## سه نان، بیشتر از یک نان



سه نان، تکه‌ای سالم از زندگی... نان را از هر طرف که بخوانی نان است. نان بیشتر از یک واژه است. هر کدام از نان‌های سه نان، داستان‌های متنوعی دارند. داستانی تازه از سلامتی و زندگی، داستانهایی خوش که در ذهن همگان به ویژه کودکان ماندگار باقی می‌ماند. نان را از هر طرف که بخوانی سه نان است نان را هر نوع که بخواهی سه نان است.



شماره ثبت: ۵۸۶  
تأسیس: ۱۳۸۱

ویژه معلولین جسمی و حرکتی ۱۴ تا ۴۰ سال

به کمک خیرین عزیز نیازمندیم  
شماره حساب کمک های مردمی  
بانک ملی، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵  
شماره کارت: ۷۸۹۰-۹۹۵۲-۹۹۱۱-۹۹۳۷-۶۰۳۷  
بنام مجتمع خیریه آموزشی و توانبخشی رعد کرج  
ویشماره حساب ۴۰۱۳۰۹۰۸۶۲ بانک ملت  
شماره کارت ۱۸۳۹-۳۴۶۱-۳۳۷۹-۳۱۰۴  
بنام غلامرضا احمدی پیدا خوییدی مدیر عامل

مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی

رعد کرج

ارائه دهنده خدمات آموزشی و توانبخشی

بصورت ۱۰۰٪ رایگان

R  
A  
A  
D  
K  
A  
R  
A  
J

کرج- میدان آزادگان- خیابان برغان- خیابان شهید جباری- کوچه شهید محمدی

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۳

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰-۵۲

وب سایت: WWW.RADKARAJ.COM

ایمیل: INFO@RADKARAJ.COM