پیک توانا

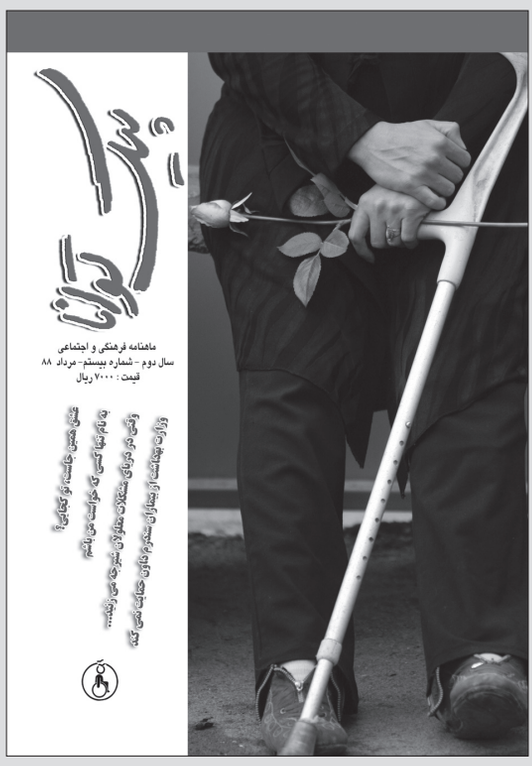
ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
سال دوم - شماره بیست و دوم- مهرماه ۸۸
قیمت : ۷۰۰۰ ریال

کانون معلولین توانا

پیک توانا

شناسنامه

صاحب امتیاز: کانون معلولین توانا
مدیر مسؤول: محمدرضا هادی پور
سردبیر: سید اکبرحسینی
هیات تحریریه :
زهره حاجیان - صدیقه ملایی- مینا جانی- پری چگینی
مرتضی رویتوند غیاثوند- سید محسن حسینی طه
رقیه بابایی - نفیسه قدوسی- معصومه آمِدی
طراح وصفحه آرا : مهدی حجتی پور
روابط عمومی: صغری ایوبی
حروفچینی: مژگان چگینی
امور آگهی ها: سیروس ماله میری
عکس: سیدعباس حسینی- عرفان دادخواه
با تشکر صمیمانه از همکاری این عزیزان :
نادر باقری نژاد- سیما سلطانی آذر- فاطمه داریوش
محمد حسن هادی- مرضیه کریمی- کبری جانی
سکینه حسنلو- رقیه عبدی زاده
الهام رضایی- هاجر اینانلو
مریم شوکتی و سایر همکاران
آدرس دفتر ماهنامه :
قزوین - بلوار شهید بهشتی
نرسیده به بیمارستان قدس -کانون توانا
صندوق پستی: ۳۴۶۳-۳۴۱۸۵
تلفکس : ۳۳۳۹۲۱۲-۰۲۸۱
امور آگهی ها: ۰۹۱۲۳۸۱۶۷۸۲
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۵۴۵
ایمیل: peyk@irantavana.com
آدرس سایت: www.irantavana.com



فهرست مطالب

سرمقاله ۲
اجتماعی:
حضور کودک معلول در خانواده ۳
فقط ۵ دقیقه به اذان مانده است ۴
زندگی فرصتی برای بودن ۶
اخبار شهرستانها ۷
بدون هم نمی توانیم ۸
اصلاح قانون معافیتهای سربازی ۱۱
کتابهای درسی به خط بریل ۱۴
«ساحل» سازه ای برای معلولین ۱۶
قوانین در اروپا ۱۸
حرفهای دل کوهنورد معلول اصفهانی ۲۰
سلامت:
من، بعد از معلولیت ۲۲
شنوایی در کودکان سندروم داون ۲۳
مشاوره سلامت ۲۶
اخبار کوتاه ورزشی ۲۷
زبان اشاره برای همه ی کودکان ۲۸
خواندنیهای سلامت ۳۲
علمی:
داستان طرح واکسن امیرکبیر ۳۴
عصای هوشمند برای نابینایان ساخته شد ۳۶
درمان دیابت به کمک سلولهای بنیادی ۳۷
ادب و هنر:
آیا انیشتین معلول بود؟ ۳۹
به نام تنها کسی که خواست من باشم ۴۰
حکایت بهلول و شیخ جنید بغدادی ۴۱
قابل توجه تشکلها و سازمانهای مردم نهاد معلولان ۴۳

عید سعید فطر بر شما مبارک باد

سرمقاله

هنوز هم دیر نشده...

قرار بود فرسایش قلم افکارم بر پهنای کاغذ سفید ذهنم در نهایت به یک سرمقاله منتهی شود و من توانسته باشم تا سرمقاله بیست دومین شماره از مجله پیک توانا را در آرامش و سکوت دوست داشتنی شب ، قلم بزنم. اما...

قرار بود تا در کویر خشک و بی آب و علف بی اطلاعی و یا بهتر بگویم ، کم اطلاعی معلولان شاخه گلی باشیم به رنگ سرخ ، به علامت بودن و به نشانه خواستن و یا سنبلی از توانستن ...

قرار بود ما شروع کنیم با نام نامی دوست و او یاری کند ما را در وفای به عهد خود و به مصداق آن جمله پدر بزرگ پیرم که می گفت :

« از تو حرکت از خدا برکت»

قرار بود ما فقط بسم الله را بگوئیم تا هم قطاران درد کشیده و هم اندیشان دنیا دیده مان ، دستمان را بگیرند و چراغ راه ما باشند...

قرار بود حرفهای پراکنده مان را یکی کنیم و در دفتر مشق عاشقی چنان حرف های دلمان را کنار هم بگذاریم که نگاههای سراپا ترحم و ناصحیح مردمان این مرز و بوم را متحول سازد .شاید که دست خط لرزانمان را به محتوای پرمغز افکارمان ببخشند و ما را نیز یک شهروند به حساب آورند ...

قرار بود من و تو ، ما شویم و منیت هایمان را به پاس دوستیهایمان و به احترام اشکهای مادران زجر کشیده معلولان کنار بگذاریم . به احترام آن پدر پشت خمیده ای که سنگینی وزن فرزندش برای همیشه او را با دردناشی از دیسک کمر، رفیق وهمراه کرده است . پدری که زبانش جز ذکر بندگی و جز شکر خستگی ، حرفی برای گفتن ندارد...

قرار بود یار وفادار معلولان و رشته ارتباطی آنان با یکدیگری و با مسئولان باشیم تا شاید معنای واقعی تساوی فرصتهای را با صدایی نرم اما رسا به گوش آنانی برسانیم که از واقعیتهای تلخ زندگی معلولان بی خبرند...

قرار بود خواب را برای برخی از برنامه ریزان که کیسه بودجه مملکت را در دست دارند ، حرام کنیم . نه با ابزارزور بلکه با ابزاری بس قوی بنام وجدان بیدار...

خلاصه بگویم ! قرار بود زکات توانمندیهایمان را بپردازیم و به پاس این هم لطف و کرم خداوندی ، به یاری همنوعانمان برویم . آنانی که هنوز هم در کوره ده های دور افتاده این مرز و بوم ، بی کس و بی یاورند...

قرار بود ...!

هنوز هم دیر نشده تا ما به قرارهایمان برسیم .اگر به جای همراهی ، همدلی را پیشه کنیم می شود دیدگاههای معلولان را به وحدت کلمه نزدیکتر کرد وآنگاه در کالبد سرد و بی روح آنانی که بی تفاوتند ، روحی تازه دمید، سرشار از وجدان بیدار!

آبی که بیاسود ، زمینش بخورد زود
دریا شود آن رود که پیوسته روان است

سردبیر

peyk@irantavana.com

حضور کودک معلول در خانواده

دکتر محمد کمالی

کودک کم توان ذهنی – قسمت دوم

در شماره قبل با تعریف کم توانی ذهنی و طبقه بندی آن آشنا شدید . بر این اساس ، با توجه به بهره هوشی کودک می توان او را در گونه های مختلف کم توانان ذهنی قرار داد و از همین نقطه کار درمان و توانبخشی او را آغاز نمود. کم توانی ذهنی از شیوع نسبتاً بالایی در جهان برخوردار است. آنچه از برآوردهای سازمان ملل و سازمان جهانی بهداشت، ارائه شده است ، حاکی از ابتلا حدود ۳ درصد از مردم جهان به این عارضه است. هر چند گزارش کشورهای مختلف درصد پائین تری (۰/۷-۰/۵) درصد از جمعیت کشورها را شامل می شود ولی انجمن آمریکایی عقب ماندگی ذهنی که از جمله معتبرترین مراکز دنیا در این زمینه است ، هم معتقد است قریب ۲ تا ۳ درصد از جمعیت دنیا را این گونه افراد تشکیل می دهند.

علل متفاوتی باعث ایجاد کم توانی ذهنی می شوند، شناخت و آگاهی از این علل برای خانواده ها و بویژه زوج های جوان می تواند در پیشگیری از ابتلاء فرزندشان بسیار مهم باشد. بویژه در مورد علل ژنتیکی که درصد عمده از این افراد بدلیل این موارد بدنبال ازدواج فامیلی به عارضه کم توانی ذهنی مبتلا می شوند. علل ایجادکننده کم توانی ذهنی در سه گروه علل پیش از زایمان ، علل حین زایمان و علل بعد از زایمان تقسیم می شوند.

مهمترین دسته از علل قبل از زایمان را علل ژنتیکی مرتبط با مسائل کروموزومی تشکیل می دهند، این گونه موارد که معمولاً بشکل بارزی در چهره و اندامهای فرد مبتلا نمایانگر است از شایعترین علل کم توانی ذهنی هستند. سندرم داون (منگولیسم)، سندرم X شکننده، جابجایی کروموزومی...) از جمله این موارد هستند. در زمینه مسائل ژنتیکی ، برخی موارد نیز وجود دارند که مستقیماً به ناهنجاریهای کروموزومی مربوط نمی باشند، بلکه علیرغم داشتن جنبه ژنتیکی و مادرزادی ، به گونه ای از اختلالات متابولیکی مرتبط می شوند از این موارد می توان به فنیل کتونوریا و گالاکتوزومی اشاره کرد.

برخی بیماریهای مادر در دوران بارداری تأثیر فراوانی بر روی جنین خواهد گذارد و در بسیاری موارد منجر به ایجاد عوارض مختلف برای نوزاد می گردد. بیماریهایی همچون سرخجه، توکسوپلاسموزیس ، آنمی و ... از جمله این موارد هستند. همینطور ابتلا مادر به سوء تغذیه در این دوران تأثیر جبران ناپذیری بر نوزاد خواهد داشت. برخی علل در این دوران بواسطه عدم دقت و رعایت برخی مسائل ایجاد می شوند. **کشیدن سیگار، اعتیاد به مواد مخدر یا الکل ، استفاده از دارو (بدون تجویز پزشک)، قرار گرفتن در معرض اشعه X و نیز در معرض ضربه قرار گرفتن می تواند به کم توانی ذهنی کودک منجر شود.** پیشگیری از این گونه عوامل هر چند به ظاهر ساده و پیش پا افتاده است ولی در عمل ، معمولاً با بی دقتی و عدم توجه همراه است. از جمله دیگر عوامل در این دوران سن مادر در دوران بارداری می باشد که بویژه در مورد سندرم داون (منگولیسم) بسیار مهم است. **بالا رفتن سن مادر خطر ابتلاء نوزاد به سندرم داون را بشدت افزایش می دهد.** چنانچه خطر ابتلاء نوزاد در مادری ۲۰ ساله، یک به ۱۵۰۰ باشد در مادر ۳۰ ساله، یک به ازای ۱۲۰۰ و در مورد مادر ۴۰ ساله، یک به ازای هر ۷۰ مورد تولد می رسد و برای مادر ۴۵ ساله، یک به ازای ۲۵ افزایش می یابد.

برخی عوامل ایجاد کننده کم توانی ذهنی به مواردی مربوط می شوند که در حین زایمان برای نوزاد رخ می دهند. تولد به صورت نارس یا همراه با کم وزنی می تواند یکی از این دلایل باشد. در برخی موارد نیز کمبود اکسیژن به هنگام تولد رخ می دهد که در مورد افراد مبتلا به فلج مغزی جزء شایع ترین علت هاست و در مورد کودکان کم توان ذهنی نیز از علل مهم به شمار می رود. گاهی اوقات در هنگام زایمان، برخی ضربه های مکانیکی که منجر به خونریزی داخل جمجمه می شود می تواند باعث کم توانی ذهنی شود. در مورد علل حین زایمان خوشبختانه با توجه به اینکه درمان حاضر بیشتر زایمانها در مراکز بهداشتی درمانی انجام می شود تا حدودی از میزان عوارض حاصله کاسته شده است. لیکن در نقاطی که زایمانها هنوز به صورت سنتی انجام می شود ، متأسفانه مواردی که منجر به کم توانی ذهنی می شود فراوانند. لازم است هم کادر پزشکی و هم خانواده ها در این گونه موارد دقت لازم را بخرج دهند تا از عوارض حاصله کاسته و پیشگیری شود.

بحث در مورد علل بعد از زایمان را در شماره بعد ادامه خواهیم داد.

فقط ۵ دقیقه به اذان مانده است

اینجا تهران است سرای سالمندان

صدای ربنای استاد شجریان فضای کوچک اتاق را پر کرد. سفره گلدار آبی وسط اتاق پهن بود و چند تکه نان سنگک و کمی پنیر و سبزی به دقت چیده شده بود . بخار سفید سماور، نامرتب به هوا می رفت و اشکال مختلفی را می ساخت درست مثل لکه های ابر که در آسمان بازی می کند و هر لحظه به شکلی در می آید . زن نشست و دستش را به آسمان گرفت. تنها بود و بغضی در گلویش گره خورده بود . هیچکس در اتاق کوچکش نبود بیرون از پنجره گرما غوغا می کرد و با تاریکی در می آمیخت. "موذن زاده اردبیلی" اذان سر داد و گوشه چشمان زن هی خیس شد. دستش را دراز کرد و قوری گل سرخی را روی استکان خم کرد. عطر چای تازه دم هوا را پر کرد ، آب از شیرسماور، با سر وصدا ریخت توی استکان و زن آه کشید. با خودش گفت: «خدایا شکرت امروز هم اجازه دادی روزه بگیرم. خدایا شکرت که امروز هم لذت سجده به درگاهت را از من دریغ نکردی، خدایا شکرت که اجازه دادی نفس عمیق بکشم بدون اینکه قلبم درد بگیرد . موذن زاده خواند لا اله الا الله و زن شروع به خوردن کرد . مقداری نمک ریخت کف دستش و خورد بعد آب جوش و خرما و چند تکه کوچک نان و پنیر. صدای نازک زنی در اتاق پیچید :«کجا؟ برگرد! می افتی ها....»

زن به زحمت خودش را به پنجره اتاق رساند . مرد همسایه انگار باز قاطی کرده باشد از اتاق زده بود بیرون و در هوای باز قدم می زد و با خودش بلند بلند حرف می زد می گفت: «آزادی یعنی اینکه بتوانی با صدای بلند فکر کنی و من دارم با صدای بلند فکر می کنم به خودم، به بچه هایم ، به خاتون که پر کشید و رفت ، به خودم خود خودم "سرهنگ بیژن حقی " و بلند بلند گریه کرد. زن برگشت. چایش یخ کرده بود . سرکشید اما مزه نکرد به دهانش. دوباره ریخت و دوباره و دوباره. یادش آمد با عباس که می نشست چهار تا چای پشت سر هم می خوردند و بعد خودشان را باد می زدند یعنی که چقدر هوا گرم است .

حالا اینجا نشسته بود بدون عباس، بدون ریحانه، بدون رضا. یعنی حالا کجا هستند ؟ آه کشید و چای را فوت کرد.

سماور داشت خودش را می کشت. خم شد و با دستان لرزانش دکمه را زد چراغ قرمز خاموش شد. سایه درخت خانه افتاد روی دیوار. زن ترسید بلند صدا زد: «رضا ، رضا ، تویی مادر...» صدایی نیامد . سایه لغزید توی اتاق و روی ملحفه زن پهن شد. زن جیغ کشید آرام و بیصدا. دستش را دراز کرد تا پنجره را باز کند. نتوانست و هیکل سنگینش ولو شد روی تخت. قدرت حرکت نداشت. تسبیح فیروزه ای رنگش را درآورد و صلوات فرستاد یک صلوات ، دو صلوات، ده صلوات، آرام نشد صد بار گفت الله اکبر و معنی کرد: «خدایا تو بزرگی، خیلی بزرگتر از آنکه من بفهمم.»

اشک از چشمانش سر خورد روی بالش سفیدش و آرام گرفت. صدای مرد همسایه همچنان می آمد . من "سرهنگ بیژن حقی" دارای شماره سجل ۹۶ صادره از تبریز دارای سه پسر به نامهای"بهروز"، "بهزاد" و "بهنود" که هر سه پزشک هستند و یک دختر.... مکث کرد: دختر بابا "بیتا" و یکدفعه انگار که خبر بدی شنیده باشد بلند بلند گریه کرد. زن می شنید اما نمی دید . زل زده بود به سماور که دیگر بخار نداشت و به انگشتان کشیده ولاغرش که بین مهره های فیروزه ای رنگ تسبیح می چرخید. خسته بود خسته. خسته انگار که کوهی را جابجا کرده باشد. به زحمت بلند شد. نشست و چادر گلدارش را سر کرد و تکبیره الاحرام گفت : الله اکبر ....

در آرام باز شد و سایه دو زن ریخت توی اتاق. زن بلندتر گفت الله اکبر . صدا گفت: «نترس " گل بهار" خانوم منم سهیلا، براتون مهمون اومده. یه مهمون خوب از دیار خودت مازندران .»

زن گفت:« السلام علیکم و رحمه الله و برکاته» و چادر گلدارش را کنار زد . زنی مغموم و نزار روبرویش ایستاده بود. سلام . سلام . و سکوت....

صدای بیرون قطع شده بود انگار که سرهنگ بیژن حقی رفته و خوابیده بود. زن رو کرد به دختر سفیدپوش و گفت:«مادر سفره را جمع می کنی؟ سنگک ها حیفه خشک میشه! افطارم را باز کردم خدا خیرت بده!»

دختر با صدایی شبیه به جیغ گفت: «گل بهار جونم بازم، روزه گرفتی ؟ دکتر نگفت نگیر؟ تازه کدوم سفره؟ کدوم سنگک؟ بازم خیالات برت داشته فکر می کنی چهل سال پیشه؟ قربونت برم بگیر بخواب. اینجا سرای سالمندان کیمیا است و اینم مهمون جدید اتاقت .....

گل بهار برگشت اثری از سفره گلدار و نان سنگک نبود، سماوری وجود نداشت و بخاری در هوا نمی ساخت. درست مثل لکه های ابرهایی که در آسمان بازی می کند و هر لحظه به شکلی در می آید .....

زهره حاجیان

نماز چهره شیطان را سیاه می کند.
پیامبر اکرم (ص)

اجتماعی

نـــور و نـــان

این همه گندم، این همه کشتزارهای طلایی، این همه خوشه در باد را ، که می خورد؟ آدم است که می خورد.
این همه گنج آویخته بر درخت، این همه ریشه در خاک را ، که می خورد؟ آدم است، آدم است که می خورد.
این همه مرغ هوا و این همه ماهی دریا، این همه زنده بر زمین را ، که می خورد؟ آدم است ، آدم است که می خورد.
هر روز و هر شب، هرشب و هر روز، زنبیل ها و سفره ها پُر می شود. امّا آدم گرسنه است. آدم همیشه گرسنه است.
دست های میکائیل از رزق پر بود. از هزار خوراک و خوردنی. اما چشم های آدمی همیشه نگران بود و دست هایش خالی و دهانش باز.
میکائیل به خدا گفت: خسته ام، خسته ام از این آدمها، که هیچ وقت سیر نمی شوند، خدایا چقدر نان لازم است تا آدمی سیر شود؟ چقدر!
خداوند به میکائیل گفت: آنچه آدمی را سیر می کند، نان نیست نور است. تو مأمور آنی که نان بیاوری اما نور تنها نزد من است و تا هنگامی که آدمی به جای نور نان می خورد، گرسنه خواهد ماند.
میکائیل راز نان و نور را به فرشته ای گفت، و او نیز به فرشته ای دیگر و هر فرشته به فرشته دیگری.
تا آنکه هفت آسمان این راز را دانستند، تنها آدم بود که نمی دانست. اما رازها سَر می روند. پس راز نان و نور هم سَر رفت و آدمی سرانجام دانست که نور از نان بهتر است. پس در جستجوی نور برآمد، در جستجوی هر چراغ و هر فانوسی و هر شمع.
اما آدم همیشه شتاب می کند، برای خوردن نور هم شتاب کرد، و نفهمید نوری که آدمی را سیر می کند، نه در فانوس است و نه در شمع، نه در ستاره و نه در ماه.
او ماه را خورد و ستاره ها را یکی یکی بلعید، امّا باز هم گرسنه بود.

خداوند به جبرئیل گفت: سفره ای پهن کن و بر آن کلمه و عشق و هدایت بگذار. و گفت: هر کس بر سر این سفره بنشیند سیر خواهد شد.
سفره خدا گسترده شد، از این سَرِ جهان تا آن سوی هستی، امّا آدمها آمدند و رفتند، از وسط سفره گذشتند و بر کلمه و عشق و هدایت پا گذاشتند.
آدمها گرسنه آمدند و گرسنه رفتند.
امّا گاهی ، فقط گاهی کسی بر سر این سفره نشست و لقمه ای نور برداشت و جهان از برکت همان لقمه روشن شد و گاهی ، فقط گاهی کسی تکه ای عشق برداشت و جهان از همان تکه عشق رونق گرفت و گاهی ، فقط گاهی کسی جرعه ای از هدایت نوشید و هر که او را دید چنان سرمست شد که تا انتهای بهشت دوید.
سفره ی خدا پهن است، امّا دور آن هنوز هم چقدر خلوت است !
میکائیل نان قسمت می کند آدم ها چنگ می زنند و نان ها را از او می قاپند.
میکائیل گریه می کند و می گوید: کاش می دانستید، کاش می دانستید که نور از نان بهتر است.

از کتاب پیامبری از کنار خانه ما رد شد.
عرفان نظر آهاری

زندگی، فرصتی برای بودن

۲۳ سال قبل در غروب یکی از روزهای زمستانی دختری به دنیا آمد که دو دست و یک پا نداشت. دختری که اگر آن روزها می دیدیش می گفتی پاهای رنجورش پر پیچ و خم ترین روزهای حادثه ای را چگونه تاب خواهند آورد! و دستهایش که در جست و جوی پناهگاهی امن، هر لحظه نبودن خویش را به گریه های کودکانه می سپردند، سکان زندگی را چگونه در خود خواهند فشرد!

سالها از آن می گذرد و امروز همان پاهای رنجور و دستهای نداشته، سخت ترین روزهای حادثه را آنچنان ایستادند و سکان زندگی را چنان در خود فشردند که اکنون پس از ۲۳ سال اگر به آنها بخواهی بگویی معلول، از دستها و پاهای خودت شرمگین می شوی!

اینها را فاطمه صالحی نوازنده سنتور و دانشجوی رشته موسیقی، دختری که از ناحیه ۲ دست و یک پا معلول است می گوید و ادامه می دهد **پاهای رنجور من، مرا به دانشگاه می برند، با من ورزش می کنند و تمام روزهای زندگی را با من راه می آیند و دستهایم، تواناتر از هر دست توانایی برایم سنتور می زنند و با من زندگی می کنند.** می گوید خانواده ام ارزشمندترین چیزی است که دارم و تمام تلاشم را برای خوشحال کردن آنها می کنم.

پای گفتگوی او با خبرنگار پیک توانا می نشینیم:

پیک توانا – خودتان را معرفی کنید؟

فاطمه صالحی هستم و در رشتهٔ موسیقی، در دانشگاه هنر تحصیل می کنم.

پیک توانا – با توجه به اینکه از ناحیه دو دست معلولیت جسمی دارید چطور شد که سراغ موسیقی رفتید و چطور شد که بین آلات مختلف موسیقی سنتور را انتخاب کردید؟

همیشه به موسیقی و یادگیری آن علاقمند بودم، وقتی که درسم تمام شد فکر کردم دیگر وقت آن است که به دنبال موسیقی بروم. خودم شخصاً پیانو را دوست داشتم و همواره دلم می خواست پیانو بزنم، اما سنتور را انتخاب کردم چون با توجه به شرایط جسمی ام کار کردن با آن در مقایسه با پیانو و سایر آلات موسیقی برایم راحت تر بود.

پیک توانا – اولین بار اجرای خود را کی و کجا تجربه کردید؟

حدود ۴ یا ۵ سال پیش بود که در فرهنگسرای بهمن آهنگ الهه ناز را برای اولین بار اجرا کردم.

پیک توانا – هنگام اجرا چه احساسی داشتید؟

به فکر خوشحال کردن پدر و مادرم بودم.

پیک توانا – از تاثیرات موسیقی در زندگی تان بگویید؟

موسیقی به زندگی من جهت داده و نوعی نشاط در زندگیم ایجاد کرده. موسیقی بزرگترین لذت زندگی من است و از این راه درست گوش کردن و تمرکز کردن را آموخته ام.

پیک توانا – از نظر شما معلولیت یعنی چه؟

با توجه به آنچه خانواده ام راجع به معنای معلولیت در وجودم نهاده اند، نه ناتوانی و نه محدود بودن. شاید کمی سختی کشیدن، سختی که وقتی به طعم شیرین بعدش فکر می کنی می بینی که ارزش کشیدن را دارد.

پیک توانا – توصیه ای برای افرادی که به علت معلولیت، از پرداختن به کارهای مورد علاقه شان خودداری می کنند دارید؟

معلولان نباید فکر کنند که چون معلول هستند، نمی توانند یا نمی شود. خود من را ببینید چند سال است که بدون دست سنتور می زنم و از زندگیم بسیار راضیم. گاهی اذیت می شوم اما آن رضایتی که هر انسانی از زندگی خودش دارد را دارم.

پیک توانا –از چه چیزهایی اذیت می شوید؟

از چیزهایی که می گویند برای معلولان هست اما در واقع نیست!

مثل یک استخر مناسب سازی شده، مثل یک خیابان بدون پله، مثل دسترسی آسان یک نابینا به کتاب های بریل و ... به نظر من حقوقی که به معلولان اختصاص داده اند برای زندگی آنها کافی نیست. مثلاً همین مستمری بهزیستی، حتی به اندازه کرایه ماشین دو سه هفته هم نمی شود و اسم تمام اینها را گذاشته اند امکانات دادن به معلولان!

پیک توانا – اگر معلول نبودید فکر می کنید باز هم سراغ موسیقی می رفتید؟

معلوم نیست. اگر معلول نبودم شاید اصلاً به موسیقی فکر هم نمی کردم. فکر می کنم اگر تندرست بودم فرد بی هدفی می شدم و زندگی برایم بیهوده بود، چون درد نداشتم و نمی توانستم جای نداشته هایم را با چیزی پر کنم! گاهی اوقات که بیشتر به این موضوع فکر می کنم می بینم، اگر معلول نبودم تنها کار مفیدی که می توانستم انجام بدهم پیاده روی بود.

پیک توانا – ورزش هم می کنید؟

بله. من به ورزش شنا بسیار علاقه مندم و تا چند وقت پیش هم به آن می پرداختم اما به تازگی این استخر که اتفاقاً در مقایسه با سایر استخرها از نظر مناسب سازی وضعیت بهتری داشت و من در آن کمتر اذیت می شدم را خراب کرده اند و قرار است به جای آن چیز دیگری بسازند. به همین علت من مدتی است که نمی توانم به ورزش مورد علاقه ام بپردازم.

پیک توانا – زندگی یعنی چه؟

زندگی تنها فرصتی است که در آن می توانیم بودن را تجربه کنیم. پس باید تلاش کنیم برای بودن، برای بی نظیر بودن برای ناب بودن، چون زندگی صحنهٔ یکتای هنرمندی ماست.

پیک توانا – موسیقی را تا کجا و تا کی ادامه خواهید داد؟

تا آنجایی که یک آهنگساز واقعی بشوم.

پیک توانا – زیباترین خاطرهٔ زندگیتان چیست؟

روزی که دیدم می توانم سنتور بزنم زیباترین روز زندگیم بود.

پیک توانا – چیزی هست که دلتان بخواهد راجع به آن صحبت کنید؟

بله. راجع به اینکه چرا معلولان نمی توانند وارد سینما و تلویزیون بشوند؟!

و یک خواهش ازکارگردانها و فیلمسازان در این رابطه که به جای اینکه به افراد معلولی که علاقمند به بازیگری هستند بگویند برای تو باید فیلمنامه ای خاص بنویسیم و در آن قسمتی را باز کنیم تا تو بتوانی در آن بازی کنی، بستری را فراهم کنند تا این قشر از جامعه نیز راهی برای بروز استعدادهایشان داشته باشند. مطمئناً بین افراد معلول هم کسانی پیدا می شوند که استعداد بازیگری داشته باشند. این جواب را یکی از کارگردانها وقتی به یکی از مراکز مربوطه مراجعه کرده بودم به خودم داد. اما من ناامید نشدم و الان هم از طریق مراکز آزاد دنبال راهی هستم که به این هدفم برسم.

پیک توانا – فاطمه صالحی را چگونه تعریف می کنید؟

دوستش دارم، مقاوم است و همیشه امیدوارانه به زندگی نگاه می کند. پشتکار خوبی دارد .

پیک توانا – حرف آخر:

کاش در کتاب قطور زندگی سطری باشیم به یاد ماندنی نه حاشیه ای از یاد رفتنی.

رقیه بابایی

اخبار شهرستانها

بیرجند – رامین رضایی رئیس ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) سازمان بهزیستی اعلام کرد:تا پایان سال گذشته ۴۳۰۰معلول در مناطق روستایی زیر پوشش طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه قرار گرفتند.
رئیس سازمان بهزیستی خراسان جنوبی هم با بیان اینکه بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، معلولین ۱۰ درصد جمعیت جهان را تشکیل می دهند گفت: با توجه به جمعیت استان خراسان جنوبی ۶۵ هزار معلول در این استان وجود دارند که چهار درصد آنان نیازمند خدمات ویژه هستند.

ساری – معاون توانبخشی سازمان بهزیستی مازندران با بیان اینکه برای تغییر نگرش در جامعه نیازمند فرهنگ‌سازی هستیم، اظهار داشت: دوره آموزشی مناسب‌سازی اماکن عمومی برای کارشناسان مسکن و شهرسازی و نظام مهندسی و شهرداران استان که از سوی بهزیستی استان برگزار شده بود با استقبال مناسبی روبه‌رو شد و نشان داد جامعه تمایل به تغییر دیدگاه‌ها نسبت به حوزه معلولان دارد.

تهران – مدیرکل معماری و ساختمان معاونت شهرسازی و معماری شهرداری تهران از مناسب سازی ۲۰ هتل تهران برای استفاده از جانبازان و معلولان جسمی و حرکتی در آینده نزدیک خبر داد.
سید صباح الدین متقی با بیان این مطلب گفت: برای مناسب سازی هتل ها برای جانبازان، معلولان، نابینایان و ناشنوایان با اتحادیه هتل داران هماهنگی هایی انجام شده است و به زودی ۲۰ هتل در تهران که امکان بیشتری برای مناسب سازی آنها فراهم است و کمتر از ۱۰ درصد تا رسیدن به نقطه مطلوب در این زمینه فاصله دارند، بازدید و ارزیابی می شوند.

تهران – محمد هادی ایازی سخنگوی شهرداری تهران با بیان اینکه رویکرد مناسب سازی برای معلولان درهمه پیاده روهای در حال ساخت شهرتهران درنظرگرفته شده است، گفت: این رویکرد در پیاده روهای خیابان۳۶ کیلومتری ولی عصر، خیابان حافظ و غیره اعمال شده و در این کار از نظرات اساتید دانشگاه نیز استفاده شده است. وی افزود: در ۲ سال اخیرشهرداری تهران هراقدامی را که انجام داده است با این رویکرد بوده و معاونت شهرسازی و معماری شهرداری نیز مکلف شده است تا در مجوزهایی که صادر می کند، موضوع مناسب سازی برای معلولان را در نظربگیرد.

بندرعباس – معاون توانبخشی سازمان بهزیستی هرمزگان گفت: در روستاهای این استان نزدیک به ۹ هزار معلول زیر پوشش این سازمان خدمات توانبخشی دریافت می کنند.
عبدالرضا میرزایی افزود: خدمات توانبخشی هم اکنون در شهرستان های میناب، بندرعباس، بستک، پارسیان، حاجی آباد، رودان، جاسک و قشم به معلولان ارائه می شود.
وی گفت: خدماتی که از طریق توانبخشی در جامعه به معلولان ارائه می شود، شامل آموزش در منزل و خارج از آن، خدمات ارجاع، توزیع لوازم توانبخشی، کمک به اشتغال و کاریابی و همکاری های مستمر با آنان است.
میرزایی اظهار داشت: در حال حاضر ۲۵۰ نفر در گروه های دختر و پسر کم توان ذهنی در مراکز دولتی خدمات آموزشی را دریافت می کنند و سازمان بهزیستی بابت آن یارانه پرداخت می کند

اردبیل – معاون مشارکت های مردمی سازمان بهزیستی استان اردبیل گفت: هم اکنون ۲۸۶ واحد خانه مددجویی در نقاط مختلف استان اردبیل در حال احداث است و به پیشرفت بالای ۱۵ تا ۶۰ درصد رسیده است.
وی تصریح کرد: در سفر اول رئیس جمهور مبلغ ۴۰۰ میلیون تومان و در سفر دوم هیئت دولت به استان ۶۸۰ میلیون تومان اعتبار برای تکمیل پروژه های مسکن افراد زیر پوشش بهزیستی اختصاص یافت.

دامغان – مدیرکل بهزیستی استان سمنان از احداث اردوگاه بزرگ فرهنگی - ورزشی و تفریحی ویژه معلولان در منطقه چشمه علی دامغان خبر داد.
محمد علی طاهری گفت: برای ایجاد اردوگاه بزرگ فرهنگی - ورزشی و تفریحی ویژه معلولان در دامغان در مرحله اول ۶ میلیارد ریال اعتبار در قالب مصوبه های سفر هیئت دولت به استان سمنان تصویب شده است.
وی همچنین از احداث مجتمع جامع توانبخشی استان سمنان با اختصاص اعتباری بالغ بر ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال خبرداد.

ساری – معاون توانبخشی بهزیستی مازندران از تشکیل کمیته‌های مناسب‌سازی مسکن معلولان در استانداری مازندران در سال جاری خبر داد.
سعید آرام گفت: برای مناسب‌سازی مسکن معلولان در سال جاری با هماهنگی استانداری کمیته‌های مربوط به آن در کمیسیون‌های شهرسازی در حال تشکیل است.

مجله پیک توانا در استانهای مختلف، از میان علاقمندان به موضوعات مرتبط با معلولیت، خبرنگار افتخاری می پذیرد.
با ما تماس بگیرید
۰۲۸۱-۳۳۳۹۲۱۲

وقتی «قدرت عشق» بر «عشق به قدرت» غلبه کند، دنیا طعم صلح را می چشد.
جیمی هندریکس

پیوند

بدون هم نمی توانیم...!

نشانی نداشتند... از پدر و مادر... انگار دیگر قید سراغ گرفتن در خیابانهای شلوغ و گشتن در کوچه های پیچ در پیچ چند متری را زده بودند.. دیگر نمی خواستند به هیچ آدرس و تاریخی مراجعه کنند.

آنها مسیر " شیر خوارگاه آمنه" تا "آسایشگاه کهریزک" را تنها با چرخهای ویلچر طی کرده بودند و حالا دیگر داشتند طعم با هم بودن را در خانه های متاهلی کهریزک تجربه می کردند.

" تیرداد و فرنگیس" اواخر آذر ماه ۸۷ طی مراسمی که در آسایشگاه کهریزک برگزار شد همراه چند زوج دیگر زندگی مشترکشان را آغاز کردند.

معمولا رسم بر این است که زوجهای جوان روزهای آغازین پیوندشان را با صلح و آرامش سپری می کنند. اما از آنجایی که همیشه حکمتی در رابطه ها وجود داشته و دارد روزهای نخست زندگی آنها با مشاجره و تلخی شکل می گیرد که خواندنش خالی از لطف نیست.

" تیرداد ساجدی" ۳۶ سال دارد و در تهران متولد شده ، تا ۷ سالگی در شیرخوارگاه آمنه بوده و پس از آن به آسایشگاه ورد آورد انتقال پیدا می کند. و تحصیلاتش را در دوره ی راهنمایی در ورد آورد ادامه میدهد. او که توسط ۲ نفر از افراد نیکوکار به آسایشگاه کهریزک معرفی میشود در این مرکز شروع به فعالیت می کند.

یکی از استعداد هایی که در وجود تیرداد به ثمر نشست علاقه اش به نقاشی و کاریکاتور است. او می گوید: " از کودکی روی در و دیوار نقاشی می کشیدم، از این کار لذت می بردم اما کتک هم زیاد می خوردم ولی از رو نمی رفتم.."

او حتی به دوران تحصیلش اشاره می کند و می گوید: "وقتی معلم پای تخته مشغول آموزش می شد من روی دفترم ، میز و نیمکت نقاشی های مختلفی می کشیدم و همین باعث می شد تنبیه بشوم."

تیرداد دوره ی تکمیلی نقاشی را از سال ۷۳ تا ۷۵ در کارگاه های آموزشی کهریزک که زیر نظر استاد "بهزاد صادقی" اداره می شد گذرانده و گاهی هم کاریکاتور شخصیتهای سیاسی (خارجی و ایرانی) را می کشد.

" فرنگیس قروی "همسر تیرداد قهرمان رشته ی دو میدانی و پرتاب وزنه است و در این رشته مدالهای گوناگونی را نیز کسب کرده و اکنون در کارگاه خیاطی آسایشگاه در قسمت " اتوکشی " مشغول به کار است.

فرنگیس که از بازگو کردن خاطرات تلخ روز های اول زندگیش بسیار متاثر است میگوید: "هنوز مهر پای سند ازدواجمان نمناک بود ، تنها ۴۸ ساعت گذشته بود که جر و بحث بین ما شروع شد و بعد از چند روز این مشاجرات بالا گرفت تا جایی که مسئولین آسایشگاه به ناچار ما را به شهر های دیگری منتقل کردند."

او ادامه می دهد: "من را به آسایشگاه گیلان" رشت " و تیرداد را به آسایشگاه " فیاض بخش" مشهد منتقل کردند. شاید به این دلیل که دوری از همدیگر بتواند ما را به نتیجه برساند. "

تیرداد در ادامه صحبت همسرش می گوید : **" ازدواج یک معلول شاید همان "شانسی" باشد که در خانه اش را می زند و ما آن زمان از روی نا آگاهی به راحتی این شانس را کنار زدیم."**

چشمهای فرنگیس که حالا به اشک نشسته است با کمی بغض می گوید : "مدت زمان آشنایی ما فقط یک هفته بود و ما با اینکه هر دو در این مرکز بودیم هیچ گونه شناختی به خصوصیات اخلاقی هم نداشتیم و شاید همین باعث شدت اختلافات ما شد ما بعد از ۳ ماه دوری ، تحمل و پشیمانی به کهریزک برگشتیم و هر دو به یک نتیجه رسیده بودیم و آن اینکه : "بدون هم نمی توانیم"..

تیرداد نیز در پایان این گفت و گو به نکته ی بسیار خوبی اشاره کرد و گفت :

" برای هر چیزی باید " هزینه " صرف شود. برای شناخت ازهم باید وقت هزینه کرد !! "

سیما سلطانی آذر

قابل توجه خوانندگان محترم پیک توانا

با توجه به اهمیت فرهنگ سازی در موضوع ازدواج معلولان، از کلیه کارشناسان مسائل اجتماعی، صاحبنظران، خواهران و برادران معلول و مخاطبین گرامی دعوت می گردد تا نظرات، عقاید، باورها، مطالب و پیام های خود را پیرامون موانع و راهکارهای ازدواج معلولین با ما در میان بگذارند.
بدیهی است که مطالب ارسالی خوانندگان بدون ذکر نام (در صورت تمایل با ذکر نام) در صفحه پیوند درج خواهد شد.

تاریخ، تکرار بی پایان خطاهای زندگی است.
لورنس دورل

کوتاه و خواندنی از بهزیستی

سازمان بهزیستی کشور

سازمان بهزیستی کشور

هفته نامه مهرنو (هفته نامه داخلی سازمان بهزیستی کشور) :

معاون امور توانبخشی سازمان در مورد اقدامات سازمان بهزیستی در خصوص مناسب‌سازی و فراهم کردن زمینه حضور معلولان در جامعه گفت: به منظور مناسب سازی خودروهای معلولان سازمان با چهار شرکت معتبر آلمانی، اتریشی، هلندی و سوئدی وارد مذاکره شده است تا با ایجاد نمایندگی در کشور اقدام به مناسب سازی خودروهای معلولان کنند. هزینه این مناسب سازی تا سقف یک میلیون تومان توسط سازمان پرداخت خواهد شد. وی افزود : واردات خودروهای خارجی مناسب‌سازی شده معاف از عوارض گمرکی نیز از دیگر برنامه های سازمان است.

خبرگزاری فارس :

معاون اشتغال و مشارکت‌های مردمی موسسه‌های خیریه سازمان بهزیستی کشور گفت: تا کنون ۷۷۱ نفر از معلولان با معرفی بهزیستی کشور در سازمان‌های دولتی استخدام شدند.
درویش‌پور خاطرنشان کرد: در این راستا وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، بازرگانی، فرهنگ و ارشاد اسلامی، نیرو، امور اقتصاد و دارایی بیشترین همکاری را در استخدام معلولان داشته‌اند.

خبرگزاری مهر :

رئیس سازمان بهزیستی از شناسایی و مناسب سازی ۳۰ هزار نقطه در کشور برای استفاده معلولان خبر داد و گفت: اسامی دستگاههای متخلف در امر مناسب سازی مشخص و به دولت اعلام شده است.
دکتر فقیه در مورد عدم تشکیل جلسات مناسب سازی در بهزیستی ، افزود: اعتقاد دارم فقط با برگزاری صرف جلسه اتفاق خاصی نمی افتد و مشکلی حل نمی شود و بیشتر از تشکیل جلسه باید به عملیات و اجرای کارها معتقد باشیم.
این درحالی است که منصور برجیان مدیر انجمن علمی فرهنگی معلولان چندی قبل از عدم تشکیل جلسات مناسب سازی خبر داده و عنوان کرده بود که شهرداری در زمینه مناسب سازی محیط اقدامات موثری انجام داده است اما سازمانهای دیگر در این خصوص همکاری های لازم را ندارند.

پیک توانا :

مدیرکل دفتر معلولان ذهنی سازمان بهزیستی کشور اعلام کرد : ۵۰۰ هزار معلول در سطح کشور هنوز از خدمات بهزیستی بهره مند نشده اند.
علیرضا سعادتی افزود : هم اکنون ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار معلول در کشور وجود دارند که از این تعداد، یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر از طریق سازمان بهزیستی شناسایی شده اند. اما فقط ۶۰۰ هزار معلول تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار گرفته اند.

تبریک

وقتی که ابرهای سیاه درد و غصه آسمان زندگیمان را می پوشانند و دردهایمان آنقدر طاقت فرسا می شود که تنها می توانیم نام خدا را فریاد بزنیم، خدا همانند همیشه به فریادمان می رسد و نماینده اش را در زمین به سوی ما می فرستد. نماینده ای با جامه ای سفید درست به رنگ دلش، به رنگ احساسش. به رنگ خدا.
نام زمینی نماینده خدا را پزشک نهادند و پزشک یعنی عشق.

روز پزشک مبارک.

از مسوولین بخواهید کار خوب را. نه با خواهش و تمنا.
امام خمینی (ره)

پیامدهای معلولیت در خانواده و جامعه

در قانون جامع حمایت از حقوق معلولان آمده است ، **معلول کسی است که به تشخیص کمیسیون پزشکی سازمان بهزیستی بر اثر ضایعه جسمی، ذهنی و روانی اختلال مستمر و قابل توجهی در سلامت و کارآمدی وی ایجاد شود.**

در قطعنامه سال ۱۹۹۳ مجمع عمومی سازمان ملل متحد در خصوص «مقررات استاندارد برابرسازی فرصت ها برای اشخاص کم توان و ناتوان» معلولیت هر نوع نقص و محدودیت جسمی و ذهنی که تعامل و مشارکت انسان را تقلیل، کاهش یا به حداقل می رساند تعبیر شده است. اما در کنوانسیون حقوق معلولان تعریفی از معلولیت ارائه نشده بلکه در مقدمه آن از «تعامل افراد دارای نقص و موانع محیطی» صحبت کرده و در بند یک آن به طبقه بندی اشخاص معلول (فیزیکی، ذهنی، فکری یا جسمی) که دارای «نواقص طویل المدت» هستند، اشاره کرده است. قانون تشکیل سازمان آموزش و پرورش استثنایی مصوب سال ۱۳۶۹ تعریفی از معلول ارائه نکرده است اما در ماده واحده آمده که دانش آموزان استثنایی اعم از نابینایان، نیمه نابینایان، ناشنوایان، نیمه ناشنوایان، عقب ماندگان ذهنی و ناسازگاران عاطفی، معلولان حسی حرکتی و چند معلولیتی هستند. به عبارت دیگر قانون صرفاً اقدام به طبقه بندی کرده است. به بیان دیگر دستورالعمل اجرایی قانون جامع حمایت از معلولان، معلولیت را در شش گروه طبقه بندی کرده است. معلولیت بیماری نیست، هرچند که ممکن است با بیماری توام باشد مانند سندروم ویلیامز که نوعی معلولیت ذهنی بوده و با عارضه قبلی همراه است. معلولیت طیف است یعنی ممکن است خفیف باشد یا متوسط و شدید. به عنوان مثال در معلولیت جسمی پا و دست ممکن است آسیب داشته باشد تا ضایعات نخاعی که در آن فرد قادر به حرکت نیست. در معلولین ذهنی هم با همین تقسیم بندی مواجه هستیم (آموزش پذیر، تربیت پذیر و حمایت پذیر) که صرفاً کودکان آموزش پذیر تا حدودی خود اتکا بوده و می توانند تحت پوشش آموزش و پرورش (با نیازهای ویژه آموزشی) قرار گیرند. **متاسفانه مساله ای که مورد توجه قرار نگرفته کودکان مرزی است که بین کودکان طبیعی و معلول ذهنی قرار دارند. کودکان مرزی معلول محسوب نمی شوند و باید در نظام آموزشی جایگاه آنان تعریف شود** تا به قول یکی از مدیران اسبق مدرسه آموزش و پرورش استثنایی تهران (شهید صیاد شیرازی) ناگزیر از ثبت نام در مدارس استثنایی ذهنی نباشند. اما درخصوص آثار معلولیت در نظام خانواده باید گفت به لحاظ فقدان آگاهی خانواده در ابتدای تولد فرزند اقدام موثری به ویژه در زمینه توانبخشی انجام نمی گیرد، لیکن از یک سالگی به بعد که کودک در رشد با تاخیر مواجه می شود خانواده ها به تدریج مراحل سردرگمی، تکاپو و کنکاش و در نهایت آگاهی را طی می کنند، در این رابطه بیشترین فعالیت را طبقه متوسط فرهنگی به عمل می آورد. از نظر اقتصادی آثار معلولیت در خانواده موجب می شود سطح درآمد خانواده تقلیل یابد، به ویژه مادران در صورت شاغل بودن، از این حق محروم می شوند، هزینه سنگین توانبخشی نیز درآمد خانواده را تقلیل می دهد. از نظر اجتماعی، مشارکت خانواده کاهش یافته و تعامل آنان را با دوستان و سایر اعضای فامیل به حداقل می رساند، علت این مهم نیز نگرش منفی حاکم بر جامعه نسبت به پدیده معلولیت است. سنگینی مسوولیت نگهداری کودک معلول بخشی از اعضای خانواده را در نگهداری به مشارکت می کشاند، اما پدر و مادر کودک معلول ناخواسته نسبت به سایر فرزندان کم توجه یا بی توجه شده که مشکلات عاطفی را تشدید می کند. هراس از آینده و تخریب بهداشت روانی نیز به خشونت خانگی دامن زده و به لحاظ اینکه مادران در ارتباط بیشتری با کودک هستند در معرض بیماری افسردگی هستند تا جایی که به دارو درمانی کشیده می شوند. در این راستا کمتر با پدیده واگذاری یا سر راه گذاشتن کودک برای نگهداری در مراکز توانبخشی شبانه روزی مواجه هستیم، آمارهای کودکان در موسسه ها در ایران نیز موید این موضع است. آسیب شناسی اجتماعی پدیده معلولیت بیانگر آن است که در نظام خانواده اگر خشونت های خانگی یا فشارها تشدید شود با پدیده اعتیاد، طلاق و حتی جرم نیز مواجه خواهیم بود، اما همانگونه که اشاره شد، به لحاظ هراس از آینده، چنین خانواده هایی در تعامل بسیار محتاط عمل می کنند. روحیه همبستگی در جامعه معلولان بسیار بالاست تا جایی که در جلسات آموزشی مدارس استثنایی (برخلاف خانواده های عادی) مشارکت می کنند. این موضوع موجب می شود خانواده ها پس از اتمام دوره آموزشی کودک اشکال دیگری از زندگی جمعی را تجربه کنند (نظیر تشکیل شرکت های تعاونی تولیدی). در نهایت باید تاکید کرد کودک و خانواده معلول از آسیب پذیرترین اقشار جامعه محسوب می شوند.

*** احمد آملی، مسوول کمیته کودکان استثنایی انجمن حمایت از حقوق کودکان**

توانگر راستین کسی است که آز در دلش راه نیافته است .
بزرگمهر

اصلاح قانون معافیت های سربازی

نمایندگان مجلس مصوب کردند خانواده‌هایی که ۲ فرزند آنها خدمت سربازی را انجام داده باشند، صرفا یک نفر از فرزندان از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شود.

بر اساس مصوبه نمایندگان مجلس ، یگانه فرزند ذکور مراقب یا نگهدارنده پدر نیازمند که قادر به اداره امور خود نباشد، یگانه مراقب یا نگهدارنده مادر فاقد شوهر، تنها برادر تنی سرپرست خواهر فاقد پدر، همسر و فرزند ذکور غیرمحجور و تنها برادر سرپرست کبیر نیازمند مراقب و فاقد پدر و همسر و فرزند ذکور غیر محجور و فاقد شغل، از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شوند.

مجلس بر همین اساس مقرر کرد یگانه سرپرست برادر کمتر از ۱۸ سال تمام، یگانه نوه ذکور مراقب یا نگهدارنده جد فاقد فرزند یا جده فاقد شوهر و فرزند و مشمولی که همسرش فوت نموده و از او دارای فرزند صغیر بوده مادامی که ازدواج مجدد نکرده و یا دارای همسری که بعد از ازدواج معلول و نیازمند مراقب باشد نیز از انجام خدمت معاف می‌شوند.

نمایندگان مقرر کردند از چند برادر واجد شرایط اعزام به خدمت در صورت اعزام یکی از برادران به خدمت یکی از برادران می‌تواند تا اتمام خدمت او از تعویق اعزام استفاده کند.

مجلس بر اساس مصوبه مذکور مقرر کردند که از خانواده‌ای که ۲ برادر خدمت سربازی را انجام داده باشند، صرفا یک نفر از فرزندان از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌باشند.

همچنین بر اساس مصوبه مجلس یکی از فرزندان پسر سربازی که در حین خدمت سربازی فوت کند و یا یکی از فرزندان ذکور خانواده‌ای که یک فرزند آن خانواده در حین انجام خدمت سربازی فوت نموده باشند از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شوند.

بر اساس مصوبه مجلس مشمولینی که تنها مراقب و نگهدارنده خواهر تنی فاقد شوهر باشد نیز از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شوند.

نمایندگان در تبصره ۴۴ مقرر کردند که منظور از یگانه مراقب، تنها فرزند ذکور یا برادر یا نوه بیش از ۱۸ سال تمام است که مراقبت از هر یک از بستگان مذکور در این ماده را به علت نقص عضو، بیماری، کبر سن، صغیر بودن، یا اناث بودن به عهده دارد؛ نیازمندی اشخاص مذکور به مراقبت با توجه نقص عضو، بیماری و یا محجور بودن آنان به تشخیص شورای پزشکی خواهد بود.

همچنین مجلس مصوب کرد یگانه مراقب یا نگهدارنده مادر فاقد شوهر تا سی ماه متوالی می‌توانند از معافیت کفالت موقت استفاده نمایند و در پایان مدت فوق در صورت دارا بودن شرایط کفالت از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌گردند.

نمایندگان مقرر کردند وجود برادری که از معافیت تحصیلی برخوردار است مانع از معافیت موقت مشمولی که سرپرستی خانواده را برعهده دارد، نخواهد بود؛ این معافیت فقط در طول مدت معافیت تحصیلی برادر مشمول که خارج از شهرستان محل سکونت به تحصیل اشتغال دارد معتبر بوده و پس از آن فرد با رعایت سایر مقررات این قانون به خدمت دوره ضرورت اعزام خواهد شد.

مجلس همچنین مصوب کرد در صورتی که برادر یا برادران یا پدر مشمول به دلیل بیماری یا معلولیت زمین‌گیر بوده و بنا به تشخیص شورای پزشکی فاقد صلاحیت و یا ناتوان برای سرپرستی باشند و مشمول نیز عملا مراقبت، یا سرپرستی را برعهده داشته باشد، می‌توان از معافیت کفالت برخوردار گردد.

نمایندگان بر اساس مصوبه‌ای نحوه معافیت از خدمت فرزندان ذکور مددجویان را مشخص کردند.

بر این اساس یکی از فرزندان ذکور مادران فاقد شوهر تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شوند.

همچنین مشمولانی که حداقل یک فرزند معلول داشته باشند و تنها پسر خانواده‌هایی که دارای ۳ فرزند دختر یا بیشتر باشند نیز از انجام خدمت دوره ضرورت معاف می‌شوند.

مجلس مقرر کرد: **مشمولانی که با دختران معلول (دارای معلولیت جسمی – حرکتی) ازدواج کنند به صورت موقت از انجام خدمت دوره ضرورت معاف خواهند شد و پس از گذشت ۵ سال از استمرار ازدواج آنها معافیت موقت به معافیت دائم تبدیل می‌شود.**

مرکز آموزشی علمی- کاربردی معلولان رعد دانشجو می پذیرد

اولین مرکز آموزشی علمی- کاربردی ویژه معلولان به همت موسسه رعد در تهران راه‌اندازی و از مهرماه سال جاری دانشجو می‌پذیرد.

رئیس مراکز جامع علمی- کاربردی سازمان بهزیستی با بیان این خبر گفت: معاونت توانبخشی هم اکنون پنج رشته نرم‌افزار کامپیوتر، گرافیک، ارتباطات و فناوری اطلاعات، حسابداری و حقوق قضایی با گرایش ثبت را برای آموزش به معلولان تصویب کرده است که با ظرفیت ۱۰۰ نفر در هر رشته از مهر سال جاری دانشجو می‌پذیرد.

نبی اله عشقی‌ثانی با بیان اینکه این امکانات آموزشی و همچنین مناسب‌سازی محل موسسه نیکوکاری رعد برای این اقدام مناسب بود، خاطرنشان کرد: با توجه به مناسب بودن شرایط آموزشی موسسه رعد در ارایه آموزش‌های علمی- کاربردی با درخواست آنها موافقت شد و این موسسه از این پس با نام مرکز آموزش علمی- کاربردی ویژه معلولان رعد تهران شناخته خواهد شد.

وی همچنین به شرایط پذیرش دانشجویان اشاره کرد و افزود: ۵۰ درصد ظرفیت این رشته‌ها مربوط به معلولان شاغل در بهزیستی و ۵۰ درصد مربوط به معلولان دیگر است. همچنین به دلیل اینکه آموزش نابینایان و ناشنوایان به امکانات ویژه‌ای نیاز دارد، اولویت پذیرش با معلولان جسمی- حرکتی خواهد بود.

عشقی‌ثانی در ادامه یادآور شد: شهریه معلولان مطابق ضوابط معاونت توانبخشی به وسیله سازمان پرداخت خواهد شد.

رئیس مراکز جامع علمی- کاربردی کشور در توصیه‌ای به معلولان گفت: دفترچه‌های مربوط به نحوه پذیرش دانشجو در مراکز علمی- کاربردی از شهریورماه در باجه‌های روزنامه فروشی توزیع خواهد شد که معلولان با مطالعه این دفترچه‌ها می‌توانند اطلاعات کاملتری را کسب کنند.

جشنواره انتخاب بهترین کتاب برگزار می شود

اولین جشنواره انتخاب بهترین کتاب با موضوع معلول و معلولیت با عنوان «توانا» همزمان با روز جهانی معلولان برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور، این جشنواره به همت انجمن علمی آفرینشهای هنری معلولان ایران و با همکاری معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی استان تهران همزمان با روز جهانی معلولین ۱۲ آذرماه برگزار خواهد شد.

بنابراین گزارش علاقه مندان می توانند آثار ارسالی خود را تا ۱۵ شهریور ماه به دبیرخانه این جشنواره تحویل دهند.

چنان باش که بتوانی به هر کس بگویی: «مثل من باش».
امانوئل کانت

شوق زیستن

در طول سال‌های زندگی‌ام در یکی از شهرهای آرام و بی سر و صدا در شمال سوئد، توشه‌ای گرانبها از انسان‌های پیرامون خودم بر گرفتم که در زندگی‌ام از ارزش خاصی برخوردار است. انسان‌هایی که با تعریف جمله‌ای از زندگی یا ارائه شیوه‌ای از آن، جرقه‌های بزرگی در اندیشه‌ام ایجاد نموده تا در کنار آموخته‌هایم از مولانا و دیگر عارفان چراغ راه زندگی‌ام باشند.

این جرقه ها و آموخته ها در کنار امید و توکل به آن عزیز و لطیف باعث شدند تا در آن شهر سرد، گرمایی به زندگی افسرده و بر باد رفته ام بدهند.

در اینجا نمونه ای موجود در انبان توشه‌ام را برای عزیزان می‌آورم.

در یکی از شهرهای آرام و بی سر و صدا در شمال سوئد خانم نویسنده معلولی زندگی می‌کرد. نامش (karin stenlund) بود. روزهای جمعه و شنبه هر هفته می‌توانستی کارین را در امتداد خیابان مرکز شهر ببینی.

او کاملا فلج بود. همواره بر صندلی چرخداری که شکل نیمه تخت داشت، دراز کشیده بود. خانم جوانی هم چرخ او را هدایت و به کارهای او رسیدگی می‌کرد.

در کناره‌های صندلی میله‌های کوتاهی نصب شده بود که الزامات روزانه او از جمله سِرُم از آنها آویزان بودند. به بینی و دهان او شِیلنگ‌های تغذیه و تنفس اکسیژن وصل شده بودند.

جلوی صورتش یک کامپیوتر کوچک نصب شده بود. این کامپیوتر تنها راه برقراری ارتباط کارین با دنیای اطراف خویش بود. کارین با دمیدن در لوله‌ای که به کامپیوتر وصل بود می‌توانست حرف ها و خواسته های خود را بیان کند.

در سرمای سوزان زمستان‌های آن شهر همیشه در زیر دو پتوی کلفت دراز کشیده بود و تنها سرش از زیر پتوها نمایان بود. به طور خلاصه هیچ یک از اعضای بیرونی بدن کارین به جز چشم و گوش او کار نمی‌کرد.

خانم کارین کتابی در زمینه دیدگاه خودش از زندگی چاپ کرد که بسیار روان و زیبا بود. مطالب امید بخش او روح زندگی کردن را در میان انسان‌های هم شرایط خودش تقویت کرده است. این کتاب، «چمن ازمیان انگشتان پایم» (gräset mellan mina tår) نام دارد.

داستانِ نوشتن این کتاب از این قرار است. ایشان بر حسب روال معمول زندگی‌اش چند روزی از تابستان را در کنار دریاچه زیبایی به نام «تاول شو» (tavelsjö) می‌گذراند. تمامی آن تجهیزات و الزامات موجود روی صندلی‌اش را بر دامنه کم شیبی مشرف بر آن دریاچه بر پا می کردند.

کارین آنجا بی‌حرکت دراز کشیده و زیبایی دریاچه، چمن‌ها و جنگل‌های اطراف آن را، رسم شده بر کلیشه احساسش روی صفحه زندگی می‌انداخت.

از آنجایی که بدنش تحرکی نداشت، با چشمانش از میان انگشتان پایش، منظره دریاچه و اطراف آنرا نظاره می‌کرد. به عبارتی او بخش وسیعی از این منظره زیبا را از لای انگشتان پاهایش رویت می‌کرد.

او عاشق استفان هاوکینز بود. انگار نگرش هاوکینز به زندگی را بیشتر از همه کس درک می‌کرد. در نوشته هایش تاثیر اندیشه‌های این استاد و فیزیک دان را کاملا می‌توان احساس کرد. در جایی از کتابش ابراز داشته است که زیبایی زندگی و درخشش آن آنقدر عظمت دارد که خود را بر آخرین نفس موجود زنده هم تحمیل می‌کند. وی همانقدر که زیبایی زندگی را در ورای نقص هایش می‌بیند، در پذیرفتن مرگ هم با آغوش باز شهامت نشان می‌دهد و انتهای زندگی را هم بخشی از زندگی می‌داند.

او نه تنها از هیچ چیز و هیچ کس گله مند نیست بلکه خود را معلم سایر ناتوانان جسمی سوئد می‌داند. می‌گوید: اگر برای زنده ماندن می‌جنگیدی آنگاه به کمبود ها نمی‌اندیشیدی و تعریف دیگری از زندگی داشتی.

خانم کارین در اوج محبوبیت در بین دوستانش و مردم سوئد، در زمستان سال ۲۰۰۶ در بیمارستان شهر امئوی(umeå) سوئد مرگ را به آغوش کشید و از خود روحیه رضایت را در بین ناتوانان جسمی و سر خوردگان وطنش باقی گذاشت. روانش شاد!

در دانشگاه امئو استاد جامعه شناس هموطنی مشغول به کار است که رابطه نزدیکی با خانم کارین داشت و من کتاب (چمن از میان انگشتان پایم) کارین را از ایشان هدیه گرفتم. بعد از آشنایی با کارین و کتابش، یک روز با هادی (برادر خانم من که برا ی دیدار، چند ماهی در سوئد مهمان ما بود.) روی نیمکتی در خیابان مرکز شهر نشسته بودیم. کارین با همان شرایط از جلوی ما رد شد. برایش دست تکان دادم. لحظه‌ای که چشم هادی به او افتاد، دست ها را رو به آسمان بلند کرد و گفت:

خدایا شکر! که ما را به این روز نینداختی!

کمی از هادی رنجیدم ولی کاملا برایم طبیعی بود. گفتم:

هادی! دوست داری چند ساعتی جای خود را با او عوض کنیم تا ببینم زندگی بر روی آن صندلی چرخدار و با آن شرایط چه رنگ و مزه‌ای دارد؟

هادی سرش را زیر انداخت و توی خودش فرو رفت.....

زندگی

هر روز را در آغوش گیر!
زندگی یک امکان و یک چالش است.
گذشته سپری شد.
در حال زندگی کن!
روزهای بد برایت هدیه ای است تا با آن روز های خوب را دریابی
به جلو نگاه کن! به سوی هدف!
اما اطراف خود را فراموش نکن!
زیرا منظره های زیبا در راهت فراوان است.
آهسته سفر کن!
از لحظه ها لذت ببر!
آنوقت که به هدف رسیدی، جلوه زیبای میدان زندگی،
هدیه خدا دادی است

رضا – ط

محبوبترین برادرانم کسی است که عیب هایم را به من هدیه کند.
امام صادق(ع)

به مناسبت ۱۳ سپتامبر سالروز اختراع آسانسور

اختراع آسانسور

شروع آسانسور

آسانسورهای اولیه در قرون وسطی استفاده می شدند و به قرن سوم قبل از میلاد باز می گردند که با نیروی انسان ، حیوان و یا آب کار می کردند. آسانسورهایی که امروزه می بینیم اولین بار در دهه ی ۱۸۰۰ اختراع شدند و با نیروی هیدرولیک یا بخار کار می کردند.اجداد آسانسورهای امروزی ابتدا در قرن نوزدهم در انگلیس مشاهده شدند که از یک طناب و قرقره و یک وزنه تعادل در امتداد دیواره ی استوانه ای استفاده می کرد.

آسانسور برقی

آسانسور برقی در اواسط قرن نوزدهم در امریکا آغاز به کار کرد که به صورت یک بالابر ساده بود و در ساختمان نیویورک سیتی فقط بین دوطبقه کار می کرد. در سال ۱۸۵۳ «الیشا گریوز اوتیس (Elisha Graves Otis)» در نمایشگاه قصر شیشه ای نیویورک سیتی آسانسوری را معرفی کرد که در عین ایمن بودن ، نقطه ی عطف توسعه ی آسانسور بود. در سال ۱۸۵۷ اولین آسانسور حامل انسان «اوتیس» در فروشگاه بزرگ نیویورک سیتی فعالیت کرد و ده سال بعد پسران الیشا کمپانی تولید آسانسور با نام برادران «الیشا یانکرز ان وای» را بنا کردند و در نهایت به تولید انبوه هزاران آسانسور دست یافتند. طرح های دیگر آسانسور مانند مدل های هیدرولیک به شکل افقی بودند.

عصر برق

پس از سال ۱۸۰۰ و اختراع برق، «ورنر وون سیمنز»مخترع آلمانی موتور برقی را به فناوری آسانسور افزود. در سال ۱۸۸۷ آسانسور برقی در «بالتیمور» ساخته شد.
فناوری موتور و روش های کنترل به سرعت رشد کردند. در سال ۱۸۸۹ آسانسورهای برقی دنده ای اختراع شدند که مناسب ساختمان های چند طبقه بودند. در سال ۱۹۰۳ این طرح توسعه یافت و آسانسورهای بی دنده ی برقی اختراع شدند که مناسب ساختمان های چند صد طبقه و متغیر شهری بود. موتورهای چند سرعته جایگزین مدل های یک سرعته شدند تا موجب حرکتی ملایم تر شوند. فناوری الکترومغناطیسی جایگزین تغییر و ترمز دستی شدند. کنترل های دگمه ای و سیستم های علایم پیچیده آسانسورها را مدرنیزه تر نمودند.
امروزه پیچیدگی حاکم است و طرح ها مرتبا در حال تغییر هستند. دگمه ها به شکل صفحه کلید شدند. در واقع تمامی آسانسورهای تجاری خودکار هستند و عصر کامپیوتر تراشه هایی را به ارمغان آورده است که باعث می شود انبوهی از آسانسورها با برنامه ریزی دقیق فعالیت کنند و کارایی و ایمنی را به حداکثر رسانده است. اکنون آسانسورها در بیان معماری ساختمان ها واسطه گری می کنند و فناوری ها و طرح های جدید مرتبا روح بشر را به بلند پروازی فرا می خوانند.

ترجمه: معصومه آمِدی

آقای آسانسور!!!

نگاه اول: ما آسانسور را دوست داریم ! اگر بدانید بالا و پایین رفتن با آسانسور چه لذتی دارد!
ما به آسانسور احترام می گذاریم او باعث شادی روح ما است! دست سازنده اش درد نکند! کاش می شد سرعت آسانسور را تنظیم کرد. اینگونه با سرعت بیشتری خوشحال می شویم! ما این آقای آسانسور را دوست داریم! آهنگ داخل آسانسور هم زیبا است. ولی اگر تکنو بود بیشتر حال می کردیم! در هر حال آسانسور را دوست داریم!

نگاه دوم: ما آسانسور را دوست داریم! آسانسور کلی کلاس دارد! در ساختمان خود آسانسور نصب می کنیم تا چشم دشمنان کور شود! دارندگی و برازندگی! ما آسانسور را می آوریم تا روی همسایه ها و فامیل ها کم شود! ساختمان آنها که آسانسور ندارد! اصلاً ساختمان بی آسانسور مثل عروس بی جهاز می ماند! آسانسور مدرسه است چون خیلی کلاس دارد!

نگاه سوم: ما آسانسور را دوست نداریم! آسانسور هزینه ای بیش نیست! ما که می خواهیم ساختمان را تحویل مردم دهیم چرا هزینه کنیم!؟ به نظر ما آسانسور از تجملات است! هرگز! تا پله هست آسانسور چرا!؟ چه معنی دارد وقتی می شود از پله ها بالا رفت از آسانسور استفاده کنیم!؟

نگاه چهارم: آسانسور را خیلی دوست داریم! اصلا باید دوست داشته باشیم. بخش مهمی از زندگی ما است! اگر آسانسور نباشد که در پایین پله ها مانده ایم! آسانسور را دوست داریم چون او هم ما را دوست دارد که به یاری ما می آید! خلاصه آسانسور محبوب قلب های ما است! ویلچر ما همیشه در پای پله ها مانده است، آسانسور است که ما را به خانه هایمان می رساند! البته بماند که گهگاه آسانسور هست و برق نیست! در هر صورت آسانسور به ما کمک شایانی می کند.

ما آسانسور را دوست داریم!

مرتضی رویتوند

پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آنست که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.
مهاتما گاندی

حکایتها و شکایتها

مرتضی رویتوند

کتابهای درسی به خط بریـــــل

چنین حکایت بکردندی که در روزگارانی نه چندان دور و دیارعجم ، پارسی زبانان که سردمدار فرهنگ در جهان ببودی ، هر روز همی کتب قدیم و جدید را چاپ بکردندی و از این همه فرهنگ غنی همی لذت ببردندی و از شدت غرور هرازچندگاهی عامیانه با خود همی گفتندی: «ایول بابا ما دیگه کی هستیم!»

وآنان که اهل کتابت و مطالعه بودندی و یا در کتابخانه شخصی خویش کلکسیون کتاب جمع بکردندی ، همین ظواهر را بدیدندی! اما جماعتی بودندی که دیگر ظواهر جوابگویشان نبودندی! اینان که عصایی به سپیدی دلشان در دست داشتندی ، جماعت روشندل نام گفتندی! ایشان چون جویندگان طلا در آلاسکا در دیار پر فرهنگشان! به دنبال کتابهایی بودندی که به خط بریل ببودی!

ایشان گاهی چون مارکوپولو از این دیار به دیاری دگر سفر کردندی برای یافتن کتابهایی آشنا به چشم دلشان!

نه اینکه ایشان به دنبال رمان عاشقانه بودندی ها! نه! اینان برای یافتن کتابهای درسی خود هم با مشکل روبرو بودندی و با امتحانات بدون کتاب بریل دست و پنجه نرم کردندی!

ایشان برای خواندن کتابهای درسیشان باید در جستجوی ضبط صوت بودندی و قبل از آن به یک عدد انسان خیراندیش نیاز داشتندی که درس را با صدای بلند خواندندی و ضبط کردندی که شاید روشندل عزیز بتواند از پاسخگویی به استاد سربلند بیرون آمدندی !

این در شرایطی ببودی که قاصدان اینترنتی از دیار همسایگان غربی خبر آوردندی که پنج دهه قبل تر ضبط صوت در آن دیاران منسوخ گشتندی و در موزه ها نگهداری شدندی!

با خود اندیشیدمی که ما خداشناسان شرقی با این فرهنگ غنی چگونه است که از تکنولوژی روز عقبیم و آن کافران غربی با فرهنگ چهارصدساله خود از ما پیشی جستندی ؟ یادم آمد که خط بریل را هم آنان اختراع کردندی !

روزها و ساعتها در این مقال اندیشیدم و یافتم آنچه را که عامل عقب ماندگیمان بودندی.

خواستم در این باره مطلبی بنگارم ولی هرآنچه که بر طومار بنوشتم قابلیت چاپ نداشتندی و فاقد مجوز چاپ بودندی !!!

القصه فرهنگ در آن دیار پرفرهنگ همچنان جاری ببودی و روشندلان هم همچنان در پی کتابهایی به خط بریل دویدندی!دویدندی!دویدندی!

قابل توجه ناشنوایان cp و چند معلولیتی

کمیته حمایت از ناشنوایان چند معلولیتی تحت پوشش انجمن خانواده ناشنوایان ایران عضو رایگان می پذیرد.
تلفن تماس(از ساعت ۱۶ الی ۲۰) : ۰۲۱۶۶۹۱۹۰۷۷
آدرس : تهران – خیابان آزادی – بین چهارراه نواب و اسکندری – جنب بانک تجارت – کوچه افراخته – پلاک ۲۱۶ – طبقه سوم

تسلیت

با نهایت تاثر، درگذشت اعضای توانمند کانون ، مرحومه فاطمه (مینا) اکبری و زنده یاد علی کریمی را به خانواده های داغدار این عزیزان تسلیت عرض نموده و از درگاه پروردگار متعال برای این دو عزیز از دست رفته علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم . ما را در غم خود شریک بدانید.

کانون توانا

هیچ شعری شاعر ندارد، هر خواننده‌ی شعری شاعر آن لحظه‌ی شعر است.
پابلو نرودا

حـــق گرفتـــــنی است!

به موجب اصل بیستم قانون اساسی ، همه افراد ملت اعم از زن و مرد یکسان در حمایت قانون قرار دارند و از همه حقوق انسانی، سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلام برخوردارند، آنچه مورد تاکید این اصل است ، انسان بودن می باشد. بنابراین مطابق این اصل ، معلولین نیز به عنوان جزئی از این جامعه اسلامی دارای حقوق اساسی می باشند.

اما آیا این اصل توانسته معلولین (جسمی حرکتی- نابینایان - ناشنوایان - کم توانان ذهنی) را مانند سایر افراد جامعه تحت پوشش خویش قرار دهد و آنان را از حقوق مشروح در این اصل بهره مند سازد ؟

آنچه مسلم است اینکه : متاسفانه معلولیت به عنوان یک محدودیت جسمی و یا حسی ، بهانه ای برای دست اندرکاران بوده تا گروهی از افراد جامعه را که ناخودآگاه دچار معلولیت شده اند از حقوق مسلم انسانی و اساسی محروم سازند. البته ناگفته نماند که سازمان بهزیستی به عنوان اصلی ترین نهاد در حمایت از حقوق معلولین قدمهایی را در فواصل زمانی برداشته که منجر به تصویب مجموعه قوانین بهزیستی شده. اما شاید کسی نتیجه حاصل از وجود این قوانین را حس نکرد . تا اینکه به همت برخی افراد انساندوست و جمعی از گروههای معلولان ، در اردیبهشت سال ۱۳۸۳ گام بلندی در جهت حمایت از حقوق معلولین برداشته شد و آن گام بلند تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولین بود. تصویب این قانون نقطه عطفی بود در شناسایی معلول به عنوان یک انسان دارای حقوق اساسی. با تصویب این قانون، وظیفه معلول به عنوان دارنده این حقوق شروع می شود. اگر چه قانون گذار به موجب قانون و آئین نامه های مصوب ، نهادهای اجرایی مواد این قانون را معرفی کرده است. اما به تجربه ثابت شده که حق گرفتنی است نه دادنی ، دارنده حق با شناخت و آگاهی از حقوق مکتسبه خویش باید نهادهای اجرایی را ملزم به اجرای این قانون نماید . آنچه در این ستون و در نوشتارهای آتی مد نظر است آشنا کردن معلولین با قوانین حمایتی و راهکارهای اجرایی آنست . باشد که هر انسان محدودی با آگاهی از حقوق خویش و الزام مجریان به اجرای قوانین، راه را برای هر چه سریعتر و بهتر اجرا شدن قوانین هموار سازد.

شاید آنروز بیاید . شاید .....!!!
زینب کلهر

اخبار

جشنواره منطقه ای تئاتر معلولان آفتاب

نخستین جشنواره منطقه‌ای تئاتر معلولان آفتاب به همت معاونت امور توانبخشی و بنیاد آفرینش‌های هنری بهزیستی و با شرکت ۱۸ گروه نمایش از استان‌های اصفهان، تهران، چهارمحال بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد به میزبانی شهرستان اصفهان از هشتم یا یازدهم تیرماه برگزار شد.

در مراسم اختتامیه این جشنواره ، مدیرکل دفتر امور معلولان ذهنی سازمان بهزیستی کشور از تئاتر، موسیقی، شعر و سایر هنرها به عنوان زمینه‌هایی یاد کرد که موجب می‌شود، افراد معلول و سالم در قالب آنها در کنار یکدیگر قرار گرفته و با هم به اجرای برنامه بپردازند که حاصل آن، ایجاد روحیه جمع‌گرایی و تقویت توانایی‌های معلولان است.

در پایان این جشنواره هیات داوران از مجموع ۱۸ اثر نمایشی در این جشنواره چهار نمایش «بن بست امید» کاری از معلولان جسمی وحرکتی استان چهارمحال و بختیاری، «عمو ماهیگیر» کاری از گروه معلولان جسمی حرکتی استان تهران، «رفیق خوب یه نعمته» از معلولان ذهنی استان اصفهان (شهرضا) و «پرسشنامه» از معلولان نابینا در استان تهران را برای حضور در جشنواره بین المللی تهران برگزید .

به بسیار گفتن آبروی خود مبر .

بزرگمهر

«ساحل» سازه ای برای معلولین

" تا همین چند وقت قبل ، پارک ها تنها مخصوص بچه ها ی سالم و با نشاطی بود که دست در دست خانواده ، از امکانات بازی موجود در محوطه استفاده می کردند".

و در این میان بچه ها یی هم بودند که به دلیل معلولیت جسمی ، در گوشه ای از اتاق همبازی تنهایی شان می شدند و شاید یکی از آرزویشان " تاب بازی ، سرسره سواری و الاکلنگ " بود که حتما تبدیل به " حسرت " می شد.

میان این شاید و حتماها ، شرکت "احداث صنعت پرشیا" ، برای اولین بار در تهران ، اقدام به طراحی ، ساخت و تولید سازه هایی برای استفاده معلولین در پارک ها کرده است.

مهندس "مازیار سمیعی فرد " مدیر عامل شرکت " احداث صنعت پرشیا" به همراه مجموعه ی خلاق و توانای خود ، توانسته یکی از سازه ها ی خود را که "ساحل" نام دارد در منطقه ی ۴ تهران و در " بوستان حکیمیه تهران پارس" نصب و راه اندازی کند. این سازه می تواند ۱۳ نوع بازی کاملا حفاظت شده را به معلولین ارائه دهد.

"سمیعی فرد" در مورد انگیزه ی طراحی واجرای این پروژه گفت: **"یکی از علتهایی که باعث شد ما به فکر طراحی چنین سازه ای بیفتیم ، جدا نکردن کودکان معلول از کودکان سالم بود ویکی از مزیت های این سازه این است که هر دو گروه در کنار یکدیگر به فعالیت بدنی مشغول می شوند وحتی ممکن است که یک رقابت سالم هم در بین آنها به وجود بیاید."**

مهندس " مهرداد بهمن " که مدیر فروش این شرکت است به نکته ی قابل توجهی اشاره کرد و گفت: "شرکت ما توانایی طراحی و اجرای هر گونه وسیله ی بازی را برای معلولین داراست. ما در حال حاضر پروژه هایی را در دست بررسی داریم که با وضعیت جسمانی و درصدهای مختلف معلولیت طراحی می شوند که علاوه بر اینکه معلولین می توانند به بازی بدنی بپردازند ، از این سازه ها به عنوان نوعی بازی فکری نیز استفاده کنند ،این سازه ها صرفا جهت بالا بردن توان ذهنی وهوشی آنها طراحی می شوند."

وی در مورد نگرانیهای خانواده های معلولین در زمینه ی استفاده از این سازه ها گفت: " نگرانی حتی در بین خانواده های افراد سالم هم وجود دارد و خانواده ی افراد معلول قطعا حساسیت بیشتری برای حفاظت فیزیکی از آنها را دارند. این سازه می تواند نگرانیهای آنها را به حداقل برساند."

او در ادامه ی صحبت هایش افزود: "یکی از سازه های دیگری که ما طراحی کرده ایم "تاب های ویلچری" است که فرد معلول میتواند در کمال اطمینان و احساس امنیت به روی این تاب ها رفته وبدون هیچ مشکلی بازی کند وهمچنین طراحی نوعی سطوح که به عنوان کف پوش مخصوص در محوطه ی بازی در نظر گرفته شده که سهولت حرکت با ویلچر را فراهم می کند.

"بهمن" در پایان گفت: " امیدوارم روزی بتوانیم، با نگاه ، اندیشه و دانش کافی ، امکانات گسترده تری را برای بازی معلولین ، نه تنها در تهران ، بلکه در بوستان های شهرستانهای مختلف ، راه اندازی کنیم".

روح الله دوستدار

تصویب قوانین آموزشی ویژه نابینایان و ناشنوایان

بنا به پیشنهاد مشترک وزارتخانه های آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی کشور و دانشگاه آزاد اسلامی و به استناد تبصره ماده ۸ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان ، متون زیر به عنوان تبصره های ۱، ۲ و۳ به ماده سه آیین نامه اجرایی ماده ۸ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، الحاق گردیده و به تصویب دولت رسید.

تبصره ۱- در امتحانات و مسابقات ورودی و نیز آزمونها و امتحانات عمومی و تخصصی و حرفه ای و فنی که توسط واحدهای آموزشی موضوع ماده ۸ قانون برگزار می شود، تامین مترجم زبان اشاره برای شرکت کنندگان ناشنواو تامین منشی برای شرکت کنندگان نابینا و کم بینا و معلولان خاص (به تشخیص سازمان بهزیستی کشور) و همچنین فراهم نمودن سایر امکانات لازم برای اجرای امتحانات و آزمونهای مربوط، بر عهدهٔ واحد برگزار کننده آزمون می باشد. سازمان آزمون گیرنده می تواند از امکانات سازمان بهزیستی کشور نیز استفاده نماید.

تبصره ۲- مدت زمان پاسخگویی به سوالات آزمونهای یاد شده برای شرکت کنندگان مذکور که به تشخیص سازمان بهزیستی کشور نیاز به وقت اضافه دارند، یک و یک سوم برابر زمان هر آزمون خواهد بود.

تبصره ۳- فراگیران کم بینا، نابینا، کم شنوا و ناشنوا می توانند با توافق واحد آموزشی مربوطه، در کلاسهای درس تمامی دروس را ضبط یا از رابط آموزشی استفاده نمایند

آنکه می تواند انجام می دهد، آنکه نمی تواند انتقاد می کند.
جرج برنارد شاو

چراغ روشن

یازدهمین جشنواره تشویق دانش آموزان ممتاز به کارخود پایان داد

یازدهمین جشنواره تشویق دانش آموزان ممتاز با شعار « دانش آموز ممتاز – خانواده ممتاز – جامعه ممتاز» در استان قزوین به کارخود پایان داد .

به گزارش روابط عمومی کانون معلولین توانا ، پس از دو ماه ثبت نام از دانش آموزان ممتاز مقاطع مختلف تحصیلی ، مجموعا ۳۵۰۰ نفر از دانش آموزان شهرستانهای قزوین ، البرز و تاکستان که از معدل ممتاز برخوردار بودند به مراسم ویژه راه یافتند .

در این جشنواره که همه ساله با هدف ارتقاء سطح علمی و تحصیلی دانش آموزان استان قزوین ، ترویج مفاهیم دینی و اعتقادی در میان نوجوانان ، فرهنگسازی عمومی جهت پذیرش معلولان در جامعه و ایجاد فضای سالم فرهنگی و تفریحی برای خانواده ها برگزار می گردد، به قید قرعه به ۱۵درصد از دانش آموزان ممتاز جوایز ارزنده ای اهداء گردید .

همچنین در این جشنواره از دبیران و معلمان برتر استان تجلیل و از معلمانی که در موفقیت معلولان نقش آفرین بوده اند قدردانی بعمل آمده و به ۷۰دانش آموزان ممتاز معلول نیز بدون قرعه کشی جوایزی اهداء گردید.

این حرکت فرهنگی به همت کانون معلولین توانا طراحی و اجرا گردیده و همه ساله با استقبال چشمگیر شهروندان مواجه می گردد.

در شهر قزوین سینما تابستانی توانا از ۶ لغایت ۱۴ مردادماه ، در شهر الوند مدرسه شهدای گمنام از ۱۹ لغایت ۲۱ مردادماه و در شهر تاکستان سالن آمفی تئاتر امام علی (ع) از ۲۴ لغایت ۲۵ مردادماه ، در مجموع پذیرای بالغ بر ۲۰ هزار نفر از شهروندان بودند.

گفتنی است که این جشنواره با مجوز رسمی از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قزوین و بدون اعتبار دولتی و بصورت کاملا مردمی برگزار می گردد .

تاریخ، تکرار بی پایان خطاهای زندگی است.
لورنس دورل

منـفی یا مثـبت؟!

روزی بین شاگردان شیوانا در مورد معنای مثبت نگری و خوش بینی و منفی نگری و بدبینی اختلاف افتاد. یکی از شاگردان خود را به شدت مثبت اندیش و مثبت نگر می دانست و معتقد بود که هر اتفاقی در عالم به خیر اوست و دیگری معتقد بود که مثبت اندیشی بیش از حد، نوعی ساده لوحی است که باعث می شود فرد مثبت نگر جنبه های منفی و خطرناک زندگی را نبیند و بهتر است انسان همیشه جانب احتیاط را رعایت کند و بنا را بر این بگذارد که در هر اتفاقی که قرار است رخ دهد شاید خطری نهفته باشد.

دو شاگرد به شدت روی نظریه ی خود پافشاری می کردند و هیچ یک از موضع خود پایین نمی آمدند. ناگهان شیوانا با اشاره به شاگردان به ایشان فهماند که در چند قدمی آنها زیر سنگی بزرگ مار سمی و خطرناکی خوابیده است. همه شاگردان بخصوص دو شاگرد مدعی مثبت اندیشی و منفی نگری با سرو صدا از جا پریدند. شاگرد مثبت اندیش از همه خواست تا از سنگ فاصله بگیرند و در جایی دیگر بنشینند، اما فرد منفی نگر می گفت که بهتر است مار را بکشیم تا به ایشان و افراد دیگر صدمه نرساند. جمعی از شاگردان به همراه شیوانا و فرد مثبت اندیش از مار فاصله گرفتند و در جایی دیگر نشستند. شاگرد منفی نگر به همراه عده ای دیگر به سراغ مار رفتند و با زحمت زیاد او را کشتند. وقتی مار کشته شد و شاگرد منفی نگر به جمع پیوست خطاب به شیوانا گفت: " استاد! آیا حق با من نبود!؟ الآن دیگر ماری برای ترسیدن وجود ندارد. پس می توانیم آسوده و آرام به سر جای خود برگردیم و آنجا اطراق کنیم. اگر خوشبینانه برخورد می کردیم و حضور مار را نشانه ی مثبت و اتفاق خیر می گرفتیم الآن دیگر آن استراحت گاه راحت را در اختیار نداشتیم!"

شیوانا لبخندی زد و هیچ نگفت اما در عین حال به سر جای اول بازنگشت و به همراه شاگرد مثبت اندیش و تعدادی دیگر از شاگردان در محل جدید چادر زد و در آنجا مستقر شد. شب که فرا رسید باران شدیدی گرفت و سیل به راه افتاد. بر حسب اتفاق سیل از همان مسیری عبور کرد که شاگرد منفی نگر مار را کشته بود. چون شب و تاریک بود کسی نتوانست به آنها کمک کند و در نتیجه سیل ایشان را با خود برد.

صبح که طوفان و سیل فروکش کرد ، شاگرد مثبت اندیش به شیوانا گفت: " آیا مار انتقام خود را از ایشان گرفت!؟ یا اینکه شاگرد منفی نگر در دام منفی اندیشی خود افتاد!؟"

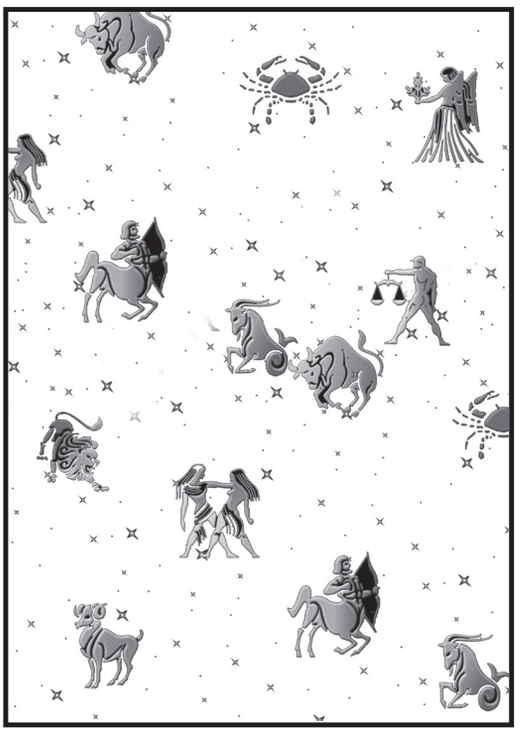
شیوانا سری تکان داد و گفت: "مار اگر زرنگ بود از دست شکارچیان در می رفت و اجازه نمی داد آنها او را بکشند. شاگرد منفی نگر هم اگر زیاد خود را در دام مثبت و منفی نمی انداخت می توانست بفهمد که در مسیل چادر زده است و امکان خطر وجود دارد. امتیاز ما نسبت به آنها که غرق شدند فقط این بود که ما به طبیعت احترام گذاشتیم و نشانه های سر راه خود را جدی گرفتیم و به محل سالم نقل مکان کردیم. **مثبت و منفی وجود ندارند. هرچه هست فقط نشانه است و علامت!"**

حکایتهای مدیریتی

همه، کسی، هر کسی، هیچ کس

یکی بود یکی نبود. چهار نفر به نامهای **«همه»، «کسی»، «هرکسی» و «هیچ کس»** بودند. یک کار مهم بایستی انجام می‌شد و از **«همه»** خواسته شد تا آن را انجام دهد. **«همه»** مطمئن بود که **«کسی»** آن را انجام خواهد داد. **«هر کسی»** می توانست آنرا انجام دهد ولی **«هیچ کس»** آنرا انجام نداد. **«کسی»** در این مورد عصبانی شد زیرا آن وظیفه **«همه»** بود. **«همه»** فکر کرد که **«هرکسی»** می تواند آنرا انجام دهد. اما **«هیچ کس»** نفهمید که **«همه»** آنرا انجام نخواهد داد. نتیجه این شد زمانی که **«هیچ کس»** آنچه را که **«هر کسی»** می‌توانست انجام دهد، انجام نداد **«همه»، «کسی»** را سرزنش نمود.

طـــــالع بینی



خصوصیات متولدین شهریور

متولدین شهریور اندیشمند و فکور، عاقل، زیرک و باهوش، بصیر و دارای درک شهودی، مسلط و خوددار، غیر وابسته و گاهی تنبل هستند.

متولد ماه شهریور که به مار معروف می باشد تحت فرمان عقل است و ذهنی تند و نافذ دارد. با سرشت محتاط و کم حرف ، او دوستانش را با دقت گزینش می کند و با میل و رغبت اجازه نمی دهد دیگران با او صمیمی و قاطی شوند. مار ماده ، دارای سلیقه و ظرافت و جذابیت است. وی لباسهایش رابه دقت برمی گزیند و غالباً خود را با جواهر آلات زیبا می آراید. مار نر نیز به خاطر ظاهرش به خود می بالد و با وقار قابل ملاحظه ای گام بر می دارد. مار شخصیت پیچیده ای دارد. او عاقل، هوشیار، پاک . مهذب و آقای خودش است. اما در پشت این ظاهر، لطافت خوش خلقی و نفس گرایی نیرومندی در تکاپوست.

برخی مشاهیر متولد شهریورماه عبارتند از: کیم باسینجر- تونی بلر- لی برس بروسنان- پابلو پیکاسو- جان. اف. کندی-

نوشتهٔ نیل سامرویل
ترجمهٔ عفت شجاع بختیاری

اگر می خواهی بنده کسی نشوی ، بنده هیچ چیز مشو .
ژاک دوال

حرفهای دل کوهنورد معلول اصفهانی

چندی قبل در خبرها آمده بود که کوهنورد معلول اصفهانی قله ۵هزار و ۶۷۱ متری دماوند را با دستانش فتح کرد.

روح الله علیزاده همان معلول توانمندی است که اراده ای آهنین دارد .

وی با اشاره به اینکه کوهنوردی ورزشی است که به سلامت جسمانی به ویژه در ناحیه پا نیاز دارد، اظهار داشت: پا نخستین عضوی است که هر انسان در رشته کوهنوردی به آن نیاز دارد اما من قبل از فکر کردن به این موضوع به عمل کردن فکر کردم و این گونه توانستم قله دماوند را با دستانم فتح کنم.

وی با بیان اینکه معلولان در تامین معاش زندگی خود واقعاً مشکل دارند، تصریح کرد: دولت و مسئولان موظف به پرداخت مستمری و کمک به معلولان به ویژه ورزشکاران معلول هستند و این یک منت نیست که بر گردن ما نهاده شود بلکه یک حق است که باید از آن استفاده کرد.

کوهنورد معلول اصفهانی به وضعیت گذران زندگی اش اشاره کرد و بیان داشت: خانواده ام ساکن شهرکرد هستند و من از سال گذشته از آنها جدا شده و به شاهین شهر آمده ام تا در اتاقی مستقل زندگی کنم.

وی با اشاره به عدم رسیدگی به وضعیت معلولان در ورزش از جمله عدم اختصاص باشگاه و ساعات تمرین مناسب و مشکل در تامین هزینه های زندگی خاطرنشان کرد: این عوامل موجب شده که به انگیزه های ورزشی و روحی بسیاری از معلولان ضربه های شدیدی وارد شود.

ورزشکار ۲۹ ساله اصفهانی استفاده از ظرفیت های ورزشی معلولان را ضروری خواند و افزود: پیشرفت در رشته های مختلف ورزشی و مراحل مختلف زندگی نه تنها انگیزه ای برای معلولان است بلکه انسان های سالم را نیز وادار به تفکر و خوداندیشی می کند.

علیزاده با اشاره به لزوم پیگیری اصحاب رسانه و مسئولان به این وضعیت افزود: در حال حاضر در ساعتی نامناسب و در ورزشگاهی بدون امکانات، والیبال نشسته بازی می کنیم و اما بسیاری از دوستانم قدرت تامین هزینه ایاب و ذهاب به باشگاه را ندارند.

وی با بیان اینکه مسئولان باید توجه بیشتری در رشد و بهبود معلولان نشان دهند، بیان داشت: معلولان علاوه بر مشکل کار به دلیل شرایط نامناسب بدنی اغلب از خانواده های بی بضاعت هستند اما آنها هم حق زندگی داشته و با مشکلاتی از جمله مسکن، ازدواج و اشتغال دست به گریبان هستند.

بیمه

بعضی معتقدند که بیمه از کلمه «بیما» از زبان هندی گرفته شده است و برخی دیگر نظر داده اند که بیمه از کلمه بیم (ترس) اخذ شده است و چنین استدلال می کنند که چون اولین بار روس ها از ایران امتیاز بیمه گرفتند (امتیازنامه حمل و نقل تاسیس اداره بیمه در مملکت ایران در سال ۱۳۰۸ هجری قمری در زمان ناصرالدین شاه قاجار) و بعدها نیز دو شرکت روسی به نام «قفقاز مرکوری» و «نادژدا» در ایران مشغول فعالیت بیمه ای شدند.

برخی از مولفان نیز کلمه بیمه را یک واژه پارسی قدیمی می دانند و به استناد کتاب مسالک و ممالک تالیف ابواسحق ابراهیم اصطخری، می گویند که بیمه نام شهری در دیار طبرستان و دیلم بوده است.

به هر حال ریشه لغوی بیمه هر چه باشد مفهوم و مکانیسم فنی و تعاونی آن یکی است و آن عبارت است از موسسه یا صندوق مشترکی که کارش سازمان دادن به تعاون افراد در معرض خطر از طریق جمع آوری وجوهی معین طبق موازین آماری، به منظور مقابله با عواقب خطرها.

قانون بیمه ایران (مصوب اردیبهشت ماه ۱۳۱۶) بیمه را چنین تعریف می کند:

بیمه عقدی که به موجب آن یک طرف تعهد می کند در ازای پرداخت وجه یا وجوهی از طرف دیگر در صورت وقوع حادثه خسارت وارد بر او را جبران نموده یا وجه معینی بپردازد.

متعهد را بیمه گر و طرف تعهد را بیمه گذار و وجهی را که بیمه گر به بیمه گذار می پردازد حق بیمه و آنچه که بیمه می شود موضوع بیمه می نامند.

تعریف قانون بیمه بیشتر ناظر بر جنبه بیمه است و ماهیت تعاونی و مکانیسم فنی بیمه را منعکس نمی کند.

قدیمی ترین کتاب لغتی که معرف لفظ بیمه می باشد (فرهنگ نفیسی) آن را اینطور تعریف می کند: اطمینان در مقابل مخاطره ای که محتمل الوقوع باشد.

اعظم نصیری

تسلیم شدن بدترین شکست نیست، تلاش نکردن بدترین شکست است.
پیامبر اکرم (ص)

اجتماعی

۲۴ ساعت تا زندگی

نیت ها شعبده بازی نمی کنند

اول از همه بگویم روزه و نمازتان قبول.
خیلی تکرایه نه ! ولی قشنگه اگر از سر عادت نباشد و از ته دل باشد.
بعدش بگویم چه خبر از نیتهاتون ! نیتهایی که به عقیده من توانایی زیادی دارند .
توانایی تغییر اتفاقاتی که قرار است برایمان بیافتد.توانایی بهتر یا بدتر کردن اوضاع.
البته با این تفاسیر فکر نکنید نیت ها شعبده باز هستند و شعبده بازی می کنند، نه !
آنها گاهی معجزه گرند. حتی قبل از اینکه تبدیل به عمل بشوند.
تا حالا امتحان کردید ، پشت کار به ظاهر قشنگی که انجام دادید ، نیت خیرخواهانه ای نبوده باشد؟ از آن کار چه نتیجه ای گرفتید؟ چقدر به نفعتان تمام شده؟ چقدر دیگران باور کردند؟ اما وقتی نیت شما خیر باشد، چشمهایتان داد می زنند، دستهایتان ، یک چیزی توی چهره تان ، نوع راه رفتنتان ، همه داد می زنند شما نیت خوبی دارید.حتی آهنگ صدایتان .
و دیدید که چطور ناگهانی درهای رحمت و محبت خداوند برایتان باز می شود.
سود جویی ،ظاهرسازی و عوام فریبی از نیتهای بدی هستند که پشت خیلی از کارهای به ظاهر قشنگ خیلی از آدمها پنهان شده.
نمی خواهم آنقدر ادامه بدهم که برسم به شعار ولی امیدوارم در این ماه مبارک دلهایمان پاک شودو بالطبع آن نیتهایمان برای کارهای نیک ، خالص و بی غش باشند.

نیت هایتان آسمانی . سر بلند باشید
صدیقه ملایی

حباب خاطره

من بچه خیلی شلوغ و بازیگوشی بودم و دقیقه ای آرام و قرار نداشتم تا اینکه سیزده ساله شدم. کم کم احساس ناتوانی در عضلات بدنم به خصوص پاهایم مرا وادار به دادن آزمایشهای مختلف کرد و مشخص شد به بیماری ضعف عضلات مبتلا شده ام. از یک طرف کنار آمدن با چنین وضعیتی که روز به روز تشدید می شد ، بسیار مشکل بود و از طرف دیگر از اینکه دوستانم، من را معلول بدانند برایم سخت بود. صبح ها زودتر از همه وارد کلاس می شدم تا اینکه یک روز کمی دیر کرده بودم .

وارد حیاط مدرسه شدم و در همان نزدیکی در، به دیواری تکیه دادم. خجالت می کشیدم وارد صف صبحگاهی شوم تا اینکه دو دختر با حالت تحکم آمیزی گفتند: بیا توی صف! من هم با اعتماد به نفس خاصی گفتم: نه! من نمی آیم.

بحثمان بالا گرفت و یکی از آن دو آمد جلو و من را هل داد . انتظار نداشت من با این شدت به زمین بخورم. من هم با تلاش بسیار سعی داشتم از زمین برخیزم اما موفق نمی شدم تا اینکه او متوجه مشکل من شد و با شرمندگی طرف من آمد و کمک کرد تا بلند شوم. یادم هست که او دوست خوبی برایم شد و بارها و بارها برای برخاستن از زمین خوردنهای زندگی کمکم کرد و مهمتر از همه کمکم کرد تا با شرایط جدیدم کنار بیایم و معلولیت را هم به عنوان جزیی از زندگی خود بپذیرم.

لیلا نقی لو

تا زمانی که توده مردم برای بهبود حال یکدیگر احساس مسؤولیت نکنند، عدالت اجتماعی تحقق نمی‌یابد.
هلن کلر

من ، بعد از معلولیت

به رغم تلاش های بی شماری که در دهه های اخیر جهت پیوند افراد با معلولیت جسمانی و جامعه صورت گرفته است، واقعیت های زندگی روزمره نشان می دهد که این افراد با مشکلات متعددی دست و پنجه نرم می کنند. آنها در طول تاریخ همواره در حاشیه اجتماع قرار داشته اند.

یکی از مسایلی که افراد با معلولیت جسمانی اغلب با آن درگیرند ناتوانی در نادیده گرفتن نقص عضو در روابط اجتماعی است. از یک طرف تصویری که فرد معلول از بدن خود دارد و از طرفی نگاه دیگران بر جسم او باعث می شود آنها نتوانند روابط عادی با دیگران بر قرار کنند و این مسئله بر گوشه گیری او می افزاید.

در مواردی که نقص جسمانی فرد نمود خارجی دارد، مشکل به طور حادتری بروز می کند. در حقیقت افراد دچار معلولیت، اضطراب های نهفته ای را در افراد عادی بیدار می کنند. افراد معلول به آنها یادآوری می کنند که انسان موجودی شکننده است و این «همانند سازی» باعث می شود دیگران خود را در مقابل حوادث و بیماری ها در امان نبینند.

اهمیت نگرش دیگران

«نگاه» دریچه ای است که در آن احساس، به مخاطب انعکاس می یابد. انسان ها در نگاه های یکدیگر، امنیت را جستجو می کنند. شخصی که بعد از تصادف شدید و منجر به معلولیت جسمانی، از بیمارستان خارج می شود، به دنبال بازیابی خود گم شده اش است، چرا که بدنش دیگر آن بدنی نیست که قبلا می شناخته است.

اعضای بدن این فرد با او بیگانه شده اند. وی دیگر باور ندارد که این دست ها یا پاها به او تعلق دارند، چرا که از او فرمان نمی برند. به همین دلیل است که نگاه اطمینان بخش دیگران برای او حیاتی است و به او یاری می دهد که دریابد با وجود تغییراتی که در بدنش صورت گرفته، هنوز همان شخص است.

بیشتر افراد با معلولیت جسمانی که این تجربه را از سر گذرانده اند، این اعتماد گم شده را در نگاه دیگران نمی یابند. اغلب این نگاه ها برای آن ها یادآور معلولیتشان است.

این مسئله، مشخصا در افرادی که معلولیت حرکتی - مغزی دارند، به صورت شدیدتری وجود دارد. آن ها کنترل ارادی بخشی از عضلاتشان را از دست داده اند و در نتیجه حرکات و در خیلی موارد بیانشان با افراد عادی متفاوت است. به طوری که برای افرادی که آن ها را نمی شناسند، نه تنها درک کلامشان بلکه درک احساسی که زیر این کلام نهفته است نیز بسیار مشکل می شود.

تعلق به گروه

تعلق داشتن به گروه، برای انسان احساس امنیت به همراه می آورد. شخصی که به علت های مختلف سلامت جسمی اش را از دست می دهد و دچار معلولیت بدنی و یا روانی می شود، در خیلی از موارد با بستری شدن در مراکز درمانی، از جامعه و گروه هایی که به آن تعلق دارد به گونه ای طرد می شود.

طرد شدن فرد از این گروه ها، باعث می شود که او اضافه بر هویت جسمی اش، هویت گروهی اش را نیز از دست دهد. بدین ترتیب او به نوعی دیگر نیز احساس ناقص بودن را تجربه می کند. این جدا شدن و به نوعی طرد شدن از گروه، در بسیاری از موارد برای فرد از لحاظ روانی گران تمام می شود.

با این حال در بیشتر موارد گروه جدیدی جایگزین گروه های قبلی می شوند. در حقیقت اغلب فرد معلول در مراکز خاصی بستری می شود. اقامت در مراکزی که اشخاص با مشکلات مشابه در آن گرد آوری شده اند، جنبه های مثبت و منفی خود را دارد.

احساس تعلق به گروه می تواند حس امنیت گم شده فرد را به او باز گرداند. طبق نظر روانشناسان، ارتباط داشتن با افرادی که مشکلاتی مشابه با او دارند می تواند برای بازسازی جسمی و روحی فرد بسیار مفید و حتی لازم باشد.

چنین شخصی نیاز دارد با اشخاصی که با آنها احساس اتحاد و نزدیکی و همدردی می کند ارتباط برقرار کند، چرا که خود را در آدم های بدون معلولیت جسمانی باز نمی شناسد.

با این حال تعلق فرد به گروهی که از لحاظ اجتماعی به عنوان ناتوان شناخته شده است به آسانی قابل پذیرش نیست.

فردی که بعد از معلولیتش در یک مرکز درمانی اقامت گزیده می گوید: **اولش سخت است که آدم خودش را به یک گروه نابینا یا ناشنوا متعلق بداند. ولی وقتی سدها شکست، می توان در این روابط پناهگاهی بدست آورد. پناهی که ما را از روابط پر فشار با "دیگران سالم" در امان نگاه می دارد.**

به رغم همه مشکلات، در بسیاری موارد نقص عضو و تمامی تبعات آن، به عنوان موتوری قدرتمند عمل می کند و باعث کشف جنبه های خلاق وجود فرد می شود. گاه فرد برای جبران ناتوانی های جسمی یا روحی اش با اراده ای خستگی ناپذیر به رشد سایر توانایی هایش دست می زند.

خلاصه ای از مقاله ی تاثیر معلولیت بر روابط اجتماعی فرد
مژگان کاهن _ روانشناس

زندگی حتی با عشق گم شده نیز شیرین تر از زندگی بی عشق است..
تاگور

شنوایی در کودکان سندرم داون

هفتاد و پنج درصد از کودکان مبتلا به سندرم داون، دارای ضایعات شنوایی هستند. این ضایعات عمدتاً به دلیل عفونت های مکرر گوش میانی و انباشتگی «سرومن» (واکس گوش) در مجرای شنوایی می باشد. عفونت های مزمن تکرار شونده در گوش میانی، باعث ایجاد چسبندگی در گوش میانی شده و حرکت استخوانچه های گوش کاهش یافته و در نتیجه افت شنوایی پیشرونده ایجاد خواهد شد. این کودکان به شدت از محرومیت های حسی رنج می برند و برای رساندن آنها به حداکثر ظرفیت شناختی، باید از برنامه های خاص پیش گیرنده و آموزشی استفاده نمود. تاخیر در رشد زبانی این کودکان، باعث تاخیر در رشد گفتار آنها خواهد شد. بنابراین، یکی از مهمترین اقدامات در مورد این کودکان، رفع مشکلات شنوایی آنها است تا از این طریق به رشد زبانی آنها کمک نماییم. از مهمترین مشکلات این کودکان، مشکلات گفتاری- شنیداری آنها می باشد. آنها اغلب در کنترل سیستم گفتاری، هماهنگی زبان، لب ها، فک و کام دچار مشکل هستند. این موانع گفتاری، موجب شده تا این کودکان به کمک بیشتری درمورد شنوایی خود نیاز داشته باشند.

چگونه از صوت درمانی استفاده کنیم ؟

والدین کودک باید مطمئن باشند که گوش های کودکشان به طور منظم تحت معاینه قرار بگیرد و هرگونه انباشتگی «سرومن» و یا عفونت، سریعاً درمان شود. در برخی از موارد ، تکرر این حالات با صوت درمانی کاهش یافته است. حرکات و تمرینهایی که به واسطه صوت درمانی در گوش ایجاد می شود، موجب خروج خود بخود مایعات از گوش شده و از انسداد گوش جلوگیری می شود. در ماه های اول صوت درمانی، این کودکان باید هر روز و به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به محرکات صوت درمانی گوش دهند و در صورت تمایل کودک، این زمان می تواند به ساعت های بیشتری نیز برسد. انجام صوت درمانی در کودکان با سندرم داون، موجب می گردد تا علاوه بر پیشرفت حس شنوایی، دیگر زمینه های شناختی آنها مانند توجه به محیط اطراف و اشتیاق به یادگیری نیز بهبود یابد.

صداقت نخستین بخش کتاب عشق است.
توماس جفرسون

۸ راه کار ساده برای پیشگیری از آنفلوانزای خوکی در محصلین و دانشجویان

چطور در مدرسه و دانشگاه از آنفلوآنزای خوکی در امان باشیم؟

امسال همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید چالش تازه‌ای در پیش روی دانشجویان و دانش‌آموزان خواهد بود که شامل مراقبت و پیشگیری در برابر آنفلوانزای جدید H1N1 یا همان آنفلوانزای خوکی است.

به گزارش «مدلاین پلاس» ، پژوهشگران دانشگاه «لی» در آمریکا تاکید کردند با وجود ظهور این آنفلوانزای جدید کلید حفظ سلامتی در دانشجویان و محصلان، متفاوت از سالهای پیش نیست. در این مقاله پزشکی ۸ راهکار ساده عنوان شده که محققان معتقدند؛ دانش آموزان و خانواده‌های آنها باید برای آماده سازی سال تحصیلی جدید این اقدامات را انجام دهند تا سلامت آنها حفظ شود.

۱- قبل از سال تحصیلی جدید یک آزمایش پزشکی کامل انجام دهید.

۲- درباره مصون سازی در برابر آنفلوانزا با متخصص خود مشورت کنید. واکسیناسیون آنفلوانزای فصلی و در صورت موجود بودن آنفلوآنزای خوکی ضروری است.

۳- یک جلسه مشاوره با حضور دانش آموزان و والدین برای بررسی موضوعات بهداشتی برگزار کنید.

۴- حتما با شرکت بیمه درمانی خود مشورت کنید تا از امکانات آن آگاه باشید.

۵- داروهایی که نیاز به نسخه پزشک ندارند همراه با کیت امداد رسانی به همراه داشته باشید.

۶- دانش آموزان باید به رعایت مواردی از جمله شست و شوی دقیق دستها، پوشاندن دهان هنگام سرفه و عطسه و دور ریختن دستمال مصرف شده، عمل کنند.

۷- رژیم غذایی محصلان باید کنترل شود تا به جای غذاهای ناسالم از میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده شود.

۸- خواب کافی داشته باشید. کمبود خواب یک عادت بسیار ناسالم و غیر بهداشتی برای دانش آموزان است که سلامت آنها را به خطر می‌اندازد

نظریاتی پیرامون ورزش و سلامت معلولان

آثارجسمی، روانشناختی و اجتماعی تمرین جسمی و ورزش برکودکان معلول و شرایط و ملاحظات خاص مربوط به آن

تحقیقات متعدد نشان داده اند که انجام فعالیت جسمی باعث افزایش احساس بهزیستی روانی می شود. بر اساس نتیجه این تحقیقات بین تمرین جسمی و پیامد های مثبت جسمی، روانشناختی، هیجانی و تحصیلی ارتباط وجود دارد و این موضوع در مورد هر دو جنس صحت دارد (لوتان، هندرسن و مریک ،۲۰۰۶).

تحقیقات انجام شده همواره نشان داده است که افراد معلول در مقایسه با سایر افراد کمتر احتمال دارد از لحاظ جسمی فعال باشند (هیث وفنتم ،۱۹۹۷).

عوامل زیادی وجود دارندکه در تعامل با یکدیگر باعث سبک زندگی کم تحرک در افراد مبتلا به ناتوانی ذهنی و ناتوانی رشدی می شود. یافته ها نگران کننده است و نشان می دهد که مبتلایان به ناتوانی ذهنی و ناتوانی رشدی درمعرض خطر پیامدهای منفی چندگانه عدم تحرک جسمی قرار دارند (لوتان، هندرسن و مریک،۲۰۰۶).

از طرف دیگر **شواهد روز افزونی وجود دارد که نشان می دهد شرکت منظم در فعالیتهای جسمی می‌تواند وضعیت عملکرد و کیفیت زندگی معلولین را بهبود بخشد(هیث وفنتم،۱۹۹۷). نتایج تحقیقات نشان داده اند که تمرین جسمی و ورزش باعث کاهش رفتار ناسازگارانه در کودکان معلول و بهبود تناسب جسمی، افزایش عزت نفس و صلاحیت اجتماعی آنها می شود.** این تحقیقات همچنین نشان داده اند که تمرین های جسمی و ورزش عملکرد جسمی و روانی اجتماعی کودکان و بزرگسالان کم توان ذهنی و شرکت کنندگان در المپیک جهانی معلولان را بهبود می بخشد (دیکنز، روسنر و باتر باوخ ، ۱۹۹۸). افزایش فعالیت جسمی می تواند باعث بهبود حالت خلقی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و خودکارآمدی در معلولین شود. افزایش فعالیت جسمی از لحاظ اجتماعی می تواند باعث تجارب جدید، دوستی های جدید، و مقابله با برچسب زنی شود. با افزایش فعالیت جسمی احساس سلامت، بهبود می یابد و در دراز مدت خطر بسیاری از بیماری های مزمن کاهش می یابد. افزایش فعالیت جسمی همچنین باعث افزایش احتمال استخدام، کاهش غیبت از محل کار و بارآوری بیشتر معلولان می شود. این فواید افزایش فعالیت جسمی باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افراد معلول جسمی باید تشویق به فعالیت جسمی شوند (شفارد ،۱۹۹۱).

بررسی ها آشکارا نشان داده اند که بسیاری از افراد با معلولیت های مختلف می توانند سطح فعالیت جسمی خود را افزایش دهند (هیث وفنتم،۱۹۹۷).

البته ورزش و تمرینات جسمی در کودکان معلول شرایط و ملاحظات خاص خود را دارد که باید مد نظر قرار گیرد. معلولیت ها را می توان به سه طبقهٔ اختلالات جسمی، اختلالات حسی و اختلالات شناختی تقسیم کرد. در بسیاری موارد بین این سه طبقه همپوشی زیادی وجود دارد. بر خلاف فعالیتهای ورزشی دیگر کودکان، بیشتر برنامه های در نظر گرفته شده برای بچه های دارای معلولیت به خاطر تفاوتهای کم نظیر آنها باید فردی سازی شود (کوپر و کوآترا نو ،۱۹۹۹). اصول تجویز تمرینات ورزشی برای افراد دارای بیماری مزمن و یا معلول باید بر وضعیت بالینی بیمار تأکید بیشتری داشته باشد. در نتیجه شیوه، شدت، فراوانی و مدت زمان تمرینات ورزشی معمولاً مطابق با شرایط بالینی این افراد اصلاح می شود (دارستین و همکاران ،۲۰۰۰). علاوه بر این چون رقابت در بسیاری از افراد معلول، لذت ناشی از ورزش را افزایش می دهد و می تواند روحیه آنها را بهبود بخشد(کلارک ،۱۹۸۰)، باید در برنامه های ورزشی و تمرینات جسمی کودکان معلول بُعد رقابت را لحاظ نمود. موقعیتهای رقابت ورزشی در دسترس معلولان دو دسته اند: الف) رقابت در سازمانهایی که اکثر افراد سالم هستند و می تواند با استفاده از وسایل کمکی همراه باشد یا نباشد. ب)رقابت با افراد معلول در سازمانهای مجزا (کلارک،۱۹۸۰).

ممکن است نیاز باشد اهداف شرکت در ورزش ها و تمرین ها برای هر فردی جداگانه در نظر گرفته شود اما این اهداف میتواند شامل طبقات مشابهی مانند: افزایش سلامتی از طریق بهبود شرایط قلبی – ریوی، اصلاح وضعیت بدن به وسیله کاهش چاقی (مثلا از طریق افزایش تودهٔ عضلانی و کاهش بافت چربی)، افزایش قوام و استقامت عضلانی و افزایش انعطاف پذیری، باشد. دیگر اهداف مهم ورزشها و تمرینها برای کودکان معلول عبارتند از افزایش عزت نفس، ایجاد یکپارچگی اجتماعی و یادگیری مهارتهای اجتماعی و تیمی (شریل ، ۱۹۹۸) .

گردآورنده : کبری جانی

در روز رستاخیز می پرسند چه به دست آورده ای؟
نمی پرسند از نسل که هستی ؟
حضرت محمد (ص)

مشاوره سلامت

۱. با سلام ، پسر ۳ ساله ای دارم که علاقه بسیار زیادی به توپ بازی دارد. آیا شوت کردن توپ های پلاستیکی، چرمی (کم باد و معمولی) و توپهایی که با دهان باد می شوند برای زانوی بچه ها در این سن مضر است؟ آیا باعث آب آوردن زانو می شود؟ خواهشمند است اینجانب را نسبت به چگونگی استفاده صحیح از توپ برای خردسالان راهنمایی بفرمایید.

پاسخ: من در کتابهای مرجع چیزی راجع به اینکه توپ سبک برای زانو ضرری داشته باشد پیدا نکرده ام. ولی نظر شخصی ام این است که شوت محکم به یک جسم سبک باعث می شود زانو بیش از حد راست شود و این باعث کشیدگی لیگامانهای زانو می گردد. البته این خطر برای سنین خردسالی بالاتر است. اغلب کودکان در سن ۳ سالگی قدرت زدن شوتهای خیلی محکم را ندارند. بنابراین نگران زانوی کودک خود نباشید. ولی درسنین مدرسه باید توپ و زمین بازی استاندارد باشد.

۲. جناب آقای دکتر سلام خسته نباشید. من دختری ۵ ساله دارم که(مادر زادی) دست راستش از پائین مچ فاقد ۵ انگشت است .آیا میتوانم امیدوار باشم که روزی به هر طریقی مثل سلولهای بنیادی و یا ... مشکلش برطرف شود؟

پاسخ: به عدم تشکیل کامل انگشتان زیر مچ دست عدم تشکیل عرضی گفته می شود. که انواع متفاوتی دارد. ممکن است قسمتی از استخوان های کف دست تشکیل شده باشد. و ممکن است که نه استخوان های کف دست و نه مچ دست تشکیل نشده باشد. برای هر کدام راه حل هایی وجود دارد. اگر کمی از استخوان های کف دست تشکیل شده باشد به کمک جراحی میشود کمی آنها را بلند کرد. به هر حال برای دادن نظر قطعی باید دست کودکتان معاینه شود.

اما فعلا هیچ روشی پیدا نشده که بتوان دست را به شکل کامل و اولیه اصلاح کرد. شاید در آینده با پیشرفت علم در زمینه کشت بافتها، چنین چیزی امکان داشته باشد. شما نباید صبر کنید. حتما باید با جراحی یا پروتز به کودک یاد داد که از دستش استفاده کند. چون در غیر این صورت هر چقدر سن بالاتر برود احتمال اینکه کودک پروتز را قبول کند کمتر میشود.

۳. دو سوال درباره بیماری کلاب فوت دارم:
۱- آیا این بیماری درمان پذیرمی باشد؟
۲- علت این بیماری چیست ؟
آقای دکتر چون من چند روزی است که صاحب فرزند دختری شده ام که این بیماری را دارد خواهشمندم که راهنمایی ام کنید .

پاسخ: بیماری کلاب فوت حالتی است که پای نوزاد در بدو تولد به سمت داخل چرخش دارد. از نظر علت و شدت انواع مختلفی دارد:

۱- نوع اول: به دلیل موقعیت پای نوزاد داخل رحم مادر ایجاد می شود. یعنی فشار جدار رحم مادر باعث این حالت در پای نوزاد شده است. غالبا در این نوزادان می توان با دست انحراف پا را اصلاح کرد ولی بعد از رها کردن این کار، پای نوزاد دوباره به حالت اول باز می گردد. درمان گچ گیری اصلاحی پاها در این نوزادان تجویز می شود.

۲- نوع دوم: هیچ علت خاصی برایشان مشخص نشده است و اکثر موارد کلاب فوت عضو این گروه می باشند. اغلب لازم است پای این نوزادان تا سن ۴-۶ ماهگی مرتب گچ گیری اصلاحی بشود و معمولا برای اصلاح کامل به عمل جراحی هم نیاز است.

۳- نوع سوم: همراه با بیماری هایی در نخاع یا مغز ایجاد می شوند. مانند فلج مغزی میلومننگوسل و ... درمان گچ گیری و عمل جراحی در این نوزادان مفید نیست.

حال نوزاد شما باید بررسی شود که کدام نوع از بیماری کلاب فوت را دارد.

دکتر علی اجودی جراح و متخصص ارتوپدی

مشاوره سلامت

قابل توجه مخاطبین محترم بخش سلامت ، به ویژه عزیزان معلول و خانواده های محترم آنان
ستون ثابت مشاوره سلامت پس از این پاسخگوی سوالات شما خوانندگان گرامی خواهد بود .
کافی است فقط سوال خود را از طریق پیامک شماره ۳۰۰۰۷۵۴۵ (با ذکر کلمه سلامت) و یا تلفکس ۰۲۸۱۳۳۳۹۲۱۲ برای ما ارسال کنید تا در شماره بعدی مجله ، پاسخ خود را دریافت نمایید .

اخبار کوتاه ورزشی

خسروی وفا: نگاه به ورزش جانبازان باید حرفه ای شود

مدت کوتاهی تا آغاز نخستین دوره پارالمپیک جوانان باقی است و در این رقابت ها که با حضور هزار ورزشکار از ۳۳ کشور و در دو رده سنی ۱۴ تا ۱۶ سال و ۱۷ تا ۱۹ سال در توکیو برگزار می شود تیم جوانان معلول و جانبازان کشورمان در ۵ رشته با حریفان خود رقابت خواهند کرد.

محمود خسروی وفا رئیس کمیته ملی پارالمپیک ایران با اشاره به اهمیت این مسابقه ها درباره اردوهای برگزار شده برای ورزشکاران جوان گفت: ما برای حضور موفق در این رویداد پراهمیت تاکنون ۵ مرحله اردو برگزار کرده ایم که با برگزاری دو مرحله دیگر ورزشکاران ما آمادگی لازم جهت حضور موفق در پارالمپیک جوانان را به دست خواهند آورد.

وی با تاکید بر اینکه نگاه به ورزش جانبازان و معلولان باید حرفه ای شود گفت: تمام تلاش ما این است که با تامین کردن ورزشکاران به روند موفقیت ها ادامه دهیم. باید نگاهی حرفه ای به ورزش جانبازان داشته باشیم و برای اینکه در پارالمپیک لندن مدال آوری بهتری نسبت به پکن داشته باشیم باید برای هر ورزشکار یک مربی استخدام کنیم تا تمرینات به بهترین شکل ممکن برگزار شود.

غیبت تیم ملی بسکتبال با ویلچر در مسابقه های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن به دلیل محرومیت از سوی فدراسیون جهانی موضوعی بود که خسروی وفا با تایید آن گفت: ما رایزنی های خود در جهت کاهش محرومیت بسکتبال با ویلچر را ادامه می دهیم. البته بعید می دانیم به رقابت های پارالمپیک لندن برسیم و محرومیت ما به دلیل عناد با سیاست های ایران بود که سعی داریم با روشن کردن اذهان مسئولان ذیربط آن را کاهش دهیم.

تیم های برتر دوومیدانی جانبازان ومعلولین

تیم دوومیدانی جانبازان و معلولین خوزستان به مقام قهرمانی بیست و چهارمین دوره مسابقات دوومیدانی جانبازان و معلولین ایران رسید. این مسابقات از ۷ مردادماه و با حضور ۲۶۴ ورزشکار مرد در ۲ ورزشگاه ۱۵خرداد و تختی مشهد برگزار شد وبا قهرمانی تیم دو و میدانی خوزستان به پایان رسید. تیم خوزستان با کسب ۶ مدال طلاعنوان قهرمانی را کسب کرد. تیم های آذربایجان شرقی و تهران به ترتیب عناوین دوم و سوم را کسب کردند. از نکات جالب توجه این مسابقات بهبود رکور پرتاب نیزه نشسته مسابقات پارالمپیک پکن توسط عبدالرضا جوکار بود.

ایران قهرمان تورنومنت والیبال نشسته اکراین شد

بار دیگر والیبالیست های جانباز و معلول ایران بر قله موفقیت ایستاند تا همه عالم بر این باور شوند که کشور ما مهد اصلی والیبال نشسته است، شیر مردان جانباز و معلول کشور مان این واقعیت را در مسابقات پنج جانبه اکراین به اثبات رساندند.

در مسابقات والیبال نشسته پنج جانبه اوکراین که از ۲۲ مرداد ماه با حضور پنج تیم آغاز گردیده بود ، تیم والیبال نشسته کشورمان موفق شد با غلبه برتیم روسیه به عنوان قهرمانی این تورنمنت دست پیدا کند.

نگاهی به کلاس بندی ورزش معلولین

همانگونه که درشماره قبل گفتیم ، **وظیفه کلاسبندی پزشکی فراهم ساختن زمینه عدالت بین ورزشکاران حاضر در مسابقات ورزشی معلولین است** . در این شماره به نحوه کلاسبندی رشته های ورزشی حاضر در دومین دوره بازیهای همبستگی کشورهای اسلامی (والیبال نشسته ، تیراندازی و فوتسال کم توانان ذهنی) خواهیم پرداخت.

والیبال نشسته:

این رشته ورزشی دارای دو کلاسبندی پزشکی است که کلاس اول آن شامل معلولینی می شود که تنها ۵ تا ۱۰ امتیاز از قدرت عضلانی آنان کم شده باشد و دومین گروه شامل افرادی است که دچار معلولیت بیشتر هستند و در کلاس دائمی قرار دارند و معلولین همیشگی نامیده می‌شوند.

تیراندازی:

ورزش تیراندازی معلولین دارای سه کلاسبندی است. SH1i ویژه معلولینی که کنترل تنه خوبی دارند و می‌توانند در حالت ایستاده مسابقه دهند و اگر در حالت نشسته تیراندازی کنند پشتی صندلی آنان بسیار کوتاه است.

گروه دوم به نام SH1bهستند که صندلی آنان دارای پشتی متوسط است و معلولینی را که از کنترل تنه به صورت متوسط برخوردار هستند، شامل می‌شود گروه سوم گروه SH1cاست. این گروه افرادی را که کنترل تنه خوب و زیادی ندارند و از صندلی با پشتی‌های بلند برای مسابقات استفاده می‌کنند، شامل می شود.

مانند ورزشکارانی که قطع نخاع و یا معلولیت‌های در سطوح بالا دارند.

فوتسال کم توانان ذهنی:

سومین رشته ورزشی معلولین بازیهای کشورهای اسلامی فوتسال کم توانان ذهنی است . بازیکنان این رشته ورزشی توسط روانشناسان کلاسبندی می‌شوند و در دو کلاس قرار می‌گیرند.

نخست افرادی که بر اساس میزان هوش کلاس بندی می‌شوند و گروه دوم معلولینی که توانایی راه رفتن داشته باشند و پاهای آنان مشکل نداشته باشد.

در بین رشته‌های ورزشی معلولین دومین دوره بازیهای همبستگی اسلامی، رشته تنیس روی میز دارای کلاسبندی زیادی است. در این رشته ورزشی ۱۰کلاس وجود دارد که ورزشکاران در پنج کلاس تنیس روی میز نشسته و پنج کلاس پزشکی برای تنیس روی میز افراد ایستاده قرار می‌گیرند.

زینت فقرا پاکدامنی است.

امام محمد تقی (ع)

زبان اشاره برای همه ی کودکان

آیا شما فکر می کنید زبان اشاره فقط مخصوص افراد ناشنوا و ناگویاست؟

آیا می دانید فراگیری زبان اشاره برای کودکان ساده تر و سریعتر از زبان کلامی است؟

جای تعجب نیست که کودکان می توانند اشاره کردن را یاد بگیرند. در واقع، مهارتهای درک زبانی و مهارتهای حرکتی آنها، بسیار سریعتر از مهارتهای کلامی آنها رشد می کنند. به علاوه آنها تقلید کردن و ادا در آوردن را نیز دوست دارند. به عنوان مثال بسیاری از کودکان نحوه اشاره کردن و دست تکان دادن را بسیار زودتر از آنکه بتوانند عباراتی مانند "به آن نگاه کن"یا "خداحافظ" را بگویند، یاد می گیرند.

ایده استفاده از این تکنیک و توسعه آن به منظور یاد دادن مجموعه ای از اشارات به کودک، توسط "Garcia Joseph" (متخصص رشد کودک) ابداع شده است. او کشف کرد فرزندان سالمی که والدین آنها ناشنوا باشند، زبان اشاره را به راحتی یاد می گیرند؛ همچنین مشاهده کرد این کودکان در مقایسه با کودکانی که زبان اشاره را بلد نباشند، با مشکلات کمتری مواجه می شوند، زیرا قادر هستند تا افکار، نیازها و خواسته هایشان را آسانتر ابراز کنند. پس چرا والدین سالمی که فرزندان سالمی نیز دارند، از مزایای زبان اشاره استفاده نکنند؟ به علاوه Garcia نشان داد اگر کودک بتواند به جای داد کشیدن یا گریه کردن، با استفاده از زبان اشاره آنچه را می خواهد یا نیاز دارد نشان دهد، زندگی برای همه اعضای خانواده (مادر، پدر و کودکشان) شادتر خواهد شد. هرچند استفاده از زبان اشاره نیز بدان معنا نخواهد بود که گریه یا بدخُلقی های کودک پایان یابند، اما نشان داده شده است که کودکان حتی در سن شش ماهگی نیز می توانند زبان اشاره را به خوبی یاد بگیرند و از مزایای آن بهره ببرند. در حال حاضر موسسات متعددی در کشورهای مختلف مانند آمریکا، در زمینه تعلیم زبان اشاره به کودکان فعال هستند.

در ادامه به چندی از مزیتهای این روش می پردازیم:

کودک، کمتر ناامید می شود

هرچند یاد دادن زبان اشاره به کودک به صبر و تحمل نیاز دارد، اما دشوار نیست. به علاوه، یادگیری تنها چند اشاره کوچک (مانند اشاره با انگشت شست به سمت دهان که به این معنی است: "تشنه ام، آب می خواهم"؛ نیز می توانند تا حد زیادی در کیفیت زندگی کودک تغییر ایجاد کنند. مادری می گوید: «اولین اشاره ای که ما یاد دادن آن را امتحان کردیم، همان نوشیدن بود. این کار را وقتی شروع کردیم که دخترمان ۱۱ ماه سن داشت. در ابتدا من گمان می کردم که او به این اشاره توجه نمی کند. اما یک هفته بعد از این که ما استفاده از این اشاره را آغاز کردیم، یکبار دیدم که او روی زمین نشسته بود و با اسباب بازیهایش بازی می کرد. سپس سرش را بالا آورد و به من اشاره کرد. من فکر کردم که او دارد سلام یا خداحافظی می کند، اما پدر او فهمید که دخترمان تشنه است و آب می خواهد. این اولین کاری بود که او یاد گرفت. هم او خیلی خوشحال شده بود و هم ما! او به تدریج کلمات و اشاره های دیگری را هم یاد گرفت، و در نتیجه توانست در موارد بیشتری خواسته یا نیازش را به ما بفهماند».

پیوند قویتر و نزدیکتر

مادر دیگری می گوید که استفاده از زبان اشاره موجب شد پیوند قویتری با پسر شانزده ماهه اش برقرار کند: «پسرم اکنون می تواند حدود ۳۰ کلمه را با زبان اشاره بیان کند، و گاهی اوقات با ترکیب این اشاره ها، جملاتی را می سازد. او نزد من می آید و می گوید که سگ خانگی مان خوابیده است. (با انگشت شست و انگشت سبابه هر دو دستش به سمت پایین اشاره می کند)، یا اینکه صدای پرواز یک هواپیما را شنیده است (دستش را به من نشان می دهد و با سرعت پایین می آورد). واقعا اینکه می توانم بدانم در ذهن او چه می گذرد، برایم شگفت آور و جالب است. همچنین حتی وقتی که او در طرف دیگر اتاق قرار دارد، ما می توانیم با هم با اشاره حرف بزنیم و این هم خیلی بامزه و جالب است. یک روز در مهد کودک دیدم که او دستپاچه و مضطرب به نظر می رسد؛ در ضمن نمی توانستم به طرف او بروم؛ برای همین به او اشاره کردم که دوستش دارم (به او نگاه کردم، و دستهایم را به نشانه بغل کردن روی سینه گذاشتم)؛ همان وقت احساس کردم که او آرامتر شد».

کمک به رشد مهارتهای زبانی

والدین معمولا ابراز نگرانی می کنند که شاید استفاده از این تکنیک، موجب بروز اختلال در فرآیند طبیعی رشد در مهارتهای کلامی کودکشان شود. بر طبق جدیدترین تحقیقات، این نگرانی به هیچ وجه صحیح نیست و در واقع، خلاف آن صحت دارد. استفاده از زبان اشاره می تواند مهارتهای زبانی و دامنه لغات کودک را افزایش دهد. دکتر Garcia اشاره می کند که زبان اشاره برای ارتقای عملکرد زبان به کار برده می شود، نه به عنوان جایگزینی برای زبان. از این تکنیک باید به همراه صحبت کردن معمولی با کودک استفاده کرد تا او بتواند بین اشاره های شما و کلمات، ارتباط برقرار کند. از آنجا که در این روش، شما باید اطمینان حاصل کنید که کودک مستقیما به شما نگاه می کند، او بر روی آنچه شما می گویید و کاری که شما انجام می دهید به دقت تمرکز می کند. هنگامی که کودک شما یاد بگیرد که با اشاره به شما پاسخ بدهد، این ارتباط به حالت دوطرفه در خواهد آمد. مثلا اگر کودک با زبان اشاره به شما گفت که صدای یک هواپیما را شنیده است، شما می توانید به او پاسخ دهید: «صدای هواپیما شنیده ای؟ بله، می توانم آن را ببینم. نگاه کن: آنجاست. صدایش بلند است، مگر نه؟». در این حالت، شما زمان بیشتری را برای صحبت کردن با کودک خود صرف می کنید، که یکی از بهترین راههای کمک به رشد مهارتهای کلامی کودک است.

در شماره بعد به روش های آموزش زبان اشاره به کودکتان خواهیم پرداخت.

ادامه دارد...

ساده ترین و همگانی ترین نوع آسایش، همان خواب است.
امیلی برونته

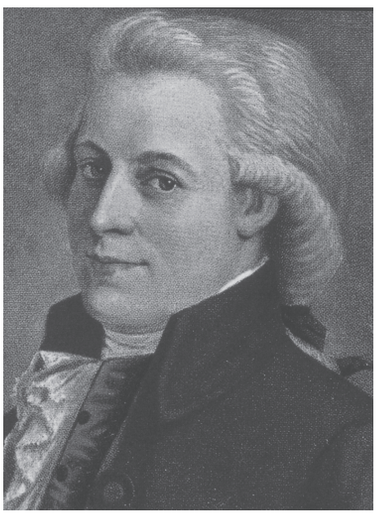
قلنج کمر و گرفتگی عضلات

چگونه از این درد رها شویم؟
یکی از عمده ترین مسائل معلولان حرکتی که از عصا استفاده می کنند، گرفتگی عضلات و قلنج کمر می باشد. «قلنج» در قسمت پشتی کمر به موجب عوامل خاصی پدید می آید. زمانی که میان ماهیچه های پشتی کمر و استخوان کتف ساییدگی ایجاد می شود، ماهیچه ها با فشار از جای خود خارج می شوند. در اکثر موارد استخوان های پهن شانه به ماهیچه های پشتی کمر فشار و کشش وارد کرده و آنها را از جای خود خارج می نمایند. در این حالت ماهیچه هایی که دچار کشیدگی شده اند برای محافظت از خود حالت گرفتگی و سفتی پیدا می کنند. سخت و محکم شدن عضلات فوق سبب ایجاد «قلنج» می شود.

چه ماهیچه هایی در این حالت تحریک می شوند و دلیل آن چیست؟
اگر شما از عصا استفاده می کنید به طور حتم در بیشتر ساعات شبانه روز دست های خود را در مقابلتان و جلوتر از بدن خود قرار می دهید تا به واسطه ی آن بتوانید حرکت کنید. هنگامی که دست برای مدت زمان زیادی در جلوی بدن قرار بگیرد ، عضلات جلویی بازو و قفسه سینه منقبض شده و در کوتاهترین حالت خود قرار می گیرند. زمانیکه به طور مداوم بدن خود را در این موقعیت قرار دهید، با گذشت زمان ماهیچه ها کوچک و سفت می شوند چرا که شما آنها را بطور دائمی در وضعیت جمع شدگی نگه داشته اید و عضلات نیز به این وضعیت عادت می کنند.
از دلایل دیگر ایجاد «قلنج» می توان به افتادگی دائمی شانه ی دست راست در افراد راست دست اشاره کرد. این امکان وجود دارد که فرد به دلیل موقعیت خاص قرار گرفتن میز کار، طرز نشستن به خصوص بر روی صندلی، استفاده از عصا و یا خوابیدن مداوم بر روی سمت چپ بدن همواره شانه سمت راست خود را در حالت افتادگی نگه دارد. کلیه ی این مسایل دست به دست هم می دهند و سبب می شوند که ماهیچه های قسمت راست بدن شما به ویژه از شانه تا شکم کوتاه شوند. این کوتاه شدگی عضلات به استخوان های پهن شانه فشار وارد کرده و استخوانها هم برای از بین بردن این فشار به عضلات پشتی کمر کشش وارد می کنند و این امر نهایتاً منجر به ایجاد «قلنج» می شود.
ابتدا باید ماهیچه را آزاد کرد، انجام حرکات کششی برای رهایی از درد مفید بوده و به شما کمک می کند، اما ماساژ دستی خیلی زودتر ماهیچه های کشیده شده را آزاد می کند. با این وجود اگر امکان ماساژ را ندارید، مطمئناً با اجرای حرکات کششی نیز می توانید درد را از بین ببرید.
از جمله حرکات کششی که در این زمینه مفید می باشد، بالا بردن دست تا بالای سر است. در این حالت دست خود را در کنار سر قرار داده، آنرا از آرنج خم کنید و با دست دیگر به آرنج خود نیرو وارد کنید. همچنین می توانید دست های خود را به صورت افقی به سمت پشت و بیرون برده، کف دست ها را در قسمت پشت بدن بهم رسانده و تا جایی که می توانید آنها را بالا بیاورید تا ماهیچه های قفسه سینه باز شده و کشیده شوند. کلیه ی حرکات کششی را می توانید برای هر دو طرف بدن انجام دهید، اما دقت داشته باشید که می بایست حرکات را برای قسمتی که دچار کوتاه شدگی و افت عضلانی شده است ۴ برابر بیشتر تکرار کنید.
از روش های پیشگیرانه هم می توان به تقویت عضلات بین مهره ها و شانه اشاره کرد. این کار هم به رفع مشکل شما کمک می کند، زیرا اگر ماهیچه هایی که دچار اسپاسم شده اند، تقویت شوند، خیلی راحت تر می توانند جای خود را حفظ کنند. تقویت این عضلات از بروز دردهای آتی نیز جلوگیری بعمل می آورد. با رها سازی ماهیچه های مذکور کشیدگی و کوفتگی عضلات التیام پیدا کرده و درد از بین می رود.

الماس را جز در قعر زمین نمی توان یافت و حقایق را جز در اعماق فکر نمی توان کشف کرد

ویکتور هوگو



معمای اثر موتزارت

در شماره ی قبل شما را با تاریخچه ی موسیقی درمانی و کاربرد آن برای معلولان آشنا کردیم. در ادامه به بررسی قدرت موسیقی موتزارت می پردازیم.

"آلفرد توماتیس" پزشک اهل فرانسه است که ۵ دهه از عمر خویش را در مطالعه قدرت درمانگری موسیقی و به خصوص موسیقی موتزارت اختصاص داده است. خیلی از بیمارهای او لقب دکتر موتزارت را به او داده اند.

یکی از بیماران مشهور و به نام او "جرارد دپاردیو" ، بازیگر فرانسوی بود. آنهایی که فیلم های او را دیده اند، می دانند که دپاردیو با یک لحن ملیح و شیرین صحبت می کند. او در خانواده ای با مشکلات زیاد متولد شد و طی زندگی خویش با سختی های زیادی روبه رو شد. شکست تحصیلی و لکنت زبان، غم و اندوه درونش را بیش از پیش هویدا می ساخت.

او نمی توانست پیوسته صحبت کند و هر وقت که خسته می شود لکنت زبان او بدتر و بیشتر می شد و ناتوانیش را بیشتر نمایان می ساخت.

یک معلم تئاتر و نمایش او را برای مشاوره به مرکز «توماتیس» که در پاریس واقع بود راهنمایی کرد. "توماتیس" بعد از معاینه و بررسی احوال دپاردیو علت اختلال تکلم و حافظه او را مشکلات عمیق احساسی تشخیص داد و به او اطمینان داد که می تواند او را در راه بهبود کمک کند.

توماتیس در جواب به او که پرسیده بود: "کدام نوع درمان را برای او در نظر گرفته است؟ جراحی، گفتار درمانی یا دارو درمانی؟" پاسخ داد که "در طول چند هفته ی آینده هر روز به مدت ۲ ساعت باید به آهنگ های موتزارت گوش کنی." دپاردیو از چنین درمانی بسیار متعجب شد اما توماتیس بر روش درمانی خود تاکید کرد و او را در اجرای این برنامه درمانی تشویق نمود.

روز بعد دپاردیو به کلینیک توماتیس رفت و دوره درمان را شروع کرد. بعد از گذشت یک دوره کوتاه، به وضوح تغییرات مثبت در زندگی روزمره ی او قابل مشاهده بود. اشتهای او زیاد شد و اختلال خواب او نیز برطرف گردید. او خود را انسانی پر انرژی یافت و می توانست بسیار واضح و روان صحبت کند. بعد از گذشت چند ماه، دپاردیو به مدرسه بازیگری بازگشت و با اعتماد به نفس بالا و نیرو و توان بیشتر مشغول به تحصیل شد و بعد از آن نیز به بازیگری تمام و کمال تبدیل شد. او تمام موفقیت خود را مدیون روش درمانی توماتیس است و با این روش بود که او به زندگی عادی خویش بازگشت نمود.

دپاردیو می گوید: "قبل از معالجه، من نمی توانستم جملات و مفاهیم مورد نظر خود را به صورت کامل بیان کنم. توماتیس به من کمک کرد تا افکاری پیوسته و منظم داشته باشم و بدین وسیله من قادر شدم تا مفاهیمی که در ذهن داشتم به راحتی به زبان بیاورم و در سنتز و ساخت این مفاهیم دچار مشکل نشوم."

قبل از اینکه محققان درک کنند موسیقی از قدرتی شگرف در تغییر خلق و خوی برخوردار است، اثرات آن را بر خلاقیت، یادگیری و سلامت شناخته بودند و از موسیقی موتزارت به عنوان یک رشته پایه ای و ریشه ای استفاده های متعددی می کردند به عنوان مثال در شهرهای ادمونتون، آلبرتا و کانادا آهنگ های موتزارت در میدان های شهر پخش می شود و بدین وسیله آمد و شد عابرین پیاده و وسایل نقلیه نظمی فراگیر می گیرد.

قدرت موسیقی موتزارت از دهه ۱۹۹۰ با توجه به تحقیقات بدیعی که توسط دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، بیش از پیش توجه عامه مردم را به خود جلب نمود. محققان در این راستا مطالعات خود را بر مشاهده اثرات موسیقی موتزارت بر روی دانشجویان دانشگاه و کودکان استوار ساختند. آنها مشاهده کردند که تست هوش افراد ۸ تا ۹ نمره بعد از گوش دادن به موسیقی موتزارت افزایش یافت.

"گوردون شاو" معتقد است که موسیقی ترکیبی، قادر است ساخت و سنتز الگوهای مغزی و عصبی را که در شرایط پیچیده تشکیل می شوند، تسهیل نماید و در فعالیت های بالای مغزی مثل ریاضیات و شطرنج بسیار موثر می باشد و بالعکس موسیقی تکرار شونده و ساده اثر معکوسی به جا می گذارد.

اکثر دانشمندان در توضیح مکانیسم اثر موسیقی موتزارت می گویند که این موسیقی کمک شایانی به ارگانیزه شدن الگوهای عصبی و نورونی در مغز می نماید و تشکیل الگوهای نورونی را در کورتکس مغز تسهیل نموده و پروسه های مغزی نیمکره راست مغز را به وضوح تقویت می نماید و حل مسائل پیچیده را تسهیل می کند.

صدها فرشته بوسه بر آن دست می زند
کز کار خلق یک گره بسته واکند

بدینوسیله در آستانه روز پزشک از تلاشهای صادقانه و همکاری صمیمانه پزشکان افتخار سو انساندوست که در راستای کاهش مصرومیتهای معلولان دست ما را به گرمی فشرده اند قدردانی می گردد :

۱ -آقای دکتر محسن ترابی (متخصص ارتوپدی)
۲-آقای دکتر محسن صفاریزاده (متخصص ارتوپدی)
۳- خانم دکتر طلعت دباغی (متخصص زنان و زایمان)
۴- آقای دکتر مجید سررشته داری (متخصص داخلی)
۵- آقای دکتر مسعود کاظمی (متخصص گوش ، حلق و بینی)
۶- خانم پوران اسعدی (کارشناس تغذیه)
۷- آقای دکتر هادی اخویزادگان (متخصص مغز و اعصاب)
۸- آقای دکتر سید جواد عبادی (پزشک عمومی)
۹ -آقای دکتر کاظم امان زاده (متخصص چشم)
۱۰- آقای دکتر شهرام ملک زاده (متخصص ارتوپدی)
۱۱- خانم دکتر ناهید انوری آذر (متخصص زنان و زایمان)
۱۲-آقای دکتر ابوالفضل مهیار (متخصص کودکان)
۱۳-خانم دکتر سیما هاشمی پور (متخصص غدد)
۱۴- آقای دکتر امیر فرزام (مدیریت آزمایشگاه فرزام)
۱۵- آقای دکتر مجید مجدی نسب (متخصص گوش ،حلق و بینی)
۱۶- آقای دکتر محمد حسن شلویری (متخصص پوست و مو)
۱۷- آقای دکتر مجید شلویری (پزشک عمومی)
۱۸- آقای دکتر همایون شیخ الاسلام (متخصص داخلی)
۱۹- خانم دکتر سیما سیاح (متخصص قلب و عروق)
۲۰- آقای دکتر امیر ضیائی (فوق تخصص غدد و متابولیسم)
۲۱- آقای دکتر داوود کشاورز (متخصص پوست و مو)
۲۲- آقای دکتر داود کاتبی (متخصص قلب و عروق)
۲۳- خانم دکتر رقیه ارباب (فیزیوتراپیست)
۲۴- آقای دکتر محمد ابوترابی (متخصص زنان و زایمان)
۲۵-آقای دکتر میرعماد امامی (متخصص کودکان)
۲۶- خانم دکتر فتح السادات لاوری (متخصص زنان و زایمان)
۲۷- خانم دکتر فاطمه لالوها (متخصص زنان و زایمان)
۲۸- آقای دکتر مرتضی ابراهیمی (متخصص قلب و عروق)
۲۹- آقای دکتر عادل خزانه ای (متخصص چشم)
۳۰- آقای دکتر رضا قاسمی (متخصص عفونی و داخلی)
۳۱- آقای دکتر فیض اله عسگری (متخصص قلب و عروق)
۳۲- آقای دکتر ابوالقاسم کمالی (متخصص اطفال)
۳۳- آقای دکتر حسین مطیعی (متخصص کودکان)
۳۴- آقای دکتر محمد مهدی دانشی (مدیریت آزمایشگاه دانش)
۳۵ -آقای دکتر قوام الدین قوامی (رادیولوژیست)
۳۶- آقای دکتر ابوالفضل قبادی (متخصص گوش حلق و بینی)
۳۷- خانم دکتر مینا آصف زاده (متخصص داخلی و عفونی)
۳۸- آقای دکتر رحیم آقایی (متخصص گوش حلق و بینی)
۳۹- خانم دکتر اکرم بهشتی (متخصص پوست و مو)
۴۰ -آقای دکتر حجت اله جامعی (متخصص قلب و عروق)
۴۱ -خانم دکتر ملیحه چرخچیان (فوق تخصص کلیه)
۴۲- آقای دکترحاج آقا محمدی (متخصص داخلی)
۴۳ -آقای دکتر محمد حسین خوئینی ها (متخصص تشخیص طبی و پاتولوژی)
۴۴ خانم دکتر فرشیده سمیعی (متخصص کودکان و مشاور ژنتیک)
۴۵- آقای دکتر یونس شفیق (جراح عمومی)
۴۶- آقای دکتر فرهاد شاملو (متخصص اعصاب و روان)
۴۷- آقای دکتر سهراب صالحی (متخصص ارولوژیست)
۴۸- آقای دکتر مسعود عبادی (متخصص ارولوژیست)
۴۹- آقای دکتر پرویز فلاح (جراح عمومی)
۵۰- آقای دکتر کیارش کیانی فر(متخصص پوست و مو)
۵۱-آقای دکترسید جوادعبادی (مدیریت درمانگاه امام علی(ع))
۵۲-آقای دکتر حسین مژدهی پناه (نرولوژیست)
۵۳- آقای دکترمحمدرضا ملک (متخصص اعصاب و روان)
۵۴-خانم دکترسوزان ناصری(متخصص زنان و زایمان)
۵۵- مدیریت محترم بیمارستان شهید رجایی
۵۶- مدیریت محترم بیمارستان خیریه رحیمیان
۵۷- مدیریت محترم بیمارستان کوثر
۵۸- مدیریت محترم بیمارستان کودکان قدس
۵۹- مدیریت محترم بیمارستان بوعلی سینا
۶۰- مدیریت محترم درمانگاه امام سجاد (ع)
۶۱- مدیریت محترم درمانگاه شادروان پاکروان
۶۲- مدیریت محترم درمانگاه امام علی (ع)
۶۳- مدیریت محترم درمانگاه امام خمینی (ره)

کانون معلولین توانا

درمان رایگان

ویژه اعضای کانون معلولین توانا در استان قزوین

واحد درمان کانون معلولین توانا با همکاری معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ومشارکت جمعی ازپزشکان متخصص ، بیمارستانهای دولتی ، کلینیکهای تخصصی ، درمانگاهها ، آزمایشگاهها ، مراکز مشاوره و... آمادگی دارد تا نسبت به ارائه خدمات پزشکی و درمانی رایگان (یا با تخفیف) به عزیزان معلول ، اقدام نماید .

لذا چنانچه درزمینه درمان (به استثنای دارو و تجهیزات پزشکی) با مشکل مالی مواجه هستید می توانید جهت اخذ معرفی نامه کتبی همه روزه (بجز روزهای پنجشنبه و ایام تعطیل) از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به کانون توانا مراجعه نمایید .

همچنین با توجه بالا بودن هزینه های ساخت و تعمیر بریس و پروتز و عدم وجود مرکز فنی و ارتوپدی در هلال احمر قزوین ، سرویس ایاب و ذهاب رایگان برای عزیزان معلول جهت عزیمت به هلال احمر تهران (مرکز فنی و ارتوپدی شهید بهشتی) بصورت دایمی مهیا گردیده است

برای تربیت اراده بهترین زمان ایام جوانی است.
فیثاغورث

سلامت های خواندنی

اینقدر شیرینی نخور! کرم دندان هایت را می خورد!

آیا شما هم به وجود کرم دندان اعتقاد دارید یا این موضوع را یک باور عامیانه می دانید؟

محققان در یک پژوهش جدید تصاویر میکروسکوپی از ساختارهای بسیار کوچک و عجیب شبیه به کرم را در درون دندان کرسی انسان به دست آورده‌اند.

بر اساس این گزارش، از زمان‌های بسیار قدیم و در بسیاری از فرهنگ‌ها این اصطلاح در بین مردم رواج داشته است که دندانها دچار کرم خوردگی شده و پوسیده و تخریب می‌شوند و اکنون محققان با کشف این ساختارهای جدید و بسیار کوچک این باور قدیمی را اثبات کرده اند.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند که کاشف این اجزا کرمی شکل هستند، در این باره می‌گویند:ما می‌دانیم که این ساختارها کرم نیستند،اما ماهیت اصلی آنها هنوز نامعلوم است. در این پژوهش معلوم شد که اجرام استوانه‌ای یا لوله‌ای شکلی از میان حفره‌های طبیعی دندان‌ها به سمت بیرون رشد کرده‌اند.درون یک دندان انسان بیش از ۵۰۰ هزار از این استوانه‌ها در هر میلی متر مربع وجود دارد که به عنوان کانال‌های کشیده شده از اعصاب به سمت دندان عمل می کنند.

این استوانه‌ها احساس گرما و سرما را به اعصاب دندان منتقل می نمایند.نظر دندانپزشکان درباره ماهیت و منشا این ساختارها متفاوت است. در پژوهش جدید تصاویر دقیق‌تری از این ساختارها به دست آمده است، اما در عین حال سوالات بیشتری را در ذهن محققان به وجود آورده است.از این رو بررسی‌های دانشمندان برای کشف ماهیت این ساختارها ادامه دارد.

بهبود بینایی در نوعی نابینایی ارثـــــــــی

تحقیقات جدید نشان داد بینایی سه بیمار که برای نوعی نابینایی ارثی تحت ژن درمانی قرار گرفته بودند، پس از گذشت یک سال بهبود یافته است. این نخستین بررسی است که نتایج ایمن و کارآمد ژن درمانی یک ساله در بالغان جوان مبتلا به"Leber Congenital Amaurosis (LCA) " را گزارش می دهد.

(LCA) یک بیماری ارثی است که بینایی را در دوران کودکی دچار اختلال می کند و فرد بیمار در ۳۰ سالگی بینایی خود را به طور کامل از دست می دهد. این بیماری درمانی ندارد. "LCA" به علت جهش در برخی ژنهای جنین ایجاد می شود، مهمترین عامل نابینایی در زمان تولد است.این ژن به طور طبیعی پروتئین مهمی را در چرخه بینایی تولید می کند. بدون پروتئین "۶۵RPE"سلول های گیرنده حساس به نور دچار کمبود ویتامین آ مخصوص شبکیه شده و نمی توانند به خوبی عمل کنند، از این رو دید از بین می رود.

محققان برای اصلاح این نقص ژنتیکی، مناطقی از شبکیه را که دچار آسیب شده بود ولی گیرنده های نوری سالم داشت هدف قرار دادند و با استفاده از یک ویروس سرماخوردگی معمولی نسخه های سالم ژن "۶۵RPE" را، مستقیما وارد چشم بیماران داوطلب کردند.

دانشمندان کالج تحقیقاتی لندن، باور دارند که کلید حل معمای این بیماری در پروتئینهای خاصی در چشم است که به سبب جهش، دچار تمایز از حالت طبیعی خود شده اند.

پروفسور "مایک چیتام " ، سرپرست تحقیقات در این باره می گوید: ما هنوز موفق به کشف تاثیر این پروتئینهای جهش یافته در بیماری "LCA" نشده ایم. اما یقین داریم که نوعی پروتئین موسوم به "AIPL" اگر دچار جهش شود، شدیدترین فرم بیماری را ایجاد می کند؛ پس شناسایی تاثیر آن ممکن است به تولید دارو یا روش درمانی بر ضد این بیماری منجر شود.

پای‌های نوزادتان را وارسی کنید

پای‌های نوزادتان را وارسی کنید تا اطمینان حاصل کنید که آنها به طور طبیعی نمو پیدا می‌کنند. انجمن طب اطفال آمریکا این توصیه‌ها را در این مورد ارائه می کند:

پاهای نوزاد را به دقت معاینه کنید، هر چیزی را که به نظرتان غیرمعمول می‌آید به متخصص اطفال گزارش کنید.

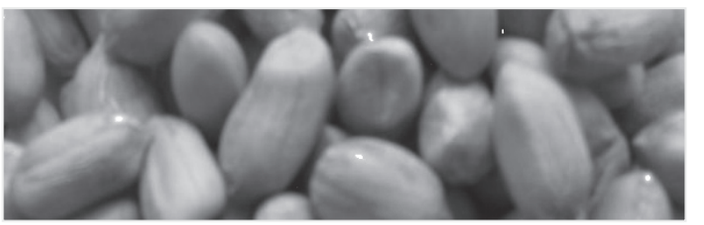
به نوزادتان اجازه دهید که پاهایش را تکان دهد. نوزاد را بدون پتو یا پوشش دیگر به پشت بخوابانید و بگذارید پاهایش را تکان دهد.

پاهای کودک را قنداق نکنید یا با پوشش سفت دیگری به دور آن نپیچانید و نگذارید که کودک برای مدت طولانی در یک وضعیت باقی بماند. تغییر مکرر وضعیت قرارگیری کودک باعث می‌شود که فشار کمتری بر روی ساق و پنجه پا بیاید.

نزاع و جدال مکن که آبرویت می رود و شوخی مکن که بر تو جرات می یابند.
امام حسن عسگری (ع)

سلامت

بادام زمینی پر کالری است اما چاق کننده نه!



اگر در مورد کالری موجود در غذاها حساس هستید ، بهتر است در مورد بادام زمینی مطمئن باشید.این ماده غذایی طبیعی پر کالری است اما تاثیری بر وزن بدن و یا سایر عوارض سوء ناشی از مواد پر کالری ندارد. این منبع پر کالری به خاطر داشتن فیبر، پروتئین و چربی های سالم یکی ازمفید ترین خوراکی های موجود می باشد.

دیگر خواص تغذیه ای بادام زمینی عبارتند از :

۱- چربی و کالری آن تماماً توسط بدن جذب نمی شود.

۲- چربی آن بهتر از سایر چربی ها سوخته می شود. یعنی بدن چربی غیر اشباع این ماده غذایی را بهتر از سایر چربی های اشباع شده می تواند تجزیه کند. یکی دیگر از خواص منحصر به فرد این منبع مغذی این است که باعث آزاد شدن ماده شیمیایی دوپامین نمی شود. لازم به ذکر است که دوپامین نوعی ماده شیمیایی با خاصیت مفرح است که در نتیجه مصرف بعضی غذاها (مثل شکلات) در بدن تولید می شود. آزاد شدن دوپامین در بدن منجر به ایجاد حس هوشیاری و شادی می شود اما به محض کاهش سطح آن مجدداً باید همان ماده محرک تولید را خورد و همین مسئله منجر به بروز چاقی می شود.

گفتنی است که سایر آجیل ها نظیر بادام و مغزگردو نیز خاصیتی مشابه دارند.

ساخت استخوان مصنوعی با کمک چوب!

محققان موسسه علوم و فناوری مواد در ایتالیا قصد دارند از چوب بلوط قرمز، خیزران و سیپو در ساخت استخوانهای مصنوعی استفاده کنند تا با کمک این ماده طبیعی بتوان استخوانهایی با توانایی ترمیمی بالاتر و ایمن تر از مواد کنونی تولید کرد.

دلیل استفاده از چوب در این تحقیقات نزدیکی ساختار این ماده با ساختار استخوان طبیعی است که در زمان کنونی و با استفاده از تجهیزات موجود امکان بازسازی و شبیه سازی آن وجود ندارد. به منظور تولید استخوانهای مصنوعی محققان چوبهای بلوط قرمز، خیزران و سیپو را تا حدی که تنها کربن خالص از آنها باقی بماند، در معرض حرارت قرار می دهند.

در نهایت محققان قصد دارند این استخوان را پس از آزمایش بر روی بدن حیوانات به بدن انسان پیوند بزنند. در حال حاضر تیتانیوم و آلیاژهای کرونیوم کبالت بهترین مواد برای تولید استخوانهای مصنوعی به شمار می روند در حالی که محصولات ترکیبی کلسیمی ترمیم استخوان برای سالها است که در اختیار متخصصان قرار گرفته است.

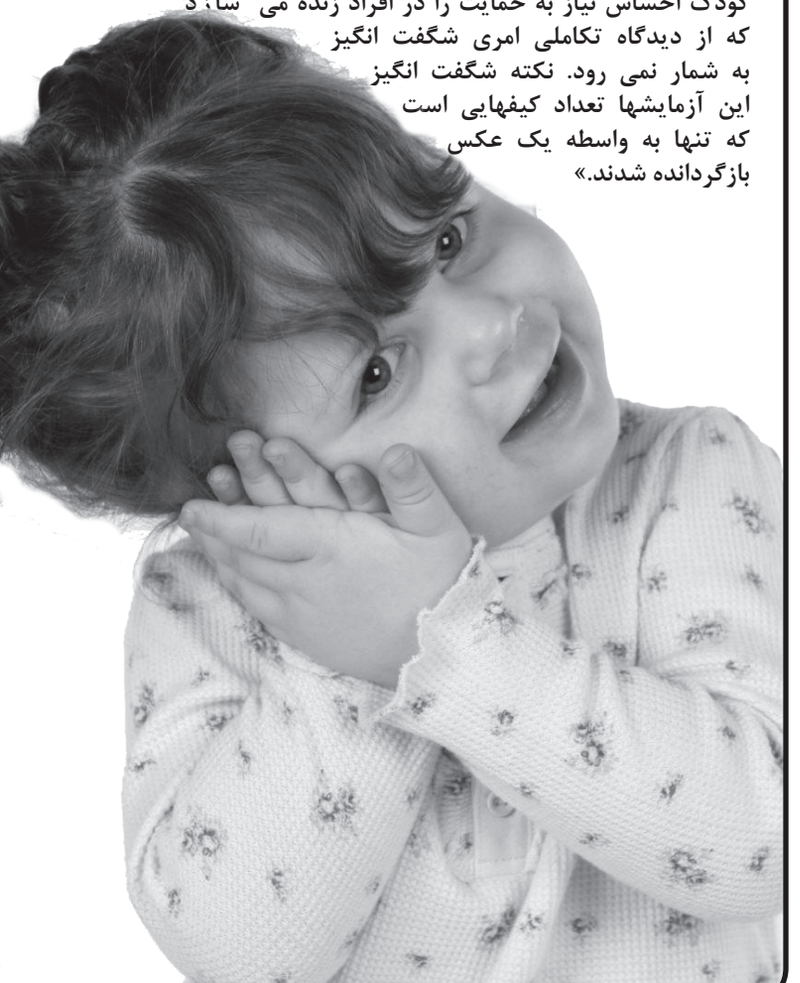
حتما عکس یک کودک را در کیف پول خود بگذارید!

روانشناسان با انجام آزمایشی جالب توجه دریافتند کیفهایی که عکس یک کودک در آن قرار گرفته باشد پس از مفقود شدن به سرعت توسط افراد یابنده به صاحبان اصلی باز می گردند.

محققان سال گذشته با انجام آزمایشی جالب توجه ۲۴۰ کیف پول را در مکانهای مختلف خیابانهای ادینبرگ قرار دادند تا بتوانند تعداد کیفهای بازگردانده شده را محاسبه کنند. برخی از این کیف پولها حاوی قطعه عکسی از یک کودک، یک خانواده و یا یک زوج مسن بودند. برخی از کیفها دارای کارتهایی بودند که نشان می داد صاحب کیف اخیرا در فعالیتهای خیرخواهانه شرکت داشته است و بقیه کیفها از مدارک و کارتهای معمولی انباشته بودند.

ریچارد وایزمن روانشناس دانشگاه هرتفورد شایر که این آزمایشها را به انجام رسانده است اعلام کرد ۴۲ درصد از کل کیفها بازگردانده شدند که از این میان آنهایی که حاوی عکس کودک یا نوزادی بودند بیشتر مورد عکس العمل درستکارانه یابنده کیف قرار گرفته بودند به طوریکه ۸۸ درصد از کیفهایی که عکس کودک در آنها قرار گرفته شده بود بازگردانده شدند.

تنها ۴۸ درصد از کیفها با عکسهای خانوادگی و ۲۸ درصد از کیفها با عکس زوجی مسن توسط یابنده بازگشت داده شدند. وایزمن دلیل این آمار متفاوت را اینگونه توجیه می کند: «**تصویر نوزاد یا کودک احساس نیاز به حمایت را در افراد زنده می سازد که از دیدگاه تکاملی امری شگفت انگیز به شمار نمی رود. نکته شگفت انگیز این آزمایشها تعداد کیفهایی است که تنها به واسطه یک عکس بازگردانده شدند.**»



باید زیاد مطالعه کنید تا بدانید که هیچ نمی دانید.
چارلز لویی مونت کیو

داســـتان طرح واکـــسن امیر کبـــــــیر

در سال ۱۲۶۴ قمری، نخستین برنامه ی دولت ایران برای واکسیناسیون به فرمان امیرکبیر آغاز شد. در آن برنامه، کودکان و نوجوانانی ایرانی را آبله‌کوبی می‌کردند. اما چند روز پس از آغاز آبله‌کوبی به امیرکبیر خبردادند که مردم از روی ناآگاهی نمی‌خواهند واکسن بزنند. به‌ویژه که چند تن از فالگیرها و دعانویس‌ها در شهر شایعه کرده بودند که واکسن زدن باعث راه یافتن جن به خون انسان می‌شود.

هنگامی که خبر رسید ، پنج نفر به علت ابتلا به بیماری آبله جان باخته‌اند، امیر بی‌درنگ فرمان داد هر کسی که حاضر نشود آبله بکوبد باید پنج تومان به صندوق دولت جریمه بپردازد. او تصور می کرد که با این فرمان همه مردم آبله می‌کوبند. اما نفوذ سخن دعانویس‌ها و ناآگاهی مردم بیش از آن بود که فرمان امیر را بپذیرند. شماری که پول کافی داشتند، پنج تومان را پرداختند و از آبله‌کوبی سرباز زدند. شماری دیگر هنگام مراجعه مأموران در آب انبارها پنهان می‌شدند یا از شهر بیرون می‌رفتند . روز بیست و هشتم ماه ربیع الاول به امیر اطلاع دادند که در همه‌ی شهر تهران و روستاهای پیرامون آن فقط سی‌صد و سی نفر آبله کوبیده‌اند. در همان روز، پاره دوزی را که فرزندش از بیماری آبله مرده بود، به نزد او آوردند. امیر به جسد کودک نگریست و آنگاه گفت: ما که برای نجات بچه‌هایتان آبله‌کوب فرستادیم!

پیرمرد با اندوه فراوان گفت: حضرت امیر، به من گفته بودند که اگر بچه را آبله بکوبیم جن زده می‌شود. امیر فریاد کشید: وای از

جهل و نادانی! حال، گذشته از اینکه فرزندت را از دست داده‌ای باید پنج تومان هم جریمه بدهی.

پیرمرد با التماس گفت: باور کنید که هیچ ندارم.

امیرکبیر دست در جیب خود کرد و پنج تومان به او داد و سپس گفت: حکم برنمی‌گردد، این پنج تومان را به صندوق دولت بپرداز! چند دقیقه دیگر بقالی را آوردند که فرزند او نیز از آبله مرده بود. این بار امیرکبیر دیگر نتوانست تحمل کند. روی صندلی نشست و با حالی زار شروع به گریستن کرد. در آن هنگام میرزا آقاخان وارد شد. او در کمتر زمانی امیرکبیر را در حال گریستن دیده بود. علت را پرسید و ملازمان امیر گفتند که دو کودک شیرخوار پاره دوز و بقال از بیماری آبله مرده‌اند.

میرزا آقاخان با شگفتی گفت: عجب، من تصور می‌کردم که میرزا احمدخان - پسر امیر- مرده است که او این چنین های‌های می‌گرید. سپس، به امیر نزدیک شد و گفت: گریستن، آن هم به این گونه، برای دو بچه‌ی شیرخوار بقال و چقال در شأن شما نیست. امیر سر برداشت و با خشم به او نگریست، آنچنان که میرزا آقاخان از ترس بر خود لرزید. امیر اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: خاموش باش. تا زمانی که ما سرپرستی این ملت را بر عهده داریم، مسئول مرگشان ما هستیم.

میرزا آقاخان آهسته گفت: ولی اینان خود در اثر جهل آبله نکوبیده‌اند. **امیر با صدای رسا گفت: «و مسئول جهلشان نیز ما هستیم. اگر ما در هر روستا و کوچه و خیابانی مدرسه بسازیم و کتابخانه ایجاد کنیم، دعانویس‌ها بساطشان را جمع می‌کنند. تمام ایرانی‌ها اولاد حقیقی من هستند و من از این می‌گریم که چرا این مردم باید این قدر جاهل باشند که در اثر نکوبیدن آبله بمیرند.»**

دنیای تبلیغات

یک شرکت روبات ساز ژاپنی برای تبلیغ محصولات خود طی بخشنامه ای کارمندان رده پایین خود را موظف به پوشیدن «لباس روباتی» کرد. کارمندان این شرکت برای حفظ شغل خود در اقتصاد بیمار ژاپن مجبورند هر روز با پوشیدن این لباس در خیابان های توکیو تردد کنند.

در واقع این شرکت با این روش قصد تبلیغ «لباس روباتی» خود را دارد که برای کمک به افراد معلول طراحی شده است.

آنچه را که بیش از هر چیز به یادگیریش نیازمندی، بهتر تدریس می کنی.

ریچارد باخ

علمی

معرفی ده فناوری تاثیرگذار بر زندگی

اختراع برخی از فناوریها در زندگی انسان تاثیر غیر قابل انکاری داشته است. برای مثال هرگز نمی توان تاثیر اینترنت را بر زندگی بشر انکار کرد. در ادامه ۱۰ فناوری برتری که تاثیر آنها بر حیات انسان غیر قابل انکار بوده و تحول عظیمی در شیوه زندگی ایجاد کرده اند، مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

کارتهای مغناطیسی: امروزه تصور سفر کردن، خرید کردن و انجام کارهای بانکی بدون حضور کارتهای اعتباری بسیار سخت خواهد بود.

این کارتها که در دهه ۱۹۶۰ توسط موسسه آی بی ام و به منظور استفاده در یک سیستم امنیتی تولید شده است با استفاده از اطلاعاتی که به صورت مغناطیسهای بسیار کوچک در نوار سیاهرنگ موجود در کارت رمز گذاری شده اند، بسیاری از کارهای روزمره انسانها را تسهیل می کند. کارتهای مغناطیسی اکنون به یکی از جهانی ترین فناوری های دنیا تبدیل شده اند.

باروت: این ماده در ابتدا به منظور تولید ترکیبی برای کشف حیات جاودان توسط یک دانشمند مورد آزمایش قرارگرفت ترکیب مواد اولیه به منظور تولید باروت در ابتدا کاشف آن را تقریبا تا مرز مرگ پیش برد و پس آن تعداد زیادی از انسانها را به کام مرگ فرو برد.

ذوب فلز: عصر فلز در سراسر جهان در حدود سال ۱۲۰۰ قبل از میلاد آغاز شده و تحولات عظیمی را در لحظه لحظه زندگی بشر ایجاد کرد. با استفاده از ابزارآلات فلزی که با کمک فناوری ذوب فلز تولید می شدند، کشاورزی آسان تر و جنگها پیروزمندانه تر شدند. در عین حال استفاده از فلز به عنوان ماده اولیه ساخت پول به دلیل وفور آن در سرتاسر جهان باستانی باعث شد تجارت به تدریج متحول شود و پرداخت ها شکلی مستقلانه تر به خود بگیرند.

لاستیک: ماده اولیه لاستیک در ابتدا به شکل شیره گیاه از درختی فروچکید اما به تدریج این ماده چسبنده اهمیت زیادی به خود گرفت.

در ابتدا کشف این ماده در جهان باستانی کنجکاوی بسیاری از مردم را تحریک کرد و پس از آن در پی ابداع اتومبیل این صمغ به یکی از پر مصرف ترین مواد صنعتی در جهان تبدیل شد. صنعت اتومبیل در حال حاضر بیش از ۷۰ درصد از تولیدی لاستیک در جهان را مورد استفاده قرار می دهد.

پرتو ایکس: توانایی مشاهده درون بدن بدون شکافتن آن در قدیم می توانست جرم جادوگری را برای افراد به همراه داشته باشد. اما پس از ابداع فناوری پرتو ایکس انجام چنین کاری بسیار رواج یافته و ضروری به شمار می رود.

این فناوری از زمان ابداع خود در دهه ۱۸۰۰با ایجاد امکان مشاهده اختلالات و بیماری های درونی بر علم پزشکی تاثیر بسیار شدیدی گذاشت.

میکروپردازنده: در گذشته برای قرار دادن یک رایانه با قدرت پردازش متوسط درون منزل مسکونی باید یک اتاق کامل به آن اختصاص داده می شد اما پس از ابداع میکروپردازشگرها یا CPU اکنون صنعت رایانه رقابتی شدید را به منظور هر چه کوچکتر ساختن رایانه ها آغاز کرده است.

الکتریسیته: تا کنون شخصی از داستان کامل ابداع انرژی الکتریسیته اطلاعات دقیق و کاملی به دست نیاورده است.

اما آشکار است که بنجامین فرانکلین در کنار مغزهای متفکری چون ادیسون، تسلا و ولتا در قرن ۱۸ میلادی سعی در آشکار سازی راز الکتریسیته نقش مهمی داشته است.

ابداع این انرژی ارزشمند دوران حیات بشر را متحول ساخته و دسترسی به انرژی را آنی و آسان کرد.

انرژی اتمی: در دهه ۱۹۳۰ گروهی از فیزیکدانان مشهور دریافتند چگونه می توان قسمتی بسیار کوچک از اتم اورانیوم را به انرژی باقدرتی باورنکردنی تبدیل کرد. این ابداع مستقیما به تولید بمب اتمی و تحول مجدد در شیوه جنگها ختم شد.

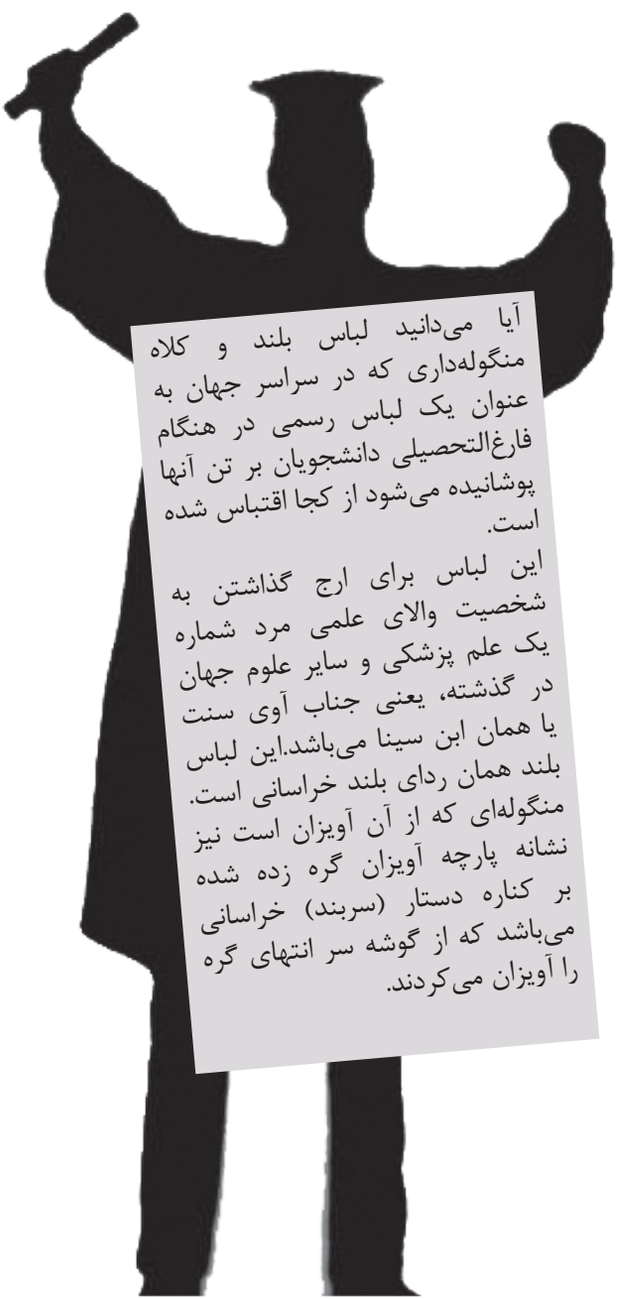
با این حال انرژی اتمی تنها در راستای تخریب و کشتار استفاده نشده و در زمینه های علمی و تامین انرژی نیز تاثیر به سزایی داشته است.

پرواز: بدون در نظر گرفتن بالن سوارها و گلایدرهای دهه ۱۸۰۰ این برادران رایت بودند که در سال ۱۹۰۳ اولین پرواز جهان را به مدت ۱۲ ثانیه انجام دادند. موفقیت در انجام این پرواز به معنی کلمه جهان را وارد دوره ای جدید از حمل و نقل قرار داد.

اکنون با کمک این ابداع سفر کردن به قاره ای دیگر به جای چندین هفته یا چندین ماه تنها چند ساعت زمان خواهد برد. بر اساس لایو ساینس، تا کنون هیچ ابداعی مانند هواپیما یا پرواز، قسمتهای مختلف جهان را اینگونه به یکدیگر اتصال نداده بود.

اینترنت: اکثر افراد زمانی که در دهه ۹۰ اولین مکالمه اینترنتی انجام گرفت را به یاد دارند. فناوری که بنیان اصلی اینترنت را تشکیل می دهد در واقع در دهه ۱۹۸۰ ارائه شد اما تا زمانی که اولین وب سایت جهانی WWW توسط موسسه سرن در سال ۱۹۹۱ به وجود نیامد امکان استفاده عمومی از اینترنت در جهان وجود نداشت.

کلاه ابوعلی سینا



آیا می‌دانید لباس بلند و کلاه منگوله‌داری که در سراسر جهان به عنوان یک لباس رسمی در هنگام فارغ‌التحصیلی دانشجویان بر تن آنها پوشانیده می‌شود از کجا اقتباس شده است.

این لباس برای ارج گذاشتن به شخصیت والای علمی مرد شماره یک علم پزشکی و سایر علوم جهان در گذشته، یعنی جناب آوی سنت یا همان ابن سینا می‌باشد.این لباس بلند همان ردای بلند خراسانی است. منگوله‌ای که از آن آویزان است نیز نشانه پارچه آویزان گره زده شده بر کناره دستار (سربند) خراسانی می‌باشد که از گوشه سر انتهای گره را آویزان می‌کردند.

ستون تمدن ، کتاب و مطبوعات است.
پلو تارک

علمی

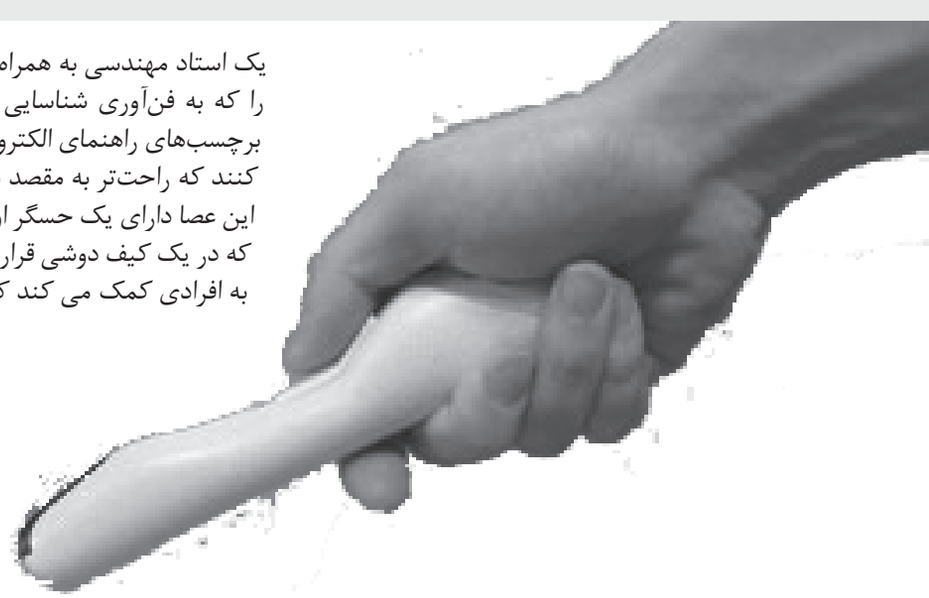
موس انگشتی

موس انگشتی تجربه جدیدی از کار با موس برای شماست. دیگر نیازی به موس و پد ندارید. تنها کافیست انگشت خود را روی یک سطح صاف حرکت دهید.
۳۰ سال از تولید نخستین کامپیوترهای شخصی می‌گذرد، اما هنوز موس های رایج همان شکل سنتی خود را حفظ کرده اند. خستگی مچ دست و سرعت و انعطاف کم، برخی از مشکلات استفاده از موس های کامپیوتری فعلی می باشد. از این رو گروهی از مبتکرین به فکر ساخت موس های جدید با ظاهری متفاوت افتادند. موس انگشتی یکی از کاربردی ترین موس‌های تولید شده است.
موس انگشتی تجربه جدیدی از کار با موس برای شماست. دیگر نیازی به موس پد ندارید. تنها کافیست انگشت خود را روی یک سطح صاف حرکت دهید تا موس به آسانی حرکت کند.
موس انگشتی قابلیت های زیادی به شما می دهد و همین موضوع باعث شد تا این محصول به عنوان یکی از ۱۰ اختراع برتر سال از سوی مجله معروف pcworld»» انتخاب شود.

برخی از مشخصات این محصول:

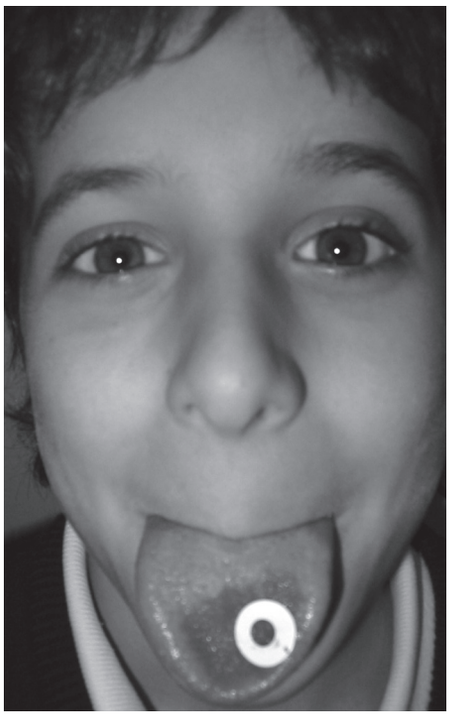
- راه اندازی آسان از طریق usb بدون نیاز به نصب.
- بدون نیاز به پد قابل استفاده حتی روی میز
- طراحی ارگونومیک و مناسب جهت جلوگیری از آسیب و خستگی مچ دست
- استفاده آسان بر روی دست چپ یا راست
- دارای دو کلید راست و چپ و ویل (wheel) جهت بالا و پایین بردن صفحات
- وزن بسیار پایین و کیفیت بالای بدنه و سیم
- استفاده بسیار آسان برای رایانه های همراه (نوت بوک)
- با دقت اپتیکال ۸۰۰dpi
- تکنولوژی دیجیتال «انکودر» جهت حرکت روانتر و اصلاح لرزش حرکت
- سازگار با تمامی نسخه‌های ویندوز و مک

عصای هوشمند برای نابینایان ساخته شد



یک استاد مهندسی به همراه پنج دانشجوی دانشگاه مرکزی «میشیگان» عصای هوشمندی را که به فن‌آوری شناسایی از طریق امواج رادیویی (RFID) مجهز است، (برای خواندن برچسب‌های راهنمای الکترونیکی نصب شده بین ساختمان‌ها) ساختند تا به نابینایان کمک کنند که راحت‌تر به مقصد برسند.
این عصا دارای یک حسگر اولتراسونیک است که به سیستم ناوبری بسیار کوچکی وصل است که در یک کیف دوشی قرار دارد. طراحان این عصا همچنین دستکش لرزاننده‌ای ساختند که به افرادی کمک می کند که دارای هر دو مشکل بینایی و شنوایی هستند.

حس بینایی زبان!!!



افراد نابینا می توانند به وسیله ی یک چشمی ۱۴۴ پیکسلی، با زبان خویش ببینند! در عرض چند ثانیه فرد می تواند تصویر نسبتا واضحی از حرف " T " را در جهت های مختلف ببیند که توسط محرک های الکتریکی به ابزار قرار گرفته روی زبان ارسال می شود.

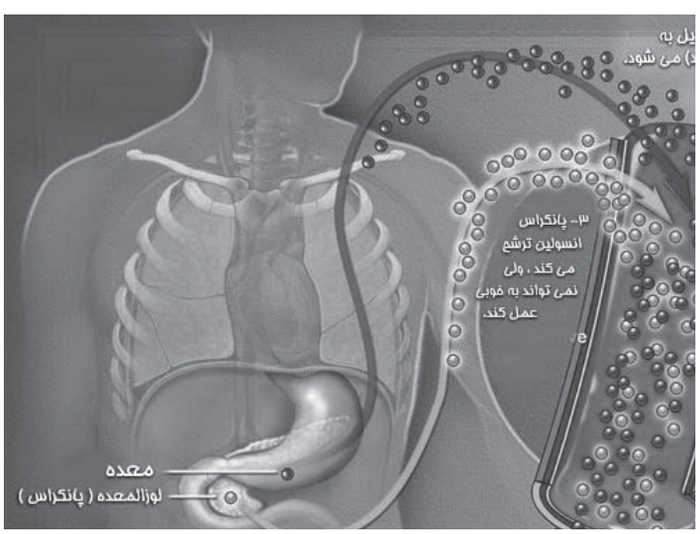
واحد نمایشگر زبان قادر است مناطقی را شناسایی کند که معمولا برای اطلاعات بینایی است و زمانی که فرد مبتلا به نابینایی مادرزادی است بدون استفاده می ماند. پروفسور پتیتو معتقد است: «زبان هرگز جایگزین چشم نمی شود اما قشر مخ (معمولا برای بینایی است) افرادی که نابینا متولد می شوند، مجددا با این وسیله فعال می شوند. فعالیت الکتریکی که توسط اسکن ضبط می شود, در این باره بسیار واضح است». « تصور کنید یک دوربین داخل چشم نصب شده است که تصویر را از وسیله ی قرار گرفته روی نوار منتقل می کند و یک تکانه ی الکتریکی به محرک زبانی ارسال می کند که روی اندیکاتور سیار (و زیر سقف دهان) قرار دارد. فرد برای دیدن تصاویر فقط باید زبانش را روی وسیله فشار دهد».

به زودی می توان امیدوار بود که این سیستم جایگزین الفبای بریل خواهد شد. در واقع اگر زبان می تواند حروف الفبا را بخواند بنابراین قادر خواهد بود از طریق علایم الکتریکی متون را هم بخواند. زمانی که این سیستم تکمیل شود، کیفیت زندگی افراد نابینا بهتر خواهد شد. این وسیله بدون عوارض جانبی و بی ضرر خواهد بود.

پردازش اطلاعات این ارگان, بخش اعظمی از مغز را به خود مشغول می کند و بزاق دهان موقعیت خوبی برای انتقال محرک های الکتریکی فراهم می کند. موریس پتیتو روانشناس اعصاب و رفتار دانشگاه بینایی سنجی که با دانشگاه آرتوس در رانکوپر دانمارک همکاری داشت می گوید: «این تحقیقات نشان می دهند که حواس ما به نوعی در حال چرخش هستند».

ترجمه: معصومه آمِدی

درمان دیابت به کمک سلول‌های بنیادی



هشتاد و هشت سال پیش ماده ای کشف شد که نویدبخش درمان بیماری قند بود. این ماده که انسولین نام گرفت در لوزالمعده تولید می شود. پژوهشگران معتقدند، به کمک سلول‌های بنیادی می‌توان ترشح انسولین را تنظیم کرد.

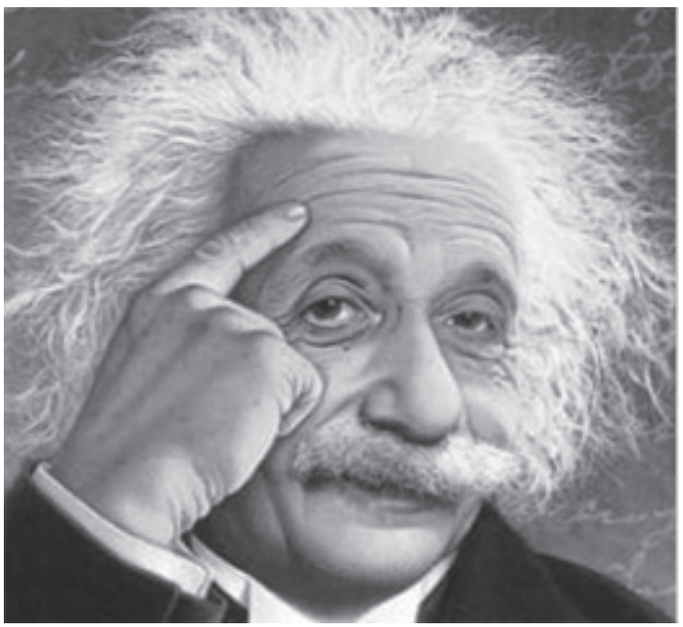
سلول‌های بنیادی، سلول‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش‌تکاملی به سر می‌برند و هنوز به صورت تخصصی درنیامده‌اند. این سلول‌ها در مغز استخوان تولید می‌شوند و سپس با توجه به نیاز بدن به سلول‌های تخصصی بافت‌های مختلف بدن تبدیل می‌شوند.

در روش درمانی که در مورد بیماری دیابت نوع اول و دوم به کار برده می‌شود، سلول‌های بنیادی از مغز استخوان فرد بیمار (در این مورد استخوان لگن) جدا می‌شوند. این سلول‌ها در آزمایشگاه‌های مدرن ژنتیک کشت داده می‌شوند و از آنها سلول‌های سالم غده ی پانکراس استخراج می‌شود. در مرحله نهایی سلول‌ها درون غده ی پانکراس فرد بیمار کاشته می‌شوند. پژوهشگران سلول‌های بنیادی وعده می‌دهند که این سلول‌ها قادرند جایگزین سلول‌های بیمار شوند و تنظیم ترشح انسولین را در اختیار گیرند.

از آنجا که این سلول‌ها از بدن فرد بیمار گرفته شده‌اند، هنگام پیوند آنها به پانکراس، آنتی‌بادی‌های بدن واکنش منفی نشان نمی‌دهند و سلول‌های کشت داده شده با بافت غده اجین می‌شوند. این روش درمانی هرچند که موفقیت‌آمیز به نظر می‌رسد ولی هنوز ثابت نشده است. مهمترین مسئله تعداد کم بیمارانی است که از این روش درمانی استقبال کرده‌اند و دلیل آن هزینه‌ی بسیار بالای درمان است . هزینه‌ی این روش درمانی مبلغی حدود ۹ هزار یورو است و از آن گذشته مراکز درمانی محدودی از جمله در اروپا و آمریکا استفاده از چنین روشی را آغاز کرده‌اند.

مشاهیر توانای جهان

آیا انیشتین معلول بود؟!



اگر چه انیشتین یکی از مشاهیر سرشناس و معروف است ولی زندگینامه وی حاوی نکات آموزنده ای است که بازخوانی آن در این شماره از پیک توانا توصیه می کنیم.

آلبرت انیشتین در۱۴ مارس ۱۸۷۹ میلادی در ساعت ۱۱:۳۰ صبح به وقت محلی در یک خانواده یهودی در شهر اولم در وگوتنبرگ آلمان بدنیا آمد . پدرش یک فروشنده بود که بعدها یک کارخانه الکتروشیمیایی را تأسیس کرد . در زمان تولد ، مادر آلبرت به خاطر اینکه سر او بسیار بزرگ بود و حالتی عجیب داشت بسیار نگران بود . هرچند که با رشد او ، کم کم بزرگی سرش کمتر به چشم می‌آمد ، اما از عکس‌های او معلوم است که سر او نسبت به بدنش بزرگ‌تر بوده است . به این ویژگی در افرادی که سرهای بزرگی دارند «سربزرگی خوش‌خیم» گفته می‌شود که هیچ ارتباطی با بیماری یا مشکلات ادراکی ندارد .یکی دیگر از مشهورترین جنبه‌های کودکی انیشتین این است که او خیلی دیرتر از بچه‌های معمولی صحبت کردن را آغاز کرد . طبق ادعای خود انیشتین، او تا سن سه سالگی حرف زدن را آغاز نکرده بود و بعد از آن هم حتی تا سنین بالاتر از نه سالگی به سختی صحبت می‌کرد . به دلیل پیشرفت کند کلامی انیشتین ، و گرایش او به بی‌توجهی به هر موضوعی که در مدرسه برایش خسته کننده بود ، برخی همچون خدمه منزل انیشتین، او را کند ذهن بدانند . البته در زندگی انیشتین، این اولین و آخرین باری نبود که چنین نظرات آسیب شناسانه‌ای به او نسبت داده می‌شد .او با اصرار مادرش آموزش ویولون را فراگرفت . اگرچه او از همان ابتدای کار مشق ویولون را دوست نداشت و در نهایت نیز آنرا کنار گذاشت ، اما بعدها آرامش عمیق خود را در سونات ویولون موتسارت به دست می‌آورد . وقتی انیشتین پنج ساله بود ، پدرش به او یک قطب‌نمای جیبی نشان داد و انیشتین پی برد که در فضای خالی چیزی بر روی سوزن تأثیر می‌گذارد . او بعدها این اتفاق را یکی از تحول‌آمیزترین اتفاقات زندگی‌اش توصیف کرد.در آزمون ورودی موسسه فدرال اگرچه امتیاز آلبرت در بخش ریاضی و علوم عالی شد ، اما امتیاز پایین او در بخش ادبیات مانع از قبولی وی شد ؛ پس از آن خانواده‌اش او را به آرائودر سویس فرستادند تا تحصیلاتش را در آنجا به اتمام برساند . پس از آن دیگر معلوم بود که آلبرت آنگونه که پدرش می‌خواست مهندس الکترونیک نخواهد شد . او در آنجا به مطالعه تئوری الکترومغناطیسی که بسیار کم به آن پرداخته شده، مشغول شد و در سال ۱۸۹۶ دیپلم خود را دریافت کرد . در این مدت او در منزل خانواده پروفسور یاست وینتلر اقامت کرد و در آنجا به عنوان اولین تجربه عاشقانه، به "ماریخ" دختر این خانواده که دارای معلولیت جسمی بود ، علاقمند شد . در طی سالهای بعد رابطه "ماریخ" با انیشتین به یک رابطه عاشقانه تبدیل شد ، هرچند که مادر انیشتین به خاطر غیر یهودی بودن ، سن بالا و نقص جسمانی ماریخ ، به شدت با رابطه آنها مخالف بود.

اظهارات و بحث‌ها

بر اساس برخی اظهارات، انیشتین یک دانش‌آموز ضعیف بوده و در آموزش با سختی مواجه بوده‌است ، یا اینکه دارای نوعی وهم‌گرایی (همچون درخودماندگی، یا نارسایی آسپرجر)، خوانش پریشی ، و یا نارسایی بیش‌فعالی قابل توجه است. بر اساس زندگی‌نامه انیشتین به قلم "پیس"، این اظهارات بی‌اساس هستند. برخی محققان نیز گهگاه خلاف آن را ادعا کرده‌اند، اما اکثر مورخان و پزشکان به تشخیص طبی در گذشته خصوصا در مورد شرایط حاد و بحرانی همچون نارسایی بیش‌فعالی او اعتقاد چندانی نداشته‌اند. بررسی مغز آلبرت انیشتین پس از مرگ وی هیچگونه شواهدی در مورد بیماری خاصی به دست نداده‌است . انیشتین در سال ۱۸۹۶ دیپلم خود را گرفت. وی تا ۱۵ سالگی نمرات پایینی در دروس تاریخ ، زبان و جغرافیا می‌گرفت .

در مورد خصیصه کودکی انیشتین در مورد زبان‌آموزی با تاخیر ، شمار معدودی گفته‌اند که انیشتین دارای لالی انتخابی بوده‌است و ممکن است تا زمانی که نتوانسته به صورت کامل جملات را ادا کند از تکلم امتناع کرده باشد . گرچه این مفهوم با طرح یک کمالگرای حساس (زمانی که انیشتین شروع به صحبت کرد ، قبل از اینکه عبارت را یکجا بگوید ابتدا آن را تکرار کرده و بعد آن را ادا می‌کرد)، همخوانی دارد این امر تا جایی ادامه می‌یابد که لالی انتخابی – به نحوی که امروزه شناخته می‌شود – دیگر به عنوان یک سکوت اختیاری در نظر گرفته نمی‌شود . این اصطلاح به تازگی به افرادی اطلاق می‌شود که در شرایط اجتماعی خاصی قادر به صحبت نیستند این امر در مورد انیشتین ، که تا زمانی که شروع به صحبت کرد اصلاً نمی‌توانست سخن بگوید فاقد کارایی است .به گفته دکتر استیو پینکر متخصص اعصاب، کالبدشکافی مغز انیشتین نشان می‌دهد احتمال اینکه انیشتین ، در کودکی ، یک نوع ناشناس‌تر از تاخیر در تکلم مرتبط با رشد غیرعادی و سریع پیش از تولد در نواحی مغز که مسئول منطق تحلیلی و فضایی است ، در وی زیاد است . در واقع رشد سریع این نواحی از مغز منجر شده‌است مجال کمتری به دیگر کارکردهای مغز که مسئول تکلم هستند اختصاص داده شود . "پینکر" و دیگران از این فرض برای شرح رشد ناهماهنگ دیگر افراد نابغه که دیر زبان به سخن گشوده‌اند همچون "جولیارابینسون"ریاضیدان،"آرتوروبین اشتاین" و "کلارا شومن" پیانیست، و "ریچارد فاینمن" و "ادوارد تلر" فیزیکدان استفاده کردند ، گفته می‌شود این افراد نیز در کودکی بخشی از ویژگی‌های خاص انیشتین، همچون کج‌خلقی زیاد ، فردگرایی خشن و نیز علایق شدیدا گزینشی را داشته‌اند . "توماس ساول" رونامه‌نگار و اقتصاددان از دید یک غیرآسیب‌شناس با ساخت واژه‌ای در ارتباط با نارسایی – «نارسایی انیشتین» – این مجموعه مشخصات که در درصد محدودی از کودکانی که گرچه دیر زبان به سخن گشوده‌اند اما از نظر تحلیلی تبدیل به افرادی پیشرفته و (علی‌رغم) دخالت‌های گسترده پزشکی، از نظر اجتماعی سرشناس دیده‌می‌شوند.

گردآوری مطالب :میناجانی

سه خوی سبب بیچارگی مردم است؛ تکبر، حسد، حرص.
امام حسن مجتبی (ع)

ادب و هنر

حرف های خدا

خواب دیدم که با خدا حرف می‌زنم.
خدا به من گفت: دوست داری با من حرف بزنی؟
گفتم: اگر وقت داشته باشی؟
خدا لبخند زد و گفت: زمان برای من آغاز و پایانی ندارد. آن قدر وقت دارم که قادر به انجام هر کاری هستم. سوالت را از من بپرس!
پرسیدم: چه چیز بشر، تو را بیشتر شگفت زده می‌کند؟
خدا برای لحظاتی تامل کرد. سپس پاسخ داد:
این که آن‌ها از کودک بودن خود خسته می‌شوند و برای بزرگ تر شدن شتاب می‌کنند. سپس دوباره آرزوی کودک بودن را در سر می‌پرورانند.
این که آن‌ها سلامتی خود را از دست می‌دهند تا پول به دست بیاورند. سپس پول خود را از دست می‌دهند تا سلامتی شان را بازیابند.
این که آن‌ها با شگفتی درباره آینده فکر می‌کنند و حال را به دست فراموشی می‌سپارند، اینگونه هم زندگی را از دست می‌دهند و هم زندگی آینده را.
این که آن‌ها به گونه‌ای زندگی می‌کنند که انگار هرگز نخواهند مرد، و آن‌ها می‌میرند در حالی که اصلاً زندگی نکرده‌اند.
خداوند دستان مرا در دستانش فشرد و ما برای مدتی سکوت کردیم.

سپس پرسیدم:
خداوند چه تعالیمی برای بندگانش دارد؟
خدا با لبخند پاسخ داد:
این که آن‌ها نمی‌توانند کسی را وادار کنند که دوستشان بدارد. آن‌چه آن‌ها می‌توانند انجام دهند این است که خودشان عشق بورزند.
این که با ارزش‌ترین چیز در زندگی شان این نیست که چه چیزی دارند بلکه این است چه کسانی را دارند.
این که مقایسه کردن خودشان با دیگران کار درستی نیست. همه ی انسان ها بر اساس شایستگی های خود مورد قضاوت قرار گرفته و هرگز با یکدیگر مقایسه نمی‌شوند.
اینکه ثروتمندترین انسان به کسی می‌گویند که احتیاجش از همه کمتر است و نه کسی که از همه بیشتر دارد.
این که بر جای گذاشتن زخم‌های عمیق بر پیکر کسانی که دوستشان دارند، زمان زیادی نمی‌برد. اما التیام یافتن این زخم‌ها سال‌های سال به درازا می‌انجامد.
این که آن‌قدر بخشیدن را تمرین کنند تا بخشش را فرا بگیرند.
این که کسانی هستند که آن‌ها را از صمیم قلب دوست دارند اما به سادگی نمی‌توانند علاقه خود را ابراز کنند.
این که با پول می‌توان هر چیزی را خرید جز خوشبختی را.
این که دو نفر می‌توانند در چیزی یکسان ، نظر بیاندازند، اما آن چیز را هرگز یکسان نبینند.
این که دوست واقعی کسی است که هر چیزی را درباره آن‌ها بداند و همواره دوستشان بدارد.
این که همیشه کافی نیست دیگران آن‌ها را ببخشند، خودشان هم باید خودشان را ببخشند».
برای مدتی نشستم و از ملاقات با خدا غرق در شادی شدم.
از این که خداوند فرصتی را در اختیارم گذاشت، تشکر کردم.
او گفت: **من همیشه اینجا هستم. شما از من دعوت کنید، من به شما پاسخ خواهم داد.**

خوشبختی شکل ظاهری ایمان است ، تا ایمان و امید و سخت کوشی نباشد، هیچ کاری را نمی توان انجام داد.

هلن کلر

این داستان واقعی است

بنام تنها کسی که خواست من باشم

قسمت دوم

امروز چهاردهمین روزیه که اسم من تو صفحهٔ دوم شناسنامهٔ مامان و بابام نوشته شده اما نمی دونم هنوز منو به عنوان فرزندی که بتونم براشون شادی رو به ارمغان بیاره، قبول دارن یا نه!؟ یعنی هنوز نگرانن که آیندهٔ من چه شکلیه؟ آره مطمئناً خیلی نگرانن!

اینو از اونجایی میگم که مامان و بابام منو به تهران می برن تا به یه متخصص نشون بدن تا ببینن علاوه بر معلولیت جسمی ، مشکل دیگه ای دارم یا نه؟!

اما انگار قضیه این نبوده. بابام به توصیهٔ عموی مادرش که تو تهران زندگی می کنه یه فکرایی پنهون از همه، مخصوصاً مامانم داشته. کاش اون روزهای تلخ رو خودم به یاد داشتم تا همه رو با واژه هام به تصویر می کشیدم . اما نه! خوبه که اصلاً به یاد ندارم چون اگه یادم بود الان از همه متنفر بودم یا تو همون روزا از غصه ی اشکای مامانم، دق می کردم. خیلی خوبه که هیچی از اون روزا تو ذهن هیچ بچه ای نمی مونه . حتی اونایی که وقتی به دنیا اومدن والدینشون جشن تولد گرفتن. بازم یه کوچولو بغض حسادت و حسرت داره اذیتم میکنه.

خوبه که به یاد ندارم بابام قصد داشته منو به توانبخشی بسپُره.

خوبه که زجرهایی که مامانم کشیده اصلاً یادم نمیاد. وقتی میفهمه بیهوش میشه و کارش میشه گریه تا اینکه بابام منصرف میشه. بمیرم واسه چشمهای مهربون مامانم که اگه نبود من نمی دونم الان بودم یا نه؟

همهٔ این روزای تلخ دیگه داره تموم میشه بدون اینکه من بفهمم چی شده و یا قرار بوده چی بشه من فقط گرمای تن مامانمو می فهمم و همین برام کافیه.

قسمت خوب زندگی من هم رسیده. حالا عمه هام برای بغل کردن من - حتی شستن لباسهام- دعواشون می شده. دیگه همه دوستم دارن. به قول مامان بزرگم برق چشمای معصوم و بیگناهم که هیچ نقشی تو این تقدیر و سرنوشت نداشت ، همه رو به خودش جذب می کرده. برو بیایی شد. همهٔ مردم روستا میخوان نوهٔ محمدعلی رو ببینن. یکی میگفته «بچه طفلکی دو تا دست نداره ولی میگن خیلی باهوشه»، یکی دیگه میگه «بچگی نه پا داره نه دست داره اما خوشگله». و تازه ترین خبر اینکه: «بچه اصلاً شکم نداره»، خلاصه اینکه تو عالم بچگی سوژه شدن واسه خودش کلی حرفه!

دفتر زندگیم داره ورق می خوره. تو این برگ من راه افتادم. اما نه مثل بقیهٔ بچه ها. پای راستم کوتاهتر از پای چپمه به خاطر همین موقع راه رفتن خم میشم.

کوچیک که بودم هیچ وقت پیش مامان و بابام نمی خوابیدم و همیشه کنار مامان بزرگم (مامان بابام) که تو ذهنم تنها کسی بود که شب نمی گذاشت سگ به من حمله کنه ، می خوابیدم. این اوضاع تا وقتی ادامه داشت که برادرم حسین به دنیا اومد. حسادت های کودکانهٔ من نگذاشت مثل شبهای سابق کنار مادربزرگم باشم. و جالب اینکه وقتی با حسین تنها می شدم از روی حسادت چند بار سعی کردم که پاهای برادرمو از جاش بکنم و این موضوع همه رو اذیت می کرد.

مدتی بعد بخاطر حسادتهای من ، مامانم دچار ناراحتی روحی می شه... دیگه بودن حسین واسم عادی شده. منم یک کم به عقل اومدم. حالا ذوق و شوق نوشتن رو کتابهای عمه هام یه دردسر جدید رو به وجود آورده. تو سنی هستم که اگه دو تا دفتر سفید نقاشی جلوم بگذارن باز هم فقط خط کشیدن رو دفتر و کتابهای دیگران راضیم می کنه. دقیقاً یادم نمیاد ولی میگن واسه اولین باری که خواستم بنویسم مداد رو لای انگشتای پای راستم دیدن! دوست دارم حس واقعیه مامانمو تو این لحظه میدیدم... مطمئنم خیلی خوشحال بوده...

صبا - ن

ادامه دارد...

امام سجّاد علیه السّلام:

هر که به دنیا بی رغبت شود، مصیبت ها در دنیا بر او آسان می شود و [دیگر] از آن نفرت ندارد.

طلب کردن روزی حلال، جهاد در راه خداونداست.
حضرت محمد(ص)

حکایت

مردی تخم عقابی پیدا کرد و آن را در لانه مرغی گذاشت. عقاب با بقیه جوجه ها از تخم بیرون آمد و با آن ها بزرگ شد. در تمام زندگیش او همان کارهایی را انجام داد که مرغ ها می کردند؛ برای پیدا کردن کرم ها و حشرات زمین را می کند و قد قد می کرد و گاهی با دست و پا زدن بسیار، کمی در هوا پرواز می کرد.

سال ها گذشت و عقاب خیلی پیر شد.

روزی پرنده با عظمتی را بالای سرش بر فراز آسمان دید. او با شکوه تمام ، با یک حرکت جزیی بالهای طلاییش بر خلاف جریان شدید باد پرواز می کرد.

عقاب پیر بهت زده نگاهش کرد و پرسید: این کیست؟

همسایه اش پاسخ داد: این یک عقاب است. سلطان پرندگان. او متعلق به آسمان است و ما زمینی هستیم.

عقاب مثل یک مرغ زندگی کرد و مثل یک مرغ مرد. زیرا فکر می کرد یک مرغ است.

حکایت بهلول و شیخ جنید بغدادی

آورده اند که شیخ جنید بغدادی به عزم سفر از بغداد بیرون رفت و مریدان از عقب او. شیخ احوال بهلول را پرسید. گفتند او مردی دیوانه است. گفت او را طلب کنید که مرا با او کار است. پس تفحص کردند و او را در صحرایی یافتند. شیخ پیش او رفت و در مقام حیرت مانده سلام کرد. بهلول جواب سلام او را داده پرسید چه کسی (هستی)؟ عرض کرد منم شیخ جنید بغدادی. فرمود تویی شیخ بغداد که مردم را ارشاد می کنی؟ عرض کرد آری... بهلول فرمود طعام چگونه می خوری؟ عرض کرد اول «بسم الله» می گویم و از پیش خود می خورم و لقمه کوچک بر می دارم، به طرف راست دهان می گذارم و آهسته می جوم و به دیگران نظر نمی کنم و در موقع خوردن از یاد حق غافل نمی شوم و هر لقمه که می خورم «بسم الله» می گویم و در اول و آخر دست می شویم...

بهلول برخاست و دامن بر شیخ فشاند و فرمود تو می خواهی که مرشد خلق باشی در صورتی که هنوز طعام خوردن خود را نمی دانی و به راه خود رفت. مریدان شیخ را گفتند: یا شیخ این مرد دیوانه است. خندید و گفت سخن راست از دیوانه باید شنید و از عقب او روان شد تا به او رسید. بهلول پرسید چه کسی؟ جواب داد شیخ بغدادی که طعام خوردن خود را نمی داند. بهلول پرسید آیا سخن گفتن خود را می دانی؟ عرض کرد آری. بهلول پرسید چگونه سخن می گویی؟ عرض کرد سخن به قدر می گویم و بی حساب نمی گویم و به قدر فهم مستمعان می گویم و خلق را به خدا و رسول دعوت می کنم و چندان سخن نمی گویم که مردم از من ملول شوند و دقایق علوم ظاهر و باطن را رعایت می کنم. پس هر چه تعلق به آداب کلام داشت بیان کرد.

بهلول گفت گذشته از طعام خوردن سخن گفتن را هم نمی دانی... پس برخاست و دامن بر شیخ افشاند و برفت. مریدان گفتند یا شیخ دیدی این مرد دیوانه است؟ تو از دیوانه چه توقع داری؟ جنید گفت مرا با او کار است، شما نمی دانید. باز به دنبال او رفت تا به او رسید. بهلول گفت از من چه می خواهی؟ تو که آداب طعام خوردن و سخن گفتن خود را نمی دانی، آیا آداب خوابیدن خود را می دانی؟ عرض کرد آری. بهلول فرمود چگونه می خوابی؟ عرض کردم چون از نماز عشا فارغ شدم داخل جامه خواب می شوم، پس آنچه آداب خوابیدن که از حضرت رسول (ص) رسیده بود بیان کرد.

بهلول گفت فهمیدم که آداب خوابیدن را هم نمی دانی. خواست برخیزد جنید دامنش را بگرفت و گفت ای بهلول من هیچ نمی دانم، تو قربه الی الله ، مرا بیاموزم.

بهلول گفت چون به نادانی خود معترف شدی تو را بیاموزم.

بدانکه اینها که تو گفتی همه فرع است و اصل در خوردن طعام آن است که لقمه حلال باید و اگر حرام را صد از اینگونه آداب به جا بیاوری فایده ندارد و سبب تاریکی دل شود. جنید گفت جزاک الله خیراً و در سخن گفتن باید دل پاک باشد و نیت درست باشد و آن گفتن برای رضای خدا باشد و اگر برای غرضی یا مطلب دنیا باشد یا بیهوده و هرزه بود... هر عبارتی که بگویی آن وبال تو باشد. پس سکوت و خاموشی بهتر و نیکوتر باشد. و در خواب کردن ، اینها که گفتی همه فرع است؛ اصل این است که در وقت خوابیدن در دل تو بغض و کینه و حسد بشری نباشد.

مسابقه

تحلیل کاریکاتور

برنده مسابقه شماره ۱۹:
خانم زهرا کریم پور از مشهد مقدس
علاقه مندان می توانند تحلیل خود از این کاریکاتور را حداکثر در ۵ جمله به آدرس پیک توانا ارسال کنند.
ضمنا به بهترین تحلیل ضمن اعلام در شماره ۲۳، جایزه ارزنده ای اهداء خواهد شد.

کاریکاتور: سیما سلطانی آذر

فرم اشتراک ماهنامه پیک توانا

پذیرش اشتراک پیک توانا به معنای مشارکت در :

فرهنگ سازی عمومی. تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولیت و تحقق شعار برابری فرصتهاست.

هزینه اشتراک:

یک ساله (برای مخاطبان دارای معلولیت و در صورت ارسال کپی کارت معلولیت) : ۵۰/۰۰۰ ریال
یک ساله (برای مراکز، شرکتها ،سازمانها و مخاطبان عادی)۱۵۰/۰۰۰ ریال
نکته : در صورت اشتراک شش ماهه ۵۰ درصد از مبالغ فوق به حساب مربوطه واریز گردد .
علاقمندان به اشتراک و دریافت مجله می توانند ، بهای آبونمان مجله را به حساب جاری شماره ۰۱۰۰۵۶۳۹۷۵۰۰۷ سیبا بانک ملی به نام کانون معلولین توانا (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی) واریز و اصل رسید آن را به همراه فرم اشتراک تکمیل شده (گواهی معلولیت یا کپی کارت معلولیت برای عزیزان معلول)، به نشانی دفتر ماهنامه پیک توانا ارسال نمایند.

نشانی ماهنامه پیک توانا : قزوین– بلوار شهید بهشتی – کانون معلولین توانا– دفترماهنامه پیک توانا - تلفن : ۳۳۳۹۲۱۲ – ۰۲۸۱

فرم اشتراک

نام مرکز/ نام و نام خانوادگی : ..... تاریخ تولد: / / شماره فیش : .....
تحصیلات: ..... شغل: .....
درصورت داشتن محدودیت جسمی، نوع آن را درج نمائید: .....
آدرس پستی(دقیق): .....
کد پستی ده رقمی:..... آدرس الکترونیکی: .....
تلفن ثابت : ..... تلفن همراه: .....

قابل توجه تشکلها و سازمانهای مردم نهاد معلولان کشور

کانون توانا مصمم است تا همزمان با روز جهانی معلولان با همکاری فراکسیون حمایت از حقوق معلولین مجلس شورای اسلامی، نشست مشترکی میان مدیران تشکلهای غیردولتی(NGO) فعال کشور در تهران برگزار نماید . لذا کلیه سازمانهای مردم نهاد معلولان (ویژه نابینایان– ناشنوایان – جسمی و حرکتی – کم توان ذهنی)می توانند پس از ارسال فرم تکمیل شده به نشانی قزوین – بلوار شهید بهشتی – کانون توانا (دورنگار ۰۲۸۱۳۳۳۹۲۱۲) ، آمادگی خود را جهت حضور در این نشست سراسری اعلام نمایند

۱– نام دقیق مرکز : .....

۲– سال تاسیس مرکز : .....

۳– صادر کننده مجوز فعالیت مرکز: بهزیستی ☐ نیروی انتظامی ☐ وزارت کشور (استانداری) ☐

۴– وضعیت استقلال مرکز: مستقل ☐ شعبه ☐

۵– نحوه مدیریت مرکز: مجمع عمومی هیات امنایی ☐ مجمع عمومی اعضا ☐

۶– حوزه جغرافیائی فعالیت مرکز: بین المللی ☐ ملی ☐ استانی ☐ شهرستانی ☐

۷– از اعضای اصلی هیئت مدیره تعداد.....نفر معلول یا جانباز هستند.

۸– موضوع فعالیت مرکز : حقوقی ☐ اشتغال ☐ مسکن ☐ فرهنگی ☐ آموزشی ☐ پژوهشی ☐

۹– وضعیت پرسنل اداری مرکز: ۱- بیمه شده .....نفر ۲- افتخاری.....نفر

۱۰– تعداد اعضای معلول مرکز : ۱- نابینا.....نفر ۲- ناشنوا.....نفر ۳- جسمی و حرکتی.....نفر ۴- کم توان ذهنی.....نفر

۱۱– منابع درآمد مرکز : .....

۱۲– مکان فعالیت مرکز : دولتی ☐ استیجاری ☐ مالک ☐

۱۳– ابزارهای اطلاع رسانی متعلق به مرکز : نشریه داخلی ☐ نشریه سراسری ☐ سایت اینترنتی ☐ سایر .....

۱۴– فعالیتهای آموزشی : فنی و حرفه ای ☐ هنری ☐ علمی و تخصصی ☐ سایر .....

۱۵– اشتغالزایی برای معلولین : ۱- اشتغال پایدار.....نفر ۲- اشتغال حمایتی.....نفر ۳-کاریابی..... نفر

۱۶– چنانچه آن مرکز خلاقیت و یا نوآوری خاصی داشته است ، لطفا عنوان کنید :

.....

.....

.....

۱۷– چنانچه از شرکت تولیدی ، کارگاه مونتاژ و یا فروشگاه برخوردار هستید ، ذکر نمایید : .....

.....

۱۸– در صورت صلاحدید ، مختصری از اهداف ، فلسفه تشکیل و گزارش عملکرد مرکز را پیوست نمایید .

۱۹– نام رییس هیات مدیره و سنوات فعالیت در حوزه معلولین :.....

۲۰– نام مدیرعامل و سنوات فعالیت در حوزه معلولین :.....

۲۱– نشانی دقیق پستی: .....**تلفن:** .....

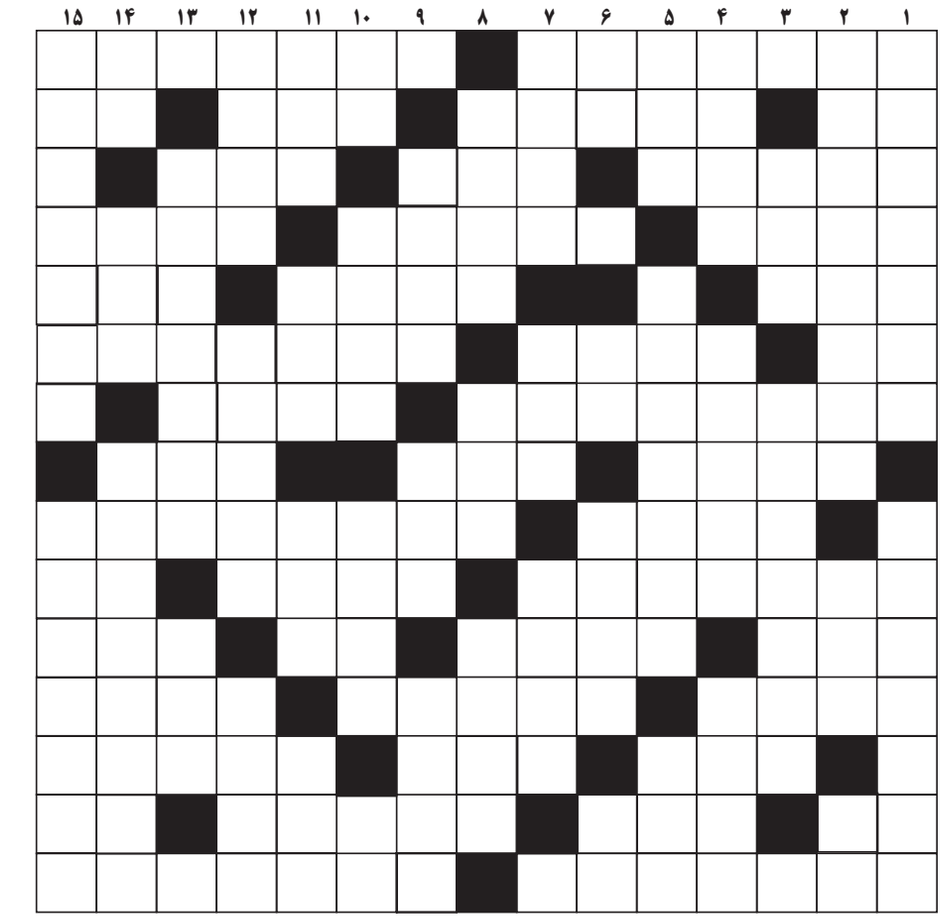
۲۲– پست الکترونیکی: .....

تاریخ ، امضاء و مهر

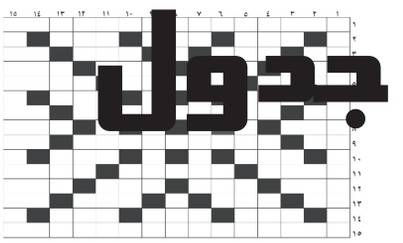
انسان برای پیروزی آفریده شده است، او را می توان نابود کرد ولی نمی توان شکست داد

ارنست همینگوی

جدول



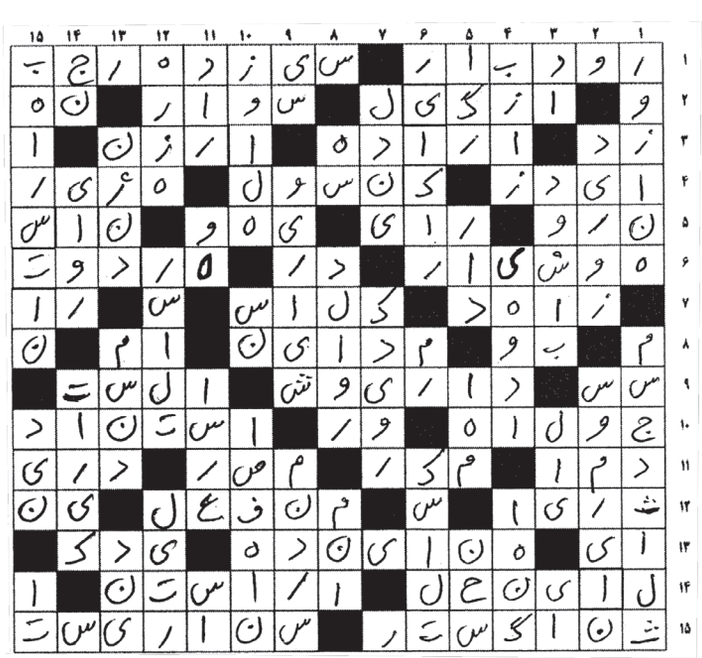
طراح: حسین طارمیان



افقی:

۱- وفادار و مقید- روح سخن و رمانی مشهور از گراهام گرین ۲- خاک کوزه گری- گیاهی قرمز رنگ- نارس- مغز سر ۳- گنج پنهان در زمین- تظاهر- واحد شمارش گوسفند ۴- از جاده های پر رفت و آمد- ترسانیدن- با تربیت ۵-پدر زال- توان و مقاومت- دانه کش بی آزار ۶- شهر مذهبی- دوال چرمی- همسر کورش کبیر ۷- نگهبان کالا و اجناس- سرور و شادمانی ۸- گیاهی دارویی دارای برگ های تیز- قاعده و قانون- چین و چروک پوست ۹-آینده- وساطت و میانجیگری ۱۰- از مصالح ساختمانی- پنهان شدن به قصد کاری- ضمیر جمع ۱۱- از شهرهای یونان- جامه و پوشاک- گوشت ترکی- مدرک ۱۲- لوله های دراز شکم- کامل شدن- مسیحی ۱۳- خواهش گذرا- ماده بیهوشی- از شهرهای ژاپن ۱۴- لحظه- مکر و نیرنگ- عجایب و شگفتیها- صد متر مربع ۱۵- محل تولید انرژی- تناسب در هنر

عمودی:

۱- شبستان خانه قدما- معادل فارسی تیراژ ۲- از شیوخ خراسان- نوعی حق ناحق- ساز مولانا ۳- اسب چاپار- لایق و درخور ۴- مفرغ امروزی- لنگه به لنگه- نام نویسنده رمان مشهور بینوایان ۵- فرزند زاده- لقب حضرت یعقوب (ع)- عزا و ماتم ۶- رودی در روسیه- بالا آمدن آب دریا- شکوه و جلال- نت ششم ۷- دستبند- سگ بیمار- برادر شیرازی ۸- لوح فشرده- سوره سی ام قرآن کریم- نوعی پارچه گرانبها ۹- روزها- زیبا و قشنگ- کوهی در مکه ۱۰- عیب و ننگ- نمایشنامه شاد یا غم انگیز- آرزوها- یازده ۱۱- شراره آتش- خو گرفتن- قصد و هدف- تیره ۱۲- گفتار و سخن- پاره کردن و چاک دادن- خاتون و بانوی بزرگ ۱۳-جزیره ای در اندونزی- درختی از نوع کاج و صنوبر ۱۴- مادر عرب- خار و زبون- در سنگ نوشته های هخامنشی نام این کشور به نام آرمین آمده است ۱۵- اداره امور مربوط به تلفن- گوشزد کردن

جواب جدول شماره ۲۰