

سال دوم / شماره ۸ / پاییز ۱۳۹۳  
۵۲ صفحه - ۳۰۰۰ تومان  
آموزشی، پژوهشی، خبری، اطلاع رسانی

فصلنامه

نگارستان  
سبز



Afshar  
Printing  
House

# چاپ افشار

A0

کا

A4

- ✦ پلات رنگی و سیاه و سفید
- ✦ لمینیت مات و براق
- ✦ انواع قاب فلزی و استندهای تبلیغاتی
- ✦ پرینت و کپی رنگی لیزری
- ✦ اسکن و پرینت سیاه و سفید از
- ✦ اعلامیه ترحیم رنگی و سیاه و سفید
- ✦ تراکت ، کارت ویزیت ، فاکتور
- ✦ انواع صحافی " گالینگور ، فلزی و پلاستیک

# چاپ دیجیتال

نشانی: کرج ، میدان شهدا ، نرسیده به سر بهار

تلفن : ۳۲۲۲۲۴۹۵      تلفکس : ۳۲۲۵۴۷۵۸

E-mail:Chap\_afshar@yahoo.com



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فیری، اطلاع رسانی  
سال دوم / شماره ۸ / پائیز ۱۳۹۳  
صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج  
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی پیدا خویدی  
سر دبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی  
مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند  
طراح و صفحه آرا:

حمید آذربیک  
روابط عمومی:

زهرا شفیعی

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo.com

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

### نمایه مطالب

- سخن نخست ..... ۴
- لایحه حمایت از معلولان به زودی به مجلس ارائه می شود ..... ۵
- بهسازی و مناسب سازی معابر رو به افزایش است ..... ۶
- آشنایی با حقوق توان یابان در جمهوری اسلامی ایران ..... ۸
- آشنایی با چالش های بهداشت جهانی ..... ۱۴
- بودجه ای دو میلیاردی برای معلولین ..... ۱۷
- معلولیت و بهداشت روان ..... ۱۸
- «علاقبندی»، هنر پیوند نخ و ابریشم با دستان هنرمند ..... ۲۱
- گزارش تصویری «شبی در حضور ملائکه» ..... ۲۲
- گفت و گو با توان یابان ..... ۲۶
- آیا شهر ما از مبلمان شهری استاندارد برخوردار است؟ ..... ۲۸
- منوچهر نامجو قهرمان و یلچرانی کشور ..... ۳۲
- ساخت موتور ویژه معلولان ..... ۳۳
- برای یادگیری بهتر چه باید کرد؟ ..... ۳۴
- لاغر کردن شکم بدون رژیم سخت ..... ۳۶
- خوردن گوشت و رابطه آن با کم کردن وزن !! ..... ۳۷
- این فیلم را باید دید ..... ۳۸
- حال تئاتر این روزها خوب نیست... ..... ۳۹
- آداب و رسوم عشایر استان لرستان ..... ۴۰
- چطور همسر خسیس مان را درمان کنیم؟ ..... ۴۲
- سیمین و آخرین غزل ..... ۴۴
- داستان شگفت انگیز سرطان مغز دوراتی مورگان ..... ۴۶

### به نام خداوند زیبایی ها

نام رعد بر گرفته از آیه شریفه ۱۱ از سوره رعد می باشد که در آن آیه خداوند می فرماید:  
برای هر چیزی پاسبانی از پیش روی و پشت سر گماشته که به امر خداوند اورانگهبانی کنند و خدا با آن همه مهربانی به خلق، سرنوشت هیچ قومی را تغییر نخواهد داد (دگرگون نمی کند) تا زمانیکه آن قوم حالشان را تغییر دهند و هرگاه خدا اراده کند که قومی را به بدی اعمالشان عقاب کند هیچ راه دفاعی نداشته و هیچکس را جز خدا یاری آنکه بلا را بگرداند نیست.

کار آموزان رعد اراده کرده اند حال و سرنوشتشان تغییر کند و هیئت موسس با هدف آموزش های فنی و حرفه ای که به اشتغال منجر شود، این مجموعه را از سال ۱۳۸۰ راه اندازی کرده اند. جذب معلولین در مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعد کرج ابتدا در یک ساختمان استیجاری شروع شد و به همت مدیران فنی و حرفه ای کرج و بهزیستی مجوزهای مربوطه صادر گردید و موفق شدیم در رشته های قالبی بافی، گلی بافی، معرق، خیاطی، نقاشی، رایانه، گلسازی، نقد ادبی، نویسندگی، عکاسی، خیر نگاری، سواد آموزی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، مهارتهای زندگی دوره های آموزشی برگزار کنیم و از بدو تاسیس تاکنون بیش از یک هزار نفر دوره در این مجتمع آموزش دیده و موفق به دریافت گواهی مهارت از سازمان فنی و حرفه ای شده اند.

معضل بزرگ جامعه اشتغال است و اگر همه انتظار داشته باشند دولت برای آنان کار ایجاد کند اشتباه بزرگی است. امروزه می توان بدون آنکه دکتر یا مهندس بود به شغل سالم و با درآمد مکفی دست یافت. بخش های خصوصی امروزه در جامعه فعال شده اند و بسیاری از جوانان جذب این بخش ها شده و با شغل آبرومند امرار معاش می کنند.

فراگیری آموزش های فنی و حرفه ای می تواند نقطه قوتی برای ورود به بازار کار باشد. در استان البرز سازمان فنی و حرفه ای امکانات بسیار ارزشمندی دارد که با همکاری اساتید برجسته ی کشوری قادرند گره گشای بیکاری باشند و افراد جویای کار می توانند ضمن مراجعه به سازمان فوق و ثبت نام به صورت رایگان آموزش دیده و در شغل مورد علاقه خود فعالیت کنند این دوره ها در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج هم جهت معلولین دایر است و عزیزان معلول می توانند به این مجتمع مراجعه کرده و از خدمات این مجتمع به صورت ۱۰۰٪ رایگان بهره مند شوند.

حفظ کرامت انسانها جزء واجبات دین و اعتقادات مسلمانان و ایرانیان است و فرقی بین افراد سالم و معلول وجود ندارد؛ ولی به نظر می رسد در مورد معلولان باید توجه بیشتری بشود و حرمت این عزیزان در جامعه نگه داشته شود و برای نیل به این مهم ابتدا این قشر باید بتوانند از دسترنج و زحمت خود درآمد کسب کنند و با فراگیری فنون و مهارتهای متناسب با نوع محدودیتشان می توانند به خود اشتغالی دست یابند و یا اینکه در ارگانهای دولتی یا خصوصی به کار مشغول شوند.

در مجتمع آموزشی توانبخشی رعد کرج کمک مالی به افراد نمی شود بلکه این کمک در قالب آموزشی است که به کسب درآمد منجر می گردد. رشته های معرق، خیاطی و قالبی بافی شماری از رشته های است که این عزیزان با فراگیری آنها توانسته اند در استان بدرخشند و به اشتغال پایدار برسند.

انتظار مجموعه رعد کرج از مدیریت شهری آنست که مناسب سازی معابر را در دستوری جدی کار قرار دهند تا با همکاری بهزیستی این مهم به سرانجام برسد. امیدواریم در آینده نزدیک حداقل معابر اصلی شهر بطور کامل مناسب سازی شود، تا مورد استفاده بهتر معلولین قرار گیرد.



موفق و سربلند باشید

غلامرضا احمدی بیداخویدی - مدیرعامل، رئیس هیئت مدیره و مدیر مسئول

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

# لایحه حمایت از معلولان به زودی به مجلس ارائه می شود



وزیر تعاون، کار و رفاه امور اجتماعی گفت: لایحه حمایت از معلولان به زودی به مجلس ارائه می شود.

علی ربیعی در مراسم افتتاح یک هزار و ۱۵۰ واحد از پروژه مسکن مهر مددجویان زیر پوشش سازمان بهزیستی در شهر کرمانشاه اظهار داشت: ۳ هزار و ۸۰۰ واحد مسکن مهر طی هفته دولت در کشور به بهره برداری رسید و در صدد هستیم تا پایان سال نیز ۲۰ هزار واحد دیگر را به مددجویان تحویل دهیم.

ربیعی خاطر نشان کرد: با حرکت موازی سه گروه: دولت، خیرین و مددجویان زیر پوشش سازمان بهزیستی و استفاده از تسهیلات صندوق مسکن، نهضت ساخت مسکن اجتماعی را ادامه خواهیم داد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با تصریح اینکه در آینده برای مددجویان مسکن مهر، مسکن های امید ساخته خواهد شد، بیان داشت: پس از تهیه مسکن، بحث ایجاد اشتغال برای معلولان زیر پوشش سازمان بهزیستی در دستور کار قرار خواهد گرفت.

وی افزود: با بررسی الگوهای گذشته در این خصوص، یک الگوی کار مناسب برای معلولان زیر پوشش این نهاد حمایتی ارائه

خواهد شد تا رنج زندگی معلولان را بتوانیم اندکی کاهش دهیم.

ربیعی تأکید کرد: لایحه حمایت از معلولان به زودی به مجلس شورای اسلامی ارائه می شود که با تصویب این لایحه احساس مسئولیت ها و سرمایه گذاری در قبال معلولان افزایش خواهد یافت.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه به کارگیری خیرین را در دستور کار داریم، ادامه داد: اجتماعی کردن معلولان و کمک به حضور آنان در جامعه یکی از حرکت های خوبی است که در سازمان بهزیستی آغاز شده است.

وی همچنین به مسئله اشتغال در کشور اشاره کرد و بیان داشت: بیکاری تلنبار شده و متورم و نیز عدم رشد اقتصادی مثبت، دولت یازدهم را با چالشی بزرگتر نسبت به دولت های گذشته مواجه کرده است.

ربیعی ادامه داد: دولت با اعتقاد به افزایش رشد اقتصادی و مثبت شدن آن، کار خود را آغاز کرد و در سال گذشته نیز رشد منفی را به بیش از ۱.۲ رساند و رشد ۲.۵ درصدی را برای امسال هدف گذاری کرده است.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با تأکید بر

اینکه برای پاسخگویی به ایجاد یک میلیون شغل در سال، ایران باید رشد هفت درصدی را تجربه کند، گفت: دولت چندین برنامه از جمله خروج از رکود، حمایت از تولید و بهبود فضای کسب و کار را در دستور کار خود قرار داده است.

وی از تزریق ۲۸۰ هزار میلیارد تومان به بانک ها توسط دولت خبر داد و گفت: با این تزریق، بخشی از بازار سرمایه نیز تأمین می شود و ۵۰ درصد از منابع مالی به بخش جدید تولید اختصاص خواهد یافت.

ربیعی ادامه داد: بودجه عمرانی دولت در پنج ماهه ابتدای امسال نسبت به سال گذشته بیش از سه برابر شده و به ۷ هزار میلیارد تومان رسیده و تمام اهتمام دولت بر این است تا با پول کم قدرت که منجر به تورم نشود، حرکت مثبتی را در کشور ایجاد کند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پایان ثابت نگه داشتن نرخ ارز را یکی از اولویت های کاری دولت یازدهم عنوان کرد و متذکر شد: صندوق توسعه ملی نیز رقم قابل توجهی را برای حمایت از تولید و اشتغال قرار داده است.

منبع: فارس

# بهسازی و مناسب سازی

هماهنگی و همراهی معلولان با اجزای شهر را بر عهده دارد. شورای شهر نیز بر این هماهنگی، هدایت و همراهی تاکید دارد.

راستگو با اشاره به ۲۴ آذر روز کار داوطلبانه گفت: ما در شورا روز ۲۴ آذر را به عنوان روز کار داوطلبانه معرفی کردیم و چه خوب می شود در این روز افراد علاقه مند به کمک و یاری معلولان آموزش ببینند و آنان را در تردد یاری رسانند.

وی ادامه داد: مناسب سازی و بهسازی معابر برای سهولت تردد معلول، جانباز و یا نابینا اقدامی ضروری است که کارهای مفیدی در این زمینه از سوی شهرداری تهران انجام شده و خوشبختانه رو به افزایش است، اما موضوعی که باید مورد توجه قرار گیرد فرهنگ شهروندان است. تصور کنید معبری که بهسازی یا مناسب سازی شده اما موتور سواری وسیله خود را در معبر پارک می کند. این را چگونه می توان حل کرد. بنابراین لزوم توجه به فرهنگ عمومی شهر بسیار اهمیت دارد.

راستگو با تاکید بر ایجاد بانک اطلاعاتی نابینایان خاطر نشان کرد: یکی از اقداماتی که می توان انجام داد استفاده از ظرفیت افرادی است که علاقه مند به خدمت رسانی به نابینایان هستند و برای این کار ایجاد بانک اطلاعاتی نابینایان در سطح محلات ضروری است.

همچنین در این جلسه علی صابری دیگر عضو شورا بر لزوم خوانا بودن شهر برای

عضو هیات رئیسه شورای شهر تهران با بیان اینکه فرهنگ سازی و آموزش در کنار مناسب سازی معابر از جمله اقدامات مورد نیاز برای معلولان است گفت: باید با آگاه سازی و اطلاع رسانی فرهنگ سازی در رعایت حقوق معلولان را به شهروندان آموزش دهیم.

اعضای شورا شهر با حضور در موسسه خیریه ریحانه مرکز نابینایان کشور (رودکی) که مختص نابینایان است بر لزوم توجه به معلولان و به ویژه نابینایان تاکید کردند. در این جلسه الهه راستگو رئیس ستاد ساماندهی سازمان های مردم نهاد، علی صابری عضو کمیسیون برنامه و بودجه و مجتبی شاکری رئیس کمیته فرهنگی حضور داشتند.

الهه راستگو در خلال این جلسه با اشاره به لزوم آموزش و فرهنگ سازی در مواجهه و رعایت حقوق نابینایان گفت: از ۲۲ سال پیش با نابینایان در ارتباط بودم و باید بگویم این قشر از توانمندترین اقشار هستند. آن روزها من برای این عزیزان اشک می ریختم اما وقتی با توانایی های آنان آشنا شدم برای خودم و امثال خودم اشک ریختم که چگونه بسیاری استعداد های خودمان را نادیده می گیریم.

الهه راستگو افزود: توانمند سازی معلولان یکی از رویکردهای مهم ما در شورا است. همچنانکه در ستاد ساماندهی سازمان های مردم نهاد نیز این رویکرد را دنبال می کنیم. در حال حاضر در این ستاد کار گروهی با عنوان کارگروه معلولان داریم که هدایت،



# عابرو به افزایش است

نابینایان تاکید کردند.

عضو روشندل شورای اسلامی شهر تهران گفت: مناسب سازی و بهسازی ساختار شهری امری است که مورد نیاز معلولان و جانبازان است، اما شاید مناسب سازی فیزیکی که برای معلولان در سطح شهر انجام می گیرد چندان در مورد نابینایان مهم نباشد. چراکه این عزیزان قادر به حرکت هستند، اما موردی که باید به آن پرداخت و تا به امروز هم چندان اقدامی در مورد آن انجام نشده، خوانا بودن شهر برای این عزیزان است.

صابری همچنین تصریح کرد: استفاده از جی پی اس برای نابینایان به عنوان نخستین گام های خوانا بودن شهر برای آنان خواهد بود که ما به زودی به اجرا می گذاریم. راهنمایی نابینایان در معابر شهری از طریق علائم یا نصب بلند گویای مختص این کار یکی از مواردی است که باید در شهر به آن پرداخته شود. ان شاءالله ما این کار را از ساختمان شورا شروع خواهیم کرد.

وی همچنین در پاسخ به درخواست موسسه نیکو کاری ریحانه خیر داد: در ماه مبارک رمضان تجهیز چند سرای محله در منطقه ۱۲ به قرآن ها و ادعیه بریل را به عنوان پایلوت در دستور کار قرار داده تا به امید حق این امر را نیز عمومیت دهیم.

رییس کمیته فرهنگی شورای شهر تهران نیز گفت: وقتی می خواهیم شهر برای یک قشری مناسب سازی شود باید اول آن قشر را به مردم بشناسانیم.

مجتبی شاکری ادامه داد: به راستی تا امروز تا چه اندازه در ادبیات داستانی مان به نابینایان پرداخته ایم. در فیلم ها و تله فیلم ها و سریال ها تا چه اندازه شخصیت پردازی به نابینایان داشته ایم. ارتقای شخصیتی این عزیزان و اینکه شهروندان به آنان توجه کنند از همین جا آغاز می شود.

وی همچنین تصریح کرد: از طرفی بیاییم جامعه نابینای کشور را با تکنولوژی روز و اندیشه های نو آشنا کنیم. امروز دیگر زمانی نیست که بخواهیم از بریل برای توزیع محصولات به نابیناها استفاده کنیم. امروز می توانیم سامانه ای مختص به این امر داشته باشیم و تا نابینا های عزیز به سهولت به آثاری نظیر کتاب گویا دسترسی داشته باشند. حال آنکه چاپ کتاب با بریل و یا نشر کتاب گویا از طرق معمول آن مشکلات فراوانی از جمله اجازه ناشر و یا گرانی کاغذ خواهد داشت.

وی افزود: اینکه در شهر شعاعی در خصوص توجه به نابینایان نمی شود تا حدی درست است اما آیا خود شما اقدامی در این زمینه کرده اید. من اعلام می کنم شورای شهر به طور ویژه به معلولان و جانبازان نگاه می کند. اما این مستلزم آن است که شما عزیزان نیز طرح های پیشنهادی و عملیاتی ارائه کنید. اینکه تنها از شهرداری انتظار خدمات داشته باشیم نه اینکه درست نباشد، اما منصفانه نیست. شما پیشنهاد بدهید شورا قطعاً حمایت خواهد کرد.

منبع: خبرگزاری فارس





# آشنایی با حقوق توان یابان

## در جمهوری اسلامی ایران

ستادهای مناسب سازی استانی و تمامی دستگاه ها سازمان ها و نهادهای ذیربط چکیده ای از مهمترین عناوین و مفاد قانونی مرتبط با موضوع مناسب سازی و تسهیل دسترسی تقدیم می گردد، باشد که مبتنی بر مبانی اعتقادی و شرعی و به استناد قوانین موضوعه ضمن انجام تکالیف شرعی و قانونی، مسیر رسیدن به شهرها و روستاهای دارای دسترسی برابر برای همه افراد را هموار و این آرزو را محقق سازیم.

### اصل ۲۰ قانون اساسی

همه افراد ملت اعم از زن و مرد یکسان در حمایت قانون قرار دارند و از همه حقوق انسانی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلام برخوردارند.

### اصل ۲۹ قانون اساسی

بر خورداری از تامین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری، پیری، از کار افتادگی، بی سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح و نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت های پزشکی به صورت بیمه و غیره حقی است همگانی؛ دولت مکلف است طبق قوانین از محل درآمدهای عمومی و درآمدهای حاصل از مشارکت مردم، خدمات و حمایت های مالی فوق را برای یک یک افراد کشور تامین کند.

### مجموعه ضوابط و مقررات شهر سازی و

### معماری

مصوبه مورخ ۳/ ۸ / ۶۸ و اصلاحیه آن موضوع مصوبه ۳۱۰/۳۲۰ مورخ ۶/ ۱۰ / ۷۸ شورای عالی شهرسازی و معماری ایران؛ از تاریخ این مصوبه در کلیه طرح های آتی و در دست تهیه شهر سازی، شهرک سازی و

به حقوق این گروه و صرفا با لحاظ منافع خود و آن اکثریتی که ظاهری بی نقص دارند تولید مانع می کنند. رسیدن به جوامع با محیط های دارای دسترسی یکسان برای همه افراد یک الزام است که خوشبختانه کشورهای پیشرفته به خوبی این مهم را به انجام رسانده اند و کشورهای در حال توسعه حرکت روبه جلو و امیدوارکننده ای برای تحقق آن آغاز نموده اند. طی دو دهه ی گذشته در کشور عزیزمان نیز اقدامات تقنینی همچون تصویب ضوابط معماری و شهر سازی ویژه معلولان، تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، تصویب کنوانسیون حقوق معلولان و تصویب مواد قانونی در برنامه پنج ساله و نیز اقدامات اجرایی دستگاه ها به ویژه سازمان بهزیستی، بنیاد شهید و امور ایثارگران، شهرداریها و دیگر دستگاه ها در راستای مناسب سازی محیط و اماکن صورت پذیرفته که با وجود عدیده بودن، ناکافی، کم اثر و بعضا غیر استاندارد، پراکنده و غیر جامع بوده است.

حالی که به فضل خداوند با توجه به اصلاحیه آیین نامه اجرایی ماده ۲ قانون جامع و منطبق با ماده ۸ آن حسب نظر و ابلاغ ریاست محترم سازمان بهزیستی و دبیر ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب سازی کشور، دبیر خانه ستاد مذکور تشکیل شده است. امیدواریم با پیروی از قوانین مربوطه به ویژه ماده ۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و آیین نامه اجرایی آن و با اهداف و راهبردهای تدوین شده، وظایف قانونی خود را انجام و تکالیف همه دستگاه ها و سازمان های مکلف شده در قانون را پیگیری نمائیم. در راستا و برای یاد آوری و بهره برداری

ای مردم ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره ها و قبیله ها قرار دادیم تا یکدیگر را شناسید (اینها ملاک امتیاز نیست) گرمای ترین شما نزد خداوند با تقوی ترین شماست، خداوند دانا و آگاه است.

«سوره حجرات آیه ۱۳»

روایتی است از پیامبر اکرم (صلی علیه و آله) که می فرماید:

خداوند نه به وضع ظاهری و نسبت شما نگاه می کند و نه به بدنهای شما و نه به اموالتان ولی به دلهای شما نگاه می کند. کسی که قلب صالحی دارد خدا به او لطف و محبت می کند و شما همگی فرزندان آدمید و محبوبترین شما نزد خدا با تقواترین شماست تامل در آیه شریفه ۱۳ سوره حجرات و بسیاری از آیات و روایات دیگر و مطالعه کلیه قوانین موضوعه جوامع، پیرامون حقوق بشر و نیز در راستای اجرای عدالت که آرمان همه ادیان الهی و خواستگاه فطری همه انسانهاست، موضوع الزام یکسان بودن دسترسی همه افراد به تمامی منابع و امکانات جامعه و تساوی فرصتها به روشنی و صراحت قابل استنباط و درک می باشد. پس کدامین دلیل و سند و کدامین امتیاز سبب شده است که بخش قابل توجهی از جامعه ما بسیاری از جوامع از طبیعی ترین حق خود که حق ورود و دستیابی به منابع و امکانات جامعه است محروم شوند؟ آیا نه این است که چنین برتری جویی و خود خواهی دیگرانی را نشان می دهد که نه تنها موانع را از سر راه هم نوعانی که صرفا به دلیل پاره ای از نقایص و محدودیتهای جسمانی امکان عبور از موانع را ندارند بر نمی دارند، بلکه به طور مستمر و در ابعاد وسیع، بی توجه



مجتمع های مسکونی و ساختمانی سراسر کشور اعم از اینکه توسط دستگاه های دولتی و وابسته به دولت و شهرداریها و یا بخش خصوصی تهیه گردند. رعایت ضوابط موضوع فصل اول که شامل ضوابط برنامه ریزی و طراحی برای تسهیل حرکت معلولین در سطح شهر الزامی بوده و کلیه مراجع مسئول تهیه بررسی و تصویب و اجرای طرح های توسعه شهری، شهرک سازی و مجتمع های ساختمانی و مسکونی موظفند در مراحل مختلف تصویب و صدور پروانه و نظارت ضوابط مذکور را رعایت نمایند.

### قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران

#### بند چ ماده ۱۹۳

به منظور ارتقاء سطح کیفی و کمی خدمات توانبخشی و دسترسی آحاد مردم به این خدمات با هدف تساوی فرصتها و مشارکت معلولین در جامعه، مناسب سازی اماکن عمومی (خصوصی و دولتی) در طول برنامه سوم صورت می گیرد.

آیین نامه اجرایی بند (ج) ماده (۱۹۳) قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران

ماده ۱ - تمام دستگاههای اجرایی دولتی و سازمانهای غیر دولتی و مالکان ساختمانهای با مصرف عمومی مکلفند قسمتهای مورد استفاده عمومی اماکن و ساختمانهای (خصوصی و دولتی) خود را بر اساس ضوابط مصوب شورای عالی شهر سازی و معماری حداکثر ظرف یکسال، برای افراد دارای معلولیت که از صندلی چرخدار استفاده می کنند مناسب سازی نمایند.

تبصره ۱- منظور از اماکن عمومی وزارتخانه ها، موسسات و شرکتهای دولتی، فرودگاه ها،

دانشگاه ها و ترمینالها، مراکز تجاری، رستورانها، پارکها و معابر و به طور کلی دیگر مکانهایی است که مورد استفاده عمومی قرار می گیرند.

ماده ۲- تمام دستگاه های اجرایی دولتی و سازمانهای غیر دولتی مکلفند حداکثر ظرف دو سال نسبت به مناسب سازی محیط داخلی اماکن عمومی خود برای دسترسی معلولان به خدمات مرتبط با آنها اقدام نمایند.

ماده ۳- شهرداریها موظفند ظرف دو سال، نسبت به آماده سازی معابر عمومی با اولویت معابر اصلی و نزدیک به تقاطع ها برای تردد معلولان اقدام نمایند.

ماده ۴- شهرداریها موظفند ظرف دو سال، نسبت به تجهیز چراغ های راهنمایی معابر به علائم صوتی و نیز بر جسته نمودن سطوح پیاده روهای نزدیک به تقاطع ها برای استفاده نابینایان، اقدام نمایند.

ماده ۵- شهرداری ها موظفند در توقفگاه های عمومی، تمهیدات لازم را برای در نظر گرفتن محل های ویژه برای توقف وسیله نقلیه معلولان پیش بینی و فراهم نمایند.

ماده ۶- شرکت مخابرات ایران موظف می باشد حداکثر ظرف یک سال، نسبت به نصب تلفن های قابل دسترسی برای معلولان و ناشنویان در ساختمان ها و اماکن و معابر عمومی اقدام نمایند.

ماده ۷- شرکت ها و سازمان های تاکسیرانی و اتوبوسرانی وابسته به شهرداری ها و راه آهن شهری تهران (مترو) موظفند دو سال نسبت به تامین خدمات ویژه برای افراد دارای معلولیت اقدام نمایند.

ماده ۸ - سازمان هواپیمایی کشوری و شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران موظفند تمهیدات لازم را برای استفاده معلولان

از جملگی خدمات خود فراهم نمایند.  
ماده ۹- دستگاه های اجرایی دولتی و سازمان های غیر دولتی، در تمام ساخت و سازهای اماکن عمومی (خصوصی و دولتی) شامل شهرهای جدید، معابر عمومی و... که بعد از تصویب این آیین نامه آغاز خواهد شد. موظف به رعایت ضوابط مصوب شورای عالی شهر سازی و معماری ایران در این زمینه خواهند بود.

تبصره - شهرداری ها موظفند در ساختمان ها و اماکن عمومی موضوع این ماده، رعایت ضوابط مندرج در این آیین نامه را کنترل نموده و سپس به صدور گواهی پایان کار اقدام نمایند.

ماده ۱۰- بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی ایران مکلف است، در طول برنامه سوم، آسایشگاه هایی برای بستری شدن جانبازان زن اختصاص داده و امکان استفاده رایگان از آمبولانس برای جانبازان بالای هفتاد درصد (۷۰٪) قطع نخاع و اعصاب و روان و شیمیایی را از محل منابع داخلی خود تامین نماید.

ماده ۱۱- صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران موظف است نسبت به تولید و پخش برنامه های تبلیغی برای ارتقای آگاهی عمومی در زمینه مناسب سازی اماکن عمومی برای افراد معلول اقدام نماید.

ماده ۱۲- اعتبارات لازم برای اجرای مفاد این آیین نامه، از محل اعتبارات مصوب دستگاه های اجرایی ذیربط تامین و پرداخت خواهد شد.

ماده ۱۳- گزارش مربوط به حسن اجرای مفاد آیین نامه در ساختمان ها و اماکن مرتبط با شهرداری ها و موسسات عمومی غیر دولتی و اماکن و معابر عمومی، توسط وزارت کشور و



گزارش مربوط به حسن اجرای مفاد آیین نامه در دستگاه های اجرایی و نهاد های انقلاب اسلامی توسط وزارت مسکن و شهرسازی هر ششماه یک بار تهیه و به کمیسیون امور اجتماعی هیات دولت ارایه خواهد شد.

### قانون پنج ساله برنامه پنجم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران

ماده ۱۶۹

شورای عالی شهرسازی و معماری موظف است به منظور تدوین و ترویج الگوهای معماری و شهرسازی اسلامی ایرانی:

**الف:** با تشکیل کار گروهی مرکب از نمایندگان دستگاههای ذیربط و صاحب نظران و متخصصان رشته های معماری، شهرسازی و حوزوی نسبت به انجام پژوهش های کاربردی، سیاستگذاری، تدوین ضوابط و مقررات و ترویج الگوهای مورد نظر اقدام نمایند.

**ب:** طرح های مناسب سازی ساختمان ها و فضاهای شهری و روستایی برای معلولین جسمی و حرکتی را بررسی، تهیه و تدوین نماید.

شهرداریها و دهیاریها موظفند بر اساس ضوابط و طرحهای موضوع این بند نسبت به مناسب سازی معابر و فضاهای نظام در امور ترویج عمومی شهری و روستایی اقدام نمایند.

**تبصره ۱-** مصوبات شورای عالی برای کلیه دستگاه های اجرایی شوراهای اسلامی شهر و روستا و کلیه مالکان و سازندگان لازم الاجرا است.

**تبصره ۲-** وزارت علوم و تحقیقات و فناوری و سایر دستگاه های آموزشی بر اساس توصیه های شورای عالی شهرسازی و معماری نسبت به بازنگری سر فصل ها و محتوای دروس مربوطه اقدام نمایند.

### سیاستهای کلی نظام:

بخش سیاست های کلی نظام در امر ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار و جهاد و ساماندهی امور ایثارگران

**بند ۹-** مناسب سازی بناها و مراکز خدمات عمومی، معابر شهری، مراکز اداری، تفریحی و ورزشی و وسایل نقلیه عمومی وضعیت جسمی جانبازان و ناتوانان جسمی و حرکتی، منطبق بر معیار های مطلوب.

### قانون جامع حمایت از حقوق معلولان

**ماده ۲-** کلیه وزارتخانه ها، سازمان ها و موسسات و شرکتهای دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره مندی از آنها برای معلولان همچون افراد عادی فراهم گردد.

**تبصره ۱-** وزارتخانه ها، سازمان ها و موسسات و شرکت های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند جهت دسترسی و بهره مندی معلولان، ساختمان ها و اماکن عمومی، تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چارچوب بودجه های مصوب سالانه خود مناسب سازی نمایند.

**تبصره ۲-** شهرداری ها موظفند از صدور پروانه احداث و یا پایان کار برای آن تعداد از ساختمان ها و اماکن عمومی و معابری که استاندارد های تخصصی مربوط به معلولان را رعایت نکرده باشند، خودداری نمایند.

**تبصره ۳-** سازمان بهزیستی کشور مجاز است بر امر مناسب سازی ساختمان ها و اماکن دولتی و عمومی دستگاههای مذکور در ماده فوق نظارت و گزارشات اقدامات آنها را درخواست نماید.

**تبصره ۴-** آیین نامه اجرایی ماده فوق ظرف ۳ ماه مشترکا توسط وزارت مسکن و شهرسازی، سازمان بهزیستی کشور و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور تهیه و به تصویب هیات وزیران خواهد رسید.

### ماده ۴ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان

**تبصره:** وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان ورزش و جوانان و شهرداریها موظفند کتابخانه، اماکن ورزشی، پارک و اماکن

تفریحی خود را به نحوی احداث و تجهیز نمایند که امکان بهره مندی معلولان فراهم گردد.

آئین نامه اجرائی ماده (۲) قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، به استناد تصویب نامه شماره ۱۴۲۷۷/۳۱۹۶۰ ه مورخ ۹/۳/۱۳۸۴ و اصلاحیه آن به استناد مصوبه شماره ۱۴۵۵۱۵/۴۷۴۵۷ ک مورخ ۸/۳/۱۳۹۱ هیئت محترم وزیران.

**توجه:** علامت \* در کنار برخی مواد و تبصره ها بیانگر مواد و تبصره های تغییر یافته در اصلاحیه آئین نامه می باشد.

**ماده یک:** عبارات زیر در این آیین نامه ها در معانی مشروح زیر به کار می روند.

**الف** (مناسب سازی: اصلاح محیط و تدارک وسایل حمل و نقل است به طوری که افراد معلول قادر باشند آزادانه و بدون خطر در محیط پیرامون خود اعم از اماکن عمومی، معابر، محیط شهری و بین شهری و ساختمان های عمومی حرکت کنند و از تسهیلات محیطی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی با حفظ استقلال فردی لازم بهره مند شوند.

**ب** (دستگاه های مشمول این آیین نامه: کلیه وزارتخانه ها، سازمان ها، موسسات و شرکت های دولتی نهادهای عمومی و نهاد های عمومی و انقلابی.

**پ** (ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای معلولان: ضوابط مصوب مورخ ۶/۱۰/۱۳۷۸ شورای عالی شهرسازی و معماری و اصلاحات بعدی آن برای افراد معلول و ناتوان.

**ت** (اماکن عمومی: کلیه وزارتخانه ها، موسسات و شرکتهای دولتی، اماکن ورزشی، پایانه ها، فرودگاهها، قطارهای شهری و برون شهری، مراکز تجاری، بانک ها و خودپردازها، بوستان ها معابر عمومی و نظایر آنها.

\* **ماده دو:** شهرداری های سراسر کشور موظفند از صدور پروانه احداث و پایان کار برای ساختمان ها و اماکن عمومی و معابر در صورت عدم رعایت استاندارد های تخصصی

مربوط به معلولان از جمله عدم مطابقت با نقشه یا ضوابط و مقررات شورای عالی شهرسازی و معماری ایران خودداری نمایند.

**تبصره:** کلیه دستگاه‌ها موظفند هنگام تنظیم بودجه سالانه خود اعتبارات مورد نیاز مناسب سازی را پیش بینی و به سازمان؛ مدیریت و برنامه ریزی کشور و دیگر مراجع ذیربط پیشنهاد نمایند.

**ماده سه:** دستگاه‌ها موظفند در طی سه مرحله از زمان تصویب و ابلاغ این آیین نامه هر سال حداقل درصد (۳۰٪) از ساختمان‌های عمومی وابسته را برای استفاده معلولان مطابق با ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای معلولان مناسب سازی نمایند.

**ماده چهار:** شهرداری‌های سراسر کشور موظفند جهت مناسب سازی اماکن عمومی اقدامات زیر را انجام دهند.

**الف)** مناسب سازی معابر عمومی با الویت معابر اصلی و نزدیک به تقاطع‌ها و همچنین پارک‌ها.

**ب)** تجهیز و نصب چراغ‌ها و علائم راهنمایی و هشدار دهنده مناسب در معابر عمومی و برجسته سازی سطوح پیاده روهای نزدیک به تقاطع و همچنین پارک‌ها.

**پ)** رفع موانع و تطبیق مقررات صدور پروانه با ضوابط و مقررات شهرسازی و معماری برای معلولان

**\* تبصره ۱-** مصادیق علائم هشدار دهنده توسط ستاد موضوع ماده (۸) تعیین می‌شود. برای یکسان سازی نظارت بر شاخصها و استاندارد های مندرج در قانون و آیین نامه های اجرایی ضروری است تا در برنامه نرم افزاری صدور پروانه، چک لیست (سیاهه مقابله) ضوابط معلولین لحاظ گردد. چک لیست (سیاهه) مذکور توسط وزارت راه و شهرسازی تهیه و توسط وزارت کشور به مراجع صدور پروانه ابلاغ می‌شود.

**تبصره ۲-** اعتبار لازم برای اجرای این ماده و سایر مواردی که بر عهده شهرداری‌ها

گذاشته شده است از محل اعتبار مربوط تامین می‌گردد.

**ماده پنج:** کلیه شرکت‌ها و سازمان‌های حمل و نقل عمومی درون شهری و برون شهری موضوع این آیین نامه موظفند طی یک برنامه پنج ساله نسبت به مناسب سازی اماکن عمومی خود (ایستگاه‌ها، بنادر و فرودگاه‌ها) و وسایل حمل و نقل عمومی مربوط بر اساس ضوابط و مقررات برای معلولان اقدام نمایند.

**ماده شش:** شرکت‌های خودروسازی داخلی موظفند استانداردهای لازم جهت ساخت وسایل نقلیه عمومی به منظور استفاده معلولان و جانبازان را رعایت و نسبت به ساخت خودروهای شخصی متناسب با وضعیت معلولان و بنا به سفارش آنان یا دستگاه‌های ذیربط اقدام نمایند.

**\* تبصره:** وزارت صنعت، معدن و تجارت موظف است گزارش عملکرد این ماده را هر شش ماه یکبار به ستاد ارایه نماید.

**ماده هفت:** سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و بنیاد شهید و امور ایثارگران موظفند با هماهنگی سازمان بهزیستی کشور نسبت به تولید و پخش برنامه‌های آموزشی در رسانه‌های عمومی (ملی و استانی) برای ارتقاء آگاهی عمومی در زمینه مناسب سازی برای افراد دارای معلولیت اقدام نمایند.

**\* ماده هشت:** به منظور پیگیری و ایجاد هماهنگی‌های لازم برای مناسب سازی، ستاد هماهنگی و پیگیری مناسب سازی که در این آیین نامه به اختصار (ستاد) نامیده می‌شود با ترکیب زیر تشکیل می‌گردد:

- ۱- وزیر کشور یا معاون ذیربط (رییس)
- ۲- رییس سازمان بهزیستی کشور (دبیر)
- ۳- معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- ۴- معاون ذیربط وزارت راه و شهرسازی
- ۵- معاون ذیربط وزارت صنعت، معدن و تجارت
- ۶- معاون ذیربط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

۷- معاون ذیربط وزارت آموزش و پرورش

۸- معاون ذیربط معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردهای رییس جمهور

۹- معاون ذیربط سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

۱۰- معاون ذیربط بنیاد شهید و امور ایثارگران

۱۱- نماینده تشکلهای غیر دولتی ایثارگران

۱۲- نماینده شورای هماهنگی تشکلهای غیر دولتی معلولان

۱۳- رییس شورای عالی استانها

۱۴- رییس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور

**تبصره ۱-** در مراکز استانها ستاد استانی با ریاست استاندار و با حضور مدیران کل استانی دستگاههای اجرایی موضوع این ماده تشکیل خواهد شد.

**تبصره ۲-** دستورالعمل چگونگی تشکیل جلسات ستاد (کشوری و استانی) در اولین جلسه تصویب خواهد شد.

**تبصره ۳-** ستاد می‌تواند در صورت ضرورت نسبت به دعوت از سایر سازمانهای دولتی و غیر دولتی و اشخاص صاحب نظر حسب مورد اقدام نماید.

**\* ماده نه:** وزارت راه و شهرسازی بر حسن اجرای ضوابط معماری و شهرسازی برای افراد معلول جسمی و حرکتی موضوع مصوبه شماره ۳۱۰/۳۲۰ مورخ ۱۳۷۸/۱۰/۶ شورای عالی شهرسازی و معماری ایران در تمامی اماکن عمومی نظارت می‌کند و با هماهنگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و بنیاد شهید و امور ایثارگران و سازمان بهزیستی کشور موظف است تمهیدات و اقدامات لازم برای رفع موانع دسترسی معلولان فراهم نماید.

**ماده ده:** نظارت بر اجرای این آیین نامه در سراسر کشور با سازمان بهزیستی کشور بوده و سازمان یاد شده موظف است گزارش نظارتی خود را به هیئت وزیران منعکس نماید.

دوست دارید با «ایبولا» آشنا شوید؟!



# ایبولا چیست؟



تب خونریزی دهنده ایبولا، یک بیماری شدید و کشنده است که نخستین بار در سال ۱۹۷۶ میلادی شناخته شد. نام ویروس این بیماری از یکی از رودخانه‌های کشور زئیر، که امروزه جمهوری دموکراتیک کنگو نام دارد، گرفته شده. این بیماری برای اولین بار در کشور کنگو دیده شد. پژوهشگران بر این باورند که ویروس ایبولا از طریق حیوانات به انسان سرایت می‌کند و معمولاً در بدن جانوری زنده است که در قاره آفریقا زیست می‌کند اکثر افرادی که ابتلای آنان به ایبولا تاکنون تأیید شده اهل کشورهای آفریقایی بوده‌اند. تب خونریزی دهنده ایبولا معمولاً به صورت شیوع ناگهانی بروز می‌کند و شیوع آن هم از یک بیمارستان یا درمانگاه آغاز می‌شود.

در سال ۱۹۷۶ ایبولا در آفریقا حدود ۳۰۰ نفر را مبتلا کرد و با شیوع آن از هر ۱۰ نفر مبتلا به بیماری ۹ نفر مردند بار دیگر در سال ۱۹۹۵ ایبولا شایع شد و این بار ۸۰ درصد مبتلایان کشته شدند. اخیراً سازمان جهانی بهداشت شیوع تب خونریزی دهنده ایبولا را در یکی از استان‌های کشور کنگو تأیید کرده است. در این شیوع نسبتاً وسیع، تاکنون ابتلای ۱۷ نفر به ویروس

ایبولا تأیید شده است که ۶ نفر آن‌ها در استان جنوبی کاسای فوت شده‌اند. البته سخنگوی سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده آزمایشگاه مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در آمریکا مشغول انجام آزمایش‌های بیشتر روی نمونه‌های به دست آمده از بیماران مشکوک به تب خونریزی دهنده ایبولا است. به دلیل خاصیت سرایت بالای این بیماری، پرسنل بهداشتی ناگزیر از رعایت شدید و دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار بیماری و ابتلای خود هستند آن‌ها برای پوشش کامل بدن از لباس، دستکش و پوتین‌هایی استفاده می‌کنند که پس از استفاده باید نابود شود با وجودی که تعدادی از روستاهای استان کاسای در

قرنطینه به سر می‌برند، اما سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده فعلاً نیازی به اعمال محدودیت در روابط تجاری و سفر به کنگو وجود ندارد کارشناسان محلی دائماً در حال فرستادن پیام‌هایی از طریق رادیو و تلویزیون هستند که به مردم آموزش می‌دهد چگونه از آلوده شدن به این ویروس پیشگیری کنند این خطر به ویژه در مراسم تدفین قربانیان ایبولا و با تماس نزدیک افراد با جسد قربانیان وجود دارد خطر کشندگی ویروس ایبولا که تاکنون درمانی برای آن پیدا نشده، بین ۵۰ تا ۹۰ درصد است.

**ایبولا (Ebola)** گاه به گاه به طور مرگباری در میان انسان‌ها و میمون‌ها در آفریقا شایع می‌شود و با ایجاد تب شدید و خونریزی بیمار را از پا درمی‌آورد و خیلی سریع گسترش می‌یابد. در سال ۱۹۷۶ ایبولا حدود ۳۰۰ نفر را مبتلا کرد و با شیوع آن از هر ۱۰ نفر مبتلا به بیماری ۹ نفر مردند. بار دیگر در سال ۱۹۹۵ ایبولا شایع شد و این بار ۸۰ درصد مبتلایان کشته شدند. ایبولا نام نوعی ویروس است.

### ایبولا چیست؟

ایبولا در واقع نام نوعی ویروس است. تب خونریزی دهنده ایبولا، یک بیماری شدید و کشنده است که نخستین بار در سال ۱۹۷۶ میلادی شناخته شد. پژوهشگران بر این باورند که ویروس ایبولا از طریق حیوانات به انسان سرایت می‌کند و معمولاً در بدن جانوری زندگی می‌کند که در قاره آفریقا سکونت دارد. اکثر افرادی که ابتلای آنان به ایبولا تاکنون تأیید شده اهل کشورهای آفریقایی بوده‌اند. تب خونریزی دهنده ایبولا معمولاً به صورت شیوع ناگهانی بروز می‌کند و شیوع آن هم از یک بیمارستان یا درمانگاه آغاز می‌شود.

### چگونه منتشر می‌شود؟

تب خونریزی دهنده ایبولا از بیماری‌های مشترک بین انسان و دام به شمار می‌رود این بیماری فقط انسان، میمون و شامپانزه را مبتلا می‌کند. محل زندگی ویروس ایبولا احتمالاً در بدن گروهی از همین حیوانات است انسان‌ها ناقل ویروس نیستند و به‌طور تصادفی به ویروس آلوده می‌شوند علایم این بیماری در همه بیماران یکسان نیست. پژوهشگران هنوز نمی‌دانند چرا تعدادی از افراد پس از ابتلا به این بیماری بهبود می‌یابند و برخی دیگر کشته می‌شوند. به هر حال می‌توان گفت پاسخ ایمنی بیمارانی که در اثر ویروس ایبولا کشته می‌شوند، چندان قوی نیست. در چند روز اولی که انسان به ویروس آلوده می‌شود، تب بالا، سردرد، درد عضلات، دل درد، اسهال و خستگی بروز می‌کند بعضی از بیماران

در این مرحله دچار گلودرد، سسکه، قرمزی و خارش چشم، بثورات پوستی، اسهال خونی و استفراغ خونی می‌شوند. با گذشت یک هفته از آلودگی، درد قفسه سینه، شوک و مرگ اتفاق می‌افتد. بعضی از بیماران در این مرحله کور شده و خونریزی می‌کنند.

### تشخیص و درمان

تشخیص زودرس تب خونریزی دهنده ایبولا دشوار است. چرا که علایم اولیه آن مثل خارش و قرمزی چشم و بثورات پوستی، در بیماری‌های دیگری که

شایع‌تر هستند نیز دیده می‌شود. اما اگر پزشک به این بیماری مشکوک شود، باید فوراً از بیمار آزمایش خون به عمل آورد. اگر بیمار اسهال خونی نیز داشته باشد، مدفوع او هم مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

برای درمان این بیماری هیچ درمان مشخصی وجود ندارد. در حال حاضر اکثر درمان‌هایی که به بیماران داده می‌شود، درمان‌های تقویتی هستند این درمان‌ها شامل کمک به حفظ فشار خون بیمار، حفظ مایعات بدن و نیز کمک به تنفس بیمار هستند.

چند سال پیش در شیوع ایبولا در

«کیکویت» پزشکان راه جدیدی را برای درمان بیماران امتحان کردند آنها به ۸ نفر از بیماران، خون افرادی را که به ایبولا مبتلا شده و از آن جان سالم به‌در برده بودند، تزریق کردند. نتیجه رضایت بخش بود ۷ نفر از بیماران زنده ماندند هر چند این نتیجه امیدوارکننده است اما چون پژوهش مذکور فقط روی ۸ نفر انجام شد، نمی‌توان آن را برای درمان همه بیماران تعمیم داد!



### چگونه می‌توان پیشگیری کرد؟

پیشگیری از بیماری تب خونریزی دهنده ایبولا در آفریقا به دلیل آنکه هویت و محل زندگی حیواناتی که مخزن ایبولا هستند ناشناخته است، با دشواریهای بسیاری روبه‌روست. تنها چند راه ابتدایی برای پیشگیری از بیماری پیشنهاد شده. اصل مهم در پیشگیری از آلوده شدن، پرهیز از تماس مستقیم با بیمار است. اگر مواردی از بیماری مشاهده شود، اولین کسانی که باید بسیار مراقب خطر باشند، کارکنان مراکز بهداشتی-درمانی هستند. این افراد باید از پوشش کامل، ماسک، دستکش و عینک استفاده کنند. هدف از این کار ممانعت از آلوده شدن با خون و ترشحات بدن فرد مبتلاست. همچنین اگر بیمار بمیرد، باید

# آشنایی با چالش‌های بهداشت جهانی

## این شماره: بیماری ایبولا

دکتر محسن خسروی متخصص M.P.H (مدیریت عالی بهداشت)



شده‌اند. سه گونه اول یعنی ویروس ایبولا زئیر، ویروس ایبولا بوندی، بوگیو و ویروس ایبولا سودان، اپیدمی وسیعی را در آفریقا ایجاد کردند. در سال ۲۰۱۴، گونه زئیر باعث شیوع ایبولا در غرب آفریقا شده است.

### راه‌های انتقال

گرچه تصور می‌رود خفاش‌های میوه‌خوار از خانواده پترو پودیده میزبان اصلی ویروس ایبولا باشند ولی ویروس ایبولا از تماس با خون، ترشحات، اعضا و مایع‌های عفونی و لاشه حیوانات بیمار مثل شامپانزه، گوریل، خفاش میوه‌خوار، میمون‌ها، بزوحشی و خارپشتان در جنگل‌های بارانی به انسان‌ها سرایت می‌نماید.

ویروس ایبولا در اثر تماس مستقیم از فرد آلوده به فرد دیگر نیز سرایت می‌کند. مخاط پوست ترک خورده، خون، مایعات و ترشحات ناشی از اعضای آلوده بدن بیماران و حتی سطوح و موادی مانند لباس و رختخواب‌های آلوده به ترشحات از راه‌های سرایت بیماری می‌باشند.

کارکنان واحد مراقبت‌های بهداشتی به دلیل اینکه اقدامات شدید احتیاطی را انجام نداده بودند بارها از طریق تماس نزدیک حین درمان به ویروس ایبولا آلوده شده‌اند.

مراسم تشییع مردگان به دلیل تماس‌های بدنی نقش مهمی را در انتقال ویروس ایبولا بر عهده دارد.

ویروس ایبولا مادامیکه فرد بیمار است در شیر، خون و ترشحات بدن و مایع منی وی یافت می‌شود. مردان بیمار که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند تا ۷ هفته مایع منی آنها حاوی ویروس می‌باشد و عدم آگاهی این افراد می‌تواند در انتقال بیماری نقش بسزایی را ایفا کند.

بیماری ایبولا در سال ۱۹۷۶ در دو شیوع همزمان در شهرهای انزارا در کشور سودان و یامبوکو در کنگو به وقوع پیوست. شیوع در یامبوکو نزدیک رودخانه‌ای به اسم ایبولا بوده که علت نامگذاری بیماری بر اساس نام این رودخانه می‌باشد.

شیوع فعلی بیماری ایبولا در غرب آفریقا که در ماه مارس سال ۲۰۱۴ اتفاق افتاده است بزرگترین و پیچیده‌ترین شکل بیماری از سال ۱۹۷۶ بوده است.

شمار بیماران و کشته‌شدگان در سال ۲۰۱۴ از مجموع بیماران و تلفات انسانی ناشی از این ویروس که از سال ۱۹۷۶ تاکنون روی داده است بیشتر بوده است.

در سال جاری میلادی بیماری از طریق مرزهای زمینی از گینه به سیرالئون و لیبیا رسید و در بررسی‌ها یک مورد از طریق مرز هوایی وارد نیجریه شد. یک مورد دیگر از مسافرین بیمار نیز از مرز زمینی وارد سنگال شد.

کشورهای گینه، سیرالئون و لیبیا به دلیل تحمل شرایط بی‌ثبات، زیرساخت‌های بهداشتی مناسبی نداشته‌اند و به همین دلیل وخامت و شدت بیماری در این کشورها بسیار زیاد تر از دیگر کشورهای درگیر بوده است.

در ۸ آگوست ۲۰۱۴ ریاست سازمان جهانی بهداشت شیوع بیماری ایبولا را به عنوان یک وضعیت خطر بهداشتی و نگران‌کننده در سطح بین‌المللی اعلام کرد.

ایبولا در منطقه بوئنده از استان اکوادور گینه نیز در سال ۲۰۱۴ شیوع پیدا کرده است. ویروس ایبولا از خانواده فیلو ویریده است و شامل سه جنس به نام‌های کوا و ویروس، ماربورگ و ویروس و ایبولا ویروس می‌باشد.

۵ گونه نیز به نام‌های زئیر، بوندی، بوگیو، سودان، رستون و تایی فارست شناسایی

بیماری ایبولا از مدت‌ها پیش به عنوان تب خونریزی‌دهنده ایبولا شناخته شده است که به شدت اثرکشندگی در انسانها دارد. ویروس از طریق حیوانات وحشی به انسانها سرایت میکند و گسترش آن در جوامع انسانی به صورت سرایت انسان به انسان است. نرخ مرگ و میر ویروس ایبولا ۵۰ درصد است و در همه‌گیری‌های اخیر بین ۲۵ درصد تا ۹۰ درصد متغیر بوده است.

اولین شیوع آن در دهکده‌های دور دست جنگل‌های بارانی آفریقای مرکزی بوده است اما اخیراً همانند جوامع روستایی، جوامع شهری غرب آفریقا نیز از این بیماری متاثر شده‌اند.

کنترل بحران شیوع بیماری ایبولا به استفاده از بسته‌ای از مداخلات، یعنی مدیریت بیماران، نظارت، ردیابی تماس‌ها، سرویس آزمایشگاهی مناسب، تدفین صحیح و بسیج عمومی متکی می‌باشد.

اقدامات اولیه حمایتی مثل تامین آب بدن و درمان‌های علامتی شانس بقای بیماران را افزایش می‌دهد.

در حال حاضر درمان قطعی برای از بین بردن ویروس وجود ندارد و تلاش‌های درمانی فعلی به تزریق خون به بیماران و درمانهای ایمنی و دارویی که منجر به ادامه حیات بیمار می‌گردد محدود می‌شود.

به جز دو مورد واکسن تولید شده که تحت ارزیابی می‌باشد تاکنون واکسن قطعی برای بیماری ایبولا ساخته نشده است.

### سابقه

ویروس ایبولا بیماری شدید و حادی را ایجاد می‌کند که در صورت عدم درمان کشنده است.

## تظاهرات بالینی مبتلایان به ویروس ایبولا

دوره نهفتگی یعنی از زمان ورود ویروس به بدن تا شروع علائم بالینی از ۲ تا ۲۱ روز طول می کشد.

انسانها تا زمانی که تظاهرات بالینی نداشته باشند بیمار تلقی نمی شوند. شروع ناگهانی بیماری با تب، خستگی، درد عضلانی، سردرد و گلو درد همراه است. پس از مدتی بیماران دچار استفراغ، اسهال، بثورات جلدی، علائم نارسایی کلیه و اختلال کبدی و در بعضی موارد خونریزی های خارجی و داخلی مثل خونریزی از لثه و خونریزی گوارشی می شوند.

یافته های آزمایشگاهی حاکی از کاهش گلبول های سفید خون و افزایش آنزیم های کبدی است.

## تشخیص بیماری

تمیز دادن بیماری از دیگر بیماری های عفونی مثل مالاریا، تب حصبه و مننژیت کار آسانی نیست. تشخیص بیماری بر اساس یافته های زیر، جدا سازی ویروس از طریق کشت سلولی و استفاده از میکروسکوپ الکترونی قابل اثبات است:

immunosorbent assay (ELISA)  
antibody-capture enzyme-linked  
antigen-capture detection tests  
serum neutralization test  
chain reaction (RT-PCR) assay  
reverse transcriptase polymerase

نمونه های آزمایشگاهی بیماران مبتلا به ویروس ایبولا خطر زیستی بسیار بالایی دارند و انجام آزمایشات می بایستی تحت حفاظت شدید میکروبی انجام پذیرد.

## درمان و واکسیناسیون

درمان حمایتی شامل تامین آب و الکترولیت بدن به صورت خوراکی و یا وریدی شانس بقای بیماران را افزایش می دهد. تاکنون درمان قطعی برای بیماری ایبولا شناسایی نشده است. بهر حال دسته ای از درمان ها ی بالقوه مثل تزریق فرآورده های خونی، درمان های ایمنی و دارویی در حال

بررسی و اجرا است. هیچ واکسن قطعی برای بیماری تولید نشده است ولی اثرات دو نوع واکسن به صورت آزمایشی در بیماران تحت ارزیابی قرار گرفته است.

## پیشگیری و کنترل

کنترل خوب در زمان شیوع بیماری به بسته ای از مداخلات مثل مدیریت صحیح بیماران، نظارت و ردیابی تماس، سرویس آزمایشگاهی خوب، تدفین ایمن و بسیج مردمی متکی است. کلید موفقیت کنترل همه گیری، مشارکت جوامع و بسیج عمومی می باشد. افزایش آگاهی مردم در خصوص عوامل خطر عفونت ایبولا و اقدامات محافظتی در جامعه از راه های بسیار موثر در کاهش انتقال بیماری می باشد.

از آنجایی که مصرف گوشت خام حیواناتی مثل خفاش میوه خوار و میمون ها باعث انتقال بیماری می شوند، برای کاهش خطر انتقال بیماری از حیوانات وحشی به انسان، به افراد بومی آفریقا توصیه می شود در هنگام تماس با گوشت و خون حیوانات مذکور از دستکش های محافظ استفاده کنند و قبل از مصرف، گوشت این حیوانات را به طور کامل بپزند.

همچنین برای کاهش خطر انتقال به صورت تماس مستقیم و نزدیک انسان بیمار به انسان سالم توصیه می شود افرادی که در منزل از بیماران مبتلا به ایبولا مراقبت می نمایند از لوازم حفاظت فردی مناسب و دستکش استفاده کنند و در برخورد با مایعات و ترشحات بدن بیمار با احتیاط عمل نمایند و حتماً پس از دیدار با بیماران در بیمارستان و در زمان مراقبت از بیمار در منزل دست ها را بشویند.

آگاه سازی مردم از تدفین صحیح بهداشتی مردگان ناشی از بیماری ایبولا یکی از اقدامات مهمی در زمان شیوع بیماری است. شناسایی افرادی که در تماس با اشخاص بیمار بوده اند و نظارت بر سلامت تماس یافتگان به مدت ۲۱ روز و تاکید بر جدا سازی بیماران از اشخاص سالم و مهم بر شمردن حفظ محیط زیست سالم از دیگر راه

های مهار و جلوگیری از گسترش بیماری ایبولا می باشد.

## کنترل بیماری در واحد مراقبت های بهداشتی

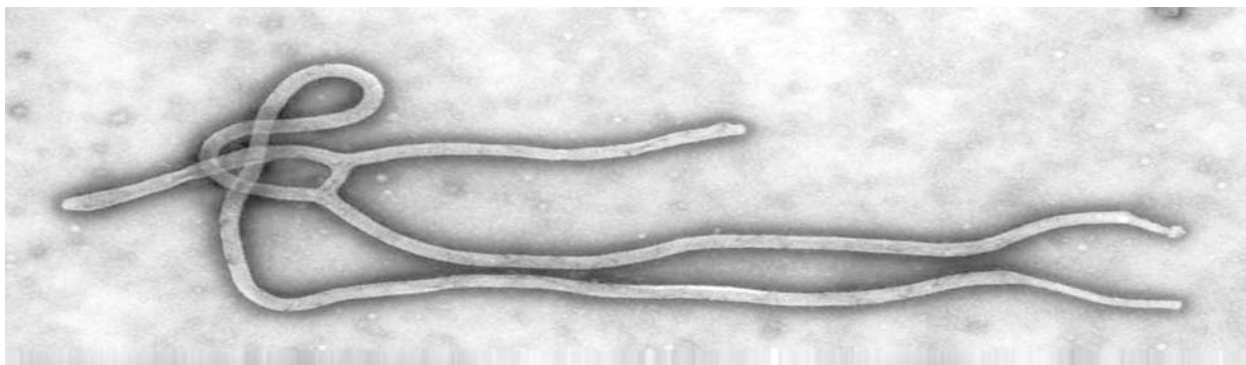
کارکنان واحد مراقبت های بهداشتی در مواجهه با بیماران مشکوک و یا مبتلای قطعی به بیماری می بایستی اقدامات احتیاطی استاندارد بهداشتی را انجام دهند. آنها می بایست دست ها را به صورت کاملاً بهداشتی شستشو دهند و به منظور جلوگیری از ورود ویروس به دستگاه تنفسی فوقانی و پیشگیری از ابتلا به بیماری از طریق پاشیده شدن ترشحات بیمار به بدن خود از لوازم حفاظتی مناسب استفاده کنند و در هنگام تزریق بیماران و تدفین تلف شدگان کاملاً بهداشتی عمل نمایند.

این کارکنان در هنگام مراقبت از بیماران و یا افراد مشکوک به بیماری ایبولا باید اقدامات کنترلی عفونی را به منظور جلوگیری از تماس با خون و مایعات بدن و همچنین مواد وسطوح آلوده مثل لباس ها و رختخواب بیماران را معمول نمایند. کارکنان مراقبت بهداشتی در هنگام تماس نزدیک با بیماران مبتلا به EBV (کمتر از یک متر) باید صورتشان را توسط محافظ صورت و یا ماسک پزشکی و عینک محافظت نمایند و از یک گان با آستین های بلند غیر استریل و تمیز و دستکش استفاده کنند. در هنگام اقدامات استریل، استفاده از دستکش استریل الزامی است.

کارکنان آزمایشگاه ها نیز در معرض خطر می باشند. نمونه های آزمایشگاهی بیماران و حیوانات برای بررسی عفونت ایبولا باید توسط افراد آموزش دیده و با امکانات آزمایشگاهی کاملاً ایمن حمل و مورد بررسی قرار گیرد.

سازمان جهانی بهداشت با هدف جلوگیری از گسترش و شیوع ایبولا با نظارت بر روند توسعه بیماری و حمایت از کشور های در معرض خطر، طرح های آمادگی برای مقابله با بیماری های ایبولا و ماربورگ ارائه داده است که شامل آمادگی، هشدار، کنترل و ارزیابی است.

هنگامی که یک اپیدمی روی می دهد، سازمان جهانی بهداشت بر بسیج عمومی و مشارکت جوامع تاکید و بر مدیریت بیماران، سرویس های آزمایشگاهی، ردیابی تماس ها، کنترل عفونت، پشتیبانی و آموزش تدفین صحیح نظارت می نماید. سازمان جهانی بهداشت ضمن مشاوره دقیق در جلوگیری و کنترل ایبولا، راهنمایی های لازم را برای مراقبت از بیماران قطعی و یا مشکوک به تب خونریزی دهنده ناشی از فیلوویروس ها با تمرکز بر ایبولا برای کلیه واحد های مراقبت های بهداشتی انجام می دهد.



جدول شیوع بیماری ایبولا از سال ۱۹۷۶ تا سال ۲۰۱۴

سال	کشور	گونه ویروس ایبولا	تعداد بیماران	تعداد کشته شدگان	میزان کشندگی بیماری
۲۰۱۲	کنگو	بوندی بوگیو	۵۷	۲۹	٪۵۱
۲۰۱۲	اوگاندا	سودان	۷	۴	٪۵۷
۲۰۱۲	اوگاندا	سودان	۲۴	۱۷	٪۷۱
۲۰۱۱	اوگاندا	سودان	۱	۱	٪۱۰۰
۲۰۰۸	کنگو	زئیر	۳۲	۱۴	٪۴۴
۲۰۰۷	اوگاندا	بوندی بوگیو	۱۴۹	۳۷	٪۲۵
۲۰۰۷	کنگو	زئیر	۲۶۴	۱۸۷	٪۷۱
۲۰۰۵	کنگو	زئیر	۱۲	۱۰	٪۸۳
۲۰۰۴	سودان	سودان	۱۷	۷	٪۴۱
۲۰۰۳ (نوامبر - دسامبر)	کنگو	زئیر	۳۵	۲۹	٪۸۳
۲۰۰۳ (ژانویه - آوریل)	کنگو	زئیر	۱۲۸	۹۰	٪۹۰
۲۰۰۱-۲۰۰۲	کنگو	زئیر	۵۹	۴۴	٪۷۵
۲۰۰۱-۲۰۰۲	گابون	زئیر	۶۵	۵۳	٪۸۲
۲۰۰۰	اوگاندا	سودان	۴۲۵	۲۲۴	٪۵۳

جدول شیوع بیماری ایبولا از سال ۱۹۷۶ تا سال ۲۰۱۴

سال	کشور	گونه ویروس ایبولا	تعداد بیماران	تعداد کشته شدگان	میزان کشندگی بیماری
۱۹۹۶	آفریقای جنوبی	زئیر	۱	۱	٪۱۰۰
۱۹۹۶ (ژانویه - آوریل)	گابون	زئیر	۳۱	۲۱	٪۶۸
۱۹۹۵	کنگو	زئیر	۳۱۵	۲۵۴	٪۸۱
۱۹۹۴	ساحل عاج	تای فارست	۱	۰	٪۰
۱۹۹۴	گابون	زئیر	۵۲	۳۱	٪۶۰
۱۹۷۹	سودان	سودان	۳۴	۲۲	٪۶۵
۱۹۷۷	کنگو	زئیر	۱	۱	٪۱۰۰
۱۹۷۶	سودان	سودان	۲۸۴	۱۵۱	٪۵۳
۱۹۷۶	کنگو	زئیر	۳۱۸	۲۸۰	٪۸۸



## معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور خبر داد:



# بودجه ای دو میلیاردی برای معلولین

وی ادامه داد: سال گذشته ۴ هزار و ۵۰۰ نفر تحت پوشش این طرح قرار داشتند، که امسال بنا داریم افراد تحت پوشش را به ۷ تا ۹ هزار نفر افزایش دهیم.

وی با اشاره به اینکه بالغ بر صد هزار نفر معلول در مراکز توانبخشی و مراقبتی شبانه روزی و مراکز توانبخشی و مراقبتی شبانه روزی و مراکز توانبخشی روزانه سازمان بهزیستی حضور دارند، خاطر نشان کرد: طبق قانون جامع حمایت از حقوق معلولان، آن دسته از معلولانی که به درجه ای از استقلال رسیده اند، در صورت تمایل می توانند ترخیص شده و ماهانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان مستمری دریافت کنند.

منبع: باشگاه خبر نگاران

بتوانیم باری از دوش خانواده ها برداشته و در ارائه خدمت به این عزیزان گامهای موثری برداریم.

**سخنگویی تصریح کرد:** ترخیص معلولان، شامل بیماران روانی مزمن، افراد مجهول الهویه، بی سرپرست و معلولیت های شدید نمی شود و در حال حاضر سازمان بهزیستی در حال مکاتبه با استان ها برای استعلام آمار معلولان واجد شرایط این طرح است.

**معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اجرای طرح توانبخشی مبتنی بر خانواده نیز اظهار کرد:** براساس این طرح مراقبین و افراد آموزش دیده، خدمات توانبخشی رایگان را در خانه به معلولان تحت پوشش ارائه می کنند.

معاون توانبخشی سازمان بهزیستی از پرداخت کمک هزینه نگهداری معلولان در منزل با اولویت نقاط محروم کشور خبر داد و گفت: برای این امر بودجه دو میلیاردی اختصاص داده شده است.

**یحیی سخنگویی معاونت توانبخشی سازمان بهزیستی کشور گفت:** با توجه به سیاست های سازمان بهزیستی در نگهداری از معلولان در کانون خانواده، از امسال ماهانه صد هزار تومان به خانواده های تحت پوشش بهزیستی که از معلولان خود در خانه نگهداری می کنند، پرداخت می شود.

**وی افزود:** این طرح با اولویت مناطق محروم آغاز شده و دو میلیارد تومان اعتبار برای آن در نظر گرفته شده است تا به این وسیله



آیا تاکنون با خود اندیشیده‌اید که بهداشت روان چیست؟ چگونه می‌توانیم سلامت روانی اطرافیان خود را تأمین کنیم.

بهداشت روان یکی از مباحث اساسی و بنیادین در علم روانشناسی است که امروزه توجه صاحب نظران و اندیشمندان این علم را به خود جلب کرده است. بهداشت روان عبارت است از مجموعه اصول و قواعدی که مانع بروز و تشدید اختلالات عاطفی، رفتاری و روانی می‌شود.

رعایت این مجموعه از اصول و قواعد تضمین‌کننده سلامت جسمانی و روانی است. سلامت روانی گستره وسیعی از اجتماع بشری و طبقات اجتماعی را در برمی‌گیرد و هر انسانی در هر جایگاه و نقش اجتماعی با در نظر گرفتن این اصول نه تنها به سلامت روان خود بلکه به سلامت روان دیگران نیز کمک شایانی خواهد کرد. آنچه در این گفتار ذکر خواهد شد، مبحث بهداشت روان کودکان معلول است که متأسفانه کمتر در رسانه‌ها و افکار عمومی به آنها پرداخته شده است. آنچه می‌خوانید نظرات زهرا مرتضوی، کارشناس مسئول سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت جنوب تهران در این باره است:

## معلولیت و بهداشت روان

### اعتماد به نفس مقدمه خودآگاهی

مهمترین آسیب اعتماد به نفس ضعیف برای معلولان این است که بیماری آنان را تشدید می‌کند؛ برخی افراد معلول، اعتماد به نفس ضعیفی دارند و با مشاهده ناتوانی و معلولیت خود، افکار معیوب در ذهن آنها شکل می‌گیرد که در چنین شرایطی، احتمال بروز بیماری‌های روانی مانند افسردگی در این افراد تشدید می‌شود.

باید توجه داشت که اعتماد به نفس و خودآگاهی فرد معلول نسبت به شرایط خود، در پیش‌گیری از افسردگی و عدم شکل‌گیری افکار معیوب در این افراد بسیار موثر است و خانواده و اجتماع در ایجاد اعتماد به نفس و خودآگاهی در فرد معلول، نقش مهمی دارند، حمایت روحی خانواده و اطرافیان در ایجاد اعتماد به نفس در فرد معلول بسیار موثر می‌باشد، زیرا اعتماد به نفس، مقدمه خودآگاهی در انسان است. در اصل فرد معلول با داشتن اعتماد به نفس، می‌تواند توانایی و ناتوانی‌های خود را به طور کامل بشناسد که در این صورت می‌تواند بهتر با شرایط و وضعیت خود، کنار بیاید.

خانواده معلولان در برخورد با این افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که عزت نفس فرد معلول آسیب نبیند، باید به گونه‌ای با فرد معلول برخورد شود که آن فرد به توانایی‌های خود پی برده و احساس سربار بودن به او دست ندهد. در صورتی که اعتماد به نفس و خودآگاهی در فرد معلول ایجاد شود، میزان تحمل او نیز افزایش

می‌یابد و در این مرحله، فرد معلول به جایی می‌رسد که ضمن پذیرش شرایط خود از توانایی‌های خود استفاده خواهد کرد.

### نمونه برخورد اطرافیان با شخص معلول

اکثر متخصصان علم روان‌شناسی کودکان استثنایی و توان بخشی معتقدند؛ نحوه نگرش و برخورد افراد جامعه نقش بسزایی در تأمین سلامت روح و جسم معلولان دارد. بر فرض مثال کودکی را تصور کنید که دچار ناتوانی ذهنی است، چنین کودکی هنگامی که در معابر عمومی توسط نوجوانان و جوانان مورد تمسخر، استهزا، آزار و اذیت قرار می‌گیرد و برچسب احمق یا بی‌مغز به او زده می‌شود، چه تصویری نسبت به افراد اجتماع خواهد داشت؟ چنین شخصی به تبع دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری خواهد شد و سعی خواهد کرد که ناراحتی‌ها، آزار و اذیت‌های دیگران را جبران کرده و آن را در اجتماع فرافکنی کند. این کارشناس مسئول بهداشت روانی درباره نحوه برخورد با این کودکان معتقد است: کودکان ناتوان ذهنی از لحاظ روحی بسیار شکننده‌اند و هر نوع بی‌توجهی یا برخورد نامطلوبی را تحمل نمی‌کنند؛ وقتی چنین کودکی پا به محیط خانه می‌گذارد، اگر نتوانسته باشد ناراحتی خود را به گونه‌ای تخلیه کند، ممکن است با تخریب‌گری یا آزار خود، یا اعضای دیگر خانواده ناراحتی‌هایش را ابراز کند، که همین مسئله سلامت روانی تمامی اعضای خانواده را تحت الشعاع قرار خواهد داد.

### واکنش‌های نامطلوب پدر و مادر با فرزندان معلول

یکی از این عوامل بنیادی، خانواده، نحوه پذیرش و برخورد اعضای خانواده با شخص معلول است. خانواده‌ها وقتی صاحب فرزند معلول می‌شوند واکنش‌های متفاوتی نسبت به این مسئله نشان می‌دهند، که بعضی از این واکنش‌ها عبارتند از: افسردگی، پرخاشگری، انکار، فرافکنی، احساس گناه و طرد فرزندان معلول.

مرتضوی با بیان این جملات می‌افزاید: در برخی از خانواده‌ها این واکنش‌ها از پدر و مادر سر می‌زند. چنین برخوردهایی نه تنها فضای خانواده را تشنج‌زا و پرتهاپ می‌کند، بلکه بیشترین تأثیر را متوجه شخص معلول خواهد کرد. چندین عامل در واکنش‌های نامطلوب پدر و مادر با فرزندان معلول تأثیرگذارند و بیشترین تأثیر را در به خطر افتادن سلامت روانی معلولان برجای می‌گذارند. این عوامل عبارتند از:

### میزان تمصیلات

بررسی‌ها نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که پدر و مادر از تحصیلات دانشگاهی برخوردارند، کودکان معلول را بیشتر پذیرفته‌اند و تلاش بیشتری در رفع مشکلات آنها داشته‌اند.

در چنین خانواده‌هایی معلول به عنوان عضوی از خانواده پذیرفته شده و همه تلاش خانواده بر آن است، تا شخص معلول بتواند توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا سازد. به تبع در چنین خانواده‌هایی کودکان معلول از سلامت روان برخوردار خواهند بود. بر عکس در

خانواده‌هایی که پدر و مادر بی‌سواد یا کم‌سواد باشند فرزندان معلول بیشتر در معرض طرد والدین، بی‌مهری و آزار و اذیت آنها قرار می‌گیرند. این مسئله بیشتر ناشی از عدم آگاهی خانواده از معلولیت است. البته طبیعی است که استثناهایی نیز وجود دارد.

### طبقه اجتماعی و درآمد خانواده

خانواده‌های طبقات بالای اجتماع که از درآمد خوبی نیز برخوردار می‌باشند، بی‌شک با مشکلی در تأمین هزینه‌های سرسام‌آور کودک معلول مواجه نخواهند بود و تلاش آنها در جهت فراهم آوردن تمامی امکانات لازم برای رشد و پیشرفت کودک معلول مصروف می‌شود. بدون آنکه کمترین خللی در چرخه اقتصادی خانواده به وجود آید؛ ولی خانواده‌های بی‌بضاعت و کم درآمد که اغلب به سختی قادرند مشکلات روزمره زندگی را رفع کنند، نمی‌توانند امکانات کمک آموزشی و کمک توان بخشی لازم را برای فرزندان‌شان فراهم سازند.

در چنین مواقعی فشار روانی زیادی بر خانواده وارد خواهد شد، بخصوص در مواردی که شخص معلول دچار بیش از یک نوع معلولیت است و خانواده قادر به نگهداری او در خانه نیست. گاهی نیز در خانواده‌های بسیار محروم، پدر و مادر به دلیل ناتوانی در رفع مشکلات کودک معلول‌شان، دست به فرافکنی مشکلات که بیشتر متوجه خود فرد معلول است، می‌زنند که حتی به آزار و اذیت، تنبیه و زندانی کردن شخص معلول منجر می‌گردد. واضح است که نتیجه این اقدامات چیزی جز افسردگی، اضطراب، خشم، پرخاشگری، فرار از منزل و حتی خودکشی شخص معلول نخواهد بود.

### عقاید و باورهای نادرست

یکی دیگر از عوامل به خطر افتادن بهداشت روانی افراد معلول نگرش‌ها و باورهای نادرست برخی از خانواده‌ها است که اغلب در روستاها و شهرهای کوچک دیده می‌شود، به عنوان مثال این باور که کودک معلول برای خانواده و هم محلی‌ها نحس است و لذا نباید اجازه داد که کودک معلول از خانه خارج شود. البته چنین برخوردهایی بیشتر متوجه دختران معلول است، تا پسران معلول.

### میزان معلولیت

هر اندازه میزان معلولیت بیشتر باشد، خانواده با مشکلات بیشتری مواجه خواهد بود و در نتیجه اعضای خانواده با فشار روانی بیشتری رو به رو می‌شوند. پاره‌ای از مشکلات معلولان بدین شرح است:

● وجود نگرش‌های منفی و آسیب رسان در سطوح مختلف تصمیم‌گیری جامعه نسبت به افراد معلول

- فقدان قانون و یا نارسایی قوانین صریح در رابطه با امور معلولین
- نبود و یا نارسایی سازمانی مقتدر در جهت دفاع از حقوق معلولین
- بی‌توجهی کامل به درصدهای معلولیت افراد در واگذاری مشاغل دلخواه آنان

## برای حل مشکلات کودکان معلول و تأمین سلامت روان خانواده و شفاف معلول چه باید کرد؟

به گفته کارشناس مسئول سلامت روانی اجتماعی، باید در نظر داشت که نخستین راهکار، توجه روزافزون دولتمردان به مسائل و مشکلات خانواده معلول و فراهم آوردن امکانات رفاهی، آموزشی و رعایت این مسئله در شهرهای کوچک و روستاهای دورافتاده بسیار قابل توجه است.

وی معتقد است: دومین گام، توجه رسانه‌های گروهی بخصوص رادیو و تلویزیون در فراهم آوردن بستری مناسب به منظور آگاه ساختن جامعه و خانواده‌های دارای کودکان معلول نسبت به توانمندی‌های این قشر از جامعه و تغییر نگرش آنها نسبت به معلولیت و حذف باورها و عقاید نادرست درباره معلولان است که این عزم منجر به پذیرش معلولیت توسط خانواده خواهد شد.

### برقراری ارتباط با افراد یکی از مشکلات معلولان

باید توجه داشت که یکی از مشکلات معلولان، ارتباط دیگران با آنهاست، در این باره مرتضوی می‌گوید: متأسفانه اکثریت افراد جامعه بدون در نظر گرفتن شرایط و توانمندی‌های معلولین به طور خواسته یا ناخواسته و بیشتر با هدف دلسوزی و ترحم در چگونگی تعامل با افراد معلول، افراطی با آنان رفتار کرده که این امر ضربات روحی جبران ناپذیری را به آنان وارد می‌سازد. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که افراد معلول در کنار محدودیت‌های خود از توانمندی‌هایی نیز برخوردارند که در صورت ایجاد بستر مناسب می‌تواند تقویت شود.

### با معلولان چگونه باید رفتار کرد؟

باید توجه داشت که معلولیت از هیچ فردی دور نیست و هرکدام از ما ممکن است بر اثر یک حادثه، سانحه و حتی یک رویداد سطحی سلامت خود را از دست داده و به جمع معلولان بپیوندیم، پس باید یکسری مهارت‌های رفتاری در برخورد با افراد معلول لحاظ شود که عبارتند از:

- به خاطر داشته باشید که هیچگاه به عدم توانایی افراد توجه نکنید. مطمئن باشید هر کس دارای توانایی‌هایی است که باید شرایط بروز آن فراهم شود.
- افراد معلول مانند سایر افراد جامعه خواهان احترام متقابل هستند، باید دقت داشت که با آنها برخورد مناسب شود.
- در هنگام برخورد با افراد معلول در کنار ناتوانی‌هایشان به توانمندی آنها هم توجه داشته باشید.

- در لحظه برخورد با افراد معلول با آنان به صورت واضح، شفاف و ساده صحبت کنید. از ادا کردن جملات به صورت دست و پا شکسته و نا مفهوم اجتناب ورزید.

- بدون اجازه و هماهنگی لازم از وسایل کمک توانبخشی افراد معلول (صندلی چرخدار، عصا و...) استفاده نکنید و یا آن را جا به جا نکنید.

- در هنگام مواجه شدن با افراد معلول بدون توجه به سن و جنسیت آنان رفتاری معقول و مناسب داشته باشید.

- افراد عادی جامعه هنگام مواجه شدن با یکدیگر و بروز احساسات مثبت، با یکدیگر دست می‌دهند. در هنگام برخورد با افراد معلول به دلیل وجود برخی از محدودیت‌ها در دست دادن به آنها عجله نکنید و اجازه دهید اول آنها در این امر پیش قدم شوند؛ بدون دادن دست، با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم می‌توان در برقراری ارتباط سازنده و دوستانه موفق بود.

- هیچگاه در مورد چگونگی بروز معلولیت از افراد معلول سؤال نکنید. چنانچه ضرورتی در آن احساس می‌کنید بهتر است ابتدا شرایط مناسبی را آماده کنید تا فرد معلول با رغبت به سوالات شما پاسخ دهد. در هنگام مصاحبت با افراد معلول از گفتن کلمات منفی و تحریک آمیز اجتناب ورزید.

- به یاد داشته باشید که معلولیت به معنی از کار افتادگی و منزوی شدن نیست، بسیاری از افراد معلول در بسیاری زمینه‌ها توانمند بوده و می‌توانند در صورت مناسب بودن شرایط به طور مستقل زندگی کنند.

- در هنگام مکالمه با افراد معلول به ویژه افراد با محدودیت‌های گفتاری باید زمان بیشتری جهت پاسخ‌گویی در اختیار آنان قرار داشته باشد.

- معلولیت و ناتوانی همیشه خود را به صورت واضح نشان نمی‌دهد، افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند: دیابت، صرع، انواع سرطان‌ها، نارسایی کلیوی، بیماری‌های عروقی و... هستند نیز به نوعی با ناتوانی روبرو می‌باشند، لذا لازم است در هنگام برخورد با آنان نیز رفتاری مناسب داشت.

- معلولین در برخی موارد به دلیل عوارض ناشی از معلولیت از قبیل داشتن درد، استفاده از داروها، عوارض جانبی داروها و... به نوعی بی‌قراری، خواب‌آلودگی، اختلال در قدرت تفکر و تکلم و... مواجه می‌شوند که ضرورت دارد شرایط آنان را درک کرده و برخوردی مناسب با آنها داشته باشیم.

- فراموش نکنید اکثریت افراد معلول این توانایی را دارند که به طور مستقل زندگی کنند، اغلب این افراد، از کار افتاده و بیمار نیستند.

## «علاقبندی»

# هنر پیوند نخ و ابریشم با دستان هنرمند

کهن  
پیشینه‌های  
ایرانی



زمان شکوفایی و پیشرفت این پیشه در ایران بوده است و گوشه‌هایی از یادگارهای نادر و گرانبهای آن هنگامه، اینک در موزه‌ها و در کنار بازمانده‌های پربهای پیشینیان، خودنمایی می‌کند.

شوربختانه اکنون این هنر چشم‌نواز در بسیاری از شهرهای ایران، رواج دیرینه‌ی خود را از دست داده و تنها در شهرهای اصفهان، کاشان، یزد و قم هنوز علاقبنندی از رونقی نسبی برخوردار است. در اصفهان حتا بازاری به این نام هست.

در تهران بازار علاقبندان از میان رفته و در چند کارگاه بسیار کوچک، کارهای مربوط به این هنر انجام می‌شود.

صدیقه نوده فراهانی

دکان علاقه‌بند افزون‌بر جایی برای داد و ستد، به گذری دراز در همان نزدیکی‌ها نیاز داشت تا بتواند رشته‌های دراز نخ را کنار کوچه، کشیده و تاب دهد. خواستاران علاقبنندی از آنجایی که یک هنر یا فن آذینی است پیش از این، بیشتر، بزرگان و دارایان بودند، اما با آمدن دستگاه‌های نخ‌تابی، کار تابیدن با دستگاه‌هایی انجام می‌شد که می‌توانست روزانه چند صد متر قیطان حتی یک‌دست‌تر و مرتب‌تر از گونه‌ی دستباف بیافد. آسانی و فراوانی تولید و بهره‌گیری تنها شمار اندکی از مردم، به مرور هنر علاقبنندی از میان رفت.

درباره‌ی زمان پیدایش و روند دگرگونی علاقبنندی، آگاهی بسیاری در دست نیست، اما آن‌چه از اسناد پیداست، روزگار صفوی،

شاید تاکنون نام «علاقبنندی» به گوشتان نخورده باشد یا حتی گمان هم نکنید که این نام یک پیشه‌ی سنتی و ایرانی است.

علاقبنندی را در زمره‌ی صنایع دستی می‌دانند اما در حقیقت صنعتی است که بیشتر به هنر نزدیک است و هنری است که به خاطر ویژگی فنی‌اش با صنایع دستی، نزدیکی بسیار دارد.

علاقبنندی هنر تابیدن قیطان و نخ و ابریشم به هم و فراهم کردن بافتی آذینی است و واژه‌ی علاقه‌بند در ادبیات فارسی به کسی گفته می‌شود که پیشه‌ی او ساختن و فروش قیطان و نوارهای ابریشمی بوده است.

علاقه‌بند، کار تابیدن نخ‌ها را به وسیله‌ی چرخ‌مانند چرخ‌نخ‌بازکنی و دوک نخ‌ریسی انجام می‌داده است.



# شب‌ی در حضور ملائکه

سلام یا رب، سلام بر تو که بهشت را به بها نمی دهی، که به بهانه می دهی. آری چه زیباست با معبود معامله کردن، چه زیباست از من گذشتن و ما شدن و چه زیباست پا گذاشتن در حریم عشق. آری آن شب باری دیگر به نظاره نشستیم، دیدیم و غبطه خوردیم...

همیشگی بودند. آری به یقین آن شب معبودمان خودش میزبان این فرشته ها بود و ملائک را با لباس هایی از حریر و الوان و تاج گلی از کرامت و بندگی این عزیزان جهت پذیرایی به زمین فرستاده بود، تا در ضیافت مهمانی مخصوصش بستایند این بندگان مخلصش را، این عزیزانی که در این وانفسا



من را کنار گذاشته و ما شده بودند. دست گرفتند تا به اندازه ی قلبهای دریایی شان جواب لطف معبود را بدهند و به راستی چه زیبا درخشیدند در این محفل آسمانی و چه زیبا خشنود ساختند در این گلریزان که به پاس قدر دانی از دست های پر مهر و برکت این بزرگواران برگزار می شود، شرکت می کنند و باز هم ما را برای برپا نگه داشتن رعد همراهی می کنند. زبان قاصر از بیان احساسات این جمع نورانی است. جمعی که دلها را شاد می کنند و قلبها را به هم نزدیک؛ لبخندی که بر لب این توانمندان می نشانند و سقفی که به آشیانه ی آنان می زند اجری اخروی دارد و بس....

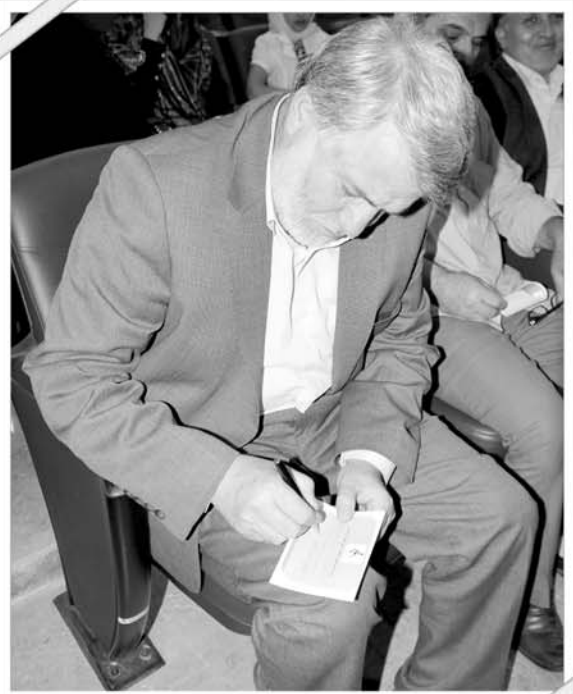
راستی هنوز قلبهایی از جنس عقیق و الماس فراوانند، هنوز هستند فرشته هایی که قلبشان به وسعت دریا، به تابندگی خورشید و به درخشندگی الماس است. آری نظاره کردم هنوز هستند قلبهایی که قابل ستایش اند. آن شب حضور فوج فوج ملائکه را حس کردم، در جشن عشق بازی با خالق و به راستی چه زیبا عشق بازی می کردند با معبود و چه زیبا و بی چشم داشت کرامتشان را عرضه می داشتند به فرشته هایی از جنس شیشه. فرشته هایی که مرکبشان همان مرکب آسمان (ویلچر، عصا، واکر...) بود و چشم انتظار کرامت عاشقانه ی این یاران





گزارش تصویری

## شب‌ی در حضور ملائکه



۲۶

فصلنامه تلاش سبز ■ سال دوم ■ شماره ۸ ■ پائیز ۱۳۹۳





## با توان یابان موفق

### این شماره:

### فاطمه نجفی

هر بار که از آموزشگاه نیکوکاری رعد کرج بازدید می‌کنم، خانمی با نشاط و پُر انرژی توجه ام را به خود جلب می‌کند. این بار که به آموزشگاه رعد رفتم، فرصت را مغتنم شمردم تا گفت و گویی پیرامون نوع معلولیتش و آنچه او را همیشه سرزنده و شاداب نگه می‌دارد، داشته باشم. فاطمه نجفی، دچار معلولیت از نوع فلج اطفال است. از هر دری با او سخن می‌گویم. می‌خندد، هیجان زده می‌شود و از آرزویش که می‌گوید اشک در چشمانش حلقه می‌زند. آرزو دارد روزی بتواند آنقدر بدود که باد هم به او نرسد. آرزو دارد به اندازه‌ی تمام لحظه‌های زندگی اش بدود. این‌ها را می‌گوید و مانند ابر بهار اشک می‌ریزد.

## مسئولان، زمین را برای ترده معلولان هموار کنند

من دو خواهر و دو برادر دارم که سالم بوده و معلولیت ندارند. آن‌ها از ابتدا می‌دانستند که شرایط من خاص است و سعی کردند با من رفتاری عادی داشته باشند و این شرایط را به روی من نیاورند. این مسائل سبب شده به ندرت از آن‌ها کمک بخواهم، تا جایی که زمانی که طلب کمک می‌کنم، برایشان تعجب آور است.

زمانی به مدرسه‌ای معمولی می‌رفتم. مادر من را بغل می‌کرد و تا مدرسه می‌برد. کمی دیرتر از موعد به دبستان ابتدایی رفتم و تا کلاس پنجم هم درس خواندم، اما اولیای مدرسه به من کارنامه نمی‌دادند؛ زیرا در بازه‌ی سنی دانش‌آموزان نبودم. تنها اجازه می‌دادند سر کلاس بنشینم. برای همه‌ی دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان مانند علامت سوال بودم. تنها جایی که راحت بودم و هیچ تفاوتی احساس نمی‌کردم، در محیط خانه بود.

فهمیدم شرایط خاصی دارم که بین من و بقیه فاصله ایجاد می‌کند. در دوران شانزده، هفده سالگی، سختی‌ها خودشان را بیش‌تر نشان می‌دادند. هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، مشکلاتم نیز با من بزرگ‌تر می‌شد.

### برای کم کردن فاصله‌ای که میان خود و بقیه احساس می‌کردید، چه کاری انجام دادید؟

زمانی که متوجه این فاصله شدم، سعی کردم جور دیگری خودم را به بقیه نزدیک کنم. سعی می‌کردم مهارت‌هایی یاد بگیرم تا مانند سایرین شوم. مثلاً زمانی که مادرم زمستان‌ها زیر کرسی می‌نشست و بافتنی می‌بافت، دزدکی نگاهش می‌کردم و یاد می‌گرفتم و دور از چشم او تمرین می‌کردم. مادرم زمانی که تلاش‌های من را می‌دید، بیش‌تر تشویقم می‌کرد.

**تفاوتی که با خواهران و برادرانتان و سایر هم سن و سالانتان دارید، چه تاثیری بر زندگی شما داشته است؟**

### لطفا خودتان را معرفی کنید.

من متولد ۱۳۴۹ در شیراز هستم. چهار ماه پس از تولد به فلج اطفال مبتلا شدم. دست راستم از حرکت افتاد، پای راست و کمرم به حالت نیمه حرکت افتاد. با پیگیری‌های مادر و پدرم و پس از کاردمانی و فیزیوتراپی تا سن یک سالگی، پزشکان تشخیص دادند که کمر من به همین شکل خواهد ماند و اگر زمین بخورم، قادر نخواهم بود بلند شوم.

### چه زمانی متوجه شدید که بین شما و سایرین تفاوت‌های فیزیکی وجود دارد؟

دقیقاً در سن ۱۲ سالگی بود که متوجه شدم بدنم دچار مشکل است و با بقیه فرق دارم. یادم است عروسی دختر دایی ام بود. به خاطر شرایطی که داشتم نمی‌توانستم مثل بقیه‌ی اعضای خانواده و فامیل لباس بخرم، به آرایشگاه بروم و... این مسئله خیلی برایم آزاردهنده بود. کم‌کم متوجه مشکلم شدم و

## اولین باری که معلولیت خود را کامل دیدید، چه احساسی داشتید؟

اولین بار که خودم را به صورت کامل دیدم، در آینه‌ی بهزیستی بود. بسیار خندیدم. به خودم نگاه کردم، به دستانم و پاهایم. و به خودم سلام کردم. با خودم کنار آمدم. فهمیدم که این شرایط هیچ وقت تغییر نمی‌کند، اما ایده و طرز فکرم را می‌توانم تغییر دهم.

گاهی جلوی آینه که می‌ایستم با خودم می‌گویم: سلام به پاهای لنگه به لنگه‌ام! صبح به‌خیر! امروز پاها و دست‌های تابه‌تای من چه‌طور هستند؟ و می‌خندم چرا که با شرایط فیزیکی خود رابطه‌ی خوبی برقرار کرده‌ام.

## چه زمانی احساس می‌کنید که مستقل شدید؟

دوستان و آشنایان به مرور زمان ازدواج کردند و از من دور شدند. احساس تنهایی می‌کردم. از خانه ماندن خسته شده بودم. یک روز مددکار بهزیستی به خانه‌ی ما آمد و آموزشگاه رعد را به من معرفی کرد. سال ۸۲ بود که وارد آموزشگاه شدم. به محض ورود از جو حاکم خوشم آمد. من که تا قبل از آن به ندرت هم‌نوعان خود را دیده بودم، با افرادی آشنا شدم که مانند من مشکل فیزیکی داشتند. محیط آموزشگاه به قدری صمیمی و دلنشین بود که بسیاری از بچه‌ها، این‌جا مهارت‌های بسیاری یاد گرفتند، ازدواج کردند، مستقل شدند و زندگی‌شان رنگ و بوی دیگری گرفت. من آدم کنجکاوی بودم. دوست داشتم دنیا را بشناسم و موانع را کنار بزنم. همان زمان هم مدیر وقت آموزشگاه رعد به من گفت که دختر سخت‌کوشی هستم و باید همین‌طور ادامه دهم.

## چه مهارت‌هایی را در آموزشگاه رعد آموختید؟

قالی‌بافی، گلیم‌بافی، خط، ادبیات و زبان و... را در آموزشگاه آموختم.

## یادگیری این مهارت‌ها چه تاثیری در زندگی شما داشت؟

احساس کردم دنیا معنای دیگری دارد. احساس کردم من هم مهارتی برای عرضه دارم و مانند باقی مردم هستم. حرفی برای گفتن دارم. اعتماد به نفس پیدا کردم. دیگر جواب سوالات مردم را با لبخند می‌دادم. از زمین خوردن خجالت نمی‌کشیدم، بلکه می‌خندیدم. چون به نظر زمانی که تفاوت کمتری با مردم داشتم،

دردش برایم کمتر بود. ایدئولوژی‌ام تغییر کرده بود.

## منبع این همه انرژی و نشاط شما چیست؟

بسیاری از دوستانم این سوال را از من می‌پرسند. پاسخ این سوال تنها خداست. من هر روز صبح که بیدار می‌شوم خطاب به خدا می‌گویم: چه طوری رفیق؟ امروز بهترین‌ها را سر راهم قرار بده! و او هم واقعا بهترین‌ها را پیش رویم می‌گذارد.

چندی پیش که برای انتقال وجه به بانکی مراجعه کرده بودم، به علت مناسب نبودن مسیر تا عابر بانک از چند نفر که ایستاده بودند، کمک خواستم. خانم‌ها بلد نبودند و کارت آموزشگاه را نشانشان دادم و از آن‌ها خواستم که از یکی از متصدیان باجه بخواهد که برای کمک به من، از بانک بیرون بیاید. کمی بعد، آقای متشخص از بانک بیرون آمد و بعد از دیدن کارت و سلام و احوال پرسی، کارهای بانکی مرا انجام داد. پشت سر او پسر جوانی خارج شد و سراسیمه از مرد عذرخواهی کرد. بعدا فهمیدم که آن مرد متشخص رئیس بانک بوده است. از خدا تشکر کردم که آن روز هم هوای من را داشت و نگذاشت کارم لنگ بماند.

## بهترین لحظه‌ای که داشته‌اید را برای خوانندگان بگویید.

مدت سه سال بود که دنبال خرید ویلچر برقی بودم. نامه ای به فرمانداری دادم که به استانداری، بخشداری، شورای شهر و سپس شهرداری ارجاع شد و هیچ پاسخی در پی نداشت. خانم ظفر، مدیر آموزشگاه همیشه به من می‌گفت به خدا توکل کنم تا کارم درست شود. یک روز که یکی از خیران به آموزشگاه آمده بود، از من پرسید که هزینه‌ی خرید ویلچرم چه قدر است. به او گفتم و او چکی به من هدیه داد. آن لحظه بهترین لحظه‌ی زندگی من بود. بی‌اندازه گریستم.

## زندگی خود را مدیون چه کسی می‌دانید؟

مادرم. با همه‌ی افراد خانواده صمیمی هستم اما مادرم نزدیک‌ترین فرد خانواده به من است. مثل دوستان صمیمی هستیم. اگر جایی من خسته شوم، مادرم می‌گوید بلند شوم و ادامه دهم. او همیشه به من روحیه می‌دهد. خیلی دوستش دارم و امیدوارم زودتر از او بمیرم. شما نمی‌دانید که مادر برای یک فرد معلول چه

معنایی دارد. برای معلول، مادری کردن بسیار دشوار است. اگر مادر بگوید می‌توانی، هیچ کس نمی‌تواند به توانستن تو شک کند. ولی اگر او بگوید نمی‌توانی، همه کارهایت تحت شعاع قرار می‌گیرد. مادرم همیشه معتقد بود که فاطمه می‌تواند مستقل باشد و من مستقل بار آمدم.

یک روز زمانی که حدود ۲۰ سال داشتم، مادرم گفت باید لباس‌هایم را خودم بشویم. قبول نکردم. برایم عجیب بود که چرا این کار را از من می‌خواهد. همه چیز را برایم مهیا کرده بود. ناراحت شدم اما به علت غرور و روحیه‌ی جسوری که داشتم، خودم لباس‌هایم را شستم. او از دور مرا زیر نظر داشت تا مشکلی برایم پیش نیاید. یک دستم حرکت ندارد به همین دلیل تشت لباس‌ها را به کمرم گرفتم با یک دستم و روی بند، پهن کردم. با این که برایم سخت بود، اما احساس خوبی داشتم. احساس این‌که دیگر کارهایم را خودم می‌توانم بدون کمک دیگران انجام دهم. آن روز مادرم گفت که دیگر بزرگ شده‌ام و باید مستقل شوم. گفت که با دیگر خواهرانم فرقی ندارم. فقط شاید در رسیدن به نتیجه کمی کندتر باشم ولی بالاخره می‌رسم.

## از مسئولان شهرتان چه تقاضایی دارید؟

تقاضا دارم کمی شهر را برای تردد معلولان مناسب‌سازی کنند. درست است که همایش‌های فراوانی برگزار می‌شود ولی زمانی ما از نتیجه خوشحال خواهیم بود که مناسب سازی شهر را حس کنیم. من برای خرید کردن مجبورم به شنبه بازار یا یکشنبه بازار بروم تازه جایی که زمینش مناسب باشد و به ویلچرم آسیب نرساند. از مسئولان می‌خواهم زمین‌ها را برایمان هموار کنند.

## آیا حرف دیگری برای پایان دارید؟

برای همه بهترین آرزوها را دارم و برای معلولان نیز سلامت را خواهانم. امیدوارم همیشه شاد باشند و هر چیزی را با خلوص نیت تنها از خدا بخواهند. چرا که تنها پشتیبان واقعی اوست.

در پایان از راننده‌ی سرویس بهزیستی‌مان تشکر می‌کنم که به من جسارت تردد در شهر را آموخت. اگر مادرم در خانه مشوق من بود، او در محیط بیرون از خانه من را پشتیبانی می‌کرد. از او و خانواده‌اش بسیار سپاسگزارم.

# آیا شهر ما از مبلمان شهری استان



می‌خواهی به کسی بگویی  
درکت می‌کنم باید شرایط  
او را داشته باشی تا واقعا  
درکش کنی.

اضافه شود. در حال حاضر این نوع اتوبوس‌ها در اختیار گردشگران قرار دارد اما هنوز وارد حمل‌ونقل شهری نشده و ما همچنان منتظریم که این وعده شهرداری جامه عمل بپوشد.

وی می‌افزاید: از سوی دیگر آقای هاشمی تشکری اعلام کرده‌اند که بزودی جایگاه‌های مخصوص معلولین و سالمندان در ایستگاه‌های اتوبوس تعبیه خواهد شد و ما امیدواریم هرچه زودتر این وعده‌ها عملی شود تا دیگر شاهد آن نباشیم که به محض ورود یک سالمند، به اتوبوس تمامی مسافران خود را به خواب بزنند تا مبادا ناچار شوند جای خود را به آن سالمند بدهند. با اختصاص جایگاه‌های ویژه به شهروندان سالمند و معلول مشکلات رفت‌وآمد آنها در شهر کاهش چشمگیری خواهد داشت.

به عقیده مدیرعامل انجمن معلولان پارس، پیاده‌روی‌های شهر، فقط ادای مبلمان شهری را در می‌آورند و اگر به لحاظ استانداردسازی و مناسب‌سازی فضا برای معلولان مدنظر قرار گیرند، باید بگوییم که به هیچ وجه برای معلولان و سالمندان مناسب‌سازی نشده‌اند. اگر از دید یک ویلچرنشین به پیاده‌روها نگاه کنیم هم افراد ویلچرنشین و هم افراد نابینا در اکثر پیاده‌روی‌های شهر با مشکل تردد مواجه خواهند شد. اینها در حالی است که

شرایط افراد دارای معلولیت را درک می‌کند چراکه از دل همین قشر بیرون آمده و از نگاه آنها دنیا را می‌بیند.

مدیر انجمن معلولان پارس در مورد مبلمان شهری و مشکلات معلولان با نحوه طراحی این مبلمان می‌گوید: مبلمان شهری را باید به دو بخش تقسیم کنیم. ۱- بخش مربوط به تفریح و تفرج ۲- بخش مربوط به امور روزمره و گذران زندگی.

از بخش تفریحی که بگذریم می‌رسیم به مبلمانی که مستقیماً با زندگی روزمره انسان‌ها در ارتباط است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت. این نوع مبلمان، در اولین قدم‌هایی که از خانه بیرون می‌گذاریم رخ نشان می‌دهند و گاهی چهره‌ای عبوس از خود به یک شهروند دارای معلولیت نشان می‌دهند.

## چهره‌ای که یک کلمه را در ذهن معلول تداعی می‌کند، ایست!!!

اسماعیل شیخ قرایی بر این باور است که حمل‌ونقل شهری یکی از مهمترین و اساسی‌ترین مشکلات و دغدغه‌های معلولان است. البته او می‌گوید: اخیراً شهرداری تهران وعده داده است که اتوبوس‌ها و ون‌های مختص افراد دارای معلولیت به حمل‌ونقل عمومی شهر تهران

ترانه میلادی می‌تواند به عنوان دبیر کل کانون معلولان شهر تهران به شهروندان دارای معلولیت بگوید: درکتان می‌کنم! صداقت گفته‌هایش را چرخ‌های ویلچرش تایید خواهند کرد چرا که او هم سدی به نام پله جلوی چرخ‌های ویلچرش تجربه کرده و با صندلی چرخدارش در کوچه‌های این شهر حرکت کرده است.

## با این مبلمان معلولان به انزوا می‌روند نگاه ۱:

محمد اسماعیل شیخ قرایی، مدیر انجمن معلولان پارس است. مدیری که خود نیز در زمره شهروندان دارای معلولیت محسوب می‌شود. مدیری که هیچکس نمی‌تواند بگوید... از دور دستی بر آتش دارد، چراکه او به خوبی آتش را لمس کرده و سواره نیست که خبر از حال پیاده نداشته باشد. او خوب



# دارد و مناسب معلولان برخوردار است؟

هزینه‌های فراوانی را صرف زیباسازی شهر می‌کنند اما زیباسازی جای خالی مناسب‌سازی را پر نمی‌کند. محمد شیخ‌قزایی در ادامه می‌گوید: همچنین در مورد بانک‌ها و عابر بانک‌ها باید گفت که استانداردسازی مبلمان در آنها رعایت نشده چراکه در اکثر آنها باید حداقل از یک پله بالا برویم تا بتوانیم کار خود را انجام دهیم. حالا تصورش را بکنید که یک شهروند ویلچرنشین چگونه باید از آن پله بالا برود؟! حتی اگر یک پله جلوی عابر بانک قرار داشته باشد!

وی افزود: همچنین پل‌های روی جوی‌ها اکثراً به صورت آهن‌هایی هستند که وسط آنها فاصله دارد؛ حالا یک فرد سالمند چگونه با عصا از روی آن عبور کند؟ یا یک فرد نابینا که عصای سفید در دست دارد و یا یک شهروند ویلچرنشین؟ این پل‌ها حتی می‌تواند یک سالمند را دچار معلولیت کند، چراکه احتمال گیر کردن عصا یا پا به شیارهای وسط پل و زمین خوردن و ضربه دیدن فرد سالمند یا نابینا وجود دارد.

او می‌گوید: اما در مورد نفرجگاه‌ها باید گفت که تنها یک پارک را می‌توان نام برد که در آن قرینه‌سازی فضا رعایت شده و شیب‌های ملایم دارد، آن هم بوستان ایرانیان در خیابان

سئول است. سایر بوستان‌های شهر به لحاظ مبلمان شهری جهت معلولان مناسب‌سازی نشده‌اند و ورود معلولان به آنها مشکل است. مدیرعامل انجمن معلولان پارس در ادامه گفت: ما باید برای معلولان انگیزه ایجاد کنیم تا شهروندان دارای معلولیت بتوانند بدون واسطه افراد دیگر در اجتماع حضور داشته باشند

در حالی که اکثر معابر شهری یا دارای شیب‌های تند هستند و یا پله. حتی در مورد مبلمان مناطقی چون برج میلاد که ادعا شده فضای مناسب‌سازی شده برای معلولان را دارد، شهروندان دارای معلولیت نمی‌توانند از بسیاری از امکانات از جمله سرویس‌های بهداشتی استفاده کنند.

شیخ‌قزایی می‌گوید: رعایت استاندارد، هزینه‌ای برای مسوولین ندارد، جلوی زیباسازی را هم نمی‌گیرد

وی افزود: هدف ما این است که معلولان را از ایزوله بودن و انزوا خارج کنیم و شرط اصلی برآورده شدن این هدف، سهولت در تردد در شهر است. پس نیاز اصلی ما تردد آسان و سهل در محیط‌های شهری است.

اگر مبلمان شهری جهت استفاده شهروندان دارای معلولیت مناسب‌سازی شود، یک فرد دارای

معلولیت باید بتواند برای خرید روزانه خود از خانه خارج شود و بتواند کارهای روزمره‌اش را بدون دردسر انجام دهد. در حالیکه استاندارد نبودن مبلمان شهری باعث می‌شود که افراد دارای معلولیت، به افرادی منزوی و خانه‌نشین تبدیل شوند و از طبیعی‌ترین حقوق شهروندی، محروم شوند. در چنین شرایطی افراد دارای معلولیت از داشتن شغل بی‌بهره خواهند ماند و به تبع آن قدرت تامین معاش و ازدواج نخواهند داشت. همچنین چنانچه فرد دارای معلولیت صاحب فرزندی شود، نگهداری از فرزند هم تحت تاثیر مبلمان شهری برایش مشکل‌ساز خواهد شد. بنابراین آن مسائلی که از دید انسان‌های سالم پنهان است و اصلاً دیده نمی‌شود برای افراد دارای معلولیت مهمترین دغدغه زندگی است. یک فرد معلول برای تردد در شهر، مشکلات زیادی دارد. به عنوان مثال جهت استفاده از مترو هم با معضلاتی مواجه است. در ایستگاه‌های مترو ابتدا باید فرد چند پله را پایین برود تا به پله برقی یا آسانسور برسد که همان چند پله برای یک فرد ویلچرنشین یعنی سد!!!



وی می‌گوید: حالا روی صحبت ما با مسوولین محترم شهرداری این است که زحمات شما از چشم هیچکدام پنهان نیست اما حالا که زحمت می‌کشید، به گونه‌ای عمل کنید که دغدغه‌های معلولان هم در طراحی مبلمان شهری مدنظر قرار گیرد تا تمامی شهروندان بتوانند در آرامش کامل در شهر زندگی کنند.

### مبلمان شهر به هیچ وجه استاندارد نیست

نگاه ۲: وقتی می‌خواهی به کسی بگویی درکت می‌کنم باید شرایط او را داشته باشی تا واقعا درکش کنی. ترانه میلادی می‌تواند به عنوان دبیر کل کانون معلولان شهر تهران به شهروندان دارای معلولیت بگوید: درکتان می‌کنم! صداقت گفته‌هایش را چرخ‌های ویلچرش تایید خواهند کرد چراکه او هم سدی به نام پله جلوی چرخ‌های ویلچرش تجربه کرده و با صندلی چرخدارش در کوچه‌های این شهر حرکت کرده است.

پس خوب می‌داند مبلمان شهری غیر استاندارد یعنی چه؟ با او که صحبت می‌کنم؛ می‌گوید: وقتی صحبت از مبلمان شهری می‌شود، همه گمان

می‌کنند که منظور فقط میز و نیمکت‌ها و سکوه‌های نشستن است اما مبلمان شهری سطحی فراتر از این را در بر گرفته و شامل تمامی پل‌های هوایی، ایستگاه‌های اتوبوس، مترو، BRT، سرویس‌های بهداشتی، آبخوری‌ها، محل‌های عبور و... می‌شود. حالا وقتی با این رویکرد به مبلمان شهری نگاه کنیم؛ متوجه می‌شویم که این مبلمان تا چه حد حقوق شهروندی معلولان را نادیده گرفته است.

دبیر کل کانون معلولان شهر تهران در ادامه می‌گوید: تا چند سال پیش در طراحی و ساخت مبلمان شهری دغدغه شهروندان دارای معلولیت وجود نداشت و مبلمان بدون در نظر گرفتن مشکلات معلولان طراحی می‌شد، اما این روزها که مناسب‌سازی فضای شهر برای معلولان مطرح می‌شود بسیار غم‌انگیز است که باز هم در طراحی مبلمان مثل گذشته‌ها عمل می‌شود و هیچ توجهی به نیاز معلولان و سالمندان نمی‌شود.

مبلمانی که برای شهر طراحی می‌شود به هیچ وجه استاندارد و جنرال نیست و توجهی به مناسب‌سازی فضا برای معلولان در این مبلمان نمی‌شود به گفته ترانه میلادی، مشکلات شهروندان

دارای معلولیت در شهرهای مختلف متفاوت است. متناسب با بزرگی و کوچکی شهر یا روستا و جمعیت آن، مشکلات افراد دارای معلولیت تغییر می‌کند. اما آن چیزی که در تمامی شهروندان دارای معلولیت مشترک است و اولویت همه آنها محسوب می‌شود، مساله دسترسی محلی است. وقتی به کلمه «دسترسی محلی» می‌رسیم، ناخودآگاه، مناسب‌سازی در ذهنمان متبلور می‌شود چرا که تا زمانی که مناسب‌سازی فضا صورت نگیرد، دسترسی محلی برای معلولان امکان‌پذیر نخواهد بود. دسترسی محلی یعنی اینکه فرد معلول بتواند به تنهایی از امکانات موجود در مرحله خود اعم از فضای سبز، درمانگاه، فروشگاه، داروخانه بدون مشکل و مانع بهره‌مند شود.

وی می‌گوید: البته ما توقع نداریم تمام امکانات فقط مختص معلولان باشد برعکس اگر مبلمان شهری به گونه‌ای طراحی شود که به اصطلاح جنرال باشد و قابلیت استفاده برای همه افراد جامعه اعم از سالم، معلول، کودک، سالمند و خانم‌های باردار را داشته باشد، آن وقت می‌توانیم بگوییم مبلمان شهری استاندارد است و جهت استفاده همگان مناسب‌سازی شده است.



او در ادامه می‌گوید: اما مهمترین و اصلی‌ترین شاخصه برای شهروندان دارای معلولیت، دسترس پذیر بودن امکانات شهری برای آنهاست.

برای دسترس پذیر کردن مبلمان شهری برای معلولان باید مدیران شهری راجع به انواع معلولیت اطلاعات کسب کرده و آن را در طراحی فضای شهر به کار گیرند.

به عنوان مثال نیازهای یک شهروند نابینا یا کم بینا با شهروندی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، متفاوت است.

**ترانه میلادی** می‌افزاید: البته این روزها ۸۰ فقره چراغ راهنمایی هوشمند مخصوص معلولان و نابینایان در شهر تعبیه شده است اما هنوز اطلاع رسانی درستی در مورد آنها به معلولین صورت نگرفته است.

کارکرد این چراغ‌های راهنما به گونه‌ای است که فرد نابینا یا معلول جسمی می‌تواند به محض رسیدن به چهار راه با زدن یک کلید، چراغ راهنما را قرمز کرده و چراغ عابر پیاده را سبز کند و پس از عبور از خیابان با زدن کلید دیگری دوباره وضعیت چراغ را به حالت قبلی برگرداند.

البته همانطور که گفتیم با وجود طراحی اینگونه چراغ‌های هوشمند در شهر تهران،

هنوز شهروندان معلول از وجود آن اطلاع درستی ندارند

وی می‌گوید: هوشمند سازی تمامی چراغ‌های راهنمای شهری، مناسب‌سازی سنگفرش‌های پیاده روها و مسیرهای منتهی به خیابان اصلی، ایستگاه‌های اتوبوس، تاکسی، BRT و مترو برای شهروندان دارای معلولیت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در حال حاضر در بسیاری از ایستگاه‌های وسایل نقلیه عمومی اختلاف سطح دیده می‌شود و این مساله برای شهروندان دارای معلولیت در دسر ساز است.

همچنین مبلمان‌های پارک‌ها و بوستانها با یک مقدار دقت و خلاقیت، می‌توانند به گونه‌ای طراحی شوند که قابل استفاده برای تمامی شهروندان باشند

البته این روزها شاهدیم که درصد بالایی از بوستانها این امکان را ندارند و بیشتر از اینکه به کاربردی بودن مبلمان آنها توجه شود به بحث زیباسازی فضا توجه شده و بدین ترتیب مناسب‌سازی فدای زیباسازی شده است.

دبیرکل کانون معلولان شهر تهران می‌گوید: کاربردی بودن فضا و زیباسازی آن دو بحث کاملا متفاوت هستند و اگر قرار به انتخاب، باشد به نظر من به عنوان یک شهروند دارای

معلولیت کاربردی بودن مبلمان به زیبا بودن آن از ارجحیت دارد.

به گفته **ترانه میلادی**، در ساختمان‌ها از رمپ استفاده نمی‌شود و مهندسين ترجیح می‌دهند به جای رمپ از پله استفاده کنند. چرا که از نظر زیبایی شناسی، پله زیباتر است. اما برای دیدن زیبایی فضای شهر بد نیست گاهی خود را جای دیگران بگذاریم. باید بتوانیم لحظه‌ای روی صندلی چرخدار بنشینیم و به پله نگاه کنیم؛ آن وقت است که می‌بینیم پله اصلا زیبا نیست.

پله زیبایی‌اش را از دست می‌دهد وقتی یک نفر را از تحصیل باز دارد و یا مانع از رفتن یک شهروند دارای معلولیت به درمانگاه شود. پله یقینا آن وقت زیبا نخواهد بود. وقتی یک شهروند با عصای سفید از کوچه‌های شهر می‌گذرد حتما پله برایش آزار دهنده خواهد بود. زیبایی وقتی معنی پیدا می‌کند که آسایش را هم به همراه داشته باشد. آسایش برای تمام افراد جامعه! کافی است کمی خلاقیت، در طراحی مبلمان شهری صورت پذیرد آن وقت می‌توان با یک کار پژوهشی و ایده‌آل، شهری ساخت قابل استفاده برای تمامی شهروندان! حتی شهروندان دارای معلولیت.

**گرد آورنده: مهندس افشین پرفکر مقدم**





# منوچهر نامجو قهرمان ویلچرانی کشور

۳۲

فصلنامه تلاش سبز ■ سال دوم ■ شماره ۸ ■ پائیز ۱۳۹۳

منوچهر نامجو قهرمان ویلچرانی کشور: «در مسابقات ویلچرانی سرعت مهم است، اما در مسابقه زندگی استقامت و پایداری در برابر مشکلات اهمیت دارد؛ این چیزی است که ما را به پیروزی می رساند.»

پنجمین برنامه "با توانمندان" با حضور منوچهر نامجو قهرمان ویلچرانی کشور، گروهی علاقمندان به امور معلولین و عزیزان معلول، با همکاری جمعیت حمایت از حقوق معلولین سبز پارسیان و موسسه رعد الغدیر در سالن همایش های غدیر برگزار شد. نامجو که قهرمان ویلچرانی کشور در سالهای ۷۸ تا ۸۰ می باشد؛ درباره وضعیت ورزش معلولین چنین گفت: در کشور برای این رشته ورزشی اهمیت زیادی قائل نیستند و فقط در مناسبت های مختلف مسابقاتی برگزار می شود. در کشور امکانات مالی برای حمایت ورزشکاران ویلچران وجود ندارد. این رشته ورزشی ویلچرهای ویژه ای دارد و خرید آن مشکل است.

فعالیت های ورزشی ویلچرانی در کنار جنبه ورزشی از ابعاد فرهنگی نیز برخوردار است. این قهرمان ویلچران کشور پس از زلزله بم برای بالا بردن روحیه مردم این شهر فاصله کرمان تا بم را با ویلچر طی می کند. او در این باره می گوید: من می خواستم روحیه مردم حفظ شود و زندگی را در وجود خود مجددا احساس کنند به همین خاطر فاصله کرمان تا بم را با ویلچر طی کردم. البته یکبار هم از تهران تا مشهد مقدس با ویلچر رفته ام. او می افزاید: مسیرهای جاده هراز - آمل، تهران - قم و چند مسیر دیگر را پیموده ام. اما علاقمندم مسیرهای خارج ایران را بروم. اگر حامی برای این حرکت باشد می توانم تا اروپا

را با ویلچر بروم. از فعالیت های ورزشی نامجو در کشور می توان به پیمودن حاشیه خلیج فارس با شعار خلیج همیشه فارس یاد کرد.

اوکه در این برنامه با همسرش خانم امیدوار شرکت کرده است، درباره زندگی مشترک خود چنین می گوید: من وهمسرم در سازمان بهزیستی کار می کردیم، در آنجا با هم آشنا شدیم و در سال ۱۳۷۹ زندگی مشترکمان را شروع کردیم. ما در آغاز زندگی مشکلات زیادی داشتیم اما با صبر و تحمل آنها را پشت سر گذاشتیم. در ابتدا وقتی می دیدند که ما هر دو ویلچری هستیم به ما خانه اجاره نمی دادند و اگر هم خانه ای پیدا می کردیم چند هفته ای طول می کشید تا آن را مناسب سازی کنیم.

وی می افزاید: در مسابقات ویلچرانی سرعت مهم است، اما در مسابقه زندگی استقامت و پایداری در برابر مشکلات اهمیت دارد. این چیزی است که ما را به پیروزی می رساند. ما باید با حضور در جامعه نگرش مردم نسبت به معلولان را عوض کنیم و ثابت کنیم که سلامت جسمی تنها معیار موفقیت نیست.

نامجو در ادامه برنامه از دکتر محمد کمالی بزرگ مرد دلسوز جامعه معلولان ایران یاد می کند که علی رغم مخالفت کارکنان سازمان بهزیستی با استخدام ایشان موافقت می کنند و راه را برای قهرمانی های آینده او در عرصه زندگی و ورزش هموار می کند.

نامجو هم اینک با فرزند و همسر خود در تهران زندگی می کند و در نظر دارد با بالا رفتن از ۱۸۰۰ یله ای برج میلاد با ویلچر نام خود را در کتاب رکوردهای جهانی ثبت نماید.





# ساخت موتور ویژه معلولان توسط جوان مبتکر خدابنده‌ای

مدیر اداره بهزیستی شهرستان خدابنده گفت: جوان مبتکر خدابنده‌ای که خود معلول جسمی حرکتی است توانسته است موتور قابل استفاده برای معلولان حرکتی را طراحی کرده و به مرحله تولید برساند.

"عصمت نصیری" در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: این معلول که ناشنوی مطلق است و به تبع آن قادر به تکلم نمی‌باشد با علاقه‌ای که در زمینه جوشکاری داشته، وارد مهارت‌آموزی در این حرفه شده است.

وی افزود: با حمایت بهزیستی از این جوان که "جلال محمدی" نام دارد، وی توانست به پیشرفت قابل توجهی در زمینه جوشکاری نایل شود و با توجه به اینکه ساکن یکی از روستاهای خدابنده می‌باشد علاوه بر فعالیت در روستای محل سکونت خود به روستاهای

هم‌جوار نیز برود و فعالیت خود را ادامه دهد. نصیری تصریح کرد: این جوان خلاق با ارایه یک ایده در زمینه طراحی و تولید یک موتور نقلیه ویژه معلولان حرکتی و قابل قبول بودن آن، از سوی بهزیستی حمایت مالی دریافت کرد و موفق به ساخت این موتور شد و در حال حاضر به راحتی با این موتور به روستاهای اطراف رفته و فعالیت شغلی خود در زمینه جوشکاری را انجام می‌دهد.

این مسئول با بیان اینکه جلال محمدی در جشنواره علی‌اکبر شهرستان خدابنده به‌عنوان جوان برتر انتخاب شد، گفت: توجه به توانایی معلولان بسیار مهم است و چنان‌چه فردی در بخشی از قابلیت‌های خود دچار نقص بود، از توانمندی‌های خود در سایر زمینه‌ها غفلت نکند.

نصیری با مهم برشمردن نقش خانواده‌ها در حمایت از معلولان، خاطرنشان کرد: خانواده‌ها نقش مهمی در حمایت از فرزند معلول خود دارند و به جای اینکه فرزند خود را مخفی کنند (که این امر زمینه افسردگی معلول را به وجود می‌آورد)، با توجه به قابلیت‌هایش زمینه استفاده از توانایی‌های او در حوزه‌های مختلف را فراهم کنند.

رییس بهزیستی شهرستان خدابنده خاطرنشان کرد: پدر این جوان، در موفقیت فرزند خود بسیار نقش داشت و به دلیل عدم توانایی جلال در برقراری ارتباط با محیط، در ایجاد این زمینه برای رابطه فرزند خود با محیط بیرون و سایرین بسیار تلاش کرده است.

به گزارش ایسنا، جلال محمدی متولد سال ۱۳۶۵ و ساکن روستای نهروان است.



# برای یادگیری ب



به پیشنهاد های زیر فکر کنید و سیستم یادداشت برداری خود را بهبود بخشید.

1- فعالانه به درس گوش دهید، اگر ممکن است قبل از نوشتن فکر کنید ولی مراقب باشید از یادداشت برداری عقب نمانید.

2- ذهن خود را نسبت به مطالبی که با آن مخالفید باز بگذارید، اجازه دهید بحث کردن در یادداشت برداری شما مداخله کند.

3- اگر پرسش مربوط به موضوع برایتان طرح شده، آن را بپرسید.

4- از روش استاندارد یادداشت برداری - شامل نقطه گذاریها، اختصارات، حاشیه ها و غیره استفاده کنید و آن را در خود پیور کنید.

5- یادداشتهای را در دفتری بزرگ نگهداری کنید. تنها حُسن دفترچه های کوچک در آسانی حمل آنهاست ولی برای هدف اصلی شما مناسب نیستند، دفتر بزرگ به شما امکان می دهد حاشیه گذاری مناسبی را رعایت کنید.

6- هر گاه از بخشی از صفحه به بخش دیگر همان صفحه می رسید، یک جای خالی باقی بگذارید تا در صورت لزوم در آینده آن را با مطالب تکمیل شده پر کنید. هدف شما، یادداشت برداری مفید است و نه صرفاً نگهداری اوراق!

7- سعی نکنید از تمام مطالب استاد یادداشت بردارید. این کار در وهله اول غیر ممکن و در وهله دوم غیر ضروری است زیرا تمام مطالب از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند. بیشتر وقت خود را صرف گوش دادن و یادداشت برداری از نکات مهم و اصلی کنید. اگر شما با حداکثر سرعتتان یادداشت بردارید، شنونده خوبی نخواهید بود. گر چه گاهی نوشتن از اندیشیدن مهم تر است.

8- در پی سر نخ های نکات مهم باشید، یعنی تکرار نکات تاکیدی، تغییر در آهنگ صدا، فهرست کردن نکات مهم و غیره.

9- بسیاری از اساتید می کوشند در خلال تدریس چند نکته اصلی و چندین نکته کم اهمیت تر ارائه دهند. و بقیه سخنرانی را به مطالب توضیحی و مثالها اختصاص دهند. سعی کنید نکات اصلی را یادداشت کنید و خود را در دام نکات کم اهمیت تر که ارتباطی اندک با یکدیگر دارند، اسیر نکنید. اگر خوب گوش کنید، به ارتباط میان آنها پی خواهید برد. در مورد مطالب که استاد آنها را با اهمیت تر تلقی می کند، دقت نظر به خرج دهید.

10- یادداشتهای اصلی خود را به صورت روشن و خوانا بنویسید تا برای خودتان قابل خواندن باشد ولی هر کجا که توانستید از علائم اختصاری

## شنیدن و یادداشت برداری

با این که از دانشجویان انتظار می رود با توانایی یادداشت برداری خوب با به دانشگاه گذارند اما همیشه این طور نیست. دبیرستان این توانایی را ایجاد نمی کند و بنابراین مهارتهای خوب گوش دادن و یادداشت برداری آنها ضرورتاً باید بهتر گردد.

### سعی کنید: شنونده فعال و مثبتی باشید

**چگونه؟** در ردیف های اول بنشینید، نه چیزی بخوانید و نه صحبت کنید. در طی ۲۰ دقیقه دوم (یعنی معمولاً زمانی که توجه خود را از دست می دهید) و تا آخرین دقایق، تا زمان ارائه خلاصه یا نتیجه گیری توجه ویژه خود را حفظ کنید.

### سعی کنید: یادگیرنده فعال و مثبتی باشید

**چگونه؟** با علاقه به مطالب درسی با طرح پرسش هایی برای دریافت پاسخ در کلاس شرکت جویید.

شما می توانید این کار را با اندیشیدن درباره موضوع درسی، و پیش قدم شدن در ارائه کنفرانس و از قبل خوانی مطالب درسی انجام دهید (اگر حفظ کردن مطالب برای شما دشوار است، مورد اخیر به ویژه برایتان سودمند است).

### سعی کنید: با توجه ویژه به مطالب اصلی، یادداشتهای دقیق بردارید

**چرا؟** ممکن است نکته اصلی آن جا باشد، اگرچنین است، آن را یادداشت کنید

افزون بر آن، در پی نکات تأکیدی برآید؛ یعنی یافتن آن نکات از لا به لای کلام استاد، زبان بدنی یا آنچه در چهره و حرکات دست و بدن او مشهود است و یا زمانی که استاد مطلبی را به دقت از روی یادداشت هایش برای شما می خواند. اگر فکر می کنید نکته اصلی را دریافت نکرده اید، یادداشت هایتان را به هم کلاس هایتان یا استاد نشان دهید.

### سعی کنید: به هنگام یادداشت برداری بین مطالب کمی فضای فالی بگذارید

**چرا؟** شما باید برای نوشتن مطالب به زبان خودتان و افزودن آن به یادداشت هایتان به حد کافی جا داشته باشید. این روش به شما کمک می کند تا با یکپارچه کردن مطالب فعلی با آنچه از قبل می دانستید، در سطحی ژرف تر مطلب را بیاموزید. همچنین گذاشتن فضای اضافی در یادداشت هایتان، یافتن مطالب را به هنگام مطالعه برایتان آسانتر می کند.

### سعی کنید: در فلال ۲۴ ساعت برای هر کلاس ۱۰ دقیقه یادداشتهای خود را مرور کنید

**چرا؟** زیرا در غیر اینصورت شما ۵۰ تا ۸۰ درصد از مطالب را از دست می دهید.

### سعی کنید: یادداشتهای خود را طوری تنظیم کنید تا بتوانید به طور مؤثری مطالعه کنید

**چگونه؟** قسمت وسیعی از حاشیه سمت راست صفحه را خالی بگذارید، این جا جای نوشتن پرسش هایی است که به هنگام خواندن برایتان مطرح می شود پشت صفحه را خالی بگذارید تا صفحه را به راحتی برگردانید. یادداشت ها را بپوشانید یا صفحه را به پشت برگردانید و به پرسش هایی که ضمن مطالعه طرح کرده اید، پاسخ دهید

### مهارتهای یادداشت برداری و حضور در کلاس

یادداشتهای کافی جزء ضروری یادگیری و مطالعه کار آمد در دانشگاه به شمار می آید.

# هتر چه باید کرد



دستیابی به جزئیات بیشتر دربارهٔ چگونگی اصلاح تمرکز دانشجو می‌تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.

## هواسپرتی‌های ناشی از شرایط بدنی

خواب نامنظم، فعالیت‌ها و عادات غذایی می‌تواند بدون تردید علت مشکلات تمرکز باشد. ما تمایل داریم به عنوان بزرگسال، ارتباط میان سلامت جسمی و عملکرد هوشی را نادیده بگیریم.

دستیابی به یک رژیم مناسب غذایی و رعایت آن می‌تواند عملکرد فیزیولوژیکی مغز شما را در بالاترین سطح حفظ کند. راهبردهای مدیریت زمان (تنظیم و برنامه ریزی وقت) مانند برنامه ریزی زمان مطالعه بر مبنای اوج و افت توان جسمی، این اطمینان را به دست می‌دهد که توانایی بدنی شما برای تمرکز در بهترین شکل آن فراهم شده است.

## با خود صحبت کردن

خیلی‌های نمی‌دانند که ما به هنگام انجام تکالیف از جمله هنگام مطالعه، به شکل خاموش با خودمان صحبت می‌کنیم.

صحبت با خود، می‌تواند فعالیت‌ها و رفتارها را در ما برانگیزد و مورد تشویق قرار دهد، به سروسامان دادن آنچه بعداً انجام می‌دهیم کمک کند، ما از طریق صحبت با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می‌کنیم. ولی اگر همین گفتگوی با خویش بیش از اندازه ارزشیابانه یا انتقادی صورت گیرد بر تمرکز اثر منفی می‌گذارد. آیا تا بحال تجربه نگارش یک مقاله را داشته‌اید که در همان سطر اول آن گیر کرده‌اید و ناکام شده‌اید؟ مقصر اصلی یک؟ ویراستار درونی؟ بسیار سختگیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و کیفیت تمرکز که باید داشته باشیم می‌تواند مسئول شکل‌گیری یک گفتگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین شما می‌توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی مختل‌کننده خود را اداره کنید.

## انگیزه

بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می‌شوند اغلب توانایی شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می‌کنند:

تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی. تو باید بدانی چرا اینجا هستی؟ گاهی اوقات سخت‌گیرها دربارهٔ درس، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می‌شود.

راهبرهایی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه‌ها وجود دارد از تمرین روی هدف برگزینی ساده تا خود ارزیابی‌های مفصل را شامل می‌شود.

مشاوران تحصیلی در هر مؤسسه‌ای می‌توانند در مورد انتخاب درس و برنامهٔ درسی، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دهند شما به عنوان دانشجو می‌توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مساله انگیزش - تمرکز به دست آورید.

## مشکلات شفصی

شما یکی از محدود افراد خوش شانس خواهید بود اگر توانسته باشید دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصائب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می‌تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می‌گردد. موقعیتهای جدی یا خفیف، کمک بیرونی را گاه لازم می‌گردانند. برخی دانشجویان دریافته‌اند اختصاص دادن زمانی به فکر کردن درباره یک مشکل می‌تواند به کاهش مشغله ذهنی‌شان کمک کند.

ابداعی خودتان استفاده کنید. این کار مستلزم دوباره نویسی یادداشتهایتان است تا در زمان بهتری بتوانید آن را بخوانید و بدان ببندید. همچنین پاکیزگی از جهاتی حُسن است ولی الزاماً یادگیری شما را افزایش نمی‌دهد. 11- بدون ملاحظه هر آنچه را روی تخته سیاه می‌بینید، در دفترتان بنویسید. آیا تاکنون فکر کرده‌اید که نوشته‌های ناخوانای روی تخته ممکن است سر نخ یک سوال امتحانی باشد. شاید شما نتوانید تمام نوشته‌های روی تخته را با یادداشتهایتان از گفته‌های سخنرانی تلفیق و یکدست سازید. ولی اگر آنها را جداگانه بنویسید چه بسا در آینده سر نخ مناسبی باشد. اگر هم چنین نشود، اشکالی ندارد. شما چیزی را از دست نداده‌اید، در هر صورت شما در کلاس بوده‌اید.

12- در کلاس در ردیفهای جلوتر بنشینید، زیرا آنجا حواستان کمتر پرت می‌شود و شنیدن، دیدن و توجه به مطالب مهم ساده تر می‌باشد.

مطالعه گروهی برای افزایش سطح یادگیری  
برخی از دانشجویان پی برده اند که مطالعه گروهی در یادگیری بهتر و سریعتر بعضی دروس، سودمند است. با این حال، مطالعه گروهی باید با روشی ویژه انجام گیرد؛ در غیر این صورت جز اتلاف وقت و ناکامی نتیجه‌ای به بار نخواهد آورد.

رهنمودهای زیر به شما در برنامه ریزی و اجرای روش درست مطالعه گروهی کمک می‌کند.

## تمرکز

تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنز آمیزی که در مورد تمرکز می‌توان ذکر کرد این است که هر چه بیشتر دربارهٔ تمرکز، فکر می‌کنید یا دربارهٔ آن نگران می‌شوید، کمتر می‌توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می‌دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته‌اند غالباً به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مخل به مساله تمرکز می‌پردازند هر چند برای اصلاح تمرکز، راه‌حلهای قطعی؟ کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفاً توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید بردارید یکی می‌باشد. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می‌زند اغلب مؤثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه‌ای از عوامل مخل ارائه می‌شود تا زمینه‌ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور

# لاغر کردن شکم بدون رژیم سخت فقه



تمام ورزش‌های هوازی به منظور چربی‌سوزی در این برنامه ۶ هفته‌ای می‌توان استفاده کرد، اما ورزش‌هایی که کارایی بهتری برای چربی‌سوزی شما دارد عبارتند از: پیاده روی خیلی تند، دویدن آرام، تردمیل و دوچرخه‌ثابت.

## شرط سوم: تمرینات شکم

هدف این قسمت از برنامه این است که عضلات شکم شما فرم زیبایی بگیرند و قوام آنها افزایش یابد. بنابراین وقتی چربی‌های شکم شما (توسط رژیم غذایی و برنامه ورزشی هوازی) آب شدند، عضلات زیر آنها فرم یافته و زیبا می‌شوند و این همان چیزی است که بنام عضلات ۶ تکه ای شکم یا Six Packs نامیده می‌شود. پس برای قوام گرفتن و زیبا کردن عضلات شکم هفته‌ای ۴ نوبت و در هر نوبت تمرینات زیر را انجام دهید:

**۱- دراز و نشست:** روی زمین به پشت دراز بکشید در حالیکه دست‌هایتان پشت سر است، از کمر خم شده و تا حدی بالا بیایید که آرنج‌تان به زانوهایتان که خم هستند بخورند. این حرکت را هر جلسه ۳ نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید.

**۲- پا دوچرخه:** روی زمین دراز بکشید، دست‌ها پشت سر، زانو خم و ساق موازی با سطح زمین باشد. سپس حرکاتی شبیه به

درست خوردن. لازم نیست خیلی رژیم سفت و سختی را رعایت کنید، چراکه در این برنامه ۶ هفته‌ای برای آب کردن شکم از ورزش هم استفاده می‌شود. پس صرفاً کارهای زیر را ظرف این ۶ هفته انجام دهید:

**اول:** سرخ‌کردنی و روغن را به مدت ۶ هفته فراموش کنید.

**دوم:** از هر نوع ماده قندی مصنوعی مثل آب نبات، قند و شکلات پرهیز کنید.

**سوم:** مصرف مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب‌زمینی و... را در حد توان به حداقل رسانده و مصرف آب را به حداکثر برسانید.

**چهارم:** هنگام گرسنگی سعی کنید بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

## شرط دوم: ورزش هوازی

ورزش‌های هوازی اثرات بسیار مفیدی در سلامت قلب و عروق دارند و همچنین باعث از بین بردن چربی‌های بدن می‌شوند. ما در این برنامه ۶ هفته‌ای بیشتر نیازمند اثرات چربی‌سوزی آنها هستیم. در این ۶ هفته کافی است شما حداقل هفته‌ای ۵ روز به مدت یک ساعت ورزش‌های هوازی انجام دهید.

اگر در ابتدای کار روزی یک ساعت برایتان دشوار است از روزی ۱۵ دقیقه شروع کنید و هر یک تا دو روز یکبار مقدار آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه افزایش دهید تا به روزی یک ساعت برسید. از

تعجب نکنید واقعا می‌توانید ظرف ۶ هفته چربی‌های شکمتان را آب کنید به شرط آنکه مطالب ذکر شده در زیر را کاملاً مطالعه کرده و موبه مورعایت کنید. پس اگر به سلامتی بدن و زیبایی آن اهمیت می‌دهید این مطلب را بخوانید تصمیم جدی بگیرید و از همین فردا شروع کنید تا به نتیجه دلخواهتان برسید.

در بیشتر آقایان و خانم‌هایی که مشکل چربی شکم دارند، یک باور غلط مشترک وجود دارد و آن باور این است که فکر می‌کنند برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو، باید حرکات ورزشی مربوط به این نواحی را انجام دهند در حالیکه کاملاً اشتباه است. شما برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو باید از تمرینات هوازی استفاده کنید. مثل تمرینات دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه ثابت، تردمیل و...

البته انجام ورزش‌های شکم نیز لازم است اما در درجه دوم اهمیت قرار دارد. در واقع برای آب کردن چربی‌های شکم باید ۳ کار را همزمان انجام داد که در ادامه مطلب بیشتر آنها را توضیح می‌دهیم.

## شرط اول: رژیم غذایی

هرگاه اسم رژیم می‌آید ممکن است در ابتدا چیز سختی به نظر برسد در صورتی که اصلاً اینگونه نیست. منظور از رژیم، نخوردن نیست که کاری سخت باشد بلکه رژیم یعنی

## ط در نشش هفته



دو چرخه سواری را در هوا با پاها انجام دهید. این حرکت را نیز هر جلسه ۳ نوبت و هر نوبت ۳ دقیقه انجام دهید.

**۲- بالا آوردن پاها در حالت خوابیده:** در حالت خوابیده به پشت پاهایتان را به صورت مستقیم بالا بیاورید تا حدی که استخوان باسن از زمین بلند شود. سپس به آرامی پاها را به موقعیت اول برگردانید. این حرکت را نیز هر جلسه ۳ نوبت و در هر نوبت حداقل ۲۰ تکرار انجام دهید.

با انجام دقیق برنامه‌های بالا مطمئن باشید که ظرف ۶ هفته و چه بسا کمتر، چربی‌های شکم را به میزان زیادی از دست خواهید داد و این موضوع را به وضوح در سایز دور کمر شلوارتان مشاهده خواهید کرد.

شاید بسیاری از شما عزیزان از دست دادن چربی شکم و پهلو برایتان بیشتر از جنبه زیبایی مهم باشد اما چیزی که اهمیت بیشتری دارد مسئله سلامتی است تا زیبایی. اگر شما چربی‌هایتان را از بین نبرید رفته‌رفته و با افزایش سن نه تنها از بین بردن آن‌ها سخت‌تر می‌شود بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی مثل دیابت، فشار خون، بیماری قلبی، سرطان و... در شما افزایش می‌یابد. پس از همین فردا شروع کنید، اراده به خرج دهید، مصمم و جدی باشید تا به نتیجه برسید.

## خوردن گوشت و رابطه آن با کم کردن وزن !!



### گوشت بوقلمون :

گوشت بوقلمون را می‌توان بسته فشرده پروتئین نامید. گوشت سفید و بدون پوست بوقلمون پروتئین زیاد و چربی کمی دارد و این ویژگی است که این گوشت را در رده بهترین گوشت‌ها قرار داده است. چربی این گوشت از گوشت مرغ هم کمتر است. به طور کلی هر ۳۰ گرم گوشت بوقلمون، یک گرم چربی و ۲۶ گرم پروتئین دارد. از این رو گوشت بوقلمون از دسته غذاهایی است که سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن کمک کند. البته بخش سفید گوشت بوقلمون، چربی کمتری نسبت به بخش‌های تیره‌تر آن دارد. همچنین گوشت بوقلمون کلسترول بد خون را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین برای کاهش وزن حتماً گوشت بوقلمون را در برنامه غذایی خود قرار دهید؛ به شرطی که قبل از پخت، پوست آن را جدا کنید. گوشت بوقلمون خواص مفید دیگری نیز دارد، از جمله این‌که این گوشت ۴ برابر میگو فسفر دارد که عامل جذب کلسیم در استخوان‌هاست.

### گوشت گوساله :

شاید بتوان گفت که گوشت گوساله جزو محبوب‌ترین گوشت‌ها در دنیا هست و در همه جای دنیا هم قابل دسترس است. ۳۰ گرم گوشت گوساله نسبت به گوشت گوسفند حدود ۵۰ کیلو کالری انرژی کمتر دارد؛ زیرا چربی آن کمتر است و پروتئین بیشتری دارد. وجود مقادیر مطلوبی از روی و سلنیوم نیز در آن باعث بهبود عملکرد گلبول‌های سفید و بالا بردن ایمنی بدن می‌شود و آهن موجود در آن هم برای خونسازی مفید خواهد بود

غذاهای حاوی پروتئین بالا، قدرت چربی‌سوزی خوبی دارند؛ زیرا برای هضم نیاز بیشتری به انرژی دارند و می‌توانند در رژیم غذایی نقش مفیدی برای کاهش وزن ایفا کنند.

پروتئین‌ها از جمله مهم‌ترین مواد غذایی برای بدن هستند که استفاده از آنها برای بسیاری از اعمال حیاتی بدن ضروری است. این در حالی است که بسیاری از کسانی که قصد کاهش وزن دارند، گمان می‌کنند که با حذف پروتئین‌های حیوانی و روی آوردن به گیاهخواری بهتر می‌توانند در این کار موفق شوند. اما غذاهای حاوی پروتئین بالا، قدرت چربی‌سوزی خوبی دارند؛ زیرا برای هضم نیاز بیشتری به انرژی دارند و می‌توانند در رژیم غذایی نقش مفیدی برای کاهش وزن ایفا کنند.

### ماهی سالمون یا قزل‌آلا :

یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین گوشت‌هایی که می‌تواند برای تناسب اندام شما هم مفید باشد، ماهی سالمون است که سرشار از اسید چرب امگا ۳ و پروتئین است و سبب افزایش سوخت‌وساز بدن و سوختن چربی‌ها می‌شود. به طور کلی مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ سبب کاهش وزن و پیشگیری از چاقی می‌شود. در ۱۰۰ گرم ماهی سالمون حدود ۲ گرم امگا ۳ وجود دارد. تحقیقات نشان داده است امگا ۳ موجود در مواد غذایی نسبت به داروهای مکمل جذب بیشتری دارد، پس به جای آن که به فکر مکمل‌ها باشید، از مواد غذایی طبیعی همچون ماهی بهره بگیرید.



## این فیلم را باید دید

حوض نقاشی به کارگردانی مازیار میری قصه ساده از زندگی دو معلول ذهنی که با هم ازدواج می‌کنند. رضا و مریم در یک شرکت دارویی کار می‌کنند و یک پسر ده ساله دارند و تلاش می‌کنند به دیگران ثابت کنند که از پس، زندگی برمی‌آیند و می‌توانند پسر خود را بزرگ کنند. قبل از اینکه به کارگردانی کار پردازیم بهتر است به فیلم نامه آن که توسط حامد محمدی نوشته شده، پردازیم.

نویسنده با شخصیت پردازی شخصیت‌های داستان به خصوص رضا و مریم کاملاً آنها را با ما آشنا می‌کند و زمانی نوشته محمدی زیبا می‌شود که نگاهی دلسوزانه

به این دو شخصیت معلول ندارد و تازه سعی در نشان دادن توانایی‌های آن دو نفر دارد. زمانی که رضا به عنوان مرد خانواده سعی در کسب در آمد با موتور خراب به عنوان پیتزاسر را دارد به مسولیت پذیری او پی می‌بریم که توانایی کسب درآمد حتی با موتور خراب را دارد. رضا و مریم طوری نشان داده شده اند که علاقه به کمک دیگران ندارند، نویسنده پا را فراتر گذاشته واز زندگی این دو نفر خارج شده و مشکلات کشور را هم وارد ماجرا می‌کند. اخراج کارگران شرکت دارو سازی به خاطر تحریم، زندگی شخصی آموزگار، پسر رضا و مریم که آن هم به مشکلات

کشور برمی‌گردد و ... نویسنده سعی دارد نشان دهد که مشکلات، معلول و غیر معلول نمی‌شناسد و همه درگیر هستیم. مازیار میری کارگردانی که کارنامه او نشان می‌دهد در انتخاب فیلمنامه هوش بالایی دارد. او خود فیلمنامه نویس نیست ولی فیلمنامه خوب را تشخیص می‌دهد و همیشه متفاوت کار می‌کند و این نکته‌ای مثبت برای میری است، او در فیلم حوض نقاشی خوب می‌داند دوربین را کجا بگذارد و از چه نمایی صورت بازیگران را بگیرد. اوج کار میری زمانی است که رضا و مریم دیالوگ ندارند و فقط با نگاه بازی می‌کنند دوربین را جایی می‌گذارد که برای

بیننده جذاب باشد و نگاه بازیگران را درک کند. وقتی می‌خواهد نگاه شخصی را که در صحنه های قبلی نشان داده که دارو می‌دوزد و بعد از اخراج کارگران در شرکت می‌ماند، وقتی برمی‌گردد و با خنده ای عذاب آور به کسانی که پشت نگهبانی هستند نگاه می‌کند، دوربین نزدیک کسانی است که پشت نگهبانی هستند و با فاصله آن خنده را می‌گیرد و خیلی حرفها پشت آن خنده است که میری دوربین را در بهترین جای ممکن گذاشته. نمای آخر فیلم که دوربین از خانه رضا و مریم بلند می‌شود و در شهر می‌چرخد، میری می‌خواهد به ما بگوید که این یکی از مشکلات بود خانه های دیگر، مشکلات دیگری دارند.

اما بازی فوق العاده شهاب حسینی و نگار جواهریان در نقش رضا و مریم عالی بود. اگر کسی این بازیگران را نمی‌شناخت قطعاً شک نمی‌کرد که آنها معلول هستند. البته بازی گرفتن میری هم از این دو بازیگر جای تقدیر دارد. ولی این دو فراتر از نقشهایی بازی کردند که تا به حال از آنها دیده بودیم.

فیلم حوض نقاشی نگاهی نو به زندگی معلولین دارد که ما محتاج ساخت این چنین فیلمهای درباره معلولین هستیم.

### فیلم شناسی مازیار میری:

قطعه نا تمام (۱۳۷۹)

به آهستگی (۱۳۸۴)

پاداش سکوت (۱۳۸۵)

کتاب قانون (۱۳۸۷)

گاو صندوق (سریال، ۱۳۸۸)

سعادت آباد (۱۳۸۹)

حوض نقاشی (۱۳۹۱)

نویسنده: مصطفی جهانانیده

# حال تئاتر



این روزها  
خوب نیست !!

عرض اندام نمی دهند. واقعا باعث تاسف است که ما حتی در تئاتر هم مافیا داریم. البته سالنهای خوب همیشه دست گروههای خوب است ولی در اینجا گروه خوب یا کارگردان خوب از انگشتان یک دست هم تجاوز نمی کند بیشتر نمایشها به واسطه اسم بازیگران یا کارگردانها فروش می کنند. چون می دانند بازیگری که در سینما بازی می کرده و حال در این نمایش بر روی صحنه آمده، برگشت مالی خوبی دارد حتی هنرمندان ما هم اول دنبال برگشت مالی هستند و بعد، هنر متاسفانه در این چند ساله کسانی وارد نمایش این مملکت شده اند که سطح کیفی هنر نمایش را به شدت پایین آورده اند، همه ما می دانیم این هنر از طرف دولت حمایت نمی شود، ولی اهالی تئاتر هم با کارهایی که انجام می دهند، تئاتر را رو به نابودی می برند. همه ما می دانیم بازیگری تئاتر با بازیگری در سینما فرق می کند و ما در این چند ساله شاهد آن بودیم که بازیگران سینما آن هم عده ای معدود در تئاتر موفق بودند و بقیه فقط برگشت مالی داشتند. همین استفاده نکردن از بازیگران تئاتر، دارد به مشکلی بزرگ در این عرصه هنری تبدیل می شود تازه اینها اتفاقاتی است که همه ما داریم می بینیم. حال چه مسائلی در پشت پرده تئاتر کشور است، بماند به هرحال اگر تئاتر این مملکت را به درخت تشبیه کنیم دولت از یک سو و هنرمندان تئاتر هم از یک سوی دیگر در حال قطع کردن آن هستند.

نویسنده: مصطفی جهانپنده

می خواهد پشت به تئاتر باشد؟ تاکی تبلیغ چیپس و پفک باشد ولی تئاتر نه؟ البته کسی پولی ندارد برای تبلیغ تئاتری که با خون جگر مجوز گرفته آن هم در رسانه ملی تبلیغ کند. یعنی مدیر سالن انقدر مطمئن از فقر فرهنگی مردم است که عدد پانزده را می آورد؛ چون می داند اگر حمایت دوست و آشنا نباشد سالن ۴۰ نفری هم پر نمی شود. البته اگر این نمایش در سالن بزرگتر بود شاید امید بیشتری می رفت؛ ولی صد افسوس که سالنهای خوب دست دوستانی است که به دیگران مجال

وسط راهرو گذاشته بود. برگه اینترنتی خرید بلیط رو نشونش دادم گفت بفرمایید. دوستم گفت شماره چند هستیم گفتیم ۳۷ و ۳۸؛ نشستیم موبایل ها را خاموش کردیم و نمایش شروع شد. سالن انقدر کوچک بود که صدای نفس بازیگرها شنیده می شد.

وقتی دیروز به من زنگ زد گفت بیا فقط بحث حمایتی است و در ادامه گفت: مدیر سالن به کارگردان گفته اگر از پانزده نفر کمتر بشه باید خسارت بده. طبق معمول باز هم حمایت از طرف مردم. واقعا تا کی دولت

هوای گرم مرداد، چهارراه ولیعصر بودم. مثل اینکه جهنم را بغل کرده باشم. با اینکه هوا داشت روبه تاریکی می رفت خبری از نسیم خنک نبود؛ دوستم آمد سمت من و گفت چرا نمی آیی تو؟ گفتم داخل کوچیکه بعد هم تهویه مناسب نداره، حالا اینجا می شه امید داشت شاید نسیمی از گوشه ای بوزد. گفت تا ده دقیقه دیگه شروع میشه حالا بیا؛ گفتم باشه و وارد سالن شدم. عکس استاد مشایخی را روی دیوار سمت راست دیدم؛ جایی که راه باریک می شد جوانی یک میز کوچک را



## آداب و رسوم عشایر استان لرستان

دیار پر بار لرستان که در آغوش اقلیم سازگار محدوده میانی جبال زاگرس غنوده است، به دلیل طبیعت ناهموار، کوهستانی و صعب العبور همواره یکی از گاهواره های پناهگاهی نیز به شمار می آمده است. لرستان با قدمتی چند هزار ساله دارای آداب، رسوم و آیین سنتی فراوانی است که هر کدام ریشه در فرهنگ دیرینه مردم این دیار دارد.

مهمترین مراسم در لرستان، آداب و سنن مربوط به عروسی (سور) و عزا (سوغ یا پُرس) است.

مراسم عروسی در استان لرستان به قدری جذاب و دلپذیر این که افراد دعوت شده از سایر نقاط ایران معمولاً خود را به این آیین می رسانند. مراسم عروسی (سور) بعد از مقدماتی شامل: نشان کردن، سنجش (سرنجه)، خواستگاری (کیخایی)، نامزدی (دیاری، دسگیرونی) و حنابندان در میان نوای شور انگیز سرنا (ساز) و دهل یا کمانچه (تال) و تنبک برپا می شود.

"سرنجه" گرفتن یا سنجیدن، نخستین مرحله آیین عروسی در لرستان است. پس از اینکه داماد عروس مورد نظر خود را انتخاب کرد، موضوع را با خانواده خود در میان می گذارد. در این میان خانواده داماد چند نفر از زنان مسن و با تجربه فامیل را مطلع کرده و به بهانه ای به خانه عروس می فرستند تا عروس را

از نزدیک مورد ارزیابی قرار دهند. پس از اینکه عروس خانم از نظر مهمان داری و آداب معاشرت و زیبایی مورد تایید قرار گرفت، به خانواده داماد اجازه می دهند که وارد مرحله "کیخایی" یا خواستگاری شوند.

در این مرحله خانواده داماد چندین نفر از ریش سفیدان طایفه را روانه خانه عروس کرده تا مراحل اولیه "کیخایی" را انجام بدهند. پس از اینکه ریش سفیدان نظر خانواده عروس را جلب کردند مقدمه کار "کیخایی" انجام شده و خانواده و فامیل داماد چند روز بعد رسماً به خواستگاری میروند. خانواده عروس برای روز موعود اقدام به طبخ غذا میکنند و پس از صرف غذا خانواده داماد رسماً تقاضای خواستگاری از خانواده عروس میکنند و ضمن تشکر از خانواده عروس برای پذیرایی معمولاً این جمله را عنوان میکنند "آمده ایم تا فرزندان را به غلامی بپذیرید".

در این مرحله خانواده عروس شرطهای خود را اعلام میکنند و مجلسی برای خرج بریدن تشکیل می دهند. خرج بریدن بدینگونه است که خانواده داماد می بایست چند سراسب و گاو و گوسفند و مقداری پول به خانواده عروس بپردازند و چند روز به خانواده داماد فرصت می دهند تا شرطها را بررسی کنند و در صورت پذیرش شروط طی مراسمی مهریه تعیین میشود

و مبلغی به رسم "شیربها" به مادر عروس خانم اهدا میشود که به آن "هشکه" می گویند. غیر از این مبالغ داماد موظف است مقداری برنج و روغن و قند و چای به منزل پدر عروس ببرد که به آن "آوازیفه (آب وظیفه)" گویند. همچنین فهرستی با عنوان "سیاهه" که لیست جهیزیه مطالبه شده خانواده عروس از داماد است توسط یکی از اقوام خوانده میشود و به امضاء طرفین میرسد.

در ادامه مراسم "دست بوس" پس از بیان آیات و روایات در باب سنت حسنه ازدواج رسماً توافق دو طرف با این پیوند اعلام میشود. پس از آن یک نفر از خانواده داماد که معمولاً برادر او میباشد دست پدر عروس را می بوسد و نامزدی بطور رسمی اعلام میشود.

هنگامیکه خانواده داماد می خواهند بروند پدر داماد از پدر عروس می خواهد فردا با چند تن از آشنایان به صرف نهار و همچنین برای بردن چند اسب و گاو و گوسفند تعیین شده به منزلش بیانند. در روز مقرر پدر عروس با چند تن به منزل پدر داماد میروند و بعد از صرف نهار قرار روز عقد را می گذارند. قبل از رفتن پدر داماد پسرش تعدادی اسب و گاو و گوسفند تعیین شده خرج بریدن را به آنان پیشکش می کند تا با خود ببرند.

چند روز قبل از عروسی عده ای از زنان طایفه داماد برای تهیه لباس عروس به منزل دختر می روند. به این مراسم "رخت برو (رخت بریدن)" گویند.

بعد از مراسم عقد، جشن عروسی برگزار می شود. این جشن هم در خانه عروس و هم داماد برگزار می گردد و معمولاً تا یک هفته بطول می انجامد. در این جشن "لوطی (مطرب نوازنده)" می آورند که ساز و دهل بنوازد. سازهای محلی عبارت است از کمانچه، سرنا، دهل، نی و... که با این سازها آهنگهای مختلف محلی خوانده می شود.

روزی که عروس و داماد عقد کردند عده ای از زنان و مردان طایفه داماد به منزل عروس می روند تا شب را در آنجا بگذرانند و صبح عروس را همراه خود به منزل داماد بیاورند. به این مراسم "پایی" (پای عروس که منظور آوردن عروس از خانه پدر به نزد داماد می باشد)



گویند. بعضی از مردان همراه، سوار بر اسب و تفنگ به‌همراه دارند.

سوارکاران به روستای عروس می‌تازند و اگر گاو و گوسفند یا مرغ و خروسی ببینند به حساب پدر عروس به آنها شلیک می‌کنند. پدر عروس هم موظف است غرامت دامهای کشته شده را به صاحبان آنها بپردازد.

البته عده ای سوارکار از بستگان عروس هم فردای آن روز عروس را تا منزل داماد همراهی می‌کنند نیز متقابلاً هر چه گاو و گوسفند و مرغ و خروس در روستای داماد ببینند با شلیک گلوله خواهند کشت.

معمولاً هر دو طرف قبل از آمدن اطرافیان طرف مقابل به مردم روستای خود می‌گویند تا دامهای خود را جلو چشم نگذارند.

"خانوانو (حنابندان)" مراسمی است که شب قبل از عروسی برگزار می‌شود. در این مراسم خانواده داماد به همراه اقوام نزدیک خود همراه با هدایایی به خانه عروس می‌روند و طی مراسمی دست و پای عروس را به نشانه خوشبختی و سعادت حنا می‌گیرند. البته تا مادر داماد مبلغی به عنوان "پرترونه" گوشه روسری مادر عروس نگذارد نمی‌تواند اجازه مادر عروس را برای حنا گذاردن به دست و پای عروس بگیرد. بعد از پرداخت "پرترونه" مادر عروس اجازه می‌دهد این مراسم برگزار گردد. در این هنگام عده‌ای به رقص و پایکوبی به دور آتشی می‌پردازند و آخر شب اقوام داماد شب را در منزل عروس استراحت می‌کنند. صبح زود بعد از صرف صبحانه مادر عروس حلوایی از روغن حیوانی و آرد و شکر بعنوان پشت پای عروس درست میکند. در این زمان مراسمی بعنوان ربودن حلوا از دست مادر عروس انجام می‌شود. بدین صورت که مادر عروس کاسه ای پر از حلوا به دست در جایی معین می‌ایستد و سوارکاران با شروع مسابقه از دور با تاخت به سمت او می‌آیند و کاسه حلوا را از دست او می‌ربایند و در حین تاخت از آن حلوا می‌خورد و اگر سوارکار دیگری به او رسید کاسه را به او می‌دهد و مسابقه به این صورت ادامه دارد تا حلوی درون کاسه به اتمام برسد.

بعد از آن چیزی به دخترشان را با طبق، همراه

عروس که لباسی نو بر تن دارد به خانه داماد می‌فرستند. البته قبل از بردن عروس برادر داماد شالی را بدور کمر عروس بسته و هفت بار گره می‌زند. در این شال مقداری نان و روغن یا پنیر قرار می‌دهد پس از آن برادر داماد دست عروس را گرفته و او را سه بار بدور "تژگا (آتشگاه)" می‌چرخاند که به نیت پاکی و سعادت می‌باشد. رسم بر این است که هنگام بردن عروس عده‌ای از بستگان داماد سعی می‌کنند لوازمی را در هنگام رفتن از منزل پدر عروس بدون اینکه کسی متوجه شود به منزل داماد بیاورند. حال اگر خانواده عروس متوجه شوند می‌باست از آن لوازم چشم پوشی کنند. معمولاً در این طور مواقع خانواده عروس تمام لوازم قابل حمل را از نظر پنهان می‌کنند و در نهایت مراسم عروسی است. یکی از آداب ویژه مردم لرستان رقص و پایکوبی به همراه بازیهای سنتی و محلی است پیر و جوان، زن و مرد، دست در دست هم، حلقه زنان و هماهنگ با نوازندگان بومی، در پی رقصی کارآموده (سرچویی) که پیشاپیش آنها هنرنمایی می‌کند، به شادی و پایکوبی می‌پردازند. بازنه‌ها (رقاصان) معمولاً رقص (بازی) را با آهنگی سنگین و کند آغاز و سپس هم‌آوا با آهنگ‌های تند شانه‌شکی، دو پا و سه پا، شوری تحسین انگیز برپا می‌کنند که هر تماشاگری را مجذوب می‌سازد.

در بیشتر آیین‌های عروسی مردم این استان ترانه‌هایی وجود دارد که معمولاً بدون همراهی

ساز و تنها با همنوایی زنان اجرا شده است که از جمله آنها می‌توان به "سیت بیارم" (برای هدایایی که به عروس خانم اهدا می‌شود) "بینا بینا" و "برزان برزان" اشاره کرد.

"قیقاج" بازی سرگرم کننده‌ای که در آیین عروسی است که در آن جوانان سوار بر اسب سعی در تیراندازی به اهداف ثابت و از پیش تعیین شده می‌کنند و هرکسی که بتواند به هدف بزند برنده بازی خواهد بود.

در روز عروسی خانواده داماد با غذایی از برنج و گوشت گوسفندی معروف به "بزبرنج" معروف است از میهمانان پذیرایی می‌کنند. در آخر مراسم، داماد عروسش را سوار بر اسب به منزل می‌برد و افراد فامیل نیز بعنوان شادباش با سلاح گرم تیرهوایی شلیک می‌کنند. در جلوی پای عروس گوسفند سر می‌بزند. داماد عروس را از روی زین به بغل می‌کشد و به "چیت جا (چادر و حجله عروس)" می‌برد. در اینجا اگر داماد به عروس هدیه ای ندهد عروس نمی‌نشیند. به این رسم "ری گشونه (صورت گشودن)" می‌گویند. در گذشته رسم بر این بوده که مهمانان شرکت کننده گوسفند یا بز را برای داماد می‌بردند و خانواده داماد دستمالی پر از شیرینی و نقل و نبات می‌دادند. اما اکنون بعد صرف غذا یک نفر سینی در دست می‌گیرد و مهمانان هدایا نقدی خود را در سینی می‌اندازند.

گرد آوری: فاطمه السادات عبادی



کنترل دخل و خرج و آینده‌نگری اصلاً صفت بدی نیست اما بعضی از ما مثل میرزا نوروز - که به کفش‌های پاره و زهواردررفته‌اش چسبیده بود - چنان به پول می‌چسبیم که جداسدن آن از محال است.

روانشناسان حساست را یک نوع مشکل «روانی» می‌دانند چون معتقدند افراد مبتلا به این اختلال روحی - روانی در همه رفتارهایشان دچار خست و امساک هستند؛ حتی در ابراز احساسات و نشان‌دادن محبتشان به همسر، فرزندان و اقوام نزدیک. در این شماره، تلاش کردیم تا با حساست به‌عنوان یک مشکل روحی - روانی و تاثیر آن بر روابط زوج‌ها و شیوه رفتار با همسر مبتلا به این اختلال روحی - روانی آشنا شویم.

### حسیس‌ها از دیدگاه علم

از نظر علم روان‌شناسی «سخاوت روح» یکی از ویژگی‌های مثبت روحی - روانی و رفتاری است که تقریباً در همه افراد - با اندکی تفاوت در میزان آن - وجود دارد. اما در برخی افراد این ویژگی رفتاری اجازه یا فرصت بروز و ظهور پیدا نمی‌کند و همین ناتوانی، آنها را به فردی حسیس (اسکروچ) تبدیل می‌کند.

حساست در شیوه خرج و پس‌انداز کردن، رفتارهای فردی و اجتماعی، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، گوشه‌گیری، امتناع از حضور در جمع، توجه بیش از حد به رفتارهای دیگران و بررسی رفتارهای آنها به قصد انتقاد و... مشاهده می‌شود.

آنها حتی در ابراز احساسات هم حساست می‌کنند! به این مثال توجه کنید؛ مدیر مؤسسه‌ای از اینکه کارمندان‌اش به خوبی کار می‌کنند، آگاه است اما حساست او اجازه نمی‌دهد تا با پاداش مالی یا حداقل تشویق زبانی از همکاران‌اش تشکر و تقدیر کند.

در واقع «سخاوت» به صورت بالقوه در این فرد وجود دارد چون متوجه تلاش کارمندان‌اش می‌شود ولی حسیس بودن او مانع از آن می‌شود که سخاوتمندی‌اش را نشان بدهد. این نمونه یکی از هزاران نمونه ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران به دلیل حساست است.

### خانواده در سایه خست

شاید زمان مجردی، حساست مشکلات فراوانی را برای فرد حسیس ایجاد کند که مهم‌ترین آن، جدا ماندن از جمع و تنها ماندن است. در واقع حساست اجازه نمی‌دهد اندکی از درآمد شخصی‌مان را صرف رفت و آمد یا خرید هدیه برای دیگران کنیم و در برنامه‌های دسته‌جمعی حاضر شویم. به این ترتیب، هر لحظه بیش از قبل از جمع فاصله می‌گیریم و در نهایت به فردی منزوی تبدیل می‌شویم. تا اینجا قضیه، فقط خودمان ضرر می‌کنیم؛ ولی بعد از ازدواج، وضعیت کاملاً فرق می‌کند چون پای نفر دیگری هم در میان است.

بهرتر از هر هدیه‌ای است.

فاصله عمیقی در روابط زن و شوهر دیده می‌شود؛ سایه دائمی حساست در زندگی مشترک، باعث جدایی آنها از هم می‌شود چون یکی از طرفین نمی‌تواند نیازهای عاطفی و روحی - روانی طرف مقابل را برآورده کند. بگذریم از اینکه رفع نیازهای دیگر به طور کامل از یاد رفته است.

ارتباط زن و شوهر به بحث‌ها و رفع نیازهای مالی محدود می‌شود. در نهایت نیز برای رفع هر نیاز - پس از یک جدال طولانی - باید همه افراد خانواده از چهارچوبی که فرد حسیس تعیین می‌کند، پیروی کنند. والد یا والدین (بسته به اینکه کدام یک به



بیماری حساست دچار باشند) همواره از رفتارها و تلاش‌های فرزندشان در هر زمینه‌ای ناراضی هستند. این نارضایتی از مسائل درسی تا کارها و رفتارهای روزمره آنها را شامل می‌شود. اما این والدین برخلاف والدین کمال‌گرا - که برای موفقیت فرزندشان هزینه کرده و آنها را همراهی می‌کنند - هیچ تلاش و کمکی برای پیشرفت بیشتر فرزندشان نمی‌کنند و فقط توقع دارند.

مردان یا زنان حسیس هر مسئله‌ای را با مسائل مالی می‌سنجند و «پول و درآمد» مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در زندگی آنهاست. مثلاً معیار محبتشان، مبلغ، کیفیت یا نوع هدایای خریداری شده است، نه زیبایی این کار.

تصمیم‌گیری برای خرید هر وسیله ساده‌ای برای منزل باید با اجازه زن یا شوهر حسیس باشد. برای صدور این اجازه هم باید همیشه دلیل قانع‌کننده‌ای وجود داشته باشد؛ دلیلی که بتواند فرد حسیس را قانع کند. به این ترتیب، طرف مقابل از هر خریدی منصرف می‌شود.

بعد از تشکیل خانواده، حسیس بودن یکی از طرفین، به شدت بر روابط زوجین و رابطه آنها با یکدیگر تاثیر می‌گذارد؛ تا حدی که شاید به جدایی بینجامد؛ مگر آنکه هر دو نفر (زن و شوهر) مبتلا به مشکل حساست باشند تا بتوانند از بودن در کنار هم لذت ببرند. از مهم‌ترین مشکلات زندگی افراد حسیس با خانواده (همسر و فرزندان) می‌توان به این موارد اشاره کرد:

ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی؛ این افراد حتی نمی‌توانند از ساده‌ترین کلمات محبت‌آمیز برای بیان احساسات خود استفاده کنند. جالب اینکه اگر هم از این کلمات استفاده کنند، آزادی و آرامش در رفتارشان دیده نشده و همیشه حالتی از گرفتگی و ناراحتی در رفتار آنها مشاهده می‌شود.

به نظر آنها خرید هر چیزی غیر ضروری است و بهتر است به جای آن در بانک پول پس‌انداز شود. خرید هدیه هم که اصلاً محلی از اعراب ندارد و دور ریختن پول به حساب می‌آید. در مواقع اجبار هم پرداخت نقدی،

به نظر شما زندگی‌ای که یکی از طرفین اختیار کامل دارد و دیگری هیچ اختیاری ندارد، به زندگی در زندان شبیه نیست؟  
رفتارها آزادانه نیست؛ ترس از بروز واکنشی نامطلوب از سوی فرد خسیس بر همه رفتارها و روابط سایه افکنده و آزادی عمل را از همه افراد خانواده - به ویژه همسر - سلب کرده است.

این افراد در برآوردن نیازهای فردی‌شان هم امساک می‌کنند؛ تا حدی که سلامتی‌شان هم در معرض خطر قرار می‌گیرد.

### روح و روان، اسیر امساک

بررسی‌ها نشان می‌دهد «افسردگی» یکی

خودمحوری از دیگر اختلالات روحی - روانی افراد مبتلا به بیماری خساست است. این افراد فراموش کرده‌اند که تیر تیز رفتارهای نامطلوب و تهاجمی آنها، بیش از همه، روح و روان همسر و فرزندان‌شان را زخمی می‌کند.

### با آنها چه کنیم؟

اول از همه به خاطر بسپاریم که بیماری همسر خسیس ما هیچ گاه درمان نمی‌شود؛ بنابراین فقط باید تلاش کنیم تا رفتار او را تعدیل و ترمیم کنیم. درمان قطعی‌ای برای این بیماری وجود ندارد؛ فقط با این شیوه‌ها می‌شود با او مدارا کنیم:

طبیعت افراد خسیس را باور کنیم و بپذیریم

برای ترک این صفت می‌کنند، به آنها کمک کنیم.

فراموش نکنیم نباید این افراد را مسخره کنیم یا دائم از آنها ایراد بگیریم. کنارشان باشیم تا با کمک هم به تدریج بر مشکل غلبه کنیم. زمانی که از رفتار همسرمان غمگین و عصبی می‌شویم، ناراحتی‌مان را ابراز کنیم؛ البته نه با دعوا و جنجال بلکه به او توضیح بدهیم که از رفتارهای او ناراحت می‌شویم و خجالت می‌کشیم. این توضیح و ابراز ناراحتی ما به شکل منطقی، تلنگری برای تجدیدنظر در رفتارهای نامناسب اوست.

همان‌طور که اشاره کردیم، این افراد در ابراز احساسات نیز ناتوان هستند. در مقابل این ناتوانی، لجبازی و بی‌اعتنایی نکنیم اما طوری رفتار کنیم که طرف مقابل هم با کمی کم‌اعتنایی ما روبه‌رو شود. با کمی تغییر در رفتارهای گذشته خود می‌توانیم به راحتی تغییراتی در رفتار همسرمان ایجاد کنیم.

اگر فرزندان از رفتار همسرمان رنجید، مقابله به مثل را به او یاد ندهیم. فقط به فرزندان توضیح بدهیم که این عقیده پدر یا مادر توست و باید به عقیده آنها احترام بگذاری. فقط دفعه بعد طوری رفتار کن که با سرزنش او روبه‌رو نشوی.

افراد خسیس با وجودی که ممکن است سلیقه خوبی داشته باشند اما برای خرید هر چیزی، ابتدا به مبلغ آن توجه می‌کنند؛ بنابراین به جای دلخوردن یا مسخره‌کردن همسرمان از او تشکر کنیم. همین‌که او هزینه‌ای را بابت خرید چیزی پرداخت کرده، کافی است. تشکر ما نوعی تشویق برای تکرار این رفتارهای مثبت و از بین رفتن برخی مشکلات رفتاری همسرمان است.

برای تقسیم دخل و خرج منزل، همفکری کنیم تا به تدریج تغییراتی در شرایط ایجاد شود.

با دوستان و آشنایان قطع رابطه نکنیم؛ این راه چاره نیست. با حفظ تعادل در رفت و آمدها این مشکل به تدریج برطرف خواهد شد.

از روانپزشک، روان‌شناس یا مشاور کمک بگیریم.



## پس مان را درمان کنیم؟

که به بیماری امساک و خساست بیمارگونه دچار هستند. این باور باعث می‌شود تا رفتارهای او برایمان قابل تحمل باشد.

مقابله به مثل نکنیم؛ این مقابله هیچ اثری جز تکرار رفتارهای نامطلوب او ندارد. حتی این رفتارها می‌تواند با شدت بیشتری تکرار شود.

پیش از خرید هر وسیله‌ای برای منزل با همسرمان مشورت کنیم. با وجود اختلاف‌نظر، مشورت‌کردن ضروری است تا پس از خرید با لجبازی او روبه‌رو نشویم. به این ترتیب، مانع از جنجال شده و زمینه‌سازی کرده‌ایم.

برای خریدهای شخصی تنها برویم ولی قبل از بیرون رفتن از منزل، حتماً به همسرمان اطلاع بدهیم تا احساس کنار گذاشته شدن به او دست ندهد. توافق کنیم که این تصمیم برای سلامت روحی - روانی هر دوی ما لازم است. بعضی افراد مبتلا به خساست، تلاش می‌کنند تا این صفت نامناسب را اصلاح کنند. در این صورت با درک مشکلشان و تلاشی که

از مهم‌ترین اختلالات روحی - روانی است که فرد خسیس به آن دچار می‌شود. روان‌شناسان دلیل اصلی بروز این حالت را منزوی شدن آنها می‌دانند.

از طرفی عناد دائمی آنها با جمع، باعث تنها ماندن‌شان می‌شود و همین امر باعث تشدید افسردگی خواهد شد. در واقع عقاید آنها باعث می‌شود تا همیشه تنها بمانند؛ حتی اگر به ظاهر، دیگران آنها را طرد نکنند.

یکی دیگر از مشکلات روحی - روانی این افراد، «بی‌تابی و بروز حالت‌های هیجانی» است. نگرانی درباره همه چیز، به‌ویژه مخارج (فقط فکرکردن به مخارج و نه خرج‌کردن واقعی)، آنها را به افرادی بهانه‌جو، بی‌تاب، ایرادگیر و... تبدیل می‌کند. این نکته را هم فراموش نکنیم که حالتی «تهاجمی و عصبی» در رفتارهای آنها دیده می‌شود که هم باعث آزار خانواده و هم باعث آزار خودشان می‌شود.

رفتارهای دیگری مثل حرص و ولع دائمی برای همه چیز، شک و تردید، حسابگری و

# سیمین و آخرین غزل



سیمین بهبهانی شاعر مردمی ایران در بیست و هشت مرداد آخرین غزل خود را سرود و با این دنیا خداحافظی کرد و به دیار باقی شتافت. او به خاطر گفتن غزلیات بی سابقه به نیمای غزل معروف است. سیمین با اشعار مردمی همیشه در دل مردم جای دارد شعرهای او که همیشه رگه های اجتماعی داشت، نشان می داد که رسالت خود را به عنوان هنرمند به این مردم ادا کرده است. بانوی غزل ایران عاشق تدریس بود او سی سال در آموزش پرورش مشغول تدریس شد. او در بیش از شش دهه فعالیت اشعار خاطره انگیزی به جا گذاشت محبوبیت سیمین فقط به ایران و ایرانی ختم نمی شد بلکه مردم تاجیکستان و سایر فارسی زبانان نیز به آثار او علاقه داشتند. سیمین بهبهانی از موثرترین و مبتکرترین شاعران عرصه غزل معاصر است. وی شاعری را از آغاز جوانی با سرودن غزلها و چهارپاره هایی کلاسیک و رمانتیک آغاز کرد که غالباً دارای مضامین عاشقانه و عواطف زنانه و احساسات انسان دوستانه بود. رفته رفته از دهه سی به بعد تحت تاثیر اشعار نو پردازان رگه هایی از زبان و تخیل تازه ی رمانتیک در غزل های او پدیدار شد که مجموعه «مرمر» نشانگر این تحول بود. بعد ها مجموعه ی غزل «رستاخیز» تلاش موفق او را در تلفیق روح عاشقی و بانگ نگرش و محتوای اجتماعی به نمایش گذاشت.

بهبهانی به قصد دمیدن روح تازه در پیکره غزل بعد ها علاوه بر نوگرایی زبان و تخیل، از حوزه اوزان رایج غزل فارسی گام فراتر نهاده و وزنه های غیر رایج یا ابتکاری به کار گرفت که در سالهای بعد از انقلاب نیز در آثار او تداوم داشت و کوشید تا با بهره گیری از فضا سازی های روایی، توالی منطقی ابیات بافت موسیقایی نو و رگه های بینش فلسفی - اساطیری، غزل را از روح سنتی تهی کند و به آن روحی تازه و متناسب با زمان بخشد. من با تو ام ای رفیق! با تو همراه تو پیش می نهم گام در شادی تو شریک هستم  
بر جام می تو می زخم جام  
من با تو ام ای رفیق! با تو  
دیری ست که با تو عهد بستم  
همگام تو ام، بکش به راهم  
همپای تو ام، بگیر دستم  
پیوند گذشته های پر رنج  
اینسان به توام نموده نزدیک  
هم بند تو بوده ام زمانی  
در یک قفس سیاه و تاریک  
رنجی که تو برده ای ز غولان  
بر چهر من است نقش بسته  
زخمی که تو خورده ای ز دیوان  
بنگر که به قلب من نشسته  
تو یک نفری... نه! بشمارای  
هر سو که نظر کنم، تو هستی

یک جمع به هم گرفته پیوند  
یک جبهه ی سخت بی شکستی  
زردی؟ نه! سفید؟ نه! سیه، نه  
بالاتری از نژاد و از رنگ  
تو هر کسی و ز هر کجایی  
من با تو، تو با منی هماهنگ  
سیمین بهبهانی

## کتابشناسی

- سه تار شکسته (۱۳۳۰)
- جای پا (۱۳۳۵)
- چلچراغ (۱۳۳۶)
- مرمر (۱۳۴۱)
- رستاخیز (۱۳۵۲)
- خطی ز سرعت و از آتش (۱۳۶۰)
- دشت ارژن (۱۳۶۲)
- گزینه اشعار (۱۳۶۷)
- درباره هنر و ادبیات (۱۳۶۸)
- آن مرد، مرد همراهم (۱۳۶۹)
- کاغذین جامه (۱۳۷۱)
- کولی و نامه و عشق (۱۳۷۳)
- عاشق تراز همیشه بخوان (۱۳۷۳)
- شاعران امروز فرانسه (۱۳۷۳) [ترجمه فارسی از اثر پیر دوبوآدفر، چاپ دوم: ۱۳۸۲]
- با قلب خود چه خریدم؟ (۱۳۷۵)
- یک دریچه آزادی (۱۳۷۴)
- مجموعه اشعار (۲۰۰۳)
- یکی مثلاً این که (۲۰۰۵)
- شعر زمان ما (۱۳۹۱)
- مجموعه اشعار سیمین بهبهانی (۱۳۹۱)

## سهم من از زندگی چیست؟

با پشتکار و تلاش می توان آن را فتح کرد؛ سهم من از زندگی شاید همراه شدن با لبخند هایی است که موسیقی قلب است و ساختن امید هایی است که در همه فرادها ماندگار می ماند؛ سهم من از زندگی هر چه باشد تسلیم سرنوشت نخواهم شد قدم در راهی می نهم تا بتوانم از میان شب های سراسر تاریکی همچون ستاره درخشان طلوع کنم و از میان خارهایی که روح را زخمی می کنند همچون گلی زیبا بشکفم و یکبار دیگر شعر زیبایی زندگی را با صدایی رساتر از گذشته بخوانم.

هانیه عرب

است که راهی برای فریاد می جویند؛ سهم من شاید باور همه روزنه هایی است که در فردا وجود دارد؛ سهم من از زندگی لمس همه رنجهایی است که در قلبم به یادگار می گذاری تا با روحم انس بگیرد و متعالی شوم؛ سهم من از زندگی شاید همنفس شدن با همه قلبهایی است که هیچ کس تسلائی خاطرشان نیست؛ سهم من از زندگی شاید همسفر شدن با همه سختی هایی است که صبری بزرگ می خواهد؛ سهم من از زندگی شاید باور همه ی چراغ هایی است که در تاریکی وجود دارد؛ سهم من از زندگی شاید فتح قله هایی است که

سهم من از زندگی شاید این باشد از دغدغه هایی سخن گویم که شنیده نمی شود؛ دردهایی را بنویسم که تا لمس نشوند نمی توان به آن پی برد؛ شاید آمده ام از راهی عبور کنم که کمتر کسی جرات گذر از آن را دارد تا به سعادت برسد؛ سهم من شاید تنهایی است تا عظمت خدا را دریابم سهم من از زندگی شاید فهم همه نفهمیدن هایی است که کسی درک نمی کند؛ سهم من از زندگی است تا عظمت خدا را دریابم؛ سهم من از زندگی شاید فهم همه نفهمیدن هایی است که کسی درک نمی کند؛ سهم من از زندگی شاید لمس همه بغض ها یی

### زود قضاوت نکنیم

آقای عسگری چند سالی معلم مدرسه پسرانه بود چند روزی از شروع دوباره مدرسه گذشته بود که حکم انتقال او را به مدرسه ای که نمی دانست کجاست دادند. بعد از باز کردن نامه و دیدن حکم متوجه شد او را به یک مدرسه دخترانه انتقال داده اند.

روز اول ورودش به مدرسه با کلی دختر جوان و شلوغ مواجه شد. با ورود به کلاس برای این که بچه ها از او حساب ببرند محکم به روی میز کوبید و بر پا داد. دختر ها همه ایستادند به جز یک نفر؛ دوباره بر پا داد اما آن یک نفر همچنان نشسته بود و اعتنایی نمی کرد. معلم با تعجب به او نگاه کرد اما چیزی نگفت و همه ی بچه ها ساکت بودند. وقتی زنگ تفریح شد با تعجب دید دختر اصلا از کلاس خارج نشد.

با همه کنجکاوای که ذهنش را قلقلک می داد، خودش را کنترل کرد و از او چیزی نپرسید. زنگ آخر که به صدا درآمد همه چیز برایش مثل روز روشن شد. راحله که کنار ریحانه نشسته بود زیر بغل او را گرفت و لنگ لنگان وی را به بیرون از کلاس برد. دخترک قادر به ایستادن نبود !!

سجاد زارع

### عاقبتان تصمیم بگیریم

شبی ماربزرگی وارد دکان نجاری شد و برای پیدا کردن غذا شروع به گشت زدن کرد. در هنگام جستجو بدنش به اره گیر کرد و کمی زخم شد.

مار خیلی ناراحت شده، برای دفاع از خود اره را گاز گرفت که نتیجه ای جز خونریزی دور دهانش نداشت. او نفهمید که چه اتفاقی افتاده و تصور کرد اره دارد به او حمله می کند و مرگش حتمی است. تصمیم گرفت برای آخرین بار از خود دفاع کند. پس هر چه شدیدتر حمله کرده بدنش را دور اره پیچاند و فشار داد. نجار صبح که آمد روی میز نجاری لاشه مار بزرگ و زخم آلودی را دید که فقط و فقط به خاطر بی فکری و خشم زیاد مرده است.

ما در لحظه خشم می خواهیم دیگران را برنجانیم؛ بعد متوجه می شویم خود را رنجانده ایم و وقتی این را درک می کنیم که خیلی دیر شده است. زندگی بیشتر احتیاج دارد که از اتفاق ها، رفتارها و گفتارها چشم پوشی کنیم.

نویسنده: سجاد زارع

### بازی کردن نابینایان با بازی های

#### سه بعدی صوتی ممکن شد

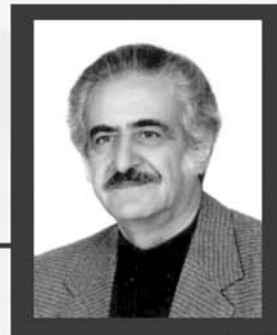
بازی های غیرویدیویی سه بعدی جدید که به جای بینایی به شنوایی وابسته اند، به کاربران مبتلا به نارسایی های چشمی امکان تجربه کردن لذت بازی های دیجیتالی را خواهند داد.

بازی های غیرویدیویی از شیوه تولیدی به نام «ضبط کردن دو گوش» برای خلق جهانی شنیداری استفاده می کنند. این روش شامل جاسازی میکروفون های فشرده ریز در یک انسان ناشنوا است که شیوه شنیدن طبیعی صداها توسط گوش ها را تقلید می کنند.

هر صحنه این بازی با استفاده از این روش ضبط می شود و نتیجه این عمل، تجربه ای سه بعدی و واقعی تر است. بازیکنان باید به حس های شنیداری برای انجام بازی متکی باشند.

آخرین بازی از این دست توسط تیمی از طراحان فرانسوی ارائه شده و آن ها از کمپین سرمایه گذاری جمعی برای جمع آوری ۳۱ هزار پوند جهت تبدیل نسخه نمایشی خود به یک نمونه اولیه کاربردی استفاده کرده اند.

# داستان شگفت انگیز سرطان مغز دوراتی مورگان



ترجمه ی: ا. امیر یوسفی

لیکن «جیم» ابدأ متوجه نشد که ممکن است این شکوه کودکانه، نشانگر وجود بیماری باشد. به همین علت بدان چندان توجهی نکرد. مدتی بعد، یعنی در نخستین ماه تابستان آن سال، «دوراتی» مدام دچار حالت تهوع می شد. یکی از پزشکان متخصص کودکان، این حالت را نتیجه سرماخوردگی دانست و توصیه کرد که به او بیشتر خوراکی های مایع بدهند ولی چند هفته که سپری شد، حال «دوراتی» رو به وخامت نهاد و چشم هایش بی حالت شدند. هر دفعه که غذا می خورد، بلافاصله به استفراغ دچار می شد. وزنش خیلی کم شده بود. ابتدا تقریباً هفده کیلوگرم وزن داشت. لکن تدریجاً پانزده و بعد دوازده کیلوگرم شد. حالا «جیم» و «ماری» مطمئن شده بودند که اشکالی در بین است و دخترشان به بیماری خاصی گرفتار شده است.

در اواسط تابستان همان سال، «ماری» دخترش را به مطب همان پزشک برد و این دفعه به وی گفت: «باز به من نگویند که بیماری دوراتی سرماخوردگی است. ببینید چقدر لاغر شده و روز به روز هم حالش بدتر می شود» و در حالی که اشک در چشمانش حلقه می زد، افزود: «می ترسم دخترم از دستم برود!»

بعد از ظهر آن روز، دخترک را برای انجام پاره ای آزمایش ها در بیمارستان خواباندند. سه روز بعد پزشک جدیدی وارد اتاق «دوراتی» شد و از مادر دخترک پرسید: «آیا دختر شما از حیث تعادل هم مشکل داشته است؟ یعنی هرگز شده که نتواند تعادلش را حفظ کند؟» «ماری» پاسخ داد: «نه، هیچ گاه چنین چیزی پیش نیامده است.» برای اطمینان بیشتر، پزشک دستور داد که از سر «دوراتی» عکسبرداری سه بعدی انجام شود. «ماری» فکر می کرد که این کار زیاد طول می کشد ولی برعکس، تمام مراحل به فوریت انجام پذیرفت و پس از پنج دقیقه، عکسبرداری از سر دختر کوچولو به پایان رسید. «جیم» دخترش را از روی دستگاه عکسبرداری بلند کرد و وقتی که می خواستند از آنجا بروند، صدای مسوول مربوطه را شنیدند که گفت: «برایتان آرزوی موفقیت و نیک روزی دارم.» بعد از آن «ماری» عازم خانه شد تا حمام برود و «جیم» در بیمارستان کنار بستر دخترش نشست. اتاق «دوراتی» ساکت و

پس رک پنج ساله شان «پاتریک» به طبقه زیرین خانه آمده و وارد تالار پذیرایی می شوند. تمام مهمانان به افتخارشان کف می زنند. «جیم» مورگان» به چشم های آنان می نگرد و به یاد می آورد که تا چندی پیش دستیابی به چنین توفیقی، یگانه آرزویش در زندگی بود.

«جیم مورگان» به میکروفون نزدیک می شود و از مهمانان سپاسگزاری می کند. آنگاه به دخترش «دوراتی» نظر می افکند و تمام مرارت هایی را که خانواده اش طی این سه ماه برنافته بودند، به خاطر می آورد. در این مدت پیشامدی شد که آنان را هراسان ساخت ولی چون «جیم» مورگان» سخت سرگرم انجام کارهای خویش بود، همسرش کلیه مسوولیت ها را به گردن گرفته بود. «جیم مورگان» نزد خود می گوید: «باید از نفر دیگری هم قدر دان باشم.»

به همسرش «ماری» چشم می دوزد و خطاب به جمع می گوید: «اکنون می خواهم زنی را به شما معرفی کنم که زندگی دخترم را نجات داد.» نشانه های اولیه بیماری «دوراتی» مهم و جدی به نظر نمی رسید و کسی بدان توجهی نمی کرد. نخستین علامت بیماری در یک بعد از ظهر سال ۱۹۹۴ بروز کرد. «جیم» می خواست موهای دخترش را بشوید که وی سرش را از بین دست های پدر عقب کشید و گفت: «به موهایم دست نزن، سرم درد می گیرد.»

سال ۱۹۹۴ است. این شامگاه جشنی برپاشده و سراسر تالار بزرگ را با بادکنک های رنگین آذین بسته اند. صدها تن از مهمانان مشتاقانه گردهم آمده اند تا کامیابی مردی «جیم مورگان» نام را که به نمایندگی موسسه بزرگی برگزیده شده است، شادمانه جشن بگیرند. پیشخدمتی به طبقه بالا گام می نهد و با انگشت تلنگری به در اتاق «جیم مورگان» می زند و می گوید: «آقای مورگان، حالا شما باید سخنرانی کنید. همه منتظرند.» وی پاسخ می دهد: «چند دقیقه به من مجال دهید.» از جا بر می خیزد و به طرف تختی روان می شود که همسرش روی آن نشسته است. همسر او «ماری» دختر بچه سه ساله شان «دوراتی» را بغل کرده است. حلقه سیاه رنگی دورچشمان دخترک را پوشانده و پوست چهره اش همانند گچ، سفید شده است. «جیم مورگان» از وی می پرسد: «مایلی با ما به طبقه پایین بیایی؟» در این حال، موهای قهوه ای رنگ دختر را نوازش می دهد. دختر کوچولو، سر را به نشانه رضایت تکان می دهد. پدر که قد بلندی دارد. «دوراتی» را در آغوش می گیرد و وی سرش را روی شانه او می نهد موقعی که همه اعضای خانواده «مورگان» یعنی «جیم»، همسرش، «دوراتی» و



آرام بود و دخترک بلافاصله خوابید. در این موقع پزشکی وارد اتاق شد. وی با اشاره دست، «جیم» را به یک اتاق اختصاصی دعوت کرد و گفت: «در مغز دوراتی، غده ای وجود دارد.»

«جیم مورگان» نتوانست جلوی اشک هایش را بگیرد و بی اختیار شروع به گریستن کرد. در این حال پزشک دستش را روی شانه او گذاشت و کوشید آرامش کند. غده بدخیمی که در مغز «دوراتی» وجود داشت، از نوع شایعی در بین کودکان بود. هر سال ۴۰۰ کودک بدین بیماری گرفتار می شوند. غده مزبور که به اندازه یک توده کوچک است، در مغز به وجود می آید و باعث اختلال در تعادل و حرکت بیمار می گردد. در ضمن یاخته هایش بر ساقه مغز اثر می نهد و تنظیم تنفس و ضربان قلب را نیز، که از وظایف این بخش از مغز است، مختل می سازد. غده مذکور در مغز «دوراتی» بزرگ شده و حتی مسیر ورود مایع نخاعی - مغزی را که به وسیله مغز تولید می گردد، مسدود ساخته بود. تجمع این مایع در مغز موجب فشرده شدن ساقه مغز در انتهای جمجمه شده بود. چنانچه این فشار شدید به همین حال باقی می ماند، ضربان قلب «دوراتی» متوقف می شد.

بنابراین تصمیم گرفته شد که روز بعد «دوراتی» را در بیمارستان ملی «دواشینگتن» تحت عمل جراحی قرار دهند. یک جراح متخصص مغز و اعصاب به نام «ویلیام چادوک» جراحی را پذیرفت. وی برای درآوردن غده می بایست پشت جمجمه «دوراتی» را می گشود تا بتواند به مخچه دست یابد. آنگاه ناچار می شد تا جایی که ممکن بود غده را از روی ساقه مغز و مخچه بردارد و راه عبور مایع مغزی - نخاعی را باز کند.

پنج ساعت پس از آغاز عمل جراحی، دکتر «چادوک» از اتاق عمل خارج شد و به اتاق انتظار رفت تا پدر و مادر «دوراتی» را ببیند. به آنان گفت: «همه چیز خیلی خوب به نظر می آید. امیدوارم اشکالی پیش نیاید.»

جراح همه قسمت های دیدنی غده را خارج کرده بود. بدین ترتیب گویی از خطر بیماری، بسیارکاسته شده و «دوراتی» بهتر قادر بود با بیماری سرطان پیکار کند. «ماری» و «جیم» شتابان به بخش مراقبت های ویژه رفتند. سر «دوراتی» با باند بسته شده بود و چند دستگاه که بوق می زدند و سر و صدا تولید می کردند، کنار تختش قرار داشتند و لوله هایی از آنها به بدن دخترک وصل بود. «ماری» صورتش را به دختر بیهوشش نزدیک کرد و نجواکنان در گوش وی گفت: «تو دخترک بی باک و مبارزم هستی. باید

با بیماری شدیداً دست و پنجه نرم کنی تا به کلی بهبود یابی.»

در این حال «جیم» و «ماری» در آرامش و تاریکی شب، دست های سست و بی حس دخترشان را در دست گرفتند.

دو روز بعد دکتر «چاوک» به اتاق «دوراتی» آمد. وی آخرین عکس مغز «دوراتی» را بررسی کرده و متوجه شده بود که باردیگر در نقاطی از مغز، یاخته های سرطانی رشد کرده اند. رو به پدر و مادر دخترک کرد و گفت: «سرطان در نخاع دوراتی هم پخش شده است. زندگی اش بسیار در معرض خطر است!»

چند ساعت توأم با گریه، ناله، دعا و توسل پدر و مادر «دوراتی» سپری شد. بعد از ظهر آن روز، آن دو با دکتر «چادوک» و یک پزشک متخصص مغز و اعصاب دیگر موسوم به «راجر پاکر» دیدار کردند. پزشکان بر آن شدند که پنج داروی بسیار قوی به مقدار زیاد برای دخترک تجویز کنند. استفاده از این داروهای قوی، دخترک را تا مرز نیستی می کشاند. به این ترتیب شیمی درمانی شروع شد. «دوراتی» باید پنج ماه تحت این عمل و نیز پرتو درمانی قرار می گرفت. با این همه، پزشکان گمان می کردند که بر اثر بهترین مراقبت ها و درمان ها، ممکن بود فقط تا پنج سالگی دوام بیاورد و زنده بماند.

«جیم» کنار بالین دخترش نشست. «دوراتی» هنوز بیهوش بود. او مردی متکی به نفس و همواره معتقد بود به قدری توان دارد که قادر است سرنوشت خویش را مهار کند، اما در آن شرایط حس می کرد ناتوان است و هیچ کاری از عهده اش بر نمی آید که برای دختر درمانده اش بکند.

نومیدی بر وجود «ماری» نیز چیره گشت.

کارش تنها شده بود راه رفتن در راهروی بیمارستان. تاشب کارش فقط همین بود. یک روز زن و شوهری را دید که دخترشان در حادثه تصادف مجروح شده بود. آن روز با نگرستن به چهره های شدیداً اندوهگین و اشک ریز آنان دریافت که فرزندشان به کام مرگ فرو رفته است!

در این موقع «ماری» به دیوار تکیه داد و غفلتاً حقیقتی در ذهنش جرقه زد: «تا زمانی که دوراتی نفس در سینه دارد، نباید نا امید شوم.» «ماری» مصمم شد چند کتاب داستان برای دخترش بخرد و هنگامی که وی هشیار شد، برایش بخواند. به کتابفروشی که رفت، ناگهان چشمش به کتابی افتاد که درباره چگونگی مبارزه با بیماری سرطان نوشته شده بود. نویسنده ی این کتاب نگاشته بود که ده سال پیش پزشکان به وی یادآور شده بودند که به سرطان ریه مبتلا شده و سی روز بعد خواهد مرد. او تشخیص ایشان را نپذیرفته و تسلیم نشده بود و به شدت تقلا می کرد تا زنده بماند. ضمناً کوشش می کرد سلامت بدن خود را مجدداً به دست آورد. یکی از کارهایی که در این زمان صورت داد، این بود که روزی ده گرم ویتامین «ث» مصرف می کرد. وقتی که «ماری» این بخش از کتاب را خواند، فوراً کاغذ یادداشتی برداشت و رویش چنین نوشت: «روزی ده گرم ویتامین ث.» «ماری» کتاب های دیگری هم

راجع به بیماری دخترش خرید و تمام وقتش را صرف مطالعه آنها کرد و کوشید از راه این مطالعات و بررسی ها دریابد بین تغذیه و دستگاه ایمن سازی چه رابطه ای هست که بدن «دوراتی» را چنان قوی کند تا بتواند بر بیماری سرطان چیره گردد؟ این پرسشی بود که «ذهن» ماری را به خود مشغول می کرد. تقریباً دو هفته بعد از عمل جراحی، «دوراتی» به هوش آمد. «ماری» که بر



آن شده بود قدرت، استقامت و امید دخترش را افزون سازد، برنامه ای را برای تامین این هدف ترتیب داد. هر روز کنار تخت دخترش دراز می کشید و دستش را گرداگرد تن نحیف او حلقه می کرد و می کوشید با سخنان خود، امید و اطمینان از تداوم حیات را در وجود وی محکم و پایدار نگاه دارد. به طور مثال از «دوراتی» می پرسید: «دوراتی، عزیزم در بزرگی می خواهی چه کاره شوی؟ دخترک پاسخ می داد: «می خواهم ژیمناستیک یاد بگیرم و در مسابقه ها شرکت کنم.» مادر سوال می کرد: «دوست داری چند سال زندگی کنی؟» او در جواب اظهار می داشت: «صد سال».

یک پزشک متخصص توده شناسی در کودکان موسوم به دکتر «نیکلسون» پیشنهاد کرد که شیمی درمانی را هرچه زودتر شروع کنند. «ماری» خبر داشت بیمارانی تحت شیمی درمانی، دچار حالت تهوع می شوند و امکان ابتلایشان به بیماری های عفونی خیلی افزایش پیدا می کند. از همین رو، برای اینکه مقاومت فرزندش را افزون سازد، به او ویتامین «ث» می خوراند. پزشک ها گفتند تا وقتی که مصرف ویتامین «ث» خطری در پی نداشته باشد، استفاده از آن بی ضرر است. «ماری» همین طور شربت های نیروزا و ویتامین دار برای دختر بیمارش می خرید و آنها را با شکلات در می آمیخت تا دخترک راحت تر بنوشد.

«دوراتی» هر روز از آن شربت های تقویتی می خورد و روز به روز اضافه وزن می یافت. در آخرین ماه تابستان، پزشکان به پدر و مادر «دوراتی» گفتند که می توانند فرزند خود را به خانه ببرند. قرار شد از آن به بعد، هر سه هفته یکبار کودک را برای شیمی درمانی به بیمارستان

برگردانند.

پیگیری هایی که «ماری» انجام داده بود وی را قانع کرد که راه های متعددی برای مبارزه با بیماری سرطان وجود دارد. روش هایی که امکان دارد در کنار درمان های دارویی و شیمیایی اثربخش باشند. او فوراً فهرستی از تمام ویتامین ها و مکمل های غذایی که به نظر می آمد در مداوای سرطان اثر داشته باشند، تهیه کرد. پیوسته در این موارد با پزشکان ریزنی می کرد و نظرشان را جویا می شد. البته آنها کارهای «ماری» را تایید نمی کردند اما از ادامه آن هم ممانعت به عمل نمی آوردند؛ زیرا معتقد بودند تازمانی که «دوراتی» تحت درمان دارویی است، مصرف آن ویتامین ها و مکمل ها ضرری ندارد. در دومین ماه پاییز سال ۱۹۹۴ عکسبرداری از مغز دخترک نشان داد که غده ها دارند جمع و کوچک می شوند. حال دیگر وزنش ثابت مانده بود و رنگ اندکی روی گونه هایش دیده می شد. در واقع، پزشک ها نیز از این بهبودی حیران بودند. می گفتند او شیمی درمانی را خیلی خوب تحمل کرده و به شیوه شگفت انگیزی بهتر شده است. با این وجود، قرار شد که پرتودرمانی را در زمستان شروع کنند. در ضمن «ماری» می کوشید با سایر پدران و مادرانی که فرزندشان دچار این مرض شده بود، آشنا شود و از این راه اطلاعاتی راجع بدان به دست آورد. روزی در سالن انتظار بیمارستان، چشم «ماری» به پسر بچه ای افتاد که روی سرش علامت بخیه هایی دیده می شد. جای بخیه های سر «دوراتی» هم بعد از عمل، عیناً همین گونه بود. مادر آن پسر بچه توضیح داد که پسرش تحت پرتودرمانی بوده و بیماری اش رو به بهبودی است. ولی به رغم پیشرفت درمان ها، مشکلی برای

پسرک ایجاد شده بود. به این معنی که درس ها را به سختی فرا می گرفت. از این روی، وی را به کلاس بچه های کندذهن منتقل ساخته بودند. بدتر از همه اینکه، بچه دیگر نمی توانست حالات خشودگی، تعجب و خشم را از خویشتن بروز دهد. گویی احساسات وی از صفحه وجودش زوده شده بود!

«ماری» به دختر خود «دوراتی» نگریست. آیا امکان داشت پرتودرمانی چنین مشکلی را برای دختر او هم پیش بیاورد؟ معمولاً بچه های کمتر از ۳ سال را شیمی درمانی نمی کنند، زیرا تأثیرات این شیوه های مداوا، رشد مغز را مختل می سازد. پزشک ها گفتند از آنجایی که سن «دوراتی» سه سال و نیم است، احتمال دارد ضریب هوشی اش بعد از پرتودرمانی، ۲۰ نمره کم شود چون در این هنگام است که یک کودک مفهوم اساسی فراگیری زبان و اعداد را در ذهن خود درک می کند. در این میان، بسیاری از اطرافیان «دوراتی» از خود می پرسیدند که آیا این درمان ها بر شخصیت وی هم اثر خواهد نهاد؟ در واقع نجات زندگی «دوراتی» چه بهای گزافی را در پی خواهد داشت؟

«ماری» با خود اندیشید که شاید بهتر باشد شروع پرتودرمانی را به تاخیر افکنند. وی می دانست این کار احتمالاً خطرناک است. لیکن از جهت دیگر، «دوراتی» به شیمی درمانی و سایر معالجه ها واکنش مساعدی نشان داده بود. بنابراین «ماری» به این نتیجه رسید که چنانچه پرتودرمانی را به تعویق بیندازند، «دوراتی» بزرگ تر شده و مغزش رشد کافی خواهد کرد و آثار سوء جانبی و زیانبار پرتودرمانی بر مغزش کاهش خواهد یافت.

ولی «جیم»، پدر «دوراتی» از آن بیم داشت که اگر پرتودرمانی را آغاز نکنند، دخترشان را از دست بدهند و او هم نتواند از این مهلکه جان به در برد. او و «ماری» چندین هفته روی این موضوع با هم بحث و مجادله کردند. بعد از آن، شبی «جیم» در جلسه ای حضوریافت که مربوط به بیمارانی بود که از خطر سرطان رها شده بودند. آنان به اتفاق خانواده هایشان در این برنامه شرکت جسته بودند. زنی گفت پسرش که اکنون هجده ساله است، در دوران کودکی به سرطان دچار شد و بعد از پرتودرمانی از مرگ رها شد.

وجود «جیم» پس از ملاقات با آن زن و شنیدن گفته هایش سراپا شور و امید شد و احساس کرد دوراتی نیز می تواند، مانند پسر آن زن، روزی جوانی بلند بالا و خوش چهره باشد. به سخنان همسرش «ماری» اندیشید. اکنون حرف های وی در نظرش منطقی و حقیقی





می‌آمد. سپس با خود فکر کرد: «دختر من نیز می‌تواند مانند این پسر سالم و زیبا باشد.»

چند روز بعد «ماری» به بیمارستان رفت تا از پزشکان بخواهد پرتو درمانی را به تأخیر اندازند زیرا غده های مغزی «دوراتی» به شیمی درمانی واکنش بس مثبتی نشان داده بود. پزشکان پذیرفتند که پرتو درمانی را یک سال به تعویق افکنند. وانگهی، تصمیم گرفتند شیمی درمانی با استفاده از داروهای بس ضعیف تر را که برای نوزادان مناسب بودند، در مورد «دوراتی» ادامه دهند.

طی پنج ماه بعد، «ماری» با جدیت سعی داشت تا تندرستی فرزندش را حفظ کند. وزن او ثابت ماند اما کاربرد داروهای شیمیایی موجب کندی واکنش در کودک شده بود. گذشته از این، موها و مژه هایش می ریختند و دخترک پیوسته دچار حالت تهوع می شد. مدتی بعد گوش چپ «دوراتی» ناشنوا شد. اگر شیمی درمانی ادامه می یافت، شاید این حالت تشدید می شد. حال روح دخترک همراه با جسمش رو به نابودی می رفت. «ماری» به همسرش گفت: «دخترمان دارد آهسته آهسته از دستمان می رود.»

آن دو با پزشک به گفت و گو نشستند و به او گفتند که به علت مشکلات پیش آمده میل دارند شیمی درمانی ادامه نیابد. «جیم» یاد آورد شد: «چه فایده ای دارد که دوراتی زنده بماند اما همه توانایی ها و روحیه یک آدم عادی را از دست بدهد؟» پزشک شرح داد که شیمی درمانی و پرتو درمانی، مؤثرترین شیوه برای نجات زندگی وی است. به اعتقاد ما باید این مداواها را دنبال کرد. حتی گاه، ما پدر و مادری را که نمی گذارند فرزندشان تحت این قبیل درمان ها قرار گیرد، به دادگاه می کشانیم تا مجوز کسب کنیم. کمی مکث کرد و سپس گفت: «ولی درباره دوراتی، قضیه فرق می کند. شیمی درمانی را قطع می کنیم. شما هم می توانید او را زیر نظر بگیرید. در صورتی که توده موجود در مغزش بار دیگر رشد کند، ناچاریم بلافاصله پرتو درمانی را آغاز کنیم.» «ماری» در حالی که نفس راحتی کشید، قول داد: «خیلی خب، اگر هر اشکالی پیش آمد، او را فوری به بیمارستان می رسانیم. هر سه ماه یک دفعه نیز برای عکسبرداری می آوریم.»

به محض اینکه پزشک از اتاق خارج شد، پدر «دوراتی» با خود گفت که خطر بزرگی را قبول کرده اند. طی هفته های بعد، حال ظاهر، «دوراتی» بسیار بهتر شد و چشمانش فروغ یافت. حالت های شخصیتی وی نیز مجدداً به موقعیت طبیعی برمی گشت. یک روز بعد از ظهر، دخترک روی نیمکتی کنار استخر منزلشان نشست. غفلتاً تبسمی به چهره نشان

و به صدای بلند گفت: «مامان دنیا بسیار زیباست.» بعد سرگرم بازی و دویدن شد. زن و شوهر همواره آرزومند بودند که فرزندشان مانند بچه های دیگر شاد باشد و به بازی بپردازد.

ولی یک روز در اوایل پاییز سال ۱۹۹۵، «ماری» متوجه شد که روی پای دخترک، جای زخمی وجود دارد. «دوراتی» هنگام راه رفتن تلو تلو می خورد و تعادلش را از دست می داد. در آن زمان، پنج ماه از قطع شیمی درمانی می گذشت. «جیم» و «ماری» دخترشان را به بیمارستان رساندند و منتظر نتیجه عکسبرداری شدند. بعد از مدتی پزشک، آنان را به دفتر فراخواند. او گفت: «عکسبرداری مشخص کرده که غده جدیدی در مغز دخترتان ظاهر شده است. این غده روی مخچه او رشد کرده و در نتیجه سبب شده که قادر به حفظ تعادلش نباشد.»

«ماری» در حالی که به پنهان صورتش اشک می ریخت، با خود اندیشید: «خدایا چه اشتباهی کردم!»

حالا دیگر حتی رویش نمی شده که به صورت همسرش نگاه کند. اگر دخترشان از دست می رفت، یقیناً «جیم» او را مقصر می شمرد و سرزنش می کرد. با این وجود، سعی می کرد حواسش را جمع کند تا ببیند پزشک چه چاره ای می اندیشد. وی به نرمی و ملاحظت گفت: «دلهره نداشته باشید. ما حالا در شرایط مطلوبی به سر می بریم. دوراتی بزرگ تر شده و مغزش رشد فزون تری کرده است. اکنون پرتو درمانی اثر تخریبی کمتری روی او خواهد داشت.»

«ماری» حالا برای نخستین بار در این مدت به چهره همسرش نظر انداخت و هیچ نشانی از خشم و عصبانیت در سیمایش ندید. در خلال یک ماه بعد، «دوراتی» را پنج روز در هفته تحت

پرتو درمانی قرار دادند. در این بین، «ماری» هر روز از آن شربت تقویت کننده که خود درست می کرد، به دخترک می داد و هر شب هم با او حرف می زد و هرگاه می پرسید: «دخترم، می خواهی چند سال عمر می کنی؟» می گفت: صد سال، مامان.» با این همه، والدین بیم آن داشتند که پرتو نگاری بر شخصیت و روحیه دخترک تأثیر گذارد. آیا بعد از این معالجات، دخترک عشق، عاطفه و مهر را از یاد می برد؟

روزی یکی از دوستان نزدیک «ماری» دخترشان را به قصد خرید بیرون برد. به یک فروشگاه که رفتند، دخترک روی انگشتان پاهایش خود را بلند کرد و به تماشای یکی از ویتترین ها که ویژه جواهرات بدلی بود سرگرم شد. سپس به یکی از سنجاق سینه ها که به شکل قلب بود، اشاره کرد و گفت: «می خواهم این قلب را برای ما در بخرم و به وی بگویم که این قلب من است و من قلبم را به او اهدا می کنم. به این ترتیب قلبم پیوسته با او خواهد بود.»

یک روز تابستانی، شش ماه بعد از آخرین جلسه پرتو درمانی، «دوراتی» به اتاق بازی کودکان بیمارستان دوید و دست دوستانش را گرفت و سرگرم بازی شد. بچه ها در آن اتاقی که انباشته از توپ های پلاستیکی بود، سرگرم بازی شدند. آن شب «جیم» و «ماری» برای مدتی طولانی کنار تخت «دوراتی» ایستادند. دخترک خواب بود و پدر و مادرش در سکوت، چهره وی را تماشا می کردند. آن شب یعنی هجدهمین روز تابستان ۱۹۹۶ دوراتی کوچولو پنج ساله شد. اکنون «دوراتی» شش ساله است. عکسبرداری نهایی نشان داده که هیچ اثری از سرطان در مغزش نیست.

منبع: Reader's Digest



## زنگ تفریح

### انشای یک پسر دبستانی در مورد ازدواج

هر وقت من یک کار خوب می‌کنم مامانم به من می‌گوید بزرگ که شدی برایت یک زن خوب می‌گیرم. تا به حال من پنج تا کار خوب کرده‌ام و مامانم قول پنج تایش را به من داده است. حتمن ناسرادین شاه خیلی کارهای خوب می‌کرده که مامانش به اندازه استادیوم آزادی برایش زن گرفته بود. ولی من مؤتقلم که اصولن انسان باید زن بگیرد تا آدم بشود، چون بابایان همیشه می‌گوید مشکلات انسان را آدم می‌کند. در ازدواج توهم خیلی مهم است یعنی دو طرف باید به هم بخورند. مثلن من و ساناز دختر خاله مان خیلی به هم می‌خوریم.

از لهاز فکری هم دو طرف باید به هم بخورند، ساناز چون سه سالش است هنوز فکر ندارد که به من بخورد ولی مامانم می‌گوید این ساناز از تو بیشتر هالیش می‌شود. در ازدواج سن و سال اصلن مهم نیست چه بسیار آدم‌های بزرگی بوده‌اند که کارشان به تلاغ کشیده شده و چه بسیار آدم‌های کوچکی که نگشیده شده. مهم اشق است! اگر اشق باشد دیگر کسی از شوهرش سکه نمی‌خواهد و دایی مختار هم از زندان در می‌آید من تا حالا کلی سکه جم کرده‌ام و می‌خواهم همان اول قلکم را بشکنم و همه اش را به ساناز بدهم تا بعدن به زندان نروم. مهریه و شیر بلال هیچ کس را خوشبخت نمی‌کند. همین خرج‌های ازافی باعث می‌شود که زندگی سخت بشود و سر خرج عروسی دایی مختار با پدر خانومش حرفش بشود دایی مختار می‌گفت پدر خانومش چتر باز بود. خوب شاید حقوق چتر بازی خیلی کم بوده که نتوانسته خرج عروسی را بدهد. البته من و ساناز توافق کرده‌ایم که بجای شام عروسی چیپس و خلالی نمکی بدهیم. هم ارزان تر است، هم خوشمزه تر است تازه وقتی می‌خوری خش خش هم می‌کند!

اگر آدم زن خانه دار بگیرد خیلی بهتر است و گرنه آدم مجبور می‌شود خودش خانه بگیرد. زن دایی مختار هم خانه دار نبود و دایی مختار مجبور شد یک زیرزمینی بگیرد. میگفت چون رهم و اجاره بالاست آنها رفته‌اند پایین! اما خانوم دایی مختار هم می‌خواست برود بالا! حتمن از زیرزمینی می‌ترسید. ساناز هم از زیرزمینی می‌ترسد برای همین هم برایش توی باغچه یک خانه درختی درست کردم. اما ساناز از آن بالا افتاد و دستش شکست.. از آن موقه خاله با من قهر است.

قهر بهتر از دعواست. آدم وقتی قهر می‌کند بعد آشتی می‌کند ولی اگر دعوا کند بعد کتک کاری می‌کند بعد خانومش می‌رود دادگاه شکایت می‌کند بعد می‌آیند دایی مختار را می‌برند زندان! البته زندان آدم را مرد می‌کند. ازدواج هم آدم را مرد می‌کند، اما آدم با ازدواج مرد بشود خیلی بهتر است!

این بود انشای من.

# کادیوو CADIVEU PROFESSIONAL

## تنها کراتینه‌ای

که می‌توانید بعد از مصرف  
بلافاصله موهایتان را شستشو دهید

به‌روپامی‌ماند  
این چنین لخت و براق



CADIVEU  
PROFESSIONAL



با رایحه کاکائو برزیلی

بدون فرمالدئید

WWW.CADIVEU.IR

09123549833

یک نمایندگی: حاوی کراتین، سالیسیک، آمونیاک، سالیسیک، جوله، بیس، بند، دی  
SAO PAULO | LOS ANGELES | MILAN | PARIS

# مبلمان مھرکان

نمایندگی آراکس، آنجلا و رافل



نشانی: کرج، بلوار شهید چمران (شیمیایی)، شمال میدان امام حسین (ع)

تلفن: ۳۲۸۰۹۱۹۲-۳۲۸۱۹۱۹۲