

سال اول / شماره ۴ / تابستان ۱۳۹۲  
۳۴ صفحه - ۳۰۰۰ تومان  
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی

فصلنامه

زنان سبز



- نیکوکاران حامی رعد کرج در یک جشن بیاد ماندنی
- بدون دست، بدون پا، بدون دلهره
- هر جا اراده باشد، راهی نیز وجود دارد
- مفهوم توانبخشی مبتنی بر جامعه CBR

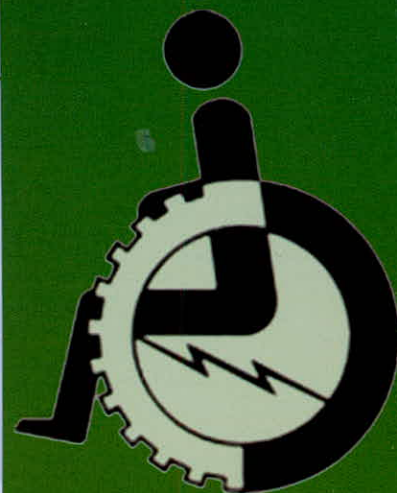
# مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

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

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

ایمیل : [info@radkaraj.com](mailto:info@radkaraj.com)

شماره ثبت : ۵۸۶ سال تأسیس : ۱۳۸۱



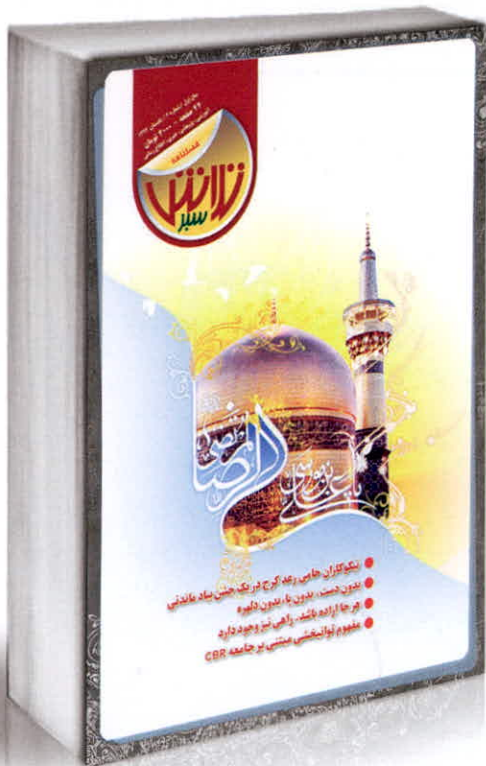
شماره حساب کمکهای مردمی بانک ملی ، شعبه برغان ۰۲۰۰۷۵۵۵۰۴۰۰۵



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری

تلفن : ۳۲۲۸۱۸۶ - ۱۵۲ و ۳۲۲۱۴۱۵۰ تلفکس ۳۲۲۱۴۱۵۳





فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فیزی، اطلاع رسانی  
سال اول / شماره ۴ / تابستان ۱۳۹۲  
صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج  
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی بیدا خوییدی  
سرمدیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی  
مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند  
طراح و صفحه آرا: حمید آذربیک

هرو فحینی: ثریا حضرتی  
روابط عمومی: زهرا شفیعی

لیتوگرافی و چاپ:

چاپ رواق

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo.com

نظرات درج شده در فصلنامه زنان سبز بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است. مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه زنان سبز نیست.

### نمایه مطالب

- جاذبه های گردشگری کرج ..... (۵)
- نیکوکاران حامی رعد کرج در یک جشن بیاد ماندنی ..... (۱۱)
- معرفی رشته کاردرمانی ..... (۱۲)
- مفاهیم اساسی در مددکاری اجتماعی ..... (۱۴)
- مهران و مهربان رجبی هنرمندانی از خطه البرز ..... (۱۸)
- با توان یابان موفق ..... (۲۰)
- انسانی موفق در عین نابینایی و ناشنوایی ..... (۲۲)
- بدون دست، بدون پا، بدون دلهره ..... (۲۳)
- هر جا اراده باشد، راهی نیز وجود دارد ..... (۲۴)
- آرامش چیست؟ و چگونه به وجود می آید؟ ..... (۳۰)
- هشت موضوع شگفت انگیز از زندگی آلبرت انیشتین ..... (۳۱)
- اولین پیوند دهنده قلبها!! ..... (۳۲)
- چگونه به آرزوهایتان برسید؟ ..... (۳۴)
- مفهوم توانبخشی مبتنی بر جامعه CBR ..... (۳۵)
- صندوق قرض الحسنه آذرخش از ابتدا تا کنون ..... (۴۰)

## مدیریت شهری و معلولیت



طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی تعداد معلولین جهان به زودی از مرز ۱۵ درصد کل جمعیت فراتر رفته و تعداد آنها به یک میلیارد نفر می‌رسد. این آمار جهانی زنگ خطری است که باید مسئولین کشوری احساس کنند و کلیه راههای پیشگیری از معلولیت را بکار گیرند. باید فرهنگ سازی شود که فرزندان کمتری دچار معلولیت شوند و یا معلول به دنیا بیایند. باید بیشتر همت و بودجه خود را در جهت پیشگیری از معلولیت هزینه کنیم؛ چراکه هزینه های نگهداری از معلولین به مراتب بالا تر از هزینه درمان اولیه است. بر اساس آخرین آمارها قریب ده درصد جمعیت کشورمان را افراد معلول تشکیل می دهند و این در حالی است که نخستین قانون حمایت از حقوق معلولین که در سال ۱۳۸۳ در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید و پس از طی مراحل قانونی به دولت ابلاغ گردید، هنوز بطور جدی اجرائی نگردیده است و در هیچ زمینه ای متولیان قصد جدی گرفتن آنرا ندارند. چرا در مورد مناسب سازی معابر پیاده و سواره ضرب الاجلی تعیین نمی شود؟ چرا در مورد اجرایی شدن قانون اختصاص ۳ درصد ظرفیت های اشتغال کشور به این عزیزان مجلس پیگیری نمی کند؟ آیا تاکنون مجلس شورای اسلامی آماری را دریافت کرده است که از سال ۸۳ تا کنون چند نفر در دواير دولتي بکار گرفته شده اند؟ بر اساس آمار تهیه شده طی ۷ سال گذشته فقط ۱۰ هزار نفر از معلولان در دواير دولتي بکار گرفته شده اند.

ما به حسب وظیفه شرعی و به جهت احساس نیاز به اشتغال عزیزان توان یاب (معلول)، در سال ۱۳۸۰ با همت تعدادی از عزیزانی که دغدغه اشتغال این قشر را در ذهن خود می پروراندند مبادرت به تاسیس مجتمع نیکوکاری رعده کرج که یک مجموعه خیریه است نمودیم و کلیه خدمات این مجتمع بصورت صد در صد رایگان به توان یابان عرضه می شود و نحوه ارائه خدمات بدین صورت است که با مراجعه این افراد به مجتمع و درخواست جذب از سوی خانواده آنان، در ابتدا به مشاور معرفی می شوند تا پس از مصاحبه مشاور درصد معلولیت، میزان نیاز به فیزیوتراپی و کاردرمانی و گفتار درمانی و میزان علاقه به آموزش های مختلف، تشخیص داده شود و اقدامات فیزیوتراپی و کاردرمانی آغاز و پس از اقدامات درمانی در کلاس آموزشی که فرد علاقه مند است ثبت نام می شود و کارآموزش فنی زیر نظر مربیان فنی حرفه ای شروع خواهد شد. ممکن است این آموزش ۳ ماه طول بکشد و یا ۶ ماه (بستگی به علاقه و توان و استعداد فرد دارد) اما به هر حال فرد تا کسب حداقل مهارت های لازم رها نخواهد شد و حداکثر دو سال یک فرد می تواند در مجتمع از خدمات بهره مند شود. پس از اتمام دوره کارآموزی زیر نظر فنی و حرفه ای استان، فرد در آزمون شرکت می کند و با کسب نمره قبولی گواهی پایان دوره مهارت فنی برای وی صادر می شود که بتواند در مجامع و محافل اعلام موجودیت نماید و به استخدام درآید و یا به خود اشتغالی دست یابد.

آموزشهای این مجتمع که با هدف اشتغال توان یابان یا خود اشتغالی صورت می گیرد عبارتست از: خیاطی، قالی بافی، گلیم بافی، معرق کاری، گلسازی، نقاشی، آموزش رایانه (مبتدی و پیشرفته) خطاطی، سفالگری، کلاس های مهارت های زندگی و نقد ادبی و ... همگی به صورت رایگان است و کارآموز توان یاب بابت آن هیچ مبلغی پرداخت نمی کند. این سهم مجموعه خیریه رعده کرج است که هدیه می شود به عزیزان توان یاب، ولی سهم دولت و ارگانهای دیگر چه می شود؟؟ حتما اگر مصوبه ای ابلاغ شود و بازرسی و پیگیری در پی آن نباشد به فراموشی سپرده خواهد شد و به نظر می رسد این وظیفه مجلس شورای اسلامی است که باید پیگیر مصوبه خود باشند.

### ولی وظیفه مدیریت شهری در مورد معلولان چیست؟

هر معلول مشکلات و گرفتاری های مخصوص خود را دارد و بسته به درجه کم توانی، مشکلاتش فرق می کند ولی مساله حائز اهمیت این است که همه آحاد جامعه چه معلول، چه زن چه مرد و سیاه و سفید و کرد و لر و بلوچ و فارس و عرب و ... همه از حقوق مساوی شهروندی بر خوردارند و مدیریت شهری باید بگونه ای بستر سازی کند که همه بتوانند بصورت یکسان از خدمات شهری بر خوردار شوند و به راحتی در سطح شهر تردد کنند و امورات زندگی خود را بگذرانند. ادامه دارد...

مدیر مسئول

غلامرضا احمدی بیداخویدی



# جاذبه های گردشگری کرج

## امامزاده ابراهیم

### گنجینه ای ناشناخته و شگفت انگیز



شیب زیادی به طول ۷۸۰ متر را در سینه کش کوه طی کنند. درحال حاضر خاک سست و مسیر دشوار دسترسی به این امامزاده به گونه ای است که افراد سالمند نمی توانند از آن عبور کنند اما جالب است که هرچند زائران با دشواری زیاد و تنها با عشق به اهل بیت این مسیر را طی می کنند، اما ساکنان روستا از پیر و جوان به راحتی در طول روز چندین بار در این مسیر تردد می کنند. نکته جالب در طول مسیر رنگ قرمز خاک و صخره های این کوه است که به همین خاطر این کوه را "کوه سرخ علی اکبر" می نامند.

رنگارنگ از جمله قرمز و نارنجی، درختان بلند و سرسبز گردو، رودخانه ای خروشان و چشم انداز کوهستانی خود منظره ای دیدنی و زیبا را پیش روی چشمان، نمایان می سازد. جذابترین چشم انداز این روستا، گنبد امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) بر فراز قله صخره ای کوههای سرخ این روستا است چنانکه این امامزاده از بلندای کوه بر روستا، اشراف دارد. نردبانی آهنی روی کوه نصب شده که مسیر زمانهای دور به امامزاده به شمار می رفته است. پل چوبی زیبایی روی رودخانه روستا در حقیقت ابتدای مسیر صعود به امامزاده به شمار می رود و زائران باید مسیری صعب العبور و با

سلسله جبال البرز در حاشیه جاده کرج - چالوس در دل غاری در صخره های عظیم الجثه بر فراز قله کوههای سرخ خود، گنجینه ای مذهبی و معنوی با چند پدیده شگفت انگیز در کنار چشم انداز بی نظیر طبیعت را پنهان ساخته که گردشگران کمتر با آن آشنا هستند. تابلویی در کیلومتر ۴۳ جاده کرج - چالوس نصب شده که بر روی آن عبارت "امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع)" درج شده و مسیر منشعب از این مکان پس از طی سه کیلومتر از راه فرعی به روستایی زیبا با نام "تکیه سپهسالار"، منتهی می شود. روستای تکیه سپهسالار با بامهای شیروانی



ابتدای محوطه آستان امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) ، شماری از شهدای گلگون کفن به خاک سپرده شده اند.

پس از مزار شهدا یک زائرسرا برای ارایه خدمات رفاهی و اقامتی به مسافران وجود دارد که مورد استفاده زائران قرار می گیرد.

اما یکی از ویژگیهای جالب امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) این است که گنبد این امامزاده برخلاف سایر اماکن مذهبی روی ضریح قرار ندارد و به خاطر اینکه امامزاده داخل غار و در بافت کوهستانی قرار دارد، گنبد آن چند متر آنطرفتر از خود بنای امامزاده قرار گرفته است. این گنبد آجری دارای چهار دریچه است که در محوطه ای بالکن مانند شبیه لژ قرار گرفته و زائران در کنار این گنبد و از فراز حصار آجری این لژ، منظره زیبایی دوردست پایین دامنه کوه را به نظاره می نشینند.

در پشت بنای امامزاده، محفظه ای کوچک و دود اندود روی دیوار صخره ای کوه برای ادای نذر زائران و روشن کردن شمع نصب شده که خلوتگه معنوی بسیاری از دل‌های حاجتمند و عاشق اهل بیت (ع) به شمار می رود.

اما از دیدنی های جالب این امامزاده این است که در محوطه پشت آستان مقدس آن، صخره ای دو تکه به ارتفاع تقریبی ۱۰ متر قرار دارد که هر ۳۰ ثانیه یکبار دو قطره آب به موازات هم از آن به پایین می چکد.

این صخره به نام "صخره آب چکان" معروف است و برخی از ساکنان براین باورند که این صخره برای شهادت این امامزاده، اشک می ریزد.

جای شگفتی است هنوز منبعی برای این آب پیدا نشده است چراکه فضای اطراف صخره ها خالی است و هیچگونه یخ و یا برفی هم روی صخره های آن دیده نمی شود.

از این روست که برخی ساکنان و زائران نیت کرده و زیر این صخره می ایستند تا قطره آب به سرشان بریزد و معتقدند این آب شفابخش و مراد دهنده است.

بنای امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) در داخل کوه ساخته شده و فضایی بسیار معنوی و شورانگیز دارد.

به محض ورود به داخل بنای این امامزاده، با فضایی ساده روبرو می شویم، در گوشه ای از دیوار، دری چوبی منقشی توجه را به سوی خود جلب می کند.

روی این دری چوبی با هنرمندی این عبارات نقش بسته است:

**"وقف نمودم یک جام در را مشهدی رضی از برای آستانه حضرت سپهسالار ۳۲/۳/۱ عمل صناعت شعار استاد صفرعلی نساجی در سنه ۱۳۲۲"**

شگفت آورترین دیدنی امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) در بارگاه و محل ضریح این امامزاده مشاهده می شود چراکه اول آنکه این ضریح داخل غار قرار دارد و سقف آن صخره کوه است و جالبتر آنکه زائران به محض قدم گذاشتن به فضای کوچک این بارگاه با سرمای غیرقابل توصیف و بادیخی روبرو می شوند.

برودت این فضا به حدی است که بهتر است زائران هنگام ورود به این فضا لباس گرم همراه خود داشته باشند.

ضریح مطهر اصلی این امامزاده چوبی است که در حال حاضر ضریح فلزی مشبک آهنی بر روی آن نصب شده و رنگ سبز این ضریح در کنار پارچه ای سبز رنگ که روی ضریح انداخته شده، جلوه ملکوتی آن را صدچندان ساخته و موجب آرامش دل و جان است.

در کنار این ضریح غار کوچکتری از بارگاه ملکوتی منشعب شده که در حقیقت منبع سرمای این بارگاه نیز هست.

چشمه آبی از این غار جاری است که معروف به "آب مراد" است و اکنون دهانه این غار کوچک توسط منبع آبی بسته شده تا زائران به راحتی از این آب گواری که بطور طبیعی بسیار خنک هم هست، استفاده کنند.

انتهای این غار کوچک پیدا نیست اما گفته می شود این غار به غاریخ مراد واقع در منطقه آزادبرگچسرج می رسد.

دریچه ای مستطیل شکل بالای این غار کوچک نیز وجود دارد که به شکل کولر است و به طور طبیعی باد سردی از آن به داخل محوطه بارگاه ملکوتی امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) ، می وزد.

همه این شگفتیها در کنار بارگاه ملکوتی امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) حال و هوایی خاص را بر این مکان مقدس حاکم ساخته و حس نزدیکی به خدا به واسطه قرار گرفتن در بلندای کوه و دیدن این همه شگفتی، بیشتر در این مکان ملکوتی حس می شود.

زائران زیادی برای ادای نذر و برآورده شدن حاجتهای خود به این امامزاده متوسل شده اند و از عنایات و کرامات این امامزاده، بهره وافر برده اند.

اما نسب این امامزاده بزرگوار به حضرت علی(ع) می رسد، رییس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کرج می گوید: در کتاب "بحر النسب" نام این امامزاده، "ابراهیم بن برهان الدین بن محمد بن حسین بن اصغر بن علی بن ابیطالب" ، آورده شده که به نام "سپهسالار" مشهور شده است.

"رحمان مخاطب" افزود: امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) همراه امامزاده داوود (ع) با لشکری به زیارت امام رضا(ع) می رفتند که سپاهشان در "الموت اشکور گیلان" شکست خورده و سپاه متواری می شود.

امامزاده داوود (ع) در کوههای تهران به شهادت می رسند و امامزاده ابراهیم سپهسالار(ع) در آسارا به غاری پناه می برند که در همان محل به شهادت می رسند و ضریح مطهر این امامزاده درست در محل شهادتشان نصب شده است.

وی درباره قدمت بنا نیز می گوید: داوود میرزا و حسین میرزا از نوادگان مظفرالدین شاه نذری می کنند و چون حاجتشان برآورده می شود بنای فعلی امامزاده و متعلقات آن را برپا می کنند.

مخاطب افزود: ۱۰ درب چوبی منبت کاری شده بسیار ارزشمند در این امامزاده مطهر وجود داشته اما اوایل انقلاب شخصی با معرفی خود به عنوان نماینده اوقاف این درها را تحویل گرفته و به جای نامعلومی منتقل کرده است.

امامزاده ابراهیم سپهسالار (ع) علاوه بر قداست معنوی خود دارای ظرفیت گردشگری فراوانی نیز هست که باید برای توسعه آن کوشید.



# روستای کلوان زیر سایه کهار



رودخانه و شکوفه های درختان بلند و گاه قطور گیلاس، گلابی و گردو در این روستا از جمله جاذبه های کلوان به شمار می رود و وجود دو قله بالای چهار هزار متر کهار و ناز نیز کوهنوردان زیادی را به سوی خود جذب می کند.

آنچه که بیش از هر چیز دیگری چشم بیننده را در روستای کلوان به سوی خود جذب می کند، وجود دو رودخانه خروشان و فراوانی آب زلال و موج در این روستا است به طوری که پنج روستا آب شرب و کشاورزی خود را از آب روستای کلوان تامین می کنند.

آب شرب روستای کلوان آسارا از چشمه های جاری در ارتفاعات تامین می شود که پس از روانه شدن به منبع های آب در لوله های آب این روستا جاری می شود و فشار این آب به حدی زیاد است که مردم روستا ناگزیرند برای جلوگیری از ترکیدگی لوله ها در ساعاتی از روز، شیرها را باز بگذارند.

کومه های حقیر، زندگی ساده روستایی، پویایی کشاورزان و دامداران، صدای زمزمه رودخانه، خش خش برگها و شکوفه ها و عطر نان محلی در روستای کلوان، آدمی را ناگزیر به تفکری دوباره در مفهوم زندگی می سازد.

زنان روستایی با لباسهای رنگارنگ اما بسیار ساده مشارکتی پویا در فعالیتهای اقتصادی خانواده های خود دارند و همگام و همدوش مردان در کشاورزی و دامداری حضوری موثر دارند.

قله مرتفع چهار هزار متری کهار که در زبان محلی "کاهار" خوانده می شود در حاشیه جاده کرج - چالوس، روستایی با طبیعت باشکوه و خیره کننده با قدمت صدها سال زندگی با نام "کلوان" را در دامن پرمهر خویش جای داده است.

صخره ها و سنگهای کوه کهار گویی بر روستای پر هیاهو و زیبای کلوان سایه انداخته اند و منظره باشکوهی را خلق کرده است.

روستای کلوان در میان دو کوه مرتفع "ناز" و "کهار"، شکوفه باغهای گیلاس و سیب، گلهای وحشی و دو رودخانه خروشان پر آب محصور شده و منظره ای بدیع را در پیش روی چشمان گسترده است.

روستای کلوان آخرین روستای محله سیرا بخش آسارا کرج (با پنج روستای اویزر، آيگان، کله، لیستان و کلوان) محسوب می شود و با جمعیت بیش از ۲۰۰ خانوار و وسعتی بیش از یک هزار هکتار بالاتر از سایر روستاهای این محله قرار دارد.

زیبایی بی حد و حصر روستای کلوان جمعیت غیربومی زیادی را به سوی خود جذب کرده است.

این روستا را کلوان نامیده اند چرا که نسبت به روستاهای همجوار خود در محل مرتفع و بلندتری قرار گرفته و نسبت به آنها حکم کله و راس را دارد و به همین سبب "کلوان" به معنای بلندی، خوانده شده است.

اما مسیر دشوار این امامزاده از مهمترین دلایل توسعه نیافتن گردشگری این منطقه به شمار می رود که در حال حاضر کارگران با دشواری بسیار و ساعتها کار و تلاش در صخره های کوه سرخ در تلاشند تا مسیر دسترسی به این امامزاده را مهیا سازند.

پیمانکار طرح ساخت مسیر دسترسی به امامزاده ابراهیم سپهسالار می گوید: در این طرح قرار است مسیر سست کوهستانی تسطیح شده و سرتاسر راه به پلکان، سایه بان و چراغ مجهز شود.

"محمد تربتی" افزود: کف این مسیر با بتون آرمه عیار ۳۰۰ پوشیده می شود و این مسیر در مجموع به سه هزار متر مکعب سنگ نیاز دارد.

در حال حاضر کار دشوار تسطیح این مسیر با انفجارهای آرام و با احتیاط در حال اجرا است.

در طول مسیر نیز محل ساخت رستوران، استراحتگاه و... نیز پیش بینی شده است.

این طرح در دو مرحله با اعتبار یک میلیارد تومان در حال اجراست و انتظار می رود هزینه بیشتری صرف آن شود چرا که در نظر است هتل ۶۰ اتاق سه ستاره ای نیز در طول مسیر ساخته شود.

این طرح که از پاییز سال گذشته با مشارکت سازمان اوقاف تهران و شرکت "ارتباطات سازان عصر فردا" آغاز شده باید تا پاییز آماده شود.

به هرحال روستای تکیه سپهسالار با داشتن شرایط خارق العاده و مطلوب طبیعی در کنار داشتن یک امامزاده مطهر می تواند به یکی از مهمترین قطبهای گردشگری منطقه تبدیل شود.

گردشگری مذهبی یکی از مهمترین اشکال گردشگری ایرانیان به شمار می رود که ریشه در باورها و ایمان آنان دارد.

گردشگری مذهبی در کنار گردشگری روستایی و طبیعت از بهترین گونه های گردشگری مطلوب به شمار می رود که توسعه آن منافع زیادی برای توسعه روستا و منطقه در پی دارد.



این زنان با آغاز فصل بهار و تابستان راهی کوههای مرتفع می شوند تا با جمع آوری قارچ و سبزی های کوهی (از جمله شورک و والک و غزبانه) از این سبزی ها در پخت غذاهای محلی استفاده کنند.

همچنین در کوچه پس کوچه های این روستا، گیاهی است که در زبان محلی به آن الرگ **alarg** می گویند و زنان روستایی از آن، "گلپر" می گیرند.

البته زنان روستایی در فصل پاییز هم به جمع آوری زرشک کوهی مشغولند و از آن بیشتر به عنوان جایگزین "کشک" استفاده می کنند به این ترتیب که آنان به جای کشک در آش رشته خود زرشک می ریزند که رنگش را قرمز و طعم آن را ترش می سازد.

هر خانه روستایی دارای یک تنورگلی است که زنان در آن به پخت نان مشغولند و این پختن نان یک صبح تا ظهر طول می کشد اما نانی که پخته می شود دارای ماندگاری زیادی است و دورریز ندارد.

زنان روستایی در پایان پختن نانهای نازک لواش به پختن نان فطیر که در گویش محلی "دستی نان" می گویند، می پردازند.

البته تمام اینها گوشه ای از زحمات زنان روستایی است که با تلاش خستگی ناپذیر خود نقش عمده ای در امرار معاش خانوارهای روستایی ایفا می کنند.

گردشگرانی که به روستای زیبای کلوان می آیند علاوه بر استفاده از مناظر زیبا و خیره کننده طبیعت این روستا می توانند از سوغاتی های دلچسب و باارزش این روستا مانند زیله (نوعی حلوا از پنیر و روغن)، فراورده های لبنی محلی (ماست، پنیر، کره)، میوه های تازه چیده شده و مرغوب از جمله سیب کلوان و گوجه سبز که در زبان محلی به آن آلوجه می گویند، سبزی های کوهی (از جمله شورک و والک و غزبانه)، نان محلی (که به آن فطیر یا "دستی نان" می گویند)،

زرشک و قارچ کوهی و گیاهان دارویی، بهره مند شوند.

صنایع دستی روستای زیبای کلوان از جمله حاجیم و حصیربافی از دیگر سوغات این روستا به شمار می روند که متأسفانه در حال حاضر صنعت حصیربافی در این روستا از بین رفته و عده اندکی از روستاییان نیز به بافت حاجیم اشتغال دارند و لازم است مسوولان ذیربط به احیای این صنایع همت گمارند.

روستاییان روستای سرسبز کلوان علاوه بر سوغات و صنایع دستی با کار و اشتغال به کشاورزی و دامداری، محصولات متنوعی تولید می کنند که طرفداران زیادی در بین اهالی منطقه و نیز گردشگران دارد.



وجود رودخانه کرج روستای کلوان را مستعد فعالیت های گوناگون کشاورزی و منابع طبیعی ساخته از آن جمله می توان به فعالیت یک مرکز پرورش ماهی قزل آلا در این روستا اشاره کرد که سالانه بیش از ۲۰۰۰ کیلو ماهی پرورشی تولید می کند.

همچنین چهار مرغداری در این روستا فعالیت دارند که سایر روستاهای آسارا مرغ خود را از این مرغداری ها، تامین می کنند، صنعت زنبورداری به خاطر رویش گل های فراوان وحشی و دارویی نیز در روستای کلوان رونق دارد و این زنبورها عسل بسیار خوش طعمی تولید می کنند.

صنایع کشاورزی و دامداری، صنایع دستی، سوغات ارزشمند و طبیعت خیره کننده روستای کلوان تنها جاذبه های گردشگری این روستا نیستند بلکه این روستا

دارای خانه هایی تاریخی با قدمت بیش از یک قرن هستند که از چوب و گل ساخته شده اند. در چوبی باکلون، سقف های ساخته شده با تنه درخت، ایوان و کوچکی و سادگی بنا از ویژگی های این خانه های قدیمی هستند.

جالب است که در روزگاری نه چندان دور ساکنان قدیمی روستای کلوان برای زیباسازی نمای ساختمان خود از خاک قرمز چسبنده ای که در منطقه وجود دارد استفاده می کردند.

شاید جای شگفتی باشد که روستای کوچکی در حاشیه جاده کرج - چالوس به تنهایی دارای این همه جاذبه گردشگری باشد اما جای بسی تأسف است که به رغم تمام این جاذبه ها، امکانات و زیرساخت های توسعه گردشگری در این روستا فراهم نیست.

درختان سرسبز سربه فلک کشیده، رودخانه پرآب و موج، بافت سنتی روستایی، آب زلال چشمه سارها، سرسبزی گسترده و چشم نواز، آب و هوای خنک و دلپذیر، باغ های پر بار میوه و ابهت قله های کهار و ناز بر فراز روستای کلوان، همه و همه گردشگری پررونقی در

این منطقه را در صورت توسعه امکانات گردشگری، نوید می دهد.

بی شک گردشگری روستایی از مهمترین بخش های صنعت گردشگری به شمار می رود و استفاده از منابع خدادادی موجود در روستای زیبای کلوان ضمن توسعه این صنعت می تواند فرصت های شغلی زیادی را ایجاد کند و نقش مهمی در توسعه پایدار محلی ایفا کند.

علاوه بر این، توجه مسوولان ذیربط به گردشگری کم نظیر و زیبای روستای کلوان می تواند منافع اجتماعی، اقتصادی، زیست محیطی و فرهنگی زیادی را برای شهرستان کرج در پی داشته باشد.

آدرس روستای کلوان: کیلومتر ۴۵ جاده کرج - چالوس از این نقطه توسط جاده فرعی ۹ کیلومتر تا کلوان فاصله است.



## پل صفوی



هنگامی که جاده آتشفگاه به سمت روستای برغان را پشت سر گذاشتید به روستای سر سنز می رسید که در واقع این همان روستای برغان می باشد. این پل در مدخل ورودی این روستا و در روبروی حسینیه ۵۰۰ ساله برغان قرار دارد. البته هنوز از روی این پل تردد صورت می گیرد.

کارشناسان میراث فرهنگی این پل را متعلق به دوره صفوی می دانند. این پل در گذشته های دور جهت برقراری روستاهای ساوجبلاغ با روستاهای کرج ساخته شده است. رودخانه دوروان خم از زیر این پل می گذرد.

### پل سلجوقی بانو صحرای ساوجبلاغ

این پل دست چپ مدخل ورودی روستای بانو صحرا ساوجبلاغ و داخل دره قرار دارد.

کارشناسان میراث فرهنگی این پل را متعلق به دوره سلجوقی می دانند. و در حال حاضر بدون مرمت رها شده و شاید به توان گفت تنها ۱۵ الی ۲۰ درصد از بنای پل باقی مانده است. همچنان که در تصویر قدیمی پل می بینید پل بسیار زیبا و خوش ساختی بوده است که اگر تصویر جدید تر را نگاه کنید تنها کوچکترین چشمه پل باقی مانده است.



## قدیمی ترین سمپاش فلزی ایران در کرج



اشیای قدیمی، میراث هر کشوری به شمار می روند که علاوه بر دارا بودن ارزش تاریخی خود اطلاعاتی از معماری، هنر و خلاقیت پیشینیان را به دست می دهند، اما اگر این اشیا از سوی یک کشور خارجی هدیه شده باشد ارزش معنایی و نمادین پیدا می کند. قدیمی ترین سمپاش فلزی ایران نیز که از سوی کشور روسیه به ایران اهدا شده و هم اکنون در موزه جا نور شناسی کرج نگهداری می شود نیز از همین دست اشیا قدیمی به شمار می رود. این سمپاش می تواند حاکی از معنا های متفاوتی از اهمیت اقتصادی، باغبانی و کشاورزی ایران برای روسیه تا رابطه تاریخی، اجتماعی، علمی و سیاسی ایران با کشور داشته باشد. شاید هم این سمپاش اشاره ای دارد به پیشرفت علمی روسیه در مبارزه با حشرات و یا شاید هم جامعه مصرف زده ایران آن روزگار. هر چه که باشد این سمپاش فلزی میراثی است که بسیاری از علاقمندان به میراث، اشیا قدیمی و کارشناسان علم حشره شناسی و زراعت جالب و دیدنی است. این سمپاش حدود یک متر ارتفاع دارد و با شکل و شمایل حشره کش های امروزی تفاوت بسیار زیادی دارد و با دیدن آن این تصور پیش می آید که چگونه از این شی سنگین برای سمپاشی استفاده می شده است. اغلب حشره کش های امروزی کو چک هستند و برای سمپاشی در مزارع بزرگ نیز از هوا پیما یا ماشین آلات خاص استفاده می شود بر خلاف این حشره کش که دستی و تلمبه ای است.

دکتر علی رضا صبوری رئیس موزه جانور شناسی کرج در این باره می گوید: اینگونه سمپاش ها امروزه دیگر از رده خارج شده اند و به جای آن از سمپاش های مدرن از جمله از سمپاش های موتوری استفاده می شود. به نظر می رسد این سمپاش قدیمی، پیشرفت علمی امروز را به رخ می کشد. بر روی این سمپاش این عبارت نوشته شده است:

به آقای (جلال افشار) بانی حشره شناسی علمی زراعتی در ایران تقدیم شد به رسم یادگاری به پیشرفت های کامل در مبارزه با ملخ دریایی در ایران در سال ۱۳۰۹ - ۱۳۰۸.

به هر حال قدیمی ترین سمپاش فلزی می تواند به عنوان یکی از جاذبه های گردشگری کرج در موزه جانور شناسی مورد توجه قرار گیرد.





## در مدح هشتمین امام (ع)

گشت ایران مفتخر دین محمد پا گرفت  
فخر عالم شد، چو اندر او رضا ماوا گرفت  
رحمت بی انتهایش در جهان افشا گرفت  
افتخاری شد به ایران شأن ما بالا گرفت  
هشتمین خورشید تابان در خراسان جا گرفت  
شاخه آل نبی در نزد ایشان پا گرفت  
جمله دین پیمبر نزد ما بر پا گرفت  
هشتمین شاه ولایت آن مکان ماوا گرفت  
چونکه شاه دین رضا در روی آنها پا گرفت  
از وجودش حيله شیطانیان خنثی گرفت  
در جهان اعجاز تو از اولیا صدها گرفت  
در طبع دیدی که خنثی حيله ات بی پا گرفت  
چون بیاید مهدی ما جمله رابی جا گرفت  
تا نگاهی زیر پا می کرد تو را بینا گرفت  
محمود احمدی بیداخویدی

شعله نور خدا اندر خراسان جا گرفت  
گشت ایران مرکز دین حقیقی در جهان  
ایزد یکتا به ایران یک حسابی باز کرد  
او بود یک شاخصی اندر تبار مصطفی  
در جهان ایران بود رخشنده تر روی زمین  
جمله ایرانیان شیدای دین حق شدند  
گرچه ما یک شاخه آل نبی را یافتیم  
مجمع کفر جهان گشته به ایران مدعی  
جمله ابلیمان عالم گشته با هم متفق  
یک تن از آل نبی ایران ما را کافی است  
ای شه والا تبار و نور تابان علی  
ای جهان حيله گر بنشین به جای بی گمان  
این شیاطین ها ندانند که خدا با ما بود  
کاش بودی احمدی خاک کف پای رضا

یا علی  
صلوات الله علیه



# نیکوکاران حامی رعد کرج در یک جشن پیاد ماندنی

لب ها می نشانند. وقتی به عمق وجود این خیرین می نگریم چیزی جز مهربانی و بخشش نمی بینم. با عشق می آیند و با عشق کمک می کنند. امروز از این خیرین عزیز به پاس تمام زحمات و خیرهایی که در حق این توان یابان و رفاه حالشان انجام داده اند و هرگز پاداش دنیوی نخواسته اند قدر دانی می شود.

امروز به جشنی دعوت شده ام که شرکت کنندگان گر چه زمینی اند ولی افکار و اعمالشان آسمانی است و لبخند رضایت خداوند را در حال و هوای اینجا می توان دید. چقدر جالب است هر کدامشان برای انجام کار خیر از هم سبقت می گیرند و گاهی همه دست به دست داده و لبخندی را روی

بیش از ۳۰۰ نیکوکار دور هم جمع شده اند تا بار دیگر بذر محبت را بکارند و حاصل محصولشان شاد کردن دل کسانی است که دنیای قدرت و توانایی اند هر چند که محدودیت هایی دارند اینان موانع را برای پیشرفت توان یابان هموار می کنند.





# معرفی رشته کاردرمانی

برای انجام و ادامه درمان و ارائه تمرینهای کاربردی مناسب درمانی است که به منظور پیشگیری از ناتوانی و حل مشکلات عملکردی افراد ناتوان و معلول و کسب حداکثر استقلال عملکردی این افراد بکار میرود؛ این خدمات در محدوده مشکلات فیزیکی و روانی قرار دارند. پیشگامان این حرفه معتقد بودند که با استفاده همزمان از عضلات و ذهن در بازیها، سلامت و تمرینات و حتی کار می توان سلامتی افراد را تحت تأثیر قرار داد.

بالا بردن توان ذهنی با استفاده از کارگاههای مختلف، تکنیکهای متفاوت ورزشی درمانی و ابزارهای مختلف، علاوه بر مقابله با معلولیت و جلوگیری از پیشرفت بیماریها، فرد معلول را به محیط اجتماعی بازگردانده استقلال او را فراهم می آورد.

رشته کاردرمانی در دو مقطع کارشناسی پیوسته و کارشناسی ارشد ناپیوسته و دکتری در ایران ارائه می گردد. در دوره کارشناسی ارشد

این رشته از زیر مجموعه های علوم توانبخشی است که وظیفه آن بررسی و ارزیابی توانائیها، درمان و آموزش معلولینی است که در اثر سکتته های مغزی، بیماری های مختلف، حوادث، تصادفات، جنگ، عقب ماندگی های ذهنی و ... دچار معلولیت شده اند. فارغ التحصیلان این دوره می توانند بر اساس تشخیص و معرفی پزشک به درمان جسمانی و روانی و توانبخشی بیماران



دیدگاه اصلی کار در مانی بر اساس حفظ حرمت انسانی و توجه به توانایی های موجود افراد پس از بروز اختلال و معلولیت می باشد و در این زمینه با استفاده از روش های نوین نظیر *Biomechanik, Activity, Analysis*، *Kinesiology* و ... به ارائه فعالیت های قابل انجام و متناسب به فرد می پردازد.

این خدمات در محدوده بیماریهای مغز و اعصاب، بیماریهای روماتولوژی، بیماریهای عصبی عضلانی، بیماریهای ارتوپدی، سوختگیها و تغییر شکل های ناشی از آن، صدمات ناشی از کار، بیماریهای ناتوان کننده و

دارای دو گرایش است. کاردرمانی جسمی (مطالعه و بررسی بیماران جسمی، فلج مغزی و C.P می باشد) و گرایش کاردرمانی روانی (کودکان عقب مانده ذهنی و معلولین روانی بزرگسال) است.

کار درمانی رشته ای از گروه های پیرا پزشکی در حیطه توانبخشی و سلامت می باشد مطابق تعریف WFOT کار درمانی بر انجام فعالیت هدفمند تکیه می کند.

طبق تعریف کاردرمانی هنر بکارگیری فعالیتهای هدفمند جهت دادن انگیزه کافی

بپردازند. متخصصان کاردرمانی با تسلط کافی بر علوم مختلف فیزیولوژی، آناتومیکی و روان شناختی یک برنامه جامع درمانی را به بیماران ارائه می دهند. در کار درمانی بیماری و تأثیرات آن در تمام ابعاد زندگی فرد، مورد بررسی قرار می گیرد. هدف این رشته بالا بردن استقلال و افزایش سطح توانمندی بیمار برای انجام فعالیتهای روزمره و اجتماعی و مهارت های زندگی می باشد. تخصص یک کاردرمان کمک به بازتوانی جسمی، حرکتی، ذهنی و روحی افرادی است که دچار معلولیت می باشند و علاوه بر آن کاردرمان با آموزش کار و فعالیتهای مختلف متناسب با نوع معلولیت و



یا مزمن است؛ که شامل بیماران مبتلا به بیماریها با ضایعات جسمی با طبقه بندی زیر است:

#### A- بیمار بیهوش ارتوپدیک و نورولوژیک

۱- کودکانی که فلج مغزی دارند (CP)، کودکانی که دارای اختلال در راه رفتن، مشکلات تعادلی - حرکتی و جابجایی، گرفتن و رها کردن، ناتوانیهای رشدی و تکامل حرکتی، کودکان دست و پا چلفتی، شکستگیها.

۲- در بزرگسالان توانبخشی بعد از شکستگیها، در رفتگیها، ترمیم و پیوند تاندونها و اعصاب و عروق در اندامها، بیماری آرترروز و روماتیسم، سکته مغزی - CVA - MS، مشکلات ناشی از سالمندی و ...

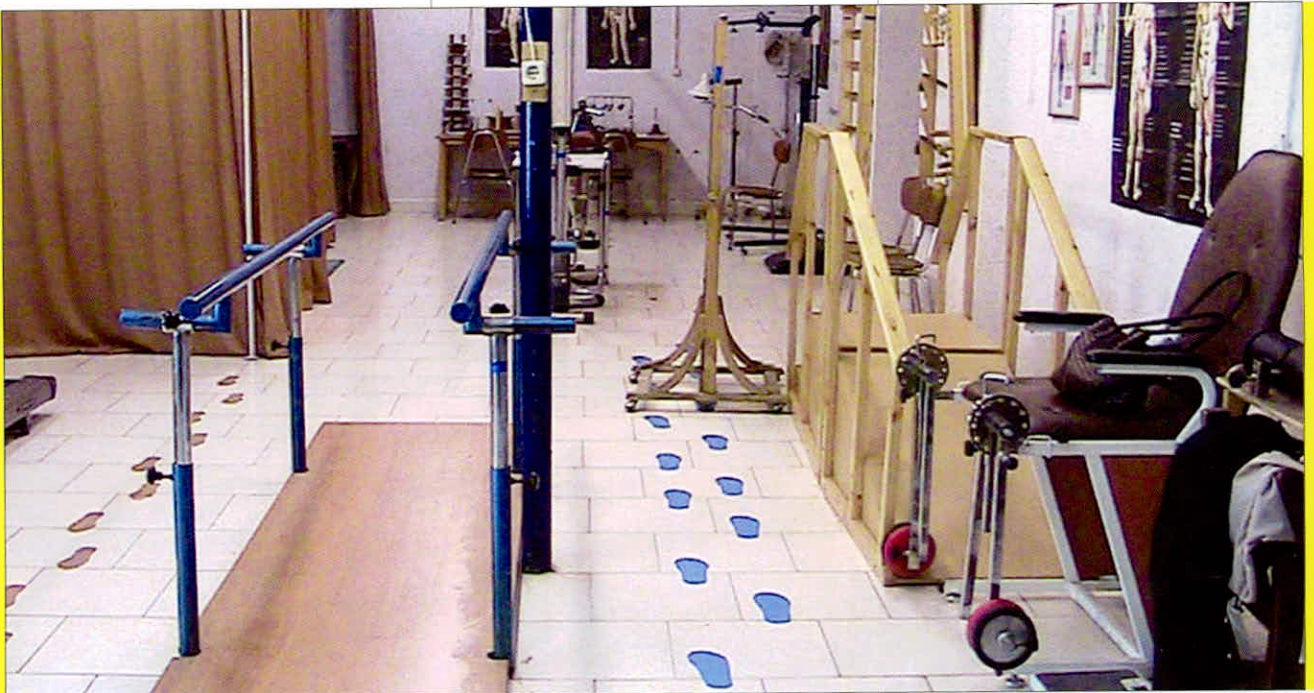
ماساژ: تکنیکهای ماساژ با دست به منظور افزایش گردش خون و کاهش درد.

بازآموزی عصبی - عضلانی: بهبود بخشیدن عملکرد عصبی - عضلانی و بازآموزی حسی.

ارائه تمرین درمانی: تمرینات وضعیتی و حرکتی در اندامها برای افزایش دامنه حرکتی و انعطاف پذیری مفاصل. قابل توجه است که اکثر فعالیتهای تمرینها در کار درمانی بدون استفاده از دستگاه و بصورت دستی (توسط دستان کار درمانگر) ارائه می شود.

اسپیلیتهای مختلف (آتل) برای قرار دادن عضو در حالت استراحت، جلوگیری از

عقب ماندگی ذهن دارد و آموزش می بیند تا برای کار در یک کارگاه حمایتی آماده شود یا فردی که در اثر سانحه اتومبیل صدمه دیده و فلج شده است و آموزش می بیند تا خود را با زندگی دائمی روی صندلی چرخدار تطبیق دهد. بیمار ممکن است خانم خانه داری باشد که بعد از یک سانحه بهبود یافته و می خواهد یاد بگیرد با یک قسمت از بدن خود که عملکرد درستی هم ندارد زندگی خود و خانواده اش را اداره نماید. یا یک فرد مبتلا به ناتوانی ذهنی که می خواهد کارهای ساده ای چون خرید کردن، ثبت ارقام، استفاده از وسایل نقلیه و کلا کارهای معمول روزانه را انجام دهد. بطور خلاصه تمامی افرادی که به



B- اختلال در عملکردهای روانی - اجتماعی، ناتوانیهای رشدی و تکاملی ذهنی، اختلالات و ناتوانیهای یادگیری و نوشتاری. اختلالات خوردن مثل اختلالات جویدن و بلعیدن، مشکلات در مراقبت از خود و فعالیت های روز مره زندگی می باشد. شیوه های درمانی که توسط کار درمانگر ارائه می شود:

متحرک سازی بافت نرم و مفاصل: تکنیکهای حرکتی و کشش ویژه برای بافتهای نرم و مفاصل و دادن برنامه های هدفمند و منطبق با فرهنگ بیمار برای پیشرفت تواناییهای فرد.

دفورمیتی و یا اصلاح دفورمیتی های ایجاد شده می باشد.

ارائه فعالیتهای عملکردی: حرکات و وظایف مربوط به فعالیتهای روزمره زندگی. ارزیابی های همه جانبه از محیط کار و منزل. ارزیابی و درمان برای انجام فعالیتهای کاری.

چه کسانی تحت کار درمانی قرار می گیرند؟

بیمار ممکن است یک نوزاد نارس باشد که در بخش نوزادان بستری است و یا کودکی در یک مدرسه که دچار فلج مغزی است. یا جوانی در یک مرکز بازپروری معتادان. احتمال دارد بیمار فردی بزرگسال باشد که

علت مشکل یا مشکلاتی لازم است تحت درمان گیرند تا به استقلال در عملکردهای مورد نظر برسند تحت این روش درمانی قرار می گیرند. مشکلات این افراد دامنه وسیعی را در بر می گیرد و می تواند حاصل یک صدمه، یا تصادف باشد یا ناشی از بیماری جسمی، اختلال عاطفی و یا حتی تاخیر در رشد و یا اختلالات مادرزادی. این بیماران می توانند به تمام گروههای سنی از نوزادان، کودکان و ... تا سالمندان تعلق داشته باشند که از دوره کوتاه مدت مراقبت در دوران حاد بیماری تا توانبخشی در دوره های تطابقی طولانی مدت تحت روش های کار درمانی باشند.



## حرفه مددکار اجتماعی

به فردی اطلاق می شود که با بهره گیری از مهارتها و تعالیم حرفه ای همچنین منابع موجود در جامعه تلاش می کند استقلال و تعادل گروهی و اجتماعی افراد یا مددجویان را فراهم کرد، مشکل آنها را حل نماید. گاهی جهت توصیف این حرفه از واژه ی مهندس اجتماعی استفاده می شود که محدوده ی وسیعی را در بر می گیرد.

## تعریف مددجو در مددکاری فردی

مددجو در مددکاری فردی شامل شخص و خانواده او می شود که در شرایط نامناسبی قرار گرفته اند و بدون دخالت سازمان و یا موسسه یا فرد حرفه ای یعنی مددکار اجتماعی قادر به حل و فصل مشکل خود نمی باشد.

## ریشه مشکل

به معنی علت و یا مجموعه ای از علل، شرایط و موقعیتی است که موجب ضعف و تقلیل توانایی و کارایی در روند کاری، فعالیت ها و زندگی اجتماعی افراد یا گروهها در جامعه می گردد.

## گروههای آسیب پذیر

گروههای آسیب پذیر شامل موارد زیر می شوند. نوجوانان، کودکان، معلولین جسمی، نابینایان، معلولین ذهنی، آسیب پذیران پناهگاهی - اجتماعی مثل: بزهکاران، معتادین، فقرا، متکدیان، زندانیان، و زنان ویژه. بیماران جسمی و صعب العلاج مانند سرطان و ایدز، خانواده های بی سرپرست، جنگ زده، سیل زدگان، حاشیه نشینان شهرک های بزرگ و محل های فقیر نشین.

## ارزایی و تشخیص مددجو از مشکل

ارائه تصویر و تشخیص

۱- واقع بینانه از مشکل خود.

۲- داشتن تصویری توأم با کوچک نمایی یا

بزرگ نمایی از مشکل خود.

۳- ارائه تصویری واقعی و حتی تعریف شده از مشکل

خود.

# اجتماعی کاری مدد در مفاهیم اساسی

## از راه روشها و وسایل برای شناخت مددجو و مشکل

این ابزارها و وسایل اختصاص به حرفه مددکاری اجتماعی ندارد و در تحقیقات اجتماعی توسط پژوهشگران، معاینات بالینی توسط پزشکان و روان شناسان و خدمات مشاوره ای مشاوران و حتی بررسی های جامعه شناختی و مردم شناسی و سایر علوم اجتماعی و انسانی مورد استفاده قرار می گیرد ولی در مددکاری اجتماعی در بعضی موارد دقت و تاکید بیشتری احتیاج است. روش های شناسایی و درک شرایط و موقعیت مددجو و کشف مشکل و علل بروز و ظهور آنها را در چهار موضوع می توان بررسی کرد:

۱- مشاهده (دیده ها)

۲- مصاحبه (شنیده ها و گفته ها)

۳- مطالعه (یافته ها)

۴- مکاشفه (پرداخت ها، تجزیه و تحلیل ها، ارزیابی ها، استنتاج ها).

## مددکاران اجتماعی و نقش آنها

مددکاران اجتماعی افرادی هستند که در سازمان ها و نهادها و موسسات انجام وظیفه می کنند و یا در صورت لزوم با توجه به امکانات اقدام به تاسیس و ایجاد تشکیلاتی می نمایند. فعالیت و اقدامات و به طور کلی نقش مددکاران اجتماعی را می توان با سه موقعیت زیر خلاصه کرد:









روش تحلیل مسئله اجتماعی، یا تشخیص مشکل و برنامه ریزی. مسئله ی اجتماعی اعم از اینکه مربوط به یک فرد یا یک گروه و یا یک جامعه باشد، دارای سه خاصیت اساسی است:

**اول:** رابطه ی علت و معلولی در مسئله اجتماعی

**دوم:** کیفیت بروز مسئله اجتماعی

**سوم:** نمود مسئله ی اجتماعی

۱- یک مسئله اجتماعی از نظر رابطه علت و معلولی، همیشه از یک سلسله علل وابسته به یکدیگر به وجود می آید در حالی که خود این مسئله نیز علت دیگر مسائل است.

بنابراین، برای یک مشکل اجتماعی نمی توان تنها یک علت را در نظر گرفت، بلکه علل متعددی دست در دست هم میدهند تا مشکلی را با خصوصیات ویژه بوجود آورند، البته این مشکل هم خود همراه دیگر علتها موجب مسائل دیگری می شود، به این ترتیب این سلسله به هم پیوسته به صورت یک زنجیره، دایره، معیوبی را می سازد، مثلاً "مشکل غیبتهای مکرر دانش آموز را می توان به علت فقر مادی خانواده، اختلاف والدین، نداشتن مسکن مناسب، عدم امکان درس خواندن در خانه، عدم امکانات تربیتی مناسب در منزل و دهها مورد دیگر دانست. این غیبتها خود موجب عقب افتادگی درسی، جدایی از هم کلاسی ها و دروغ گفتن به خانواده می شود و نتیجه بعدی آن هم مردود شدن و بالاخره مسائلی از این قبیل است. اگر هر کدام از این مشکلات را یک حلقه از زنجیر فرض کنیم، نه تنها دانه های آن یکی پس از دیگری به هم وصل است، بلکه دانه آخر آن به دانه اول قلاب می شود و هر کدام از مشکلات مدد جو بین مشکلات دیگر قرار می گیرد.

۲- هر مسئله اجتماعی که بروز کند و یا برای مددجویی مطرح شود، ظاهراً "یک زمان بروز دارد. افراد عادی تصور می کنند که این مشکل در همان زمان بروز بوجود آمده است. ولی برای افراد حرفه ای بروز هر حادثه یا بوجود آمدن هر مسئله اجتماعی، نتیجه تجمع و رشد عوامل تشکیل دهنده آن مشکل است که قسمتی از آن در این زمان بروز نموده است. به عبارت دیگر آنچه در زمان خاصی به صورت یک مسئله اجتماعی بروز می کند نتیجه تجمع و رشد عوامل تشکیل دهنده آن در مدت طولانی است.

۳- یکی دیگر از خصوصیات مسئله اجتماعی، مخفی بودن قسمت اعظم آن است

افراد عادی وقتی به مسئله اجتماعی نظر می کنند، نه تنها متوجه بخشی از آنها می شوند که به چشم می آید یعنی بخشی که شامل معلول ها می شود و نه تنها علت ها، اما مسائل مهمتر که بخش اصلی به حساب می آیند و علت های مسئله را در خود دارد، از چشم بیننده ی عادی مخفی می ماند و آنها را فقط دید حرفه ای تشخیص می دهد.

**معلولین اجتماعی به چه تنهایی اطلاق می گردد؟**

معلولین اجتماعی به افرادی اطلاق می گردد که در نتیجه ی نابسامانیهای اجتماعی - اقتصادی، ناهنجاریهای فرهنگی - تربیتی و

وضع نامساعد خانوادگی دچار انواع انحرافات رفتاری و اخلاقی شده باشند.

همچنان که از تعریف مذکور بر می آید، معلولین اجتماعی بر حسب عامل « انحراف » تعریف می شوند.

**مهمترین گروه های معلولین اجتماعی**

مهمترین و شایع ترین گروه های اجتماعی عبارتند از:

- ۱- کودکان آسیب دیده شامل کودکان بی سرپرست با تاکید بر پدیده ی بی سرپرستی کودکان خیابانی، کودکان فراری با تاکید بر پدیده ی فرار دختران از خانه و کودکان بزهکار
  - ۲- معتادین
  - ۳- محکومین دراز مدت زندان ها
  - ۴- متکدیان
  - ۵- روسپیان (زنان ویژه)
- مختصری در خصوص کودکان خیابانی و معتادین بحث می شود:

**تعریف کودکان خیابانی**

یکی از مشکلات جدی برای ارائه تعریف نسبتاً جامع از پدیده ی کودکان خیابانی در ایران، فقدان اجماع در ارائه تعریف واحد از این پدیده و مفاهیم مرتبط با آن عنوان شده است. اما به طور کلی تعاریف مختلفی دارای سه جزء مشترک می باشند:

- ۱- این کودکان وقت زیادی را در خیابان زندگی یا سپری می کنند؛
- ۲- خیابان منبع معاش کودکان است
- ۳- از آنها به طور شایسته و مطلوب توسط بزرگسالان نگهداری نمی شود.

اقدامات موثر در پیشگیری از بروز پدیده ی کودکان خیابانی:

**الف - پیشگیری اولیه**

- ۱- اتخاذ سیاست هایی که منجر به کاهش فقر، تامین عدالت اجتماعی و رفاه اجتماعی در جامعه می گردد.
- ۲- تدوین قوانین مناسب جهت حمایت از حقوق کودکان
- ۳- گسترش چتر آموزش کودکان در مناطق محروم و ایجاد زمینه های مناسب برای ادامه تحصیل کودکان شاغل

**ب) پیشگیری ثانویه:**

- ۱- تعیین پذیرش مسئولیت قانونی کودکان خیابانی توسط یکی از سازمان های دولتی مربوطه از طرف شورای اجتماعی کشور
- ۲- شناسایی کودکان خیابانی با بررسی مدارک و شناسنامه های آنها برای تفکیک آنان از نظر داشتن خانواده و سایر مشخصات (سن، جنس، تحصیلات)
- ۳- ایجاد پناهگاه هایی برای آنان (کودکان) که بنا به عللی مانند مهاجرت، نداشتن سرپناه، وضعیت نامساعد مسکن و غیره شبها را در خیابان سپری می کنند.



۴- ارائه خدمات بهداشتی و آموزشی به کودکان در این پناهگاهها.

۵- ارائه کمک های مالی و خدمات اجتماعی - حمایتی به خانواده ی این کودکان

۶- به کار گماردن آن گروه از کودکان خیابانی که بیش از ۱۵ سال دارند و یا حتی کمتر با رعایت شرایط کار کودکان و نظارت مداوم بران.

روش های متفاوتی در زمینه مقابله با پدیده کودکان کار و خیابان وجود دارد که می توان آنها را در دو دسته طبقه بندی کرد: پیشگیری و درمان یکی از راههای مهم در زمینه مقابله با پدیده کودکان کار و خیابان پیشگیری از این پدیده در وهله اول است، لازم است که حمایت مناسب از کودکان و خانواده هایشان بشود. مطالعات انجام شده در کشور برزیل در زمینه کودکان خیابانی نشان داده شده است که کودکانی که در فقر مطلق به سر می برند، بیشترین احتمال را برای تبدیل شدن به کودکان خیابانی دارند، به همین دلیل لازم است که تا با کمک و حمایت از کودک و خانواده ی وی و تامین زمینه های معاش مناسب برای آنها از کار کودکان حتی المقدور جلوگیری شود. باید روش هایی دنبال شود که اتکای خانواده به کار کودک کم شود. از جمله این روشها برنامه هایی برای عرضه خدمات مالی نظیر وام به خانواده های چنین کودکانی است تا بتوانند با استفاده از این وام ها یک کار در آمد زا را آغاز کنند، همچنین برنامه های آموزشی برای ارتقای سطح دانش و مهارتهای حرفه ای این خانواده ها می تواند موثر باشد. دیگر راهکار، درمانی می باشد که می تواند آن را در سه گروه طبقه بندی کرد: اصلاحی، باز پرورری، امدادی، در دو راهکار اول کودکان خیابانی به عنوان مزاحمان اجتماعی نگریسته می شوند که باید از خیابان جمع آوری شوند. و دور از اتکای عمومی و در نهادها و مراکز و اردوگاهها نگهداری شوند، و به همین دلیل است که این گروه با نام راهکارهای نهادی هم شناخته می شوند.

در راه کار امدادی تاکید بر رفتن آموزشگران به خیابان و محل کار کودکان، و احترام به استقلال و گوش دادن به آراء آنها می باشد. در این راهکار توجه خاصی به توانمند سازی کودکان شده است. در این راهکار سه اصل رعایت می شود: ۱- گوش دادن ۲- توجه کردن ۳- احترام گذاشتن. این راهکار که عمدتاً از آمریکای لاتین نشأت گرفته است بر مبنای زیر استوار شده است.

آموزشگران خیابانی به خیابان و میان کودکان می روند و با آنها دوست می شوند، آنها در خیابان به کودکان خدماتی نظیر کمک های اولیه و بهداشتی ارائه می کنند. این پروژه ها با تعداد زیادی از کودکان خیابانی کار می کنند به این جهت این راهکار با عنوان غیر نهادی نام گذاری شده است. زیرا آنها خود را از مراکز سنتی نظیر اردوگاهها و پرورشگاهها متمایز می دانند و به آراء و عقاید کودکان احترام می گذارند.

بر اساس آنچه گفته شد اخیراً رویکرد سازمان های خدمات رسان به این گونه اقدامات (خدمات رسانی در خیابان ها) در حال افزایش است. این نوع اقدامات هم از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه بوده است. از جمله این اقدامات راه اندازی «تیم های مددکاران خیابانی» و گسترش دادن خدمات به سطح خیابان هاست. در این روش مددکاران با آن دسته از کودکان خیابانی که هم اکنون در سطح خیابان ها هستند تماس برقرار می نمایند، بدون آنکه جهت هدایت آنها به مراکز و موسسات تلاش کنند. در این صورت سازمان ها قادر خواهند بود خدمات زیادی به کودکان خیابانی ارائه نموده از در غلطیدن آنها به دامان بسیاری از آسیب های اجتماعی جلوگیری نمایند. این کار باعث می شود علی رغم محدودیت امکانات، بودجه و نیروی انسانی، جمعیت تحت پوشش گسترش چشمگیری پیدا کند. از جمله خدماتی که می توان ارائه نمود عبارتند از:

خدمات پزشکی، کاربایی، مشاوره (حقوقی و روانشناختی) در اختیار گذاشتن ابزار کار، آشنا ساختن کودکان خیابانی با سازمان هایی را که می توانند به نوعی به وی خدمت کنند، سرکشی مداوم و حمایت های مختلف نام برد.







مصاحبه با بازیگر موفق سینما و تلویزیون مهران رجبی و برادرش دکتر مهرباب رجبی نویسنده کتاب البرز نامه:

# مهران و مهرباب رجبی

## هنرمندانی از خطه البرز

مهران بازیگر شیرین و دیدنی عرصه هنر سینما و تلویزیون است و مهرباب نویسنده خوش ذوق و توانا که استان البرز به بودنش افتخار می کند، مهران که تا کنون در کارهای زیادی حضور داشته و به قول خودش در همه کانال ها بوده به جز کانال کولر، او بازی های ماندگاری از خود در سینمای ایران به جای گذاشته است. امروز از هر دو برادر دعوت کردیم تا از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج بازدید کنند و گفتگویی صمیمانه داشته باشیم:

**نلایق سبزی:** لطفا شرح مختصری از زندگیتان بگویید:

مهران رجبی هشتم متولد سال ۱۳۴۰ در کرج به دنیا آمدم در سن ۲۹ سالگی ازدواج کردم و حاصل ازدواجمان ۳ فرزند است (زهرا، سارا و علی رضا) و کارشناسی ارشد رشته گرافیک از دانشگاه تربیت مدرس تهران

**نلایق سبزی:** چه طور شد که بازیگری را انتخاب کردید؟

**مهران:** کسی که در این زمینه خیلی تاثیر داشت سید رضا میرکریمی بود. با بازی در سریال مدرسه همت و بعد هم در بازی در فیلم های زیر نور ماه و سرباز پایم به دنیای هنر باز شد. البته باید چیزی برای ارائه داشته باشی در غیر این صورت نا خودآگاه حذف می شوی. به همین علت می گویند سینما بی رحم است. سهم رضا میرکریمی در کشف من

۸۵ درصد است.

**نلایق سبزی:** از اینکه کشف شدید چه قدر راضی هستید؟

**مهران:** از اینکه می توانم به واسطه نقش های مختلف، زندگی های متفاوتی را تجربه کنم، خوشحالم.

**نلایق سبزی:** فکر می کنید در نقش های طنز بیشتر دیده می شوید یا جدی؟

**مهران:** من حتی وقتی نقش جدی هم بازی کرده ام، رگه هایی از طنز داشته است، از طرفی نقش های طنزم را هم به گونه ای بازی کرده ام که به سمت هجو و لودگی نرود، چون ادا در آوردن خطر ناک است. به هر حال امیدوارم در هر دو مورد رضایت مخاطب را جلب کرده باشم.

**نلایق سبزی:** (البرز نامه) در استان البرز رونمایی شد؟

**مهرباب:** بله با حضور مسئولان فرهنگی شهر، دستداران فرهنگ و اهالی قلم رونمایی شد. استان البرز نیازمند کتابی جامع است که بیشتر از آنچه که هست شناخته شود و حتی اسم استان البرز را هم بنده انتخاب کردم.

**نلایق سبزی:** هدف شما از جمع آوری کتاب البرز نامه چه بود؟

**مهرباب:** البرز به دلیل وسعت جغرافیایی،

وجود اماکن تاریخی و جاذبه های گردشگری به خصوص است که امید است با انتشار ۱۲ جلد البرز نامه آن بتوانیم آثار موجود در استان را به شهر وندان و هموطنانی که قصد آشنایی با این استان را دارند، معرفی کنیم.

**نلایق سبزی:** شما خط خوبی دارید و تخصصتان هم گرافیک است از تخصص و هنر خوشنویسی در سینما هم استفاده کرده اید؟

**مهرباب:** در برخی موارد به طراحی صحنه ها کمک کرده ام و اگر کار خوشنویسی مد نظر بوده انجام داده ام در مجموعه (روزگار قریب) همه نوشته ها خط من است. در زمینه خوشنویسی تدریس هم می کردم.

**نلایق سبزی:** چه قدر در ایفای نقش هایتان اجازه دارید از بداهه استفاده کنید؟

**مهرباب:** برخی کارگردانان در جاهایی اجازه بداهه گویی داده اند. ولی خودم به شخصه بداهه نمی گویم، چون مسئولیت کار به عهده کارگردان و نویسنده است و اگر بازیگری در کار بداهه گویی کند ممکن است کلیت آن اثر خراب شود.

**نلایق سبزی:** شما بازیگری بسیار با نشاط و پیر انرژی هستید این ویژگی ها از کجا می آید؟

**مهرباب:** این از فضل خداست. به واقع همه انرژی و نشاط را از خدا داریم. به یکی ثروت، به یکی مثل من دماغ خوبی و به دیگری فرزندی





پدر و مادر خوب می دهد، که البته من همه آنها را دارم و شاکرم.

**نلاتی سبز:** چطور با مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج آشنا شدید؟

**مهران:** از طریق آقای مهندس بلبلی با این

مجتمع و فعالیت هاشون در زمینه خدمات رسانی به توان یابان آشنا شدم.

**نلاتی سبز:** واژه معلولیت چه چیزی را تداعی می کند؟

**مهراب:**

علت عاشق ز علت ها جداست عشق اضطراب اسرار خداست و اشاره به این بیت از حافظ:

این جان عاریت که به حافظ سپرده دوست روزی رخس ببینم و تسلیم وی کن  
**نلاتی سبز:** با توجه به اینکه اشاره کردید یک چشم شما آسیب دیده نگاه شما به درد نا خواسته که فرد دچار آن می شود چیست؟

**مهراب:** بعد از قرآن هیچکس

نمی تواند مثل حافظ و مولانا دست این بچه ها را بگیرد اینها معلمان غیب هستند و ما را به عالم غیب می برند. من چشم راستم نمی بینه ولی خوشحالم برای اینکه با این درد توانستم عالم غیب را ببینم و با اینکه دردناک مثنوی

درس می دادم این عالم را درک نکرده بودم تا این درد نصیب شد و روزی که به این درد رسیدم این درد راه را به من نشان داد.

از حد چو بشد دردم در عشق سفر کردم یا رب چه سعادت ها کز این سفرم آمد



**نلاتی سبز:** بهتر است کمی به دنیای شخصی شما بپردازیم. چطور می شود به وجوه پنهانی شما پی ببریم؟

**مهران:** کسی نمی تواند این کار را بکند مگر این که رفیق باشد.

**نلاتی سبز:** خانواده با شغل شما مشکلی ندارند؟  
**مهران:** اوایل خیلی برایشان سخت بود، چون من تقریباً خانه نبودم و بیشتر فیلمبرداری داشتم، اما حالا دیگر عادت کرده اند. جالب است بدانید در برخی سفر های کاری آنها هم با من می آیند.

**نلاتی سبز:** روستایان کجاست و گویا علاقه شدیدی به آنجا دارید؟

**مهران:** واریان پشت سد کرج و عاشق آنجا هستم. چشمه ای در آنجا هست به نام قلقلک که دیوانه کننده است.

**نلاتی سبز:** بزرگترین عیب مهران رجبی؟  
**مهران:** دلسوزی بیش از حد.

**نلاتی سبز:** حقیر ترین مسئله زندگیتان؟  
**مهران:** بالیدن به ثروت و مال.

**نلاتی سبز:** شما به عنوان نویسنده کتاب البرز نامه برای آشنایی بیشتر مردم استان البرز با مجتمع رعد کرج چه کاری می توانید انجام دهید؟

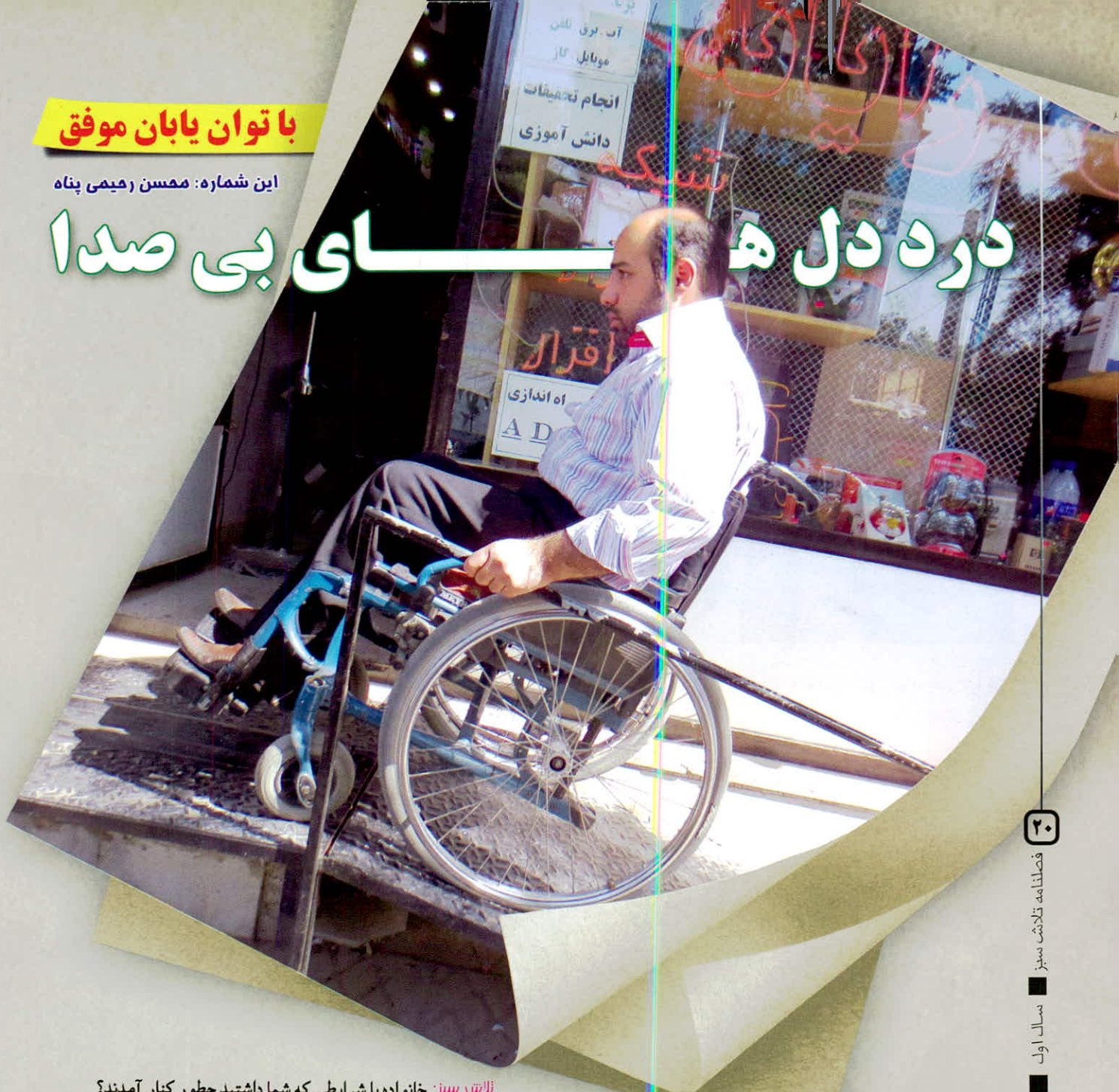
**مهراب:** قصد دارم با توکل به خداوند به نیت دوازده امام ۱۲ جلد کتاب با عنوان البرز نامه به چاپ برسانم که قول می دهم در جلد دوم کتاب بخشی را به معرفی مجتمع آموزشی نیکو کاری رعد کرج اختصاص می دهم.



## با توان یابان موفق

این شماره: محسن رحیمی پناه

# درد دل های بی صدا



۳۰

فصلنامه تلاش سبز ■ سال اول ■ شماره ۴ ■ تابستان ۱۳۹۲

**نلاتق سبز:** خانواده با شرایطی که شما داشتید چطور کنار آمدند؟

خدایا شکر سن پایین باعث شد یک سری مسائل را نفهمم و بدلیل سنم اکثرا در منزل بودم و بار زیادی روی دوش خانواده

**نلاتق سبز:** چه چیزی باعث شد که بدون افسردگی به زندگی ادامه دهید؟

هر چه بزرگتر می شدم مشکلات هم بیشتر می شد درک مشکلم چه در خانواده چه در جامعه سخت تر می شد و تنها امید و توکلم به خداوند باعث شده که تا همین الان با انگیزه و عشق به زندگی ادامه دهم.

**نلاتق سبز:** چه کسانی بیشتر حمایتتان کردند؟

من برای بهتر شدن شرایط ام از هیچ کس کمک نگرفتم و نخوا هم گرفت. چون هیچ وقت هیچ کس من رو تشویق نکرده و فقط سوالات خود را که در ذهنشان بی جواب است می پرسن؛ که مثلا: (چطور با شرایط کنار می آیی، چطور کار های روزمره را تنها انجام می دهی و...)

به سراغ یکی دیگر از توان یابان موفق آمدم که گر چه که توان راه رفتن ندارد ولی با پای قدرتش سال هاست با انگیزه و هدف تلاش می کند:

**نلاتق سبز:** لطفا خودتان را معرفی کنید و بگویید چگونه دچار معلولیت شدید؟

محسن رحیمی پناه متولد ۱/۱/۱۳۶۲ هستم که بر اثر پرت شدن از بلندی در سال ۱۳۶۸ از ناحیه نخاع ۱۰ دچار معلولیت شدم.

**نلاتق سبز:** از تحصیلاتتان بگویید و اینکه با وجود معلولیت چگونه تحصیل کردید و تا چه مقطعی؟

در رشته کامپیوتر مقطع کارشناسی تحصیل کردم اما به دلیل مشکلات فراوانی که در رفت و آمد داشتم ۱۰ واحد مانده بود که مدرکم را بگیرم متاسفانه ادامه ندادم و تصمیم دارم در اولین فرصت تغییر رشته داده و دوباره ادامه تحصیل بدهم.



**نلاتن سبز:** فکر می کنید به همه خواسته هاتون رسیده اید؟

بله اگر اغراق نباشد کسانی هستند که شاید چه از نظر مالی، و چه از نظر تحصیلات از من بالا تر باشند ولی به جرات میگویم که امید و انگیزه‌ی من رو ندارند و فقط رفع تکلیف کرده در پیله‌ای که دور خود تنیده اند زندگی می کنند. من با شرایطی که دارم باز هم از زندگی لذت می برم.

**نلاتن سبز:** با شناختی که از خودتان دارید چقدر می توانید بهتر از این

**چیزی که هستید باشید؟**

صد درصد دوست دارم به بهترین جا و موقعیت برسم و هدفم این است که به دوستانی که مثل من با محدودیت های مواجه هستند ماهی گیری را یاد بدهم تا دست تیاژ به ترحم دیگران نداشته باشند من به شخصه اگر حس کنم کسی دنبال ترحم کردن به من است ازش دور خواهم شد.

**نلاتن سبز:** فکر می کنید از نظر کاری و موقعیت انسان موفق هستید؟

در سال ۱۳۸۱ اولین استارت کارم رو با برادرانم زدیم و با قدرت کار کردم و ۱۲ سال در آن مکان کار کردیم و حتی آن مکان خریداری شد و ما توانستیم خودمان را در سطح کرج و تهران مطرح کنیم و بعد از سال ها با قدرتی که در خودم دیدم مغازه ای کوچک اجاره کردم و با توکل به خدا در حال فعالیت هستم. همیشه سعی می کنم به دیگران کمک کنم اعتقادم بر این است که باید خمس کارم را پرداخت کنم. دعای خیر اهمیت بیشتری دارد.

**نلاتن سبز:** در چه سالی ازدواج کردید؟

سال ۱۳۸۴ ازدواج کردم

**نلاتن سبز:** چگو نه با مجتمع رعد آشنا شدید؟

سال ها قبل از اینکه رعد ساختمانی داشته باشد در یک باغی همه بچه های قدیمی نشست داشتیم و مشغول فعالیت بودیم

**نلاتن سبز:** پیامی برای دوستانت داری؟

دنبال دست ها نباشند، دست دهنده داشته باشند. ما باید خودمان شرایط زندگی را تغییر دهیم نه اینکه زندگی شرایط را تغییر دهد.

**نلاتن سبز:** نظرتان راجع به ویلچر به عنوان یک همراه همیشه چیست؟

از اینکه کسی پشت ویلچرم را بگیرد و پشت سرم راه بیاید، ناراحت می شوم و هرگز به هیچ کس حتی همسرم، اجازه این کار را نمی دهم، از همه خواهش می کنم در کنارم راه بیایند، تا زمانی که دستانم قدرت دارد خودم با ویلچرم همراهی می کنم.

**نلاتن سبز:** فکر می کنید حق تان را از زندگی گرفته اید؟

حق گرفتنی است و من تا جایی که قدرت دارم حقم را می گیرم و این حس ام را مدیون پدرم هستم، وقتی کار اشتباهی می کردم بین من با برادرانم هیچ فرقی نبود و کسی به من ترحم نمی کرد و همه کتک می خوردیم. پدرم با حرکات و رفتارش به ما یاد داد که باید به خودمان متکی باشیم و در هر شرایطی حتی معلولیت حقمان را خودمان بگیریم.

**نلاتن سبز:** از خانواده برامون صحبت کنید؟

پدر و مادرم خیلی من را دوست دارند و همیشه میگویند که قدرت و اراده ای که در تو هست در برادرانت نیست

**نلاتن سبز:** در زندگی دوست داری از چه کسانی تشکر کنی؟

تشکر مدل ها و مقطع های متفاوتی دارد. من یک عمر مدیون پدر و مادرم هستم که الان اینجام و من را تحت حمایت خودشان قرار دادند. بعد از همسرم که با وجود اینکه سالم است با من ازدواج کرده و ۸ سال است که با تمام شرایط من کنار آمده و به خاطر من حتی با خانواده اش مبارزه کرده.

**نلاتن سبز:** دلتون می خواد که چه چیزی داشته باشید که الان ندارید؟

خیلی دوست دارم از نظر مالی قوی باشم. با سختی کار و تلاش کردم و همه چیز دارم. خانواده خوب. همسر خوب و دوستان خوب، خدا را شکر راضی هستم.

**نلاتن سبز:** برای شما درمانی وجود دارد؟

نه در کل دنیا درمانی وجود نداره و حتی برای بچه دار شدن باید آزمایشاتی را انجام دهیم که هزینه خیلی بالایی دارد.

**نلاتن سبز:** بالاخره معلولیت محدودیت است یا نیست؟

من عملا به این جمله رسیدم که معلولیت محدودیت نیست. وقتی



ماشینم پنچر میشه خودم لاستیک را عوض می کنم. وقت بیشتری می برد، ولی خودم انجام می دهم. نردبان ۱۰ متری رو با کمک دستنم بالا رفتم فقط برای اینکه به خودم ثابت کنم می توانم.

**نلاتن سبز:** و حرف آخر؟

امیدوارم همه ی بچه های توان یاب حتی بدون پا بتوانند روی پای خودشان بایستند. و به خودشان متکی باشند و در عین معلولیت حرفی برای گفتن داشته باشند.





## هر جا اراده باشد، راهی نیز وجود دارد شناگری بدون دست !!

۳- به کارل هرگز کفش و جوراب نپوشانید، تا بتواند هرچه بیشتر و بهتر از پاهایش استفاده نماید.

با اجرای سه قانون یاد شده، کارل بدون دست، کارهای بیشماری با پاهایش انجام می داد. (مثل نوشتن و شناکردن) که بچه های دیگر حتی با دستانشان قادر به انجام آنها نبودند. اگر در اولین بار موفق نمی شد، دوباره سعی می کرد. این کوشش و تمرین خستگی ناپذیر در اوایل زندگی هنر ارزنده شکبیا بودن و تلاش دایم را به او آموخت. کارل کوچک دو ساله بود که توانست راه برود.

در کودکی یک روز در نزدیکی منزلشان کارگران ساختمانی را دید که از یک نردبان بالا می روند و کار می کنند. هنگامی که کارگران آنجا را ترک کردند، کارل تصمیم گرفت تا از نردبان بالا برود، او از پشت بروی نردبان نشست پله پله و بدون خستگی بالا رفت. با آنکه در آن لحظه تشخیص نمی داد که چه کار عظیمی انجام داده است ولی بالا رفتنش از نردبان نمادی برای پیشرفت، کسب افتخارات بعدی و تکامل شخصیت پر استقامت و مستقلش گردید.

کارل آنتان (۱۸۴۸ - ۱۹۲۹ م.) موسیقیدان و نویسنده بدون دست در ۵ آوریل ۱۸۴۸ م. در زومر فیلد، واقع در شرق آلمان متولد شد.

قابله پس از دیدن نوزاد، سریعاً بچه را زمین گذاشت و فریاد کشید: آقای آنتان، این موجود بسیار ناامید کننده است؛ اجازه بدهید بالشی روی صورتش بگذارم و او را از این زندگی راحت نمایم.

آقای آنتان با ناراحتی سرش را تکان داد و فریاد کشید و گفت: ما قاتل نیستیم. این فرزند ماست، خداوند او را به ما اعطا کرده و خود نگهدارش خواهد بود، آقای آنتان فرزندش را به سرعت بلند کرد و به همسرش داد. همسرش بی اختیار گفت: خدای من! او بدون دست است.

آقای آنتان، پدر کارل نهایت جدیت و تلاش خود را برای تربیت فرزند به کار گرفت و سه قانون وضع کرد که عامل اصلی موفقیت او شد:

۱- هیچ کس نباید نسبت به کارل احساس تاسف و ترحم نماید چون در شکل گیری شخصیت او بسیار موثر است.  
۲- بگذارید کارل کارهایش را خودش انجام دهد، تا قدرت، توان و راه انجام آنها را پیدا نماید.



هنگامی که شش ساله شد، پدرش او را به مدرسه برد. او خواندن و نوشتن را قبلاً آموخته بود. برای نوشتن از پاهایش استفاده می کرد.

او با سعی و تلاش شنا کردن را به خوبی دیگران یاد گرفته بود و به سهولت می توانست شناکنان از یک طرف استخر به سمت دیگر آن برود. بعدها در فیلمی به نام «مرد بدون دست» بازی کرد که در یک صحنه آن زن جوانی را که در حال غرق شدن بود نجات داد.

آنتان به کمک پاهایش او را روی آب آورد سپس پشت بلوز او را با دندانهایش گرفت و به پشت خود برگرداند. آن گاه با شنا کردن زن غریق را به ساحل آورد، و ناجی او شد.

کارل خط بسیار زیبایی داشت که همیشه موجب تعجب کسانی می شد که نامه ای از او دریافت می کردند. او استفاده از ماشین تحریر را نیز آموخته بود.

روش او منحصر به خودش بود. چون انگشتان پاهایش برای تایپ کردن کوتاه بود، به جای دو انگشت از دو مداد استفاده می کرد.

کفشهای کارل بسیار نازک بود به طوری که او می توانست انگشتانش را از درون آنها به حرکت در آورد، اشیا را بگیرد و یا در را باز کند و یا نوک مداد را با استفاده از یک کارد که بین انگشتان بزرگش قرار می داد تیز کند.

کارل آنتان عاشق موسیقی بود. او ویولونی قرض کرد و آن را به پایه یک صندلی در آشپزخانه بست. آنگاه در حالی که آرشه را با انگشتان پای چپش گرفته بود، با لغزاندن انگشتان پای راستش بر روی سیمها شروع به نواختن ویولون کرد. وی در آن

هنگام بیش از ده سال نداشت. کارل آنقدر تمرین کرد و سختی کشید که زانوهایش درد گرفت ولی سرانجام پیشرفت او آغاز شد. در شانزده سالگی کارل به کنسرواتور فرستاده شد.

او با هیجان زیاد تئوری موسیقی و بدیهه نوازی آن را آموخت و به تمرین پرداخت. ساعتها، روزها و هفته ها بدون وقفه و احساس خستگی ادامه داد. تا سرانجام توانست آمادگی آن را پیدا کند که در کنسرتی به رهبری یوهان اشتراوس به عنوان نوازنده ویولون شرکت نماید.

همه با ناباوری این جسارت و مهارت را در جوان بیست ساله و بدون دست هنگام اجرای کنسرت می دیدند، آنتان ویولون را بر روی یک چهارپایه در جلوی خود قرار داده و پاهایش را بالا آورده، واز قسمت جلوی جورابش که بریده شده بود، انگشتان پای راستش را بر روی سیمهای قسمت بالای پوزیسیون ویولون قرار داده بود، و با انگشتان

پای چپش آرشه را بر روی سیمها کشید. او بسیار استادانه از عهده این کار برآمد.

پس از اجرای کنسرت فریاد و ابراز احساسات پرشور و تحسین آمیز مردم، سالن را لرزاند. رهبر ارکستر، یوهان اشتراوس، برای تشکر از احساسات مردم به قدری خم شده بود که پشتش درد گرفت، ولی همه این ابراز احساسات برای رهبر مشهور ارکستر نبود، بلکه بیشتر به خاطر کارل آنتان این نوازنده هنرمند و استثنایی ویولون بود.

مردم مشتاقانه اطرافش جمع شده بودند و از صمیم قلب تحسینش می کردند.

آنتان به دلیل مهارتی که در نواختن ویولون با پاهایش به دست آورده بود به «ویولون زن بدون دست» شهرت یافت، وی یکی از بزرگترین

نوازندگان دوران خودش به شمار می آمد. هزاران طرفدار مشتاق و عاشق موسیقی از تمامی جهان برای دیدن کنسرت او به وین می آمدند.

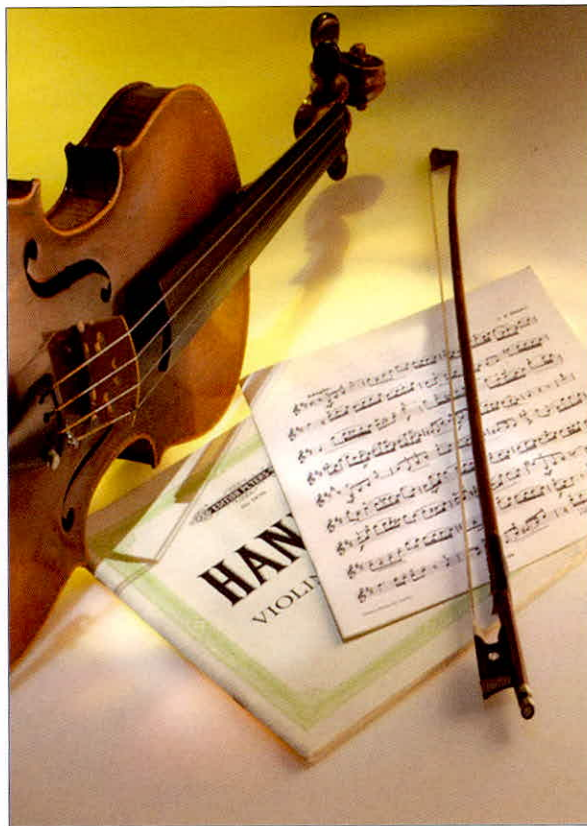
کارل آنتان سفری به جنوب آمریکا کرد و سپس به اروپا بازگشت. در خلال این سفر کنسرتهایی نیز اجرا نمود. در پراگ آنتان با خانم جوانی به نام آنتونی بشتارا آشنا شد، که در تئاتر آواز می خواند، به او پیشنهاد ازدواج کرد، او نیز پذیرفت. با این ازدواج فصل دیگری در زندگی آنتان آغاز شد و او روز به روز موفقیتهای بیشتری بدست آورد.

در سال ۱۹۱۴ م. هنگامی که جنگ جهانی اول شروع شد، آنتان شصت سال داشت و بسیار مشتاق خدمت

به مملکتش بود. ارتش آلمان برنامه ای برای تنظیم نمود تا به دیدار سربازان و زخمی هایی که در جنگ دستها و پاهایشان را از دست داده اند برود و ضمن دلجویی به آنان آموزش دهد که چگونه با اراده و تلاش می توانند از پاهایشان به جای دست و از دستانشان به جای پا استفاده کنند. وی بسیار با علاقه این کار را دنبال کرد و برای این خدمت از دولت آلمان نشان لیاقت در یافت کرد.

کارل آنتان در سال ۱۹۲۹ م. قبل از مرگش داستان زندگیش را نوشت و نام آن کتاب را «پانوشته» نهاد. روی جلد کتابش عبارتی به چشم می خورد که در حقیقت پیام زندگی او برای تمام کسانی بود که با تلاش و سرسختی به حیات خود ادامه می دهند و با اراده و پشتکار نامی نیک از خود بر جای می گذارند. او نوشت:

**هر جا اراده باشد، راهی نیز وجود دارد.**





متأسفانه هر ساله شاهدیم که صدها نفر از هموطنانی که برای گذراندن تعطیلات تابستان و اندکی تفریح به دریا خصوصاً سواحل خزر می‌روند، به یکی از بدترین اشکال مرگ که همان غرق‌شدگی است، گرفتار می‌شوند و علاوه بر به خطر انداختن جانشان، خاطره‌ای تلخ را در ذهن و جان بازماندگان بر جای می‌گذارند.

به این سو و آن سو برده، تمام توان و انرژی وی را مستهلک می‌کنند. گل‌آلود بودن آب‌های ساحلی دریای خزر موجب می‌شود که حتی با عینک شنا هم نتوان در زیر آب چیز زیادی مشاهده کرد و مثلاً ناحیه کم‌عمق را از عمیق تشخیص داده یا فرد در حال غرق شدن را در زیر آب یافت. فردی که در چنین

آنها جریان‌های ساحلی، جریان‌های شکافنده (Rip Currents) یا جریان‌های مرگبار گفته می‌شود که در بسیاری نقاط جهان و بویژه در سواحل دریای خزر، تلفات جانی بسیاری را به بار می‌آورند. جریان شکافنده از بالا شبیه یک بادبزنی است که دسته آن به سمت ساحل، و دهانه آن به

## توصیه‌هایی برای غرق نشدن در دریا

با وجودی که در سال‌های اخیر دلیل اصلی مرگ شناگران دریای خزر به خوبی شناخته شده و عنوان شده که "جریان‌های شکافنده مهمترین علت غرق‌شدگی در دریای خزر می‌باشد"، لیکن از آنجا که اطلاع‌رسانی کافی در این زمینه صورت نگرفته هر سال در فصل گرما، همان وقایع اسفناک سال قبل تکرار می‌شوند.

روزنامه جام جم چند روز پیش بود که خبر غرق شدن ۶ نوجوان در دریای خزر را منتشر کرد که طبق آمارهای تاسف‌باری که در همین خبر آمده گویای این واقعیت تلخ است که از ابتدای سال ۹۱ تا ابتدای تیر امسال ۱۱۶۰ نفر در دریای خزر غرق شده و به کام مرگ رفته‌اند! لذا به شما عزیزانی که قصد سفر به شهرهای شمالی و به دریا زدن دارید توصیه می‌کنیم اندکی برای مطالعه مواردی که در ذیل آمده وقت بگذارید. مسلماً خواندن این چند سطر برای شما و عزیزان‌تان می‌تواند اهمیت حیاتی داشته باشد. شنا در دریا هرگز مشابه شنا در استخر نیست و علاوه بر دانستن فن شنا و داشتن مهارت زیاد، باید ویژگی‌های آب دریا را نیز شناخت.

آب شور دریا در صورت برخورد با چشم، سوزش چشمی دردناکی ایجاد می‌کند و تمرکز شناگر را کاملاً از بین برده و او را در یافتن مسیر ساحل ناتوان می‌کند. در صورت ورود آب دریا به نای و ریه فرد، سرفه‌های شدید ایجاد می‌شود که عملاً شنا کردن را غیرممکن ساخته و شناگر کاملاً مستأصل می‌شود. ضربات امواج دریا، فرد را با خود

شرایطی به دام افتد، بسیار دشوار است تا بتواند خود را از مهلکه نجات دهد. ضمناً مطابق یک اصل، برای شنای افراد بالغ در آب‌های دریایی با عمق بیش از یک و نیم متر، نه تنها آنها باید فنون شنا را به خوبی بدانند بلکه لازم است به توان فیزیکی و استقامات بدنی بالای خود نیز اطمینان داشته باشند. حتی با وجود مهارت بالا و توان بدنی فوق‌العاده، هنوز هم دریا جای امنی برای شنا نیست، چراکه؛ جریان‌های ساحلی از عمده دلایل مرگ شناگران حرفه‌ای می‌باشند.

امواج دریا با حرکت به سمت ساحل همواره حجم زیادی از آب را به طرف خشکی منتقل می‌کنند. این حجم وسیع از آب می‌باید دوباره به داخل دریا برگردد و برای این منظور در نقاطی از ساحل، به صورت تقریباً غیر قابل پیش‌بینی، درون آب دریا آب‌راه‌هایی به طرف دریا ایجاد می‌شود که در آن آب با سرعت زیادی بر خلاف جهت امواج (یعنی از سمت ساحل به سمت دریا) جریان می‌یابد. بین جریان‌ها کاملاً از امواج آب متفاوت بوده و به

سمت دریا می‌باشد. دسته این بادبزنی بیشترین قدرت را دارد و صرف‌نظر از اینکه شناگر چقدر شنا بلد است یا چقدر توان جسمی دارد، عملاً برگشت وی به سمت ساحل را غیرممکن ساخته، او را سریعاً با خود به داخل دریا می‌کشاند.

برای درک بهتری از قدرت این جریان باید گفت که سرعت این جریان معمولاً از رکورد سرعت شنای المپیک نیز بالاتر است؛ بدین معنی که حتی بهترین قهرمان شنای المپیک نیز نمی‌تواند بر خلاف آن شنا کرده و به طرف ساحل برگردد.

تشخیص زمان تشکیل جریان شکافنده برای افراد عادی دشوار است. در بسیاری موارد دیده شده که افراد بسیاری در دریا مشغول شنا کردن بوده، همه چیز عادی و خوشایند به نظر می‌رسد، اما در همین بین یک نفر در میان جریان شکافنده به سادگی و بی‌سروصدا غرق می‌شود. لذا جریان شکافنده الزاماً مختص دریاهای طوفانی و مناطق پرخطر نیست.

موقعی که دریا موج است، احتمال تشکیل جریان‌های شکافنده بسیار زیاد است. لذا در این شرایط نباید وارد آب دریا شد و بهترین کار این است که شنا را به زمانی دیگر موکول کرد و از زیبایی‌های ساحل لذت برد. توجه داشته باشید که جریان‌های شکافنده در



تمام دریاها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها می‌توانند رخ دهند.

برخی نشانه‌های قابل رؤیت جریان‌های شکافته عبارتند از:

✓ آب در محل جریان شکافته آرام و بدون موج است.

✓ رنگ آب در محل جریان شکافته با بقیه نقاط تفاوت دارد (تصاویر بالا).

✓ خطی از آب کف آلود، خزه یا زباله در محل جریان شکافته به سمت دریا حرکت می‌کنند.

✓ امواجی که به سمت ساحل می‌آیند، در محل جریان شکافته دچار شکست می‌شوند.

✓ در بسیاری از نقاط در سواحل گیلان و مازندران ساحل ماسه‌ای است. در ساحل ماسه‌ای علایمی شبیه اشکال هلالی وجود دارد. نوک هلال جایی است که جریان شکافته تشکیل می‌شود.

چنانچه درون یک جریان شکافته گرفتار شدید، نخست آرامش خود را حفظ کنید.

دوم اینکه هرگز، هرگز و هرگز بر خلاف جریان شکافته و به سمت ساحل شنا نکنید. این اقدام مرگبار منجر به خسته شدن کامل شناگر شده و شناگر از رمق افتاده به راحتی غرق خواهد شد. در عوض خود را بر روی آب نگاه دارید؛ اکنون دو گزینه پیش روی شماست:

۱. اگر توان بدنی بالایی برای شنا دارید الف. به صورت موازی با ساحل حرکت کرده و از مسیر جریان کاملاً خارج شوید و سپس به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. ب. یا اینکه برای خروج از جریان شکافته، موازی با ساحل در عمق آب شنا کنید. در اعماق زیرین آب، جریان شکافته قدرت کمتری دارد. لذا می‌توان به این طریق از مسیر جریان فرار کرده، آنگاه از آب عمیق به آرامی و به صورت مورب به سطح بازگشت و به صورت مورب به ساحل برگشت.

دقت کنید که این روش نیازمند توانایی حبس نسبتاً طولانی تنفس می‌باشد.

۲. اگر توان بدنی معمولی دارید هم جهت با جریان به سمت دریا حرکت کنید. معمولاً جریان پس از طی چندین متر تا چند ده متر، قدرت خود را از دست می‌دهد.

در اینجا می‌توانید با صورت موازی با ساحل از جریان فرار کرده و پس از طی چندین متر و دور شدن از جریان، ابتدا نفس بگیرید، سپس تقاضای کمک کنید و بعد به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. لازم به ذکر است که معمولاً دریا در خارج ناحیه شکست امواج آرام‌تر است.

ناحیه شکست امواج، ناحیه‌ای است که موج در آنجا فرو ریخته و به رنگ کف سفید دیده می‌شود، و این ناحیه برای شنا کردن مناسب نیست.

بنابراین شناگری که بتواند خود را در خارج ناحیه شکست امواج روی سطح آب نگاه دارد، از جریان شکافته در امان خواهد بود (البته به طور کلی فاصله گرفتن زیاد از ساحل برای بیشتر شناگران به هیچ وجه قابل توصیه نیست).

اگر تشخیص دادید که کمکی به شما نخواهد رسید و باید با توان خود به طرف ساحل برگردید، همراه با امواج خود را به ساحل برسانید.

هنگامی که امواج بزرگ به سمت شما می‌آیند، چند ثانیه نفس بگیرید و حدود یک متر زیر آب بروید تا از ضربه موج در امان بمانید. توجه داشته باشید که ممکن است دوباره درون جریان شکافته دیگری گرفتار شوید. در این هنگام نیز شک نکرده و اجباراً همراه آن به سوی دریا برگردید، ولی مجدداً بر طبق اصول پیش‌گفته به سمت ساحل بازگشت کنید.

#### چند توصیه مهم

جریان شکافته معمولاً بسیار قوی بوده و به راحتی می‌تواند حتی جان شناگران بسیار ماهر را به خطر اندازد. اگر شما یا عزیزان‌تان هنوز شنا در دریا را بطور کامل فرا نگرفته‌اید، اگر به توان بدنی خود

برای شنا کردن در دریای موج و فنون شناور نگه داشتن خود بر روی موج اطمینان ندارید، بهترین کار این است که در دریا شنا نکنید. یا لاقل در همان لبه دریا از خنکی آب لذت ببرید و دچار دردهای فوق و مصیبت‌های جبران‌ناپذیر نگر-دید.

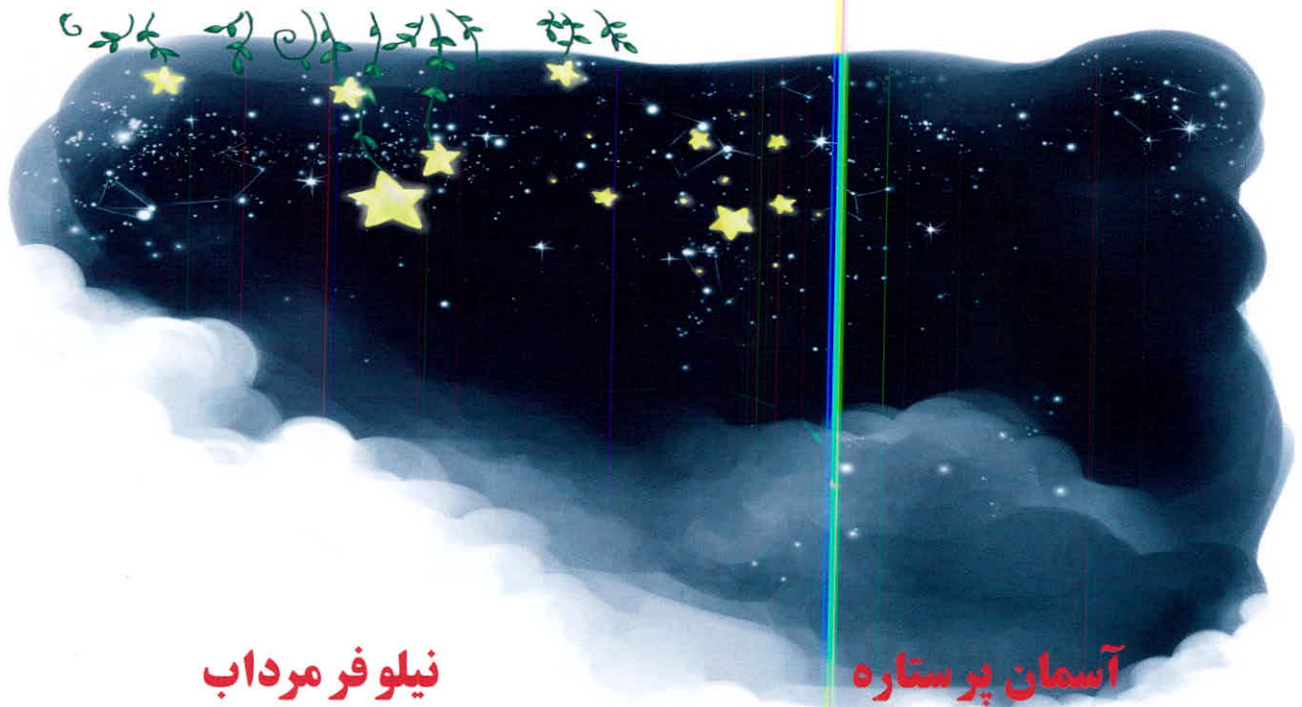
در بستر آب سواحل دریای خزر (به ویژه از آستارا تا نکا) پشته‌های ماسه‌ای وجود دارد که با ایستادن بر روی آنها چنین تصور می‌شود که در ناحیه کم‌عمقی حضور داریم. ولی با فقط اندکی جابه‌جایی، عمق آب شدیداً افزایش می‌یابد؛ ضمناً پشته‌های ماسه‌ای ناپایدار بوده و گاهی زیر پای فرد فرو ریخته و او را در عمق زیاد آب گرفتار می‌کنند. در برخی مناطق نیز عمق آب به صورت ناگهانی زیاد می‌شود. این حالت مشابه این است که بر روی لبه کوهی حرکت کنید که با یک قدم به جلو، زیر پایتان دره‌ای پدیدار شود. فردی که شنا بلد نباشد، دیگر نمی‌تواند به عقب برگردد و به همین راحتی جان خود را از دست می‌دهد.

بالا آمدن آب دریای خزر در چند سال اخیر موجب شده که بسیاری از ساختمان‌ها و تأسیسات ساحلی و چاه‌های آب و فاضلاب آنها، در زیر آب ساحل مدفون شوند. در سواحلی که پاکسازی صورت نگرفته، شناگر در هنگام شیرجه ممکن است با اشیاء چوبی و فلزی و سنگی به جای مانده از این ساختمان‌ها برخورد کند. ضمناً چاه‌های آب و فاضلاب می‌توانند شناگران را به داخل خود بکشند.

لذا اگر قصد شنا دارید؛ در مناطق پاکسازی شده و در حضور نجات غریق به این امر اقدام کنید و باور کنید که بسیاری از مناطق "شنا ممنوع" با توجه به خطرات ساحل آن ناحیه و متعاقب مرگ و میرهای بسیاری که داشته است به این نام لقب گرفته‌اند.

فراموش نکنید که دریا در عین زیبایی و آرامش، جان انسان‌های عزیز بسیاری را گرفته است؛ افرادی که هرگز در هنگام ورود به آب، تصورش را هم نمی‌کردند با چنین مرگ دلخراشی با زندگی وداع کنند.





## نیلوفر مرداب

## آسمان پر ستاره

چه جفت به ظاهر متضادی!  
 نیلوفر زیبا تو با این زیبایی و لطافت چرا مرداب را که همیشه ساکن  
 و راکد است به عنوان جفت خود برگزیدی؟  
 چرا که نه؟

خب... تو می توانستی در زمینی وسیع با نوازش نسیم رقصی زیبا و  
 هم جفت با نسیم داشته باشی و لذت بیشتری از زندگی و داشته هایش  
 ببری و از این سکون و پایداری رهایی یابی. گفتی پایداری اما گاه  
 پایداری به یک عقیده، یک هدف، یا یک شخص، با ارزش است؛  
 حداقل برای خود شخص با ارزش است. حال بگو این سکون اجباری  
 که از جهت همدردی با رکود مرداب است ارزشش در چیست برای  
 توای زیبای طنز؟!

اولا ما هیچ یک ساکن مطلق نیستیم. نه من، نه او که در ظاهر ساکن  
 و راکد ولی در عمق وجود و باطنش جوشش و فریاد زندگی برپاست و  
 غوغا می کند. ثانيا: ارزش این پایداری برای من آرامشی است که از  
 وجودش بدست می آورم. چون من ریشه هایم را از اعماق قلب او  
 یافتم و ما در کنار هم نیک اختریم و برای خود و دیگران رسالت مهمی  
 را که زندگی بر عهده مان نهاده یعنی زندگی پر از شادی و آرامش را که به  
 همراه تضادها تلاشی است برای وفاق را به انجام می رسانیم.

در آخر تو و عقاید زیبایت را می ستایم و قبیل از تو آن خالق هستی  
 مطلق را که من و تو همه ما را در جای خود قرار داده باشد، که شکرش  
 را به جا آوریم.

و باید گفت: فتبارک الله احسن الخالقین

«پریسا پیروز فر»

به آسمان آبی که می نگریم، روحم جانی تازه می گیرد، گویی دوباره  
 متولد می شوم. می دانم آسمان زندگیمان همیشه صاف نیست؛ گاهی  
 آنقدر دلتنگیم که باران سیل آسای اشکهایمان می تواند دنیا را دگرگون  
 سازد، ولی خدا نور امید را در میان تپش های نا آرام قلبهایمان زنده نگه  
 می دارد تا از ادامه راه خسته نشویم. هیچ به شباهت انسانها با آسمان  
 دقت کرده ای، آسمان وقتی ابريست می تواند سرسبزی به درختان هدیه  
 کند ما هم زمانی که دردی را از عمق وجودم حس کنیم گویی همین درد  
 مشترک دلهای ما را به یکدیگر نزدیک می کند و سر آغاز حرکتی نو در  
 پهنه هستی می شود. مدتی است در جهان هر کس سرگرم کار خویش  
 است؛ دیگر کسی حال دیگری را نمی پرسد؛ کوچک انسانیت خلوت  
 است؛ مهر بانی ها رنگ باخته؛ دیگر حرف های صادقانه خریدار  
 ندارد؛ اما تو در گذر گاه پر هیاهوی زندگی انسانیت را به من بیاموز و  
 مراقب سلامتی قلبت باش. به آسمان پر ستاره بنگر که چگونه در اوج  
 تاریکی می درخشد. تو هم از دردهایت پلی به سوی روشنایی بساز؛  
 شاید همین گردش تلخ و شیرین روزگار به تو مجالی برای اندیشیدنی  
 متفاوت در پدیده هستی را دهد و پنجره جدیدی از معرفت کردگار را به  
 رویت بگشاید تا شگفتی های آفرینش را دریابی و همچون پرنده ای  
 سبکبال به سوی اهداف متعالی زندگی پرواز کنی. و اینک تو ای آشنا  
 ترین غریبه جهان، ای انسان! مرا به خلوتگاه رازی دعوت کن تا بتوانم  
 راز هنر مندی آفریدگار را در تلاطم های گاه و بی گاه قلبم جست و جو  
 کنم و به شعر زیبای زندگی معنایی تازه بخشم.

«هانیه عرب»



## ارزشگاه

زخم زبان ... پانسیمان نمی شود!  
تکبر ... ژست زشتی دارد ...  
شادی را تقسیم ... خوبی را تفهیم و عشق را تقدیم کن ...  
از خود راضی، خود را تک می داند ... و به دیگران نمره تک می دهد ...  
سخی باش ... سخت گیر نباش ...  
چیزی را قطعی نمی دانم ... حکم قطعی صادر نمی کنم  
صدقه ... سد راه صدمه ...  
حسادت ... نتیجه نداشتن جسارت ...  
توانا تر است ... آن که با بخشش آشنا تر است ...  
کاش گلوله ها ... در گلولی تفنگ گیر می کردند ...  
با هدیه بردن ... کینه ها را از بین بردم ...  
مهربانی، آبرومندی خود را ... مدیون مهر مادر است ...  
بزرگی، دریا به خاطر آن است که ... بزرگوارانه قطرات کوچک را  
می پذیرد ...  
بدترین خلق ... بدترین خلق را دارند ...  
وقتی خودمان را می گیریم ... عبرت نمی گیریم ...  
به کودک درونم ... روز کودک را تبریک می گویم ...  
دلهره و همه اش آرام گرفت ... رودخانه به خانه رسیده بود ...  
تا بیکاری کار دستش نداده ... کار دستش دهیم ...  
پرنده محبت را ... از قفسه سینه پر، نده ...  
گاه با کاه ... کوه می سازیم ...

## آرزوی دست نیافتنی

با خودم فکر می کردم ای کاش: پرنده ای بودم. به یاد روزی افتادم که پرنده ای از ترس به پشت پنجره ی اتاقم پناه آورده بود. گفتم نه پرنده نمی شوم.  
آرزو کردم ای کاش پروانه بودم؛ اما آن وقت فقط یک ماه عمر می کردم؛ باز هم پشیمان شدم.  
باز چشمانم را بستم دوباره آرزو کردم و این بار خودم را جای گل گذاشتم؛ دیدم خیلی زود پژمرده می شوم.  
وقتی چشمانم را باز کردم با خودم گفتم: چه پرنده باشم، چه پروانه باشم و چه گل باشم، فرقی نمی کند، مهم این است که آرزویی کنیم که دست یافتنی باشد.

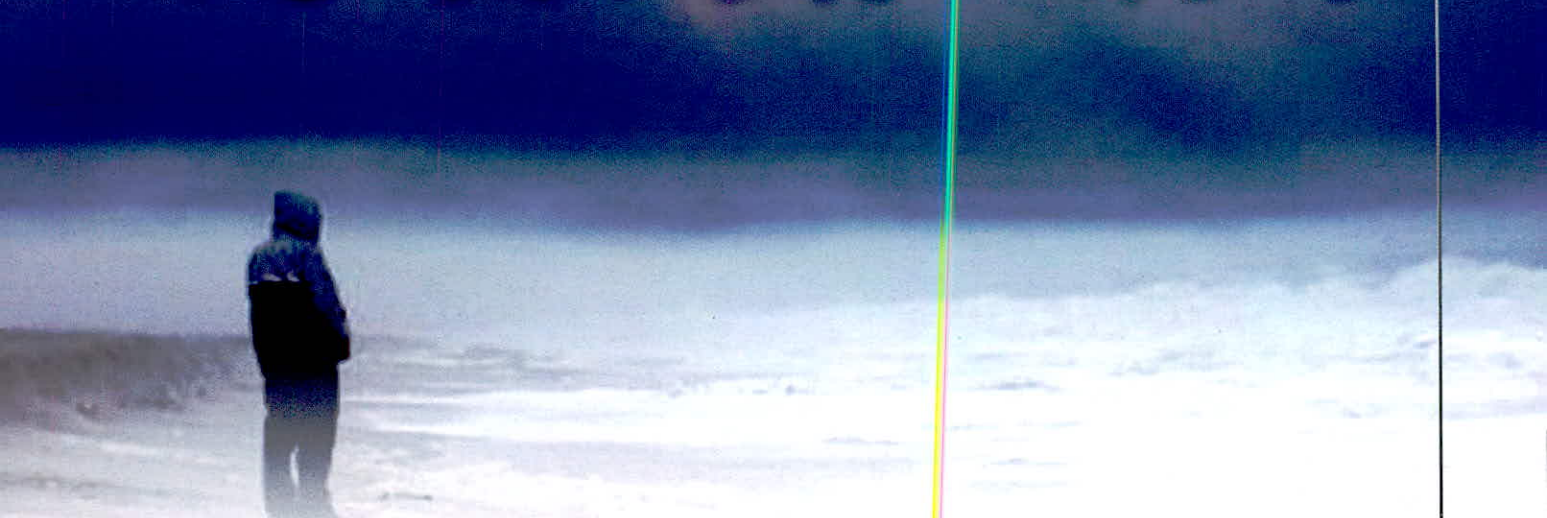
«محبوبه مشهدبان»

## شگفتی های خلقت

- ۱- اسبها قادرند ایستاده بخوابند.
- ۲- قلب میگو در سر آن است.
- ۳- گونه ای از خرگوش ها قادر است ۱۲ ساعت پس از تولد جفت گیری کند.
- ۴- دارکوب ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت نوک بزنند.
- ۵- سالانه ۵۰۰ فیلم در امریکا و ۸۰۰ فیلم در هند ساخته می گردد.
- ۶- آدولف هیتلر گیاه خوار بوده است.
- ۷- تمامی پستانداران به استثنای انسان و میمون کور رنگی دارند.
- ۸- عمر تمساح بیش از ۱۰۰ سال می باشد.
- ۱۰- موریانه ها قادرند ۲ روز زیر آب بمانند.
- ۱۱- فیلهها قادرند روزانه ۶۰ گالن آب و ۲۵۰ کیلو گرم یونجه مصرف کنند.
- ۱۲- جغد ها قادر به حرکت دادن چشمان خود در کاسه چشم نیستند.
- ۱۳- ۸۰ درصد امواج مایکرو و یو تلفنهای همراه بوسیله سر جذب می گردد.
- ۱۴- شیشه خودرو و پرینتر لیزری همگی اختراعات زنان می باشد.
- ۱۵- قلب انسان به طور متوسط ۱۰۰ هزار بار در سال می تپد.
- ۱۶- لئوناردو داوینچی مخترع قیچی می باشد.
- ۱۷- اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان می باشند.
- ۱۸- ۹۰ درصد سم مارها از پروتئین تشکیل یافته است.
- ۱۹- ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال طول می کشد تا در طبیعت شروع به تجزیه شدن می کنند.
- ۲۰- ۵۰ درصد جمعیت جهان هیچگاه در طول زندگی خود از تلفن استفاده نکرده اند.
- ۲۱- در هر ۵ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده می گردد.
- ۲۲- سطح شهر مکزیک سالانه ۲۵ سانتی متر نشست می کند.
- ۲۳- ۹۸ درصد ژنهای انسان و شامپانزه یکسان می باشد.
- ۲۴- موز پر مصرف ترین میوه امریکا است.
- ۲۵- قد فضا نوردان هنگامی که در فضا هستند ۵ تا ۷ سانتی متر بلندتر می شود.
- ۲۶- مژه سیب، پیاز، سیب زمینی یکسان است و تنها به واسطه ی بوی آنهاست که طعم های متفاوتی دارند.
- ۲۷- در تمام انسان های کره زمین ۹۰،۹۹ درصد شباهت ژنتیکی وجود دارد.



# آرامش چیست؟ و چگونه به وجود می آید؟



- ۳- بخندید تا شاداب شوید و لبخندتان را به همه هدیه دهید.
  - ۴- اضطراب را با موسیقی کاهش دهید.
  - ۵- با عشق کار کنید.
  - ۶- بر آرامش درونی تمرکز کنید.
  - ۷- رها شوید (از عادات خسته کننده و استرس و قالب های رفتاری و فکری که عذابتان می دهند)
  - ۸- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آنگاه از ادامه زندگی لذت می برند.
  - ۹- دست کم روزی ۱۵ دقیقه در سکوت بگذرانید. و به نیاز های واقعی خود و نیز چیز هایی که دارید فکر کنید.
  - ۱۰- شکر گذار باشید.
  - ۱۱- تمرین کنید آرام تر از معمول صحبت کنید این کار خود به خود ضربان قلب و تنفستان آرام تر می کند و به شما اجازه می دهد ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.
  - ۱۲- آهسته غذا خوردن و جویدن باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.
  - ۱۳- اگر می دانستید که سیگار کشیدن - ورزش نکردن - استرس و اضطراب باعث حذف آرامش می شود هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش را به تعویق نمی انداختید.
- عشق از آن جهت در ما به ودیعه گذاشته شده است که آن را به دیگران ببخشیم و از صمیم قلب خود را دوست بداریم.

زهرا پژوهنده

کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت

یکی از بزرگترین دغدغه ها و گم شده های بشر دنیای امروز آرامش است. آرامش مفهوم یا کلمه ای است که به راحتی نمی توان تعریف واضح و روشنی از آن ارائه داد. در دنیای پر اضطراب امروز آرامش و راحتی خیال نعمتی است که بسیاری آرزوی آن را دارند و هر فردی به نحوی با کار خاصی در تلاش است که به آن دست یابد. یکی آرامش را در رفاه کامل اقتصادی می بیند و دیگری در لذت از زندگی در لحظه حال حتی بدون مادیات کافی و دیگری آرامش را در دوری از گناهان و...

اما به راستی آرامش چیست؟ و چگونه می توان به آرامش دست یافت؟!

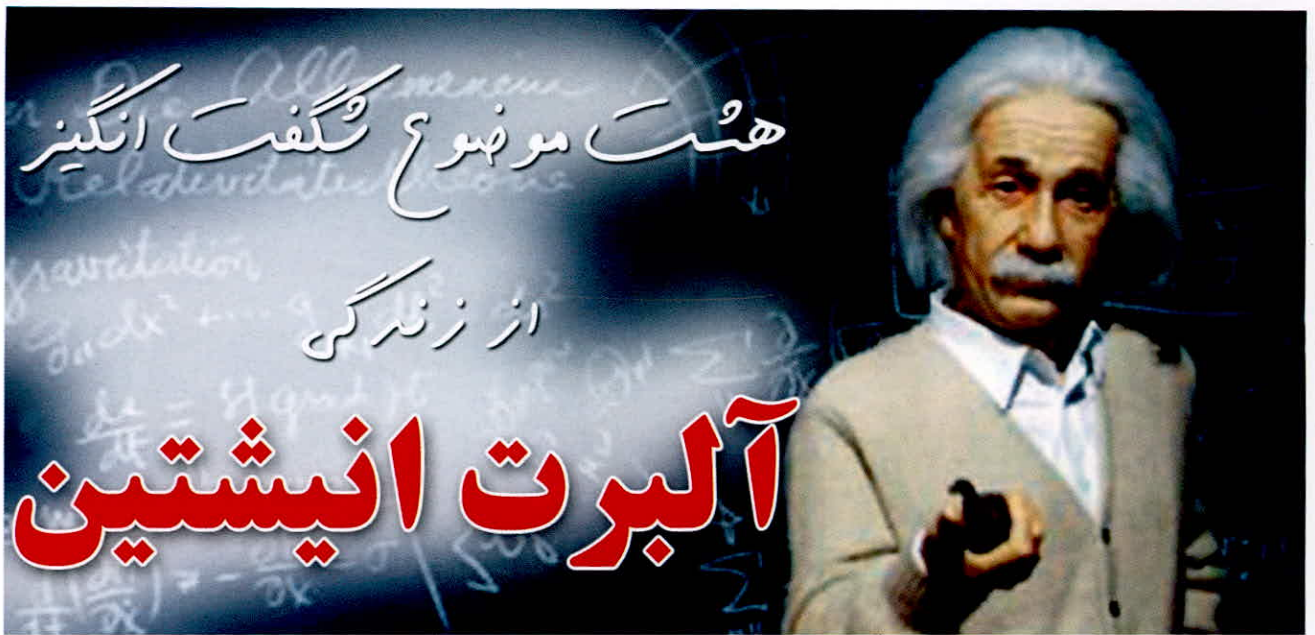
از منظر روانشناسی بین مفهوم آرامش و اضطراب رابطه تنگاتنگی وجود دارد، که فهم یکی بدون دیگری غیر ممکن است. چراکه تنش به معنی عدم وجود آرامش و آرامش به معنای عدم وجود تنش خواهد بود و در واقع آرامش یعنی آرامش روح و روان، یعنی هماهنگی و یکنواخت شدن با طپش قلب طبیعت. آرامش طمانینه و راحتی فکر به دور از تنش است. هر چند زندگی روز مره خالی از تنش نیست اما این به معنای غیر قابل دسترس بودن آرامش نیست. آرامش حالت اطمینان و سکون نفس است به طوری که فرد در برابر رویداد های مختلف زندگی و حوادث ناگوار و شرایط سخت متزلزل نشود و بتواند با خونسردی در فضای روانی امن و آرام با مشکلات روبه رو شود.

**در اینجا به چند راهکار جهت کسب آرامش اشاره می شود:**

- ۱- نفس عمیق بکشید و با روش های ریلکسیشن آشنایی پیدا کرده و در طی روز آن ها را تمرین کنید.
- ۲- با خدا ارتباط بگیرید.







انیشتین در سنین نو جوانی یک قطب نما به عنوان هدیه تولد از پدرش دریافت کرده بود. وقتی که او طرز کار قطب نما را مشاهده می نمود، سعی می کرد طرز کار آن را درک کند. او بعد از انجام این کار بسیار شگفت زده شد. بنابر این تصمیم گرفت علت نیروهای مختلف در طبیعت را درک کند.

بعد از مرگ انیشتین در ۱۹۵۵ مغز او توسط توماس هاروی برای تحقیقات بر داشته شد. (اما اینکار بصورت غیر قانونی انجام شد). بعد ها پسر انیشتین به او اجازه تحقیقات در مورد هوش فوق العاده پدرش را داد. هاروی تکه هایی از مغز انیشتین را برای دانشمندان مختلف در سراسر جهان فرستاد. از این مطالعه دریافت می شود که مغز انیشتین در مقایسه با میانگین متوسط انسانها، مقدار بسیار زیادی سلولهای گلیال که مسئول ساخت اطلاعات هستند داشته است. همچنین مغز انیشتین مقدار کمی چین خوردگی حقیقی موسوم به شیار سیلویوس داشته، که این مسئله امکان ارتباط آسان تر سلولهای عصبی را با یکدیگر فراهم می سازد علاوه بر اینها مغز او دارای تراکم و چگالی زیادی بوده است و همینطور قطعه آهیانه پایینی دارای توانایی همکاری بیشتر با بخش تجزیه و تحلیل ریاضیات است.

کنون متولد شده، در آزمون ورودی دانشگاه فدرال پلی تکنیک سوئیس رد شد. در واقع او بخش علوم و یا ریاضیات را پشت سر گذاشت ولی در بخش های باقیمانده، مثل تاریخ و جغرافی رد شد. وقتی که بعد ها از او در این رابطه سوال شد؛ او گفت: آنها بی نهایت کسل کننده بودند، و او تمایلی برای پاسخ دادن به این سوالات را در خود احساس نمی کرد.

انیشتین در سنین جوانی یافته بود که شصت پا باعث ایجاد سوراخ در جوراب می شود. سپس تصمیم گرفت که دیگر جوراب به پا نکند و این عادت تا زمان مرگش ادامه داشت. علاوه بر این او هرگز برای خوشایند و عدم خوشایند دیگران لباس نمی پوشید، او عقیده داشت یا مردم او را می شناسند و یا نمی شناسند پس این مورد قبول واقع شدن (آن هم از روی پوشش) چه اهمیتی میتواند داشته باشد؟

انیشتین برای رفتن به سخنرانی ها و تدریس در دانشگاه، از راننده مورد اطمینان اش کمک می گرفت. راننده وی نه تنها ماشین او را هدایت می کرد، بلکه همیشه در طول سخنرانی ها در میان، شنوندگان حضور داشت. انیشتین، سخنرانی مخصوص به خود را انجام می داد و بیشتر اوقات راننده اش، بطور دقیقی آنها را حفظ می کرد.

وقتی انیشتین به دنیا آمد او خیلی چاق بود و سرش خیلی بزرگ تا آنجایی که مادر وی تصور می کرد، فرزندش ناقص است اما بعد از چند ماه سر و بدن او به اندازه های طبیعی بازگشت.

مطمئنا انیشتین می توانسته کتاب های مملو از فرمول و قوانین حفظ کند اما برای به یاد آوری چیز های معمولی واقعا حافظه ضعیفی داشته است. او یکی از بدترین اشخاص در به یاد آوردن سالروز تولد عزیزان بود و عذر و بهانه اش برای این فراموش کاری، مختص دانستن آن برای بچه های کوچک بود.

انیشتین از داستان های تخیلی بیزار بود زیرا که احساس می کرد آنها باعث تغییر درک عامه مردم از علم می شوند و در عوض به آنها توهم باطلی از چیز هایی که حقیقتا نمی توانند اتفاق بیفتند می دهد.

به بیان او من هرگز در مورد آینده فکر نمی کنم، زیرا که آن به زودی می آید. به این دلیل او احساس می کرد کسانی که به طور مثال بشقاب پرنده ها را می بینند باید تجربه هایشان را برای خود نگه دارند.

در سال ۱۸۹۵ در سن ۱۷ سالگی، انیشتین که قطعاً یکی از بزرگترین نوابغی است، که تا





کریستین بارنارد؛

# اولین پیوند دهندہ قلبہا!!!

مفہوم پیوند اعضا، آن ہم در مورد پیوند از یک انسان به یک انسان، از دیرباز در افسانہ‌های زیادی منعکس شدہ است، اما عملی شدن چنین آرزویی، نیاز بہ پیشرفت‌های تکنیکی زیادی در پزشکی و فناوری داشت، طوری کہ انجام پیوند موفقیت‌آمیز اعضا تا قرن بیستم بہ تأخیر افتاد.

تا دہہ ۶۰ میلادی، پیوند بعضی از اعضا مثل قرنیہ، کلیہ، پانکراس و کبد، ممکن شدہ بود، اما پیوند قلب، این عضو عضلانی کہ خون را در بدن بہ گردش درمی آورد و از قدیم‌الایام، منشأ حیات و حتی جایگاہ روح و احساسات تصور می‌شد، کار سادہ‌ای نبود. دکتر کریستین بارنارد، پزشکی بود کہ برای اولین بار توانست، بہ صورت موفقیت‌آمیز پیوند قلب را در مورد انسان انجام بدہد.

کریستین نیتلینگ بارنارد، در ہشتم نوامبر سال ۱۹۲۲ در «بیغورت وست»، یکی از شہرہای استان کیپ آفریقای جنوبی بہ دنیا آمد. پدرش، آدام بارنارد، واعظ کلیسا بود. والدین او اصالت ہلندی داشتند. خانوادہ بارنارد، بسیار فقیر بردند. بارنارد سہ برادر داشت اما یکی از برادرانش بہ نام آبراہام در پنج سالگی بہ خاطر بیماری قلبی درگذشت.

او در سال ۱۹۴۰ وارد دانشکدہ پزشکی کیپ تاون شد و با تنگناہای مالی دوران دانشجویی را سپری کرد؛ بہ گفتہ خودش در زمان دانشجویی او ہر روز ۸ کیلومتر پیادہ راہ می‌رفت تا بہ دانشگاہ برسد. در سال ۱۹۴۵ او، از این دانشکدہ فارغ‌التحصیل شد.

بارنارد، مدتی بہ عنوان پزشک عمومی در یک شہر کوچک بہ نام «سرس» مشغول بہ کار شد. در سال ۱۹۵۶، بارنارد دورہ جراحی قلب را در دانشگاہ مینسوتا در ایالت مینیسوپلیس آمریکا شروع کرد. در این زمان او با «نورمن شوموی» کہ یکی از پیشگامان جراحی قلب بود، آشنا شد. بارنارد، در سال ۱۹۵۸ با ارانہ تزی تحت عنوان «مسئلات آزمایش و تولید دریچہ‌های مصنوعی آئورت»، دورہ دستیاری جراحی قلب را بہ اتمام رساند. بارنارد بعدہا در نوشتہ‌ہایش اشارہ کردہ کہ این دورہ، زیباترین دورہ زندگی اش بودہ است.

بعد از آن، بارنارد بہ آفریقای جنوبی بازگشت و در سال ۱۹۵۸، بہ عنوان جراح قلب در بیمارستان گروت شولر مشغول بہ کار شد و بخش جراحی قلب این بیمارستان و واحد تحقیقات جراحی این دانشگاہ را راہ انداخت. سہ سال بعد او رئیس شاخہ جراحی قلب و قفسہ سینه بیمارستان آموزشی دانشگاہ کیپ تاون شد و از سال ۱۹۶۲ بہ مقام استادی دپارتمان جراحی دانشگاہ کیپ تاون رسید. در ہمین زمان بود کہ برادر کوچک‌تر او، ماریوس،

ہم بہ وی پیوست و بہ دست راست او در کارہا و تحقیقات مبدل شد.

در طی سال‌ہا، بارنارد مبدل بہ یکی از برجستہ‌ترین جراحان قلب شد و جراحی‌های پیچیدہ‌ای در مورد ناہنجاری‌های قلبی‌ای مثل تترالوژی فالو و آئومالی ایشٹاین انجام داد. او جوایز بسیاری از جملہ، جایزہ پروفیسور اموریتوس را در سال ۱۹۸۴ دریافت کرد.

در دسامبر سال ۱۹۶۷، در همان سالی کہ نخستین پیوند کبد انجام شد، یک سال پس از انجام نخستین پیوند موفقیت‌آمیز پانکراس و قریب بہ دو دہہ بعد از نخستین پیوند موفقیت‌آمیز کلیہ، نوبت بہ دکتر بارنارد رسیدہ بود کہ نخستین پیوند قلب را در آفریقای جنوبی انجام دہد.

بارنارد چندین سال، پیوند را روی حیوانات از جملہ روی ۵۰ سگ آزمایش می‌کرد. اما بی‌شک، انجام چنین کار بزرگی، تنها با ابداع تکنیک‌های جدید جراحی ممکن نبود. باید پیشرفت‌های تدریجی در فناوری و ایمونولوژی ہم بہ موازات تحولات جراحی، رخ می‌دادند تا بہ این آرزو جامہ واقعیت ببوشانند.

پیشگامانی مثل نورمن شوموی، با ابتکارهایی در جراحی، زمینہ پیوند قلب را با ابداعاتی کہ انجام دادہ بودند، فراہم ساختند، در سال ۱۹۵۲، از پایین آوردن مصنوعی دمای بدن، بہ عنوان یک شیوہ نوین جراحی استفادہ شد. سال بعد ہم ماشین قلب وریہ مصنوعی اختراع شد.

در آن بازہ زمانی چندین تیم جراحی امکان آن را داشتند کہ نام خود را بہ عنوان نخستین تیمی کہ پیوند را انجام می‌دهند، ثبت کنند. اما بارنارد توانست پیشدستی کند و با فرصتی کہ بہ دست آورد، نام خود را برای ہمیشہ جاودانہ کرد.

بیماری کہ نخستین پیوند قلب در موردش انجام شد، لوئیس واشکانسکی، یک بیمار ۵۴ سالہ مبتلا بہ دیابت و بیماری قلبی غیر قابل مداوا بود. او اجازه عمل را بہ بارنارد دادہ بود، چون عملاً بخت دیگری برای زندگی نداشت. بہ گفتہ بارنارد «برای یک انسان در حال مرگ، تصمیم‌گرفتن در مورد انجام چنین عملی دشوار نیست، چون می‌دانند کہ بہ انتہای راہ رسیدہ است و چارہ‌ای ندارد. اگر شیری در تعقیب شما باشد و شما بہ رودی پر از کروکودیل برسید، بی‌شک بہ درون نہر می‌پرید، چون فکر می‌کنید کہ حداقل بخت اندکی دارید کہ شنا کنید و بہ سوی دیگر رود برسید.»

اما مسلماً بارنارد و بیمارارش نیاز بہ عضو اہدایی داشتند، در دوم دسامبر، یک زن جوان بہ نام دنیس داروال، حین عبور از عرض خیابانی در



کیپ تاون، در یک حادثه تصادف، کشته شد. پدر وی اجازه داد که قلب دخترش برای پیوند استفاده شود. ساعاتی بعد، در سوم دسامبر، بارنارد با همکاری برادرش و یک تیم سی نفره جراحی، در یک عمل ۹ ساعته، موفق شدند، این قلب را با موفقیت به بدن واشکانسکی پیوند بزنند.

نخستین بیماری که پیوند قلب دریافت کرد، گرچه بعد از عمل زنده ماند، اما ۱۸ روز بعد درگذشت. البته علت مرگ او مشکلات جراحی خود قلب نبود؛ سیستم ایمنی بدن انسان با سلول‌ها و بافت بیگانه مقابله می‌کند و آنها را از بدن طرد می‌کند، یکی از مشکلات بعد از پیوند پس زده شدن بافت پیوند شده توسط سیستم ایمنی بدن است. بنابراین پزشکان مجبور هستند، داروهایی به بیمار بدهند که با ضعیف کردن سیستم ایمنی، احتمال چنین پس زده شدنی را کم کنند.

قابل قیاس نبود، او یک شبه مبدل به یک فوق ستاره شده، در دنیا مشهور شده بود. خود دکتر هم از مصاحبه با مطبوعات بدش نمی‌آمد و چهره خوش عکس او هم به معروف شدنش کمک می‌کرد. او، آنقدر مشهور شده بود که به دیدار پاپ و رئیس جمهور وقت آمریکا - جانسون - رفت.

در دوم ژانویه سال ۱۹۶۸، بارنارد پیوند دیگری انجام داد. بیمار فیلیپ بلیبرگ، این بار ۱۹ ماه زنده ماند. عمل بعدی در سال ۱۹۶۹ روی دوروتی فیشر انجام شد. او نخستین بیمار سیاه‌پوستی بود که مورد پیوند قلب قرار می‌گرفت. او ۱۲ سال و ۶ ماه بعد از پیوند زنده ماند. بیمار بعدی دیرک فون زیل بود که در سال ۱۹۷۱ مورد پیوند قرار گرفت، او ۲۳ سال بعد از پیوند زنده ماند.

بین سال‌های ۱۹۶۷ تا ۱۹۷۳، بارنارد ۱۰ عمل پیوند به شیوه ارتوتوپیک انجام داد و بعد از آن او به شیوه جدید موسوم به هتروتوپیک پیوند را انجام



در سال ۱۹۶۷، هنوز دانش کافی در مورد مقدار صحیح داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی وجود نداشت و پزشکان به اندازه حالا، داروهای متنوع در دسترس نداشتند، در واقع ضعیف شدن بیش از حد سیستم ایمنی نخستین بیمار دریافت‌کننده پیوند قلب، باعث شد که او مبتلا به ذات‌الریه (پنومونی) کشنده‌ای شود و از پای درآید.

گرچه نخستین عمل پیوند قلب، عملاً روزهای زیادی به زندگی نخستین بیمار اضافه نکرد، اما بارنارد با این عمل سنگ‌بنای عمارتی را نهاد که توانسته است تا به امروز، جان هزاران نفر را در سراسر دنیا نجات دهد و سال‌های مفید زیادی به زندگی آنها بیفزاید.

بارنارد بعد از عمل، اصلاً با بارنارد قبل از عمل

می‌دانستند، در آن حد که وی را ملقب به «پزشک قلب‌ها» کرده بودند. مراد از قلب در این لقب، البته، چیزی فراتر از عضو عضلانی بود که بارنارد عمری را صرف شناختش کرده بود.

به سبک و سیاق پزشکان چند دهه قبل که در زندگی خود تنها به بعد حرفه‌ای و پزشکی نمی‌پرداختند و چند بعدی بودند، بارنارد هم همه فکر و ذکرش جراحی قلب نبود، او مشکلات جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کرد، می‌دید و حس می‌کرد و نمی‌توانست در قبال آنها بی‌تفاوت بماند، او یک مخالف ساعی قانون آپارتاید بود و از نقد کردن دولت حاکم نمی‌هراسید. او از شهرت خود برای تغییر دادن این قانون نژادپرستانه استفاده می‌کرد. برادر او، ماریوس، بیشتر وارد دنیای سیاست شد و به عنوان یکی از اعضای مجلس ضد آپارتاید هم انتخاب شد.

بارنارد علیرغم شهرتی که به خاطر انجام نخستین عمل پیوند قلب به هم زده بود، برنده جایزه نوبل پزشکی نشد، خودش در اظهار نظری در این مورد، وجهه بدی که سفید پوستان آفریقای جنوبی در آن بازه زمانی به خاطر آپارتاید در افکار عمومی جهان داشتند را مسئول این عدم توفیق می‌داند.

متأسفانه زمان زیادی که بارنارد صرف حرفه پزشکی می‌کرد و همچنین شهرت او در جامعه، باعث شد که او زندگی خانوادگی پایداری نداشته باشد، طوری که سه بار ازدواج کرد و جدا شد.

پیشرفت بیماری آرتریت روماتوئید باعث شد که بارنارد در سال ۱۹۸۳ خود را بازنشسته کند. اما او، پس از بازنشستگی، دو سال هم به عنوان مشاور در مرکز پیوند اوکلاهاما مشغول به کار شد. او در این زمان به پژوهش‌های جلوگیری از پیری علاقه‌مند شد. در سال ۱۹۸۶، بارنارد تصمیم گرفت که از شهرت خود برای تبلیغ یک کرم ضد پیری گران قیمت را که بعدها اجازه پخش آن توسط سازمان غذا و دارو لغو شد، استفاده کند، این کار گرچه سود مالی زیادی برای او به ارمغان آورد، اما باعث شد که به شهرتش لطمه زیادی وارد آید.

بارنارد باقی عمر خود را در اتریش و آفریقای جنوبی گذراند و در اتریش، بنیاد کریستین بارنارد را تأسیس کرد، که هدف از آن کمک به بچه‌های محروم بود.

در سپتامبر سال ۲۰۰۱، بارنارد در ۷۸ سالگی درگذشت، گزارشات اولیه علت مرگ او را حمله قلبی ذکر می‌کردند، اما کالبدشکافی علت مرگ، را حمله شدید آسم نشان داد.



# چگونه به آرزوهایتان برسید؟

## گام چهارم: ما موریت، تصویر ذهنی و برنامه ریزی

هر یک از این مفاهیم در جایگاه خود بسیار مهم و ضروری هستند ولی هنگامی که در کنار یکدیگر قرار می گیرند، به چنان نیروی عظیمی تبدیل می شوند که شتاب شما را در رسیدن به موفقیت دو چندان می کنند. پس در زندگی ماموریت تان را بیابید و برای دستیابی به آن برنامه ریزی کنید. مطمئن باشید اگر این دو را با تصویر ذهنی همراه سازید، بسیار راحت تر به مقصدتان خواهید رسید.

## گام پنجم: قانون بخشش و جذب

بدیهی است هر چه بیشتر در زمینتان بذر بکارید، در آخر به محصول بیشتری دست می یابید. زمین زندگیتان نیز به همین شکل است. هر قدر بیشتر در زندگی خود بذل و بخشش کنید، به فراوانی و برکت بیشتری دست خواهید یافت، هرگز فراموش نکنید که هر چه بکارید همان را درو خواهید کرد!

## گام ششم: تصمیم گیری صحیح

شما می توانید با یک تصمیم گیری، نام خود را در تاریخ کشورتان ثبت کنید. تصمیم گیری مهارتی است که باید از همان دوران مدرسه به آن پرداخته شود. دانش آموزان در این دوره باید یاد بگیرند که رمز موفقیت در زندگی تصمیم گیری و برنامه ریزی صحیح است. برای این که بتوانید از درستی تصمیم خود مطمئن شوید باید در آغاز جنبه های مثبت و منفی آن را بررسی کنید.

## گام هفتم: مدیریت زمان

مدیریت زمان همان عادات و مهارتهایی هستند که باعث می شوند شما کارتان را در زمانی معین به پایان برسانید. رایج ترین خطاها در مدیریت زمان عدم تمرکز، طفره رفتن از انجام کار و انتظارات غیر واقعی است.

## گام اول: ارزیابی نتایج کارهایتان

هرگاه تصمیم گرفتید برای رسیدن به خواسته های خود برنامه ریزی کنید، لازم است کارهای خود را چه در گذشته و چه در زمان حال مورد بررسی قرار دهید. این ارزیابی، عملکرد شما را مشخص می کند که تا به حال به چه نتایجی دست یافته اید.

## گام دوم: ایجاد نگرش پیروز ماندانه

نکته مهم دیگری که شما را در رسیدن به خواسته های تان یاری میکند، نگرش شماست. شما باید بتوانید در مواقع ضروری نگرشتان را نسبت به زندگی تغییر دهید، زیرا نوع نگرش شما می تواند در ابعاد زندگیتان تاثیر بگذارد و نقش مهمی را در موفقیت شما ایفا کند. اگر نگرش، مجموعه ای از احساسات، افکارهای مثبت یا منفی مان نسبت به زندگی است. اگر شما تعریف درستی از نگرش در ذهنتان نداشته باشید، در مواقع ضروری قادر به تغییر آن نیز نخواهید بود. بر عکس، با داشتن آگاهی لازم، کنترل شما بر روی آن بیشتر می شود و خود به خود شرایط زندگیتان بهبود پیدا می کند.

## گام سوم: مثبت کردن باورهای ذهنی

باور نیز همچون نگرش در همان دوران کودکی شکل می گیرد و به مرور زمان تقویت می شود و در بزرگسالی به اوج خود می رسد. بسیاری بر این عقیده هستند که باور ها نسل اندر نسل از اجدادمان به ما منتقل شده اند، ولی به طور حتم نمی توان از تاثیرات محیط، جامعه، و... چشم پوشی کرد. بهتر است بدانید ذهن به هر آن چه باور داشته باشد، دست می یابد. انسان دارای استعداد های بالقوه ای است که با بکارگیری صحیح آن قادر است به تمام اهداف خود برسد. هیچ کاری غیر ممکن نیست. تنها اگر بتوان چراغ باور را در درون خود روشن نگه داشت.





# مفهوم توانبخشی مبتنی بر جامعه CBR Community Based Rehabilitation

تهیه شده در: اسفند (بفشر توسعه اجتماع سازمان ملل مقصد)

مترجم: احمد نظری



دولتی باید از ابتکارات و سازمانهای جامعه حمایت کنند. برای تحقق موفقیت آمیز رویکرد چند بخشی، لازم است که ظرفیت های خدمات دولتی و غیر دولتی در اغلب کشورهای منطقه آسیا و اقیانوسیه بهبود یابد. بهبود ظرفیت ها و مهارت ها برای تسهیل مداخله جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اینکار و فعالیت های مربوط به آن، باید به طور نزدیک هماهنگ شوند تا از کاربرد مطلوب منابع محدود و اندک اطمینان حاصل شود. بر طبق مفهوم چند بخشی، نظام های موجود در سطح جامعه و سازمان های دولتی و غیر دولتی که در تعامل و ارتباط با همدیگر هستند، توسعه داده می شوند.

عامل دیگر برای موفقیت رویکرد چند بخشی، قدرسازی جامعه برای به عهده گرفتن مسئولیت برای حصول اطمینان از این است که همه اعضای آن از جمله افراد معلول به تمام منابع موجود در آن جامعه دسترسی برابر دارند و آنها قادرند بطور کامل در زندگی اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه مشارکت کنند. این رویکرد اطمینان می دهد که آنچه واقعا بنام (CBR) انجام می شود، متناسب با واقعیت جامعه و متعلق به جامعه است.

این مقاله بر مفهوم توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) تاکید دارد و در اینجا سعی بر این نیست که (CBR) تعریف شود، گرچه در سالهای اخیر آشکار شده است که (CBR) به تعریف در نمی آید. این امر بدلیل سادگی و پیچیدگی (CBR) است که به سردرگمی درباره معنی آن منجر شده است. سادگی (CBR) با تاریخچه شروع آن با ارائه خدمات توانبخشی اولیه به افراد معلول در جوامع آنها مرتبط می باشد. پیچیدگی (CBR) نیز ناشی از مفهوم جاری آن است، بدین معنی که برنامه (CBR) اید چند بخشی (چند نظامی) باشد تا در نتیجه بتوانند از تمام زمینه هایی که برای بهبود کیفیت زندگی افراد معلول ضروری است، حمایت نمایند. این پیچیدگی نیاز به هماهنگی، مشارکت و همکاری نزدیک بین تمامی سازمان های دولتی و غیر دولتی را در همه سطوح مورد تأیید قرار می دهد. مفهوم اساسی و ذاتی رویکرد چند بخشی (CBR)، تمرکززدایی مسئولیت ها و منابع، هم انسانی و هم مالی، در جهت سازمانهای سطح جامعه است. در این رویکرد، خدمات موسسه ای و فرا موسسه ای دولتی و غیر



## رویکرد چند بخشی :

نقطه شروع درک (CBR)، رویکرد مورد توافق زیر است که توسط WHO، UNESCO، ILO در سال ۱۹۹۴ ارائه شده است :

توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) راهبردی است در درون توسعه جامعه برای ارائه خدمات توانبخشی، تساوی فرصت ها و تلفیق اجتماعی تمامی افراد معلول. ( CBR ) از طریق مشترک افراد معلول، خانواده ها، جامعه و خدمات بهداشتی، آموزشی، حرفه ای و اجتماعی تحقق می یابد.

این رویکرد، رویکردی است چند بخشی و همه خدمات دولتی و غیر دولتی را که از جامعه حمایت می کنند، شامل می شود. بسیاری از خدماتی که می توانند فرصت های را برای افراد معلول فراهم کنند و از آنها حمایت نمایند، بطور سنتی در رابطه با برنامه های (CBR) و افراد معلول مورد توجه قرار نمی گیرند. در این خصوص می توان به مثالی از جمله سازمان های توسعه اجتماعی، خدمات توسعه کشاورزی و بر

رهبریت محلی را به عنوان ابزار مهم تغییر، فعال نمایند.

دریافت CBR جامعه عبارت است از :

الف) گروهی از افراد که دارای علائق مشترک هستند و با همدیگر به طور منظم در تعامل هستند.

ب) یک واحد جغرافیایی، اجتماعی یا اداری دولت.

توسعه و اجرای برنامه CBR باید بر اساس معیار های زیر باشد :

۱- افراد معلول باید در برنامه های تاً در تمام مراحل و سطوح از جمله در طراحی مقدماتی برنامه و اجرای آن گنجانده شوند. بمنظور اهمیت دادن به مداخله آنها، باید نقش روشنی در تصمیم گیریها داشته باشند.

۲- هدف اولیه فعالیت های برنامه تاً بهبود کیفیت زندگی افراد معلول است.



۳- یکی از تاکید های برنامه CBR، کار با جامعه برای ایجاد نگرش های مثبت نسبت به افراد معلول و ایجاد انگیزه در اعضاء جامعه برای حمایت و مشارکت در فعالیت های CBR است.

۴- تاکید دیگر برنامه های CBR، حمایت از افراد با معلولیت های گوناگون ( جسمی، حسی، روانی و ذهنی )، در سنین مختلف از جمله افراد سالمند، همچنین افراد مبتلا به جزام و صرع است. همچنین سایر افرادی است که ممکن است توسط جامعه به عنوان افراد نیازمند به حمایت ویژه تشخیص داده شود.

نامه های مربوط به آب و ترویج بهداشت اشاره نمود. در رویکرد WHO - UNESCO - ILO در مورد ( CBR ) از عبارت " در درون توسعه جامعه "، راهبرد زیر که توسط سازمان ملل پیشنهاد شده، نتیجه گرفته می شود :

... بهره مندی، ( در یک برنامه تلفیق یافته ) از رویکرد ها و تکنیک هایی که بر جوامع، به عنوان واحد های اقدام تکیه می کنند و تلاش می نمایند تا حمایت از جامعه را با حق تعیین سر نوشت و تلاش محلی سازمان یافته در هم آمیزند و به همان نسبت در صدد است ابتکارات و



۵- تمام فعالیت ها در CBR باید نسبت به وضعیت دختران و زنان حساس باشند، بدین دلیل که در بسیاری از جوامع منطقه آسیا و اقیانوسیه با زنان بطور عادلانه رفتار نمی شود و هنگامیکه دچار معلولیت می شوند، مشکلاتی که در زندگی مواجه می شوند، دو برابر می گردد. علاوه بر این، زنان معمولاً اولین مراقبت کننده از تمام افراد معلول در خانواده هستند.

۶- برنامه های CBR باید انعطاف پذیر باشند تا بتوان آنها را در سطح محلی و در درون بافت شرایط محلی پیاده نمود. همچنین نباید تنها یک مدل مشخص از CBR وجود داشته باشد، زیرا بافت های اجتماعی و اقتصادی گوناگون و نیاز های متعدد جوامع، راه حل های گوناگون تقاضا می کنند. برنامه های انعطاف پذیر و محلی، از مداخله جامعه اطمینان می دهد و به مدل های متنوعی از برنامه که متناسب با محل های مختلف هستند، منجر می شود.

اجزاء برنامه های CBR باید شامل موارد زیر باشد :

۱- **ایجاد نگرش مثبت نسبت به افراد معلول :** این جزء از برنامه های CBR برای حصول اطمینان از تساوی فرصت ها برای افراد معلول در درون جامعه ضروری است. نگرش های مثبت در میان اعضای جامعه را می توان بوسیله مداخله آنها در فرایند طراحی و اجرای برنامه و بوسیله انتقال دانش در مورد معلولیت به اعضای جامعه ایجاد کرد.

۲- **پیش بینی خدمات عملکردی توانبخشی :** اغلب افراد معلول نیاز به حمایت دارند تا بتوانند بر اثرات محدودیت عملکردی معلولیت غلبه کنند یا آنها را به حداقل برسانند. در جوامعی که خدمات تخصصی در دسترس نیست به همیاران CBR باید برای فراهم کردن خدمات توانبخشی اولیه در زمینه های زیر آموزش داده شود :

- ✓ - پزشکی
- ✓ - خدمات مراقبت از چشم
- ✓ - خدمات شنوایی
- ✓ - فیزیوتراپی
- ✓ - کار درمانی
- ✓ - آموزش تحرک و جهت یابی
- ✓ - گفتار درمانی
- ✓ - مشاوره روانی
- ✓ - ارتزوپروتز
- ✓ - سایر خدمات

۳- **پیش بینی فرصت های آموزشی و تربیتی :** افراد معلول باید به فرصت های آموزشی بطور مساوی دسترسی داشته باشند و به گونه ای تربیت شوند که قادر گردند از فرصتهایی که در زندگی شان پیش می آید بهترین استفاده را بنمایند. در جامعه ای که خدمات تخصصی در دسترس نیست یا وجود ندارد به همیاران CBR باید در سطوح اصلی خدمات در زمینه های زیر آموزش داده شود :

- ✓ - مداخله به هنگام در دوره کودکی و ارائه خدمات ارجاعی، بویژه جهت دریافت خدمات توانبخشی
- ✓ - آموزش در مدارس عادی
- ✓ - آموزش غیر رسمی در جایی که مدرسه عادی وجود ندارد.
- ✓ - آموزش ویژه در مدارس عادی یا ویژه
- ✓ - آموزش زبان اشاره
- ✓ - آموزش خط بریل
- ✓ - آموزش مهارت های روزانه زندگی

۴- **ایجاد فرصت های کسب درآمد در سطوح خرد و کلان :** افراد معلول لازم است به فعالیت های کسب درآمد در سطح خرد و کلان در هر جا که ممکن است دسترسی پیدا کنند، مثل کسب اعتبار مالی از طریق نظام های موجود. در نواحی فقیر نشین و روستایی، فعالیت های کسب درآمد باید بر مهارت های شغلی محلی تمرکز یابد. آموزش این مهارت ها بوسیله اعضای جامعه به نحو بهتر می یابد و آنها با حداقل حمایت می توانند به سادگی مهارت ها و دانش خویش را به افراد معلول انتقال دهند.



۷- برنامه های CBR باید با ارائه خدمات در سطح محلی هماهنگ باشند. اعضاء جامعه به ندرت نقش ها و تخصص های مختلف را که بخشی از حمایت های فراهم شده برای افراد معلول است، درک می کنند. آنها فقط تمایل دارند مشکلات مربوط به معلولیت را ببینند و می خواهند صرفاً به روزنه ای از کمک دست بیابند و بجای درک کلیت آنچه که در زندگی یک عضو معلول جامعه را تشکیل می دهد، ممکن است فقط بر این نکته تاکید کنند که در باره یک مشکل خاص به کجا بروند و چه کسی را ببینند.



**۵-** گسترده، نیازمند حمایت هستند. هنگامیکه آنها هیچ خانواده ای برای مراقبت ندارند یا خانواده شان در مراقبت از آنها مستاصل است برای کمک به بقاء آنها، باید در جامعه ای که می توانند حمایت مورد نیازشان را دریافت کنند، تسهیلات مراقبتی دراز مدت فراهم گردد. علاوه بر این، برای خانواده هایی که شاغل هستند یا برای انجام سایر فعالیت ها نیاز به استراحت دارند، ممکن است ارائه تسهیلات مراقبت روزانه لازم باشد.

**۶-** پیشگیری از علل معلولیت: از بسیاری از معلولیت ها می توان بوسیله اقدامات نسبتا ساده پیشگیری نمود. تغذیه مناسب یکی از راههای پیشگیری از معلولیت هاست. دیگر زمینه مهم پیشگیری از معلولیت ها، شناسایی معلولیت در کودکان خردسال و مداخله به هنگام در طی رشد آنها جهت به حداقل رساندن اثرات اختلال است. دیگر زمینه های مهم پیشگیری از معلولیت عبارتند از: فعالیت هایی که برای کاهش شمار حوادث و تصادفات در منزل، جاده ها و محل کار انجام می گیرد و همچنین سایر ابتکاراتی که برای تشویق مردم جهت پیگیری شیوه های سالم زندگی در طول دوره حیات ارائه می شود.

**۷-** مدیریت، نظارت و ارزشیابی: اثر بخشی و کارایی تمام اجراء برنامه CBR، هم در جامعه و هم در زمینه ارائه خدمات خارج از جامعه، به اقدامات موثر مدیریت بستگی دارد. تاثیر فعالیت های برنامه باید به طور منظم اندازه گیری شود. به افراد باید در مورد اقدامات موثر مدیریت آموزش داده شود. داده ها باید جمع آوری شوند و مورد بررسی و ارزشیابی قرار گیرند تا اطمینان حاصل شود که اهداف برنامه برآورد می شوند. بدین طریق، موفقیت یا عدم موفقیت برنامه CBR را می توان صادقانه اندازه گیری نمود.

نخستین گام شروع برنامه های CBR و تسهیل توسعه آن می تواند از سوی هر یک از گروههای زیر برداشته شود. با این حال، اثر بخشی CBR و توسعه درازمدت و پایداری هر گام نخست CBR به هماهنگی، مداخله و مشارکت تمامی هفت گروه زیر نیاز دارد. این هفت گروه و نقش های پیشنهاد شده برای آنها بقریر زیر است:

#### ۱- افراد معلول

افراد معلول در تمام سطوح برنامه های CBR و در هر موقعیت در درون برنامه می توانند و باید مشارکت داشته باشند. آنها از اثرات شرایط محلی بر روی خویش آگاهی دارند و احتمالا درک خوبی از اثرات مذکور بر روی همتایان معلول دارند. آنها همچنین می دانند که اختلال در بافت خانواده، جامعه و ملت، واقعا به چه معنی است. این دانش آنها را قادر می سازد تا از جمله اعضای بسیار موثر تیم CBR باشند. آنها می توانند به عنوان الگوهای ایفای نقش برای معلولین و مشاوران سایر افراد معلول موثرتر از افراد غیر معلول باشند. افراد معلول نقش مهمی نیز در آموزش جامعه و در مقام آموزش دهندگان جامعه به عنوان مثالهای زنده ای از افراد معلول که سهم بسزایی دارند فعالیت می کنند

و به آنها باید فرصت های لازم داده شود و مورد حمایت قرار گیرند. برنامه CBR باید همچنین توسعه سازمانهای خودیار معلولین را در سطح تسهیل نماید.

#### ۲- خانواده های افراد معلول

خانواده ها مسئولیت اولیه را برای مراقبت از همه اعضای خویش به عهده دارند و در سطح محلی در صف اول حمایت از معلولین و کمک به آنها قرار دارند. از این رو خانواده ها باید در فعالیت های برنامه CBR گنجانده شوند. در جایی که فرد معلول به هر دلیل قادر به بیان خود نیست، یکی از اعضای خانواده باید مسائل و مشکلات وی را بیان کند و به عنوان یکی از اعضای قانونی سازمان های معلولین لحاظ شود. اعضای خانواده های دارای تجربه در خصوص مراقبت از افراد معلول، افرادی هستند که غالبا برنامه های CBR را آغاز میکنند و موثرترین شرکت کنندگان در همه سطوح هستند یا ثابت می کنند که می توانند موثرترین باشند.



#### ۳- جامعه

اعضای جامعه باید در برنامه های CBR در تمام سطوح درگیر شوند زیرا آنها از پیش با شرایط محیطی، اقتصادی، وضعیت سیاسی محل و نحوه کار با آنها آشنایی دارند. آنها همچنین درباره دسترسی، قابلیت دستیابی و اثر بخشی خدمات توانبخشی موجود در محل آگاهی دارند و فردی را در جامعه مورد توجه افراد جامعه قرار می گیرد تا رهبر یا همیار جامعه شود و اینکه کدام یک از اعضای جامعه دانش و مهارتهای لازم را برای آموزش دیگران در فعالیت های اقتصادی در سطح خرد دارند، می شناسند. آنها افرادی هستند که در جامعه احتمال اینکه



۶- متخصصین گروه پزشکی، متخصصین علوم بهداشت، آموزگاران، جامعه‌شناسان

#### و سایر متخصصین

متخصصین اغلب در موقعیتی هستند که می‌توانند به عنوان مربیان و آموزگاران، با قرار دادن دانش و مهارت‌هایشان در دسترس اعضای جامعه و همیاران CBR توسعه برنامه‌های جدید را تسهیل نمایند. آنها همچنین می‌توانند اطمینان دهند که از تلاش‌های جامعه با قابل دستیابی و دسترس بودنشان در نظام ارجاع حمایت می‌کنند. وقتی آنها در خدمت دولت باشند، می‌توانند از توسعه برنامه‌های CBR به عنوان یک شیوه موثر برای تامین سریع خدمات سطح محلی حمایت کنند و آنرا ارتقاء بخشند.

#### ۷- بخش خصوصی (تجارت و صنعت)

بخش خصوصی نسبت به برگشت بخشی از سودهای فعالیت‌های خود به جوامعی که از آن حمایت می‌کند، تعهد اجتماعی دارد. در گذشته، این حمایت‌ها به طور وسیعی به صورت خیریه بوده است.

بخواهند زندگی نمایند، کارکنند بمانند، بیشتر است. مداخله جامعه معمولاً به موافقت و تصویب رسمی یا غیر رسمی رهبران جامعه نیاز دارد.

#### ۴- دولت‌ها (محلی، منطقه‌ای، ملی)

دولت‌ها مهمترین نقش را در توسعه و پایداری برنامه‌های CBR به عهده دارند. همکاری، حمایت و مداخله آنها برای اینکه CBR کل جمعیت را پوشش دهد و پایدار باشد، ضروری است. دولت‌ها باید توسعه ساختار کامل برنامه از جمله نظام ارجاع و همچنین فعالیت‌های جامعه را اجرا و هماهنگ کنند. دولت‌ها باید منابع لازم را برای سازمان‌های غیر دولتی (NGOs) و فعالیت‌های جامعه فراهم نمایند. همچنین باید اطمینان یابند که وضع قوانین (قانونگذاری) تبعیض آمیز تغییر می‌یابد و حقوق افراد معلول تضمین می‌گردد و مورد حمایت قرار می‌گیرند.



#### ۵- سازمان‌های غیر دولتی، سازمان‌های محلی، منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی

سازمان‌های غیر دولتی (NGOs)، از جمله سازمان‌های افراد معلول، اغلب قادر هستند منابع و مهارت‌هایی را که برای تسهیل برنامه‌های جدید، بویژه در نواحی که منابع مورد نظر وجود ندارد، فراهم کنند. آنها می‌توانند رویکرد‌های جدید برای CBR ارائه دهند و برنامه‌های آموزشی را برای کارمندان دولت، همیاران CBR، افراد معلول، تدارک بینند. آنها اغلب می‌توانند تسهیلات مراقبت طولانی مدت را برای افراد دارای معلولیت‌های گسترده که خانواده‌هایشان نمی‌توانند یا نمی‌خواهند از آنها مراقبت کنند، بهتر فراهم کنند.

امور خیریه، هنگامی رخ می‌دهد که افراد خیر آنچه را که احساس می‌کنند مورد نیاز افراد معلول یا مناسب آنها است، اهدا می‌کنند. این رویکرد در خصوص حمایت از افراد معلول برای مدت طولانی مناسب نیست و لازم است تغییر یابد. حمایت از فعالیت‌های برنامه CBR نیاز به امور خیریه را کاهش می‌دهد. حمایت از CBR یک راه بسیار مناسب برای هدایت منابع به جوامع و افراد معلول است. با حمایت از برنامه‌های CBR، بخش خصوصی بخاطر مداخله اجتماعی اعتبار کسب می‌کند. ضمن اینکه تضمین می‌شود که از حمایت‌های آن استفاده موثر و کارآمد بعمل می‌آید.





# صندوق قرض الحسنه آذرخش از ابتدا تا کنون

امروز برای مصاحبه به مجتمع نیکوکاری رعد کرج آمدم تا توضیحاتی را در رابطه با صندوق آذرخش از آقای باقری مسئول صندوق جویا شویم:

اینجانب مهدی باقری بارنج متولد ۱۳۶۰/۱۰/۰۶ از ابتدای تاسیس مجتمع نیکوکاری رعد کرج در سال ۱۳۸۱ در ساختمان قدیم در خیابان خیام توفیق حضور و آشنایی و خدمت در این مؤسسه را داشته‌ام. در سال‌های اولیه تاسیس مجتمع به دلیل تعداد کم کارآموزان و توان یابان روابط بسیار صمیمانه و خوبی بین توان یابان و همچنین کادر اجرایی مجتمع و چه بسا هیئت مدیره برقرار بود.

خیلی زود بنده و جمعی از کارآموزان اولیه مجتمع که در واقع پایه‌ها و ستون‌های اولیه تشکیل کلاس‌ها و مجتمع رعد کرج بودیم ارتباط و وابستگی شدیدی نسبت به مجتمع رعد کرج پیدا کردیم به طوری که تمام هفته در مجتمع حضور داشتیم.

اوائل سال ۸۴ بود که طرح و پیشنهاد تشکیل یک صندوق قرض الحسنه برای توان یابان را با هم فکری آقای مهندس عامری مدیر داخلی مجتمع ارائه دادیم و آقای مهندس احمدی پیدا خویدی رئیس هیئت مدیره با نگاه و نگرش مثبتی که نسبت به توان یابان داشتند با تشکیل صندوق موافقت کردند و تاکید زیادی داشتند که اولین هدف ما باید کمک به توان یابان باشد و با توکل به خداوند و پس از رای گیری افراد هیئت مدیره و همچنین نام این صندوق به نام آذرخش انتخاب شد اینجانب به عنوان رئیس هیئت مدیره صندوق، آقای مختار امجدیان به عنوان نائب رئیس - آقای افشار ساکن به عنوان حسابدار - آقایان اکبر قدرت پور و اکبر عربی به عنوان بازرسی و آقایان بوسفی و موسالی به عنوان اعضای علی‌البدل انتخاب و در مهر ماه ۸۴ به صورت رسمی صندوق فعالیت خود را آغاز نمود.

در سال ۱۳۹۱ اعضای صندوق به ۲۵۰ نفر رسید که هم‌اکنون ۱۵۰ نفر از این اعضا عضوهای فعال صندوق می‌باشند.

سال ۱۳۸۴	وام پرداختی	مبلغ ۹۰۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۸۵	وام پرداختی	مبلغ ۳۲۲۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۸۶	وام پرداختی	مبلغ ۲۳۰۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۸۷	وام پرداختی	مبلغ ۸۵۵۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۸۸	وام پرداختی	مبلغ ۹۸۰۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۸۹	وام پرداختی	مبلغ ۱۳۲۰۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۹۰	وام پرداختی	مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ تومان
سال ۱۳۹۱	وام پرداختی	مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ تومان

وام‌های پرداختی به اعضا صندوق تنها با کارمزد ۳ درصد و به صورت اقساط ۱۰ ماهه و با شرایط آسان پرداخت می‌گردد. صندوق قرض الحسنه آذرخش به منظور تبلیغ و تشویق هر چه بیشتر اعضا و همچنین توان یابان هر ساله جشن‌های بزرگی در مناسبت‌های مختلف در محل مجتمع برگزار و بین اعضای صندوق قرعه‌کشی می‌شود.

سالگرد تاسیس رعد سال ۱۳۸۵ ■ ۳ سکه ربع بهار آزادی به عنوان جایزه و همچنین با حضور خیرین در این جشن تعداد ۶ سکه ربع بهار آزادی توسط خیرین به صندوق جهت قرعه‌کشی اهدا گردید.

دومین قرعه‌کشی فروردین ۱۳۸۶	۳ سکه ربع بهار آزادی
سومین قرعه‌کشی نیمه شعبان ۱۳۸۶	۳ سکه ربع بهار آزادی
چهارمین قرعه‌کشی ۲۵ تیر ۱۳۸۷	۳ سکه ربع بهار آزادی
پنجمین قرعه‌کشی فروردین ۱۳۸۸	۳ سکه ربع بهار آزادی
ششمین قرعه‌کشی فروردین ۱۳۸۹	۳ سکه ربع بهار آزادی
هفتمین قرعه‌کشی فروردین ۱۳۹۰	۱۲ سکه پارسیان
هشتمین قرعه‌کشی ۲۰ بهمن ۱۳۹۰	۲۰ عدد کارت اعتباری
نهمین قرعه‌کشی ۱۷ اسفند ۱۳۹۱	۵۰ هزار تومانی
	۲ عدد کارت اعتباری
	۲۰۰۰۰۰ هزار تومانی



## خدای درون

چونان دریایم ستبر چون کوه وسیع چون دشت باور  
نمی‌کنیم خود را چون استتار باورهای غلط از بودنیم  
نگاه عمیق به خواسته‌ها خواهش‌های خرد و کوچک محو  
می‌شوند پیدا کردن عمق وجودمان و پرداختن به اصالت  
بودنمان ما را چنان به اوج می‌برد که معراج را تجربه خواهیم  
کرد پس باید خدایی بود تا بتوانیم خدای درونمان را باز یابیم  
نه آن خدایی که برای رسیدن به اهداف مان هر لحظه با قسم  
به حجاج می‌گذاریم.  
تنم می‌لرزد مدهوش، خیره، به دنبال خدایی درونم  
می‌جنگم با شب ایهام و روز ایهام می‌دانم می‌جویم چون  
می‌خواهم  
می‌جویم، باور کن، باور نداری بیا با من همراه شو....  
"ر- تازیانی"

## افسوس‌های عمر

ماهی غصه به قلاب نشست  
کس چه داند که چرا  
کس نداند چه گذشت  
پشت هر پنجره بسته دل  
کوله باری پر  
زغم و غصه و اندوه دل است  
آدمم شاد و غزلخوان به زمین  
آخر قصه بین  
ما کجاییم و رسیدیم کجا  
آه و افسوس که عمر  
آمد و رفت ولی زود گذشت  
"ر- تازیانی"



# بهترین مواد غذایی چربی سوز



## ۱- سوفت و ساز تان را بلا ببرید:

بعضی از مواد غذایی خاصیت گرما زایی بالایی دارند، به همین دلیل وقتی آنها را می خورید در واقع چربی سوزی می کنید. این مواد غذایی حاوی مواد مغذی و ترکیبات خاصی هستند که آتش متابولیسم تان را شعله ور می کنند.

## ۲- غلات کامل:

بدن شما برای تجزیه غلات کامل (مخصوصاً آنهایی که سرشار از فیبر هستند مثل برنج قهوه ای) دو برابر بیشتر از مواد غذایی فراوری شده کالری می سوزاند.

## ۳- گوشت کم چرب:

پروتئین خاصیت گرما زایی بسیار بالایی دارد: شما حدود ۳۰ درصد از کالری های غذا را در طی هضم آن می سوزانید (بنابر این یک تکه مرغ که ۳۰۰ کالری دارد، برای تجزیه ۹۰ کالری می سوزاند)

## ۴- لبنیات کم چرب:

به حفظ و ساخت حجم عضلانی کمک می کنند. لبنیات سرشار از کلسیم و ویتامین هستند و خوردن آنها برای بالا نگه داشتن متابولیسم بدن الزامی است.

## ۵- چای سبز:

در یک تحقیق مشخص شد که نوشیدن چهار فنجان چای سبز در روز به افراد کمک می کند در طی هشت هفته وزن کم کنند این چای را می توانید به صورت خنک نیز استفاده کنید.

## ۶- عدس:

یک فنجان عدس ۳۵ درصد از مصرف روزانه شما به آهن را تامین می کند و این برای اکثر ما که دچار کمبود آهن هستیم خبر بسیار خوبی محسوب می شود

## ۷- فلفل قرمز:

کپسای سین، ترکیب موجود در فلفل قرمز، بدن شما را گرم می کند و این مسئله باعث می شود کالری اضافه تری بسوزانید. این ترکیب را می توانید با خوردن فلفل خام، پخته، خشک یا پودر شده به بدنتان برسانید. پس تا می توانید به سوپ، تخم مرغ و گوشت خود فلفل بزنید

## ۸- میوه های تابستانی لاغر شوید:

گزینه هایی هستند که می توانید با خیال راحت در رژیم لاغری تان جا دهید و بدون عذاب وجدان مصرفشان کنید.

## هندوانه، طالبی، فریبه:

این صیفی جات خنک و آبدار و شیرین، برخلاف چیزی که مردم تصور می کنند، جزو میوه های کم کالری به حساب می آیند. بنابر این می توانید با خیال راحت تابستان تان را با خوردن این صیفی جات بگذرانید و دلهره چاق شدن نداشته باشید. هر ۱۰۰ گرم هندوانه ۲۵ کیلو کالری انرژی دارد و این رقم در خربزه و طالبی برای همین وزن، به ۲۳ کیلو کالری می رسد. قند این میوه ها از نوع فروکتوز است که زود هضم می شود و حتی برای افراد دیابتی هم خطر ناک نیست. در هندوانه رسیده

ویتامین های اسید فولیک، نا توریم، فریوم، فسفر و کلسیم موجود است. طالبی هم منبع خوبی از ویتامین B6 و پتاسیم و اسید فولیک، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های A و کلسیم و آهن است خربزه هم به جز تاثیری که بر لاغری دارد، سرشار از ویتامین است.

## فیار:

آنهایی که رژیم لاغری دارند، می دانند که هیچ چیز به اندازه خیار شکم پرکن و پر خاصیت و کم کالری نیست. خیار بوته ای که در مرداد ماه بار می دهد، با داشتن ۵ کالری در ۱۰۰ گرم یک میوه کم کالری تابستانی محسوب می شود که در رژیم های لاغری خوردن آن آزاد است. به خصوص اگر با آب لیمو ترش خورده شود، می تواند چربی سوز خوبی در وعده صبحانه شما باشد.

## انبه:

در ۱۰۰ گرم انبه ۵۵ تا ۷۰ کیلو کالری وجود دارد اما جزو میوه های دارای کالری منفی به حساب می آید. یعنی فرایند هضم و جذب آن بیشتر از میزان کالری دریافتی شما انرژی می طلبد. به همین دلیل، اگر نگران چاق کنندگی میوه های تابستانی هستید لازم نیست انبه را در لیست سیاه خود قرار دهید.

## آلبالو:

آلبالو میوه ای کم کالری و سرشار از ویتامین است و برخلاف گیلان یک میوه لاغرکننده به حساب می آید به خصوص اگر در وعده صبحانه مصرف شود.



# دوستان، همسایگان و همشهریان

د رهمسایگی شما، در کنار شما مجتمعی است به نام رعد که به توان یابان (معالجین) جسمی و حرکتی آموزش های رایگان فنی و حرفه ای ارایه می کند. آموزش هایی که در اغلب موارد برای این خواهران و برادران شما منجر به اشتغال پایدار می شود. بانیان و گردانندگان این مجتمع می خواهند شما را نیز در نیات معنوی یک کار خیر شریک کنند. شریک شدن در کار خیر یا نیکو کاری فقط و فقط کمک مالی نیست و شما که هنر یا تخصصی دارید و کاری برای باز توانی بچه های رعد از شما بر می آید به ما بپیوندید وساعتی، روزی یا هفته ای را در اختیار رعد بگذارید. به همه دست ها برای یاری نیاز داریم.

مخصوصا متخصصین توانبخشی، کار درمانی، فیزیو تراپی، طب ورزشی و! برای سهولت کار و هر گونه هماهنگی می توانید به نشانی و شماره تلفن های مجتمع رعد در شناسنامه نشریه مراجعه کنید.





# مجتمع تجاری - فرهنگی آسمان البرز

کارفرما: آقای مبینی

آرشیتمکت: مهندس محمود نجاری سی سی

آدرس پروژه: کرج سه راه انبار نفت شهرک وحدت



WWW.SISI.IR

02633523030 33525261-62

