پیک توانا

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
سال سوم - شماره سی و سه
اردیبهشت ماه ۹۰
قیمت : ۷۰۰۰ ریال

قدم نو رسیده مبارک

نابینایان ایران در حسرت فناوریهای نوین

یارانه برای همه یا همه برای یارانه؟

فاطمه(س) بهترین معلم هر دو عالم

تاثیرات قیمت بنزین در زندگی معلولان

جایگاه ما در سینما کجاست؟

شناسنامه

صاحب امتیاز : کانون معلولین توانا
مدیر مسوول : محمدرضا هادی پور
سردبیر: سید اکبرحسینی
هیات تحریریه :
زهره حاجیان - صدیقه ملایی- مینا جانی- پری چگینی
سیما سلطانی آذر - مرتضی رویتوند غیاثوند
رقیه بابایی - نفیسه قدوسی- معصومه آمِدی
طراح وصفحه آرا : مهدی حجتی پور
روابط عمومی: صغری ایوبی
حروفچینی : مژگان چگینی
عکس: سیدعباس حسینی- عرفان دادخواه
با تشکر صمیمانه از همکاری این عزیزان :
محمد حسن هادی - فاطمه داریوش- مرضیه کریمی
سیروس ماله میری- سپیده هاشمی- فاطمه فهیم
ندا تنهایی مقدم- رویا کلهر- آتیه شعبانی- الهام خلجی
لیلا قربانی- زینب نوروزی- سمیرا جمالی
و سایر همکاران
عکس روی جلد: سیما سلطانی آذر
آدرس دفتر ماهنامه :
قزوین - بلوار شهید بهشتی
نرسیده به بیمارستان قدس -کانون توانا
صندوق پستی : ۳۴۱۸۵-۳۴۶۳
تلفکس : ۰۲۸۱-۳۳۳۹۲۱۲
امور آگهی ها : ۰۲۸۱-۳۳۳۹۲۱۲
شماره پیامک : ۳۰۰۰۷۵۴۵
ناظر فنی چاپ: مهدی حجتی پور
چاپ و صحافی: رواق

ایمیل: peyk@irantavana.com
آدرس سایت: www.irantavana.com

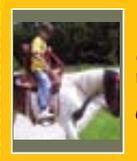
فهرست مطالب

پیک توانا

تجربه ها ۴۵

بخورید و لاغر شوید! ۴۹

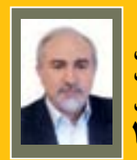
سلامت جنسی نابینایان ۵۱


درمان فلج مغزی به کمک اسب ها ۵۳

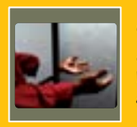
نابینایان هم می توانند به تنهایی ماشین برانند ۵۹

توصیه هایی برای ارتباط با افرادی که مشکلات حرکتی دارند ۱۴

امید یعنی بتوانی در هر شرایط به مشکلات بخندی ۲۶


معلولیت قصه تپش یک قلب مشترک است ۳۲

حکایت ۳۹


درمان هایی برای درد خیالی قطع عضو شده ها ۴۴

سرمقاله

نابینایان ایران در حسرت فناوریهای نوین

آنچه که در طول عمر بشر همواره از آن به عنوان یک نقص عمیق و جبران ناپذیر یادشده ، اختلال در بینایی است که البته شکی نیست که این نقصان، مهمترین محدودیت آدمی بشمار می رود.

افراد نابینا به دلیل نداشتن قدرت بینایی در انجام اغلب امور که به نظر خیلی ساده می آیند، دچار مشکلات بسیار بزرگی هستند و همین امر باعث وابستگی بیشتر آنان به سایر افراد و بروز مشکلات روحی و توقف در انجام برخی کارهای مورد علاقه آنها می شود . از این رو یکی از نیازهای ضروری برای افراد دارای محدودیت، بویژه نابینایان و کم بینایان ، ارتقای سطح توانمندی ها و مهارتهای آنان است. چرا که این توانمندی به آنها امکان می دهد تا در عرصه های مختلف فرهنگی و اجتماعی حضور بیشتر و موثرتری پیدا کنند و سبب خواهد شد که باور جامعه نسبت به آنان- به عنوان عناصر مفید جامعه - در کلیه برنامه ریزی ها در نظر گرفته شده و جامعه از مشارکت آنان بهره مند شود .

یکی از راههای توانمند سازی معلولان، بهره گیری از فناوری های نوین می باشد که راهی برای ورود آنها به عرصه های مختلف و امکان دسترسی به اطلاعات موجود می باشد .

بدین جهت امروزه با کمک رایانه سطح دسترسی به اطلاعات بالا رفته و هر شهروندی به راحتی می تواند از آن بهره برداری نماید که مسلما معلولان نیز حق بهره مندی از این پیشرفتها را داشته و در جریان آن فرصتهای زیادی در زمینه های مختلف زندگی برای آنان از جمله آموزش ، تحصیل در دانشگاه ها، اشتغال، امکان تایپ و... فراهم خواهد شد .

به عنوان مثال ، دسترسی آسان ناشنوایان به امکانات ساده در گوشی همراه و مجهز به سیستم ارسال و دریافت پیامک امروزه توانسته است تا محدودیت های ارتباطی گذشته آنان را به حداقل رساند و در نتیجه عدم توانایی این قشر از معلولان در گفتار و شنیدار به حداقل ممکن تقلیل یابد .

در همین راستا یعنی توانمند سازی نابینایان می توان از به کارگیری آموزش رایانه و نرم افزارهای گویا نام برد که می تواند نقش بسزایی در آموزش الکترونیک نابینایان ایفا نماید. زیرا آنان با بهره گیری از فناوری اطلاعات خواهند توانست اطلاعات بیشتری را در مدت زمان کوتاهتری جذب کنند همچنین استفاده از انتشارات الکترونیکی می توانند علاوه بر کاهش هزینه ، روشهای آموزش متنوع و مفیدتری را در اختیار نابینایان قرار دهد و آنان خواهند توانست از نمایشگر هایی با خروجی بریل استفاده کرده و یا می توانند از طریق نامه الکترونیکی مطالب خود را به کمک نرم افزارهایی چون gAWS بدون کمک گرفتن از دیگران بازخوانی کنند .

ناگفته نماند که باید شرایطی خاص در کامپیوتر به لحاظ رنگ، نور و بزرگنمایی ایجاد کرد تا کم بینایان همچون افراد بینا از کلیه نرم افزارهای کاربردی بهره مند گردند ولی متاسفانه بسیاری از نرم افزارهای فارسی این قابلیت تغییر و مناسب سازی یاد شده را برای استفاده معلولان کم بینا ندارند .

نتیجه اینکه، یکی از راههای گذر از تنهایی و پیشرفت برای نابینایان، استفاده از رایانه و فعالیت با آن است که فراگیر شدن آن تکلیفی برای سازمانهای حمایتی و آموزش و پرورش استثنایی است تا جهت فراگیر شدن استفاده نابینایان از این امکان، نهایت تلاش خود را به کار بندند تا از این راه نه تنها خدمتی به معلولان بلکه به کل جامعه شده باشد.

مطالعات نشان می دهد، اغلب نابینایانی که از بستر مناسب جهت توسعه برخوردار بوده اند، با شکوفائی استعدادهای نهفته خود توانسته اند خدمات ارزنده و غیرقابل تصوری را به جامعه خود ارائه نمایند که البته نقطه عکس آن نیز در جامعه کنونی ما بسیار تاسف برانگیز است .

سردبیر
peyk@irantavana.com

اخبار

اخبار کوتاه

عدم تمدید دفترچه بیمه پایه معلولان تکذیب شد

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی کشور عدم تمدید دفترچه بیمه پایه معلولان را تکذیب کرد .

مصطفی کرباسی از پیش‌بینی ظرفیت جدیدی برای پوشش بیمه درمان پایه و مکمل معلولان در سال آینده خبرداد و تاکید کرد: سال آینده، عده‌ای از معلولان پشت نوبت تحت پوشش بیمه درمان پایه و مکمل قرار خواهند گرفت.

وی با اشاره به برخورداری ۳۵۰ هزار نفر از معلولان تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور از بیمه مکمل درمان، عنوان کرد: تعداد معلولانی که در سال آینده از پوشش بیمه برخوردار می‌شوند، متناسب با منابع اختصاص یافته به سازمان بهزیستی در سال آینده تعیین می‌شود.

وی همچنین ادعای رییس جامعه معلولان ایران مبنی بر خودداری صندوق بیمه خدمات درمانی از تمدید دفترچه‌های بیمه پایه معلولان و صدور دفترچه جدید به شرط فوت یک معلول دیگر را رد کرد.

به گفته کرباسی، تاکنون گزارشی از بروز مشکل در زمینه تمدید دفترچه بیمه پایه معلولان در سراسر کشور گزارش نشده است.

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی درباره اظهارات رییس جامعه معلولان ایران ـ مبنی بر ارسال لیست اسامی ۲۰ نفر از کسانی که با این مشکل مواجه شده‌اند، یادآور شد: ممکن است این مشکل به صورت مقطعی در استان تهران به وجود آمده باشد.

به گزارش اداره کل روابط عمومی وزارت رفاه و تامین اجتماعی به نقل از ایسنا

خدمات بیمه‌ای برای کمک هزینه پرستاری معلولان ضایعه نخاعی

سرپرست سازمان بهزیستی کشور، گفت: بهزیستی به دنبال ارائه خدمات بیمه‌ای برای تأمین کمک هزینه‌های پرستاری معلولان ضایعه نخاعی در سال آینده است.

احمد اسفندیاری ضمن بیان این مطلب، افزود: با توجه به وجود بیش از ۱۰ هزار معلول ضایعه نخاعی در کشور، بهزیستی به دنبال ارائه خدمات بیمه ای برای تأمین کمک هزینه های پرستاری برای این قشر از معلولان است.

وی همچنین به پوشش بیمه ای گروه های هدف بهزیستی در سال جاری اشاره کرد و اظهار داشت: ۱۰۰ هزار نفر از معلولان شاغل، ۵۵ هزار نفر از زنان سرپرست خانوار و ۴۰ هزار نفر از پرسنل مراکز توانبخشی و مراکز نگهداری کودکان امسال تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی قرار می گیرند.

اسفندیاری در پایان افزود: ارائه خدمات بیمه ای برای تأمین کمک هزینه های پرستاری برای معلولان ضایعه نخاعی هنوز نهایی نشده است، اما پیش بینی می شود به دنبال پیگیری های سازمان بهزیستی این طرح سال آینده به اجرا درآید.

خبرگزاری برنا

پرداخت بیش از ۲ میلیارد تومان کمک هزینه ازدواج معلولان

دبیر ستاد ازدواج و امور جهیزیه سازمان بهزیستی، گفت: در ۹ ماهه نخست امسال ۲ میلیارد و ۲۰۰ هزار تومان کمک هزینه ازدواج به معلولان و مددجویان سازمان بهزیستی پرداخت شده است.

رضا کردی ضمن اعلام این خبر گفت: این ستاد در ۲ زمینه دوره های آموزش مهارت های زندگی و تأمین جهیزیه ازدواج برای معلولان فعالیت می کند.

کردی همچنین با اشاره به این که ۱۹ هزار و ۵۰۰ نفر پشت نوبتی دریافت کمک هزینه جهیزیه هستند، گفت: از سال ۸۷ تا ۸۸، کمک هزینه ازدواج که به صورت بلاعوض و رایگان پرداخت می شد، مبلغ ۵۰۰ هزار تومان برای هر نفر بوده که از سال ۸۸ تا ۸۹ این کمک هزینه به ۱ میلیون تومان افزایش یافت.

وی افزود: این کمک هزینه به افرادی که در بانک اطلاعات سازمان ثبت نام کرده باشند و کلاس های آموزش مهارت های زندگی را گذرانده باشند، پرداخت می شود.

وی تصریح کرد: پیش بینی می شود تا پایان امسال ۷ هزار نفر نیز تأمین جهیزیه شوند که این مهم با ۷ میلیارد تومان بودجه انجام خواهد شد.

منبع: خبرگزاری برنا

افزایش ۲۰درصدی مستمری ها

وزیر رفاه و تأمین اجتماعی از افزایش مستمری مددجویان تحت پوشش دستگاههای حمایتی در سال ۹۰ خبر داد و گفت: مستمری مددجویان دستگاههای حمایتی سال آینده ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

وزیر رفاه و تأمین اجتماعی تصریح کرد: براساس برنامه‌ریزی که از سوی دولت دهم صورت گرفته است قرار است سالانه ۶۰ هزار واحد مسکونی برای معلولان و مددجویان با اولویت زنان سرپرست خانوار ساخته شود به طوری که تا پایان دولت دهم ۲۰۰ هزار واحد برای این قشر ساخته خواهد شد.

وزیر رفاه و تأمین اجتماعی اضافه کرد: وزارت رفاه آمادگی دارد هر فردی که دفترچه بیمه درمان نداشته باشد و در کمترین زمان ممکن صاحب دفترچه کند به طوری که این افراد می‌توانند با حضور در شعب صندوق خدمات درمانی از تسهیلات ویژه بیمه ایرانیان بهره ببرند.

محصولی بیان داشت: با اجرای قانون هدفمندسازی یارانه‌ها دولت ۱۰ درصد از ۲۷ درصد سهم بیمه‌شدگان افرادی را که در مراکز توانبخشی کار می‌کند را پرداخت خواهد کرد.

خبرگزاری فارس

تعریف ۳۵بسته حمایتی برای مددجویان

سرپرست سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها گفت: با توجه به اجرای این قانون ۳۵بسته حمایتی برای مددجویان تعریف شده که بخش عمده آن به تصویب رسیده است و از سال آینده اجرایی می‌شود.

وی با اشاره به وجود ۱۸۰ هزار مددجوی فاقد مسکن ادامه داد: با برنامه‌ریزی سازمان، احداث ۲۰ هزار واحد بیشتر از تعداد معلولان را در دستور کار داریم.

سرپرست سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه سالانه در راستای توانمندسازی ۱۰درصد از معلولان تحت پوشش، اقدامات لازم صورت می‌گیرد، گفت: بر اساس مصوبه مجلس، تحصیل رایگان و بیمه این افراد نیز برعهده سازمان است.

وی بر لزوم اجرای قانون ۳درصد استخدام از بین معلولان توسط ادارات و دستگاه‌های اجرایی تاکید کرد و گفت: با توجه به صراحت قانون، همه دستگاه‌ها ملزم به رعایت آن و استخدام معلولان هستند.

اسفندیاری با اشاره به اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها نیز اظهار کرد: با توجه به اجرای این قانون ۳۵بسته حمایتی برای مددجویان تعریف شده که بخش عمده آن به تصویب رسیده است و از سال آینده اجرایی می‌شود.

منبع: ایسنا

ایجاد یکصد هزار شغل جدید برای جامعه هدف بهزیستی

قائم مقام فرهنگی سازمان بهزیستی کشور، گفت: در صورت تأمین اعتبار از سوی بانک مرکزی و فراهم شدن بسترهای لازم، امسال ۱۰۰ هزار شغل برای جامعه هدف بهزیستی ایجاد می شود.

قائم مقام فرهنگی سازمان بهزیستی کشور در ادامه از ایجاد سمن های کاریابی و توسعه این مراکز خبر داد و تصریح کرد: این گونه مراکز با کمک به بحث کاریابی و ایجاد ارتباط بین کارفرما و کارجو در پیشبرد اهداف نهضت اشتغال بهزیستی نقش موثری ایفا می کنند.

وی همچنین به اجرای برنامه های جنبی نهضت اشتغال اشاره کرد و گفت: ایجاد مهارت، آماده سازی ذهنی، روحی، آموزش توانمندی های شغلی به معلولان و مددجویان نیز امسال در دستور کار سازمان بهزیستی قرار دارد.

وی اظهار داشت: امسال تعداد بانک های همکار با بهزیستی از ۷ بانک به ۱۰ بانک افزایش می یابد.

خبرگزاری برنا

اخبار کوتاه

استخدام سه درصد معلولان واجد شرایط در آموزش و پرورش

سرپرست سازمان بهزیستی کشور از جذب سه درصد معلولان واجد شرایط در آموزش و پرورش خبر داد.

احمد اسفندیاری گفت: آموزش و پرورش سال گذشته از پذیرفتن یک هزار و ۲۰۰ معلول پس از برگزاری آزمون استخدام ۴۰ هزار معلم خودداری کرد در حالی که براساس مصوبه سال ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی، دستگاه های دولتی موظف شدند سه درصد از نیروهای استخدامی خود را از بین معلولان جذب کنند.

وی به استخدام ۴۰ هزار فرهنگی در آزمون سال گذشته وزارت آموزش و پرورش اشاره کرد و افزود: با پیگیری وزیر رفاه و تامین اجتماعی و همچنین معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی رئیس جمهور، سهمیه ۳ درصد استخدام معلولان به وزارت آموزش و پرورش ابلاغ شده است.

اسفندیاری گفت: در این راستا با پیگیری های سازمان بهزیستی و معاونت توسعه منابع انسانی ریاست جمهوری حدود ۴۰۰ نفر از معلولان واجد شرایط برای استخدام به آموزش وپرورش معرفی شدند.

وی درباره استخدام ۸۰۰ نفر باقی مانده معلولان برای جذب در آموزش و پرورش گفت: رایزنی برای استخدام و جذب بقیه معلولان در آموزش و پرورش ادامه دارد که استخدام آنان تقریبا صد درصد است.

اسفندیاری توضیح داد: در سال های ۸۵ و ۸۶ سازمان مدیریت و برنامه ریزی وقت، سهمیه های استخدامی معلولان را در اختیار سازمان بهزیستی قرار داد تا معلولان واجد شرایط استخدام، از طریق این سازمان معرفی شوند.

اکنون، یک میلیون و ۸۰۰هزار معلول زیر پوشش سازمان بهزیستی هستند.

منبع: خبرگزاری ایرنا

کمک هزینه ازدواج برای افرادی که با معلولان ازدواج می‌کنند

دبیر ستاد ازدواج و امور جهیزیه سازمان بهزیستی کشور، گفت: این سازمان به افرادی که اقدام به ازدواج با فرد معلولی کنند، کمک هزینه ازدواج پرداخت می کند.

رضا کردی ضمن بیان این مطلب، افزود: به زوج‌هایی که یکی از آنها معلول باشد نیز کمک هزینه ازدواج تعلق می گیرد.

وی در ادامه اظهار داشت: کمک هزینه ازدواج سازمان بهزیستی مبلغ ۱۰ میلیون ریال است که این کمک هزینه به تمامی زوج های معلولی که در سازمان بهزیستی ثبت نام شده باشند، پرداخت می شود.

کردی همچنین گفت: کمک هزینه ازدواج برای سال ۹۰ افزایش نخواهد یافت.

وی در خاتمه افزود: ازدواج جوانان مددجو از مهم ترین مباحث بعد از اشتغال است، بر این اساس مقرر شده تا تدابیر ویژه ای برای ازدواج آسان این افراد در بهزیستی در نظر گرفته شود.

خبرگزاری برنا

انعقاد تفاهم نامه مناسب سازی معابر

سرپرست دفتر توانمندسازی معلولان بهزیستی از انعقاد تفاهم نامه ای با سازمان شهرداری ها و دهیاری های وزارت کشور برای مناسب سازی معابر، ساختمان ها و اماکن عمومی خبر داد.

ولی الله نصر ضمن اعلام این مطلب، افزود: امسال کارگروه اشتغال علاوه بر کارگروه مناسب سازی در دفتر توانمندسازی تشکیل خواهد شد.

وی در ادامه از پیگیری بحث اشتغال مددجویان در آموزش و پرورش و وزارت بهداشت و درمان خبر داد و تصریح کرد: پیگیری و اجرای قانون استخدام ۳ درصد معلولان در دستگاه ها و وزارتخانه های دولتی در دستور کار سال ۹۰ قرار گرفته است.

وی از همکاری با وزارت کار، تعاون و بخش های غیردولتی سازمان در ارتباط با بحث اشتغال معلولان و برگزاری نشست های تخصصی خبر داد و خاطر نشان کرد: امسال بحث اشتغال معلولان را با جدیت بیشتری نسبت به سال گذشته پیگیری می کنیم.

وی در پایان از انعقاد تفاهم نامه ای با سازمان شهرداری ها و دهیاری های وزارت کشور خبر داد و تصریح کرد: در بحث مناسب سازی معابر، ساختمان ها و اماکن عمومی با انعقاد این تفاهم نامه، امسال بیش از سال گذشته مورد پیگیری قرار می گیرد.

خبرگزاری برنا

تأسیس صندوق بهزیستی در سازمان بورس کشور

قائم مقام فرهنگی سازمان بهزیستی، گفت: صندوق ویژه بهزیستی در سازمان بورس کشور تأسیس می‌شود.

حسین بدخشان ضمن بیان این مطلب، افزود: با توجه به ضرورت افزایش مشارکت عمومی در کمک به محرومان و مددجویان بهزیستی، طی ماه های اخیر ایجاد روش های نوین مشارکت در دستور کار بهزیستی قرار گرفته است.

بدخشان در ادامه از همکاری با بانک ها به عنوان یکی از روش های جلب مشارکت یاد کرد و اظهار داشت: در حال حاضر با انعقاد تفاهم نامه میان بهزیستی و ۵ بانک عامل روند مشارکت مردمی پیگیری می شود که این تعداد در سال آینده به ۱۰ بانک افزایش پیدا خواهد کرد.

وی همچنین از فعالیت های پست بانک در مناطق دورافتاده خبر داد و تصریح کرد: دسترسی به امکانات در مناطق دورافتاده و محروم از اهداف همکاری با پست بانک است.

بدخشان همچنین در پایان از راه اندازی صندوق سازمان بهزیستی در سازمان بورس کشور خبر داد و گفت: با موافقت رئیس سازمان بورس و حمایت سرپرست سازمان بهزیستی، صندوقی در سازمان بورس برای دریافت کمک های افرادی که در بورس فعال هستند، تأسیس خواهد شد.

خبرگزاری برنا

۱۰۰هزار فرصت شغلی برای مددجویان

سرپرست سازمان بهزیستی کشور از فراهم شدن یکصد هزار فرصت شغلی در سال ۹۰ برای مددجویان و معلولان تحت پوشش این سازمان خبر داد.

سرپرست سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: در تابستان سال ۸۸ نخستین بار گزارشی از وضعیت مناسب‌سازی معابر، اماکن و ساختمان‌ها برای معلولان تهیه و به مراکز ذی‌صلاح ارسال شد که در سال ۹۰ نیز دومین گزارش در این خصوص تهیه خواهد شد و تفاوت‌های انجام شده در این ۲ سال بررسی می‌شود.

اسفندیاری تغییر رویکرد از بحث حمایتی به سمت بیمه‌ای و مشارکت سازمان‌های بیمه‌گر را از اولویت‌های کاری سازمان عنوان کرد و گفت: در سال آتی بیش از ۴۰۰ هزار نفر معلول از بیمه‌های تکمیلی استفاده خواهند کرد.

سرپرست سازمان بهزیستی کشور در پایان خاطرنشان کرد: عیدی و مستمری تمامی مددجویان به حسابشان واریز شده و هیچ مددجویی طلبی از سازمان ندارد و در صورتی که مددجویی مشکلی در خصوص دریافت مستمری و عیدی داشته است می‌تواند به سازمان مراجعه کند.

خبرگزاری فارس

۳۰ تا ۸۰ میلیون ریال سرانه تسهیلات مددجویان در ایلام

مدیرکل بهزیستی استان ایلام، گفت: سرانه تسهیلات پرداختی به مددجویان بهزیستی ۳۰ تا ۸۰ میلیون ریال است.

صادق رستمی ضمن اعلام این خبر، اظهار داشت: سال گذشته در مجموع ۳۴ میلیارد ریال تسهیلات اشتغالزایی به مددجویان زیر پوشش بهزیستی ایلام پرداخت شد.

وی با اشاره به اینکه سرانه تسهیلات پرداختی به مددجویان بهزیستی ۳۰ تا ۸۰ میلیون ریال است، ادامه داد: این میزان تسهیلات طی سال گذشته به ۵۶۴ نفر از افراد زیر پوشش این نهاد پرداخت شده است.

وی افزود: این افراد در صورت استقلال مالی از چرخه حمایتی بهزیستی استان ایلام خارج شده و خودکفا می‌شوند.

رستمی ادامه داد: در سال ۱۳۹۰ نیز پرداخت تسهیلات اشتغال زایی تا رفع مشکلات قشر زیر پوشش خدمات حمایتی بهزیستی ادامه خواهد یافت.

وی اظهار داشت: با توجه به رویکرد این سازمان سعی می‌شود ۷۰ درصد خدمات ارائه شده تخصصی و تنها ۳۰ درصد از خدمات حمایتی باشد.

تفسیر خبر

یارانه برای همه یا همه برای یارانه!

رقیه بابایی

بی شک یکی از مباحث مهم و بحث بر انگیز همه ما و خانواده هایمان در سال ۱۳۸۹، بخصوص در نیمه دوم آن موضوع یارانه ها، کم و کیف آن و نحوه پرداخت آن به خانواده ها بود.

همه ما سال را با دغدغه هایی مبنی بر اجرایی شدن این طرح و تاثیر عملی شدن آن بر زندگی ها، قیمت ها، درآمدها، هزینه ها، آب، برق، گاز، نان و... به پایان رساندیم، اما در پایان سال ۱۳۸۹و در آغاز سال ۱۳۹۰خورشیدی می خواهیم تامل کوتاهی داشته باشیم بر طرح یارانه ها و مشکلاتی که در اجرا و پرداخت آن ایجاد شد و نگاه گذرایی داشته باشیم به مشکلات قشری که در برنامه ریزی های اولیه این طرح، نمی دانیم دیده شدند یا نه، اما در اجرای آن به کلی از قلم افتادند و جایشان در بین اقشار در نظر گرفته شده برای واریز نقدی یارانه ها کماکان خالی است.

البته شاید هم خالی نباشد؛ شاید در جای آنها اکنون صنف یا قشر دیگری نشسته باشند، منظورمان همان قشر معلول است، همان قشر آسیب پذیر، همان یکی از چند دهک پایین جامعه، همان قشری که مسئولان دلسوز توجه جدی خود را همواره به آنها معطوف کرده و خود را خدمتگزار اقشار این چنینی می دانند!

اما با این همه توجه که به این قشر و اقشار مشابه آن (اقشار کم درآمد و دهک های پایین جامعه چون مددجویان کمیته امداد امام خمینی، تحت پوشش سازمان بهزیستی و...) می شود و با این همه مسئول دلسوز و محترمی که خود را در خدمت این قشر می دانند، این که چرا از مشکلات این قشر چیزی کاسته نمی شود، این که چرا اعتبارات مربوط به این اقشار همیشه با کاهش و کمبود روبروست، این که چرا در طرح عظیمی چون هدفمندشدن یارانه ها این قشر دیده نمی شوند و بسیاری چراهای دیگر، همگی سوالات جالبی هستند!

یکی از مسائل قابل تامل در بحث یارانه ها این است که: در ابتدا، هنگامی که طرح هدفمند شدن یارانه ها، به عنوان یک طرح عظیم ملی مطرح شد، صحبتی هم از یارانه ای که به معلولان و خانواده های آنها تعلق خواهد گرفت و میزان و چگونگی آن به میان آمد و بر اساس گفته مسئولان به ویژه مسئولان مستقیم سازمان بهزیستی مقرر شد که به همه افراد تحت پوشش سازمان بهزیستی (اعم از معلولان، زنان سرپرست خانوار، معتادان بهبود یافته و...) به غیر از یارانه ای که مطابق عموم مردم جامعه دریافت می کنند مبالغ دیگری هم تحت عنوان همان یارانه و از ناحیه سازمان بهزیستی پرداخت خواهد شد، چرا که زندگی معلولان با در نظر داشتن مسائل درمانی و دارویی این قشر و نیاز مبرم آنها به لوازم توانبخشی و کمک توانبخشی در مقایسه بایک فرد تندرست که به طور عادی در جامعه زندگی می کند بسیار بالاتر بوده، در حالیکه درآمد همین فرد معلول با این مخارج بالایی که دارد، نسبت به افراد تندرست با تفاوت بسیار زیادی، پایین تر است.

اما آنچه لازم به ذکر است این است که: بعد از اجرایی شدن طرح هدفمندی یارانه ها و واریز نقدی آن به حساب خانواده ها، نه تنها هیچ یارانه ای از سوی سازمان به معلولان پرداخت نشد؛ بلکه حرفی هم از این موضوع و از حرف های زده شده و قول های داده شده به میان نیامد و مسئولان امرکمترین تفاوتی هم در مبلغ یارانه افراد معلول با افراد تندرست ایجاد نکردند.

و هم اکنون با وجودی که حدودا بیش از شش ماه از اجرایی شدن این طرح می گذرد، هنوز هم هیچ تجدید نظری به نظر هیچ مسئول عزیزی لازم نیامده است!

دلیل این لازم ندانستن، تجدید نظر و عدم افزایش یارانه معلولان نسبت به سایرین و یا عدم اجرای پرداخت یارانه مجزا از سوی سازمان بهزیستی به معلولان، قطعا از کسب اطمینان مسئولان از اوضاع مالی بسیار عالی معلولان نیست، هم چنین که دلیلش رسیدن به استقلال مالی و خودکفا شدن همه معلولان به صورت یکجا و دسته جمعی نمی تواند باشد!

ما این فراموش شدن از خاطر مسئولان و جا ماندن از برنامه یارانه ها را به حساب مشغله فراوان مسئولان عزیز گذاشته و در این اولین ماه های سال از آنها درخواست می کنیم با بررسی مجدد این طرح و در نظر گرفتن وضعیت معیشتی، مالی، کاری و... معلولان و با توجه به آسیب پذیر بودن این قشر و نیز خانواده های آنها که با افزایش قیمت ها تحت فشار های شدیدی قرار گرفته اند به طوری که یارانه های ۴۰ هزار تومانی گوشه ای از مشکلاتشان را هم رفع نمی کند، چاره و راه حلی برای این عزیزان بیندیشند.

مسئولان سازمان می گویند: با اجرایی شدن طرح هدفمند شدن یارانه ها و واریز نقدی آن به حساب خانواده ها، یک خانواده ۵ نفره که قبلا فقط تومان مستمری ماهانه از سازمان دریافت می کرد، اکنون در شرایطی که یارانه دریافت می کند، درآمدش دویست هزار تومان در ماه افزایش پیدا می کند و همین امر زمینه قدرت خرید بیشتر و رفاه بیشتر این خانواده را فراهم می کند و در نتیجه اوضاع مالی خانواده های تحت پوشش سازمان بهتر خواهد شد.

اما مسئولان محترم، آیا با آن ماشین حساب های نه چندان گران قیمت روی میزهاشان حساب کرده اند که اگرهمان خانواده ۵ نفره با نفری۴۰ هزار تومان یارانه در ماه، پس از پرداخت کرایه خانه، هزینه آب، برق، گاز، پرداخت کرایه ماشین و آژانس و تاکسی، اگر با روزی یک وعده غذا هم بخواهد ماه را به انتها برسانند باز هم کم می آورند؟!

بگذریم از هزینه های دارو و درمان و هزینه های ارتز و پروتز، ویلچر، سمعک و.... که معلوم نیست چگونه و از چه راهی باید تامین شوند!

این اوضاع معلولانی است که «ماهانه ۳۲هزارتومان» از سازمان مستمری دریافت می کنند این منهای معلولانی است که به هر دلیلی از سازمان مستمری نمی گیرند و معلولان شناسایی نشده ای که تعدادشان کم هم نیست!

در ادامه این بحث بد نیست به این موضوع هم اشاره ای بکنیم: در یکی دو ماه گذشته از مسئولان محترم وزارت رفاه و سازمان بهزیستی کشور شنیدیم که ۳۵بسته حمایتی، برای جامعه هدف بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی در نظر گرفته شده و این ۳۵ بسته که پیرو طرح هدفمند شدن یارانه ها و برای حمایت ویژه از این دو قشر آماده می شوند به زودی معرفی خواهند شد، اما در چند هفته گذشته بر اساس اطلاعات مندرج در سایت ها و خبرگزاری ها وقتی این ۳۵ بسته حمایتی معرفی و اعلام شدند، از بیمه زنان خانه دار گرفته تا بیمه زنبور داران و باغداران و صیادان همه چیز در آن به چشم می خورد به جز مواردی که به طور اخص و ویژه برای این دو قشر اعلام شده بودند!

البته توقع آن چنانی هم نمی توان داشت، اصناف و اقشار جامعه آنقدر زیادند و مشکلات آنها به حدی زیاد که رسیدگی به هر کدام از آنها مشکل و زمان بر است و فراموش شدن یکی دو قشر، نه امر خارق العاده و قابل توجهی است و نه موضوع به دور از انتظاری! باز هم این مسئولانند که با این همه مشکل و صنف و گروه و قشر و... تنها یکی دو قشر و تنها چند نیاز آنها را فراموش می کنند، خدا پدرشان را بیامرزد، هر کس دیگری بود که اصلا کل جامعه را با تمام مشکل ها و نیاز هایشان فراموش می کرد!

استخدام معلولان در ادارات دولتی گیلان خبر است یا شایعه؟

چندی پیش کیانوش کوچکی نژاد مدیر کل سازمان بهزیستی استان گیلان از استخدام معلولان در ادارات دولتی گیلان خبر داده بود

وی عنوان کرده بود: برای اشتغال معلولان با توجه به سهمیه سه درصدی که آنها در استخدام سازمانهای دولتی دارند با ادارات دولتی وارد مذاکره شده ایم .
در شماره قبل با روابط عمومی بهزیستی این استان مرتبط شدیم تا از چند و چون این اقدام و اینکه از طریق این مذاکرات زمینه اشتغال برای چند معلول در استان گیلان فراهم شده است برای خوانندگان محترم پیک توانا کسب اطلاع کنیم.

در این ارتباط همانگونه که در شماره قبل خواندیم اسلامی به نمایندگی از کوچکی نژاد با خبرنگار پیک توانا گفتگو کرد و گفت: ما در استان گیلان برای حل مشکل بیکاری معلولان وارد مذاکره با ادارات دولتی استان شدیم و با توجه به قانون ۳ درصد استخدامی معلولان در دستگاههای دولتی از دستگاههای دولتی خواستیم تا از این پس نیازهایشان را از میان معلولان بردارند.
وی عنوان کرد: در رایزنی که با ادارات دولتی کرده ایم معلولان دارای مدرک فوق دیپلم به بالا طبق نیازهای ادارات جذب شدند.
اسلامی همچنین گفت: در رابطه با اشتغال معلولان در ادارات دولتی سعی کرده ایم معلولان را مرتبط با مدارک تحصیلی و گرایش هایی که دارند و با در نظر داشتن تخصص هایشان به ادارات دولتی معرفی کنیم.

در پی این گفتگو و با در نظر داشتن اینکه در استان گیلان بستر شغلی مناسبی برای معلولان ایجاد شده که مورد حمایت سازمان بهزیستی این استان نیز قرار دارد، با تعدادی از تشکل هایی که در زمینه معلولان و کلیه مسائل مربوط به آنها فعالیت می کنند تماس گرفتیم تا بدانیم سهم آنها در شغل های ایجاد شده که با مذاکرات و توافق های بهزیستی با ادارات دولتی صورت گرفته چه قدر بوده است؟

این تشکل ها که از جمله آنها تشکل نابینایان و انجمن جسمی حرکتی هستند طی گفتگو با خبرنگار پیک توانا در پاسخ به این سوال که در توافقات انجام شده بین بهزیستی گیلان با دستگاههای دولتی برای جذب نیروهای معلول آیا تشکل شما سهمی در احراز شغل های یاد شده در ادارات دولتی گیلان داشته؟ گفتند: این موضوع که اداره کل بهزیستی گیلان با دستگاههای دولتی در خصوص ایجاد اشتغال برای معلولان وارد مذاکره شده صحت ندارد چرا که اگر این چنین بود باید به تشکل های معلولان اطلاع داده می شد تا افراد معلول جویای کار به بهزیستی معرفی شوند.
تشکل نابینایان اعلام کرد: ما هیچ اطلاعی از این موضوع نداریم و اگر هم چنین اتفاقی در استان افتاده و عده ای از معلولان اکنون صاحب شغل شده اند عدم اطلاع سازمان به تشکل ما به این معنی است که بهزیستی در بستر شغلی ایجاد شده هیچ سهمی را به تشکل ما نداده است.

یکی از مسئولان انجمن جسمی حرکتیِ در شهرستان رشت در گفتگو با پیک توانا گفت: معلولان در این استان در مسئله اشتغال مشکلات زیادی دارند.
وی ادامه داد: در آزمون استخدامی آموزش و پرورش که اخیرا برگزار شد ما افرادی را داشتیم که با وجود قبولی در این آزمون، تنها به دلیل داشتن معلولیت جذب نشدند و ما برای حل این مسئله به اداره کل بهزیستی استان گیلان مراجعه کرده و از آقای کوچکی نژاد مدیرکل بهزیستی خواستیم ضمن مکاتبه با وزارت آموزش و پرورش علت را جویا شده و مسئله را حل نماید اما ایشان به طور کلی از همکاری و تعامل در این خصوص خودداری کردند.

رقیه بابایی

چند خبر پیگیری

من منظور آقای دکتر را نمـــی دانـــــم!

در شش ماهه دوم سال گذشته سرپرست دفتر توانمندسازی معلولان سازمان بهزیستی کشور از بیمه معلولان خبر داده بود و اعلام کرده بود: با برنامه ریزی های صورت گرفته تا سال آینده تمامی معلولان به همراه خانواده هایشان به طور رایگان تحت پوشش بیمه پایه قرار می گیرند.
ولی اله نصر در دی ماه سال گذشته با اشاره به حمایت های درمانی و بیمه ای سازمان بهزیستی کشور از معلولان، اظهار کرده بود: طبق قانون بودجه امسال ، معلولان به همراه خانواده هایشان تحت پوشش بیمه درمان و مکمل قرار گرفته اند.
وی ادامه داده بود: بر اساس آمار بیش از ۳۷۳هزار معلول به همراه خانواده هایشان که در مجموع یک میلیون و ۱۰۰هزار نفر می شوند، تحت پوشش بیمه قرار گرفتند.
نصر از آمادگی سازمان بهزیستی برای پوشش بیمه ای معلولان خبر داده و اضافه کرده بود: تا سال آینده تمامی معلولان به همراه خانواده هایشان یه طور رایگان تحت پوشش بیمه پایه قرار می گیرند.
وی تاکید کرده بود: معلولیت های شدید، خیلی شدید و متوسط تحت پوشش سازمان بهزیستی قرار دارند، ضمن اینکه بقیه معلولانی که تحت پوشش بهزیستی نیستند به صورت موردی از خدمات سازمان استفاده می کنند.
در پی اعلام این خبر و اینکه کلیه معلولان و خانواده هایشان به زودی تحت پوشش بیمه قرار می گیرند به سراغ دکتر نصر رفتیم تا خوانندگان محترم پیک توانا را از جزییات بیشتر این موضوع مطلع کنیم.

در این ارتباط نماینده دکتر نصر که خواست نامش فاش نشود، با خبرنگار پیک توانا گفتگو کرد پای این گفتگو می نشینیم:

پیک توانا– طبق این گفته دکتر نصر: که تا آخر سال تمام معلولان و خانواده های آنها به طور رایگان تحت پوشش بیمه قرار می گیرند بفرمایید خدماتی که بطور رایگان از طریق بیمه قرار است به معلولان داده شود چیست؟
- منظور آقای دکتر احتمالا همان بیمه پایه بوده یعنی همان دفترچه خدمات درمانی.

پیک توانا– آیا منظور دکتر نصر از اینکه اعلام کرده معلولان و خانواده هایشان تحت پوشش بیمه قرار می گیرند، تمامی معلولان است یا فقط آن دسته از معلولانی که سرپرست خانوار هستند؟
- خیر، فقط آنهایی که سرپرست خانوار هستند و افراد تحت تکفل آنها، کسی که در خانواده تنها خودش معلول است فقط خودش تحت پوشش این بیمه قرار می گیرد.

پیک توانا– آیا هزینه لوازم کمک توانبخشی از طریق این بیمه پرداخت میشود؟
- این بیمه هزینه ها را بر اساس قراردادی که دارد پرداخت می کند.

پیک توانا– منظورتان از بیمه پایه چیست؟
- بیمه پایه همان دفتر چه خدمات درمانی است، من نمی دانم منظور دکتردقیقا چه بوده؟

در صفحه یک سوال و چند پاسخ این شماره، بنا به درخواست چند نفر از مخاطبان محترم پیک توانا، موضوع پرداخت کمک هزینه مناسب سازی منزل به معلولان را محور پرسش و پاسخ قرار داده ایم و شما را به مطالعه سوالات مطرح شده و در مقابل، پاسخ های دریافتی و تنوع آنها دعوت می کنیم.

۱– آیا سازمان بهزیستی کمک هزینه ای تحت عنوان کمک هزینه مناسب سازی منزل به معلولان می پردازد؟
۲– این کمک هزینه به چه افرادی، با چه شرایط و چه نوع معلولیت هایی و به منظور چه نوع مناسب سازی پرداخت می شود و سقف مبلغ آن چقدر است؟

بهزیستی شهرستان ماکو:
۱- بله
۲- بهره مندی از این کمک هزینه که فقط شامل تعمیرات خانه و ساخت حمام می شود و البته بستگی به گزارش مددکار فرد معلول و اعتبار سازمان دارد که متاسفانه در حال حاضر هم اعتبار موجود نیست.
مبلغ این کمک هزینه بستگی به این دارد که مددکار فرد معلول در بازدید از منزل وی چه مبلغی را به عنوان کمک هزینه تشخیص بدهد، البته مبالغ بالای پانصد هزار تومان را استان تصمیم می گیرد و شهرستان صلاحیت تشخیص بالاتر از این مبلغ را ندارد.

شهرستان خوسف:
۱- بله
۲- اگر معلول مستمری بگیر سازمان نوع و معلولیت اش شدید باشد و اعتبار وجود داشته باشد پرداخت می کنیم و در صورت خفیف بودن معلولیت این مبلغ تعلق نمی گیرد.
یک معلول جسمی و حرکتی که برای ورود و خروج به خانه اش نیاز به رمپ دارد از نظر ما در الویت است تا معلولی که احتیاج به ساخت حمام در خانه اش دارد.

شهرستان جاجرم:
۱- بله
۲- برای بازسازی منزل یا تعمیر آن و یا ساخت حمام اعتبارات جداگانه ای در نظر گرفته می شود اما به طور کلی این کمک هزینه مبلغ خاصی ندارد، یعنی بستگی به اعتباراتی دارد که برایمان می آید.
مبلغ آن به دو عامل بستگی دارد: ۱- تشخیص مددکار ۲- بستگی به مناطق فقط به معلولان شدید که مستمری بگیر هستند و از کمک های موردی سازمان بهره مند می شوند تعلق می گیرد و به معلولان خفیف چون پرونده مستمری و کمک موردی ندارند خیر.

استان اردبیل، شهرستان مشکین شهر:
۱- به این اسم ممکن است نباشد ولی می شود کمک هایی برای تعمیر منزل به معلولان کرد.
۲- اما فردی که می خواهد از این کمک هزینه استفاده کند باید درخواست بدهد، بعد از درخواست او مددکار برای بازدید و تشخیص نیاز مددجو به منزل فرد معلول می رود و در نهایت میزان کمک هزینه با توجه به اعتبار سازمان و تشخیص مددکار به او داده می شود. من اطلاع ندارم که سقف این کمک هزینه به طور دقیق چقدر است.

شهرستان بیرجند:
باید به طور حضوری بیایید و فقط با مسئول مستقیم واحد صحبت کنید.

استان اصفهان، شهرستان نجف آباد:
۱- کمک هزینه دیگر چیست؟! چه کسی آن را می دهد؟!
ببینید یک سری اعتبارات یک موقع هایی برای ما می آید اما مشخص نیست که چقدر بدهند و مبلغ مشخصی ندارد که حالا من بخواهم به شما بگویم.
۲- سقف کمک هزینه اصلا مشخص نیست و در حد یک وام یا کمک موردی به اندازه دویست یا سیصد هزار تومان است و بستگی دارد به اینکه فرد در کدام بخش پرونده داشته باشد چون اعتبارات بخش به بخش فرق می کند.
معمولا به هر کسی که در سازمان پرونده داشته باشد و شرایطش سخت باشد و مددکارش تشخیص بدهد تعلق می گیرد.

استان قم، شهرستان جعفریه:
۱- بله، ما لیست موردی را از شهرستان رد می کنیم و در اداره کل با توجه به پرونده فرد متقاضی با آن موافقت می کنند.
۲- سقف مبلغ این کمک هزینه ۷۰۰ هزار تومان است و به همه انواع معلولیت تعلق می گیرد اما بیشتر به معلولیت های شدید.
برای دریافت کمک هزینه مناسب سازی منزل باید از طریق مددکارتان اقدام کنید و میزان آن را مددکارتان باید تشخیص بدهد که البته الان تاریخ پرداخت آن گذشته، تاریخ پرداخت آن یکی دو هفته پیش بوده.

شهرستان آران و بیدگل:
۱- اگر چنین چیزی باشد آن را به صورت وام می دهند که الان هم وامهان پر شده و دیگر تا آخر سال وام نمی دهیم.
۲- مبلغ وام ۵۰۰ هزار تومان است که از طریق بانک پرداخت می شود و برای دریافت آن ضامن هم لازم است.
فرقی نمی کند، به همه انواع معلولیت پرداخت می شود.

شهرستان لاهیجان: فومن
۱- امسال کمک هزینه مناسب سازی منزل یک مورد داشتیم که آن هم برای شش ماه اول سال بود.
برای دریافت کمک هزینه مناسب سازی منزل شما اول باید اقدام کنید، بعد از بهزیستی برای بررسی منزل شما می آیند و بعد از بررسی موضوع را در کمیسیون مطرح می کنند و بعد به شما می گویند که پول هست یا نیست.
۲- برای کمک هزینه مناسب سازی منزل سقف تعیین نمی کنند.
اعتباری که از سازمان می آید و پولی که می فرستند برای همه کفاف نمی دهد به همین دلیل این کمک هزینه به متقاضیان نوبت به نوبت پرداخت می شود.

شهرستان تنکابن:
۱- الان که دیگر مسکن مهر آمده.
۲- در طرح مسکن مهر خانه را برای فرد می سازند، آماده می کنند و تحویل می دهند و دیگر نیازی به دریافت کمک هزینه مناسب سازی نیست.
به همه انواع معلولیت (شدید و خفیف) و هم چنین به کسی که خانه اش را مناسب سازی کرده باشد تعلق می گیرد.

شهرستان سوسنگرد:
۱- فکر نمی کنم چیزی به عنوان کمک هزینه مناسب سازی منزل وجود داشته باشد، اگر هم وجود داشته باشد به صورت وام است که آن هم

یک سازمان یک سوال چند پاسخ!

به فرد معلول داده نمی شود بلکه از طریق استان می آیند و بررسی می کنند ببینند فرد مستحق است یا نه بعد با پیمانکار قرارداد می بندند و مبلغ وام را که بهزیستی از قبل برای فرد تعیین کرده است را به پیمانکار می دهند و پیمانکار تعمیرات یا مناسب سازی قسمتی از منزل که نیاز به تعمیر، بازسازی یا مناسب سازی دارد را انجام می دهد، البته روش قبلا اینگونه نبود و مبلغ را به خود فرد می دادند، این روش به تازگی اجرا می شود.
در این روش برای حصول اطمینان، قبل و بعد از مناسب سازی از منزل فرد متقاضی عکس گرفته می شود.

شهرستان دهلران:
۱- باید مراجعه کنید به مددکارتان، مددکارتان شما را در این مورد راهنمایی می کند.
۲- کمک هزینه تا سال گذشته ۶ میلیون تومان برای ساخت مسکن بوده و یک میلیون تومان برای مناسب سازی منزل.
این کمک هزینه به هر کسی که در بهزیستی پرونده داشته باشد تعلق می گیرد.

شهرستان تربت جام:
اگر پرونده دارید به اداره بهزیستی تشریف بیاورید و از مددکارتان سوال کنید تا مراحل کار برایتان توضیح داده شود.

شهرستان قوچان:
۱- اعتبارات بهزیستی بسیار محدود است و موارد این چنینی بسیار زیاد.
کسانی که منزلشان احتیاج به مناسب سازی دارد باید به مددکارشان مراجعه کنند تا مددکارشان درخواست آنها را در جلسه مطرح کنند. به مواردی که در جلسه مورد موافقت قرار بگیرند اعتبار تعلق می گیرد.
۲-سقف این کمک هزینه بستگی دارد به میزان اعتبارات و تنها به معلولان جسمی حرکتی تعلق می گیرد.

شهرستان شهرکرد:
۱- باید با مددکارتان هماهنگ کنیدکه وقتی کمک موردی برایش آمد به شما هم بدهد.
۲- سقف آن بستگی به مبلغی دارد که برای کل استان می آید و بین بخش های مختلف تقسیم می شود .
این کمک هزینه به همه انواع معلولیت ها تعلق می گیرد.

شهرستان آذرشهر:
به پرونده فرد معلول، تشخیص مددکار و اعتبار استان بستگی دارد و چون معمولا همه درخواست دریافت این کمک هزینه را می دهند ما برای پرداخت افراد را نوبت بندی می کنیم و تمام آنچه که مددکار تشخیص داده را نمی توانیم به فرد معلول پرداخت کنیم ، ما تنها یک مقداری از نیاز فرد را می دهیم.

رقیه بابایی

هشتمین جشن
شکرگزاری سالانه
موسسه خانه روشن
برگزار شد :

اولویت اول: ایجاد بسترهای مناسب برای حمایت از افراد تحت درمان

هشتمین جشن شکرگزاری موسسه خانه روشن با حضور مسئولان و تعداد زیادی از بهبود یافتگان اعتیاد و خانواده های آنها در قزوین برگزار شد.
به گزارش خبرنگار پیک توانا این موسسه هشتمین جشن شکرگزاری سالانه خود را در هشتمین سال فعالیت در زمینه ترک اعتیاد و معضلات ناشی از آن برگزار کرد.
در این مراسم موسس و بنیانگذار خانه روشن با خیر مقدم به شرکت کنندگان گزارشی از عملکرد این موسسه در هشت سال اخیر ارائه کرد .
«دکتر روشن پژوه» با اشاره به اینکه موسسه خانه روشن در سال ۱۳۸۲و با کمک مسئولان استان شروع بکار کرد گفت: بر اساس تحقیق و یافته های بدست آمده متوجه شدیم که بسیاری از آسیب های اجتماعی عوارض مشابهی دارند و بر این اساس تیم کارشناسی موسسه خانه روشن با حضور پزشکان متخصص در رشته های فوق تخصص پزشکی، فوق تخصص روانشناسی، روانپزشک و... فعالیت خود را در حوزه های درمانی مواد محرک آغاز کرد و تیم با حضور کارشناسان ارشد حوزه های روانی تکمیل شد.»

موسس و بنیانگذار موسسه با تاکید بر فعالیت های موسسه ادامه داد: «مسئولان موسسه در برنامه های پیشگیری علاوه بر آگاه سازی جامعه و گروه های مختلف مردم سعی در هماهنگی و برگزاری مراسم و فعالیت های فوق برنامه دارند و برنامه ریزی هایی برای غنی کردن اوقات فراغت افراد انجام می دهند .»
روشن پژوه افزود: موسسه در راستای اهداف آموزشی خود مباحثی را دنبال می کند که آشنایی مردم با انواع مواد مخدر و خطرات و پیامدهای آن در خانواده و ایجاد بسترهای مناسب برای حمایت از افراد تحت درمان از آن جمله است.»
موسس خانه روشن تصریح کرد: ما علاوه بر اینکه باید روی خود افراد کار کنیم باید روی محیط اطراف آنها نیز کار کرده وبرای ارتقا توانمندی های فردی آنها جلسات مختلف روان در مانی و مشاوره و گروه درمانیِ لازم را بصورت هفتگی در خانه روشن برگزار کنیم.
روشن پژوه با اشاره به اینکه موسسه بهبود یافتگان را در یک شبکه ای دور هم جمع کرده و آنها ارتباط با هم و تبادل مهارت های زندگی را آموخته اند تاکید کرد: «خانه روشن علاوه بر برگزاری تورهای زیارتی برای بهبود یافتگان برای بازگشت به اشتغال و بازگشت به زندگی مشترک این عزیزان نیز تلاش می کند چرا که اعتقاد داریم در مسیری قدم گذاشته ایم که یکی از مقدس ترین مسیر هاست و خواهان آن هستیم که از طرف مسولان مورد حمایت قرار بگیریم.»
در این مراسم «آیت اله باریک بین» امام جمعه و نماینده ولی فقیه در استان قزوین که از اعضای افتخاری موسسه روشن نیز هستند گفت: «شکر گزاری نعمت خدا عبادت است و شکر خدا انسان را در پیشرفت و تعالی موفق می کند.»
وی با اشاره به اینکه بزرگترین دشمن انسان نفس اوست و انسان باید مراقب نفس و خواسته خود باشد ادامه داد: «خداوند در قرآن شریف بعضی از دشمنان انسان را بیان فرموده و از انسان عهد گرفته که با دشمنانش مبارزه کند و انسان را به عنوان فرزندان آدم خطاب کرده است.»
امام جمعه قزوین تصریح کرد: «یکی از مظاهر بندگی خدا نماز است که اگر کسی آن را به جا نیاورد در آخرت با مشکلات فراوانی روبرو خواهد بود.»
آیت اله باریک بین در توصیه هایی به جوانان گفت: «من سفارش می کنم که جوانان ارتباط شان را با خداوند بیشتر کنند و دشمن درونی و هواهای نفس را سرکوب کنند مگر در جایی که هواها سعادت را به دنبال بیاورند.»
در ادامه مراسم جشن شکرگزاری موسسه خانه روشن دبیر برگزاری مراسم گفت: «معضل مواد مخدر که بحث فراگیر جامعه بشری شده، نه تنها در کشور ما که در تمامی جهان دامنگیر بشر شده است.»
سرهنگ عابدینی با اشاره به اینکه نوک پیکان نظام مقدس جمهوری اسلامی مبارزه با معضل اعتیاد بوده و در این راه ۳ هزار و ۵۰۰ شهید هم تقدیم کرده است گفت: «ما دررابطه با مواد مخدر و مبارزه با آن با دو مقوله بزرگ روبرو هستیم که یک بعد آن عرضه مواد مخدر و مبارزه با آن و بعد دوم آن پیشگیری و درمان است.»
وی تاکید کرد: «استان قزوین به لحاظ موقعیت جغرافیایی، چهارراه ایران محسوب می شود و متاسفانه در مسیر گذر کاروان های مواد مخدر قرار گرفته است.»
عابدینی با تشکر از مسئولان خانه روشن گفت: «با فرهنگ سازی که در جامعه انجام می شود همه خانواده ها پی برده اند که باید فرزندانشان را با این مسئله آشنا کنند و ما امیدواریم در آینده نزدیک در کنار خانه روشن ایرانی روشن و ایرانی پاک داشته باشیم.»
«مهندس نصری» استاندار سابق استان قزین و مشاور سازمان بازرسی کل کشور، دیگر سخنران هشتمین مراسم شکرگزاری خانه روشن بود. او با اشاره به اینکه اولین باری که با مسئله مواد مخدر آشنا شد زمانی بود که به عنوان استاندار در استان سیستان و بلوچستان خدمت می کرده گفت: «بیش از ۹۵ درصد مواد مخدری که به اروپا و آمریکا می رود وارد کشور ما می شود و به جز مقداری از آن که در داخل کشور رسوب می کند بقیه آن از طریق مرزهای شرقی کشور و از راه سیستان بلوچستان و ۵ درصد آن از استان خراسان عبور می کند.»
«آیت اله تاکندی» نماینده قزوین در مجلس خبرگان نیز در این مراسم گفت: «خدا اگر بخواهد به هر کس نعمت بدهد اول به او بدن سالم می دهد که مواد مخدر بزرگترین ضربه برای از بین بردن سلامت انسان است و اگر کسی یک نفر را نجات دهد مانند این است که تمام مردم را نجات داده و نزد خدا اجر عظیمی خواهد داشت.»
در پایان مراسم چند نفر از بهبود یافتگان به اجرای موسیقی پرداختند و از بهبود یافتگان با اهدای جوایزی قدردانی شد.

رقیه بابایی

ورزشی اخبار

تهیه و تنظیم : آرزو قنبری

ایران با ۲۹ مدال به کار خود در مسابقات آیواز پایان داد

کاروان ۲۸ نفره ایران با کسب ۲۹ مدال رنگارنگ به کار خود در رقابت های معلولان قطع عضو و ویلچری جهان در دوبی، امارات متحده عربی، پایان داد.
به گزارش خبرنگار پیک توانا کاروان ورزشی ایران متشکل از ورزشکاران سه رشته دو و میدانی (۱۴ ورزشکار)، وزنه برداری (۱۰ ورزشکار) و تنیس روی میز (چهار ورزشکار) در پایان رقابت های آیواز به ۲۹ مدال شامل ۱۰ طلا، ۱۱ نقره و ۸ برنز دست پیدا کرد.
تیم وزنه برداری ایران، در این رقابت ها با کسب ۵ مدال طلا، یک نقره و سه برنز به کار خود پایان داد. این تیم که در روز نخست رقابت ها توسط حسن پولادی و سعید نصیری در دسته های ۵۲ و ۶۰ کیلوگرم به مدال طلا رسیده بود، روز سه شنبه هم توسط روح الله رستمی (۶۷/۵ کیلوگرم)، علی نجات خواه (۷۵ کیلوگرم) و حامد صلحی پور (۸۲/۵ کیلوگرم) صاحب مدال طلا شد.
وزنه برداران ایران در روز اول این رقابت ها به وسیله احمد رزم آذر در دسته ۵۶ کیلوگرم به مدال نقره و سلام خاصه پور (۴۸ کیلوگرم)، کیوان اکبری (۶۷/۵ کیلوگرم) و امید حباب (۷۵ کیلوگرم) هم با مدال برنز به کار خود پایان دادند
بر اساس این گزارش، تیم تنیس روی میز نشسته و ایستاده ایران در پایان رقابت های دو روزه به سه مدال طلا، نقره و برنز دست پیدا کرد.
مریم ترابی در تنیس روی میز ایستاده طلا گرفت، آیدا فاضل نیا در ایستاده به مدال نقره رسید و مریم گیلانی در نشسته برنزی شد.
و سرانجام دوومیدانی ایران در پایان روز سوم مسابقات با کسب ۱۷ مدال رنگارنگ، تعداد مدال های ایران را به عدد ۲۹ رساند.
کامران شکری در پرتاب نیزه، احسان اباظهری در پرتاب دیسک، مهدی هاشم زاده در پرتاب وزنه و محمد خالوندی در پرتاب نیزه به مدال طلا دست پیدا کردند. افشین بیرانوند در مواد پرتاب نیزه و دیسک به مدال نقره رسید، ساسان اسدزاده در دوی ۸۰۰ متر نقره گرفت، علی اصغر مرزبان در دوی ۱۰۰ متر به همین ترتیب نقره گرفت ، شهراد نساج پور در پرتاب وزنه و دیسک صاحب مدال نقره شد، هادی کائدی در پرتاب دیسک نقره گرفت، فائزه کرمانی در پرتاب نیزه صاحب نقره شد و مهدی هاشم زاده در پرتاب وزنه نقره ای شد.
دو و میدانی کاران کشورمان در این رقابت ها به چهار مدال برنز هم دست پیدا کردند. احسان اباظهری در پرتاب نیزه برنز گرفت، مرجان کرمی در پرتاب دیسک صاحب برنز شد، هادی کائدی در پرتاب وزنه به این عنوان رسید و کامران شکری در پرتاب دیسک به این مدال دست پیدا کرد.

اردوی کمانداران جانباز و معلول در مشهد مقدس

مرحله نخست اردوی کمانداران معلول از ۷ اردیبهشت، در مشهد مقدس آغاز شد.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان نخستین اردوی تیروکمان جانبازان و معلولان کشورمان برای اعزام به مسابقات جهانی ۲۰۱۱ ایتالیا تا ۱۵ اردیبهشت ادامه دارد.
براساس این گزارش ۹ ورزشکار دعوت شده به این اردو با سرمربیگری «حجت ا... واعظی» و مربیگری «سکینه قاسم پور» تمرینات خود را آغاز کردند.
ورزشکاران دعوت شده به این اردو رهام شهابی‌پور، زهرا نعمتی(کرمان)، حشمت‌اله کاظمی‌راد، ابراهیم رنجبر، حسن ابوطالبی، سیدشهاب‌الدین بصام تبار، نفیسه احمدی(تهران)، شهاب ریحان و راضیه شیرمحمدی(خراسان رضوی) بودند.
گفتنی است مسابقات جهانی ۲۰۱۱ تیروکمان معلولان، از ۱۹ تا ۲۶ تیر ماه در ایتالیا برگزار می شود.

هادی کائدی؛ ورزشکاری که به کسب مدال ایمان داشت

رقابت های آیواز با کسب ۲۹ مدال (۱۰ طلا ، ۱۱ نقره و ۸ برنز) از سوی ورزشکاران معلول ایرانی در دوبی به پایان رسید .
بر اساس این گزارش در این مسابقات «هادی کائدی» در روز دوم رقابت های دو و میدانی در پرتاب وزنه موفق به کسب مدال برنز شد.
این در حالی است که دو و میدانی کار ۱۵ ساله کشورمان در رشته غیرتخصصی خود شرکت می کرد.
کائدی که کوچک ترین عضو کاروان ۲۸ نفره ایران در این مسابقات بود در حالی که پرچم ایران را بر روی دوش خود انداخته بود مدال برنز مسابقات را دریافت کرد .

همایش کوه پیمایی خانوادگی ایثارگران

به مناسبت روز ملی خلیج فارس و سالروز آغاز عملیات بیت المقدس همایش کوه پیمایی با حضور ۲۵۰ نفر از جانبازان شهرستان دماوند برگزار شد.
به گزارش خبرنگار پیک توانا این کوه پیمایی نهم اردیبهشت در منطقه لارک شهر آب علی با همکاری بنیاد شهید و امور ایثارگران دماوند و شورای شهر و شهرداری آبعلی برگزار شد.

آغاز طرح استعدادیابی والیبال نشسته و بسکتبال با ویلچر در کشور

طرح استعدادیابی رشته های والیبال نشسته و بسکتبال با ویلچر در کشور آغاز شد.
به گزارش خبرنگار ورزشی پیک توانا این طرح به منظور استعدادیابی ورزشکاران معلول و حضور حداکثری این قشر از جامعه در عرصه‌های گوناگون بویژه صحنه‌های ورزشی اجرا شد و معاونت فنی- ورزشی فدراسیون جانبازان و معلولان با هدف پشتوانه سازی تیم های ملی و ارتقا سطح کیفی این تیم ها مسئول اجرای طرح شد .
گفتنی است فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان ضمن تعامل با هیأت های استانی زیرمجموعه، فراخوان معرفی بازیکنان جوان در کشور را ابلاغ کرده است و تا پایان اردیبهشت فاز نخست این طرح به پایان می رسد.

روح اله رستمی عنوان کرد :

هدفم کسب مدال طلای پارالمپیک لندن است

روح اله رستمی وزنه بردار طلایی مسابقات جهانی ۲۰۱۱ آیواز گفت: «تمام سعی و تلاشم را برای کسب مدال طلای پارالمپیک لندن و اهتزاز پرچم مقدس کشورم می کنم».
رستمی در گفتگو با خبرنگار فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین تاکید کرد: «سطح مسابقات در بازی های جهانی بسیار بالا بود و با وجود رقبای قدرتمندی از ایران و اردن توانستم در دسته ۶۷,۵ کیلوگرم و با مهار وزنه ۱۹۵ کیلو موفق به کسب مدال طلای این دوره از مسابقات شدم .»
وی با اشاره به اینکه برای آمادگی در مسابقات آیواز فقط ۲ مرحله اردو را پشت سر گذاشتیم، گفت: «با وجود مربیانی که از لحاظ تکنیک و تاکتیک در سطح بالایی بودند تیم وزنه برداری کشورمان توانست بسیار خوب بدرخشد.»
رستمی در ارتباط با مسابقات آینده و پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن گفت: «از آنجایی که برای حضور در اردوهای لندن انتخاب شده ام تمام سعی و تلاش خودم را خواهم کرد به هدفم که کسب مدال طلای پارالمپیک لندن است برسم.»

بهترین معلم هر دو عالم

پیامبر اکرم (ص) همراه با مرد نابینایی به خانه فاطمه (علیها السلام) آمد، بلافاصله فاطمه(س) خود را کامل پوشاند. رسول خدا (ص) فرمود: چرا خود را پوشاندی با این که او تو را نمی بیند؟ فاطمه (س) فرمود: ای پیامبر خدا! اگر او مرا نمی بیند، من که او را می بینم و او بوی مرا حس میکند! پیامبر اکرم فرمود: گواهی می دهم که تو پاره دل منی.

معلم زندگی من، معلم تو و معلم همهٔ ما چه کسی می تواند باشد والاتر از دخت نبی اکرم(ص) و پارهٔ دل ایشان؟ اما من چگونه شاگردی بودم برای معلم جاودانه ام؟ یا فاطمه(س)، شما آنگونه در برابر فردی نابینا حجاب می گیرید آنگاه من؟ یا فاطمه(س) من شرمسارم از اینکه خودم را شایستهٔ شاگردی شما بدانم. من که خود را دختری مسلمان می دانم تا کنون چه تلاشی کرده ام برای فاطمی زیستن؟ برای فاطمی فکر کردن؟ و برای فاطمه وار بندگی کردن و بندهٔ واقعی خدا بودن؟

وقتی آموزگار حقیقی من – فاطمه زهرا(س) – می فرمایند: «بدترینس امّت من کسانی هستند که از انواع نعمت ها تغذیه می کنند و خوراکی های رنگارنگ می خورند و لباس های گوناگون می پوشند و هر چه بخواهند می گویند.» آنگاه من اینگونه در تب و تابِ به دست آوردن مادیات رنگارنگ، روزم را به شب می رسانم.

من چگونه دختر، پسر و شاگرد مسلمانی هستم که آرزوهای دنیوی رنگارنگ و زودگذرم باعث شده تا دروس اصلی و مهمی که استاد و معلمم آموزش داده را این گونه کمرنگ جلوه گر باشم؟ من چگونه شاگردی هستم که هرچه می خواهم را می گویم و بر زبان جاری می کنم؟

البته هستند شاگردانِ ممتاز این کلاس، که به بهترین نحو شاگردی می کنند آن هم جانانه، گفته هایم جسارت نباشد به آن دسته از شاگردانی که در این کلاس ، عاشقی می کنند چه برسد به شاگردی ، اما چرا من اینگونه عاجز مانده ام؟ چرا من راه را گم کرده و به دنبال راه می گردم ؟ چرا مسیر را گم کرده و دلیل کوتاهی خویش را به روزگار نسبت می دهم ؟

آری ! بهترین و شایسته ترین معلم هر دو عالم ، بانویی است که مولایمان مهدی(عج) در موردشان فرمودند: دختر رسول خدا (فاطمه) برای من سرمشقی نیکوست.

حضرت زهرا (س) برای زنان بهترین کمال و زینت را می خواستند و توصیه کرده اند: «خیر للنساء أن لایرین الرّجال و لا یراهنّ الرّجال؛ بهترین چیز برای زن این است که بیگانگان او را نبینند و او نیز آنان را نبیند». حال لحظه ای با خود می اندیشم که من به عنوان بانویی مسلمان و رهرو حضرت زهرا(س) چقدر توانسته ام به توصیه های معلمم گوش فرا داده و به حجاب و پوششم به عنوان زنی مسلمان – به معنای واقعی – جامهٔ عمل بپوشانم؟

منی که تحصیل علم کرده ام و تحصیل علم نیز بی شک همچون عبادت – مقدس – است، باز هم گهگاهی در زندگیم درمانده میشوم و دلیل را گم میکنم. به یقین دلیل درماندگیِ گاهگاهم در زندگی همینست که وامانده ام از کلاسِ اصلی و معلمان حقیقی خویش. آری، من گم کرده ام مسیر حقیقت را و نشنیده ام ندای لبیکِ شاگردان ممتاز این کلاس را. و جامهٔ عمل نپوشانده ام به دستورات و دروس انسان ساز مکتب اهل بیت علیهم السلام.

در طول عمرم ، معلمان مهربان و فداکار زمینی و اساتید محترم دنیویِ زیادی داشته ام که هر یک به نحو احسنت برایم معلمی شایسته بوده اند، تمام معلمین و اساتیدی که در طی سالهای تحصیل و غیر تحصیلم به این بندهٔ حقیر علم آموخته اند و این شاگرد را نیز همچون تمامی شاگردان غیر معلول بر سر کلاس ها و مدارس عادی پذیرفته اند و درسهای بسیاری آموخته ام از تربیت و تعلم شان.

گرامی می دارم مقام معلم را و درود و صلوات می فرستم بر سر لوحهٔ تمام معلمین – بندهٔ پاک و مطهر پروردگارم – حضرت زهرا(س).

خدایا عاجزانه دعا می کنم به من و تمامی دوستان همنوعم لیاقت حضور در کلاس درس آموختن از اهل بیت علیهم السلام را عطا فرمایی تا با بهره گرفتن از انوار قرآن کریم، امتحان های الهی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاریم و به توصیه های معلم همیشگی مان حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) جامهٔ عمل بپوشانیم تا هم نفس مان تطهیر شود هم به سعادت دنیوی و اُخروی نائل شده و شاگرد خوبی باشیم برای بانو.

آمین

فرزانه حبوطی

اجتماعی

۱۲

۰۳

۰۷

۱۸

۲۱

۲۶

۳۲

سمیرا علیپور

یک شروع نو

آیا تا به حال معلم ۲۱ ساله ای داشتید که قد و هیکلش از خودتان کوچک تر باشد؟
هیچ وقت فکرش را هم نمی کردم بتوانم یک کلاس را اداره کنم. وقتی به من پیشنهاد کردند خنده ام گرفت و بشدت خوشحال شدم ولی با نزدیک شدن روز موعود، استرس تمام وجودم را گرفت با خودم گفتم: «نکند مسخره ام کنند! نکند حرف هایم را متوجه نشوند ! نکند ...»
و باز به خودم دلداری می دادم که حتما مدیریت موارد مثبتی در من دیده که این پیشنهاد را داده به هر ترتیبی بود سر کلاس رفتم .....
دانش آموزانم دو پسر و یک دختر بودند. انتظار دیگری از مدرسه استثنایی نمی رفت.
لپ تابی که من با آن کار می کردم به دیتا شو (data show) متصل بود و هر کاری انجام می دادم روی پرده می افتاد و بچه ها هم انجام می دادند.
کلاس با گفتگویی دوستانه شروع شد و با آنها آشنا شدم هر سه پنجم ابتدایی بودند و دچارمعلولیت جسمی.
اول کار حس کردم صدایم می لرزد، اما کم کم به خودم مسلط شدم. چه اشتیاقی برای یادگیری کامپیوتر داشتند.
وقتی صدا می زدند «خانم اجازه؟» دلم می لرزید و از خوشحالی اشک در چشمم جمع می شد.
سینا خیلی باهوش و تیز و زرنگ بود. امیرحسین شیطان و بازیگوش و سر به هوا و محدثه مهربان و باهوش و ساکت.
وقتی کلاس تمام شد، بچه ها تک تک تشکر کردند. یک حس خوب و شیرینی در درونم متولد می شد و تولد این حس شیرین و شادابی و انگیزه را مدیون مدیریت محترم و دلسوز مدرسه بوده و هستم او بود که به من اعتماد کرد و اجازه داد به خودم ثابت کنم که می توانم.
امیدوارم بتوانم از پس این مسئولیت سخت و البته زیبا بر بیایم .

زینت بریانی
دبیر آموزش و پرورش

مرا باور کن

سال ۱۳۷۵ بود و من در دبیرستان هدایت در رشتهٔ ادبیات تدریس می کردم. سال از نیمه گذشته بود و بیشتر دانش آموزان از دروس پایه افتاده بودند بنابراین چون نمی توانستند دروس پایه را انتخاب کنند و کلاس های دروس عمومی بسیار شلوغ بود.
بچه ها کیپ تا کیپ در کلاس نشسته بودند و با یک حساب سرانگشتی تعداد دانش آموزان را تخمین زدم . بیشتر از ۵۸ نفر بودند و باید درس زبان فارسی اول را دو جلسه در هفته در یک ترم تمام می کردیم ..
همکارانی که کلاس اول دبیرستان را تدریس می کنند می دانند که درس دادن به بچه های اول چه اندازه سخت تر از تدریس مقطع پیش دانشگاهی است آن هم به یک کلاس ۵۸ نفری و اینکه بچه ها در این سن و سال تا چه حد نیاز به توجه دارند.
من پنجمین سالی بود که تدریس می کردم و از یک پا هم معلولیت داشتم و پس از سه یا چهار جلسه تدریس به علت شلوغی نتوانسته بودم اسم بچه ها را حفظ کنم و ارتباط صمیمی با آنها برقرار کنم و از طرفی زمان جلسات ترم دوم کمتر از ترم اول بود و من نگران تمام نشدن کتاب هم بودم و به ندرت می توانستم از دانش آموزان درس بپرسم.
خوب بیاد دارم آن روز پس از ورود به کلاس و حضور و غیاب شروع به پرسیدن درس کردم روش پرسیدن خود را از قبل توضیح داده بودم که ۵ سوال ۲ نمره ای می پرسم و نمره هم از ۱۰ وارد لیست می شود.
سومین دانش آموز را صدا کردم به جلوی تابلوی کلاس آمد.
متوجه شدم دانش آموز مسائل فهمیدنی را خوب درک کرده ولی در حفظ کردن ضعیف است پرسید چند شدم: گفتم نمره ۱۲ گفت به من کم دادید گفتم عزیزم بارم ها را گذاشتم ولی دفعه بعد می توانی جبران کنی.
بسیار عصبانی شد و در عبور از میان نیمکت ها غرولند می کرد تا رسید به قسمت تو رفتگی کلاس و با صدایی نسبتا بلند گفت: «من باید از توی چلاق هم نمره کم بگیرم.»
عرق بر تمام وجودم نشست چهره ام داغ و سرخ شده بود و در درونم غوغایی بر پا بود.. بدون هیچ عکس العملی بلند شدم و با قدرت تمام قفل بریس ام را بستم و پای تابلو رفتم و به پاک کردن تابلو مشغول شدم بغض گلویم را گرفته بود و با خود زمزمه می کردم که نباید روحیهٔ خود را ببازی، تو باید عاشقانه تدریس کنی در همین حال متوجه سکوت کلاس شدم تعجب کردم برگشتم و دیدم بچه ها با سکوت و اشاره او را تنبیه می کنند. با هر سختی که بود کلاس تمام شد و بعد از پایین آمدن از پله ها به سرویس بهداشتی رفتم و به اندازه زمان یک زنگ تفریح گریه کردم ولی با خود عهد کردم به این دانش آموز نزدیک شوم و معلولیتم را در برابر چشمان او کوچک کنم و به او بفهمانم که با داشتن معلولیت توانمندم و به شغلم علاقه دارم .
بچه های کلاس موضوع را به گوش مدیر مدرسه رسانده بودند و مدیر از من خواست که دانش آموز را توبیخ و حتی اخراج کند ولی من اجازه ندادم، چون حس می کردم با توبیخ او، تنفر از معلول در ذهنش حک می شود. روزها در پی هم می گذشت و من هر جلسه با رفتن به انتهای کلاس عاشقانه به او می نگریستم و شرمندگی اش را احساس می کردم تا روزی متوجه شدم که گریه کرده، زنگ تفریح صداش کردم دلیل گریه اش را پرسیدم. از بی مادری و حضور مادر ناتنی و بی پولی پدرش و از مشکلات حرف زد و گفت که نمی تواند درس بخواند و پدرش او را کتک می زند. شماره تلفن او را از دفتر گرفتم و به طور غیر مستقیم با پدرش صحبت کردم و از او خواستم که انعطاف بیشتری نشان دهد و احساسات دخترش را درک کند و سعی کردم خودم را به دختر نزدیکتر کنم. حالا دیگر او را عاشقانه دوست داشتم و کم کم او را نیز به خود علاقمند دیدم.
آن سال و سال های بعد گذشت و دانش آموزم با سختی تمام در رشته ریاضی درس خواند .
بارها می گفت شب های امتحان از ترس روشن ماندن چراغ با نور شمع در حمام درس می خوانده تا اینکه در سال ۸۰ در رشته مهندسی عمران در دانشگاه تهران قبول شد و بعد از سه سال با یکی از همکلاسی های خود ازدواج کرد و من شاهد نور امید و خوشبختی در چشمانش بودم و برای من کمال رضایت مندی بود و از اینکه معلول توانمندی بودم به خود می بالیدم.

توصیه هایی برای ارتباط با افرادی که مشکلات حرکتی دارند

کمی تامل کنید لطفا

برای ارتباط گرفتن با افرادی که مشکلات حرکتی دارند لطفا به توصیه های زیر توجه کنید:

۱- وسایل کمک حرکتی مانند (ویلچر، عصا، واکر و...) تجهیزات و وسایل شخصی توان یاب محسوب می شود. هرگز به آن تکیه نداده و هیچ وقت بدون اجازه آنرا حرکت ندهید. زمانی که می خواهید با افراد دارای اختلال حرکتی صحبت کنید سعی کنید خود را هم سطح چشم او قرار دهید (اگر ایستاده اید بنشینید و اگر روی صندلی نشسته اید آن را هم سطح او را تنظیم کنید و در غیر اینصورت طوری بایستید که بدون ایجاد کشش در گردن خود بتواند به چشم های شما نگاه کرده و با شما صحبت کند)

۲- از پیشنهاد کمک کردن به آنها نترسید ، اگر احساس می کنید که او نیاز به کمک دارد از او بپرسید که آیا می توانید کاری برای او انجام دهید؟ اجازه دهید پیشنهاد شما را قبول کند سپس راه صحیح کمک کردن را از او بپرسید و اگر به شما اجازه داده شد که ویلچر را به حرکت در آورید، ابتدا به صورت آهسته آن را هل دهید؛ زیرا ممکن است ویلچر جهش آنی داشته باشد.

۳- از آنجا که بعضی از افراد ناتوان با خود حیوان آموزش دیده دارند هرگز تمرکز حیوان او را به هم نزنید. دقت داشته باشید که این یک حیوان دست آموز خانگی نیست و برای کار خاصی آموزش دیده است و برای این اشخاص عامل اطمینان بخش محسوب می شود.

۴- زمانی که شخص استفاده کننده از ویلچر برای استفاده از دستشویی و یا نشستن روی صندلی و نیمکت از ویلچر خود جدا می شود، ویلچر را از دسترس او دور نکنید و از او درباره بهترین محل قرار گرفتن ویلچر سؤال کنید.
توجه داشته باشید که این افراد در دسترسی به وسائل خود محدودیت هایی دارند پس وسائل مورد نیازشان را در دسترس آنان قرار دهید.

۵- قبل از ورود این گونه افراد به اماکن مورد نظر مانند جلسات، مهمانی ها، سرویس های بهداشتی و ...
محل مورد نظر را برای استفاده آنها تا حد امکان مناسب سازی کنید و زمانی که می خواهید او را راهنمایی کنید همه مسائل موجود مانند بعد مسافت، شرایط اقلیمی، موانع فیزیکی (پله و سرازیری و یا سربالایی و...) را بیان کنید.

۶- افراد استفاده کننده از ویلچر مانند سایر افراد جامعه دارای توانایی هایی هستند. بعضی از آنها می توانند بازو و دست های خود را حرکت دهند و بعضی می توانند از روی ویلچر بلند شوند و حتی مسافت کوتاهی راه بروند.

۷- در هنگام ملاقات با آنها برای رعایت احترام و برقراری ارتباط بیشتر، پیشنهاد دست دادن بدهید حتی اگر مخاطب شما محدودیت حرکت دست داشته و یا دست مصنوعی دارد، می تواند از دست چپ خود استفاده کند.

۸- کودکان خود را از سؤال کردن در مورد وضعیت و مشکلات این گونه افراد خاص منع نکنید اجازه دهید به تدریج درک و قضاوت آنها اصلاح شود.

۹- **اگر شرایط ایجاب کرد که شخص ویلچری روی صندلی بنشیند مراقب باشید صندلی مورد نظر دسته دار بوده و نشیمنگاه آن مناسب باشد.**

۱۰- اگر ساختمانی درهای ورودی و خروجی زیادی دارد باید این درها برای این گونه افراد علامت گذاری شود و مطمئن شوید نگهبان و یا سرایدار ساختمان مکان درهای ورودی و خروجی معلولان را به خوبی می شناسد و آنها را راهنمایی می کند و اگر سرویس های بهداشتی عمومی قابل دسترس آنها نیست و یا در طبقات غیرقابل دسترسی قرار دارد اجازه بدهید که آنها از دستشویی شخصی و یا ویژه کارکنان استفاده کنند.

۱۱- هیچوقت عصای معمولی و یا عصای زیر بغل افراد با اختلالات حرکتی را از آنها نگیرید زیرا ممکن است دچار عدم تعادل شوند و بدانید وسایل کمک توانبخشی از تجهیزات ضروری افراد معلول محسوب می شود. هیچگاه در جلسات و مهمانی ها درخواست گرفتن این وسایل را نکنید.

۱۲- در محل تردد افراد دارای محدودیت حرکتی (مانند کسانی که عصا و یا عصای زیر بغل دارند) مواظب باز و بسته شدن درها باشید چون ممکن است که به در تکیه داده باشند و موجب سقوط آنها شود.

۱۳- در محل تردد افراد با محدودیت حرکتی مانند سازمان ها، مراکز خرید و ... برای استراحت موقت آنها جایگاهی مناسب را در نظر بگیرید.

عباسعلی یزدانی- مددکار اجتماعی

انتظار از مددکار اجتماعی

هیچ مددکاری به تنهایی علمدار رشته مددکاری اجتماعی نیست

قرار شد تا در این ستون زمینه های فعالیت مددکاری اجتماعی در حیطه های مرتبط با افراد دارای معلولیت را معرفی کنیم . بنابراین آشنایی کلی با ماهیت کار مدد کاری پیش از ورود به بحث اصلی خالی از لطف نیست.

مددکاری اجتماعی سه رکن دارد که وظایف مددکاران با این ارکان مورد ارزیابی قرار می گیرد. این سه رکن عبارتند از: **دانش، ارزش و مهارت.**

بیان این اطلاعات از این جهت مفید خواهد بود که مددجویان بدانند که مددکاران اجتماعی چه کسانی هستند ؟ چه انتظاراتی باید از آنها داشت و کار آنها چگونه باید مورد ارزیابی قرار گیرد؟

رکن اول دانش است. به این معنا که مددکار اجتماعی باید به برخی اطلاعات نظری مجهز باشد. اطلاعاتی در مورد نیاز مددجویان، روش های برطرف کردن نیاز آنان ، مشکلات روحی، روانی و اجتماعی که معمولاً به سبب موضوع معلولیت بر این افراد تحمیل می شود، تئوری هایی که درباره تسکین آلام این افراد به وجود آمده، جدیدترین روش های درمانی در حیطه ای که در آن مشغول به کار است، قوانین و مقررات و تسهیلاتی که در جامعه برای یاری رسانی به مددجویان وجود دارد یا میتواند وجود داشته باشد و موارد فراوان دیگری که مددکار اجتماعی باید از آنها مطلع باشد. لذا اگر یک مددکار اجتماعی تصمیماتش صرفاً متکی بر آزمون و خطا باشد همان بهتر که از ابتدا امید کمکی درخور از جانب او را از ذهن بیرون کنید.

یکی از اجزای بسیار مهم کار مددکار اجتماعی اتخاذ تصمیم یا اثرگذاری بر جریان یک تصمیم گیری بر اساس اثرات بالقوه آن تصمیم است. ممکن است مددجویی مطابق روال اداری، ظاهراً مستحق دریافت کمکی نباشد اما مددکار تشخیص بدهد که این کمک به او ارائه شود؛ چون او در جریان بازدید از منزل یا محل کار یا سایر راه های جمع آوری اطلاعات در باره مددجو به این نکته برخورد کرده که کمکی که ظاهراً خود مددجو به آن نیاز ندارد اسباب یاری رسانی به فردی از خانواده او که بسیار به مددجو وابسته است را فراهم می کند و یا بالعکس، شاید روال اداری، مددجویی را مستحق کسب نوعی خدمت نشان دهد و لی مددکار اجتماعی با تجربه و حرفه ای به این نتیجه برسد که ارائه این خدمت در حال حاضر ممکن است وی را از مزایای بیشتر محروم کند یا وجود آن خدمت ممکن است به موقعیت خانوادگی یا اجتماعی فرد ضربه بزند و... . و در نتیجه قطع یا توقف موقت آن خدمت راپیشنهاد کند.

(لازم به ذکر است که محتویات این مقاله مددکار اجتماعی حرفه ای و تعلیم یافته را مورد نظر دارد. در مقاله های آینده این تعبیر را بیشتر باز خواهیم کرد)

رکن دوم، ارزش است. مددکاران اجتماعی مانند بسیاری دیگر از حرفه های یاورانه به ارزش هایی پایبندند. تئوریسین های این رشته بر چند ارزش توافق کرده و آنها را تحت عنوان ارزش های اساسی مددکاری اجتماعی معرفی کرده اند. از جمله: **حفظ شأن و ارزش انسانی مددجویان، اولویت دادن خدمات رسانی به مددجویان، رازداری، تلاش برای توسعه عدالت اجتماعی و غیره.**

اما این عناوین به ظاهر مکرر، به چه کار می آیند؟ اینها عباراتی عاری از مفهوم و خالی از فایده نیستند. وقتی گفته می شود «**مددکار اجتماعی موظف است در راستای تحقق عدالت اجتماعی تلاش کند**»، در پی همین یک جمله، مددجویان می تواند از مددکار حرفه ای انتظار داشته باشند که حق را ناحق نکند، تا از صحت تصمیمی مطمئن نشده آن تصمیم را مطرح نکند یا به اجرا در نیاورد، حداکثر تلاش خود را به عمل آورد تا معایب احتمالی یا خلأهای قانونی را که بر اثر آن حقی از کسی ضایع می شود یا حقی به مستحقش نمی رسد را برطرف کند. و یا وقتی «**حفظ شأن و ارزش انسانی**» را به عنوان یک ارزش نام می بریم، همین یک عبارت، مددجو، مدیران، سازمان و همکاران از شخصی که عنوان مددکاراجتماعی را یدک می کشد انتظار خواهند داشت که فردی را که از او تقاضای کمک حرفه ای دارد یک شخص دارای احترام ببینند. معلولیت یا هر مشکل دیگری را بهانه ای برای نگاه از بالا به پایین قرار ندهد. مددجویش را «فرد دارای معلولیت» بداند و بسیاری وظایف و انتظارات دیگر که همین عباراتی که به ظاهر فقط شکیل و بی کاربرد هستند به بار می آورد. به این ارزش ها، ارزش های فردی و اجتماعی متعدد دیگری را که وابسته به شخص، موقعیت یا محیط اجتماعی اند اضافه کنید.

و رکن سوم، مهارت است. این رکن بیانگر آن است که هرآنچه تاکنون در این مقاله از آن صحبت به میان آمد بستگی به شخص هم دارد. چه بسیار نظریه دان یا نظریه پردازی که در وادی عمل در می ماند. اینکه یک نفر به دانش مددکاری اجتماعی مسلط باشد لزوماً شاخص خوبی برای اینکه او مددکار اجتماعی خوبی خواهد شد نیست و این یک قاعده عمومی است. چه کسی می تواند ادعا کند که یک دکترای معماری قطعا به اندازه یک معمار با تجربه و خلاق می تواند معماری کند. آیا بر این باورید که یک گزارش گر بسیار باسواد ورزشی لزوماً ورزشکار خوبی است. و یا مثلاً یک نفر منتقد داستان لزوما رمان نویس خوبی خواهد بود. بنای قیاس علوم و مشاغل را ندارم ولی قصه مددکاران هم به طریق مشابه، همین است. دانش وافر فردی که پشت میز مددکاری می نشیند و به همه ارزش های عمومی و اختصاصی این حرفه نیز اعتقاد و التزام کامل دارد، به هیچ وجه دلیل قاطعی برای اینکه او را یک مددکار اجتماعی قابل در حیطه عمل بدانیم نیست. تا چند سال پیش از این، کسانی که داوطلب حضور در این رشته می شدند مصاحبه های تخصصی را طی می کردند. اکنون چنین فیلتری از میان برداشته شده است اما کماکان دوره های چهار ساله تحصیلی که در محیط های آکادمیک می گذرانند و دوره های کاروزری مفیدی که در حوزه های مختلف در حین تحصیل تجربه می کنند تقریبا همه فارغ التحصیلان این رشته را به سطح قابل قبولی از مهارت می رساند اما توانایی به فعل رساندن این آموزه ها به خصلت ها، شخصیت و خلاصه توانایی های فردی خود او بستگی دارد. هیچ مددکاری به تنهایی علمدار رشته مددکاری اجتماعی نیست.

رقیه بابایی

چراغ روشن

مدیر عامل کانون معلولان توانا :

هدف اصلی ما از تاسیس کانون توانا تغییر نگرش جامعه نسبت به معلولیت است

مثل همه کارمندان دولت ، او هم هر روز صبح به اداره می رود و وظایفش را انجام می دهد، مثل همه کارمندان به کارهایش رسیدگی می کند و پس از پایان وقت اداری او هم به ساعت دیواری اتاقش نگاه می کند و ... نه ! اشتباه نکنید او مثل همه کارمندها قصد رفتن به خانه را ندارد . او مصمم است تا درست مثل ۱۵ سال گذشته به موسسه غیردولتی کانون معلولان توانا برود؛ همان جایی که او و دوستانش، پانزده سال پیش یعنی آن زمان که هیچ سخنی از سازمانهای مردم نهاد یا همان NGO ها در میان نبود، خشت خشت آن را با عشق روی هم گذاشتند و با جان و دل در تقویت آن کوشیدند.

«حجت اله یوسفی» از کار کردن برای معلولان لذت می برد و معلولیت را یک نعمت الهی می داند. از دیدن مشکلات معلولان رنج می برد و بزرگترین دغدغه اش نگرش نادرست اغلب مردم جامعه نسبت به معلولان است.

از تحصیل معلولان و حضور آنها در دانشگاهها و مراکز فرهنگی خوشحال می شود و اعتقاد دارد جدی ترین مشکل معلولان عدم اطلاع آنها از حقوق اجتماعیشان است.

گفتگوی زیر حاصل گپ و گفتی کوتاه و دوستانه با مردی۴۷ ساله است که از ابتدای تاسیس ، مدیرعامل کانون معلولین قزوین (توانا)و از ۲۸ سال قبل کارمند ارشد مرکز تحقیقات سازمان جهاد کشاورزی است. او که به علت فلج اطفال از ناحیه دو پا محدودیت حرکتی دارد ، تمام دغدغه اش رسیدگی به وضعیت معلولان است.

– لطفا فلسفه تاسیس کانون معلولان توانا را برایمان بازگو کنید و از روند شکل گیری آن برایمان بگویید؟

* کانون معلولان توانا یک سازمان مردم نهاد است که به دلیل اهداف متفاوت و عدم درخواست کمک های بلاعوض از مردم ، روند فعالیت آن با تشکل های دیگر متفاوت است.

در سال ۱۳۷۳ آنچه ما در تاسیس کانون توانا در نظر داشتیم پیگیری موضوعات و معضلاتی بود که افراد دارای معلولیت با آن روبرو بودند و با توجه به اینکه در جامعه پانزده سال پیش ما نگرش به موضوعات اجتماعی و معیشتی بر پایه نیازهای اکثریت جامعه (که محدودیت جسم نداشتند)پایه گذاری شده بود، لذا افراد معلول برای رشد و تعالی با مشکلات جدی مواجه می شدند. بنابراین تغییر نگرش جامعه و ایجاد نگرش صحیح نسبت به معلولان امری بود که آن روز بسیار ضروری تر از هر اقدام دیگری محسوب می شد، لذا فرهنگ سازی و ایجاد نگرش صحیح و مثبت نسبت به معلولان در سرلوحه امور قرار گرفت.

از سوی دیگر با توجه به تناقض توانمندی و کرامت انسانی با درخواست کمک بلاعوض ، در کانون توانا درخواست کمک بلاعوض از مردم از همان ابتدا ممنوع شد و ما به جای درخواست کمک بلاعوض، احقاق حقوق اجتماعی معلولان را اصل قراردادیم .

– پس از تاسیس کانون توانا و پس از ۱۵سال فعالیت مستمر در کانون فکر می کنید تا چه حد به اهدافی که در هنگام تاسیس کانون در نظر داشتید ، دست یافته اید؟

* اینکه کانون معلولان توانا تا چه حد در رسیدن به اهداف خود موفق بوده است، قضاوتش به عهده معلولان

و مدیران سازمان هایی است که مجله پیک توانا و پایگاه اینترنتی کانون توانا را مورد مطالعه قرار می دهند و از عملکرد کانون توانا مطلع می شوند . اما به نظر من کانون توانا تاکنون فعالیت های ارزشمندی را به انجام رسانده است. ایجاد اشتغال برای تعداد زیادی از معلولان بدون دریافت هیچ نوع کمک از نهاد و ارگانی (نه به لحاظ مالی و نه به لحاظ فکری)، ساخت مسکن و صاحب خانه کردن بیش ۲۰۰ معلول و فعالیت های فرهنگی و اجتماعی و..... از جمله فعالیت های کانون توانا است.

– با توجه به اینکه متولی معلولان در ایران سازمان بهزیستی است، نقش این سازمان را در انجام وظایف محوله چگونه می بینید؟

* همه ما می دانیم که جامعه هدف سازمان بهزیستی بسیار گسترده است و طبیعی است که مسئولیت و وظایف این سازمان نیز سنگین و گسترده باشد. اگر جامعه هدف را (معلولان جسمی حرکتی، نابینا، ناشنوا، کم توان ذهنی، کودکان بی سرپرست و بد سرپرست، زنان سرپرست خانوار و....) در نظر بگیریم هر قشر نیازها و آسیب های خاص خود را داشته و حمایت های خاص خود را می طلبد، اما قشر معلول بعنوان شاخص ترین عضو جامعه هدف این سازمان در بررسی و رفع مشکلاتش باید سهم بیشتری نسبت به دیگر اقشار داشته باشد و در تقسیم بندی های سازمان چه در تقسیم بندی اعتبارات، چه رفع موانع و مشکلات و.... باید در الویت برنامه های سازمان قرار بگیرد.

– با در نظر داشتن اینکه کانون معلولان توانا سال ها در زمینه اشتغال معلولان فعالیت مداوم داشته مهمترین دغدغه معلولان در رابطه با اشتغال چیست؟

* مهمترین مشکل معلولان در مبحث اشتغال، اجرای ضعیف قوانین است. نمایندگان مجلس سالها قبل قانون ۳ درصد سهمیه استخدامی معلولان را برای دستگاه های دولتی وضع نموده اند ولی هیچ ضمانت اجرایی و نظارتی بر اجرای آن به کار نمی بندند. پرداخت بیمه سهم کارفرما به هر کارفرمایی که نیروی معلول را به کار بگیرد (بعنوان محرکی برای ترغیب کارفرمایان در بکارگیری نیروهای معلول) از سوی دولت و نمایندگان مجلس تصویب می شود. اما در عمل، اجرای آن از سوی سازمان بهزیستی- به گونه ای که باید- پیش نمی رود و هیچ مسئولی هم به فکر مرور دوباره آن و تعیین راهکار جدیدی نیست. البته در بسیاری موارد نداشتن اعتبار و موارد این چنینی را مطرح می کنند، اما به نظر من تنها مشکل نبود اعتبار نیست؛ فقدان بودجه و اعتبار تنها یکی از مشکلات است و مشکل اصلی در خیلی موارد نداشتن مدیریت صحیح است، ما در این سال ها و با دست خالی و امکانات کم در کانون توانا ثابت کرده ایم که می شود برای معلولان ایجاد اشتغال و کارآفرینی کرد.

– مهمترین و جدی ترین مشکل معلولان از نظر مدیرعامل کانون معلولان توانا چیست ؟

بسیاری از مشکلات معلولان از جمله اشتغال، مسکن، آموزش و تردد آسان و... در قانون جامع حمایت از حقوق معلولان پیش بینی شده است، اما می توان گفت که از یک طرف آشنا نبودن معلولان با حقوق اجتماعی خود – یعنی همان قوانین حمایتی - و از طرف دیگر عدم اجرای کامل قوانین از سوی دولت ، جدی ترین مشکلات حوزه معلولان است که روند بهبود زندگی معلولان را تحت الشعاع قرار داده است .

– سال ۸۹ با تمام فراز و نشیب هایی که داشت گذشت؛ لطفا بفرمایید فعالیت های کانون در سالی که گذشت چگونه بود و وضعیت معلولان را در ایران چگونه می بینید؟

* عملکرد کانون توانا را سال ۸۹ با توجه به موفقیت هایی که در عرصه های مختلف داشت ، خوب ارزیابی می کنم، بخصوص اینکه دستیابی به این موفقیت ها بدون اختصاص هیچگونه بودجه و یارانه و عدم درخواست کمک بلاعوض و تنها با توکل به خدای متعال بدست آمد .

– شنیده ایم شما به هنر علاقمندید ؛ از علاقمندی هایتان بگویید.

* بله، من به هنر خوشنویسی و نقاشی بسیار علاقه دارم ولی تاکنون بطور جدی به آنها نپرداخته ام و تصمیم دارم در سال جدید با یک برنامه ریزی دقیق فرصتی برای پرداختن به آنها بگذارم، به عقیده من هنر برای انسان نوعی درمان است و التیامی است بر دردهای ناگفتنی .

– شما به عنوان مدیر عامل کانون معلولان توانا و به عنوان یک کارمند و به عنوان یک پدر ، چه تعریفی از معلولیت دارید؟

* مدیرعامل کانون توانا معلولیت را در نگاه افرادی می بیند که در نگرش به معلولان تنها عصا و ویلچر فرد معلول را می بینند و از دیدن توانمندی های آن فرد عاجزند.

به عنوان یک کارمند دولت، هیچ تفاوتی در کارایی یک کارمند معلول و یک کارمند تندرست نمی بینم و معتقدم هرکسی هر قدر غیر متعهدانه تر و غیر مسئولانه تر کار کند ، به همان میزان معلول است.

اما به عنوان یک پدر، همیشه از خودم سوال می کنم آیا پدران سرزمین من که کانون خانواده خود را مملو از گرما می دانند و به فرزندانشان درس عشق می دهند و درست اندیشیدن و درست دیدن را می آموزند، معلولند؟ یا آنان که خانواده و فرزندانشان را در هیاهوی خیابان های شلوغ زندگی بین آدم ها ، بین زرق و برق ها و... جا می گذارند؟

– آینده کانون توانا را چگونه می بینید؟

* آینده کانون را با توکل بخدا و با داشتن هیات مدیره متعهد و نیروهای فهیم وپتانسیل های بالقوه ، خوب می بینم و به نظرم دور نیست آن روزی که کانون به طور کامل به اهدافش و به آنچه در مسیر کار و تلاش برای معلولان در نظر داشته ، برسد .

– به نظر شما کانون توانا در بحث های اجتماعی و فرهنگی چه نمره ای دارد؟

* کانون در ۱۵ سال فعالیت خود در زمینه های مختلف فعالیت کرده که یکی از مهم ترین آنها فعالیت های اجتماعی و فرهنگی است و با توجه به امکاناتی که در دست داشته سنگ تمام گذاشته، هر چند که در این مسیر هنوز جا برای تغییر نگرش ، اطلاع رسانی و... وجود دارد .

– آیا مطلبی باقیمانده که شما مایل به گفتن آن باشید ؟

* افزایش تعداد دانشجویان معلول در سال های اخیر موجب خوشحالی است . هر چند این دانشجویان با مشکلات مناسب سازی بعضی از دانشگاه ها روبرو هستند و عدم مناسب سازی اماکن عمومی آنها را رنج می دهد.

صدیقه ملایی

دست دست ۲ تا پا

نی لبک تنها و غصه دار افتاده بود وسط شبدرهای زیر درخت نارون بالای تپه آبادی.
نزدیک خروسخون بود و روی صورت شبدرهای تر و تازه شبنم نشسته بود.
نی لبک غصه تنهایی خودش را نمی خورد، غصه بخشعلی چوپان را می خورد که پیدایش نبود.
از اون روزی که مش ماشا... نفس نفس زنان آمد بالای تپه و بریده بریده گفت:
ایران... ایران... ایران قمر... ه ه ه...
بخشعلی نی را همانجا ول کرده بود و رفته بود، آن موقع داشت برای هزارمین بار قصه بچه دار شدنش را برای نی لبک و گوسفندها تعریف می کرد. می گفت خیال دارد دخترش را بغل بگیرد، بیاورد مثل شاهزاده ها بنشاند روی سینه ی سنگها، برایش فلوت بزند، با گلهای ریز تاج و گردنبند درست کند. گلهای درشت را سنجاق کند به دامنش، نی زدن یادش بدهد...
داشت برای هزارمین بار می گفت: صبر می کنم خوب که بزرگ شد نی زدن یادش می دهم، انگشت های کوچولویش گیر نکند توی سوراخهای نی، بترسد، از نی زدن بدش بیاید...
داشت اینها را تعریف می کرد که مش ماشا... نفس نفس زنان از تپه بالا آمده بود و گفته بود: «ایران قمر» و بخشعلی با خوشحالی دویده بود طرف ده،کاکل زری پیرهن پری اش را ببیند.
...
نی لبک فکر می کرد چوپان از وقتی بچه دار شده دیگر او و گوسفندها و بره کوچولوها را فراموش کرده...
باد، دوست همیشگی و قدیمی نی لبک هر روز می آمد بالای تپه و سراغش را می گرفت، بازیگوشی می کرد، قلقلکش می داد، می رفت می پیچید توی دل نی لبک تا ادای چوپان را در بیاورد.
ولی نمی توانست نی بزند و با خنده می گفت: «هووو..هووو» و می آمد بیرون.
یک روز گفت: «نی لبکم غصه نخور، می رم برات خبر بیارم».
رفت توی ده، از این دکون، به اون دکون، از این پسین به اون پسین، از این دِلی به اون دِلی... تا رسید دم کلون خونه چوپون.
یواشکی رفت توی خونه، از این اتاق به اون اتاق، از این حیاط به اون حیاط ایران قمر خانم داشت نان می بست، باد پیش خودش گفت: ای داد بیداد. کاکل زری چوپان نیاید بیفتد توی تنور...
از این اتاق به اون اتاق، دید بقچه بندیل لباس های کاکل زری یک گوشه اتاق کز کرده.
نه جغجغه ای، نه هایی، نه هویی، پرید روی پشت بوم، از اون بالا دید آقا چوپون داره بغچه به دست می رود سمت شهر...
رفت و رفت و رفت تا رسید به شهر، دنبال چوپون تا دم در...
درِ کجا؟ نمی دانست:
حیاط داشت به چه بزرگی، اتاق داشت قطار قطار...
توی قطار اتاق ها پر بود از بچه های قد و نیم قد، کوچک و بزرگ، امّا دل باد یکهویی گرفت، این همه بچه... پس کو این همه بابا مامان؟ بچه ها تنها هستند؟ بچه ها شاد نیستند؟ دختر چوپان هم اینجاست؟
یاد چوپان افتاد، راهش را کشید و رفت دنبال عطر مشهدی که مش ماشا... به چوپان داده بود.
دنبال عطر را گرفت و رفت تا رسید به یک اتاق، روی یک تخت یک کاکل زری دید که نشسته بود...
موهایش صاف صاف بود، چشمهایش برق می زد، آقا چوپان زل زده بود به دختر کوچولو و نازش می کرد. چوپان جلوی باد را گرفته بود خواست

بهتر کاکل زری چوپان را ببیند، رفت اون طرف که پنجره بود، پیچید لای موهای دختر کوچولو و رفت آن طرف پنجره... چوپان تا دید باد لای موهای دخترش پیچید ، پنجره را بست، باد از پشت پنجره زل زد به چوپان و کاکل زری اش، چوپان از نان های ایران قمر خانم می داد به دخترش بخورد و کیف کند.
باد چسبیده بود به شیشه و نان خوردن عجیب کاکل زری را نگاه می کرد.
...
چوپان که رفت، باد هم رفت، رفت سمت ده، از جلوی خانه مش ماشا... گذشت و بوی عطر مشهد را برایش برد، مش ماشا... یاد سقاخانه و ایوون طلا افتاد و دستهایش را بلند کرد و گفت: «یا امام رضا» و بقیه جمله اش زیر لب نجوا کرد .
باد رفت و چند روزی پشت کوه ها قایم شد.
چوپان آمد خانه، رفت پیش ایران قمر خانم تکیه زد به در گفت: «هنوز هم نمی خوای بیایی دخترمون را ببینی؟ یاد گرفته راه برود، بنشیند، بلند شده و عروسک بازی می کند» ایران قمر خانم حرف نزد، با گوشه چارقدش چشمهایش را پاک کرد.
بخشعلی زیر چشمی به ایران قمر نگاه کرد. گفت: «همه نون ها را خورد، خوشش اومده بود. طفلکی... بریم؟ بریم؟ هان؟» دوید و چادر مشکی ایران قمر را از روی جارختی برداشت، داد دستش و گفت:«بریم؟»
خودش هم جلو جلو راه افتاد.
یک خورده معطل شد، فکر کرد ایران قمر باز هم نمی آید، فکر کرد باز هم می گوید «اون دختر من نیست» و می رود سراغ کارش، ولی ایران قمر آمد، با اینکه زری و نازپری (زن های همسایه) توی گوشش خوانده بودند: «نکند بری دختره را بیاری ها؟! می ماند روی دستت، همش دردسر است؛ کاری که ازش برنمی آید...»
ایران قمر گوشه ی چارقدش را به دندان گرفته بود، پتویی را که دورش را تور داده بود برای دخترش بغل گرفته بود، کلون در را انداخت و همراه بخشعلی رفت.
بخشعلی خندید و گفت: «آی بارک ا...»
...
دل توی دل نی لبک نبود،
صدای باد را از دور شنید که لای برگ درخت ها پیچید و آمد طرفش، نی لبک خوشحال شد. نه سلامی، نه علیکی گفت: «بگو... بگو...؛ دخترش خیلی قشنگه؟ شیرینه؟ خوش زبونه؟ که چوپان منو یادش رفته؟»
باد گفت: «خوشگله... شیرینه... ولی... حرف نزد، پیچید و رفت و توی آسمون، وسط ابرها که یکهو ابرها رفتند توی هم، آسمان گرفت، رعد و برق زد، نه یکی، نه دوتا... باران آمد، آمد و آمد تا اینکه صبح شد.
نی لبک هنوز از باران دیشب سردش بود که دید دور و برش پر شده از قارچهای سفید تپل مپل...
کنار قارچ ها ۲ تا پای کوچولو دید که قارچ ها را می چیدند.
صدای بره ها آمد، صدای پای چوپان آمد، پاهای کوچولو توی شبدرها چرخید و چرخید تا نی لبک را پیدا کرد،
انگشت های پای کوچولو نی لبک را بین خودشان گرفتند و بردند بالا...
صدای چوپان آمد که داد می زد: « بارک ا... دخترم پیدایش کردی».
نی لبک که رفت توی دست چوپان، تازه توانست دختر کوچولو را ببیند.
ناز و با مزه، خوشگل و شیرین ادا.
چوپان گفت: «بدو بیا بغل بابا»،
دختر کوچولو دوید و دوید، پرید بغل باباش، امّا زیر شنل قرمزش دستی نبود که حلقه بشود دور گردن بابایش.
نی لبک تازه فهمید چرا چوپان نمی آمد سراغش، چرا باد قایم می شد و حرف نمی زد.
نی لبک توی همان نگاه اول عاشق دختر کوچولو شد. مثل ایران قمر خانم که وقتی او را تنها بین اون همه بچه دید، وقتی دید فرق دختر کوچولویش با بقیه ی بچه ها فقط ۲ تا دست است، وقتی دید او همه کارهایش را بدون اینکه کسی بهش یاد داده باشد با پاهایش انجام می دهد، می نشیند، بلند می شود، غذا می خورد، بازی می کند، وقتی برق نگاه دخترش را دید، عاشقش شد وشک نکرد اون دختر خودشه، هر طوری که می خواهد باشد.
بغلش کرده بود و گفته بود، «دیگه می ریم خونه»
زینب کوچولو می خورد زمین، ولی بلند می شد، پاهایش را تکیه می داد به جایی و خودش بلند می شد. نی لبک را از بابایش می گرفت می گذاشت جلوی دهانش و تویش فوت می کرد. بچه های ده دوست داشتند مثل زینب کارهایشان را با پایشان انجام بدهند ولی نمی شد.
نی لبک و باد و زینب کوچولو با هم حسابی دوست شده بودند.
یک روز باد دنبال زینب دوید توی دشت که پر شده بود از قاصدک
یک عالمه قاصدک چید و برد..... تا آن خانه بزرگی که پر از بچه های قد و نیم قد بود،
قاصدک ها را پخش کرد بین بچه ها،
بچه ها خوشحال شدند، هورا کشیدند، دست زدند، از ته دل خندیدند.
هر کدام آرزوهای بزرگ و کوچکشان را گذاشتند روی دوش یک قاصدک و دوباره سپردنش به باد.
باد قاصدک ها را با خودش برد توی آسمان، قاصدک هایی که کلمات ساده ای مثل «باور» را با خودشان داشتند؛ باورهایی که دل بچه ها می خواست توی دل آدم ها بنشیند.
بچه ها با قاصدک ها خداحافظی کردند و توی دل هر کدومشون یک پنجره باز شد برای قاصدک ها.
باد رفت سمت ده، پایین تپه مش ماشا... را دید که به زینب و چوپان نگاه می کرد که چقدر همدیگر را دوست دارند و می گفت: «الهی شکرت».
چوپان آواز شادی را با نی لبک می زد، باد و زینب توی گلها می چرخیدند. زینب شعر می خواند: چشم، چشم دو ابرو دماغ و دهن یه گردو چوب، چوب یه گردن اینم یه گردی تن دست، دست دو تا پا... به اینجا که می رسید می نشست زمین پاهایش را می برد هوا و می خواند... انگشت ها جوراب ها نقاشی زینب کامل بود و بوی نون ایران قمر خانم، بوی برکت خدا همه ده را برداشته بود.

آرزو برزوئی

درد دل های یک همدل

نگاهی به مقاله «معلولم که معلولم، چی کم دارم؟»

نوشته فرزانه حبوطی

ای کاش جرأت می کردم و لحظه ای خودم را جای تو قرار می دادم، چشمهایم را برای لحظه ای می بستم تا زشتی ها و زیبایی های دنیا را نبینم، گوشهایم را می گرفتم تا صدای قطرات باران را روی ایوان خانه نمی شنیدم. کاش این شجاعت را داشتم لب فرو می بستم و با خواسته هایم و درد و دلهایم گوش دنیا را کر نمی کردم.
ای کاش می توانستم برای لحظه ای قدرت را از پاهایم بگیرم و راه نروم.
باور کن نمی توانم. حتی فکر کردن به اینها هم برایم آزار دهنده است؛ چه برسد به این که بخواهم خودم را جای تو قرار بدهم.
نمی دانم تو را چه بنامم. یک معلول، یک روشندل یا یک فرد با آسیب بینایی جدی یا....
فقط این را بدان اگر گاهگاهی تو را در خیابان می بینم و نگاهم را از نگاهت دور نمی کنم همیشه از سر ترحم نیست؛ بلکه دیدن تو با تمام مشکلات برایم یک تلنگر است، که با تمام سختی ها باز هم حضور داری، اگر به تو می گویم برایم دعا کن فقط برای این است که مطمئن هستم تو به خدا نزدیکتری چون باز هم شاکری، هستی، می نویسی، می خوانی، باور کن.
دوست دارم حرفهایم را باور کنی حرفهایی که بوی شعار نمی دهند بلکه فقط یک درد دل است، درد دل یک همدل که به تو ایمان دارد و در حد توان تمام تلاشش را برای موفقیت تو انجام می دهد.
باور کن دوست ندارم مدال افتخار بر گردنم بیاویزم و همه جا جار بزنم من را نگاه کنید، من یک همدل هستم جای او می بینم، می خوانم، می شنوم و می نویسم.
بلکه فقط به رسالتم ایمان دارم. به رسالت انسان بودن و این احساس زیبا را مدیون تو هستم.
راست می گویی، من دچار فراموشی شدم آنچنان در پیله ی تنهایی خود فرو رفتم.
که تو را فراموش کردم نتواستم تو را با چشم دل ببینم.
و آفرین بر توکه معلولیتت را نشانه ای از نشانه های الهی می دانی و با تمام موانع و سختی ها قلم بر دست می گیری و به من و امثال من کمک می کنی که تو را با تمام شرایط خاصت بیشتر بشناسیم و نگاهمان را نسبت به توانایی های تو بهبود بخشیم.
و در آخر، باز هم یاد آوری می کنم برایم دعا کن تا من هم شکر گزار نعمت هایی باشم که خداوند به من ارزانی داشته است.

آبی مثل...

معلولین وبلاگی

http://www.abimesleman.blogfa.com

نام وبلاگش را آبی مثل... گذاشته است. شاید آبی مثل دریا. شاید آبی مثل آسمان.
هر چه هست نوشته هایش به رنگ آبی آرامش هست. از خدا می گوید و از زندگیش که آن هم به رنگ خداست. زنده گی را زیباتر از زندگی می بیند. حتی بیمارستان رفتنش را به سفر تفریحی به ایتالیا تعبیر می کند.
در جایی از یادداشتهایش به خدا می گوید:
ای خدای آسمان و زمین ای که تو تنها و یگانه ای، ای که با بودن تو هر چیزی معنای بودن گرفت. تو تمام زیبایی هستی و از لطف تو هر چیزی می تواند زیبا باشد تو ترانه بودن را سر دادی و آواز تو در دل همه نشست و هر کس که خواست خود را بسنجد آواز سر داد تا مانند تو همه را مجذوب خود کند. اما، اما افسوس که هر کس لایق خواندن نیست یا لایق خواندن نیست یا لایق شنیدن، خدایا من ترانه تو و آنهایی را که می خوانند می شنوم ولیکن آنها در نیمه راه باز می مانند و من را سرگردان و گمراه در این دیار رها می کنند و چقدر ظالمانه است این موسیقی بی سر انجام. من از این قافله جا مانده ام تمام غصه هایم را در کوله پشتی دلم قرار دادم و رفتم به دیاری دیگر، اما وقتی که کوله ام را بر زمین گذاشتم زمین فریاد بر آورد که بردار و برو. خدایا من جا مانده ای از قافله ام، به کدام سو رو کنم؟ من که خسته ام از غم ها و ضربه ها و گریه ها، چه کنم؟! شانه هایم تاب و توان ندارد، من حتی پایی برای قدم دیگر ندارم من حیران و سر گردانم. خدایا من را ببر از این دیار، دستت را از آسمان زیبایت دراز کن و مرا به آغوش خود ببر، ای آرامش بخش جان و دلم، تنها تویی که می توانم کوله بارم را بر شانه های تو بگذارم و تنها تویی که دانه دانه آنها را بیرون می آوری و رها می کنی و می گویی دیگر بس است. و مرا در میان رنگین کمان هفت رنگ دلت قرار می دهی و تنها تو، آواز زیبای زندگی و عشق را برای من سر می دهی و من از شوق تو مست و بی هوش می شوم و می مانم در کنارت برای تمام لحظه هایم.

در قسمت دیگری از وبلاگش می خوانیم:

همیشه خدا بزرگه و هست و هیچ امیدی رو نا امید نمیکنه و اینو بهم ثابت کرده. یادتونه اون موقع ها واسه خرید کفش چقدر مشکل داشتم، چقدر از این مغازه به اون مغازه می رفتم تا کفش مناسب پیدا کنم و تازه گاهی اوقات باید مثل مردا پشت کفش رو تا می کردم تا پام توش جا شه!
اما حالا به لطف خدای بزرگ و مهربون و استفاده از جوراب واریس تونستم ورم پام رو کنترل کنم و خیلی خیلی از اون حالت اولیه خارج شده الان شکل پام نرمال شده. رفتم یه کتونی سفید خریدیم که خیلی دوسش دارم و به راحتی میره تو پام و این حس خوبی بهم میده.
خدا جونم شکرت

رقیه بابایی

گوشه ای از مهر...

آقا معلم آمد بر جا !!!

اولین روز مدرسه بود. روزی که نیمش شبیه به شهریور بود و نیم دیگرش گوشه ای از مهر.
درست یکی از آن روزهایی که آفتاب مهربان موی سر پسرکان شیطان را نوازش می داد و در مقابل، مشتاقانه شیطنت های بی شمارشان را طلب می کرد زنگ شروع کلاس خورده بود...
صدای کفش های واکس خورده و براق معلم روی موزاییک های قدیمی سالن مدرسه به آرامی شنیده می شد...
پسرکی سرش را از در کلاس بیرون آورد، نگاهی به دو طرف سالن انداخت و بلافاصله سرش را دزدید....
صدایی از درون کلاس به گوش رسید: آقا معلم آمد، آقا معلم آمد.
با شنیدن خبر آمدن معلم، موشک های کاغذی به سرعت از کف کلاس جمع شدند.

پسرکی به سرعت خود را به تخته سیاه رساند و با عجله تصویر جوجه کلاغی که پای آن نوشته شده بود «آقا معلم» را پاک کرد
دو سه نفری که در انتهای کلاس روی نیمکت ها ایستاده بودند به سرعت روی زمین پریدند و خود را به نیمکت هایشان رساندند
و دو نفر از شاگردها موفق شدند سر یکی از همکلاسی هایشان را که بین نرده های پنجره رو به حیاط گیر کرده بود بیرون بیاورند و در عرض چند ثانیه تمام آن همه همهمه و سروصدا فروکش کرد!
وقتی معلم وارد کلاس شد پسرکی با صدای بلند اعلام کرد : برپاااا
و همه شاگردها برخاستند....
پسرکی که در نیمکت دوم ِسمت چپ ِکلاس نشسته بود از جای خود برنخاست.
معلم از جلوی تخته سیاه عبور کرد..
یکی از شاگردها زیر چشمی به پسرک نیمکت دوم نگاهی انداخت. شاگرد دیگری با اشاره ابرو خواست به او بفهماند که باید بایستد و نفر بعدی با صدایی شبیه به پچ پچ گفت: بلند شو، بلند شو اما پسرک بلند نشد و همچنان روی نیمکتش نشسته بود و انگار اهمیتی به راهنمایی همکلاسی های خود نمی داد.
معلم پشت میز مخصوصش نشست. کیف و دفتر اسامی را روی میز گذاشت و در حالی که لبخندی به گوشه لب داشت نگاهی به کلاس و دانش آموزان انداخت.
در میان شاگردهایی که ایستاده بودند، نگاه معلم بدنبال پسرک نشسته بود. نگاهش که با نگاه پسرک تلاقی کرد برای چند لحظه به پسرک خیره ماند. به صورتش، به دست ها و به پاهای رنجورش نگاه کرد.... و رو به بچه ها گفت: برجا.
اسامی دانش آموزان را از روی دفتر اسامی خواند و درس را شروع کرد.
بچه ها صفحه اول کتاب را باز کنید.....
بچه ها صفحه اول کتاب را باز کردند.....
معلم درس داد و بچه ها گوش دادند. معلم روی تخته سیاه نوشت و بچه ها آنچه را معلم می نوشت در دفترهاشان نوشتند. معلم خواند و بچه ها با او تکرار کردند..
وقتی کلاس به پایان رسید معلم روی تخته سیاه با گچ سفید نوشت :
«از فردا برای ادای احترام به من همگی بنشینید»
و بچه ها در دفترهاشان نوشتند:
«از فردا برای ادای احترام به معلم همگی می نشینیم.»
از فردای آن روز وقتی صدای کفش های واکس خورده و براق معلم روی موزاییک های قدیمی سالن مدرسه شنیده می شد، پسرکی سرش را از در کلاس بیرون می آورد ، نگاهی به دو طرف سالن می انداخت و بلافاصله سرش را می دزدید و مضطربانه به بچه ها خبر می داد: آقا معلم، آقا معلم آمد.
بچه ها با شیطنت از روی نیمکت ها به زمین می پریدند، موشک های کاغذی را در یک چشم به هم زدن از کف زمین جمع می کردند و پشت نیمکت هایشان قرار می گرفتند و هنگامی که معلم وارد کلاس می شد پسرکی با صدای بلند می گفت : برجاااااا

دولت جان پرور است صحبت آموزگار سفره بی مدعی، خلوت بی انتظار

گرفتن یادداشت از خبرنگاران و همکارانی که در مجله کار می کنند کار سختی نیست؛ اما انصاف بدهید که نوشتن از خاطراتی که واژه واژه اش را دوست دارند و برای نوشتنش وسواس به خرج می دهند کمی سخت است. حالا سال ها از آن روزهای خوب گذشته، اما به یاد آوردن معلم کلاس اول و روز اول مدرسه شیرینی همان روزها را دارد.
در این شماره یادداشت ۶ نفر از دوستان خبرنگار و عزیزانی که با پیک توانا همکاری می کنند را می خوانید. مطالبی که با خواندشان لبخند بر لبانتان می نشیند و شاید هم غمی شیرین گوشه دلتان جا خوش کند.

مامان نرو! می ترسم

ساعت هفت صبح بود که باید همراه مادر برای اولین بار به مدرسه می رفتم. به سمت مدرسه «دانش» به راه افتادیم. مدرسه ای که هفت کلاس بیشتر نداشت و فقط مختص دختر کوچولوهای اول ابتدایی بود. در مسیر نسبتا طولانی، مرتب از مادر سوال می کردم: «مامان خیلی باید تو مدرسه بمونم؟» یا «چقدر طول می کشه درسم تموم بشه؟!!»...
مادر کنارم ماند و کمی نصیحتم کرد که در مدرسه بمانم و تا زنگ آخر از مدرسه خارج نشوم. زیاد به حرف های مادر توجه نمی کردم و بیشتر به حیاط بسیار کوچک مدرسه و دخترکان گریانی نگاه می کردم که مادرهایشان را محکم بغل کرده بودند، گویی این آخرین دیدارشان است!
مادرم خداحافظی کرد و رفت. من هم که تحت تاثیر دختران قرار گرفته بودم، نگاهی به اطراف انداختم و وقتی مادر را ندیدم به سرعت از حیاط مدرسه خارج شدم و از خیابان عریض جلوی مدرسه، دوان دوان خود را به مادر رساندم و گفتم: «مامان نمی شه امروزو تا زنگ آخر نری خونه؟!» مادر هم دوباره کلی برایم دلیل آورد و حرف زد که نباید مانند دختران لوس باشم و زنگ آخر هم دنبالم خواهد آمد و دوباره به مدرسه بازگشتم...
آن زمان از دیدن آن همه دختر کوچک در لباس های یکدست لذت می بردم. کلاس کوچک ما دقیقا ته راهرو قرار داشت. معلم ما، «خانم رجبی»، قد بلند و باریک بود و مانتو و مقنعه ای سورمه ای داشت و بیش از آنکه مهربان به نظر برسد، بسیار جدی بود و چهره استخوانی اش، جدیتش را چندین برابر می کرد، ولی دل مهربانی داشت.
بعد از زنگ اول، با دختری به نام مهری دوست شدم. درسش خوب نبود (الان تعجب می کنم روز اول مدرسه و بدون درس دادن معلم و نوشتن مشق من چگونه تشخیص دادم که درس مهری خوب نبود ؟؟!!) مرتب می خندید و روی نیمکت چوبی می رقصید که از قضا یک بار هم که همراهیش می کردیم، خانم معلم و خانم ناظم سر رسیدند و همه سر جایشان ثابت ماندند...

معصومه آمـِدی

وای... من در آغوش خانم معلم بودم

دوران دبستان به سختی راه می رفتم و هنوز استفاده از ویلچر را تجربه نکرده بودم و برای حضور در مراسمی که گاه و بیگاه در مدرسه و سالن ها برگزار می شد به کمک مادرم نیاز داشتم.
مسئولان مدرسه یک روز پیش از برگزاری مراسم به مادر اطلاع می دادند و او با مهربانی راس ساعت مقرر آماده کمک و جابجایی من بود.
یکی از همان روزها قرار بود جشن مفصلی در سالن اجتماعات مدرسه برگزار شود و متاسفانه مادر از این موضوع اطلاعی نداشت.
بچه ها اصرار داشتند که من هم در سالن حضور داشته باشم و شاهد هنرنمایی و اجرای تئاتر و سرودشان باشم چقدر دلم می خواست بروم اما سعی می کردم تمایلم را نشان ندهم و ترجیح می دادم که تا پایان مراسم در کلاس بمانم و کسی بخاطر من از جشن باز نماند.
چند دقیقه ای از رفتن بچه ها نگذشته بود که خانم معلم مهربانم (که به اندازه مادربزرگ برایم عزیز و دوست داشتنی بود) به کلاس آمد و از من خواست که با هم به سالن برگزاری مراسم برویم. مقاومت فایده ای نداشت و او مصمم بود مرا با همه محدودیت هایم به سالن ببرد.
از خجالت خیس عرق شده بودم. هیچوقت فکر نمی کردم روزی به این شکل در آغوش خانم معلمم جا خوش کنم.
مراسم عالی و تماشایی بود اما شادی و هیجان حضور در جشن دلیل نمی شد که دغدغه برگشت از سالن به کلاس را فراموش کنم. از خدا می خواستم مادرم زودتر از همیشه از راه برسد و خانم معلم دوباره به زحمت نیفتد.
در مسیر بازگشت از سالن به کلاس باز من بودم و آغوش پر مهر خانم معلم و چیزی که توجهم را جلب کرده بود شکم بزرگ و گرم و نرم خانم معلم بود که برای لحظه ای خجالت را از یادم برد. خجالت و لب گزیدن های مکرر زمانی که در آغوش گرمش جای گرفته بودم تبدیل شده بود به فخر فروشی و افتخار کردن . من دختر خوشبختی بودم با معلمی که مهربان بود و شکم بزرگ و گرم و نرمی داشت .

مهدیه رستگار

باید پایت را گچ بگیرند

کلاس اول که بودم مدیر شیفت پسرانه و دخترانه مدرسه مان یک نفر بود و همین موضوع باعث شد زمانی که شیفت دخترانه جا نداشت کلاس ما را به شیفت پسرانه منتقل کنند!

من مسیر خانه تا مدرسه را معمولا با دختر همسایه مان می رفتم.

یکی از روزها برادر دوستم با دوچرخه به دنبالش آمد. با اصرار آنها، من هم سوار دوچرخه آنها شدم و سه نفری به طرف خانه راه افتادیم.

در بین راه مانتوی من به پره های دوچرخه گیر کرد و هر سه روی زمین افتادیم! آن لحظه من آنقدر گرم بودم که متوجه نشدم چه اتفاقی برایم افتاده! فقط نگران مانتو و شلوارم بودم که پاره شده بود!

به هر ترتیبی بود خود را به خانه رساندم و از ترس اینکه مادرم متوجه پارگی لباس هایم نشود درسهایم را بهانه کردم و به اتاقم رفتم و مشغول مشق نوشتن شدم.

یک ساعت بعد مادر دوستم به خانه ما آمد و به مادرم گفت که چه اتفاقی افتاده است! و دو نفری به اتاق من آمدند و با دیدن وضعیت پای من مرا به درمانگاه بردند و تازه متوجه شدم پای راستم در رفته و باید گچ بگیرند.

من با پای گچ گرفته به همراه مادرم مسیر مدرسه را می رفتم و برمی گشتم معلممان که می دید من با آن وضعیت خم به ابرو نمی آورم و با تلاش بیشتر درسم را می خوانم همیشه نوازشم می کرد و از تلاش و پشتکارم تعریف می کرد و همیشه سرکلاس مرا تشویق می کرد و مرا نمونه یک شاگرد ممتاز می دانست.

یادش بخیر...

پری چگینی

اجازه بابای ما کلانتری داره

قبل از اینکه نشستن روی نیمکت مدرسه را تجربه کنم. اول باید روی صندلی آرایشگاه محله مان می نشستم. صدای ویژ ویژ ماشین اصلاح استاد سلمانی روی سرم هنوز هم قسمتی از خاطرات مدرسه به شمار می رود.

اما یکی از خاطراتی که همیشه در ذهن من و خانواده ام مانده است مربوط به کلاس اول دبستان است. اوایل سال تحصیلی بود. معلم از دانش آموزان خواست در مورد شغل پدرمان توضیح دهیم. احمد از میز اول بلند شد و با صدای بلند گفت: اجازه خانم..بابای ما سوپر مارکت داره...

علی بلافاصله با غرور بیشتری گفت: بابای ما هم تولیدی پوشاک داره.

ظاهرا همه داشتند از دارایی پدرشان می گفتند. همین که آمدم به داشته های پدرم فکر کنم نوبت به من رسید. پدر من افسر پلیس بود، ناگهان هول شدم و دست و پایم را به همراه کلمات گم کردم و گفتم: خانم.. بابای ما هم کلانتری داره..!

امیر حسین سربیشه

لحظات شبیه به هم

هر سال ترم بهار کلاس نقاشی که شروع می شود، درست مثل روز اول مهر چشم های چند تا از هنرجویان کوچولو را بارانی می بینم. یکی دو تا از آنها اخمو به نظر می رسند و چند نفری هم ظاهرا قصد دارند مغرورانه بغضشان را تا آخر زنگ کلاس حفظ کنند.

احسان دست مادرش را محکم گرفته و زار زار گریه می کند. به سراغ او می روم تا آرامش کنم. دستش را که هم خیس است و هم کمی می لرزد را در دستانم می گیرم. علت گریه اش را می پرسم با بغض و بریده بریده می گوید: «من دوست ندارم بیام کلاس.. تازه خودم نقاشی بلدم...» حرفهایش مرا به یاد دوران کودکی ام می اندازد.. ۷سالگی و روزهای آغازین مدرسه... من از آن دسته بچه هایی بودم که وعده و هدیه و مهربانی پدر و مادر برای رفتن به مدرسه در من اقاقه نکرد و دست آخر با توپ و تشر به مدرسه رفتم. روزهای اول دست در دست پدر تمام مسیر مدرسه را گریه می کردم و حرف اول و آخرم این بود «من مدرسه رو دوست ندارم..» مدت زمان زیادی طول کشید تا به کتاب و کلاس علاقمند شوم.

ما آدمها چقدر لحظات شبیه به هم داریم، خیلی زود به خودم می آیم. احسان هنوز گریه اش بند نیامده، قبل از اینکه بفهمد معلمش هستم با او ارتباط می گیرم.

زمان زیادی نمی کشد که با او دوست می شوم و اجازه می دهم هر چقدر دلش می خواهد کیف و مداد تراش موزیکال و مداد رنگی هایش را به رخم بکشد. حالا دیگر کمی سبک شده است. دهانش را به گوشم نزدیک می کند و آرام می گوید: «آخ جون.. خانم معلم که نیامد.. برویم خانه مان..»

سیما سلطانی آذر

خاطره ای که زمانش را به یاد ندارم

روزی معلم به من یاد داد حرف «الف» را. بعدها این «الف» شد الف قامت یار. حرف «ع»، «ش» و «ق» را نیز به من آموخت. مدتی بعد زمانی که زمان آموزش حرف «خ» بود، «خدا» و «خوبی» را به من آموخت. سالها بعد هم از معلم ریاضیم یاد گرفتم «دل» به علاوه «خدا» می شود «انسان».

مرتضی رویتوند

توانبخشی مبتنی بر جامعه

سال سوم – شماره ۳۳ – اردیبهشت ماه ۱۳۹۰

راهبردهایی که به صورت گسترده در مراقبت های بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرند، عبارتند از: پیشگیری، ارتقاء سلامت، درمان و توانبخشی. هر یک از این راهبردهای وسیع می توانند رویکردهای فرعی دیگری نیز داشته باشند. در بخش توانبخشی سه رویکرد مهم در ارائه خدمات وجود دارد:

۱) توانبخشی مبتنی بر مراکز

۲) توانبخشی فرا مؤسسه ای

۳) توانبخشی مبتنی بر جامعه یا CBR

در سه دهه اخیر، نگرش جهانی از ارائه خدمات مؤسسّه ای و فرا مؤسسّه ای به سمت خدمات مبتنی بر جامعه تغییر کرده است. زمینه ایجاد این تحوّل با عوامل گوناگونی ارتباط پیدا می کند که مهم ترین آن ها عبارتند از :

- تأکید بر طبّ پیشگیری و پزشکی اجتماعی از دهه ۱۹۶۰ به بعد.
- تقاضا برای افزایش ارائه خدمات به معلولان.
- گسترش نهضت عادی سازی برای معلولان.
- شعار دهه معلولان در رابطه با ایجاد فرصت های مساوی برای معلولان.
- ضعف های موجود در اراده خدمات به شیوه سنّتی.

CBR راهبردی است در درون توسعه جامعه برای ارائه خدمات توانبخشی، تساوی فرصت ها و تلفیق اجتماعی تمامی افراد معلول، از طریق تلاش های مشترک افراد معلول، خانواده هایشان، جامعه و سیستم خدمات بهداشتی، آموزشی، حرفه ای و اجتماعی.

هدف نهایی این راهبرد توانمندسازی معلولان و برابرسازی فرصت ها، ارتقاء کرامت انسانی فرد معلول و خانواده وی در جامعه و بالا بردن عزّت نفس و همچنین برخورداری اجتماعی معلولان از طریق مشارکت جامعه در قبول مسئولیت برنامه ریزی توانبخشی است .

اهداف کلّی CBR را می توان به صورت زیر بیان کرد:

- تغییر در نگرش جامعه و رفتار مردم نسبت به افراد معلول.
- دستیابی معلول به استقلال فردی و اجتماعی تا حد امکان.
- انتقال اطّلاعات مناسب به معلولان.
- تدارک خدمات بهداشتی مناسب برای افراد معلول در سطح جامعه.
- ارتقاء دانش افرادی که با معلولان سر و کار دارند.
- کمک به تغییر دیدگاه معلولان از نقش دریافت کننده صرف خدمات، به حرکت و ایفای نقش فعال، جدی و موثر در برنامه های توانبخشی.

بخش های درگیر در توسعه و اجرای CBR نخستین گام برای شروع برنامه های CBR و تسهیل توسعه آن می تواند از سوی هر یک از گروه های زیر برداشته شود. با این حال، اثربخشی CBR و توسعه درازمدّت و پایداری هر گام نخست CBR نیاز به هماهنگی، مداخله و مشارکت تمامی هفت گروه زیر دارد. این هفت گروه و نقش های پیشنهاد شده برای آن ها به این شرح است :

۱- افراد معلول:

افراد معلول در تمام سطوح برنامه های CBR و در هر موقعیّت در درون برنامه می توانند و باید مشارکت داشته باشند. آن ها از اثرات شرایط محلّی بر روی خویش آگاهی دارند و احتمالاً درک خوبی از اثرات مذکور بر روی دیگر معلولان دارند. آن ها همچنین می دانند که اختلال در بافت خانواده، جامعه و ملّت، به چه معنی است. این دانش آن ها را قادر می سازد تا از جمله اعضای بسیار مؤثّر تیم CBR باشند. آن ها می توانند به عنوان الگوهای ایفاء نقش برای معلولان و مشاوران سایر افراد معلول مؤثّرتر از افراد غیرمعلول باشند. افراد معلول همچنین نقش مهمّی در آموزش جامعه دارند و می توانند در مقام آموزش دهندگان جامعه و مثال های زنده ای از افراد معلول جامعه باشند و برنامه CBR باید توسعه سازمان های خودیار معلولان را در سطح جامعه تسهیل کند.

۲- خانواده های افراد معلول:

خانواده ها مسئولیت اوّلیّه را برای مراقبت از همه اعضای خویش به عهده دارند و در سطح محلّی در صف اوّل حمایت از معلولان وکمک به آن ها قرار دارند. از این رو خانواده ها باید در فعّالیّت های برنامه CBR گنجانده شوند. در جایی که فرد معلول به هر دلیل قادر به بیان نیازهای خود نیست، یکی از اعضای خانواده باید مسائل و مشکلات وی را بیان کند و به عنوان یکی از اعضای قانونی سازمان های معلولان شناخته شود. اعضای خانواده های دارای تجربه در خصوص مراقبت از افراد معلول، افرادی هستند که غالباً برنامه های CBR را شروع می کنند و موثرترین شرکت کنندگان در همه سطوح هستند.

۳- جامعه:

اعضای جامعه باید در برنامه های CBR در تمام سطوح درگیر شوند، زیرا آن ها از پیش با شرایط محیطی، اقتصادی، وضعیّت سیاسی محل ونحوه کار با آن ها آشنایی دارند. آن ها همچنین درباره قابلیت دسترسی، قابلیت دستیابی و اثربخشی خدمات توانبخشی موجود در محل آگاهی داشته و فردی را که در جامعه مورد توجه افراد جامعه قرار می گیرد، تا رهبر یا همیار جامعه شود و این که کدام یک از اعضای جامعه دانش و مهارت های لازم را برای آموزش دیگران در فعالیت های اقتصادی در سطح خرد دارند را می شناسند. آن ها افرادی هستند که در جامعه احتمال زندگی و کارکردن شان بیشتر است و مداخله جامعه معمولاً به موافقت و تصویب رسمی یا غیررسمی رهبران جامعه نیاز دارد.

۴- دولت ها (محلی، منطقه ای، ملی):

دولت ها مهمترین نقش را در توسعه و پایداری برنامه های CBR به عهده دارند. همکاری، حمایت و مداخله آن ها برای این که CBR کل جمعیت را پوشش دهد و پایدار باشد، ضروری است. دولت ها باید توسعه ساختار کامل برنامه، ازجمله نظام ارجاع و همچنین فعّالیّت های درون جامعه را اجرا و هماهنگ کرده و منابع لازم را برای سازمان های غیردولتی و فعّالیّت های جامعه فراهم کنند. همچنین باید اطمینان داشته باشند که وضع قوانین تبعیض آمیز تغییر پیدا می کند و حقوق افراد معلول تضمین شده و مورد حمایت قرار می گیرند.

۵- سازمان های غیردولتی، سازمان های محلّی، منطقه ای، ملّی و بین المللی:

سازمان های غیردولتی، از جمله سازمان های افراد معلول، اغلب قادر هستند منابع و مهارت هایی را که برای تسهیل برنامه های جدید، به ویژه در نواحی که منابع مورد نظر وجود ندارد، فراهم کنند. آن ها می توانند رویکردهای جدید برای CBR ارائه دهند و برنامه های آموزشی را برای کارمندان دولت، همیاران CBR، افراد معلول، خانواده ها و اعضاء جامعه فراهم کنند.

NGOها در تسهیل توسعه اعضاء جامعه به عنوان رهبران برنامه CBR مؤثّر هستند. آن ها اغلب می توانند تسهیلات مراقبت طولانی مدّت را برای افراد دارای معلولیّت های گسترده که خانواده هایشان نمی توانند یا نمی خواهند از آن ها مراقبت کنند، فراهم کنند.

۶- متخصصّین علوم پزشکی، متخصصّین علوم بهداشت، آموزگاران، جامعه شناسان:

متخصصان اغلب در موقعیتی هستند که می توانند به عنوان مربیان و آموزگاران، با قرار دادن دانش و مهارت هایشان در دسترس اعضاء جامعه و همیاران برنامه های CBR توسعه برنامه های جدید را تسهیل کنند. آن ها همچنین می توانند اطمینان دهند که از تلاش های جامعه با قابلیت دستیابی و دسترس بودنشان در نظام ارجاع حمایت می کنند. وقتی آن ها در خدمت دولت باشند، می توانند از توسعه برنامه های CBR به عنوان یک شیوه مؤثر برای تأمین سریع خدمات سطح محلی حمایت کرده و آن را ارتقاء بدهند.

۷- بخش خصوصی (تجارت و صنعت):

بخش خصوصی نسبت به برگشت بخشی از سودهای فعالیت های خود به جوامعی که از آن حمایت می کند، تعهد اجتماعی دارد. در گذشته، این حمایت ها به طور وسیعی به صورت خیریه بوده است. امور خیریه هنگامی اتفاق می افتد که افراد خیر متوجه نیاز افراد معلول به اقلام و وسایل خاص می شوند و آنها را اهدا می کنند. این رویکرد در خصوص حمایت از افراد معلول برای مدت طولانی مناسب نیست و لازم است تغییر پیدا کند. حمایت از فعالیت های برنامه CBR نیاز به امور خیریه را کاهش می دهد. حمایت از CBR راه حل بسیار مناسب برای هدایت منابع به جوامع و افراد معلول است. با حمایت از برنامه های CBR، بخش خصوصی به دلیل مداخله اجتماعی کسب اعتبار کرده و تضمین می شود که از حمایت های آنان استفاده مؤثر و کارآمد به عمل می آید.

وحید راشدی
کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

مقررات استاندارد برابر سازی فرصت ها برای اشخاص کم توان و ناتوان

یکی از مسائل مهم در زندگی اجتماعی، مسئله خانواده است. خانواده همانگونه که در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی فرهنگی تاکید شده «واحد بنیادین» جامعه محسوب می شود.
در طول تاریخ ،شیوه های مختلفی از نظام خانواده بوجود آمد :از عصر پارینه سنگی تا ۶ هزار سال بعد از ورود به مرحله کشاورزی، نظام خانواده مبتنی بر «مادر تباری» بوده که به غلط آن را مادر سالاری تعبیر کرده اند و پایه های اولیه حقوق به «حق مادری» باز می گشت .
بدنبال آن دوران «پدر سالاری» بوجود آمد که از عصر برده داری تا پایان قرون ادامه داشت و در این نظام همه مردان «کلان فامیلی» بر زنان و فرزندان سیطره داشتند، مشاغل ارثی بود و هرنوع تعلیم و تربیت با پدر خانواده بود و ازدواج، نامگذاری، انتساب نام خانوادگی متعلق به پدر بود.
زمانی برای جلوگیری از تقسیم ارث ازدواج درون فامیلی رواج داشت و تمام ارثیه به فرزند ارشد ذکور (مرد) می رسید که هزینه زندگی خانواده را تامین می کرد.
آثار به جای مانده از تاریخ در حفاری باستان شناسان که ۲۰ هزار سال تخمین زده شده، مادر و کودکی (اسکلت به جای مانده) را از لایه هفتم زمین بیرون کشیدند که کودک از یک دست و پا معلول و در آغوش مادر مدفون شده بودند (شاید به علت حوادث طبیعی).
در ایران از عصر مادر تباری تاکنون فرزند معلول و حتی انسان معلول جایگاه ویژه ای داشت در زمینه ارث دو برابر انسان سالم ارث می برد و در صورت معلول بودن همسر (زوجه)، مرد به شرطی می توانست ازدواج مجدد کند که متعهد می شد تا پایان عمر از او مراقبت و نگهداری کند.
با این مقدمه خانواده چیست؟ خانواده کوچکترین نهاد اجتماعی است که بر اساس مناسبات اخلاقی، عاطفی، فرهنگی، اقتصادی به شکل پایدار تشکیل می شود و باید بین عوامل مذکور توازن منطقی وجود داشته تا دچار اختلال یا آسیب نشود.
در عصر نوین یعنی ورود به مرحله صنعتی شدن جوامع، شکل خانواده از شیوه «پدر سالاری» به خانواده «هسته ای» یا مستقل تغییر پیدا کرد و مدیریت خانواده بین پدر و مادر تقسیم شد هرچند که هنوز مرحله «مرد سالاری» در خانواده هسته ای یا مستقل را می گذراند.
در نظام خانواده هسته ای مناسبات صرفا بر اساس فامیلی و خانوادگی استوار نیست بلکه سایر محیط های اجتماعی نظیر محل کار، آموزش، رشته تخصصی، سازمان های فرهنگی، اجتماعی پایدار یا نسبتا پایدار مناسبات خانواده را متکثر و همسریابی و همسر گزینی بر اساس فوق شکل می گیرد و کمتر پیش می آید که ازدواج فامیلی رخ دهد.
کودک در چنین سیستمی به لحاظ تنظیم خانواده و فرزند کم از توجه خاصی برخوردار است. این پدیده به لحاظ جهان شمولی موجب دو رخداد در عرصه بین المللی موجب حفظ و بقای خانواده شد.
در سال ۱۹۷۹ کنوانسیون محو کلیه اشکال تبعیضات علیه زنان و کنوانسیون حقوق کودک در سال ۱۹۸۹ در مجمع عمومی سازمان ملل متحد به تصویب رسید که از اسناد مهم حقوق بشر به شمار می رود. «عام» بودن این کنوانسیون ها که در آن به حمایت از کودک و زن معلول هم اشاره شده مانع از آن نشد که نیازهای ویژه خصوصا در نظام خانواده معلولان فراموش شود، از این رو از دهه ۱۹۷۰ چند بیانیه در خصوص معلولان در مجمع عمومی سازمان ملل متحد به تصویب رسید که ضمانت اجرایی آن به عنوان مکانیزم حمایتی برای فرد و خانواده معلول از طرف دولت ها ضعیف بود.
از دیگرسو سازمان بهداشت جهانی فقط اطلاعات کلی از وضعیت معلولان در دست داشت که بر این اساس «برنامه اقدام جهانی برای معلولان» را در سال ۱۹۸۱ در مجمع عمومی تصویب کرد اما به لحاظ نیاز به اطلاعات جزئی که مستلزم تحقیقات بیشتری بود از ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۲ را «دهه معلولان» اعلام و پس از یک دهه مطالعه و تحقیق روی جوامع مختلف کشورهای توسعه یافته، در حال توسعه و توسعه نیافته نتیجه آن را در قطعنامه ۱۹۹۳ مجمع عمومی با عنوان «مقررات استاندارد برابر سازی فرصت ها برای اشخاص کم توان و ناتوان» اعلام کرد .
در دهه ۱۹۸۰ سازمان بهداشت جهانی برای آموزش و توانمند سازی خانواده ها نسبت به پدیده معلولیت و انواع آن اقدام به انتشار کتابچه های آموزشی راجور کیلن کرد.
با بررسی محتوای کتاب های مذکور به وضوح مشخص شد که رویکرد اصلی سازمان بهداشت جهانی کشورهای توسعه نیافته بود که ترکیب جمعیت غالب آن روستاییان هستند.
در نهایت نظام خانواده معلولان فاز انقال را در شیوه های نوین زندگی می گذرانند و هنوز کودک را مخفی یا آن که چشم داشت و اقدام فردی برای کودک معلول در رابطه با نهادهای ذیربط به عمل می آورند، در صورتی که چه فرد معلول و چه خانواده آنان به سازمان های غیردولتی مرتبط می شوند تردیدی نیست سطح آگاهی خانواده، کاهش نگرش منفی، بالا رفتن سطح خدمات از سوی دستگاه های اجرایی به وضع مطلوبی نتیجه خواهد داد.

احمد آملی

لحظاتی با معلولی که با هر ضربه ماهیچه هایش تبدیل به استخوان می شود

امید یعنی بتوانی در هر شرایط به مشکلات بخندی

متولد آبادان است اما در شیراز شهر عشق و شعر و شاعری سکونت دارد.
ادعا می کند که روحیه ای بسیار شاد و اراده ای قوی دارد .
می گوید دوستان خوبی دارم؛ در واقع چند تا از فرشته های خوب خدا دوستان من هستند و من زندگیم را اول مدیون خدا و بعد مدیون دوستان خوبم هستم.
می گوید :خیلی ها هستند که با دیدن من تلنگری به آنها وارد می شود و تحت تاثیر این تلنگر ممکن است به زندگی به شکل دیگری هم نگاه کنند و شاید، و تنها شاید به معنای دقیق آن پی ببرند.
این ها را فریبا عباسی می گوید، زنی که بسیار منضبط است، عاشق مسافرت است و دنیا را به روایت خود به تصویر می کشد.
این گفتگو بهانه ای بود برای آشنایی بیشتر با کسی است که هر پله ای و هر ساختمان مناسب سازی نشده ای را وادار به تسلیم و عقب نشینی می کند

رقیه بابایی

– اول از خودتان بگویید .

* فریبا عباسی هستم، ۴۵ ساله و دیپلم انسانی. مجردم و مستقل زندگی می کنم. دو پرستار و یک راننده دارم که انجام بسیاری از کارهایم را به آنها سپرده ام، همه زندگیم را بر اساس برنامه ریزی است و اهل گردش و تفریح هستم و زندگیم را با توکل و ایمان ساخته ام و از این نظر هم به اندازه صد تا آدم سالم و تندرست کار می کنم.

– معلولیت شما از چه ناحیه ایست؟

* من ۱۰۰ درصد معلول جسمی حرکتی هستم و از ناحیه گردن به پایین مشکل حرکتی دارم، کل ماهیچه هایی که بدن من وجود دارد بر اثر عواملی مثل زمین خوردن، ضربه و هر گونه حرکتی که نسبتا شدید باشد باعث تحریک ماهیچه های بدن من و تبدیل آنها به استخوان می شود به طوری که حتی تزریق آمپول در ماهیچه هایم نیز آنها را تحریک کرده و آن قسمت از بدن را تبدیل به استخوان می کند و باعث

پیشرفت بیماری و معلولیتم می شود متاسفانه این بیماری در اثر جراحی هم پیشرفت می کند، البته من این موضوع را نمی دانستم و قبلا یکی دو مرتبه تحت عمل جراحی قرار گرفتم که هر بار این موضوع تاثیر چشم گیری در پیشرفت بیماری و تبدیل ماهیچه های بدنم به استخوان داشت. من مشکل بینایی هم دارم و مدت ها پیش به خاطر همین معلولتی که داشتم با صورت زمین خوردم و در همین حین شبکیه چشمم پاره شد و از ناحیه چشم هم دچار مشکل شدم و در حال حاضر که با شما صحبت می کنم از ناحیه دست، پا، چشم و کمر، لگن معلولیت داشته و نمی توانم کمرم را خم و راست بکنم.

– درچند سالگی و چگونه متوجه بیماری خود شدید ؟

* من در کلاس پنجم ابتدایی متوجه شدم که به یک بیماری مبتلا هستم اما دکترها آن زمان نمی دانستند نام و مشخصات بیماری من چیست، من در همان سال در یک تصادف از ناحیه سر و گردن به شدت آسیب دیدم و وقتی به بیمارستان مراجعه کردم بعضی از دکترها تشخیص مننژیت دادند، در حالیکه بیماری من مننژیت نبود.

– شما بر اثر نوعی خاص بیماری دچار معلولیت شده اید، در این مورد و در مورد بیماری تان و مشخصات آن توضیح می دهید؟

* بله، نام بیماری من f.o.p مخفف کلمه فیبرو کیشن است. در این بیماری ماهیچه ها فیبر تولید می کنند و همان طور که می دانید فیبر باعث محکم شدن بافت ها و ماهیچه ها شده و در نتیجه باعث استخوان سازی می شود. ، بیماری من از جهاتی شبیه بیماری ام.اس است با این تفاوت که در بیماری ام.اس ماهیچه ها شل می شوند اما در بیماری که من به آن مبتلا هستم ماهیچه ها تبدیل به استخوان می شوند . بیماری f.o.p منشا ژنتیکی دارد و شاخص ترین علامت آن هم این است که انگشت شصت هر دو پا به طرزی غیر عادی کوچک هستند.

– دلیل علمی این بیماری چیست و آیا راهی برای درمان آن وجود دارد؟

* این بیماری درمان و دارو ندارد و بیماری بسیار نادری است که در دنیا فقط ۲ هزار و ۵۰۰ نفر به آن مبتلا هستند و در ایران تنها یک نفر این بیماری را دارد و شاید به همین دلیل است که اطلاعات زیادی در مورد آن در دست نیست جز اینکه این بیماری در نتیجه یک جهش ژنی اتفاق می افتد. به تازگی گروهی از پزشکان خارج از کشور روی ۹ نفر از کسانی که به این بیماری مبتلا هستند در حال تحقیق اند بیماری f.o.p مسری نیست اما درمورد افرادی که به آن مبتلا هستند فرزندانشان هم به این بیماری مبتلا می شوند.

– تبدیل ماهیچه به استخوان چگونه اتفاق می افتد؟

وقتی ماهیچه بدن من ضربه می بیند درد های بسیار شدیدی را تحمل می کنم، ماهیچه هایم پس از آسیب دیدن ورم می کند و این وضع با دردهای بسیار شدید تا سه یا چهار ماه ادامه دارد، بعد از یک ماه ورم ماهیچه کم کم می خوابد و از این به بعد تا یکی دو ماه دردهای ماهیچه ای که حالا در حال تبدیل شدن به استخوان است شروع می شود و پس از حدود دو ماه درد ماهیچه آرا م می شود و این حالت یعنی ماهیچه به طور کامل تبدیل به استخوان شده است.

– تعریف شما از زندگی چیست؟

* زندگی یعنی اینکه باید با هر طبیعتی که خدا به هر کدام از ما داده و ما را آنگونه خلق کرده کنار بیاییم و لذت ببریم.

– عضو مراکز مرتبط با معلولان هم هستید؟

* بله، اما ارتباط چندانی با این مراکز ندارم و تنها تماس من با آنها از طریق تلفن است که بسیار هم کم اتفاق می افتد.

– اوقات فراغتتان را چگونه و با چه چیزی پر می کنید؟

* به دلیل معلولیت از ناحیه چشم متاسفانه نمی توانم مطالعه کنم، اما سرگرمی مورد علاقه ام گوش دادن به برنامه های رادیو بخصوص برنامه های شبکه جوان است.
به سفر و تفریح بسیار علاقمندم و اوقات زیادی را در مسافرت و تفریح به خصوص با دوستانم می گذرانم.
قبلا در هفته یک روز را به گردش و تفریح اختصاص می دادم که به سه روز در هفته رسیده است چرا که تفریح و مسافرت برایم از هرموضوعی دیگری مهمتر است.

– معلولیت را چگونه تعریف می کنید؟

* به نظرم کلمه معلول کلمه اشتباهی است و در مورد افرادی که محدودیت جسم دارند اما افراد توانمندی هستند؛ صدق نمی کند. افراد سالم نباید فکر کنند که چون دست و پای سالمی دارند هیچ ایرادی به آنها وارد نیست بلکه همه باید بدانیم که پایین بودن تفکر است که عیب و ایراد محسوب می شود نه نداشتن یک جسم سالم.

– تعریف شما از امید به زندگی؟

* امید به زندگی یعنی با هر شرایطی و در هر شرایطی بتوانی به مشکلات بخندی.

– به نظر شما وضعیت معلولان در کشور راضی کننده است؟

* معلولان مشکلات زیادی دارند، از ایاب و ذهابشان گرفته تا مسکن و اشتغال و درآمد و... همه و همه مشکلات خاص خود را به همراه دارند. من زمانی عضو تیم مناسب سازی استانداری استان فارس بودم و در آن زمان بسیاری از ادارات دولتی را موظف به مناسب سازی ساختمان هایشان و ایجاد سطوح شیب دار می کردیم، این مشکل تا حدی رفع شد اما هیچ نهادی با رضایت کامل با ما همکاری نمی کرد. هنوز هم شاهد ساخت ساختمان هایی هستیم که مردم یا نهادهای دولتی هزینه های زیادی را صرف ساخت و ساز می کنند اما زحمت نصب یک سطح شیبدار یا رمپ یا بالابر را به خود نمی دهند.

– دنیای شما چه رنگی است؟

دنیای من با حضور تمام رنگ های قشنگ دنیا رنگارنگ است.

– حرف پایانی ؟

آرزو می کنم همه ما در سخت ترین، آسان ترین، زشت ترین، زیباترین و در لحظه لحظه زندگی خدا را به یاد داشته باشیم و اگر مشکلی برایمان پیش آمد به خداوند اعتراض نکنیم.

پیوند

توی سر بالایی ها، سختی ها، لنگ زدن ها، نشدن ها و نرسیدن ها پای ایمانمان را وسط کشیدیم و کم نیاوردیم.
اصراری نداشتیم ولی جرات آن را پیدا کردیم کنار سفره ی زندگی، به یک «لقمه نان» اضافه تر فکر کنیم. و خدای مهربان و بخشنده یک روز دانه های اشک ما را باور کرد و با «حکمت و دلیل» تنها آرزویمان را نشانه گرفت. حالا دیگر در نهالخانه ی دلمان میان آن همه افکار هرز یک بوته «گل مریم» داریم. و خاطر مان از آینده آسوده است جز خودمان کسی هست گونه های خیس فردایمان را پاک کند .
اگر تقویم روز های گذشته را ورق بزنیم، انگار همین دیروز بود «احمد محمودی سرشت و فاطمه چراغی» که هر دو ۲۶ سال داشتند در آسایشگاه کهریزک کنار سفره ی عقد، پیوندشان را جشن گرفتند و صفحه ی «پیوند» نشریه ی شماره ۲۰ ما پر شد از تحسین و مبارک باد. امروز در خانه ی احمد و فاطمه جشن دیگری بر پاست و ما بار دیگر یک مبارک باد دیگر به آنها بدهکار شدیم. شما را هم به خواندن این گفتگو که با «قدم نو رسیده مبارک» آغاز می شود دعوت می کنیم.

«۱۴دی سه شنبه ۴بعد از ظهر» (فاطمه)

بیمارستان «شهید اکبر آبادی» مثل همیشه مملو از آدمهای مضطرب و منتظر بود. خانواده هایی که همراه با جعبه های بزرگ شیرینی و دسته گل های زیبا به ملاقات بیمارشان آمده بودند و این نشان می داد مردم قدر زندگی و زیبایی را خوب می دانند و حق آن را به جا می آورند. آن روز من و احمد بعد از هشت ماه انتظار، نمی توانستیم استرس و نگرانی خودمان را پنهان کنیم. بیشتر از هزار بار ته دلمان به خدا یادآوری کرده بودیم که مراقب فرزندمان باشد. بعد از پذیرش و وارد شدن به بخش زنان، برای آخرین بار خودم و فرزندم را به دست خدا سپردم.

«امضا و اثر انگشت پا» (احمد)

زمان امضای برگه ی رضایت برای بردن فاطمه به اتاق عمل بود. فقط خدا می دانست ته دلم چه آشوبی بود. کمی طول کشید تا به خودم مسلط شوم. صدای خانم دکتر را شنیدم که گفت: کفشهایت را در بیاور.. جوراب ها را هم همینطور...
زمان خوبی برای شوخی نبود اما برای اینکه کمی خودم را آرام نشان بدهم گفتم:جوراب هایم را در بیاورم پاهایم بو می دهد. امضا ی بوداری می شود بی خیال شویم. خانم دکتر خنده ای کرد و گفت: هم امضا هم اثر انگشت کنار شصت پا ضروریست.

«۱۴دی سه شنبه ساعت ۷:۵۵ دقیقه» (فاطمه)

هشت ماه بود که انگار تمام سنگینی تقدیر را با خود حمل می کردم.صندلی چرخدارم هم به زحمت مرا این سو و آن سو می برد. به یاد دارم قبل از بی هوشی اشک هایم بند نمی آمد. اشک.. ترس.. درد و ناراحتی.. حتی شوق.. همه و همه با هم سرازیر شده بود. انگار لحظه ها هم آبستن خبر های خوب و بد بودند. تصور اینکه بعد از عمل و به هوش آمدن چه می بینم و چه می شنوم ترس و وحشتم را تشدید می کرد. زیر لب دعایی خواندم و چشمهایم را بستم...

«خدا رو چه دیدی؟!» (احمد)

به خاطر دارم روزی که برای انجام آزمایشات قبل از ازدواج مان به درمانگاه رفته بودیم دکتر به من و فاطمه گفته بود حتما می دانید شما هیچوقت نمی توانید صاحب فرزندی بشوید. و من بلافاصله گفته بودم خدا رو چه دیدی... شاید یک روز قسمتی از لطف خداوند سهم من و فاطمه شد و ما پدر و مادر شدیم .. راستش را بخواهید رویای پدر شدن بعد از ازدواج همیشه همراه من بود اما خیلی دور از دسترس بود. ای کاش بتوانم یاد بگیرم چطور از خداوند قدردانی وتشکر کنم.

«من خوبم تو سالمی؟!» (فاطمه)

احمد و فاطمه هم
صاحب فرزند شدند

قدم نو رسیده مبارک

دلواپسی احساسی ست که نمی شود آن را از مادران باردار جدا کرد و من این احساس را به دلیل معلولیتم به مراتب بیشتر از مادران دیگر داشتم. در ماه های اول بارداری، برای اطمینان از سالم بودن جنین با مشورت پزشکان ۶ بار سونو گرافی شدم و هر بار خیالم آسوده تر می شد. حوالی مسیر آسایشگاه کهریزک یک امامزاده به نام «ابراهیم و اسماعیل» هست که من به آنجا رفتم و نذر کردم. اعتقادم به این نذر خاطرم را تا پایان بارداری آسوده می کرد.

«یک دنیانقشه برای آینده» (احمد)

مریم جان.. روزی که من به دنیا آمدم دست هایم سر جایش نبود و مادرت پاهایش.. من ترا روی پاهایم می گذارم و مادرت با دست هایش ترا نوازش می کند.. تو از وجود ما ،به لطف خداوند سالم به دنیا آمدی ..و به جمع ما اضافه شدی. من و مادرت هر روز برای آینده ی تو نقشه می کشیم و برنامه ریزی می کنیم امروز مهد و پیش دبستان.. فردا مدرسه و دانشگاه.. و پس فردا... خدا را چه دیدی «دکتر مریم محمودی سرشت به بخش...»
تو برای ما خوشبو ترین گل مریم روی زمینی و من و مادرت همان گلدان بلور شیشه ای و شفاف تو می شویم.

«کفشهای غمگین عشق» (فاطمه)

صدای کفش های«جغجغه دار» همیشه حواس آدم ها را پرت کرده ومی کند.. در کودکی چون نمی توانستم راه بروم پوشیدن انواع کفش های قشنگ و تق تقی برای من حسرت شده بود. اگر به ویترین کمد مریم نگاه کنی. چندین جفت کفش رنگی و قشنگ می بینی که کفش جغجغه دار هم بین شان هست. حالا دیگر ذوق پوشیدن و سر و صدا یی که این کفش ها ایجاد می کند می شود قشنگ ترین موسیقی برای من.. گاهی دلش می گیردو می زند زیر آواز شاید روزی که مریم راه بیفتد و این کفش ها را بپوشد .. احمد صدا و ترانه اش را با جغجغه این کفشها تنظیم کند و بخواند.

«قشنگ ترین پیراهن دنیا» (احمد)

فرزندمان امروز ۴ ماه روز از عمرش می گذرد و ما به اندازه سال های سال برای آینده اش برنامه ریزی کرده ایم. فاطمه دوست دارد مریم پزشک بشود و خدا می داند چند بار او را در لباس های سپید تصور کرده است لباس سپید دکتری و لباس سپید عروسی...

سیما سلطانی آذر

ماجرای عشق این لک لک ها شنیدنی است

خداوند لـک لـک ها را دوست دارد

یک لک لک نر در عملی شگفت انگیز همه ساله ۱۳ هزار کیلومتر را برای رسیدن به همسر بیمار و معلول خود پرواز می کند.

با فرارسیدن بهار، «رودان» لک لک نر همانند سال های گذشته امسال نیز پس از طی یک مسیر ۱۳ هزار کیلومتری از آفریقای جنوبی به کرواسی بازگشت تا همسربیمار خود را که «مالنا» نام دارد ملاقات کند.

مالنا، لک لک ماده ای است که به سبب یک جراحت قدیمی قادر نیست مهاجرتی تا این حد طولانی را انجام دهد.

«استیپان فوکیک» زیست شناسی که از سال ۱۹۹۳ به درمان لک لک ماده مشغول است در این مورد می گوید: «رودان هر سال برای دیدن جفت خود به کرواسی بر می گردد و در طول تمام این سال ها به مالنا وفادار بوده است. این پنجمین سال پیاپی است که شاهد این منظره بوده ام.»

یک بال مالنا در سال ۱۹۹۳ توسط چند شکارچی زخمی شد و به این ترتیب این لک لک ماده برای همیشه از پرواز باز ماند. امسال ماجرای عشق «رودان و مالنا» مورد توجه بسیار زیاد خبرنگاران و علاقه مندان قرار گرفته و به همین دلیل صدها نفر برای ثبت لحظه دیدار این زوج عاشق در دهکده «برودسکی واروس» در شرق کرواسی گرد هم آمده بودند اما «رودان» بدون توجه به این افراد مستقیما به سوی آشیانه، در جایی که مالنا انتظار او را می کشید پرواز کرد.

براساس گزارش خبرگزاری ایتالیا، این زیست شناس کروات با اشاره به اینکه سایر لک لک ها به صورت جفت جفت در ۶-۵ روز آینده به آشیانه های خود باز می گردند می گوید: «این در حالی است که «رودان» اولین لک لکی است که به مقصد می رسد چون «مالنا» در خانه بی صبرانه انتظار او را می کشد.»

به گفته این محقق، مانند پنج سال گذشته دردو ماه آینده ۵-۴ جوجه لک لک متولد خواهند شد و «رودان» وظیفه آموختن پرواز به آنها را به عهده خواهد گرفت، چون «مالنا» قادر به انجام آن نیست و با فرا رسیدن زمستان، جوجه ها با پدر خود به سوی آفریقای جنوبی پرواز می کنند، در حالی که «مالنا» تا بهار آینده در انتظار بازگشت «رودان» وفادار خود در آشیانه خواهند ماند.

دوستان و همراهان همیشگی پیک توانا

موضوع :
تاثیرات تغییر قیمت بنزین در زندگی معلولان

ما بر این باوریم که مخاطبان سرمایه های ارزشمند رسانه های گروهی هستند.
پیک توانا مصمم است تا پس از این نظرات و دیدگاه های مخاطبان خود را پیرامون موضوعات مشخص شده (مسایل اجتماعی ویژه معلولان) درج نماید.
شما دوست عزیز می توانید دیدگاهای شخصی خود را به صورت نامه یا فکس به دفتر مجله ارسال و یا در قالب پیامک به شماره **۳۰۰۰۷۵۴۵** ارسال نمایید .
نشانی : قزوین – بلوار شهید بهشتی– کانون توانا
تلفکس ۰۲۸۱۳۳۳۹۲۱۲

موضوع شماره بعد :
چند درصد از معابر و اماکن عمومی و محل زندگی شما برای تردد معلولان مناسب سازی شده است؟
آیا از اعداد و ارقامی که مسئولان سازمان بهزیستی و شهرداری ها برای پیشرفت مناسب سازی اعلام می کنند خبر دارید؟
چقدر به این آمار می توان اعتماد کرد؟

اعظم عزیزی/جسمی حرکتی/۲۳ ساله
به نظر من خیلی تأثیر بدی گذاشته. به خصوص که بهزیستی هم سهمیه بنزین معلولان را مرتب نمی دهد و تازه اگر هم بدهد، کلی دردسر و دوندگی دارد که کار هرکسی نیست.
مثلا من مجبورم از رفتن به جاهایی مثل اماکن تفریحی یا منزل اقوام و دوستان بگذرم تا بنزین برای رفتن به فیزیوتراپی و بیمارستان را داشته باشم و با اینکه رعایت می کنم، اما بازهم باید چند ده لیتری بنزین آزاد بزنم، حالا جای شکرش باقی است که توان مالی داریم کسانی را می شناسم که برایشان مقدور نیست بنزین آزاد بزنند.
مسئولان باید قبل از اجرای این طرح به فکر افراد جامعه هدف (معلولان و جانبازان) می بودند، اما باز هم مثل همیشه فقط شاهد حرف هستیم نه عمل..

ترانه/ جسمی حرکتی/۲۸ساله
افراد معلولی زیادی هستند که برای تردد و بیرون رفتن از آژانس و..... استفاده می کنند. وقتی قیمت بنزین بالا رفت مسلما روی نرخ کرایه هم تاثیر به سزایی گذاشت و از پیامدهای آن می توان به خانه نشین شدن معلولان اشاره کرد زیرا افراد این قشر بیشتر از افراد متوسط و ضعیف جامعه هستند و توانایی پرداخت کرایه های بالا را ندارند و معلول مجبور به خانه نشینی می شوند.

بهزاد/ جسمی حرکتی/ ۳۶ ساله
به نظرمن تغییر قیمت بنزین می تواند برای بچه های معلول مشکل ایجاد کند. چون اکثر این افراد مهمترین وسیله معاش در زندگی شان، همین وسیله نقلیه ست که بتوانند بخشی و یا کل هزینه های خانه را تامین کنند و فکر می کنم لازم است که یک بسته حمایتی ویژه برای معلولان و خانواده های این افراد قرار بدهند.

حمیده/ جسمی حرکتی/ ۲۸ ساله
راستش نمی دانم. اما شنیدم بعضی از معلولان به خاطر اینکه توانایی پرداخت هزینه ایاب و ذهاب را نداشتند، ترک تحصیل کردند و این هیچ درست نیست .

سمیه/ جسمی حرکتی/ ۲۸ ساله
گران شدن قیمت بنزین صد در صد رفت و آمد معلولان را محدودتر می کند.

رز/ جسمی حرکتی/ ۲۴ ساله
به نظر من اثر تغییر قیمت بنزین روی زندگی معلولان و بقیه افراد یکسان بوده. لااقل این موضوع در مورد خودم صادق است و فکر می کنم افزایش کرایه ها و بدنبال آن اجناس دیگر همه مردم را نگران می کند .

محبوب/ جسمی حرکتی/ ۲۸ ساله
سوال خوبی است و شاید چون هنوز خیلی از معلولان سراغ بنزین آزاد نرفته اند متوجه این تغییر نشده باشیم، ولی خوب می دانیم که آینده رضایت بخشی در این رابطه وجود ندارد.
خوب میدنین اگر به عقب برگردیم زمانی که بنزین یارانه ای نشده بود و بعضی از ما معلولان اتومبیل داشتیم با مشکل تردد مواجه بودیم و مجبور بودیم برای کسب درآمد و گذران امور عادی زندگی از اتومبیل استفاده کنیم. حالا با برداشتن یارانه ها علاوه بر اینکه رسیدگی به کارهای روتین و کسب درآمد برای گذران زندگی به قوت خود باقی است و دستمزدها هم افزایش نداشته ،تورم و گرانی هم بیداد می کند و معلولان باید سهم عمده ای از حقوق شان را برای تردد در نظر بگیرند و این مسئله از نظر من یعنی فاجعه.
معلولان حتی برای راه رفتن عادی شان هم مالیات پرداخت می کردند. از جمله مالیاتی که به ازای واردات عصا، بریس و مابقی وسایل توانبخشی به آنها تعلق می گرفت اما در قبال پرداخت این مالیات ناخواسته، هیچ وقت نمی توانستند از امکانات و تسهیلات حمل و نقل عمومی که برای تمامی شهروندان (که هیچ کدام حتی شناختی از وسایل توانبخشی و قیمت های آن ندارند) وجود دارد، استفاده کنند.
و من فقط به این فکر می کنم که این چه نوع عدالتی است. آیا درک کردن شرایط ما واقعا به این سختی است؟؟!!!

حمیدرضا /جسمی حرکتی/ ۳۱ ساله
این مسئله تاثیر زیادی در رفت و آمدها گذاشته چون عده ای از معلولان برای تامین مخارج زندگی از ماشین شخصی خود استفاده می کردند و به دلیل نداشتن سهمیه با مشکلاتی روبرو بودند گذشته از این عده ای از کسانی که معلولیت شدید دارند مجبور هستند از وسیله شخصی خودشان استفاده کنند به نظر شما با ۳۲۰۰۰ تومان می شود هم خرج خودشان کنند و هم پول کرایه یا بنزین بدهند؟
من تعجب می کنم دولت ما و مسئولان که دم از عدالت می زنند، با وجود سرمایه های ملی چرا به وضعیت این قشر رسیدگی نمی کنند؟ چرا باید من معلول برای گرفتن کوچکترین وسیله برای رفع نیازهای جسمی ام از این اتاق به اتاق بروم و جواب هم نگیرم؟! به نظر من باید به وضعیت معلولان بیشتر رسیدگی کنند البته . شاید عده ای وضعیت مالی خوبی داشته باشند و مشکلی نداشته باشند ولی با این کار مشکلات معلولان بیشتر شده که کمتر نشده ...

رزیتا/ جسمی حرکتی/ ۳۱ ساله

این که دیگر پرسیدن ندارد؟! قیمت بالای بنزین باعث خانه نشین شدن عده زیادی از معلولان شده و تا امروز شارژ شدن کارت سوخت معلولانی که وسیله نقلیه شخصی دارند هم در حد حرف بوده و در عمل ما چیزی ندیدیم. کسانی هم که خودرو ندارند، قیمت زیاد کرایه باعث شده که معلولینی که توان مالی خوبی ندارند، نتوانند از خانه خارج شوند. کاش کمی هم به معلولان فکر می کردند.

علی/ جسمی حرکتی/ ۳۰ ساله

افزایش قیمت بنزین و اختصاص ندادن سهمیه لازم به معلولان، انزوا آنها را تشدید می کند. مخصوصاً در کلان شهر ها که مسافت ها طولانی و مشکلات ترافیکی زیاد است . به عنوان مثال من که ضایعه نخاعی هستم، فقط با وسیله شخصی خودم می توانم در سطح شهر جابجا بشوم. آژانس به دلیل هزینه بالا و نبود امکانات در حمل و نقل عمومی، امکان استفاده بهینه را به من نمی دهد. پس نتیجه می گیریم بالا بردن قیمت بنزین، جفای بزرگی در حق بزرگترین اقلیت جامعه بوده و مشکلات این افراد را چندین برابر کرده. امیدوارم این نظرها از طریق مجله شما به گوش مسولان برسد .

لیلا شریفی/ جسمی حرکتی/ ۲۸ ساله

به نظر من چون وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و مترو برای معلولان مناسب سازی نشده به ناچار برای رفت و آمدبابد از آژانس و تاکسی استفاده کنند که تغییر قیمت بنزین و افزایش کرایه ها بار مالی مضاعفی بر معلولان و خانواده آنها گذاشته است.

مسعود/ جسمی حرکتی/ ۲۸ ساله

تاثیرات زیادی به همراه داشته. اول اینکه معلولانی که وسیله شخصی ندارند برای رفتن به مسیرهای نزدیک هم مجبورند تاکسی یا آژانس بگیرند و به دلیل اینکه بیشتر معلولان از طبقات ضعیف جامعه هستند این تغییر قیمت باعث افزایش قیمت کرایه ها شده و روی زندگی معلولان تاثیرات زیادی گذاشته است.

مهدی.خ/ جسمی حرکتی/ ۲۸ساله

واضح است که گرانی بنزین محدودیت معلولان را بیشتر کرده است چرا که بهترین تفریح من این بود که با خودروی شخصی گشت و گذاری داخل شهر داشته باشم و گاهی هم به خارج شهر بروم، ولی حالا که قیمت بنزین تا این حد بالا رفته طبیعی است که باید مقدار زیادی از تفریح و رفت و آمدهایم را محدود کنم و به انجام کارهای ضروری بسنده کنم.

تارا / سالم/ ۲۸ ساله

تغییر و افزایش قیمت بنزین نه تنها برای معلولان بلکه برا ی تمامی قشر های دیگر جامعه مشکل ساز شده و امیدوارم به زودی این مشکل بزرگ حل شود .

مهر / جسمی حرکتی/ ۴۰ ساله

بسیار بد است. چون من خودم متاهلم و ماشین دارم و گران شدن بنزین مشکلات زیادی برای من بوجود آورده است و به دلیل اینکه نمی توانم خانواده ام را سوار موتور سیکلت کنم مجبورم مرتب تاکسی و یا آژانس بگیرم. حالا هم که بنزین سهمیه بندی است و در صورت تمام شدن سهمیه مجبور هستیم بنزین آزاد بزنیم. نمی دانم چرا مسولان هیچ اقدامی نمی کنند؟ راستی اگرمسئولان کشور ما ۳۶۵ روز سال را ۳۶۴ روز حساب می کرد و قیمت درآمد یک روز نفت ما را بین معلولان تقسیم می کرد چه اتفاقی می افتاد؟ هیچ کس منتظر بُن خرید نیست یا بخواهد درب بهزیستی را بزند یا چیزی بگیرد.

ناصر / دارای معلولیت/ ۴۰ ساله

دریغ از سهمیه یک قطره بنزین برای معلولان. شاید هنوز هم بسیاری از هموطنان از باقی مانده بنزین ۱۰۰ تومانی خود استفاده می‌کنند و برخی دیگر سهمیه بنزین ۴۰۰ تومانی دارند، آنها کم‌کم عادت می‌کنند که وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و ون و تاکسی و مترو سوار شوند و کمتر وسیله نقلیه خود را به خیابان بیاورند. اما چنین وضعیتی درباره معلولان به هیچ وجه صدق نمی‌کند و آنان درست از زمانی که بنزین ۳ نرخی شده است با اجباری قابل فهم و لمس اغلب از بنزین ۷۰۰ تومانی استفاده می‌کنند. علتش هم کاملا روشن است. من از زبان یک معلول می‌گویم. معلولان به ندرت می‌توانند سوار اتوبوس و مترو و حتی تاکسی شوند، آنها حتی برای کوچک ترین مسیرها در همه ایام هفته مجبورند وسیله نقلیه خود اعم از موتورسیکلت یا اتومبیل را بیرون بیاورند و بر همین اساس مصرف بنزین بالایی دارند. چنین موضوعی محل تشکیک و اما و اگر نیست و به قول منطقیون، تصورش موجب تصدیق است و از بدو امر هم مسئولان مربوطه خبر از آن دادند که در طرح هدفمند کردن یارانه‌ها وضعیت خاص معلولان مدنظر قرار گرفته است، در همین رابطه، آقای رویانیان رئیس ستاد حمل و نقل و سوخت کشور در چند نوبت از اختصاص سهمیه لازم برای معلولان و جانبازان خبر داد ولی هربار این موضوع به تعویق افتاد تا اینکه در تاریخ ۲۷ بهمن یکی از دوستان خبرنگار من در تماسی با دکتر سید مصطفی کرباسی معاون توانبخشی سازمان بهزیستی موضوع را جویا شد که وی در پاسخ مکاتبه با وزارت نفت برای تهیه و تولید کارت‌های سوخت برای ۹ ماهه ابتدای سال ۸۹ و اهداء آنها تا قبل از پایان سال به معلولان خبر داد. اما پیرو تماس برخی از معلولان، متصدی مربوطه در سازمان بهزیستی (پیچ شمیران) در تاریخ ۸۹/۱۲/۳ اعلام کرد که هنوز هیچ کارت سوختی به ما داده نشده و احتمالاً موضوع به سال آتی موکول خواهد شد! در اینجا نمی‌خواهم به گفته‌های مکرر مسئولان و خلف وعده داده شده بپردازیم، نیازی هم نیست که دنبال مقصر بگردیم، فقط یک موضوع کاملاً انسانی را مطرح می‌کنیم که معلولان در این شرایط بد اقتصادی که نوعاً هم از آسیب پذیری بیشتری نسبت به دیگران برخوردار هستند در این مسئله بخصوص دچار مشکلات فراوانی شده و می‌شوند و حتی ممکن است منبع درآمد و کارخود را از دست بدهند. در مقابل طرحی به بزرگی هدفمند کردن یارانه‌ها، ملاحظه وضعیت خاص معلولان و جانباران نباید سختی و مشقت خاصی داشته باشد که مسئولان محترم از پس آن بر نیایند.

مهدیه رستگار/۲۸ ساله/ جسمی حرکتی

قطعا تغییر قیمت بنزین روی زندگی تمام افراد به ویژه معلولان تاثیر گذار است . فردی که در ماه درآمد میلیونی دارد هم از این تغییر قیمت ها گله مند است و فکر نمی کنم نیازی به توضیح تاثیر قیمت بنزین بر روی زندگی فردی با حقوق ماهانه ۳۲ هزار تومان باشد.

البته فردی هم که وسیله نقلیه شخصی ندارد از تبعات تغییر قیمت بنزین بی بهره نمی ماند. از قبیل:

_ گران شدن تمام اجناس به علت گرانی بنزین
_ محدود کردن و سختگیری بسیار در دادن سرویس های ایاب و ذهاب رایگان به معلولان
_ بالاتر رفتن نرخ ازانس ها و سرویس های مخصوص معلولان

رهگذر / ۲۸ ساله/ جسمی – حرکتی

این مسئله به طور حتم باعث به وجود آمدن محدودیت هایی برای رفت و آمد و حضور معلولان در اجتماع شده است. به خصوص برای معلولانی که قادر نیستند از وسائل حمل و نقل عمومی استفاده کنند یا معلولانی که دانشجو هستند و به طور مستمر در حال رفت و آمد بین دانشگاه و محل زندگی هستند و نیز معلولان شاغل ...

سمانه افتخاری/ ۲۵ ساله

بی شک افزایش قیمت بنزین (سوخت) در زندگی افراد جامعه بی تاثیر نیست و کم و بیش تاثیر خودش را می گذارد. این امر در زندگی معلولان محسوس تر است. به این دلیل که افراد فاقد معلولیت به راحتی می توانند برای تردد در شهر به جای استفاده از اتومبیل شخصی از سیستم حمل و نقل عمومی (اتوبوس ومترو) استفاده کنند. اما معلولان به این دلیل که متاسفانه سیستم حمل و نقل عمومی کشور برای آنها مناسب سازی نشده، به اجبار باید برای تردد در شهر یا از اتومبیل شخصی و آژانس استفاده کنند که این یعنی تحمیل هزینه زیاد بر دوش فرد معلول و خانواده اش و یا از خودروهای ویژه ایاب و ذهاب معلولان استفاده کنند که آن هم هفته ای ۲ یا ۳ روز که چند روز زودتر باید اطلاع دهند. با این حساب اگر سازمان بهزیستی برنامه مشخصی نداشته باشد! متاسفانه باید شاهد فعالیت کمتر معلولان در سطح جامعه باشیم. وقتی فرد معلول می بیند حقوقی که بابت کار کردن می گیرد به سختی می تواند هزینه رفت و آمدش را فراهم کند، شاید دیگر انگیزه ای برای کار کردن نداشته باشد. وقتی خانواده ی فرد معلول شاهد این هستند که برای فعالیت اجتماعی فرزندشان هزینه زیادی بر دوششان سنگینی می کند آیا این امکان وجود ندارد که دیگر تمایل چندانی برای حضور اجتماعی او نداشته باشند؟ امیدوارم، یعنی آرزو می کنم که سازمان بهزیستی به عنوان سازمان متولی امور معلولان برنامه مدونی برای این موضوع داشته باشد.

زهره حاجیان

سمینار دو روزه جایگاه پاسخ به نیازهای معلولان در اجرای هدفمند کردن یارانه ها بدون حضور مسئولان برگزار شد

معلولیت قصه تپش یک قلب مشترک است

سمینار دو روزه جایگاه پاسخ به نیاز های معلولان در اجرای هدفمند کردن یارانه ها به همت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و مشارکت انجمن معلولان ضایعات نخاعی با حضور نمایندگان انجمن ها و تشکل های مردم نهاد و بدون حضور مسئولان در سالن اجتماعات دانشگاه علوم توانبخشی و بهزیستی برگزار شد .

این سمینار با شعار معلول آگاه، مسئول پاسخگو و قانون جامع حمایت از حقوق معلولان در حالی برگزار شد که معلولان حاضر در سمینار به دلیل عدم مناسب سازی سالن!! نمی توانستند براحتی از فضای سالن استفاده کنند و آه از نهاد مان برآمد که برگزاری مراسم در دانشگاهی که نام علوم بهزیستی و توانبخشی را یدک می کشد و به نوعی قلب تپنده معلولان محسوب می شود چرا مناسب سازی نشده است .

مراسم با تلاوت آیاتی از قران مجید و نواختن سرود جمهوری اسلامی آغاز و با سخنرانی اساتید و مسئولان انجمن ها و تشکل های مردم نهاد ادامه پیدا کرد .

رییس هیات مدیره کانون معلولان توانا با اشاره به مشکلات حمل و نقل افراد دارای معلولیت گفت: «در این سمینار دو روزه مسئولان تشکل های مردم نهاد از دردها و مشکلات سخن گفتند اما فکر می کنم باید به راهکارهای حل مشکل اشاره و تاکید کنم که کلید حل مشکلات به دست خودمان باز می شود.»

«سید محمد موسوی» با تاکید بر اینکه مهمترین مسئله افراد و کشورهای جهان داشتن ثروت نیست ادامه داد: **«آنچه از ثروت و امکانات مالی در دنیای کنونی مهمتر است مدیریت صحیح بر منابع است و باید امیدوار باشیم مسئولان کشوری با درایت و دلسوزی به مسائل و مشکلات معلولان رسیدگی کنند.»**

موسوی به انعکاس مشکلات معلولان در جراید و رسانه ها نیز اشاره کرد و گفت: **«مسئولان تشکل ها و نهادهای مردم نهاد و انجمن ها بارها و بارها مشکلات و مسائل مربوط به معلولان را از طریق رسانه ها به اطلاع مسئولان و مردم رسانده اند ولی احساس می کنم که انعکاس این دردها نه تنها مشکلی را حل نکرده بلکه از حالت تعامل فراتر رفته و به سازش رسیده است .»**

موضوع مربوط به هدفمند کردن یارانه ها از مواردی بود که رییس هیات مدیره کانون معلولان توانا به آن اشاره کرد و خاطر نشان کرد: **«برخی از سرمایه داران و صاحبان مشاغل اعتقاد دارند که با هدفمند کردن یارانه ها لطمه هایی خورده و سودشان کم شده است اگر این ادعا درست باشد می توان به جرات گفت که معلولان باوجود مشکلات فراوان پس از اجرای این طرح خانه نشین شده و فرصت حضور در جامعه را از دست داده اند.»**

مشکل حمل و نقل معلولان و عدم امکان استفاده آنها از وسایل حمل و نقل عمومی و شهری مانند اتوبوس و مترو و... در ماه های گذشته و بالا رفتن کرایه های تاکسی و هزینه آژانس های شهری در این روزها باعث شده تا معلولان نتوانند براحتی در جامعه حضور پیدا کرده و از فعالیت های اجتماعی دور شوند .

موسوی با بیان این مطلب ادامه داد : **«گرانی هزینه های تاکسی و آژانس های مسافری از یک طرف و تعبیه کپسول های گاز در صندوق های عقب اتومبیل ها مانع از قرار گرفتن ویلچر شده که معلولان ترجیح دهند در خانه بمانند اما آیا وقت آن نرسیده که تشکل های معلولان دور هم جمع شوند و با همفکری و هم اندیشی این مشکل را حل کنند؟»**

رییس هیات مدیره کانون معلولان توانا به ماده ۷ قانون هدفمند کردن یارانه ها اشاره کرد و گفت: **«بر اساس این ماده ۵۰ درصد از مبلغ یارانه ها در دو بخش هزینه می شود یک بخش را کمک های نقدی و غیر نقدی به خانواده های کم درآمد تشکیل می دهد و بخش دیگر در نظام تامین اجتماعی که معلولان نیز در آن گروه قرار می گیرند هزینه می شود اما با وجود این هنوز مسئله بنزین معلولان حل نشده است.»**

او با انتقاد از اینکه هنوز مشکل تخصیص بنزین معلولان به نتیجه نرسیده است افزود: **«سوال اصلی این است چگونه می توانیم همه پمپ های بنزین را هوشمند کنیم و برای همه اتومبیل ها کارت سوخت صادر کنیم اما نمی توانیم مشکل سوخت معلولان را حل کنیم؟»**

موسوی با ارائه پیشنهادی خاطر نشان کرد: **«مدیران و مسئولان انجمن ها و تشکل ها باید کمیته ای تشکیل داده و دراین کمیته به راهکارها و حل مشکلات این طرح بپردازند حتی این کمیته می تواند در دفتر مرکزی شرکت فیروز تشکیل شود.»**

او به تفاوت دیدگاه ها و در خواست های معلولان در گذشته و امروز اشاره کرد و گفت: «در گذشته نگاه مردم و جامعه نسبت به بهزیستی با نوعی بد آموزی همراه بود و درخواست های معلولان معمولا به گرفتن ویلچر یا عصا و یا پول آنهم با حالت التماس و خواهش خلاصه می شد اما این روزها معلول با حالت تمنا و خواهش به سازمان بهزیستی مراجعه نمی کند چرا که نگاه مردم تغییر کرده و از مسئولان و کارمندان بهزیستی می خواهند که براساس قانون با آنها برخورد کنند و حقوق قانونی آنها را محترم بشمارند.»

موسوی به موضوع بنزین در طرح هدفمند کردن یارانه ها در سال ۸۶ اشاره کرد و گفت: **«این طرح در سال ۸۶ مطرح و در سال ۸۷ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و بر اساس آن دولت موظف شد تا سهمیه ویژه معلولان را مقرر کند و رییس سابق بهزیستی در مصاحبه با خبرگزاری ایسنا در سال ۸۶ اظهار داشته بود که کارت سوخت معلولان آماده تحویل است و روزانه ۵۰ هزار لیتر بنزین برای معلولان در نظر گرفته شده ولی منتظر ابلاغ دستور العمل هستیم و حالا سال ۸۹ است و چند روز هم بیشتر به پایان سال نمانده و هنوز وضعیت سوخت معلولان مشخص نشده و خبری هم از سهمیه و کارت سوخت نیست.»**

رییس هیات مدیره کانون معلولان توانا در پایان با تشکر از حضور شرکت کنندگان از مسئولان تشکل های مردم نهاد و انجمن هایی که در امور مربوط به معلولان فعالیت می کنند خواست تا با همفکری و تعامل و هم اندیشی در رفع مشکلات این قشر از جامعه کوشش کنند و صدای معلولان در جامعه باشند.

جای مسئولان خالی است

خانم دکتر کاویان پور مدرس دانشگاه و رییس انجمن کودکان و نوجوانان تهران که ارتباط نزدیکی با خانواده معلولان کم توان ذهنی دارد در مورد جایگاه نیازهای خانواده و فرزندان کم توان ذهنی در اجرای طرح هدفمند کردن یارانه ها گفت: «همه معلولان اعم از ضایعات نخاعی، ناشنوایان، نابینایان، معلولان کم توان ذهنی و جسمی– حرکتی از یک خانواده هستند و درد مشترکی دارند. **همه ما درد یکدیگر را می دانیم و می شناسیم و متاسفانه جای مسئولان که باید پای حرف های ما بنشینند و تصمیم گیری کنند خالی است.»**

دکتر کاویان پور به مشکلات اقتصادی، فرهنگی، بهداشتی، تامین مسکن و تاثیرات حضور فرزند کم توان ذهنی بر دیگر فرزندان خانواده و همچنین وضعیت سلامت روانی و جسمانی والدین اشاره کرد و ادامه داد: «در طرح هدفمند کردن یارانه ها باید به موارد مربوط به نگهداری و آموزش و مسایل جانبی خانواده ها و فرزندان کم توان ذهنی و وضعیت اقتصادی آنها توجه کرد.»

تسهیلات لازم برای سفر معلولان فراهم شده است

سخنران دیگر سمینار مهندس منادی بود که به مشکلات حمل و نقل معلولان را بررسی کرد .

او با ارائه پاورپوینت و تصاویری میزان توجه به وضعیت تردد و استفاده معلولان از راه آهن را نشان داد و تصریح کرد که مسئولان شرکت مسافربری رجا امکانات و تسهیلات ویژه ای برای تردد و مسافرت معلولان در نظر گرفته اند .

دانشگاه علوم بهزیستی و توابخشی قلب تپنده جامعه معلولان است

حبیب مهدوی، مشاور کانون ناشنوایان ایران و کارشناس طراحی صنعتی به بحث ارتقاء بهره وری در حوزه توانبخشی معلولان و مدیریت پرداخت .

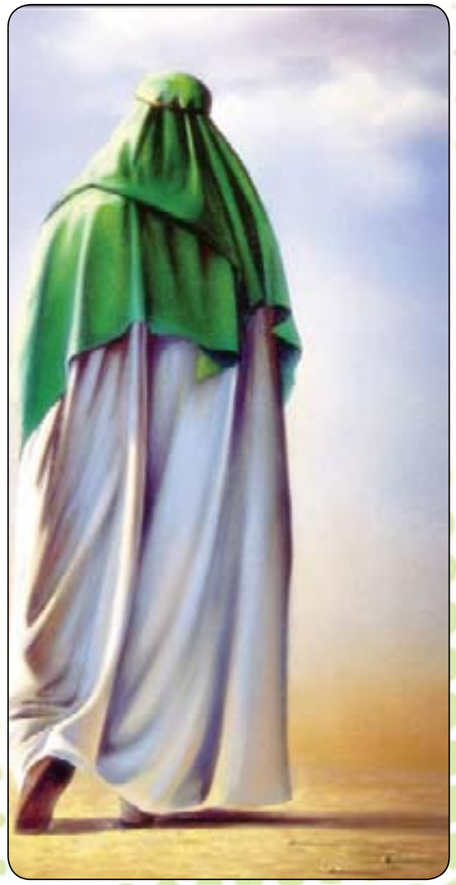
او در بخشی از سخنان خود گفت: «دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی قلب تپنده جامعه معلولان است اما هنوز مناسب سازی نشده است .»

مهدوی که از کم شنوایان موفق کشور محسوب می شود با اشاره به اینکه تعلق یارانه های فوق العاده حق مسلم معلولان است خاطر نشان کرد: **«معلولان در مورد دریافت آن نباید تردیدی داشته باشند چرا که دولت موظف است که یارانه ها را بصورت عادلانه میان اقشار مختلف مردم که معلولان هم گروه بزرگی از آنها هستند تقسیم کند.»**

او با ارائه آماری ادامه داد: **«بر اساس آمار معلولان جسمی حرکتی ۳۶ درصد، معلولان ذهنی ۲۷ درصد، معلولان بینایی ۱۶ درصد، شنوایی ۱۴ درصد، گفتاری ۷/۴ و معلولان روانی ۳/۲ درصد کل معلولان را تشکیل می دهند اما در این آمار به چند معلولیتی ها ،گستره جغرافیایی و جنسیت و سطح سواد معلولان اشاره ای نشده است.»**

بخشش و سخاوت

سخاوت درختی است که اصلش در بهشت است.
بهترین خصلت مسلمانان بخشش و سخاوت است.
خوردن غذای سخاوتمند شفابخش و غذای خسیس موجب بیماری است.
کسی که در راه خدا و برای رضا و اطاعت او قرص نان یا جرعه ای آب ببخشد سخاوتمند نامیده می شود.
آسمانها و زمین و ملائکه و شب و روز برای سه کس استغفار می کنند: **علماء، دانش آموزان، و سخاوتمندان.**
دعای سه کس رد نمی شود. مریض و توبه کار و سخاوتمند.
سخاوتمند در آسمانها و زمین دوست داشته می شود و بخیل در آسمانها و زمین دشمن داشته می باشد.



دانا

دانا کسی است که قدر و اندازه خود را بشناسد، و نادانی آدمی را همین بس که اندازه خود را نداند. نزد خداوند مبغوض ترین مردم کسی است که خداوند او را به خودش واگذارد. او پای از راه راست بیرون گذاشته و بدون راهنما قدم برداشته. اگر او را به کشت در مزرعه دنیا بخوانند، به کار پردازد. و اگر به آبادانی آخرت بخوانندش سستی نشان می دهد. گویی آنچه برایش می کوشد بر او واجب گشته، و آنچه در آن سستی می ورزد از گردنش برداشته شده.

درس سکوت و شوخی به موقع

علی دوانی: وقتی در جایی می نشستند، اگر کسی با ایشان حرف نمی زد، مدتها به یک حالت بودند. به طوری که می توان گفت که تکان نمی خورد و آرام و ساکت نشسته بودند. فقط در موقع اشکال کردن بعضی از شاگردان در درس بود که امام گاهی با صدای بلند جواب می دادند که طرف دست از زیاده روی بردارد و باعث تلف شدن وقت دیگران نشود.
امام با همهٔ کم حرفی و سکون و سکوت، گاهی لطیفه ای می گفتند که حاضران در جلسه بی اختیار و با صدای بلند می خندیدند، در حالی که امام همچنان بی تفاوت و ساکت بودند، گویی چیزی نگفته اند.
فی المثل یکی از شاگردان فاضل ایشان که اهل آذربایجان بود، وقتی در اشکال و سوال پافشاری می کرد و امام می خواستند او را ساکت کنند، در آخر جواب می گفتند: «یخ». با این کلمهٔ ترکی، هم پرسشگر ترک زبان و هم بقیهٔ حاضران می خندیدند و سروصدا فرو می نشست. امام هم بدون اینکه تبسمی کنند، به سخن ادامه می دادند.

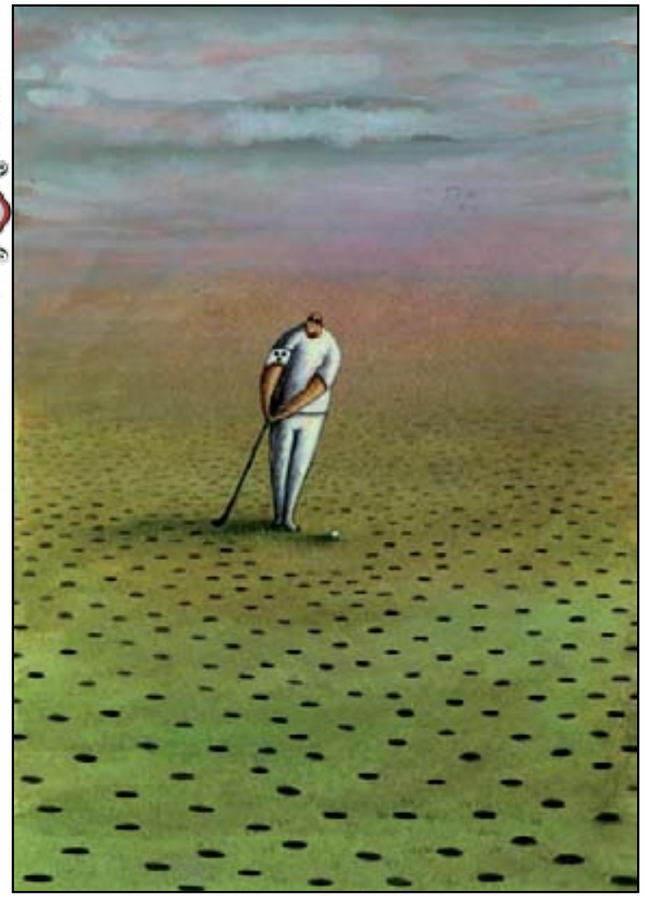
شهرستان گلوگاه

اگر عاشق گردشگری و سیر و سیاحت هستید، سری به گلوگاه بزنید. شهرستان گلوگاه که در شرق استان مازندران واقع شده - قرار است به یکی از قطب های گردشگری ایران تبدیل شود ؛ طبیعتی بکر و دست نخورده با جنگل هایی که اگر از دست قاچاقچیان چوب در امان بمانند، چشم را به سبزی نوازش می کنند. در این صورت با اطمینان می توانی چشم از بسیاری مناطق دیگر بپوشی و وقتی به شمال کشور مسافرت می کنی، تمام وقتت را در آنجا بگذرانی. گلوگاه در جنوب شرقی دریای مازندران و شمال خط الراس شمالی ترین رشته کوه البرز یعنی در مختصات جغرافیایی ۵۳ درجه و ۴۸ دقیقه طول شرقی ، ۳۶درجه و ۴۵ دقیقه عرض شمالی و در شرق استان مازندران و شهرستان بهشهر و غرب استان گلستان واقع شده و مساحت آن با اراضی زراعتی جنگل، مرتع، بایر و دایر حدود ۶۵کیلومترمربع است. این شهر در فاصله ۵ کیلومتری از دریا واقع شده و ارتفاع مرکز شهر حدود ۴۰ متر از سطح دریای آزاد و ۶۷متر از سطح دریای خزر است. نوری گلوگاه را این گونه توصیف می کند: کلمه گلوگاه از ۲کلمه گلو به معنای گلاب و گاه به معنای جایگاه و محل تشکیل شده است. گلوگاه در منطقه ای که در دوره اسلامی «کبود جامه» نامیده می شد، واقع شده است و محل گلاب است. این شهر در حقیقت جانشین شهر تاریخی «نامیه» است که بعد از «تمیشه» در این منطقه بزرگترین شهر قرن اول هجری بوده است.
در شمال غربی گلوگاه تپه تاریخی «گراودین»، در شرق خندق «کلباد» و در جنوب آن بقایای جاده شاه عباسی قرار گرفته است که از مسیر جنگلهای سرسبز، چشمه ها، آبشارها و آبهای معدنی قابل توجه و دیدنی به کوههای شرشری محدود می شود و از نظر تاریخی و باستان شناسی اهمیتی ویژه دارد. از نظر تاریخی هم سرنوشت دو سلسله از سلسله های تاریخی ایران در این منطقه رقم خورده است. اولی با شکست محمدحسن قاجار در سال ۱۱۷۱هجری قمری در نزدیکی گراودین به دست کریم خان زند، که بعد از آن دولت مستقل زندیه تاسیس شد (در همین زمان خندق کلباد دور تا دور محدوده شهر احداث شد) و دومی بعد از فوت کریم خان و اتحاد خاندان آقامحمدخان قاجار با یکدیگر که باعث شد بر سر تا سر مازندران، گیلان، آذربایجان و قفقاز استیلا یابند و در همان موقع یعنی سال ۱۱۹۵هجری قمری توانستند ایل «عمرانلو» را از قره باغ و قره داغ بکوچانند و در گلوگاه فعلی سکونت دهند تا از خندق کلباد و منطقه گلوگاه حفاظت کنند و در هنگامه جنگ با سپاه زندیه موفق شوند در همین مکان آنان را شکست سختی دهند و به اسارت بگیرند. بنابراین دست زندیه ابتدا از مازندران و سپس سراسر ایران کوتاه و سلسله زندیه منقرض شد و مقدمات تاسیس رسمی سلسله قاجاریه در سال ۱۱۹۹هجری قمری در پای تپه گراودین فراهم آمد. قومیت و زبان مهمترین گروههای اجتماعی در گلوگاه، دو ایل عمرانلو و کلبادی اند. این دو گروه غیر از اختلافات لهجه اختلافات مهمی با هم ندارند. علت این اختلاف، این است که ایل عمرانلو از سوی آقامحمدخان قاجار در سال ۱۲۹۶هجری قمری از قره باغ و قره داغ برای سرحد داری و حفاظت از منطقه به آنجا کوچانده شدند و از این نظر به لهجه ترکی صحبت می کنند، حال آن که کلبادی ها با لهجه مازندرانی تکلم می کنند.
راههای ارتباطی بین گلوگاه و دیگر مناطق کشور شهر گلوگاه در موقعیت ارتباطی بسیار مطلوبی واقع شده است. ۱- راه اصلی کشور یعنی راه کناره مشهد تهران. ۲- راه آهن سراسری تهران گرگان که از داخل و کناره شهر گلوگاه عبور می کند. ۳- جاده ارتباطی و حیاتی شمال و جنوب کشور از جنوب شهر گلوگاه به دامغان، اصفهان و بندرعباس. ۴- حمل ونقل دریایی که ساحل گلوگاه را به ساحل بندر ترکمن، ساری، بابلسر، نوشهر، رامسر و بندر انزلی می پیوندد. ۵- جاده مهم مشهد ساری. نوری می خواهد گلوگاه را بشناساند، تا مردم از دیدن جزیره میانکاله، جنگل های سرسبز و چشمه ها و آبشارها و آبهای معدنی آن لذت ببرند. گلوگاه آثار تاریخی فراوانی دارد که از آن میان می توان غارکلیا، میل رادکال و غار شمشیر برو اولین گورستان اسلامی مازندران (سفید چاه)، تپه گراودین و خندق کلباد را نام برد. گلوگاه از جنبه دیگری هم جایز اهمیت است. وجود بندر امیرآباد که یکی از بزرگترین بنادر ایران است ، این شهر را به مسیری برای حمل کالاهای تجارتی کشورهای آسیای مرکزی مانند ترکمنستان ، قزاقستان و ازبکستان تبدیل کرده است. و می تواند از لحاظ پتانسیل های ارتباطی که یکی از موارد بسیار مهم جذب گردشگر منطقه ای است؛ در شرایط مطلوبی قرار خواهد گیرد.

مسابقه
تحلیل کاریکاتور

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 ۳۶، جایزه ای اهداء خواهد شد.

برنده مسابقه شماره ۳۳:
کوشا سلفچگانی
از بوشهر



کاریکاتور: محمود آزادنیا

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:

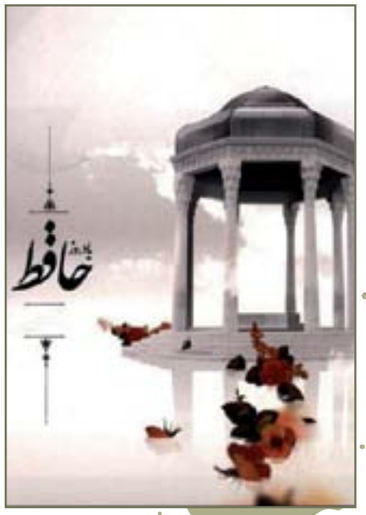
یک ساله (برای مخاطبان دارای معلولیت و در صورت ارسال کپی کارت معلولیت) : ۱۰۰/۰۰۰ ریال
یک ساله (برای مراکز، شرکتها ،سازمانها و مخاطبان عادی) ۱۵۰/۰۰۰ ریال
نکته : در صورت اشتراک شش ماهه ۵۰ درصد از مبالغ فوق به حساب مربوطه واریز گردد .
علاقمندان به اشتراک و دریافت مجله می توانند ، بهای آبونمان مجله را به 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: .....

فالنامه



فروردین

صوفی نهاد دام و سر حقه باز کرد
بنیاد مکر با فلک حقه باز کرد
ریاکاری و نادرستی را از خود دور کنید و راه درست را پیشه خود نمایید که فردا موجب پشیمانی تان نشود. زمان، زمان ریاکاری و تظاهر ایست. تو راه خود را از راه دیگران جدا کن، اعتماد به نفس داشته باش. اخلاق خوب داری و این خود نیز موجب جلب مردم می شود. تو خود را از مکر و دورویی دیگران دور کن و پارسایی را پیشه خود ساز.

اردیبهشت

دوش می آمد و رخساره برافروخته بود
تا کجا باز دل عمزده ای سوخته بود
چهره زیبای او را مشاهده کردی ولی با تو فاصله گرفته است رفتارش با تو تغییر کرده است، خودت را ناراحت نکن، درست که برای تو ارزشی قائل نیست، و با زندگی ات بازی کرده ولی تو اراده ات را از دست مده و سرانجام پیروز خواهی شد، همانطور که حضرت یوسف پیروز شد.

خرداد

تا ز میخانه و می نام و نشان خواهد بود
سر ما خاک ره پیر مغان خواهد بود
تو باید به راهنمایی های افراد عالم و مجرب گوش کنی و برای جامعه با صداقت عمل نمایی تا پیروز شوی. همان روشی که داری عمل می کنی، روش خوبی است و همان را ادامه بده. وقتی که چشمت به کتاب عرفا و خاک آنان افتاد آنان را به خاطر آور و از آنان یاری بخواه زیرا که آنان می توانند واسطه شوند و امیدواری را در تو بیشتر کنند.

تیر

جمالت آفتاب هر نظر باد
ز خوبی روی خوبت خوبتر باد
دعا می کنم که زیبایی چهره ات هر روز زیباتر گردد.انسان دوست داشتنی هستی و همه دوستت دارند و همین موضوع موجب موفقیت می شود. چون که به خدا ایمان داری تلاش کن هرچه زودتر سعادتمند خواهی شد.

مرداد

گر زدست زلف مشکینت خطایی رفت رفت
ور رهندوی شما بر ما جفایی رفت رفت
اگر به تو بی مهری شده است، آن را نادیده بگیر. وقت خود را صرف کارهای غیرمفید و بی ارزش تلف نکن. کسی که وارد مرحله عشق شد، بایستی از همه چیز منزه و پاک باشد تا خود را به مراحل بعدی هفتگانه (طلب، عشق، معرفت، استغناء، وصل یا توحید، حیرت و فنای فی الله) برساند.

شهریور

خوش خبر باشی ای نسیم شمال
که به ما می رسد زمان وصال
شنیدن خبر از عزیزی که در غربت است موجب شادی و نشاط می شود. بدان که بزودی آن یار سفر کرده برمی گردد و به وصال او می رسی و بر مشکلات پیروز می گردی.

مهر

به عزم توبه سحر گفتم استخاره کنم
بهار توبه شکن می رسد چه چاره کنم
هر روز به دنبال توبه و استغفار هستی، ولی نمی توانی عادت خود را ترک کنی، و نمی توانی در مقابل امیالت به ایستی. دست از اشتباه بردار و به سوی امور پسندیده برو، در عمق وجودت معنویت و خداشناسی وجود دارد باید آن را احیا کنی تا به خوشبختی برسی.

آبان

بیا و کشتی ما در شط شراب انداز
خروش و و لوله در جان شیخ و شاب انداز
همت کن و حرکت و عمل را در هم بیامیز تا از کار خود بهره مند شوی. یاس و ناامیدی را از خود دور کن و به زندگی و آینده خود امیدوار باش که امیدواری موجب رستگاری است. خدمت به خلق یکی از صفات خوب انسان های نیک است که تو داری. پس در این راه کوتاهی مکن.

آذر

غلام نرگس مست تو تاجدارانند
خراب بادهٔ لعل تو هوشیارانند
دوستداران تو آدم های معمولی نیستند، بلکه اشخاص محترم و والامقام اند. تو دوستانی فروان داری باید به آنها افتخار کنی و آنچه خداوند به بنده هایش وعده داده است تو با رفتار شایسته ات به آن جایگاه خوب وارد می شوی.

دی

شاهدان گر دلبری زین سان کنند
زاهدان را رخنه در ایمان کنند
معشوقت در تو نفوذ کرده است و تو مجذوب او شده ای، ولی ایمان و همت خود را از دست مده که حیران می مانی. همان جذبه و رفتارت را ادامه بده که در نهایت رستگار خواهی شد، هرکسی به جای استراحت زحمت بکشد، خداوند اجرش را می دهد.

بهمن

کس نیست که افتاده آن زلف دوتا نیست
در رهگذر کیست که دامی ز بلا نیست
هرکسی در دنیا دارای گرفتاری هایی است و تو نیز در دام او گرفتار شده ای و به او دل بسته ای و کسی را نمی توان یافت که در سر راهش این دام ها و مشکلات نباشد. به مصداق این جمله «تمام خوبرویان بی وفایند» به خاطر این است که عاشقان زیادی دارند. به ظاهر زیاد توجه نکن، بیشتر به عمق و معنویت توجه داشته باش.

اسفند

رو بر رهش نهادم و بر من گذر نکرد
صد لطف چشم داشتم و یک نظر نکرد
اگر چیزی را موقتا از دست داده ای ناراحت نباش. این وضع کم و بیش برای همه پیش می آید گاهی انسان در پیشگاه الهی امتحان می شود. تو در راه حق حرکت کن. در زندگی درست باش که هیچ چیز بهتر از راستی و درستی نیست. تو باید آدم های خوب و بد را بشناسی. قلبی پاک داری و قدرش را بدان که موجب موفقیت توست.

ریشه ضرب المثلها

شاه می آید شهر کارها خوب می شود

پس از کشته شدن ناصرالدین شاه کار نان و گوشت و سایر خوردنی ها در شهر نسبت به سابق بد بود و ورود سلطان سعید مظفرالدین شاه نیز بطهران دیر می کشید، مردمان شهر در برابر شکایت از تنگیابی و گرانی چیزها یکدیگر را به نوید با جملهٔ «شاه می آید شهر کارها خوب می شود» دل خوش می داشتند. سپس که شاه بپای تخت رسید و کار گرانی و بدی ارزاق بر همان حال بماند این بار جملهٔ مزبور را چون مثلی در جواب هر شکایتی باستهزاء ادا می کردند و امروز نیز کنند. مثال: امسال چرا باران نمی آید؟ شاه می آید شهر کارها خوب می شود.

حالا که تالان تالان است صد تومان زیر پالان است

جمعی دزدان بخانهٔ یکی از اهل کاشان ریخته اموال او را به تاراج و یغما میبردند. مرد چون دید همهٔ کالا و خواسته او بغارت رفته صد تومان نقدینه خود را نیز که زیر پالان نهفته داشت بدزدان نموده و گفت «حالا که تالان تالان است صد تومان زیر پالان است»

شب خیز باش تا کام روا باشی

بزور جمهر بامداد بخدمت خسرو... شتافتی و او را گفتی شب خیز باش تا کامروا باشی خسرو به سبب این کلمه پاره ای متاثر و متغیر گشتی و این معنی چون سرزنش دانستی یک روز چاکران را بفرمود تا بوقت صبحی تا بوقت صبحی متفکر وار بر وی زنند و بی آسیبی که رسانند جامهٔ او بستانند چاکران آن بازی در پردهٔ شب با برزو جمهر نمودند او بازگشت و جامهٔ دیگر بپوشید چون بحضرت آمد برخلاف اوقات گذشته بیگاه ترک شده بود خسرو پرسید موجب دیر آمدن چیست گفت میامدم دزدان بر من افتادند و جامهٔ من ببردند و بترتیب جامهٔ دیگر مشغول شدم خسرو گفت نه هر روز نصیحت تو این بود که شب خیز باش تا کامروا باشی پس این آفت بتوهم از شب خیزی رسید بزورجمهر بر ارتحال جواب داد که شب خیز دزدان بودند که پیش از من برخاستند تا کام ایشان روا شد خسرو از بداهت گفتار بصواب و حضور جواب او خجل و ملزم گشت.

مرزبان نامه

زر را دشمن گیر تا مردمان تو را دوست گیرند.

چون (سلطان) محمود از دعوات خواندن فارغ شد قبا در پوشید و کلاه بر سر نهاد و در آئینه نگاه کرد چهرهٔ خود را بدید تبسم کرد و احمد حسن را گفت دانی که این زمان در دل کم چه میگردد؟ گفت خداوند بهتر داند. گفت می ترسم که مردمان مرا دوست ندارند از آنچه روی من نه نیکوست و مردمان بعادت پادشاه نیکو روی دوست تر دارند. احمد حسن گفت: ای خداوند یک کار بکن تا ترا از زن و فرزند و جان خویش دوست تر دارند و بفرمان تو در آب و آتش شوند. گفت چکنم گفت «زر را دشمن گیر تا مردمان تو را دوست گیرند.» محمود را خوش آمد و گفت هزار معنی و فایده در زیر این است...)

از سیاست نامه خواجه نظام الملک

شاه خدای جنده سنده کی سنده هنده کی هنده.

گویند سلطان محمد خدابنده گنبد سلطانیه را بدین نیت برآورد تا جسد مطهر امیرالمومنین علی علیه السلام را از نجف بدانجا تحویل کند، چون بنا بپایان رسید شبی آنحضرت را در خواب دید که بدو فرمود: شاه خدابنده سنده کی سنده من ده کی منده. جمله ترکی است و در میان پارسی زبان نیز چون مثلی متداول شده و معنی آن این است. شاه خدابنده آن تو، ترا و آن ما، ما را.

خدا سیمی را بخیر بگذراند

یکی از عقاید خرافی عامه است که گمان کنند هرچیز یا هرکاری که دو بار شد بی شک سومی خواهد داشت. مرحوم شمس العلماء قریب گرگانی که یکی از ادبای فاضل این عصر بود همیشه بمزاح در این مورد می گفت: هفتاد سال از عمر من می گذرد و گوشهای من که در گاه تولد دو بود هنوز سه نشده است. نظیر: هیچ دوئی نیست که سه نشود. لا تثنی الا و قد تثلث.

حالا هم نوبت رقاصی من است

خری و استری دور از آبادی به آزادی می زیستند. نیم شبی چران و چمان بشارع عام نزدیک شدند. اشتر گفت: رفیق ساعتی دم فرو بند تا از آدمیان دور شویم، نباید گرفتار آئیم. خر گفت: این نتواند بود چه درست همین ساعت نوبت آواز معتاد من است و در ترک عادت رنج جان و بیم هلاک تن. و بی محابا نهیق برداشت. کاروانیان بیامدند و هردو را در قطار کشیده بار نهادند. فردا آبی عمیق پیش آمد که عبرهٔ خر از آن میسر نبود. خر را بر استر نشانیده اشتر را بآب راندند. چون بارگیر بمیان آب رسید دستی بر می افشاند و پائی میکوفت. خر گفت رفیق این مکن و گرنه من در آب افتم و غرقه شوم. گفت چنانکه دوش نوبت آواز بهنگام خر بود امروز گاه رقص ناساز اشتر است. و با جنبشی دیگر خر را از پشت بینداخت و غرقه ساخت.

ادب و هنر

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

حکایت

این داستان واقعی است

مقاوم باش

قسمت پنجم :

یکی گوشامو بگیره

دکتر رفتن های مامان همچنان مرتب و پشت سر هم ادامه داشت. وقتی از پیش دکتر بر می گشت با کلی سوال از طرف من مواجه می شد و سعی می کرد به همه سوالات پاسخ های شیرین، قابل فهم و امیدوار کننده بده. از تالاپ تولوپ صدای قلب بچه و قد و اندازه ش برام می گفت. قصه های مامان رنگ و بوی دیگه ای گرفته بود. دیگه دختر باهوش و قدرتمند قصه ها تنها نبود. اون یه خواهر کوچولوی دوست داشتنی و بازیگوش هم داشت. زمان زیادی به دنیا اومدن بچه باقی نمونده بود هر چند که اون دوران برای من خیلی طولانی شده بود و دیگه صبرم تموم شده بود. یک روز صبح زود وقتی با صدای مامان از خواب بیدار شدم فکر کردم باز مثل همیشه می خواد بره دکتر یا آزمایشگاه و من یا باید تنها خونه بمونم یا همراه شون می رفتم. اما این بار با دفعه های پیش فرق می کرد من باید می رفتم خونه مادر بزرگ تا مامان و بابا برن بیمارستان. مامان با بغض من را بوسید و قول داد به زودی با یه خواهر کوچولوی خوشگل برگرده. جلوی مامان گریه نکردم اما چند دقیقه ای از رفتنش نگذشته بود که سریع دلم براش تنگ شد و اشکم سرازیر شد. دائی کوچیکم که ۵ سال از من بزرگتر بود با شوخی و بازی سرم را گرم می کرد. همین که دلتنگی از یادم رفت شروع کردم به تعریف کردن از خواهر کوچولو و آرزوهایی که براش در سر داشتم. از لباس های رنگارنگ و قشنگی که براش خریده بودیم. از اسمی که با مامان براش انتخاب کرده بودیم. از بعضی از اسباب بازی هام که فقط اجازه می دادم با اونها بازی کنه و نه همه ی اسباب بازی ها. بعد از ظهر که بابا و مامان بزرگ از بیمارستان برگشتند کلی از نوزاد به دنیا اومده برام تعریف کردند که با موهای طلائی و بلندی که داشته از همه نوزادهای بیمارستان خوشگل تر بوده. طاقت دل کوچولوم تموم شده بود و خیلی دوست داشتم برم بیمارستان تا مامان و خواهر کوچولو را با هم ببینم اما بابا گفت باید یکی دو روزه دیگه صبر کنم تا مامان بیاد خونه.

عصر اون روز بابا دوباره رفت بیمارستان. شب که برگشت خونه زیاد سر حال نبود. از شادی و هیجانی که قبل رفتن توی چشماش بود دیگه خبری نبود. با مامان بزرگ یواشکی صحبت می کردند و من خجالت می کشیدم سوال کنم درباره چی صحبت می کنند و چرا ناراحتن؟ شاید هم شهامت شنیدن جواب را نداشتم و ترجیح می دادم سکوت کنم.

شب که می خواستیم بخوابیم وقتی بابا اون همه سوال را توی چشمام خوند بهم گفت: بچه را گذاشتن توی دستگاه. براش دعا کن دخترم. دقیقا نمی دونستم دستگاه چه جور جاییه! ولی می دونستم که بچه های مریض را اونجا می گذراند. یعنی خواهر کوچولوی من مریضه؟ یعنی الان بهش آمپول و سُرُم می زنند؟ وای خدای من چقدر دردش میاد. آخه اون گناه داشت خیلی کوچیک بود و حتما از دکتر و آمپول می ترسید. دلم خیلی براش می سوخت. سرم را بردم زیر پتو اشک ریختم و از خدا خواهش کردم زوده زود خوبش کنه.

بعد از ظهر روز سوم برای اومدن مامان لحظه شماری می کردم. تا اونروز پیش نیومده بود که ما انقدر از هم دور مونده باشیم. با شنیدن صدای بوق ماشین از خود بیخود شده بودم و قلبم تند تند می زد. از دائیم خواستم من را ببره رو بروی در تا وقتی مامان از در اومد بتونم سریع ببینمش حتی نمی خواستم دیدن کوچکترین صحنه ای از ورود مامان و بچه را از دست بدم. به شوخی می گفتم: دائی عروسکم را از ته اتاق بردار الان خواهرم میاد خرابش می کنه. و دوتائی از ته دل با صدای بلند می خندیدیم. ثانیه ها را یکی یکی می شمردم. به نظرم زمان بالا اومدن مامان از پله ها خیلی طولانی شده بود ولی بالاخره انتظار تموم شد و این صدای پاهای مامان بود که نزدیک و نزدیک تر می شدند. در باز بود. مامان، بابا و مامان بزرگ رسیده بودند دم در. مامان تا من را دید همون جا توی چارچوب در نشست و با صدای بلند شروع کرد به زار زدن. میون هق هق گریه همش می گفت: جواب این بچه را من چی بدم؟ خداااااااااا بچه م منتظر بود.

بابا به زور زیر بغل مامان را گرفت از زمین بلندش کرد و کمکش کرد بایسته، راه بره و بیاد داخل خونه. چند دقیقه بعد از اومدن مامان، من با دائیم رفتم توی اتاق تا مامان اشکام را نبینه. خشکم زده بود. دقیقا نمی دونستم چه اتفاقی افتاده ولی می دونستم خبرهای خوشی در راه نیست. مامان اومده بود اما بدون بچه. با شنیدن صدای گریه ی بی وقفه مامان منم اشک می ریختم اما بی صدا در خلوت اتاق. دلم می خواست یکی کمکم می کرد، گوش های من را می گرفت تا صدای ضجه زدن مامان را نمی شنیدم. من طاقت شنیدن صدای گریه مامان را نداشتم. تحمل چند تا غصه ی بزرگ برام سنگین بود. اما من هم مثل آدم بزرگ ها و پا به پای اونها و حتی بیشتر از اونها باید تحمل می کردم و بر داغ بزرگ رفتن خواهر کوچولوم صبر می کردم. خواهر کوچولویی که نیومده پر کشید و رفت. من و اون با هم تفاوت داشتیم. یا مقاومتش کمتر از من بود و سریع رفتن را انتخاب کرد، نه موندن و جنگیدن را؟ یا دلش نمی اومد از خدا جدا بشه و زندگی زمینی را شروع و تجربه کنه؟! اما من موندم و ...

مامان از زور گریه و درد و تزریق مسکن های قوی به خواب رفته بود. از گوشه در نگاهش می کردم و توی دلم می گفتم: مامان مطمئن باش هیچ وقت ازت سراغ خواهرم را نمی گیرم. مطمئن باش هیچوقت به یادت نمیارم که قول دادی با بچه برگردی. فقط تورو خدا تو گریه نکن.

چند روز بعد از بین صحبت هایی که رد و بدل میشد فهمیدم که خواهرم نارسایی قلبی، انسداد معده و مشکل ریوی داشته. دکترها اجازه نداده بودند مامان نیم نگاهی به نوزادش بندازه. اجازه شیر دادن به بچه هم نداده بودند. مامان صحنه در آغوش گرفتن و شیر دادن هم تختی هاش به نوزادهاشون را می دیده و اشک می ریخته. پرستارها به مامان گفته بودند: بچه ی شما خیلی مشکل داره. خودت دعا کن زنده نمونه، نه خودش اذیت بشه، نه شما.

با اینکه پرستارها بار اولشون نبوده با این اتفاقات مواجه می شدند اما اونها هم با دیدن غم و زجر کشیدن مامان اشک می ریختند. بچه فقط ۳ روز داخل دستگاه دوام آورد و بعد از ۳ روز بدون اطلاع مامان و بابا از بیمارستان به بهشت زهرا منتقل شد و کوچولوی ما بدون حضور ما به خاک سپرده شد. تمام ذوق و شوق و آرزوها و انتظارهای شیرینی که ۹ ماه در سر و دل داشتیم در کمتر از ۳ روز زیر خروارها خاک مدفون شد. قسمت نبود صدای خنده و بالا و پایین پریدن و شیطنت و بازیگوشی دختر بچه با نمکی حال و هوای خونه ما را عوض کنه. سرکی به دنیا کشید و با رفتنش مدت ها ما را عزادار کرد. پا توی خونه نگذاشته بود اما گوشه گوشه ی خونه جای خالی اون را فریاد می زد.

مامانم! اینبار هم توکل کن به خدا. باز هم باید صبر کنیم. باز هم باید بایستیم و قوی باشیم. ما داریم تمرین مقاومت می کنیم تا در مقابل مشکلات کوچک و بزرگ بعدی تازه کار نباشیم و قدرت مقابله و ایستادگی داشته باشیم. داغ فرزند دیدن هم یکی از اون امتحانات سخت الهیه که باید باهاش کنار بیای، هر چند سخت، هر چند طاقت فرسا. ولی باید باهاش کنار بیای. بیا راضی باشیم به رضای خدا. یک بار دیگه هم با به دنیا اومدن من و پی بردن به معلولیتم راضی شدی به رضای خدا و از خودش کمک خواستی. این بار هم با به دنیا اومدن و زود از دنیا رفتن نوزادت از خودش صبر بخواه. کمکت می کنه، مطمئنم.

hamezendegiam@yahoo.com

جایگاه ما در سینما کجاست؟!

نقدی بر سینما

سینمای هر کشور متعلق و مختص مردم آن کشور است و همه مردم یک کشور از سینمای خود سهمی دارند.
سینما و هنر هفتم متعلق به همه افراد یک جامعه است و سینما وظیفه دارد که تمام مردم یک جامعه را در خود ببیند و درباره آنها حرف بزند و آنها را به تصویر بکشد. هر سال در جشنواره فیلم فجر شاهد فیلم هایی با موضوعات و مضامین مختلف هستیم. ولی انگار سینما هم مثل بیشتر سازمان ها و نهادهای اجتماعی و دولتی، ما را از یاد برده از همه چیز و همه کس صحبت می شود به جز ما و اگر هم قرار باشد از ما صحبتی شود هر از گاهی ممکن است این اتفاق بیفتد. در سینمای ما از عشق، اعتیاد، مشکلات اجتماعی، اختلافات طبقاتی، از جنگ و آثار جنگ، خلاصه از همه چیز می گویند و همه چیز را به تصویر می کشند ولی انگار ما را حتی سینما هم نمی خواهد ببیند. چرا؟

آیا این همه مشکلات جامعه معلولان و دغدغه های این گروه نباید در هنر هفتم رنگ واقعی خود را پیدا کند؟
آیا مشکلات ما از جمله امرار معاش، تحصیل، اشتغال، مسکن، ازدواج، حمل و نقل و... موضوع خوبی برای تهیه و تولید یک فیلم قوی و بیاد ماندنی نیست ؟
آیا وقت آن نرسیده که کارگردانان برجسته سینمای ما نسبت به جامعه معلولان این کشور تعهد بیشتری نشان دهند و لا اقل در سال از میان فیلم های تولید شده یک تا دو فیلم را به مشکلات معلولین اختصاص دهند؟

سینما یعنی تعهد، تعهد نسبت به تک تک افراد جامعه، سینمایی که سود و منفعت شعار اصلی آن باشد بیشتر به یک بازار فروش کالا شبیه می شود تا یک نهاد متعهد فرهنگی.
آمار نشان می دهد سینمای ما در سه دهه تولید فیلم در زمینه مسائل و مشکلات معلولان جامعه بسیار ضعیف ظاهر شده و تعداد فیلم هایی که در مورد معلولان ساخته شده شاید از انگشتان دو دست هم به سختی بگذرد.
آیا بهتر نیست به جای سرمایه گذاری روی فیلم هایی با محتوای ضعیف، چند فیلم خوب و محکم در مورد مشکلات و دغدغه های معلولان تولید کرد.
اهالی سینما باید به جامعه معلولان کشور تعهد داشته و مشکلات و موانع را به زیباترین شکل به تصویر بکشند و در کارهایشان خدا را در نظر داشته باشند.
پس یادمان نرود سینما برای همه است.

محمد کشانی

نغمه دل

کدام زندگی ... کدام مهر ...

دست در جیب زندگی بردم
در پی عشق یا که لبخندی
من به جستجوی مرهم روح
من در تکاپوی پیوندی.
گرچه دستم در جیب زندگی می گشت
گرچه هیچش نیافت جز یک درد
دربی گشوده ... بی کلید و سهل الوصل
آغوش پر مهر و مهارت خداوندی...

«فاطیما» شاعر توانا

توقع

تو زمجموعه درهم چه توقع داری؟
از من و غربت حالم چه توقع داری؟
خواستی رود شوم از دل دریا بروم
از من این قطره شبنم چه توقع داری؟
من پریشانتر از آنم که شوم نظم پذیر
از من ای روح منظم چه توقع داری؟
وقتی آدم ز بهشت ابدی رانده شود
دیگر از زاده آدم چه توقع داری؟
راستی غیر غم و ناله و اشک
دیگر از ماه محرم چه توقع داری؟
روزگاریست که هر کس پی خود می گردد
سهراب تو از رستم دستان چه توقع داری؟

«سمیه ادهمی شاعر توانا»

زندگی

زندگی همنفسی با نفس شاپرکهاست
زندگی آواز است
در نگاه خورشید
زندگی رنگ زدن بر افق پرواز است

* * *

از نگاه دل من
زندگی لبخند است
زندگی آن تپشی است
که نگاه یک دوست در دلم می سازد
زندگی یعنی عشق
زندگی معنی پاک روشنایی هاییست
که هر شب مهتاب
عطر ناب آن را
بر دامن سبز آسمان می پاشد

«مریم فرحناکیان» شاعر توانا

آرزو

بنمای رخ که چهره خندانت آرزوست
آوای بلبلان و عربده مستانم آرزوست
از تیرگی شب و تنهایی، پرنده را بگشای
چرخ زمین وشیرینی زمانم آرزوست
جهان شرمگین ازاین عزلت حزین
که سربلندی جانانم آرزوست
این جهان عرصه عشق است و های و هوی زندگی
درجا نمان که آن جاودانم آرزوست
برخیزهرچند ناتوانت گفته اند
عزم گشاده وایمان بی امانم آرزوست
ازمهر، طلب عشق کرده ای نازکم
اسطوره آتش و آتشفشانم آرزوست
نامت هر چه هست بر وادی زندگی
عطری ست که جای جای زمانم آرزوست
ای بیده خمیده در عنصر زمان
ناتوانم کرده ای که توانم آرزوست

احمد آملی

درمان هایی برای درد خیالی قطع عضو شده ها

احتمالا تا کنون با افرادی که دست یا پایشان قطع شده و از حس خارش یا درد در عضو از دست رفته شان شکایت می کنند؛ مواجه شده اید. این افراد با این که دیگر عضوشان سر جایش نیست با حس هایی در آن مواجه می شوند؛ گویی که هنوز روح در عضو قطع شده وجود دارد. در حالی که همه اینها تصورات است. این حس ها اغلب دردناک هستند و دانشمندان هم همیشه در جست و جوی راههایی هستند که به تسکین درد در عضو قطع شده کمک کنند. این راه معالجه جدید بر استفاده از آینه بنا شده تا به فرد قطع عضو شده، حقه بصری بزنند.

مبنای این روش معالجه هم این است که اگر یک فرد قطع عضو شده بتواند بدنش را به شکل دیگری ببیند، مغزش ممکن است ارسال پیام های درد را متوقف کند.

«اس. راما چندران» عصب شناس و مدیر مرکز مغز و ادراک دانشگاه سن دیگوی آمریکا، ابداع کننده این روش معالجه جدید است. او در تحقیقش نشان داده که درد خیالی را با کمک یک آینه می توان کاهش داد. به این ترتیب که می توان آینه را طوری قرار داد که وقتی فردی با دست یا پای قطع شده به آن نگاه می کند مانند این باشد که هر دو دست یا هر دو پایش را دارد. به این ترتیب به عنوان مثال هنگامی که این فرد مشت دست سالمش را باز و بسته می کند در این آینه می بیند که مشت هر دو دستش را باز و بسته می کند در همان زمان به مغز او هم این پیام می رسد که او هر دو مشتش را باز و بسته می کند؛ یعنی مشت دست قطع شده هم باز و بسته می شود. در این شرایط فرد درد کمتری احساس می کند.

اما در آخرین تحقیقی که دانشمندان عصب شناس انجام داده اند نتایج باز هم جالب تری به دست آمده است. به این ترتیب که می توان به مغز افراد قطع عضو شده آموزش داد تا اعضای از دست رفته شان را تا حد ممکن به همان شکلی که کار می کرده، حرکت دهند. به عنوان مثال فرد می تواند مچ دست قطع شده را خم کند یا آن دست را حول یک دایره کامل بچرخاند. هفت نفر از کسانی که دستشان قطع شده بود در این آزمایش شرکت کردند و بعد از آموزش های گسترده مغزی چهار نفر از آنها به نتایج خوبی رسیدند.

یکی از دانشمندان عصب شناسی که در زمینه مغز و دستگاه عصبی در انستیتوی «کارولیسای» استکهلم سوئد کار می کند و در این تحقیق شرکت داشته می گوید: صرف نظر از این که فردی عضوش را از دست داده باشد یا نه، آموختن انجام حرکات ناممکن فقط با فکر کردن درباره انجام آن خیلی هیجان انگیز است.

هر چند که به خودی خود نتایج این مطالعه درباره افراد قطع عضو شده جالب است. اما جالب تر آن است که می تواند به بعضی از افراد که آشفتگی های مغزی دیگری دارند نیز کمک کند.

به عنوان مثال فردی که بیماری بی اشتهایی عصبی دارد؛ به طور کامل اشتهایش را از دست می دهد یا به طور کلی دست از خوردن می کشد، ممکن است با نتایج مرگباری مواجه شود. افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند؛ معمولا تصویر آشفته ای از خود در ذهن دارند و اغلب هم به شدت این تصور منفی است.

بنابراین **وقتی شخصی که دچار قطعی عضو شده می تواند کار غیر ممکنی را انجام دهد، فردی با بی اشتهایی عصبی هم می تواند با تمرکز روی یک تغییر در بدنش تصورش را از خودش تغییر دهد.**

ترجمه: حمیده احمدیان راد

سلامت

تجربه ها

در این شماره پای سخن لیلا قربانی می نشینیم و با بیماری گلوکوم از زبان او آشنا می شویم. وی تجربه های خود را در مورد بیماری اش در اختیار ما و خوانندگان پیک توانا قرار داده است.

دنیا از نگاه مبتلایان به بیماری چشمی گلوکوم(آب سیاه)

گلوکوم یا پر فشاری چشم که به آن «آب سیاه» هم گفته می شود یکی از معدود بیماری های چشمی به شمار می آید. این بیماری یا از طریق ژنتیک و به صورت مادرزادی یا بیماری مادر و استفاده از داروهای شیمیایی در دوران بارداری، در نوزاد به وجود می آید. در برخی موارد به دلیل ضربه ای که به سر یا چشم وارد می شود، ممکن است آب سیاه به وجود آید. اما شایع ترین دلیل آب سیاه که بیشتر در بزرگسالان (۴۰ سال به بالا) رخ می دهد. رسیدن آب مروارید و درمان کردن آن است. اگر کسی به آب مروارید دچار شود و به موقع به درمان آن نپردازد، دچار آب سیاه می شود. آب سیاه عصب بینایی را مورد حمله قرار داده و به آرامی در فرد ایجاد نابینایی می کند. مبتلایان به این نوع بیماری چشمی اکثرا کم بینا هستند و دید آنها در معرض نور شدید و یا تاریکی کاهش پیدا می کند. این افراد باید مراقب فشار خون خود باشند چرا که فشار خون بالا فشار چشم را نیز بالا می برد. فشار های عصبی و نگرانی های روانی نیز این فرآیند را تشدید می کنند. این افراد در رویارویی با سرمای شدید، گرما، نور شدید، مطالعه، تماشای تلویزیون یا کار با رایانه دچار سر درد و چشم دردهای شدید و غیر قابل تحملی می شوند که در این صورت بهتر است در جایی تاریک و ساکت و با استفاده از مسکن چشم های خود را ببندند و استراحت کنند.

مبتلایان به آب سیاه استفاده از قطره ی چشمی خود را باید به یک عادت تبدیل کنند زیرا مصرف داروی به موقع برای یک بیمار گلوکومی از نان شب نیز واجب تر است. در ضمن مراجعه به پزشک و پیگیری مرتب روند بیماری بسیار ضرورت دارد. افراد مبتلا به آب سیاه می توانند با مراقبت از چشم های خود و انجام درست روند درمان، فشار چشم خود را پایین نگه داشته و مدت زمان بیشتری از مواهب بینایی بهره مند گردند.

حفظ آرامش روحی و روانی، انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و پیاده روی، دوستی با میوه ها و سبزیجات، مخصوصا سبزیجاتی که حاوی ویتامین «آ» می باشند، مطالعه و فعالیت های بینایی کنترل شده و استفاده به موقع از داروها و خواب و استراحت کافی به این افراد کمک فراوانی می کند. گلوکومی ها باید بسیار مراقب باشند که دچار سینوزیت یا میگرن نشوند و از سرماخوردگی و تب شدید نیز بپرهیزند. چون در این صورت از شدت سر درد و چشم درد آرزوی مرگ خواهند کرد.

گلوکومی ها با این که در جامعه به عنوان افراد کم بینا و نابینا معرفی می شوند ولی می توانند با مراقبت های ویژه از چشم های خود مانند افراد عادی در اجتماع زندگی کنند و از مشکلات خود در محیط کار، تحصیل و زندگی مشترک بکاهند. با در نظر گرفتن امکاناتی خاص، این افراد می توانند مانند افراد عادی زندگی کنند. امکاناتی از قبیل: **کتب درشت خط برای محصلین و دانشجویان، تهیه نوارهای شنیداری در رشته های مورد علاقه ی آنها، امکان استفاده از رایانه های مختص نابینایان در اداره ها و چاپ درشت تر کتب، مجلات، نشریات و حتی برچسب های قیمت وسایل و مایحتاج برای آسان تر شدن دید این افراد.**

معرفی معلولیت ها

MS

بیماری تصلّب چندگانه عصبی یا مولتیپل اسکلروزیس که اصطلاحاً از آن تحت عنوان MS نام برده می شود، نوعی بیماری مزمن سیستم عصبی مرکزی با پیشرفت تدریجی است. مغز، نخاع و نواحی مختلفی که با این دو قسمت در تماس هستند، گرفتار این بیماری می شوند.

این بیماری یکی از علل مهم ناتوانی در سنین جوانی و میانسالی بوده و بیشتر در سنین ۲۰-۳۰ سالگی شایع است و به ندرت در سنین کمتر از ۱۰ سال و بالای ۶۰ سال رخ می دهد. علّت بیماری ناشناخته بوده امّا برخی مکانیسم های خود ایمنی، عفونت های ویروسی و ژنتیک را دخیل می دانند. عوامل محیطی می تواند در شروع و تکرار حملات مؤثّر باشد. تخمین زده می شود که حدود ۲ میلیون نفر در دنیا به این بیماری مبتلا باشند. شیوع MS در زنان بیشتر از مردان بوده و از لحاظ جغرافیایی، در نواحی که از خطّ استوا دورتر هستند، بیشتر دیده می شود.

به طور کلّی می توان گفت که علائم MS شامل ضعف و انقباض عضلات، اختلالات گویایی و تعادلی است. علائم اوّلیّه بروز این بیماری بیشتر با درد چشم و تاری دید شروع می شود. **از آن جا که MS نواحی مختلف دستگاه عصبی را درگیر می کند، می تواند علائم متفاوتی را نیز ایجاد کند، که عبارتند از:**

- اگر این بیماری در مغز تأثیر بگذارد، بیمار دچار اختلال حرکتی و جسمی می شود.
- اگر مخچه را تحت تأثیر قرار دهد، شخص در صحبت کردن و تعادل دچار اختلال خواهد شود.
- اگر در ساقه مغز تاثیر بگذارد، بیمار در بلع و استشمام دچار اختلال خواهد شد.
- اگر در نخاع اثر کند، بیمار دچار اختلال حسّی و عدم کنترل ادرار و مدفوع خواهد شد.

در کل بیماری MS را می‌توان به چهار دسته اصلی تقسیم کرد:

۱. نوع خوش‌خیم(Benign MS) که در این نوع فقط تعداد کمی حمله رخ می‌دهد. این حملات نیز معمولاً با بهبودی کامل همراه است. این نوع از بیماری به مرور زمان بدتر نمی‌شود و معمولاً موجب ناتوانی نخواهد شد.

۲. نوع عودکننده و فروکش یابنده(Relapsing Remitting MS) که اکثر مبتلایان بیماری شان را با همین نوع آغاز می‌کنند. به این صورت که در آن ها هر حمله بیماری، یک دوره آرام در پی دارد که بیماران در این مدّت مشکلی ندارند. امّا حمله‌ها نیز معمولاً غیر قابل پیش‌بینی‌اند.

۳. نوع پیشرونده ثانویه(Secondary Progressive MS)، این دسته را می‌توان ادامه نوع قبلی دانست، یعنی پس از چندین سال حمله و آرامش بیمار به حدّی می‌رسد که بدون وجود دوره‌های واضحی از حمله با گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود.

۴. نوع پیشرونده اوّلیّه(Primary Progressive)، در این نوع، بیماری هرگز حالت‌های عود یا فروکش را ندارند و ممکن است هر زمانی متوقف شده یا همچنان بدتر شود.

در حال حاضر روش درمانی قطعی برای این بیماری وجود ندارد، ولی با تدوین و پیگیری یک برنامه درمانی خاص و استفاده از دارو درمانی های جدید و تکنیک های توانبخشی می توان علائم بیماری را تسکین داد و پیشرفت آن را کندتر کرد تا اکثر افراد مبتلا به MS زندگی طبیعی، کامل و فعّالی با کمک روش های درمانی و حمایت های اجتماعی و خانوادگی داشته باشند. رژیم غذایی صحیح و متعادل نیز نقش مثبتی در جلوگیری از پیشرفت MS دارد. تحرّک جسمی، ورزش های هماهنگ و انبساط عضلات به تقویت نیروی عضلانی در بیماران MS کمک می کند و تا جایی که ممکن است بیمار باید از استرس های عاطفی و جسمی پرهیز کرد، زیرا باعث تشدید علائم می شود.

وحید راشدی
کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

چگونه والدین خوبی برای کودک معلول خود باشیم

در این شماره به مسائل تربیتی و چگونگی رفتار با فرزند دارای معلولیت در خانواده می پردازیم.
در گام اول، یکی از نکات اساسی موفقیت در تربیت، پذیرش، آمادگی و بالا بودن روحیه خود والدین در برخورد با این موضوع و مشکلات مربوط به آن است. برای پیشگیری از ضربه های شدید عاطفی و اصلاح نگرش های نامطلوب و آزاردهنده موارد زیر را مورد بررسی قرار می دهیم.

ایجاد آمادگی روانی برای پذیرفتن واقعیت قبل از مواجه شدن با نوزاد دارای معلولیت

با توجه به اینکه مواجه شدن ناگهانی والدین به خصوص مادر با پدیده معلولیت یا یک وضعیت غیرعادی، مبهم و غیر قابل تصور می تواند پیامد روانی فوق العاده ای داشته باشد، شایسته است که حتی الامکان برای پیشگیری از این ضربه های سخت عاطفی و هیجانی، قبل از این که مادر بدون مقدمه و به طور ناگهانی با وضعیت ویژه و مبهم فرزندش مواجه شود اقدامات مناسبی صورت بگیرد و با ارائه اطلاعات ملموس و مفید به وی آمادگی و زمینه مناسبی برای پذیرش واقعیت فراهم کنیم. به عنوان مثال زمانی که مادری در بیمارستان نوزادی را با یکی از ویژگی های سندرم داون به دنیا می آورد و پزشک، ماما، پرستار، همسر و نزدیکان وی از این وضعیت مطلع می شوند اما مادر هنوز از وضعیت نوزاد آگاهی ندارد و نمی داند که پدیده سندرم داون به چه نوع کودکان اطلاق می شود، چه باید کرد؟ بدیهی است مواجه شدن ناگهانی مادر با این کودک که حداقل از نظر ظاهر با نوزادان دیگر تفاوت دارد ممکن است یک ضربه عاطفی جدی متوجه مادر کند و تعادل روانی وی را مختل کند. اگر قبل از اولین ملاقات مادر و نوزاد بتوان که از کودکان مبتلا به سندرم داون در دوره های مختلف رشد و قابلیت های حسی، حرکتی، شغلی و حرفه ای آنها در ذهن مادر، تصاویری روشن ایجاد کرد، می توان به طور قابل ملاحظه ای از وقوع یک شوک یا ضربه عاطفی شدید پیش گیری کرد.

بدیهی است تشریح وضعیت عمومی کودک مبتلا به سندرم داون برای همسر و نزدیکان مادر بسیار موثر واقع می شود. در این زمینه در بعضی از کشورهای جهان از قبیل آمریکا و انگلیس انجمن های خیریه ای وجود دارد که در این قبیل امور فعال هستند و نقش های موثری ایفا می کنند. مثلا یکی از فعالیت های بسیار موفق انجمن اولیای کودکان مبتلا به سندرم داون در آمریکا این است که به محض مطلع شدن از تولد یک نوزاد مبتلا به این بیماری از طریق مراکز بیمارستانی، گروهی مطلع و بصیر از سوی این انجمن با دسته گل و شیرینی و کتابچه های زیبا در زمینه مراحل رشد و قابلیت کودکان سندرم داون، به ملاقات مادر می روند و به او تبریک و سلامت باد می گویند. یعنی قبل از اینکه مادر با نوزاد خود مواجه شود این گروه اطلاعات موثر و خوشایندی را از وضعیت کودک مبتلا به این بیماری به وی ارائه می دهند و در حوزه شناختی و احساسی این مادر نگرشی مثبت ایجاد می کنند و بر همین اساس موفق می شوند به طور جدی از وقوع ضربه شدید عاطفی جلوگیری کنند و آمادگی روانی مثبت در مادر ایجاد کنند. همچنین در این زمینه سریال های خانوادگی زیبایی نیز با همکاری انجمن علمی سندرم داون ساخته می شود که از شبکه سراسری نمایش داده می شود. در کشور ما، هرچند کارهای خیرخواهانه بسیاری انجام می شود اما برای آموزش و چگونگی رفتار با فرزند دارای معلولیت و تقویت روحیه و رفع مشکلات و ضربه های روحی والدین متاسفانه اقدامی صورت نگرفته است.

ارائه اطلاعات لازم و مفید در زمینه توانایی ها و قابلیت های فرد دارای معلولیت هنگامی که والدین با نوزاد معلول خود مواجه می شوند متاسفانه از جایی که که هنوز در سطح جامعه معلولیت به ناتوانی کامل اطلاق می شود، برای نمونه وقتی مادر و پدر متوجه می شوند که فرزندشان از نعمت بینایی دو چشم محروم است ممکن است پس از تحمل ضربه شدید عاطفی و پذیرش حقیقت نابینایی فرزند خود دچار احساساتی از قبیل غم و غصه مستمر و احساس تقصیر و قصور و یا درماندگی شده به تدریج افسرده و گوشه گیر شوند و ارتباطات خودشان را به حداقل ممکن تقلیل دهند.

در این جا نیز برای ایجاد تغییر در رفتارهای نابهنجار اولیای کودک یا دانش آموز نابینا می توان به روش های زیر عمل کرد:

معرفی الگوهای موفق : متاسفانه به دلیل ذهنیت اشتباه و عدم اطلاع از قابلیت های شغلی و حرفه ای و زندگی اجتماعی افراد نابینا، پدر و مادر باور و نگرشی منفی نسبت به وضعیت نابینایی فرزند خود دارند و عمدتا تمامی شخصیت وجودی یک فرد نابینا را دو حلقه چشم بسته می بینند. مجید خاتمی وکیل پایه یک دادگستری که بینایی خود را در کودکی بر اثر افتادن روی زمین از دست داده می گوید برای اصلاح و تغییر نگرش منفی والدین و ایجاد انگیزه، بالا بردن و تقویت روحیه آنان می توان برای آشنایی از قابلیت ها و توانمندی های فرزند معلول خود، با ارائه تصویری روشن و محسوس و عینی از فعالیت های اجتماعی افراد نابینا در عرصه های مختلف و همچنین امکان تحصیل در رشته های متفاوت با معرفی الگوهای موفق در سطح کشور و جهان در زمینه های مختلف، در بهبود و اصلاح نگرش منفی این والدین موثر بود. معرفی و به تصویر کشیدن الگوهای مشهور و موفقی مانند «هلن کلر» که ممکن است شرایطی بسیار بدتر از فرزند آنان داشته باشد که علاوه بر نابینایی، ناشنوا و قادر به صحبت کردن هم نبود و به موفقیت های چشمگیری نایل شد؛ نه تنها عامل موثری در تقویت روحیه والدین است بلکه همچنین در بالا بردن روحیه و تقویت اعتماد به نفس که عاملی اساسی در تضمین موفقیت و ماندگاری فرزند در خانواده و جامعه است، نیز موثر است.

ایجاد انجمن هایی برای تبادل تجربیات و اطلاعات در زمینه معلولیت برای والدین

برای آموزش و تغییر در نگرش منفی، همچنین تقویت روحیه والدین یکی از راه های پیشنهادی که در کشورهای زیادی اجرا می شود برگزاری جلسات و ایجاد انجمن هایی برای کمک به والدین توسط خیرین، مراکزی که در زمینه معلولیت فعالیت می کنند و یا سازمان بهزیستی و دیگر سازمان های وابسته است.

در این جلسات علاوه بر به دست آوردن اطلاعات مفید از تجربیات و مطالعات دیگر والدین در زمینه مشکلات گوناگون با فرزند خود از جایی که همه دارای یک مشکل هستند، همدردی، ابراز احساسات و عواطف والدین باعث آرامش و تسکین روحی آنان خواهد شد.

به دست آوردن اطلاعات و خدمات مفید یکی از کارهای موثر و مفید دیگر، جمع آوری اطلاعات از مراکزی که در زمینه معلولیت فعالیت می کنند مانند انجمن ها، سازمان بهزیستی و ....، مطالعه کتاب های مختلف همچنین استفاده ازخدمات موجود در این مراکز برای رشد و پرورش فرزند خود است.

فریبا شکیبا

منابع : کتاب مصاحبه و مشاوره با والدین کودکان استثنایی

نویسنده:دکتر غلامعلی افروز

خواندنی‌های سلامت

چهار غذای مفید برای دهان و دندان

هنگامی که مسواک در دسترس شما نیست یا امکان استفاده از آن را ندارید می‌توانید به کمک برخی مواد غذایی دهان و دندان خود را پاک کنید. برخی مواد غذایی چسبناک یا قندی به باکتری‌های موجود در دهان کمک می‌کنند تا اسید درست کرده و سبب پوسیدگی دندان‌ها شوند. در عوض برخی مواد غذایی می‌توانند مانع این موضوع شوند.
نباید فراموش کنیم که هیچ چیز بهتر از مسواک زدن و نخ کشیدن ۲۰ دقیقه بعد از صرف غذا نیست. اما اگر نتوانستید می‌توانید به مواد غذایی زیر برای پاکیزه کردن دهانتان تکیه کنید.

۱.سیب، هویج و کرفس: لازم است بدانید برخی سبزیجات مانند سبزیجات نام برده به دلیل آنکه نیاز به جویدن زیاد دارند سبب ترشح بزاق شده و دهان را تمیز می‌کنند. شما می‌توانید از انواع سبزیجات برای پاکیزه کردن دهانتان کمک بگیرید البته توجه داشته باشید میوه‌های اسیدی را انتخاب نکنید زیرا مصرف آنها بین دو وعده می‌تواند به مینای دندان‌ها آسیب وارد کند.

۲.پنیر یا شیر: اسید موجود در مواد غذایی می‌تواند به مینای دندان‌ها آسیب برساند. این در حالی است که بسیاری از مواد لبنی اسیدی بودن محیط دهان را خنثی می‌کنند. نوشیدن یک لیوان شیر یا خوردن یک تکه پنیر نه تنها گرسنگی را رفع می‌کند بلکه قند موجود در آنها سبب پوسیدگی دندان‌ها هم نمی‌شود.

۳.پیاز خام: می‌توانید همراه با غذای خود یک تکه پیاز بخورید. تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کره نشان داده است پیاز خام ترکیبات آنتی‌باکتریال قوی دارد و می‌تواند ۴ نوع از باکتری‌های مسبب بروز پوسیدگی‌های دندانی و بیماری‌های لثه را نابود کند.

۴.آب : شستن دهان با آب، خود می‌تواند سبب پاکیزگی دهان شود. زمانی که شما در دهان خود آب می‌گردانید در واقع باکتری‌ها را شسته و به بیرون می‌ریزید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، نوشیدن آب راه‌حل خوبی است. توصیه می‌کنیم بین وعده‌های غذایی یک یا دو لیوان آب بنوشید تا دهانتان پاکیزه و معده‌تان پر شود.

مغز صدای سکوت را می شنود

پژوهشگران آمریکایی در تحقیقات خود دریافتند که سکوت نیز پر از صداهایی است که مغز قادر است آنها را بشنود.

محققان دانشگاه اورگان با هدف کشف راه حل هایی برای حل اختلالات مختلف شنوایی، اوتیسم و دیسلکسی (اختلال در خواندن و نوشتن زبان) بر روی موش های آزمایشگاهی توانایی مغز در گوش دادن به «صدای سکوت» را کشف کردند.
این محققان با نصب الکترودهایی در سر موشها به این نتایج دست یافتند و در این خصوص توضیح دادند: «تصور کنید که در یک مکان شلوغ و یا در یک مهمانی قرار دارید و سعی می کنید حرفهای کسی را که در مقابل شما نشسته است دنبال کنید و صدای وی را از میان سر و صداهای مختلف تشخیص دهید. این کار به نظر خیلی پیش پا افتاده به نظر می رسد. این درحالی است که رایانه ها برای انجام همین کار به نظر ساده با دشواریهای زیادی روبرو هستند اما مغز می تواند مکث ها را در لحظات درست وارد کرده و خطوط تقسیم صحیح میان سیلابها و کلمات را پیدا کند.»
محققان در بررسی های خود کشف کردند که دو کانال متفاوت وجود دارند که ارتباط میان گوش و کورتکس شنوایی را برقرار می کنند. یکی از این کانال ها صدا و دیگری سکوت را انتقال می دهد.
این آزمایشات نشان داد که سکوت «صدایی» دارد که مغز قادر به درک آن است. در لحظه ای که در آن همه ساکت هستند، گروهی از نورون ها در سر فعال می شوند که عملکرد آنها ثبت و رمزگشایی محتویات سکوت است.
براساس گزارش مجله نورون، درک معنی صحیح مکث ها در داخل یک مکالمه به افراد اجازه می دهد که حرف های همدیگر را درک کنند و جواب های مناسب با حرف های گوینده را بدهند.

می‌توان در یک نگاه عاشق شد

برخی‌ها می‌گویند با یک نگاه نمی‌توان عاشق کسی شد اما اشتباه می‌کنند.

گرچه هر چه افراد بیشتر با هم آشنا می‌شوند، عشق‌شان به هم بیشتر می‌شود اما از نظر علمی با همان نگاه اول است که عشق در مغز شکل می‌گیرد. براساس مقاله‌ای که در «ساینس دیلی» منتشر شده است مغز خیلی سریع به احساسات عاشقانه عکس‌العمل نشان می‌دهد و تنها ۲دهم ثانیه طول می‌کشد تا یک فرد عاشق شود. عاشق شدن احساسی بسیار پیچیده است و ۱۲ نقطه از مغز در روند بروز این احساس با ترشح هورمون‌های مختلف از جمله دوپامین، اکسیتوسین و آدرنالین دخالت دارند. براساس نوع عاشق شدن ما یکی از این مناطق نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کند. به این معنی که فعالیت مغز وقتی مادری به فرزندش عشق می‌ورزد یا وقتی زن به همسرش یکسان نیست. این کشف جدید می‌تواند به متخصصان کمک کند تا برای افرادی که دچار مشکلات احساسی هستند درمان‌های تازه‌ای بیابند.

بدن همه ما برای انجام فعالیت های روزانه به سوخت نیاز دارد و منبع دریافت این سوخت، مواد غذایی است . به همین خاطر، با وجود مصرف غذا، بعد از مدتی کار و فعالیت، احساس گرسنگی و ضعف به ما دست می دهد. این حالت به خصوص در افرادی که در حال کم کردن وزن هستند، بیشتر خود را آشکار می کند. و تنها در صورتی می توان به آن غلبه کرد که تعادلی بین وعده های غذایی به وجود آید و در یک کلام، راه و رسم تغذیه سالم در نظر گرفته شود. حالا اگر در حال کاهش وزن هستید بهتر است این ۶ ماده غذایی را به خاطر بسپارید.

فیبر: بهتر است در هنگام کم کردن وزن، دریافت فیبر بدنتان را از طریق مصرف غلات کامل، میوه ها و سبزیجات تازه افزایش دهید. خوردن حداقل ۲۰ گرم فیبر در روز می تواند به شما کمک کند ساعات بیشتری را سیر بمانید. نتایج یک تحقیق آمریکایی در سال ۲۰۰۹ نشان داد که احتمال بازگشت وزن و افزایش چربی در بدن خانم هایی که مقدار زیادی فیبر در روز مصرف می کردند بسیار پایین بوده است. خوردن هر یک گرم فیبر در روز باعث می شود که شما ۲۵۰ گرم کمتر در روز غذا بخورید

اجزای یک برنامه غذایی کاهنده وزن

بخورید و لاغر شوید!

به همین خاطر هم پژوهشگران با صراحت اعلام کردند که رژیم های غنی از فیبر، مصرف کالری نهایی روزانه را کاهش می دهند.

کلسیم و ویتامین D: سعی کنید حداقل روزی ۳ واحد مواد غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D مانند لبنیات را مصرف کنید. کلسیم و ویتامین D، در کنار هم می توانند استخوان های شما را قوی و آسیب پذیری آنها را کم تر کند. به علاوه این دو ماده مغذی قادر هستند انعطاف پذیری ماهیچه های بدن را هم بیشتر کرده و از این طریق، ضریب موفقیت در کاهش وزن را هم بالاتر ببرند. به تازگی مطالعه ای روی دانشجویان دانشگاه بلومبرگ انجام شد و پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که آن دسته از دانشجویانی که حداقل روزی ۳ بار لبنیات مصرف می کردند، کمتر شاهد اضافه وزن، چاقی شکمی و تجمع چربی در بدن شان بودند. همچنین آنها نقش ویتامین D در کنترل وزن را به تنهایی بسیار پررنگ دانستند. چربی های اضافه در بدن توسط ویتامین D احاطه می شوند و از این طریق امکان استفاده از آنها توسط سلول های بدن از بین می رود و هر گاه که مغز پیام کاهش سوخت را به بدن برساند، ویتامین D مقداری از این چربی ها را آزاد می کند و به این ترتیب جلوی پرخوری را می گیرد و سوخت بدن را از همان چربی های اضافه تأمین می کند.

پروتئین: حتماً پروتئین های حیوانی مفید و کم چربی مانند گوشت مرغ، ماهی، بوقلمون یا حتی گوشت قرمز بدون چربی را در رژیم غذایی تان بگنجانید. پروتئین های حیوانی، حس سیری را برای مدت طولانی به مغز القا می کنند و باعث می شوند که ما کمتر غذا بخوریم و میل مان هم به هله هوله پر کالری کمتر شود، بنابراین برای شما که در حال کاهش وزن هستید، حداقل روزی ۲ واحد گوشت سفید یا قرمز بدون چربی لازم است. پژوهشگران در سال ۲۰۰۹ به این نتیجه رسیدند که خوردن گوشت سفید یا قرمز در وعده صبحانه، می تواند تمام صبح افراد را سیر نگه دارد و باعث شود که آنها وعده ناهار را بسیار سبک و دیر میل کنند.

آب: نوشیدن آب از دو طریق می تواند باعث لاغر شدن شما شود. اول اینکه خوردن حداقل ۴ لیوان آب در روز می تواند سبب کم شدن ۲ونیم کیلو گرم از وزن بدن تان در سال شود و شما می توانید با افزایش مصرف آب عدد این کاهش وزن را هم بیشتر کنید. نوشیدن ۴ لیوان آب در روز می تواند سوخت و ساز بدن را بیشتر کند و باعث لاغر شدن زودتر شما شود و به احساس کاذب گرسنگی که شما را به سمت خوراکی های شیرین گرایش می دهد، غلبه کند و جلوی چاق شدن شما را بگیرد.

چربی های مفید: چربی های مفید به اسید های چرب غیر اشباع نظیر امگا ۳ گفته می شود که به وفور در انواع مغز ها، آواکادو، روغن های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن ماهی یافت می شود خوردن ۳ یا ۴ واحد از این چربی ها در روز، به تمام افرادی که تناسب اندام برایشان اهمیت دارد توصیه می شود مطالعات نشان می دهند که مصرف منظم و روزانه گردو و ماهی می تواند بعد از ۶ ماه تأثیرات شگفت انگیزی در کاهش وزن افراد داشته باشد.

چای سبز: حداقل روزی ۳ فنجان چای سبز بنوشید. آنتی اکسیدان که در چای سبز وجود دارد، به کاهش وزن بدن کمک می کند و باعث آب شدن چربی های شکمی می شود محققان آمریکایی می گویند کسانی که روزی ۲ تا ۳ لیوان چای سبز می نوشند، کمتر از کسانی که علاقه چندانی به این نوشیدنی مفید ندارند، دچار اضافه وزن می شوند.

منبع: Msnbc

گردآورنده: زینب اکبری

فواید کنگر

کنگر از ۴۰۰ سال قبل از میلاد در یونان و روم باستان به صورت خوراکی استفاده می شد و در قرن ۱۵ به بعد به اروپا راه یافت و به عنوان ماده غذایی در تهیه انواع غذا ها مورد استفاده قرار گرفت . امروزه کنگر فرنگی در اکثر نقاط جهان مورد بهره برداری قرار می گیرد و حتی محصولات آن به عنوان دارو به بازار راه یافته است .

جالب است بدانید که تمامی قسمتهای این سبزی به خصوص ساقه، دانه، ریشه و قسمتهایی از گل به مصرف خراکی و دارویی می رسند . هر ۱۰۰ گرم کنگر خام ، حاوی ۷۱ کیلو کالری حدود ۴ گرم قند های مختلف، ۱درصد گرم چربی و ۶/۱ گرم فیبر است . ویتامین های مهم آن نیز شامل C, B۹, B۶, B۵, B۳, B۲, B۱ بوده و املاحی نظیر آهن، منیزیم، روی، کلسیم، پتاسیم و فسفر دارد. البته قندهای مهم آن شامل کالاکتوز و اینولین است . ترکیبات دیگر کنگر شامل اسید های گیاهی مختلف،کاروتنویید ها، آنزیمهای مختلف و ترکیب فعال سینارین است .

این سبزی خواص دارویی نظیر خاصیت آنتی اکسیدانی و کاهندگی گلسترول دارد بنابراین احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد. خنثی کننده سموم کبدی و محافظ کبد است به همین دلیل از دانه های آن داروهایی برای درمان بیماریهای کبدی به بازار عرضه شده است.

در ضمن عادت به خوردن آن به هضم غذا کمک کرده و اشتها را افزایش می دهد به علاوه حل کننده سنگ صفرا و برطرف کننده سوء هاضمه است. بنابراین کسانی که سنگ کلیه صفرا دارند بهتر است این سبزی را در برنامه غذایی خود بگنجانند. خوردن برگ کنگر تولید کلسترول در بدن را پایین می آورد به همین دلیل داروهای تهیه شده از کنگر برای امراض قلبی- عروقی و جلوگیری ازتصلب شراین استفاده می شوند . اثرات دیگر آن شامل کاهش چربی خون، ضد درد، ضد التهاب،کاهش قند خون و به طور ضعیف ادرار آور است. جالب است بدانید که یکی دیگر از استفاده های مهم کنگر در تولید پنیر است. زیرا این سبزی با آنزیم های که دارد می تواند با غلظت یک بر ۱۵۰ هزار، شیر را لخته و پنیر تولید کند .

دانه کنگر نیز حاوی روغنی است که از آن در تهیه صابون، شامپو و پولیش ها استفاده می کنند. به عنوان آخرین خواص نیز باید گفت که کنگر دارای اثراتی نظیر ضد تجمع پلاکتها (رقیق کردن خون)، ضد تهوع، ضد نفخ، خلط آور و مسهل است .

گردآورنده: زینب اکبری

بیماری استخوان ساز

در سراسر جهان فقط ۲هزارو ۵۰۰ تن به بیماری fibro dysplasia ossificans progessiva به اختصار FOP مبتلا هستند. در این بیماری زردپی، رباط و عضلات، به طور دردناکی به استخوان تبدیل می‌شوند و گاهی مفاصل را در طول شب قفل می‌کنند. این جهش ژنتیکی با هر بیماری که در استخوان‌سازی و هر بیماری که در تشکیل اسکلت بدن تاثیر دارد مرتبط است.

دکتر فردریک کاپلان، ارتوپد دانشگاه پنسیلوانیا و همکارانش علت بروز FOP را بعد از ۱۵سال بررسی ساختار ژنتیکی چند نسل خانواده‌ها در سراسر جهان دریافتند. علت این بیماری بروز جهش در ژن ACVR1 است.

یکی از مشخصه های بارز این بیماری کوچک تر بودن انگشت شصت پا به نسبت دیگر انگشتان است.

به گفته ی فریبا عباسی، که تنها نمونه ثبت شده این بیماری در ایران است، هر گونه ضربه شدیدی می تواند در سه مرحله باعث استخوانی شدن ماهیچه ها شود: **مرحله اول، درد شدید که با داروی مسکن به نام «ایندومتازین» آرام می گیرد .**

مرحله دوم ، ورم شدید ماهیچه که ماه ها به طول می انجامد.

و در مرحله سوم، بعد از خوابیدن ورم، ماهیچه تبدیل به یک تکه استخوان می شود.

وی در ادامه اضافه می کند: این بیماران به هیچ عنوان نباید تحت عمل جراحی قرار بگیرند و تزریق آمپول هم می تواند باعث استخوانی شدن و تسریع روند بیماری شود. در هنگام بیماری هایی مثل سرما خوردگی بجای استفاده از آمپول بهتر است از قرص و شربت استفاده شود.

گرما نیز برای یک بیمار FOP ضرر دارد .

تا جایی که فشار زیادی به ماهیچه ها وارد نشود، کاردرمانی مفید و موثر است. اما فیزیوتراپی که با وسایل برقی انجام می شود زیان بار است.

همچنین باید آرامش روحی و روانی این بیماران فراهم شده و از ایجاد شوک های عصبی جلو گیری شود. شوک عصبی زیان بار است و آرامش روحی باعث پیشرفت نکردن بیماری می شود.

بنابر تجربیاتی که این زن استخوان ساز به دست آورده است؛ استفاده طولانی از آسپرین باعث خشک شدن خون و تشدید بیماری می شود. قرص «اگزامتازون» نیز هیچ کمکی به این بیماری نمی کند و عوارض بالایی دارد و برای قطع این دارو باید به تدریج اقدام کرد.

این بیماران رژیم غذایی خاصی ندارند و می توانند از همه نوع ماده ی غذایی استفاده کنند. ولی تا حد امکان باید از مواد کلسیم دار پرهیز کنند.

سلامت جنسی نابینایان

افرادی که دارای ناتوانی‌های جسمانی هستند یا معلولیت ذهنی و روانی دارند به طور عمده به دلیل مشکل در برقراری ارتباط با دیگران، درک نکردن محرک‌های محیطی، مشکلات روانی مانند کاهش اعتماد به نفس و افسردگی، دارای مسایل خاصی در حوزه سلامت روان و سلامت جنسی خود هستند. اینکه افرادی با آسیب‌های خاص جسمانی یا ذهنی چه مشکل‌هایی دارند یا در چه سطحی با این مشکل‌ها روبه‌رو هستند، بستگی به سنی دارد که دچار این آسیب شده‌اند. همچنین شدت و نوع آسیب نیز می‌تواند تاثیر زیادی در این زمینه داشته باشد.

آموزش نابینایان

اگرچه داشتن روابط جنسی در بین نوجوانان موضوعی است که توسط بیشتر جوامع دنیا پذیرفته‌شده نیست، پایه‌ریزی شروع روابط عاطفی و در پی آن ایجاد ساختار روانی روابط جنسی در همین دوره سنی است. برای برقراری روابط عاطفی و جنسی، داشتن حداقل دانش اولیه در مورد هویت جنسی و جهت‌گیری جنسی و فیزیولوژی جنسی بدن لازم است. افرادی که دارای ناتوانی بصری هستند به دلیل همین مشکل‌ها دانش اندکی در این حوزه خواهند داشت. بنابراین اختلال‌های جنسی و پیامدهای آنها و نیز ایجاد مشکل در آسیب‌های جسمانی به ویژه در مراحل گذار زندگی مانند نوجوانی، می‌تواند تاثیرهای متفاوت‌تر و مسایل پیچیده‌تری را داشته باشد. نوجوانی، پیچیده‌ترین مرحله زندگی است. برای بسیاری از مردم، نوجوانی دوره‌ای پرچالش است که آنها را به جوانی می‌رساند. در این دوره افراد به خودشناسی پرداخته و در همین دوره است که در افراد علاقه فزاینده‌ای برای شکل دادن به روابط صمیمانه و عاطفی ایجاد می‌شود و آنها درصدد ایجاد رابطه با جنس مخالف و تجارب مرتبط خواهند بود. برای نوجوانان، روابط عاطفی و داشتن تخیل‌ها و تصورهای عاشقانه بعد مهمی از رشد استقلال آنها است که چگونگی شکل‌گیری آنها از اهمیت زیادی برخوردار است.

و جذابیت‌های فیزیکی شریک زندگی که همه این مسایل تحت تاثیر این ناتوانی قرار می‌گیرند. وجود مسایل و مشکل‌هایی که از مسایل فوق نشأت می‌گیرند، می‌توانند باعث طرد زوجین از یکدیگر به خاطر ویژگی‌های شخصی شود. مطالعه‌های متعددی که در مورد مشکلات جنسی افراد نابینا صورت گرفته است به‌طور عمده روی دانش، آموزش، باورها و رفتار جنسی این افراد که به نوعی تحت تاثیر این وضعیت قرار دارند، متمرکز است.

مشکل مردان نابینا بیشتر است

مردانی که دارای مشکل‌های بینایی هستند مشکل‌های جنسی بیشتری نسبت به زنان دارند. هرچند دانش کلی در مورد روابط جنسی در این افراد پایین است ولی ناتوانی افراد در برقراری روابط دیداری با همسر باعث می‌شود این افراد در مورد جذابیت‌های جنسی یکدیگر اطلاع کمتری داشته باشند و به دلیل درک نکردن هیجان‌ها و عواطفی که از طریق چشم قابل درک هستند، نمی‌توانند به شکل مناسبی به تقاضاهای جنسی همسر خود پاسخ مناسبی بدهند. این مساله می‌تواند موجب کاهش روابط زناشویی و نیز کاهش رضایتمندی جنسی طرفین شود همچنین باعث کاهش میل جنسی نیز می‌شود. سپس به دنبال سرکوبی امیال جنسی دچار کاهش عزت نفس، اضطراب، افسردگی و... می‌شوند که اینها نیز موجب اختلال جنسی ثانویه می‌شوند.

چه باید کرد؟

تاکنون مطالعه‌های جامع و همه‌جانبه‌نگری در مورد شیوع انواع اختلالات جنسی در نابینایان مرد و زن صورت نگرفته است. ولی مطالعه‌های موردی، میزان اختلال جنسی در آنها را بیشتر از جمعیت طبیعی گزارش کرده‌اند. مطالعه‌ها نشان داده که چنانچه بر آموزش به این افراد و همسرشان تمرکز شده و در کنار آن توانایی‌های این افراد مانند عزت‌نفس و حواس مانند لامسه و شنوایی ، در راستای افزایش ارتباط جنسی ارتقا داده شود و همچنین بیماری‌هایی که به‌صورت ثانویه، مشکل جنسی ایجاد می‌کنند در این افراد کشف و درمان شود، می‌توان به میزان زیادی از مشکل‌های احتمالی جنسی و زناشویی آنها پیشگیری کرده و زمینه را برای ارتقای سلامت جنسی این افراد فراهم کرد.

مشکل‌های سلامت روان در این افراد شایع خواهد بود.

مهم است که آموزش و برنامه‌ریزی‌های خاصی در این دوره وجود داشته باشد تا بتوان به ویژه افراد نابینا را به شکل مناسبی برای ایجاد روابط عاطفی، جنسی و سازگاری با شرایط جدید و خاص خود آماده کرد. آسیب بینایی کیفیت و نگهداری روابط با دوستان و خانواده‌ها را تهدید می‌کند. این در حالی است که این مشکل می‌تواند موجب محدودیت اجتماعی، شغلی و روابط خانوادگی و عاطفی شود. عواملی که روی روابط عاطفی و زناشویی تاثیر می‌گذارند عبارتند از: احساس نزدیکی، تمایل متقابل، درک شباهت‌ها، شایستگی‌ها

دکتر غلامحسین قائدی، روان‌پزشک، عضو هیات علمی دانشگاه شاهد

منبع :هفته نامه سلامت

خانه‌تکانی مغز با خوردن میوه و آجیل!

قرن‌هاست که دانشمندان از تاثیر چشمگیر مصرف میوه‌های مختلف بر عملکرد مغز صحبت کرده‌اند. این موضوع از آنچنان اهمیتی برخوردار است که همواره تحقیقات زیادی درباره آن انجام می‌شود که بدون شک هر یک از آنها سهمی در پرده برداشتن از گوشه‌ای از رازهای نهفته در نحوه این اثرگذاری دارند. به تازگی گروهی از محققان دست به انجام تحقیقاتی در این زمینه با نگرش نسبتا متفاوتی زده‌اند که البته نتایج جالب توجهی نیز در این خصوص ارائه کرده‌اند. آنها متوجه شده‌اند که مصرف میوه‌هایی نظیر توت‌فرنگی و ذغال‌اخته می‌تواند به حفظ سلامت مغز سالمندان به شیوه‌ای که تاکنون مشخص نشده بود کمک زیادی کند.

دکتر شیبو پلوس از مرکز تحقیقات تغذیه انسانی سرویس مطالعات کشاورزی در وزارت کشاورزی آمریکا در گفتگو با ساینس دیلی به جزئیات بیشتر این مطالعه و دستاوردهای کاربردی آن اشاره کرده است.

به عنوان نخستین پرسش اگر بخواهید نتایج مطالعات خود را در یک عبارت و به طور خلاصه بیان کنید چه چیزی می‌گویید؟

- تحقیقات ما نشان می‌دهند مصرف میوه‌های ارزشمند و مغذی نظیر ذغال‌اخته و توت فرنگی و به احتمال فراوان مغز گردو، پسته و نظایر آنها مکانیسم طبیعی را در مغز فعال می‌کند که نتیجه کارکرد آن تصفیه‌سازی و به نوعی بازیافت پروتئین‌های سمی شده و مرتبط با فرآیند از دست دادن حافظه و سایر اختلالات روانی است. این اختلالات عمدتا با افزایش سن و به خصوص در سالمندان دیده می‌شود و از این رو مصرف این میوه‌ها اثرات بسیار مثبتی برای آنها دارد.

البته با توجه به اهمیت موضوع به نظر می‌رسد در گذشته نیز تحقیقات زیادی در این خصوص انجام شده باشد. چه نکات مهمی درخصوص آنها به شما در انجام این مطالعه جدید کمک کرده است؟

- تحقیقات گسترده‌ای در این زمینه انجام شده که نشان می‌دهند فاکتورهای زیادی در فرآیند پیری وجود دارد، با این حال برخی از آنها از اهمیت بیشتری برخوردارند. یکی از این فاکتورها کاهش مداوم توانایی مغز در حفاظت از خود در برابر تورم و آسیب‌های ناشی از فرآیند اکسایش است. این فرآیندها موجب می‌شود تا بیمار در برابر بیماری‌ها و اختلالات مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن آسیب‌پذیرتر باشد.

همواره یک پرسش مهم در خصوص تحقیقاتی از این دست مطرح می‌شود و آن، این‌که چرا میوه‌ها تا این حد در حفظ شادابی مغز موثر هستند؟

- شاید بهتر باشد پاسخ به این پرسش مهم را در قالب یک خبر خوش داد. این خبر خوش این است که ترکیبات طبیعی موسوم به polyphenolic ها در میوه‌ها، سبزیجات و مغز گردو و نظایر آنها شناسایی شده است که تاثیر ضداکسیدانی و همچنین ضدالتهاب مغز دارند. این ترکیبات می‌توانند به مغز در برابر بیماری‌ها و اختلالات مرتبط با افزایش سن کمک زیادی کنند.

در مطالعات اخیر چه موارد دیگری را دنبال کرده‌اید؟

- ما در این مطالعه روی دلیل دیگری متمرکز شده‌ایم که چرا فعالیت سیستم عصبی همزمان با افزایش سن دچار انحطاط و اختلال می‌شود؟ نکته مهم این است که این فرآیند شامل تمیز شدن مغز از پروتئین‌های سمی شده است. در مغز سلول‌هایی وجود دارند موسوم به microglia که در حقیقت نقش زن خانه‌دار در یک خانه را ایفا می‌کنند. این سلول‌ها در فرآیندی که از آن به autophagy یاد می‌شود، ریز مواد زائد شیمیایی بر جای مانده در مغز را جارو کرده و حتی مورد بازیافت قرار می‌دهند. نکته اساسی این که این مواد زائد می‌توانند در عملکرد طبیعی مغز اثرات مخربی بر جای بگذارند. به عبارت دیگر می‌توان گفت بسیاری از اختلالات فرسایشی مغز و همچنین بیماری‌هایی که با افزایش سن ظهور پیدا می‌کند به دلیل برجای ماندن انبوهی از همین مواد در مغز است.

چرا در دوره سالمندی این عوارض بیشتر به چشم می‌آید؟

- پاسخ کاملا روشن است. در دوران سالمندی و زمانی که مغز پیر شده است سلول‌های microglia که وظیفه جارو کردن مغز را به عهده دارند، در انجام کار خود ناتوان شده و در نتیجه هر لحظه بر انبوه مواد زائد شیمیایی درون مغز افزوده می‌شود. اما این پایان غم‌انگیز ماجرا نیست. در حالی که این سلول‌ها در انجام وظیفه اصلی خود باز می‌مانند، بتدریج فعالیت بی‌موردی پیدا کرده و با تقویت آن شروع به لطمه وارد کردن به سلول‌های سالم مغز می‌کنند.

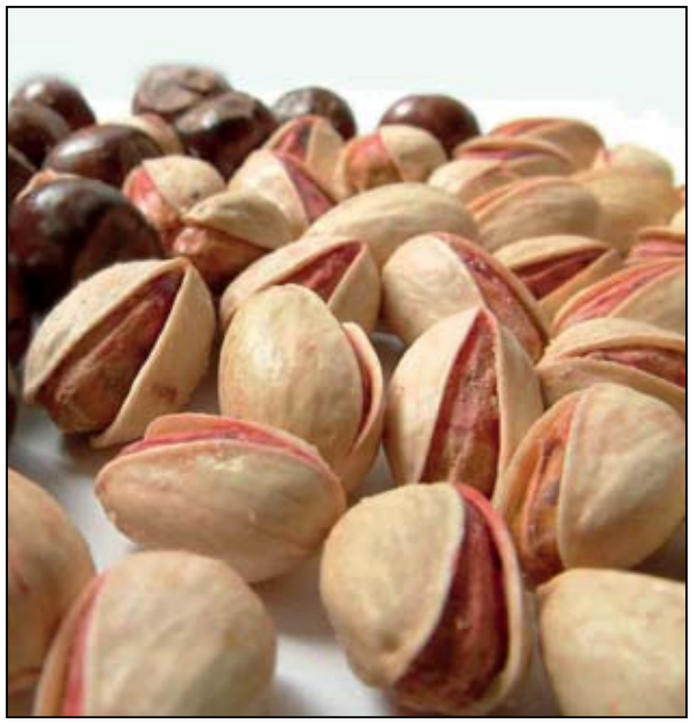
اکنون به این نتیجه رسیده‌اید که میوه‌ها اثر بازدارنده‌ای در این فرآیند دارند؟

- بله. تحقیقات ما نشان می‌دهند ترکیبات مفید polyphenolic موجود در میوه‌ها به خصوص ذغال اخته و توت فرنگی اثر نجات‌بخشی برای مغز دارند. ما متوجه شده‌ایم که آنها فرآیند تمیز شدن و جارو کشیده شدن مغز را در حد طبیعی نگاه می‌دارند. ما خوشحال هستیم که برای نخستین بار این فرآیند را به این ترتیب شناسایی و تشریح کرده‌ایم.

با توجه به این مطالعه، چه توصیه‌ای برای افراد به خصوص سالمندان دارید؟

- بدون شک مصرف مواد غذایی غنی از ترکیبات polyphenolic اثرات مفیدی بر فعالیت مغز و شاداب نگاه داشتن آن خواهد داشت. استفاده از میوه‌هایی که به رنگ قرمز، نارنجی یا آبی هستند، می‌تواند کمک زیادی به دریافت حجم قابل توجهی از این ترکیبات کند.

برگردان : مهدی پیرگزی



درمان فلج مغزی به کمک اسب ها

«الیزابت» سه ساله به فلج مغزی دچار است. او نمی تواند به تنهایی بنشیند و روی پای خود بایستد و به فیزیوتراپی منظم نیاز دارد. او در چند ماه گذشته، به عنوان بخشی از برنامه درمانی خود به اسب سواری روی آورده است.

مانوئل پدر الیزابت می گوید که این درمان به نام «هایپوتراپی» بسیار مفید بوده است. او در ادامه می گوید: دخترم به هیچ عنوان از اسب ها نمی ترسد و پس از این درمان بسیار آرام تر شده است. پاهای او بسیار نرم تر شده اند و ما شاهد تغییرات مثبت رخ داده در وجود او هستیم.

این روزها خود الیزابت هم برای زمان هایی که باید سوار اسب شود روزشماری می کند. این درمان که در انگلستان رایج است شامل گذاشتن فرد بیمار بر پشت اسب در وضعیت های مختلف است و به افراد در هر سنی که باشند کمک می کند تا با مشکلات جسمی و روحی خود کنار بیایند.

فرد بیمار کنترل اسب را به عهده می گیرد و حالت های مختلف قرار گرفتن بر روی اسب را تمرین می کند.

کاشیا روچ درمانگر الیزابت در کامپو ریل پرتغال بیان داشت؛ این درمان باعث افزایش توان حرکت و نرم شدن عضلات می شود. این تمرین ها باعث می شود فرد کنترل رفتارهای خود را به دست گیرد و با راندن اسب به تنهایی، اعتماد به نفس پیدا کند.

او گفت: دمای بدن اسب ها ۳۸ درجه سانتیگراد است، در نتیجه این گرما باعث می شود که اعضای بدن فرد بیمار راحت تر به حرکت در بیایند.

او افزود: حرکات سه بعدی لگن خاصره اسب ها باعث می شود که لگن خاصره فرد بیمار نیز در عکس العمل به آن به حرکت دربیاید. این حرکات تقریبا شبیه حالت راه رفتن در انسانند که بسیاری از بیماران قادر به انجام آن نیستند. این درمانگر گفت: ما از ماه ژانویه هایپوتراپی را آغاز کردیم اما من دو سال است که در حال آموزش دیدن در این زمینه هستم.

من به چشم خود نتایج این درمان را دیده ام. بیماران پس از اتمام تمرینات بسیار آرام هستند و راحت تر می توانند دست و پایشان را تکان دهند. این نوع از تمرینات در کاهش استرس و فشارهای روحی روانی افراد نیز موثر است.

او گفت: این درمان برای افراد مبتلا به بیماری های لگنی، افراد مبتلا به تصلب شرایین و کسانی که از ناراحتی های روحی روانی رنج می برند یا به مشکلات عصبی مبتلایند موثر است.

لسی فرنل فیزیوتراپ ریوایو اسکاتلند که به درمان بیماران مبتلا به ام اس اشتغال دارد، اعلام کرد که هایپوتراپی ابتدا در دهه ۱۹۹۰ به کار برده شده و در انگلستان طرفداران بسیاری پیدا کرد. هم اکنون تعداد زیادی از افراد مبتلا به «ام اس» خواستار درمان به این شیوه هستند؛ این درمان چنان رایج شده که مجبور شده ایم هر دوره را تنها به ده هفته محدود کنیم. در غیر این صورت دیگران برای دسترسی به این درمان باید مدت ها در انتظار به سر ببرند. همه افرادی که تحت این درمان قرار گرفته اند واکنش مثبتی به آن نشان داده اند. در این تمرینات از حرکت سه بعدی لگن، باسن و شانه اسب بهره گرفته می شود. این حرکات باعث می شود که اعضای بدن بیمار در جهت های خاصی به حرکت در بیایند. فرد اسب سوار پس از تمرینات می تواند همان حرکات را در زمان راه رفتن تکرار کند. این روش درمانی حقیقتا بی نظیر است و هیچ یک از شیوه های درمانی دیگر به پای آن نمی رسد.

سخنگوی اسکوپ موسسه خیریه ای برای کمک به افراد مبتلا به بیماری های لگنی گفت؛ با وجود مزیت های بسیاری که این روش دارد باید بیان کرد که هایپوتراپی به عنوان یک درمان به حساب نمی آید.

اسکوپ معتقد است هر درمانی که برای کمک به بیماران استفاده می شود باید با دقت و بررسی های فراوان صورت گیرد. سخنگوی این موسسه خیریه گفت: **بیماری های مربوط به لگن خاصره درمان ندارند و این درمان ها تنها به فرد کمک می کنند تا حرکاتش تسهیل شود و کمی از نیازش به دیگران کاهش پیدا کند. بعضی از افراد از اسب سواری به آرامش می رسند. گرمای بدن و حرکات اسب برایشان مفید است. این تمرینات برای کودکان مبتلا به سی پی بسیار سودمند است.**

زیبایی

نفیسه قدوسی

به هر جا می‌نگرم، درختی رنگین می‌بینم که چون شاهزاده خانمی آینه به دست، محو تماشای خودش ایستاده و آن پرسش اساسی ابدی را تکرار می‌کند: «آینه! بگو زیباترین زن دنیا کیست؟! بهترین، بزرگترین، هنرمندترین...» باغ انباشته از تپش و نجوا و زمزمه است. لبریز از هیاهوی حیاتی مغرور! همه، جز درخت گلابی، که با بدنی خاموش و دستهای خالی میان آن‌همه ولوله و رشد و رویش ایستاده و گوشش، بدهکار به ملامت این و آن نیست! انگار شیخ پیری است نشسته در خلوت! متواضع، شکرگزار و شکیبا! این درخت هوشیار است و به تماس انگشتان من پاسخ می‌دهد. این درخت، حرفی پنهانی دارد و با من در نجواست. (مونولوگ فیلم درخت گلابی)

زیبایی شناسی، احساسی است که هر کس می تواند به شیوه ی خود آن را تعریف کند. برای این حس، نظرات متنوع و متفاوتی وجود دارد. برخی فلاسفه از عادت سخن می گویند. به عقیده ی آنها ما آبی آسمان را زیبا می دانیم چون چشم هایمان به این رنگ خو گرفته و آن را خوشایند یافته. ولی اگر یک روز بیدار شویم و ببینیم آسمان سبز است آرامش خود را از دست می دهیم و دچار احساسی ناخوشایند خواهیم شد.

برخی دیگر از فلاسفه اعتقاد دارند که زیبایی در مکان ها و فرهنگ های مختلف تعریف خودش را دارد. به قول داروین بومیان تاهیتی بینی پهن را می پسندیدند و بینی و پیشانی کودکان خود را برای زیبایی زیر منگنه می گذاشتند. مردم مایا دندان ها را شکسته و منبت کاری می کردند و سر کودکان را با تخته بندی به شکل کله قند در می آوردند و چشم هایشان را چپ می ساختند؛ زیرا گمان می کردند که این کار آنها را زیبا می سازد. بعضی از فلاسفه نیز اعتقاد دارند که نظم و تقارن اساس زیبایی است. در حالی که امروزه هنرهایی پا به عرصه گذاشته اند که با بی نظمی و عدم تقارن شکل هایی زیبا خلق می کنند.

البته بسیاری از روانشناسان نیز باور دارند که زیبایی چیزی است که وقتی عشق در میان باشد دیده می شود.

وجود تعاریف مختلف برای یک مفهوم که همگی تا حدودی از حقیقت نشات گرفته اند، نشان دهنده نسبی بودن زیبایی است. زیبایی را می توان در هر زمان و مکانی و با هر فرهنگ و اعتقادی به گونه ای متفاوت دریافت.

نظر شما در رابطه با زیبایی چیست؟
آیا معلولیت را مانعی برای زیبایی می دانید؟

مینا از تهران: زیبایی ظاهری را خلاصه شده در زیبایی چهره و صورت نمی دانم. به نظر من زیبایی به کارگیری اخلاق، ادب، رفتار مناسب و رعایت شئونات و پوشش مناسب است. شخصا عقیده دارم افرادی که حتی از زیبایی چهره نیز برخوردار نیستند، با به کارگیری ارکان ادب و اخلاق به مرور در اذهان شخصیت و چهره ی زیبایی از خود بر جای می گذارند و بسیارند کسانی که علیرغم داشتن زیبایی ظاهری با عدم به کارگیری این ارکان هیچ اثری از زیبایی خودشان در ذهن ها باقی نمی گذارند. گاهی معلولیت می تواند مانع زیبا به نظر رسیدن افراد شود، اما مواقعی هم هست که معلولیت هیچ گونه منعی برای زیبایی ایجاد نمی کند. زیبایی بستگی به شخصیت هر فرد دارد.

صبا از سنندج: زیبایی به چهره انسان ها نیست. زیبایی به طرز تفکر و نوع احساس انسان ها بستگی دارد. چه بسا افرادی که در ظاهر زیبا هستند اما حس خوبی را به دیگران انتقال نمی دهند در نتیجه با وجود چهره زیبا، زیبایی آنها دیده نمی شود و بلعکس. **بنا بر تعریفی که از زیبایی دارم معلولیت را مانعی برای زیبا دیده شدن نمی دانم.**

فروغ از بندر انزلی: من زیبایی را در خدا، طبیعت، کتاب، زندگی و آرامش یافته ام. با ایمان خودم را به خدا نزدیک کرده ام. با وجود اینکه نابینا هستم به زیبایی خود اهمیت می دهم. چون نظافت را مهم می دانم، همیشه آراسته هستم و زیبا بودن را دوست دارم. آرایش به من آرامش می دهد. و همیشه برای دل خودم آرایش می کنم. من با وجود معلولیت شدیدی که دارم همیشه به مشکلاتم می خندم و هیچ گاه معلولیت را مانعی برای مرتب و آراسته بودن نمی دانم.

سیما از کرج: زیبایی احساسی است که وقتی به چهره ی کسی نگاه می کنیم دوباره برای نگاه کردن به او تمایل داشته باشیم. و اگر گفتار فردی زیبا باشد، در مخاطب خود اشتیاقی برای شنیدن ایجاد می کند. معلولیت نمی تواند مانعی برای زیبایی باشد. من در اطراف خود افرادی را دیده ام که با وجود معلولیت دارای زیبایی در چهره و گفتار می باشند و تلاش می کنند که به گونه ای رفتار کنند که از افراد توان مند چیزی کمتر نداشته باشند.

رویا از همدان: زیبایی از نظر من یعنی ایجاد یک احساس خوشایند. من وقتی کسی را زیبا می بینم که او را دوست داشته باشم. شاید به نظر دیگران او زیبا نباشد ولی به دلیل آنکه شخصیت او برای من قابل احترام است او را زیباترین فرد می دانم. به قول سهراب سپهری **چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید. برای من فرقی ندارد که آن فرد معلول باشد یا نباشد.**

زهرا از تهران: من فکر می کنم، عادت های ما در زیبا دیدن افراد تاثیر به سزایی دارد. دیدن یک معلول که تناسب بدنش به دلیل معلولیت از بین رفته است احساسی از زیبایی در ما ایجاد نمی کند. چه کسی می تواند ادعا کند که یک معلول عصایی که صورت زیبایی دارد با وجود حرکت بر روی دو عصا، زیبایی اش تحت تاثیر قرار نمی گیرد؟!

سعیده از شیراز: تعریف زیبایی در من یک احساس است که بیانش بسیار سخت است. ولی عقیده دارم که معلولیت نمی تواند مانعی برای زیبایی باشد. من معلولی را می شناسم که از ویلچر استفاده می کند و با این وجود چیزی که توجه دیگران را به سمت او جلب می کند معلولیتش نیست بلکه زیبایی چهره و رفتار اوست.

میثم از زابل: هر آنچه که انسان با مشاهده آن پی به وجود خالقی توانمند ببرد عین زیبایی است. من معلولیت را نه تنها مانع نمی دانم بلکه به نظر من خود معلولیت زیبایی محض است. زیرا آیینه ی تمام نمای آن معشوق ازلی و ابدی برای انعکاس و تجلی صفات پاکش در جسم و جان این عاشق زمینی است.

ویلچر مانعی برای زیبا بودن نیست

ده نفر از ۲۰۰ زنی که برای اجرای نمایش لباس بر گزیده شده اند، معلول هستند. آنها جوان و جذاب اند و روی ویلچر به زیبایی می درخشند. قرار است این دختران معلول در دامن های بلند و لباس های شب درخشان، طرح های جدید مارک های معروف کمپانی های ایتالیا، فرانسه و آلمان را به نمایش بگذارند. زن هایی که ویلچر مدل های معلول را در مسیر نمایش لباس حرکت می دهند سعی می کنند حرکت ویلچر را با آهنگی که پخش می شود تنظیم کنند.
مجلات بسیاری برای چاپ عکس این مدل های معلول با هم رقابت دارند.
ژولینا زدراونسی ۲۳ ساله می گوید: این رویایی است که به حقیقت پیوسته ولی هنوز باید تلاش زیادی برای تغییر نگرش جامعه به کار گرفته شود؛ زیرا بیشتر مردم فکر می کنند که زیبایی و معلولیت نمی توانند در کنار یکدیگر قرار بگیرند. حتی خود فرد معلول نیز خود را زیبا نمی داند.
ژولیا دانشجوی رشته ی روانشناسی است و در آلمان درس می خواند . وی از کودکی به دیستروفی مبتلا بوده با این وجود توانسته عنوان اول مسابقات بین المللی زیبایی را از آن خود کند.
بروس دارنل یکی از زیبا ترین مدل های آمریکایی می گوید : **مدل های معلول از ترحم بیزارند. آنها مثل بقیه مدل ها زیبا هستند و معلولیتشان تاثیری در زیبا بودنشان ندارد.**
اردونیگ خواننده ای که از دوسالگی معلول بوده است می گوید : **این کار ساده ای نیست. ما همیشه مجبوریم برای نشان دادن اینکه با افراد سالم فرقی نداریم، مبارزه کنیم.**
میرا کوترز طراح لباس می گوید: **طراحی لباس برای افراد سالم و معلول فرقی ندارد و افراد معلول به لباس های مخصوصی نیاز ندارند. آنها نیز می توانند هر مدل لباسی که می خواهند بپوشند. تنها تفاوتی که وجود دارد این است که پوشیدن لباس های تنگ ممکن است برای افراد معلول سخت تر باشد.**
او می گوید **مدل شدن به افراد معلول کمک می کند که آنها به جای فرو رفتن در ویلچر خود، به دنیای بیرون نگاه خوشبینانه ای داشته باشند و عزت نفس خود را افزایش داده و بتوانند در اجتماع به خوبی ظاهر شوند.**

ترجمه : نفیسه قدوسی

حادثه یا معجزه

چند وقت پیش گزارشی را در یکی از کانال های خارجی دیدم و به دلیل جالب بودن موضوع، آن را نوشتم تا در اختیار علاقمندان قرار دهم:
حدود دوسال و نیم پیش در پکن بود که «مونیک فن» در فورست دو نقره‌ی پارالمپیک برد، رویای مونیک طلای پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن بود، رویایی که اکنون به باد رفته، چون اجازه‌ی شرکت در این مسابقات را ندارد. مونیک در ۱۳ سالگی بازیکن هاکی بود تا اینکه یک عمل جراحی به نخاعش آسیب زد و پاهایش فلج شد. در ۱۵ سالگی تمرین در رشته سه‌چرخه سواری را شروع کرد. مونیک می گوید: آن زمان توانبخشی انجام می دادم و توانایی‌هایم پیشرفت زیادی داشتند. روی صندلی چرخدار بودم اما می توانستم کارهای زیادی انجام بدهم، به تدریج این سرگرمی تبدیل به شوق شد و من یک ورزشکار درجه یک شدم.
تمرین و مسابقه و مدال همه زندگی مونیک شد تا ۹ ماه پیش در اسپانیا که هنگام تمرین یک دوچرخه سوار از عقب با او تصادف کرد و او را به زمین زد، بر اثر این تصادف او مبتلا به کمر دردهایی شد که سبب شد در بیمارستان بستری و توانبخشی برایش انجام شود، ۴ ماه بعد ناگهان مونیک متوجه احساسی عجیب و نا آشنا شد.
مونیک می گوید: من قبلا چنین حسی نداشتم، متوجه شدم وقتی دستم را فشار می دهم پاهایم سوزن سوزن می شوند؛ که درد شدیدی داشت، احساسی عجیب و غیر واقعی بود که ۱۳ سال تجربه‌اش نکرده بودم. دکتر کریستف اسمیت متخصص توانبخشی مونیک می گوید: ظاهرا انسدادی که در نخاع بوده برطرف شده و من توضیحی از نظر پزشکی برای آن ندارم.
و بعد چیزی شبیه معجزه اتفاق افتاد. مونیک در این مورد می گوید: این زیباترین چیزی ست که می توان آموخت، عالی ترین تجربه زندگی این است که کف زمین هستی بعد به یک باره شروع می کنی به سینه خیز و بعد روی زانو راه رفتن، اینکه ناگهان بایستی و اطرافت را نگاه کنی و قدم برداری احساس فوق العاده‌ای است. احساس خوبی که نمی توانی توصیف کنی چقدر زیباست، من آن را حس می کنم اما هنوز نمی توانم با کلمات بیانش کنم.
دکتر کریستف اسمیت می گوید: من تا به حال ندیده بودم کسی این همه سال روی صندلی چرخدار باشد و بعد ناگهان شروع به راه رفتن کند. بهبودی به این سرعت در ضایعه‌هایی به این شدت دیده نمی شود.
مونیک که دیگر اجازه‌ی شرکت در رقابت‌های معلولان را ندارد با چالش تازه‌ای روبرو شده است. او باید هدف و آینده‌ی زندگیش را یک بار دیگر و از نو تعریف کند.
مونیک می گوید: **احساس دوگانه‌ایست، من دیگر اشتیاق و آرزوهایم را بعنوان یک ورزشکار ندارم اما بجای آن چیز دیگری دارم، چیزی که از هر مدالی قشنگ تر است. الان دلم می خواهد بدوم، دوچرخه سواری کنم یا حتی در مسابقات سه‌گانه شرکت کنم، دلم می خواهد هر چیزی را که تا حالا انجام نداده ام تجربه کنم، احساس کودکی را دارم که تازه راه افتاده است.**

مهرداد زندی

معلولیت چگونگی کنار آمدن با

مواجه شدن با ناتوانی و درک این مسئله که این محدودیت می تواند در بسیاری از فعالیت های شما تاثیر بگذارد می تواند احساسات گوناگونی در شما ایجاد کند، احساساتی نظیر: خشم، ترس، ناراحتی و نگرانی. در این مواقع خانواده یا گروه دوستان می توانند از شما حمایت کنند، اما گاهی اوقات ممکن است آنها نیز تحت تاثیر احساس غم و نا امیدی قرار گیرند.
گاهی ممکن است حس کنید به آنها تحمیل شده اید و باری بر روی دوششان هستید و از طرفی ممکن است خانواده تان درآمد ناچیزی داشته باشند و معلولیت شما می تواند فشاری مضاعف را بر آنها تحمیل کند.
برداشت شما از خوب یا بد بودن روزها بستگی به میزان دردی دارد که هر روز احساس می کنید. برای مقابله با برداشت های منفی حاصل، باید موقعیت ها و فعالیت هایی که درد یا رنجتان را افزایش می دهند شناسایی کنید، سپس راه هایی برای انطباق با این موقعیت ها و یا از بین بردن آن ها ابداع کنید.
برای این منظور نخستین قدم برقراری ارتباط با خودتان است. این به معنی پذیرش خود و معلولیتتان است. در صورتی که شما بخواهید واقعیت را انکار کنید تمام وقت و انرژی خود را صرف انکار موقعیت و سرزنش خود یا دیگران کرده و برای تغییر و بهبود شرایط هیچ تلاشی نمی کنید و اجازه می دهید تا شرایط شما را تغییر دهند. ولی اعتراف به محدودیت ها برداشتن یک گام مهم است و به شما نشان می دهد که چگونه هدفی را برگزینید و با محدودیتتان سازگار شوید و به سمت جلو حرکت کنید.
به خود بگویید موقعیت من هر چقدر هم که وحشتناک باشد نمی تواند مانعی برای انتخاب هدفم و تلاش برای رسیدن به آن شود. هدفی که انتخاب می کنید باید با در نظر گرفتن محدودیت ها و امکانات، دور از دسترس نباشد. هم چنین تلاش و تکاپو و انگیزه تان را شدت بخشد.
در عین حال شما به درمان احتیاج دارید. باید بدانید که در بعضی از کارها تقاضای کمک از دیگران اجتناب ناپذیر است. سعی کنید راه حل های ساده ای برای خوابیدن، دوش گرفتن و انجام فعالیت های روزانه و سرگرمی های لذت بخش کشف کنید و در عین حال فراموش نکنید تمام این فعالیت ها نیاز به سازگاری و تطابق دارند.
به خاطر داشته باشید اصلا عجیب نیست که مردم به شما خیره شوند . وقتی تلاش می کنید با واکر، ویلچیر یا اسکاتر حرکت کنید ، ممکن است مردم به قصد کمک به شما نزدیک شوند. در این شرایط به هیچ وجه نا امید نشوید و به این فکر کنید که آیا می توانید کاری برای جبران این ناتوانی انجام دهید؟ اگر پاسخ شما مثبت است بسیار قابل ستایش است. اثر ناتوانی یا معلولیت بر روی هر کسی متفاوت است و شما قادر به انجام همه ی کارها نیستید . به انجام کارهایی مفید فکر کنید، به عنوان مثال به کسب یک درآمد خانگی .
اگر خانواده یا همسر شما برای کسب درآمد بیشتر ناچار کاری مضاعف متحمل می شود، شما می توانید با انجام کارهای خانگی و کسب درآمد حاصل از آن به همسر یا خانواده ی خود کمک کنید. بنابراین داشتن خانواده و گروه حمایت گر منبعی بسیار مفید و گرانبهاست و شما می توانید به کمک آنها هدفی برای کنار آمدن و استفاده ی بهینه از وضعیت و موقعیتتان در نظر بگیرید و بر روی بهبود اوضاع و شرایط تمرکز کنید.

ترجمه : فاطمه کارگری

روش نوین درمان آسیب نخاع

چنانچه محققان دریابند که چگونه به سلول های واکنش دهنده به آسیب نخاعی، سیگنال ارسال کنند؛ قادر خواهند بود تا مانع آسیب رسانی بیشتر نوعی سلول در محل آسیب دیده شوند و در عوض، به رشد سلول های عصبی کمک کنند.

دانشمندان در تلاش هستند تا به طور همزمان، جلوی آسیب دیدگی را بگیرند و با یک سیگنال هدف، رشد اعصاب را بیشتر کنند.

عملکرد هستند.

در تحقیقات قبل، دانشمندان ثابت کردند که ماکروفاژها علائمی را از محل صدمه دیده دریافت می کنند که هم موجب افزایش رشد آکسون ها و هم موجب صدمه دیدن بافت می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد که راهی برای دستکاری این علائم و جلوگیری از عوارض آسیب دیدگی و افزایش بهبود عملکرد وجود دارد.

هم می توانست سلول عصبی را بکشد و هم می توانست رشد آن را تحریک کند و یا هر دو.

فیلیپ پاپویچ پروفسور عصب شناس معتقد است که قصد داریم فعالیت ها را تفکیک کنیم و یک عملکرد را متوقف و بعدی را به کار اندازیم.

در واقع، هزاران سلول موثر و منفعل در بافت های آسیب دیده وجود دارد. دو گیرنده شناسایی شدند که هر دو فعال شده اند، ماکروفاژها به طور همزمان، هم آسیب می زنند و

سلول های مورد بحث، ماکروفاژها هستند که نوعی گلبول سفید موجود در بافت های صدمه دیده هستند. پس از این که ستون فقرات آسیب می بیند، ماکروفاژها به صورت بخشی از واکنش التهابی شدید، حداقل از سه جای بدن، به محل آسیب دیده حرکت می کنند. پس از چند روز، این سلول ها، التهاب و درجه سم را افزایش می دهند که موجب تشدید عوارض آسیب اولیه خواهد شد. اما احتمالا همین سلول ها در برخی افراد مبتلا به آسیب نخاعی، موجب امیدواری در بهبود

محققان دستکاری واکنش سیستم ایمنی بدن را بعد از آسیب نخاعی، روش درمانی بالقوه برای زخم های تخریبی می دانند که تا کنون درمانی نداشته اند. حدود ۱,۳ میلیون نفر در آمریکا ضایعه نخاعی هستند و از عوارضی مانند درد مثانه، روده و کمر درد رنج می برند.

پیش از این محققان با استفاده از مولکول سنتزی، برای تحریک ماکروفاژها، نشان دادند که گیرنده سلول ها در این عملیات دخیل بودند و گیرنده ها رفتار ماکروفاژها را کنترل می کردند. اگر بیش از یک گیرنده تحریک می شد، ماکروفاژ

هم فعالیت ترمیمی در بافت دارند. وقتی یکی از این دو سلول تحریک شود، عملکردی متفاوت بروز می یابد، تحریک یکی موجب پیشگیری از محیط سمی می شود و تحریک دیگری، موجب مرگ سلول عصبی می شود.

ترجمه: معصومه آمِدی

علمی

۵۸

۵۹

۶۲

۶۳

نابینایان هم می توانند به تنهایی ماشین برانند

صحبت از ماشین های اتوماتیک یا کنترل از راه دور نیست، بلکه، دقیقا صحبت از رانندگی افراد نابینا است. اتفاقی که چندی پیش در آمریکا رخ داد. فدراسیون ملی نابینایان آمریکا طی یک پروژه قصد داشت تا رانندگی را برای افراد نابینا ممکن سازد و حالا به کمک خودرویی مجهز به تجهیزات الکترونیک، به وجود آمده است.

این خودرو در بزرگراه ها و شرایط سخت نیز امتحان خود را پس داده است و امید می رود که طی چند سال آینده با انجام آزمایشات بیشتر بتواند مجوز ورود رسمی به خیابان ها را بگیرد.

این ماشین ویژه مجهز به سنسورهای لیزری است که محیط اطراف را پایش می کنند، اطلاعات این سنسور ها مورد پردازش قرار می گیرند و تصویری سه بعدی از فضای نزدیک خودرو ارائه می دهند؛ سپس، این اطلاعات توسط سیستم «ایکس- جی- وی» به شکل جهت های خاص (نسبت به وضع و سرعت رانندگی) تفسیر می شوند.

در مرحله بعد، این اطلاعات باید به فرد نابینا انتقال یابند؛ اطلاعات دریافتی به صورت ویبره از طریق دستکش های مخصوص و صندلی راننده قابل لمس خواهند بود و همچنین یک وسیله خاص، برای ایجاد یک تصویر لمسی نسبت به محیط اطراف از جریان هوای تحت فشار استفاده خواهد کرد. به این ترتیب، راننده بدون نیاز به قدرت بینایی می تواند اطلاعات مربوط به سرعت و جهت حرکت خودرو و وجود اشیا اطراف را درک کند.

این وسیله در شرایط مختلف و با موانع ثابت و متحرک آزمایش شده است، مانند زمانی که وسایلی از پشت یک وانت به جاده می افتادند و از تمام این آزمایشات سربلند بیرون آمده است.

ساعتی با خط بریل

یک طراح صنعتی، ساعت مچی جدیدی را عرضه کرده است که ویژه نابینایان است و زمان را به خط بریل نشان می دهد.

از سال ۱۹۰۰ تاکنون، ساعت های متنوعی ویژه نابینایان به بازار راه یافته اند. تا مدت ها، ساعت مچی که در شیشه ای آن باز می شد و عقربه ها و عددهای برجسته ای داشت محبوب ترین ساعت مچی نابینایان بود. فرد نابینا با باز کردن در شیشه ای و لمس عقربه ها و عددها می توانست زمان را بفهمد.

با توسعه فناوری، ساعت های مچی عرضه شدند که مجهز به سیستم صدای الکترونیکی بودند. به محض اینکه کاربر دکمه اعلان ساعت را فشار می داد، این صدا زمان را اعلام می کرد.

اکنون «دیوید چاوز» یک طراح صنعتی، طرح مفهومی ساعت جدیدی را بر روی سایت **Kickstarter** عرضه کرده است و در جستجوی یک تولیدکننده و یا سرمایه گذار برای ساخت این ساعت است.

این ساعت که ساعت مچی بریل هاپتیکا (**Haptica Braille Watch**) نام دارد می تواند زمان را به خط بریل نشان دهد. به این ترتیب، فرد نابینا می تواند ساعت را به روشی سریع تر و آسان تر از ساعت های عقربه دار بخواند.

براساس گزارش پونتو انفورماتیک، حدود ۱۵۰ هزار دلار، برای تولید این ساعت نیاز است. هنوز مشخص نیست که «هاپتیکا» از طریق سیستم های دیجیتالی یا با سیلندرهای مکانیکی کار می کند.

خبرگزاری مهر

QualiWORLD
برای دستیابی معلولان به فناوری ارتباطات و اطلاعات (۲)

در شماره قبل بیان کردیم که نرم افزار **QualiWORLD** نرم افزار جامع و کاملی است که به معلولین کمک می کند به آسانی فناوری های روز دسترسی داشته باشند. همچنین درباره دو قسمت QualiKEY و QualiEYE از این نرم افزار توضیح دادیم که به عنوان جایگزینی برای صفحه کلید و موس طراحی شده اند. در این شماره به توضیح قسمت نرم افزاری QualiSpeak در مجموعه ی QualiWORLD می پردازیم.

QualiSpeak نرم افزاری است که برای کمک به افرادی که قادر به تکلم نیستند و یا به سختی حرف می زنند طراحی شده است. QualiSpeak کلمات و عبارات انتخاب شده توسط فرد را از روی مانیتور با صدای بلند می خواند و به این طریق به فرد کمک می کند تا با دیگران ارتباط کلامی سریعی داشته باشد. فرد همچنین می تواند کلمات و عباراتی را نوشته و به صورت دسته بندی شده ذخیره کند و در هنگام نیاز از نرم افزار بخواهد که آن جملات و عبارات را با صدای بلند بخواند. به عنوان مثال فرد می تواند جمله ی «سلام. حال شما چطور است؟» را ذخیره کند و در هنگام صحبت با دوستان این جمله را انتخاب کرده و از QualiSpeak بخواهد که آنرا برایش بخواند. به این ترتیب فرد قادر است با سرعت بیشتری با دیگران ارتباط کلامی برقرار کند.

این نرم افزار قادر به تکلم به بیست زبان دنیا و با لهجه های مختلف است.

مجموعه Qualiworld شامل قسمت های دیگری نیز می باشد که در شماره های بعد توضیح داده خواهد شد.

به نقل از EVAS
http://www.evas.com

ماساژ درمانی به کمک صندلی

این صندلی الکتریکی ویژه ی افرادی است که مبتلا به ضعف یا درد در ناحیه ی پا یا کمر هستند. حدود ۷۲ الی ۸۹,۵ سانتی متر ارتفاع دارد و دارای روکش چرمی از جنس «پلوتونیوم» است. از متکای قابل تنظیم و جا پایی های قابل تنظیم برخوردار است. در صورت تمایل می توان دسته ها را برداشت. به راحتی می توان به شکل افقی روی آن دراز کشید و قابلیت تحمل وزن ۱۵۰ کیلوگرم را دارد.

کاملا اتوماتیک است و ارتفاع صندلی با کنترل، کم یا زیاد می شود و زاویه ی جاپایی یا متکا را تنظیم می کند. برای ماساژ در حالت های پهلو یا رو به بالا، کاملا مناسب است. افراد عادی و یا کاردرمان ها از این صندلی استفاده می کنند.

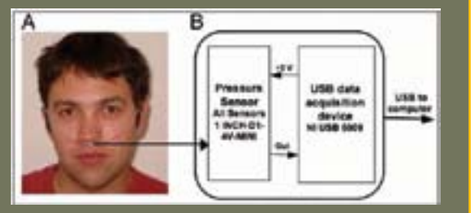
پیام دهنده

این وسیله برای توانمند سازی افرادی طراحی شده است که کم بینا هستند و یا در بینایی اختلال دارند. زمینه ای براق و شاد با سکه های شکلک دار و درخشان دارد و بسیار منعطف است. چهار حالت اجرای صوت دارد و فرد می تواند به دلخواه، تعداد زمینه ها را کم یا زیاد کند. این پیام دهنده دارای ۸ زمینه و ۱۲ سطح آموزشی است و در ابتدا، می توان با دو زمینه شروع کرد و به تدریج با ارتقای توانمندی فرد، زمینه ها را افزایش داد.

قابلیت ضبط ۶۰۰ ثانیه مکالمه را داراست و صدای گوینده را نیز ضبط می کند. دو کلید پخش صوت دارد که درون وسیله به صورت توکار جا گرفته است. کلید خاموش و روشن راهنمای صوتی و کنترل صدا دارد. می توان سرعت اجرای صوت را تنظیم کرد و در زمینه های ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷ و ۸ تایی کاربرد دارد. صدا را با کیفیت بالا ضبط می نماید و چراغ حافظه لمسی دارد. جا به جا کردن برگه های مصور بسیار ساده است. اما علاوه بر تمام قابلیت های مفید این وسیله، کوچک و قابل حمل است و فرد می تواند آن را روی شانه و یا کمر خویش ببندد و با خود حمل کند. دسته اش نیز قابل تنظیم است و در صورت تمایل، می توان دسته اش را برداشت.

گردآوری و ترجمه:
معصومه آمِدی

کنترل صندلی چرخدار به کمک نفس کشیدن



محققان وسیله ای ابداع کردند که افراد دارای معلولیت شدید می توانند به کمک نفس کشیدن با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کرده و صندلی چرخدار الکتریکی را کنترل و یا از رایانه استفاده کنند. نفس کشیدن می تواند به صورت دم و بازدم، کوتاه یا بلند و یا سطحی یا عمیق باشد و کنترل آن به آسانی امکان پذیر است. این کنترل کننده که شکل ظاهری آن شبیه لوله پلاستیکی مورد استفاده در بیماران نیازمند به اکسیژن است؛ فشار هوای وارد شده به بینی را از طریق حسگرها به سیگنال الکتریکی تبدیل می کند و از این طریق کنترل انجام می گیرد.

این وسیله روی افراد بدون معلولیت، افراد دارای فلج چهار اندام و افرادی با معلولیت شدید آزمایش شد. افراد بدون معلولیت توانستند صندلی چرخدار را با ترکیبی از دم و بازدم با بینی در یک مسیر پیچیده ۳۵ متری به خوبی کنترل کنند. آنها توانستند با کمک نفس کشیدن از مکان نمای رایانه برای انتخاب متن با سرعت یک حرف در ۶/۷ ثانیه استفاده نمایند. همچنین، توانستند بازی های ساده رایانه ای را انجام دهند. بیشتر افراد دارای فلج چهار اندام هم توانستند مانند افراد بدون معلولیت، صندلی چرخدار را هدایت و برای نوشتن متن در رایانه استفاده کنند. به عنوان مثال، یک خانم ۶۳ ساله مبتلا به فلج چهار اندام توانست بعد از ده سال، رایانامه (ایمیل) بنویسد و در اینترنت گشت بزند. تعدادی از افراد با معلولیت شدید نیز موفق شدند برای نخستین بار با دنیای اطرافشان ارتباط برقرار کنند و متنی را بنویسند. البته این افراد برای کنترل صندلی چرخدار امتحان نشدند زیرا ممکن بود در اثر واکنش آهسته، خطری برایشان پیش بیاید. ۲۵ درصد از افراد بدون معلولیت و تعدادی از افراد دارای معلولیت شرکت کننده در آزمایش، حتی با وجود تمرین های چند ماهه، موفق به کنترل تنفسشان نشدند.

فناوری به کار رفته در این کنترل کننده نسبت به کنترل کننده های مبتنی بر امواج مغزی، ساده تر است و بنابراین برای افراد زیادی در سراسر جهان می تواند مفید باشد.

منبع: news.nationalgeographic
ترجمه: سمیه جعفری

اختراع موشواره ای که با پا عمل می کند

افراد معمولی قادرند با استفاده از دست های خویش، تایپ کنند یا موشواره ی رایانه را حرکت دهند، اما افرادی که در اندام های بالایی خود دچار معلولیت هستند، نمی توانند به راحتی ماوس را در دست خود بگیرند و در اینترنت به جستجوی مطالب بپردازند.

اخیراً چند دانشجو به سرپرستی «لی یونلانگ» از دانشگاه علم و فناوری نانجینگ چین موفق شدند موشواره ای ابداع کنند که با پا کنترل می شود. این موشواره که «تالانگ» (Talang) نام دارد برای افرادی که در نیمه بالایی بدن خود دارای معلولیت هستند مناسب است. شکل ظاهری موشواره تالانگ شبیه یک دمپایی راحتی آبی رنگ با طرح موج دریا است. افراد می توانند با پوشیدن دمپایی از جلوی پایشان برای راست کلیک و از پاشنه برای چپ کلیک استفاده کنند و با حرکت دادن پا در صفحه بگردند.

منبع: english.peopledaily
ترجمه: سمیه جعفری

تابلوی پیام گیر

وسیله ای است که یادگیری را از طریق فعالیت ممکن می کند. به کمک این وسیله می توان هفت پیام ۳۵ ثانیه ای را ضبط نمود و سپس با برداشتن یا گذاشتن قالب های شکلک دار ۳ در ۳ پیام پخش می شود. این تابلو دارای هفت قالب شکلک دار است و روی دیوار نصب می شود.

دستکش فرمان

این دستکش ها برای افرادی طراحی شده است که در مچ، بازو و یا دست های خود مشکل حرکتی یا آرتروز یا درد دارند و حین رانندگی با فرمان اتومبیل، محافظ دست ها است. حرکات عضلانی را تا ۷ درصد کاهش می دهد و می توان از این دستکش ها در انواع وسایل نقلیه بهره برد. این دستکش ها به راحتی به رُل اتومبیل می چسبد و فرد به راحتی می تواند مسافت های طولانی تر را با درد و سختی کمتر رانندگی کند.

بالابر سیال

مناسب هر گونه حمل و نقل، حتی داخل قطار است و دارای طاقی است که به نشستن و ایستادن طبیعی کمک می کند. این وسیله با بسته شدن دور کمر و کمک به ایستادن فرد، وی را در رفتار مستقل یاری می رساند و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد. برای تمام رده های سنی مناسب است و توانایی تحمل وزن سنگین را هم دارد.

نیم پله ی پلاستیکی

پله ای از جنس پلاستیکی که بسیار با کیفیت است و مناسب مکان هایی است مانند درهای حیات یا پاسیو، پله نسبتا بلند است.
نیم پله پایه ی نایلونی دارد که قابل تنظیم با سطح زمین است و کف پله را ایمن می کند و مانع لق شدن پله می شود.

«دعوت به همکاری»

بیمه کارآفرین و نمایندگی کانون معلولین توانا

بدین وسیله از کلیه علاقمندان جهت همکاری در خصوص بیمه دعوت به همکاری می شود،
علاقمندان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر تماس حاصل نمایند

نشانی: قزوین، بلوار شهید بهشتی، نرسیده به بیمارستان قدس، کانون معلولین توانا، نمایندگی بیمه کارآفرین

تلفن: ۳۳۶۶۲۸۱ -۰۲۸۱ تلفکس: ۳۳۴۰۷۱۱ -۰۲۸۱

بیمه کارآفرین و نمایندگی کانون معلولین توانا
www.irantavana.com

پوشاک انرژی

عرضه کننده پیراهن و پلیور مردانه

با بهترین کیفیت

با نازل ترین قیمت

«قابل توجه اعضای محترم کانون توانا»
با ارایه کارت کانون توانا از تخفیف ۱۰ درصدی برخوردار خواهید شد
قزوین- سه راه خیام- خیابان طالقانی- جنب پاساژ طالقانی- پوشاک انرژی ۰۹۱۹۲۸۱۱۶۰۵

چگونه با یک فشارسنج ارتفاع یک آسمان‌خراش را محاسبه می کنند؟

این پاسخ ابتکاری چنان استاد را خشمگین کرد که دانشجو را رد کرد. دانشجو با پافشاری بر اینکه پاسخش درست است به نتیجه امتحان اعتراض کرد. دانشگاه یک داور مستقل را برای تصمیم درباره این موضوع تعیین کرد. داور دانشجو را خواست و به او شش دقیقه وقت داد تا راه حل مسئله را به طور شفاهی بیان کند تا معلوم شود که با اصول اولیه فیزیک آشنایی دارد. دانشجو پنج دقیقه غرق تفکر ساکت نشست. داور به او یادآوری کرد که وقتش درحال اتمام است.

پاسخ یک دانشجو :«یک نخ بلند به گردن فشارسنج می‌بندیم و آن را از سقف ساختمان به سمت زمین می‌فرستیم. طول نخ به اضافه طول فشارسنج برابر ارتفاع آسمان‌خراش خواهد بود.»

دانشجو پاسخ داد که چندین پاسخ مناسب دارد اما تردید دارد کدام را بگوید. وقتی به او اخطار کردند عجله کند چنین پاسخ داد:

«اول اینکه می‌توان فشارسنج را برد روی سقف آسمان‌خراش، و از لبه ساختمان پائین انداخت و مدت زمان رسیدن آن به زمین را اندازه گرفت. ارتفاع ساختمان مساوی یک دوم g ضربدر t به توان دو خواهد بود. اما بیچاره فشارسنج.

یا اگر هوا آفتابی باشد می‌توان فشارسنج را عمودی بر زمین گذاشت و طول سایه‌اش را اندازه گرفت. بعد طول سایه آسمان‌خراش را اندازه گرفت و سپس با یک تناسب ساده ارتفاع آسمان‌خراش را بدست آورد.

اما اگر بخواهیم خیلی علمی باشیم، می‌توان یک تکه نخ کوتاه به فشارسنج بست و آنرا مثل یک پاندول به نوسان درآورد، نخست در سطح زمین و سپس روی سقف آسمان‌خراش. ارتفاع را از اختلاف نیروی جاذبه می‌توان محاسبه کرد:

$T = 2\pi\sqrt{l/g}$

یا اگر آسمان‌خراش پله اضطراری داشته باشد، می‌توان ارتفاع ساختمان را با بارومتر اندازه زد و بعد آنها را با هم جمع کرد.

البته اگر خیلی گیر و اصولگرا باشید، می‌توان از فشارسنج برای اندازه‌گیری فشار هوا در سقف و روی زمین استفاده کرد و اختلاف آن برحسب میلی‌بار به فوت تبدیل کرد تا ارتفاع ساختمان بدست آید.

ولی چون همیشه ما را تشویق می‌کنند که استقلال ذهنی را تمرین کنیم و از روش‌های علمی استفاده کنیم، بدون شک بهترین روش آنست که در اتاق سرایدار را بزنیم و به او بگوییم: اگر ارتفاع این ساختمان را به من بگویی یک فشارسنج نو و زیبا به تو می‌دهم.»

این دانشجو کسی نبود جز نیلز بور، تنها دانمارکی که موفق شد جایزه نوبل در رشته فیزیک را دریافت کند.