

سال ششم - شماره ۱۸ - ۴۲ صفحه - تابستان ۸۴ - قیمت ۵۰۰ تومان

# توان یاب



- ✓ میهمانی لبخند، مصاحبه با حمید رضا ماهی صفت
- ✓ با قهرمان جبهه های نبرد و ورزشی
- ✓ رهنمودهایی به والدین کودکان آسیب دیده
- ✓ تاثیر ناانجاری های فکی - دندانی در جسم و روان
- ✓ نقص عضو، معلولیت و سلامت شغلی
- ✓ اضطراب: رام ساختن شاپرک ها





مجموعه چاپ نشر و گرافیک ختن  
Khotan Graphics Complex

www.khotangraphics.com  
info@khotangraphics.com

ختن

خیابان فلسطین . پایین تر از میدان فلسطین  
ساختمان ۱۱۰ . طبقه پنجم . واحد ۵۰۳  
تلفن : ۱۹-۶۶۹۶۸۹۱۸

No.503, Fifth floor, No.110  
Felestin St, Tehran, Iran  
Tel:+98 21(66968918-19)





سال ششم - شماره ۱۸ - ۴۴ صفحه - تابستان ۸۴

### سر مقاله

۲ به مناسبت سی و یکم شهریور سالروز آغاز جنگ تحمیلی

### گفت و گو

۴ مصاحبه با حمیدرضا ماهی صفت

### با توان یابان موفق

۷ این شماره: با غلامرضا عربگری، قهرمان جبهه‌های نبرد و ورزش

### مقالات

۱۱ رهنمودهایی به والدین کودکان آسیب دیده‌ی قطع عضو

۱۵ من که هستم؟ عزت نفس در معلولین جسمی

۱۷ تاثیر ناهنجاری‌های فکی - دندان‌ی بر جسم و روان

۲۱ اضطراب: رام ساختن شاپرک‌ها

۲۵ نقص عضو، معلولیت و سلامت شغلی

۲۷ شنا برای مصروعین

### گزارش

۲۸ خلاصه‌ای از عملکرد گروه همیاری بانوان

۳۰ با کتابخانه مشارکتی رعد آشنا شویم

۳۱ سفر شمال به همراه کارآموزان

### گوناگون

۳۳ نامه‌ای از گلستان

۳۴ سخن دل

۳۵ تشکیل اولین دوره آموزشی

۳۶ جدول تخصصی

### خبرهای داخلی

۳۸ بازدید از کارخانه شرکت سهامی فرش

۳۸ ساعتی با یک نویسنده مشهور

### هنر و ادب

۴۱ از بودن و سرودن

### نیم‌نگاهی به جراید

۴۰

### خلاصه انگلیسی

۴۳

### صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

مدیر مسئول: دکتر قاسم صالح‌خو

مدیر اجرایی: علی رشیدی

سر دبیر: غلامرضا سنگچولی

امور هماهنگی: زهرا اویسی

امور کامپیوتری: علی ممتحنی - مریم فورچیان

همکاران این شماره: فاطمه اویسی، زهره تمیم‌داری،

مریم تمیم‌داری، مزجان سنگچولی، طاهره شریف‌زاده

طرح روی جلد: گرافیک خُتن

صفحه‌آرایی: خدمات فرهنگی صبا

لیتوگرافی جلد و متن: کوروش

چاپ و صحافی: پنگوئن تلفن: ۳۳۹۳۴۶۹۲

نشانی: شهرک غرب، خیابان هرمان، خیابان پیروزان

جنوبی، مقابل ششم، پلاک ۷۴

تلفن: ۸۸۰۸۲۲۶۶، ۸۸۰۹۸۸۸۱، ۸۸۰۷۶۳۲۵

نمابر: ۸۸۰۷۶۳۲۶

کد پستی: ۱۴۶۶۶، صندوق پستی: ۱۴۶۶۵/۱۴۴

email: info@raad-ngo.org

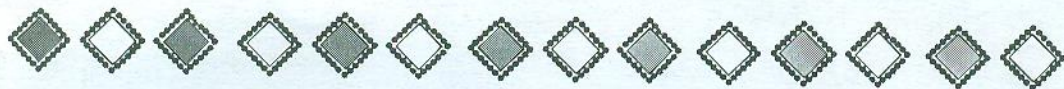
web site: www.raad-ngo.org

● توان یاب از دریافت مقالات و دیدگاه‌های صاحب‌نظران استقبال می‌کند، مقالات ترجمه‌شده همراه باکپی اصل مقاله ارسال شود.

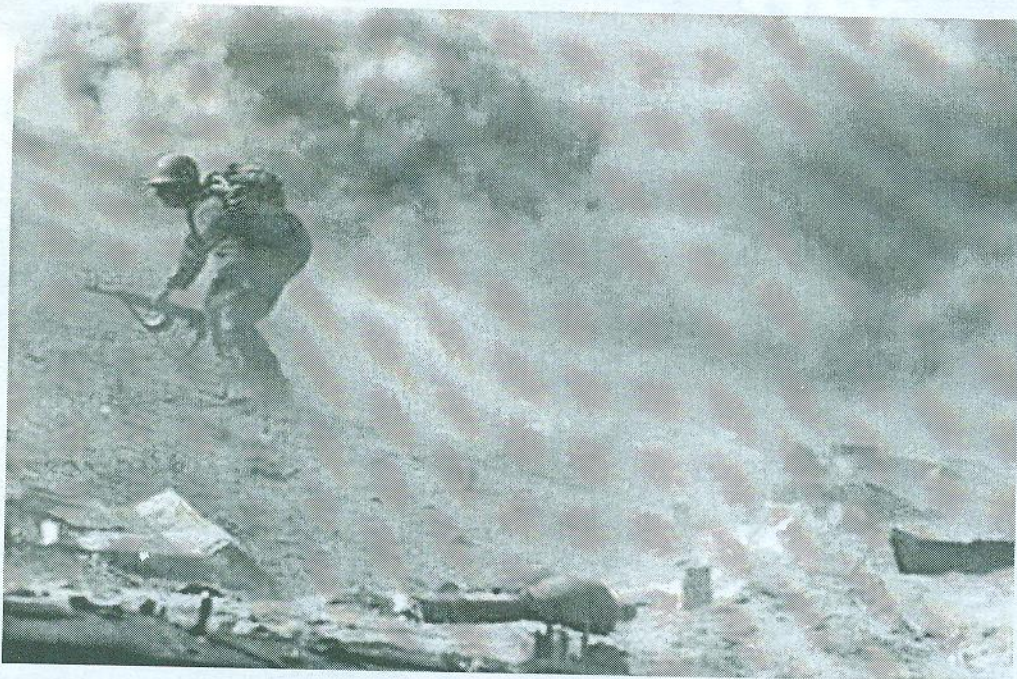
● مقالات ارسالی پس فرستاده نمی‌شود.

● توان یاب در ویرایش و کوتاه‌کردن مطالب آزاد است.





## به مناسبت سی و یکم شهریور سالروز آغاز جنگ تحمیلی



سرمقاله

قرار گرفتند. خواب شیرین مادرانی که فرزندانشان را برای رفتن به مدرسه آماده کرده بودند و رؤیای معصومانه کودکانی که در انتظار ملاقات معلم و هم‌کلاسی، لحظه شماری می‌کردند به کابوسی وحشتناک مبدل شد و به فاصله چند روز شیرازه زندگی در بخش‌های وسیعی از غرب و جنوب ایران به هم ریخت. سرانجام جنگی رسمی از طریق هوا، زمین و دریا در مهر ماه سال ۱۳۵۹ بین ایران و عراق درگرفت و دو کشور با تمام توان با یکدیگر به تقابل پرداختند.

شاید زمانی معنی واژه جنگ در اذهان

ایران درسی و یکم شهریور ماه ۱۳۵۹، مورد تهاجم ناگهانی هواپیماهای جنگی همسایه غربی خود، عراق قرار گرفت. شیپور جنگ از سوی عراق زمانی نواخته شد که اذهان ملت ایران هنوز از شور و شعف انقلابی لبریز و دولتمردان شان می‌رفتند که سر و سامانی به آشفتگی‌های ناشی از کشمکش‌های انقلابی داده و استراتژی قدیمی ملت فرهنگ‌ساز ایران را بر اساس دوستی و تعامل با دیگر ملت‌ها پایه‌ریزی کنند. مردم به پا خاسته برای تحقق یک جامعه نوین انسانی و اسلامی، در آغاز حرکت خود به سوی اهداف عالی انقلاب ناگهان از زمین و هوا آماج انواع سلاح‌های مرگ‌بار



عمومی فقط خون و خونریزی یا کشتار بود. اما در دنیای امروز جنگ فقط نزاع و درگیری فیزیکی نیست، بلکه پدیده‌ای است همه‌جانبه که در تمام شئون زندگی انسان‌ها رسوخ می‌کند و تبعات آن تنها به زمانی که نبرد در جبهه‌ها جریان دارد، منحصر نمی‌شود بلکه آثار آن به سال‌های بعد و حتی به نسل‌های آینده تسری می‌یابد. آنچه در ۲۵ سال پیش بین ایران و عراق رخ داد یک جنگ همه‌جانبه بود، که تمام شئون زندگی مردم را تحت تاثیر قرار دارد و به طوری که بعدها مشهود گردید تقریباً تمام قدرت‌های نظامی و سیاسی دنیا در حمایت از حاکم وقت عراق با ایران به جنگ پرداختند. در مقابل تجهیز ارتش عراق به همه امکانات جنگی، برای ایران و حکومت اسلامی یک تحریم همه‌جانبه نوشته و نانوشته به وسیله کشورهای منطقه و فرا منطقه‌ای وضع شده بود. در بحبوحه دفاع، دشمنان ایران زمین حتی صادرات شیر خشک کودکان به ایران را تحریم کرده و از همه مهم‌تر فروش تجهیزات امدادی، از جمله خودروی آمبولانس، به ایران را منع کرده بودند. آن‌چه ملت بزرگ ایران را در نهایت پیروز و سرافراز کرد، روحیه معنوی حاکم بر جبهه‌های دفاع مقدس بود که رزمندگان از جان گذشته ایرانی در سایه توجهات الهی و با توسل به اولیاء دینی به وجود آورده بودند. اگر تاریخ دوران دفاع مقدس مجدداً ورق بخورد، در لابه لای اوراق

آن نکاتی آشکار خواهد شد که هر انسان آزاده‌ای را متعجب و متحیر خواهد ساخت. از جمله این که کشورهای متحد و پشتیبان رسمی و غیررسمی عراق چه تیرهای خدعه و کینه‌ای را به سوی این ملت روانه ساختند. اما ایران اسلامی یکپارچه بسیج شد و از این دفاع جانانه سرافراز بیرون آمد، و درس‌هایی فراموش نشدنی از مقاومت، ایثار و ایستادگی به جهانیان آموخت. اسناد زنده این مقاومت‌ها و از جان



**در دنیای امروز جنگ فقط نزاع و درگیری فیزیکی نیست، بلکه پدیده‌ای است همه‌جانبه که در تمام شئون زندگی انسان‌ها رسوخ می‌کند و تبعات آن تنها به زمانی که نبرد در جبهه‌ها جریان دارد، منحصر نمی‌شود بلکه آثار آن به سال‌های بعد و حتی به نسل‌های آینده تسری می‌یابد.**

گذشته‌گی‌ها جانبازانی هستند که هنوز با آثار مخرب روحی و جسمی جنگ دست به گریبانند و بعضاً در گوشه آسایشگاه‌ها یا چهارچوب خانه‌ها با درد و رنج خویش مأنوس‌اند.

جنگ تحمیلی عراق با ایران تعداد زیادی معلول (جانباز) به درجات مختلف از خود برجای گذاشته است. این عده صادقانه از سلامتی خویش در راه به ثمر رسیدن آرمان‌های انقلابی اسلامی گذشته‌اند و با ایثار و فداکاری خود خدمت بزرگی به جامعه کرده‌اند. از این رو وظیفه خطیری را بر عهده‌ی فرد فرد این جامعه گذاشته‌اند که در راه سلامتی جسمی و روانی این جانبازان کوشیده و آنها را همچنان سرشار از نیرو نگه‌دارند و به ویژه سعی کنند که با برنامه‌ریزی‌های دقیق و ایجاد مشاغل مناسب با موقعیت جسمی جانبازان هم از توانایی‌ها آنها در جهت سازندگی کشور بهره‌گیرند، و هم روحیه‌ی آنان را، که احتمالاً در اثر نقص عضوهای جسمی ضعیف شده باشد، بازسازی و تقویت نموده و به نحوی این ایده‌ها را به آنها القا کنند که هنوز عضوی مؤثر در این جامعه به شمار می‌آیند و ضایعه جسمی - حرکتی باعث نمی‌شود که شخصیت، احساسات، نیازها و هدف‌های آنها نادیده گرفته شده و انکار شود. احاد جامعه موظف‌اند تا آنجا که ممکن است از نیروی توان‌یابان جانباز برای کارهای تولیدی مناسب بهره‌گیرند و خدمات مورد نیاز آنها را به ایشان ارائه نمایند. در راستای انجام رسالت انسانی و نوع‌دوستی، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد امیدوار است در این زمینه سهم خود را ولو به میزانی ناچیز، ادا کرده باشد.



## میهمانی لبخند



مصاحبه با  
حمیدرضا  
ماهی صفت  
هنرمند متعهد و  
مردمی

گفت  
&  
گو

کوچک را پذیرفته بودند که کمتر از یک روز از درگشت اندوهبار برادر عزیزشان می‌گشت اما به خاطر بچه‌های رعد آمده بودند تا بادل خونین لب خندان بیاورند.

بادل خونین لب خندان بیاور همچو شمع....

در حاشیه این برنامه گفت‌وگوی کوتاهی داشتیم با آقای ماهی صفت، یکی از محبوب‌ترین و مردمی‌ترین هنرمندانی که فقط شنیدن نامش کافی است که لبخند بر لب هر ایرانی پشینه‌د. هنرمندی که یاد او همواره باید لطفی‌های دلچسب و نغز همراه است.

با هم این گفت‌وگوی صمیمانه را می‌خوانیم:

● جناب ماهی صفت ضمن عرض خیر مقدم و تشکر مجدد از حضورتان در جمع توان‌یابان مجتمع رعد، مطمئناً خوانندگان فصلنامه مایلند که در مورد شما بیشتر بدانند، این

روز پنج‌شنبه پنجم خردادماه برای توان‌یابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد روزی پرخاطره و فراموش‌نشدنی بود. در این روز به یادماندنی حمیدرضا ماهی صفت و بهروز کریمی دو هنرمند باصفا و انسان دوستی که به جرأت می‌توان گفت در زمینه هنری خاص خود در کشور حرف اول را می‌زنند و در دنیا شناخته شده و صاحب اسم و رسم هستند، داوطلبانه و با یک دعوت و هماهنگی ساده به مجتمع رعد آمدند. آنها در آمفی‌تئاتر این مجتمع فارغ از دغدغه‌های ثروت و شهرت فقط برای ثابت کردن عشق بی‌کرانشان به تمام مردم این مرز و بوم ساعاتی را به هنرنمایی پرداختند و لحظات شاد و فرح‌زایی برای توان‌یابان مجتمع فراهم آوردند. در بیان مراتب عشق و ایثار این دو بزرگوار همین بس که بدانیم آقای بهروز کریمی در حالی هنرنمایی در این محفل



که چند ساله‌اید؟ متولد کجا هستید؟ و چگونه با مجتمع رعد آشنا شدید؟

به نام خدا اسم شناسنامه‌ای من حمیدرضا ماهی صفت است و در یک خانواده متوسط مایل به پایین در شهر شیراز به دنیا آمدم. پدرم شیرازی و مادرم اصفهانی است، متولد ۱۳۳۸ هستم، یعنی الان چهل و شش ساله‌ام. خندانانم را از کودکی شروع کردم، بچه‌ها که بودم ادای پدر و مادرم را در می‌آوردم، در نوجوانی در مدرسه کار تئاتر می‌کردم و اجرای برنامه‌های شاد را ابتدا از جمع همکاران و اقوام شروع کردم. اما از سال ۱۳۷۶ با اخذ مجوز از وزارت ارشاد اسلامی رسماً کار خندانانم را آغاز کردم و از این که سهم کوچکی در شاد کردن مردم دارم بسیار لذت می‌برم. پدرم مرحوم شده‌اند، و ناروندان خانوادگیم مادر و دو خواهر هستند. ازدواج کرده‌ام با خانمی که پرستار بودند. دنبال کلمه‌ای می‌گردم که ایشان را توصیف کنم، پیدا نمی‌شود؛ در یک جمله بگویم ایشان فقط کلام موافق از دهانشان بیرون می‌آید و خودشان را وقف من و بچه‌ها کرده‌اند. یک فرزند پسر و یک دختر دارم. پسر علی متولد ۱۳۶۲ و دانشجوی ترم آخر مهندسی گرافیک و دخترم سارا متولد ۱۳۶۳ و تکنسین نرم‌افزار کامپیوتر است. شکر خدا بچه‌های خوب، نماز خوان و مؤدبی هستند اما بر خلاف من بسیار کمرو و خجالتی‌اند.

● اصلاً به شما نمی‌آید (هم این که بچه‌هایتان خجالتی باشند و هم این که با این سن و سال کم بچه‌های به این بزرگی داشته باشید). راستی چگونه با رعد آشنا شدید؟

از اظهار لطف شما متشکرم اما از این حرف‌ها بیشتر خانم‌ها خوششان می‌آید. اجازه بدهید یک لطیفه کوچک بگویم: می‌گویند خانمی میهمانی گرفته بود و دوستانش را دعوت

می‌کرد یکی پرسید مناسب این میهمانی چیه؟ گفت: نه، چه‌لمین سالگرد بیست‌سالگیه!! واسطه آشنایی من با رعد آقای سلطانی بودند. یا دکتر فرشته سلطانی!! البته دکتر سلطانی مرد هستند، ولی به لحاظ اعتقادات غیر زمینی که دارند من از ایشان با نام فرشته یاد می‌کنم. یک سال و نیم پیش در جشن دندانپزشکان که در سالن میلاد برگزار شده بود برنامه اجرا کردم و به دلایلی اجرای من چند دقیقه‌ای زودتر از وقت مقرر تمام شد. چند روز پیش دکتر سلطانی با من تماس گرفتند و گفتند فلانی ما شش دقیقه برنامه از شما طلبکاریم، آیا مایل هستی این چند دقیقه را برای مجتمع رعد اجرا کنی؟ وقتی مجتمع را به من معرفی کردند، گفتم شش دقیقه‌ه، اگر سی و شش دقیقه باشد می‌آیم که خداوند توفیق داد، آمدم اجرا کردم و در عمل پنجاه و شش دقیقه شد. در هر صورت من آشنایی با رعد را مدیون دکتر سلطانی هستم.

ما همیشه باید سپاسگزار هنرمندان باشیم. زیرا در جوهره هنر، انسان دوستی و رقت قلب نهفته و این باعث حساس و عاطفی بودن هنرمند می‌شود. این رقت قلب موجب می‌شود هنرمند هر جا که احساس کند مؤثر است بدون چشمداشت مادی حضور پیدا کند و این حضور، اقشار دیگر جامعه را هم به سمت خیرخواهی و نیکوکاری سوق می‌دهد.

● رعد و توان‌یابان آن را چگونه دیدید؟

به نظر من مجتمع رعد در بین سایر خیریه‌ها و واقعاتافته جدا افتاده‌ای است. دوستانی که در اینجا آموزش می‌بینند واقعاً انسان‌های مفیدی می‌شوند، هم برای خودشان و هم برای جامعه؛ انسان با دیدن تلاش این بچه‌ها ذوق زده و متحول می‌شود. آدم احساس می‌کند که در این تحول که با همت رعد در این بچه‌ها به وجود می‌آید باید سهمی داشته باشد و نقشی ایفا کند.

یکی از همکاران گروه ما که مسئولیت تنظیم صدا را به عهده دارد، وقتی حال و هوای مجتمع را دید گفت: «فلانی چرا به من گفתי بیا اینجا همکاری کن و این قدر پول بگیر، من پول نمی‌گیرم بعداً هم هر وقت اینجا برنامه داشتی با کمال میل می‌آیم و چشمداشتی ندارم». به نظر من آن چیزی که برای ما ماندگار است اجرای برنامه‌هایی مانند برنامه رعد است.

● ما بازتاب هنرنمایی شما را در برق شادی در چشم بچه‌ها و در لابلای قهقهه خنده آنها دیدیم، نظر خود شما درباره تأثیر این برنامه چیست؟

راستش را بخواهید من روی سن که بودم زیاد متوجه این تأثیر نشدم اما وقتی از سن پایین آمدم در سالن بیش از چهار برابر وقتی که برای اجرای برنامه گذاشتم در میان بچه‌های توان‌یاب بودم. با آنها مفصل صحبت کردم و عکس گرفتم و در مجموع به این نتیجه رسیدم که اینگونه برنامه‌ها باید مرتب تکرار شود. اجرای برنامه برای اقشاری که می‌توانند در هر جشنی شرکت کنند هنر نیست. هنر حضور در جمع توان‌یابان است که امکان تردد و شرکت در جشن‌ها را ندارند. من از شما و مسئولان رعد می‌خواهم که در هر فرصتی مصرانه از ما بخواهید به رسم انجام وظیفه برای این بچه‌ها برنامه اجرا کنیم. از آقای بهروز کریمی که در حرفه و هنر خودشان منحصراً به فرد هستند بخواهید که باز هم در این جمع هنرنمایی کنند. من واقعاً احساس کردم که این جمع بدجوری نیاز به خنده دارند. یک آقای می‌گفت من در عمرم این قدر نخندیده بودم. خانمی می‌گفت: یک سال است مادرم فوت کرده و تا امروز نخندیده بودم. دیگری می‌گفت من دچار افسردگی هستم، وقتی شما را می‌بینم بی‌اختیار می‌خندم و ... پس این برنامه‌ها در روحیه این عزیزان بسیار تأثیرگذار است و باید



استمرار داشته باشد.

● قبل از اینکه با رعد و فعالیت‌هایش آشنا شوید نسبت به توان‌یابان (معلولان) چگونه می‌اندیشید و آیا تاکنون در این اندیشه و دیدگاه تغییری حاصل شده است؟

راستش اصلاً تصور نمی‌کردم که این بچه‌ها با این مشکلات شدید جسمی این قدر قابلیت و توانایی داشته باشند. با وجود این محدودیت این دوستان بسیار توان‌تر از امثال من هستند که حالا مثلاً بدم چند لطفه تعریف کنم. بعضی بچه‌های اینجا با آموزش‌هایی که می‌بینند واقعاً می‌توانند مفیدتر از افراد سالم باشند. متأسفانه ذهنیت جامعه نسبت به توان‌یاب بسیار نادرست است، در صورتی که اینها باید حمایت شوند. باید هزاران مرکز مثل رعد داشته باشیم، تا در آنها استعداد‌های توان‌یابان شکوفا شود. شاید توان دولت برای کمک در این زمینه آنقدرها زیاد نباشند. باید مراکز اطلاع‌رسانی این قشر را آن گونه که هستند به جامعه بشناسانند. با این اطلاع‌رسانی انسانیت، محبت و معرفت ایرانی تحریک شده و باعث فراهم آوردن امکانات لازم برای ترقی و تعالی این عزیزان می‌شود.

● شما در پایان برنامه برگه‌هایی را بین بچه‌ها پخش کردید که بر روی آنها کلمات و جملات زیبا و امیدبخشی نوشته شده بود. آیا این کار فقط مخصوص بچه‌های رعد بود یا مشابه آن را در پایان همه برنامه‌هایتان انجام می‌دهید؟

این نوع برگه‌ها را بر حسب حال و هوای هر مجلس یا جشنی با توجه به شرکت‌کنندگان در آن مراسم به مناسبت‌های مختلف تهیه و پخش می‌کنیم، در این برگه‌ها کلاً بخش‌هایی از گفتار بزرگان انتخاب شده که در آنها روح مثبت‌نگری تقویت شده است، صحبت از مثبت‌نگری شد، بد نیست ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن

ولادت زینب کبری (س) بگویم که ایشان اسوه بارز و شفاف مثبت‌نگری بودند، درست یک هفته بعد از واقعه کربلا از ایشان سؤال شد: در کربلا چه دیدی؟ فرمودند: هیچ چیز جز زیبایی ندیدم!! انسان چه قدر باید مثبت‌نگر باشد که آن صحنه‌های دلخراش روز عاشورا را مثبت نگاه کند که البته تاریخ هم نشان داد که آن وقایع ماندنی هستند.

● به جز بچه‌های توان‌یاب رعد که از برنامه شما استفاده کردند میهمانان ویژه‌ای هم داشتید که از بیمارستان میرزا کوچک‌خان آمده بودند، گویا قرار است این بیمارستان در بخش درمان با رعد همکاری کند، این همکاری به چه شکلی خواهد بود؟

بله این عزیزان را دعوت کرده بودیم تا از نزدیک با مشکلات بچه‌ها آشنا بشوند و آنها هم قول‌هایی برای برطرف کردن مشکلات درمانی توان‌یابان دادند. البته ما آنها را هرآنقدر می‌خواهیم پیگیر قضیه هستیم. چند روز پیش با این دوستان تماس داشتیم و قرار شد به مناسبت روز پرستار یک اجرای تمام رایگان برای آنها انجام دهیم مشروط به این که قولی که به بچه‌های رعد داده‌اند، دائمی باشد؛ یعنی تمام کارآموزان و کارکنان رعد بتوانند از کلیه خدمات این بیمارستان به صورت رایگان استفاده کنند.

● ما انسان‌ها اغلب به تناسب رضایت خاطری که از کارمان داریم به خود نمره می‌دهیم، فکر می‌کنید نمره رضایت خاطر شما در خصوص برنامه رعد چند است؟

دوستانی که با من کار می‌کنند و سایر هنرمندان که واقعاً سنگ تمام گذاشتند اما در رابطه با خودم ترجیح می‌دهم این نمره را از نظر سنجی بچه‌ها استنباط کنیم، بگذارید آنها به من نمره بدهند. ولی به طور کلی عرض کنم من وقتی مردم را می‌خندانم از درون به شدت ارضا

می‌شوم. و خندانن بچه‌های توان‌یاب رضایت خاطر خاصی به من می‌بخشد. من در همین جا به شما قول می‌دهم هرگاه که احساس کردید این بچه‌ها نیاز به تفریح، نیاز به خندیدن دارند من در خدمت باشم. فقط یک هماهنگی کوچک از قبل انجام شود که با برنامه‌های دیگر تداخل نداشته باشد. از طرف دوستان همکار هم قول مساعدت و همراهی می‌دهم. انشاء... سعی خواهیم کرد برای اجراهای بعدی برنامه متنوع‌تر باشد و مثلاً گروه موسیقی هم ما را همراهی کند.

● به‌عنوان حسن ختام چه پیامی برای توان‌یابان مجتمع رعد و سایر دوستانی که خواننده فصلنامه توان‌یاب هستند دارید؟

تقاضای من از توان‌یابان این است که نگذارند هیچ موضوعی در اراده‌شان خللی وارد کند، مصمم‌تر از قبل به سوی اهدافشان پیش بروند و مطمئن باشند اگر اهدافشان متعالی و انسانی باشد بدون شک به آنها خواهند رسید. خود من همیشه آرزویم این بوده که بتوانم مردم را بخندانم در همه گفتار و رفتارم نیتی به جز این نداشته‌ام و شکر خدا تاکنون در این راه موفق بوده‌ام. چند روز پیش هموطنی از لوس آنجلس زنگ زده که آقا اینجا ایرانی وجود ندارد که شما را نشناسد و دوست نداشته باشد؛ این در حالی است که من تاکنون به ایالات متحده نرفته‌ام.

بچه‌های توان‌یاب باید به راهی که در آن قدم می‌گذارند ایمان داشته باشند و نگذارند اعتماد به نفسشان را هیچ نقصان و مشکلی خدشه‌دار کند. من در مسیری که برای شاد کردن مردم پیش گرفتم بی‌مهری‌ها و کارشکنی‌های فراوان دیدم، اما به فضل پروردگار و با ایمان و اعتقاد راسخی که به کارم داشتم همه موانع کنار رفتند و من همچنان با حمایت مسئولان و مردم به کارم ادامه می‌دهم و مردم را می‌خندانم.





# با توان یابان موفق

این شماره:

غلامرضا عربگری قهرمان جبهه‌های نبرد و ورزش



با توان یابان  
موفق

آن دو چشم مسلماً بهشتی هستند و امیدوارم خداوند کمک کند بقیه زندگی را طوری به سر برم که در آخرت به همراه آن دو چشم به قرب رحمت او در جنتش راه یابم.

● چند سال داشتید که به فیض جانبازی رسیدید و هم اکنون مشغول چه کاری هستید؟

سال ۱۳۶۱ که این اتفاق برای من افتاد ۱۶ ساله بودم و در کلاس سوم راهنمایی تحصیل می‌کردم. پس از نابینایی در سال ۱۳۶۳ مجدداً به جبهه رفتم و در عملیات بدر بیسیم‌چی گردان عمار بودم و شاید آن زمان اولین نابینایی بودم که به‌طور مؤثر در صحنه نبرد و در خط مقدم شرکت می‌کرد. هم‌اکنون که در خدمت

● با سلام و تشکر از وقتی که در اختیار فصلنامه توان یاب گذاشتید، لطفاً به‌طور کلی خودتان را برای خوانندگان فصلنامه معرفی کنید.

بسم... الرحمن الرحیم، «رب اشرح لی صدری و یسر لی امری و احل عقده من لسانی یفقهوا قولی» با تشکر متقابل از فرصتی که برای صحبت با سایر توان یابان در اختیار اینجانب گذاشتید. غلامرضا عربگری جانباز ۷۰ درصد دفاع مقدس هستم. پس از شرکت در عملیات آزادسازی خرمشهر وقتی برای دومین بار به جبهه رفتم در منطقه عملیاتی قصرشیرین و سرپیل ذهاب توفیق یافتم دو چشمم را که هدیه گرانبهایی از جانب خداوند بود بدو بازگردانم.





شما هستم ۴۰ سال دارم، ازدواج کرده‌ام و یک پسر و یک دختر دارم. البته فرزند پسر دیگری هم داشتم که در ۷ سالگی در سانحه تصادف با اتومبیل جان به جان آفرین داد و این حادثه بسیار تلخ امتحان سخت دیگری از جانب خداوند بود و من با توکل به او آن را تحمل کردم. امیدوارم همگی از امتحانات الهی که هر لحظه در معرض آن قرار داریم، سربلند بیرون آییم.

● فرمودید که کلاس سوم راهنمایی به جبهه رفتید و بعد هم چشمان خود را در راه دفاع از دین و میهن تقدیم کردید. آیا با وجود نابینایی موفق به ادامه تحصیل هم شدید؟

بله! چند سال است در هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (هما) استخدام شده‌ام. در قسمتی که من کار می‌کردم همه دیپلمه بودند و حس می‌کردم که مرا به چشم دیگری می‌نگرند. یعنی به زبان بی‌زبانی به من می‌گفتند که یک جوری به این دستگاه تحمیل شده‌ام. در صورتی که امثال من این قدر همت داشتیم که در نوجوانی رفتیم جبهه و مطمئناً برای فرار از زیر بار درس نبود. البته این نگاه‌ها و این طرز تفکرها به نفع من تمام شد و انگیزه‌ای شد تا با تلاش و جدیت با وجود نابینایی دیپلم گرفتم و در رشته حقوق قضایی دانشگاه تهران ادامه تحصیل دادم و اکنون کارشناس حقوق قضایی هستم.

● شما در عرصه ورزش نیز فعال و موفق بوده‌اید اگر ممکن است به اختصار در خصوص افتخاراتی که در این عرصه به عنوان یک توان‌یاب کسب کرده‌اید صحبت کنید.

در نوجوانی و قبل از این که مشکل جسمی پیدا کنم در رشته‌های کونگ‌فو و کشتی آزاد ورزش می‌کردم، پس از جانبازی نیز ابتدا به خاطر حفظ سلامتی و سپس برای نشان دادن توانایی یک توان‌یاب، فعالیت ورزشی را در دوومیدانی و گلبال ادامه دادم. در سال ۱۳۷۱ رکورد دو صد متر و دویست متر نابینایان ایران را (کلاس B۱) شکستم و در سال‌های بعد نیز مرتباً این رکورد را ترقی دادم و هنوز هم رکورد این رشته را در اختیار دارم.



### در عملیات بدر بیسیم چی گردان عمار بودم و شاید آن زمان اولین نابینایی بودم که به طور مؤثر در صحنه نبرد و در خط مقدم شرکت می‌کردم

تا سال ۱۳۸۲ ورزش حرفه‌ای را ادامه دادم و در این سال این نوع ورزش را کنار گذاشتم چون متأسفانه در کشور ما اهمیت لازم به ورزش جانبازان و معلولان داده نمی‌شود. با وجود این که یک معلول (توان‌یاب) نسبت به ورزشکاران معمولی برای رسیدن به قهرمانی و مدال باید تلاش مضاعفی را به کار بندد اما یک صدم ارزشی که برای تلاش و موفقیت سایر ورزشکاران قائل می‌شوند، برایش قائل نیستند. هیچ حمایت ویژه‌ای از یک قهرمان توان‌یاب به عمل نمی‌آید. من که در

میان قهرمانان معلول و جانباز خیلی هم شاخص نیستم، ۴۲ مدال طلا، نقره و برنز کشوری، سه مدال طلای آسیا و یک طلا و یک نقره جهانی کسب کرده‌ام. ارزشی که برای تلاش من و سایر ورزشکاران توان‌یاب قائل شدند حتی در حد ورزشکاری که یک برنز جهانی را کسب کرده‌ام نیست!! ورزش حرفه‌ای برای همه چه سالم و چه توان‌یاب شرایط سختی دارد. ورزشکار معلول (توان‌یاب) باید برای قهرمانی چندین برابر ورزشکاران دیگر زجر بکشد و تلاش کند ولی به یک قهرمان معلول و جانباز که مدال طلای المپیک می‌آورد، ده میلیون پاداش می‌دهند، به یک قهرمان سالم صد میلیون!! این فاصله را با چه منطقی می‌شود توجیه کرد؟ در جوامع و کشورهای دیگر این طور نیست و به ورزشکاران معلول (توان‌یاب) خیلی بها می‌دهند.

● برای من و احتمالاً بسیاری از خوانندگان فصلنامه یک سؤال اساسی مطرح است و آن این که از دست دادن بینایی و از دست دادن عضوی که سلطان بدن است در طرز تفکر شما به لحاظ مذهبی، عرفانی و کلاً اجتماعی چه تأثیری داشت؟ اصلاً این مشکل جسمی چه تأثیری در برخوردهای اجتماعی شما گذاشت؟

من مصاحبه‌های زیادی انجام داده‌ام اما تاکنون هیچ خبرنگاری این سؤال اساسی را از من نپرسیده، مسلماً برای خوانندگان شما و افراد سالم مهم خواهم بود که بدانند با یک نابینا چگونه باید برخورد کنند. زمانی که یک نابینا از خیابان



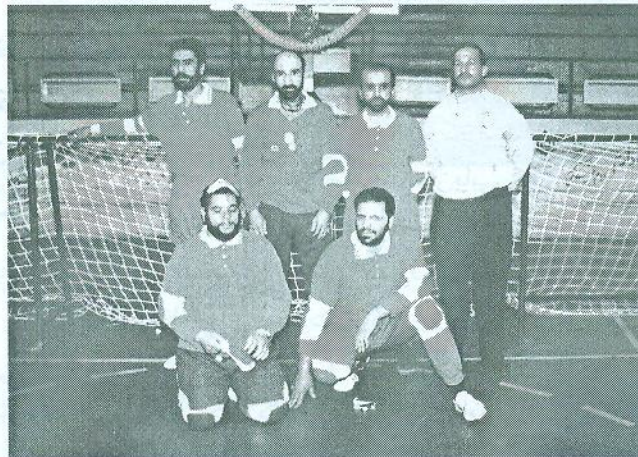
و از محل ویژه عبور عابر رد می‌شود ماشین‌سواری بوق می‌زند که بابا نیا! خوب عزیز من اگر می‌دید که ماشین می‌آید یک دفعه نمی‌آمد وسط خیابان، نمی‌بیند!! و شما باید بایستی تا او رد شود. بسیار پیش آمده که وقتی یک نابینا در جمع وارد می‌شود با زبان اشاره حرف می‌زنند یا لب‌خوانی می‌کنند که این نابینا متوجه نشود!! غافل از این که وقتی انسان حسی را از دست می‌دهد، بقیه حواس او و یا آن حس ششم، بسیار قوی می‌شود و به قول معروف با چشم دل تمام حرکات و سکنات و گوشه کنایه‌های آنها را لمس می‌کند. معلولیت باعث می‌شود یک سری استعداد‌های نهفته در وجود انسان که در

زمان سلامتی راکد مانده بود شکوفا شود. گذشته از موفقیت‌های ورزشی که پس از نابینایی کسب کردم، هم اکنون مداحی اهل بیت هم می‌کنم و هر هفته در دو یا سه هیأت مذهبی برنامه دارم. علاوه بر آن نواختن فلوت و نی را نیز آموخته‌ام و تکنوازی می‌کنم. ضمن این که وکالت و مشاوره حقوقی را نیز می‌پذیرم و در داسرای شهید

هاشمی‌نژاد مشاور حقوقی هستم. شما چند نفر انسان کاملاً بی‌نقص جسمی را می‌شناسید که قهرمان ورزشی، مشاور حقوقی، نوازنده فلوت و مداح حرفه‌ای باشند؟ البته کسب همه این موفقیت‌ها مستلزم این است که انسان خود را نیازد و از پا نیفتد. یادم رفت بگویم من با ماشین هم رانندگی می‌کنم. موتورسواری هم می‌کنم؛ یکی کنارم یا روی ترکم می‌نشیند

و جهات و موقعیت‌ها را به من می‌گوید. اینها باعث می‌شود من معلولیت را در وجودم حس نکنم. این که انسان دارای یک نقص جسمی مثلاً نابینایی باشد دلیل بر عجز او نیست. یک نابینا زیبایی‌ها را بهتر از دیگران لمس می‌کند. او بهتر و عمیق‌تر از دیگران می‌شنود. وقتی صدای بلبلی را می‌شنوم او را به خوبی تجسم می‌کنم و آن چه را که پیرامون او هست؛ آن باغ، آن منظره را، می‌توانم با گوش و یا حس لامسه به قشنگ‌ترین وجهی احساس کنم.

● در خصوص تأثیری که نابینایی بر بینش مذهبی شما گذاشت چیزی نگفتید آیا این بعد وجودی شما هم دچار دگرگونی شد؟



فکر می‌کنم به طور کلی جواب شما را داده باشم؛ همان‌طور که گفتم من هنوز از مداحی اهل بیت دست برنداشته‌ام. اصلاً قبل از جانبازیم مداحی نمی‌کردم. البته در روخوانی قرآن در نوجوانی مقام دوم ناحیه غرب تهران را کسب کردم (قبل از انقلاب). و این پیش‌زمینه بینش مذهبی من بود. این زمینه خیلی کمک کرد که من به سرعت با وضعیت جدید زندگیم کنار بیایم. در

خلوت خودم شروع کردم به نی و فلوت زدن و هم‌زمان با آن خواندن مرثیه و تمرین مداحی را نیز انجام دادم تا اندازه کار دستم آمد و مسلط شدم. شاید اگر نابینا نمی‌بودم هرگز این استعدادها در من شکوفا نمی‌شد.

● در ابتدا خانواده خودتان و پس از ازدواج، همسرتان و خانواده ایشان چگونه با مشکل جسمی شما برخورد کردند؟

صحبت از همسر بود. بدون تردید کسی که می‌خواهد با یک توان‌یاب ازدواج کند، باید از بعضی چیزها بگذرد و این نیاز به تفکر و تأمل جدی دارد. اگر این ازدواج از روی احساس و بدون واقع‌بینی باشد در

جریان عمل و در مقابله با مشکلاتی که فکر نمی‌کرد با آنها مواجه شود، کم می‌آورد. همسر من مرا با همین وضعیت که دارم پذیرفته است. اصلاً به قدری با من هماهنگ است که من هم او را مانند خودم می‌بینم و احساس نمی‌کنم نقصی در مقابل او دارم. زندگی ما هم مثل سایر زوج‌ها خیلی رؤیایی و آرمانی نیست؛ مانند همه تنش‌ها و اختلاف

نظرهایی هم داریم. اما به نظر همسر من با یک توان‌یاب بهتر می‌شود ارتباط برقرار کرد تا با افراد عادی.

● در صحبت‌هایتان به مشکلات اقتصادی توان‌یابان که مسلماً به مشکلات سایر اقشار هم مربوط می‌شود، اشاره داشتید. به نظر شما دولت چه وظیفه‌ای در قبال حل این مشکلات دارد؟ ببینید، من و عده دیگری از توان‌یابان





درج گوشه‌ای از این درددل‌ها بازگو کننده بخشی از مشکلاتی جامعه میلیونی توان‌یابان باشد.

● اگر پیام خاصی برای دوستان توان‌یاب دارید، بفرمایید.



— من در اندازه‌ای نیستم که پیام بدهم. اما توصیه می‌کنم دوستانی که محدودیت جسمی دارند حتماً ورزش متناسب با محدودیت‌هایشان را فراموش نکنند. ورزش برنامه‌ای است که برای همه اқشار مفید و حتی ضروری است. من اکنون با وجودی که ورزش حرفه‌ای را کنار گذاشته‌ام باز هم به تمرین‌های سبک ادامه می‌دهم. ورزش باعث تقویت روحیه و تقویت قوه تفکر می‌شود. تعریق باعث دفع سموم بدن و پیدا شدن طراوت و شادابی لازم برای روبرو شدن با چالش‌های زندگی می‌شود. البته من با تجربه‌ای که از ورزش حرفه‌ای دارم این نوع ورزش را به توان‌یابان توصیه نمی‌کنم. فقط ورزش در حد حفظ توانایی اعضایی که سالم هستند و در حدی که دچار آسیب نشویم.

زمینه فرهنگ‌سازی بشود؛ باید توانایی‌های بی‌شمار توان‌یابان را با کلیه ابزارهای اطلاع‌رسانی از قبیل فیلم، سریال مستند و غیره نشان بدهند. باید شیوه‌های برخورد صحیح اجتماعی با یک توان‌یاب را آموزش بدهند. فیلم گل‌های داودی گوشه‌هایی از توانایی‌های نابینایان را نشان می‌دهد، ولی این کافی نیست. تلویزیون به عنوان یک رسانه ملی و فراگیر چرا نباید در روز عصای سفید (۲۹ مهرماه) هیچ برنامه‌ای داشته باشد؟ چرا توان‌یابانی را که شاخص و برجسته هستند نشان نمی‌دهند؟ آقای بهنام یوسفیان نابینای حقوق‌دانی است که فکر کنم قانون مدنی را حفظ است، قانون مجازات اسلامی را حفظ است؛ در مقطع فوق لیسانس رتبه اول دانشگاه شد و الان دارد در دوره دکتری تحصیل می‌کند. آقای حسین صداقت جانباز نابینایی است که استاد دانشگاه است و صدها توان‌یابی که استعدادها و قابلیت‌های بی‌شماری دارند. چرا اینها را نشان نمی‌دهند؟ چرا روزنامه‌ها و مجلات عوض این که کاغذ دولتی را حرام کنند و تیتربزنند که فلان فوتبالیست گفت من کفش‌هایم را نمی‌بندم، یا فلان دروازه‌بان گفت من امشب طاق‌باز می‌خواهم یا فلان وزنه‌بردار گفت من امروز غذا نمی‌خورم، موفقیت یک ورزشکار توان‌یاب را که هم بر محدودیت جسمی غلبه کرده و هم قهرمان جهان شده را تیتربزنند. چرا مصاحبه او را در صفحات آخر مجله و روزنامه می‌زنند؟

درددل‌ها زیاد است و فرصت اندک با امید به این که فصلنامه توان‌یاب بتواند با

چون جانباز هستیم و در شرایط خاصی دچار مشکل جسمی شده‌ایم، دولت تا حدودی وسایل معاش و به اصطلاح امکانات مادی زندگی ما را تأمین می‌کند، اما این کافی نیست. از نظر محدودیت جسمی و حرکتی من با سایر توان‌یابان فرقی ندارم. باید اولاً فرصت اشتغال برای همه توان‌یابان فراهم شود و کسانی که به هر علت موفق به پیدا کردن شغل شرافتمندانه و مولد نمی‌شوند، حداقل زندگی برایشان از جانب دولت تأمین شود. توان‌یابانی هستند که در صورت ازدواج کردن کلی از



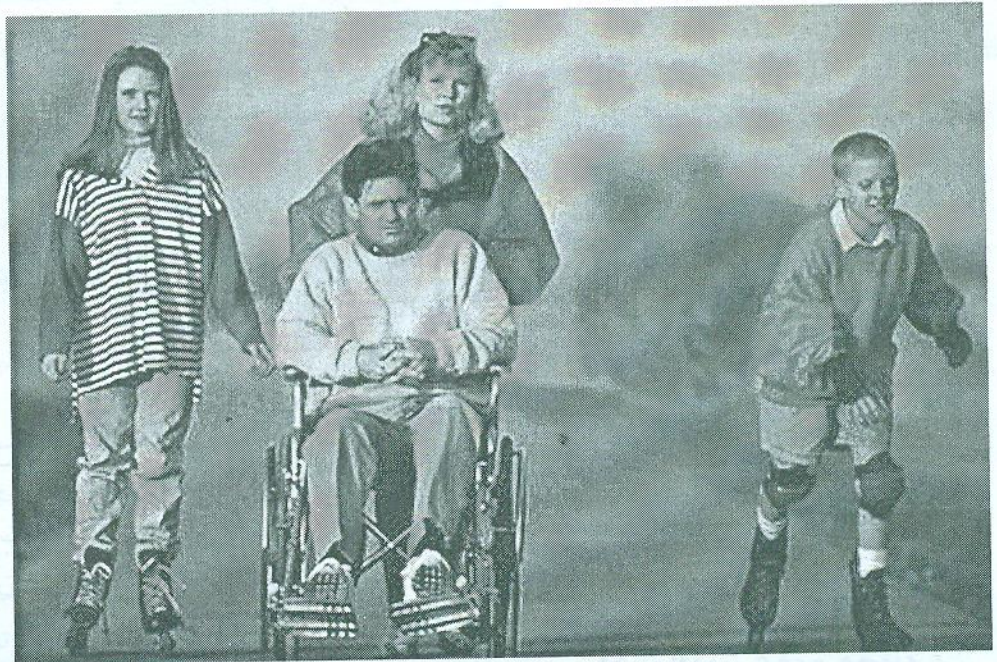
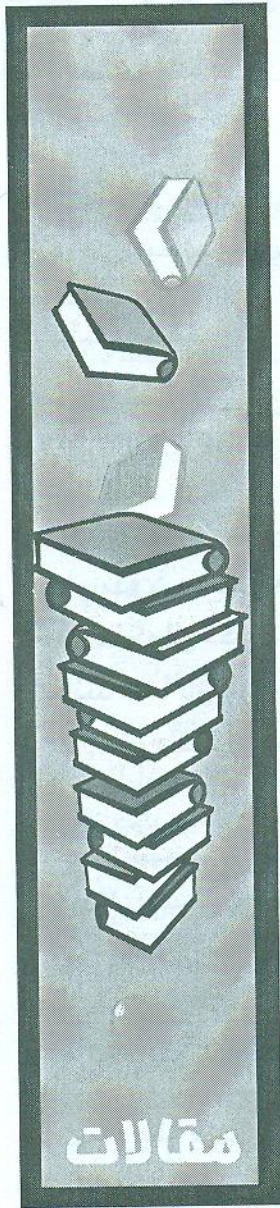
**بدون تردید کسی که می‌خواهد با یک توان‌یاب ازدواج کند، باید از بعضی چیزها بگذرد و این نیاز به تفکر و تأمل جدی دارد**

بار مشکلات مادی و معنوی‌شان حل می‌شود. زوجی هم که شرایط خاص آنان را درک بکنند پیدا کرده‌اند، اما امکان داشتن مسکن مستقل حتی یک اتاق هم برایشان فراهم نیست. ضمناً به علت جداسازی محیط‌های آموزشی توان‌یابان دختر و پسر، آنها امکان برخورد و تعامل با یکدیگر را از دست داده‌اند. پسر نابینا مدرسه‌اش در غرب شهر است دختر نابینا در شرق، خوب! اینها چگونه با خصوصیات هم آشنا بشوند؟ باید در این





## رهنمودهایی به والدین کودکان آسیب دیده‌ی قطع عضو



بفهمید که برای کنترل رشد عضو این فرزند کاری از دستتان ساخته نبوده است.

اگر در زمان تولد نوزاد دارای نقص عضو خود خشمگین شده‌اید، باز هم نباید احساس گناه کنید. احتمالاً شما بسیار ناامید بوده یا احساس انزوای طبیعی می‌کرده‌اید و یا این که نمی‌توانسته‌اید به عضو ناقص فرزند خود نگاه کنید، این اعمال نیز جزء واکنش‌های طبیعی انسان به شمار می‌آیند.

سعی کنید احساسات خود را هر چه که هستند، بپذیرید و خود را سرزنش نکنید. اگر به سرزنش کردن خود ادامه می‌دهید و نمی‌توانید احساسات مغشوش و آشفته خود را بپذیرید، از متخصصان

### کودکان دارای نقص عضو مادرزادی

اگر شما نوزادی با نقص عضو به دنیا آورده‌اید، با ضربه روحی ناشی از این مسأله آشنا هستید. شما ناگزیر بوده‌اید با احساساتی دردناک روبرو شوید. افسردگی، نگرانی، تنهایی و شاید احساس گناه و خشم. ممکن است خودتان را سرزنش کرده و از این بابت نگران باشید که مبادا کاری انجام داده و یا قرصی مصرف کرده‌اید که این مشکل را برای نوزادتان به بار آورده باشد. اما حقیقت این است که علم پزشکی هنوز هم مشخص نکرده که چرا رشد یک عضو به طور طبیعی متوقف می‌شود. بنابراین چنانچه شما خودتان را سرزنش می‌کنید، باید سعی کنید این مساله را نیز



کمک بخواهید. شما سزاوار و نیازمند آرامش فکری هستید تا خود و نوزادتان را خوشحال کنید.

## حقیقت به زبان ساده این است که او بدون دست به دنیا آمده است. گمان نکنید که او هم مانند شما درباره معلولیت خود نگران است

**کودکان آسیب دیده قطع عضو**  
از دست دادن اعضای بدن در سوانح، ضربه روحی بزرگی به انسان وارد می‌کند. فرزند شما به جز در دوران نوزادی، عواطفی همانند بزرگسالان آسیب دیده قطع عضو دارد (افسردگی و خشم). به علاوه فرزندان شما اغلب به خاطر ناراحتی و مشکلاتی که برایتان فراهم می‌آورند احساس گناه می‌کنند. فرزند شما به بازیابی اطمینان، عشق و کمک فراوانی نیازمند است.

شما نیز با احساس گناه، خشم و افسردگی خود مواجه خواهید شد. سعی کنید احساسات خود را بپذیرید. همچنین می‌توانید با افراد آگاه و آموزش دیده مشورت نمایید. بسیاری از والدینی که در وضعیت شما قرار دارند از طریق پیوستن به گروه‌هایی از قبیل انجمن کودکان آسیب دیده قطع عضو، از کمک‌های فراوانی برخوردار می‌شوند.

### پذیرش فرزند شما

فرزند شما چه نقص عضو مادرزادی داشته باشد و چه تحت عمل جراحی قطع عضو قرار گرفته باشد، به هر حال به عشق و پذیرش ما نیازمند است. شما عضو مصنوعی او را نیز باید بپذیرید. اگر والدین عضو مصنوعی فرزند خود را دوست نداشته باشند، فرزند آنها متوجه این امر می‌شود و از استفاده از آن خودداری می‌نماید.

### مراجعه سریع

مهم است که نصب عضو مصنوعی فرزند شما سریع انجام شود. بدین طریق فرزند شما به پذیرش و استفاده از عضو مصنوعی علاقه بیشتری نشان می‌دهد. دست مصنوعی بر روی نوزادان سنین ۶ تا ۹ ماهگی به بهترین نحو نصب می‌شود. پاهای مصنوعی وقتی برای نوزاد نصب می‌شوند که وی علایم راه رفتن را بروز دهد.

### نصب اولین عضو مصنوعی

اگر فرزند شما خردسال باشد، نصب اولین عضو مصنوعی او احتمالاً آسان نخواهد بود. اما اگر فرزندان اجازه یافتن تا با باند گچی مخصوص بازی کند، به احساس گچ خیس و درجه حرارت متغیر آن عادت می‌کند و قالب‌گیری عضو نیز تجربه لذت‌بخشی برای او خواهد بود.

اگر قطع عضو فرزند شما در اثر جراحی یا تروما (Trauma) ایجاد شده باشد، به محض خارج کردن بخیه‌های جراحی، نصب «پای مصنوعی» موقت وی انجام می‌گیرد. به طریقی مشابه، به محض آن که فرزندان بتوانند روی تخت‌خواب بنشینند، دست مصنوعی او

نصب می‌شود. این کار به این منظور انجام می‌گیرد که فرزندان به فعالیت با هر دو دست عادت کنند و وقتی که دست مصنوعی او نصب شد، استفاده از آن نیز برایش آسان‌تر خواهد بود.

### مراجعات بعدی

ساخت و نصب عضو مصنوعی فرزند شما دست کم سه جلسه به طول می‌انجامد. یک جلسه برای قالب‌گیری، یک جلسه برای نصب و یک یا بیش از یک جلسه نیز برای اتمام کارهای مربوطه. به مرور که فرزند شما بزرگ می‌شود، عضو مصنوعی او باید تقریباً هر ۱۵ روز یک بار تعویض شود. همچنین، مراجعات دیگری نیز به منظور انجام تغییرات و تنظیم‌های جزئی ضروری است.

## اگر والدین عضو مصنوعی فرزند خود را دوست نداشته باشند، فرزند آنها متوجه این امر می‌شود

### آموزش

هنگامی که نصب عضو مصنوعی فرزندان به پایان رسید، حائز اهمیت است که هم شما و هم او به وسیله «کاردرمان» آموزش ببینید. از آن جا که مدت توجهی که کار درمان به یک کودک مبذول می‌دارد، احتمالاً کمتر از ده دقیقه است، جلسات آموزش منظم ولی کوتاه مدت الزامی است.





و فرزند شما نباید به خاطر انسان بودن احساس گناه کند.

مدرسه

فرزند دختر یا پسر شما به مدارس معمولی خواهد رفت. خوب است که قبل از رفتن فرزندتان به مدرسه با آموزگارش صحبت کنید تا وی بداند که چه چیزی را باید انتظار داشته باشد و بتواند فرزندتان را در زندگی اجتماعی جدیدش یاری کند. شما باید در طول مدت تحصیل فرزندتان با آموزگاران وی به طور مستمر تماس داشته باشید.

رنجیدن کودکان از مسایل امری عادی

است. نگرانی‌تان در این بابت نباید این تفکر را در شما ایجاد کند که امور یاد شده برای فرزند شما تأثیرات زیان‌آوری خواهد داشت. اکثر کودکان در سال‌های اولیه مدرسه دچار ناراحتی‌هایی می‌شوند که می‌توانند آنها را برطرف نمایند.

اگر فرزندتان در بازگشت از مدرسه از حرف‌های زننده همکلاسی‌هایش شکایت داشته باشد، شما چه کار خواهید کرد؟ درباره مشکلی که برایش پیش آمده با او صحبت کنید و نشان دهید که خشم و ناراحتی او را درک می‌کنید. شما همچنین می‌توانید به منظور مرتب کردن اوضاع به او بگویید که آدم‌های نادان با آزار دادن دیگران، خود را خوب جلوه می‌دهند. این آدم‌ها با تحقیر دیگران خود را بزرگ‌تر می‌بینند.

بلوغ

درباره بلوغ چه؟ اگر والدین درباره شروع مدرسه فرزند معلول، قطع عضو، یا دارای نقص عضو مادرزادی خود نگران باشند، به احتمال قوی در مورد سال‌های

است.

اگر فرزندتان در این باره پرسشی مطرح نمی‌کند، نگران نباشید، ممکن است نیازی به این سؤال حس نکند. اگر درباره معلولیت فرزندتان صراحت به خرج دهید، نشان خواهید داد که برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های وی آمادگی دارید. از طرف دیگر، برادران و خواهران فرزند مورد نظر شما نیز ممکن است پرسش‌های زیادی داشته باشند و نیاز به



### از بیان عباراتی از قبیل «تو نباید این طور فکر کنی»، یا «شانس آوردی که بدتر از این نشد»، خودداری کنید

توجه بیشتری داشته باشند.

شما با تشویق فرزندتان در بیان احساسات خود و پذیرش آنها، او را در برخورد با آنها یاری می‌دهید. به عنوان مثال، اگر فرزند شما می‌گوید: «ای کاش پام به این شکل نبود!» به او نشان دهید که شما این آرزوی او را درک می‌کنید، به هر قیمتی که شده از بیان عباراتی از قبیل «تو نباید این طور فکر کنی»، یا «شانس آوردی که بدتر از این نشد»، خودداری کنید. فایده‌ای ندارد که به فرزندتان بگویید که چه احساساتی باید داشته باشد. احساسات ما به خودمان تعلق دارد

اهداف این جلسات آموزشی اولیه

عبارتند از:

- ۱- آموزش شما و فرزندتان جهت پذیرش عضو مصنوعی
  - ۲- آموزش فرزندتان به منظور استفاده دائمی از عضو مصنوعی
  - ۳- آشنا ساختن شما و فرزندتان با عضو مصنوعی و کلیه قطعات آن و نیز کارکرد آن در زمان استفاده و پس از آن.
  - ۴- آموزش فعالیت‌هایی که فرزند شما باید در خانه و مدرسه انجام دهد
- برای کودکی که از دست مصنوعی استفاده می‌کند:

- ۵- ترغیب و تشویق او به منظور استفاده از دست مصنوعی
- برای کودکی که از پای مصنوعی استفاده می‌کند:

- ۶- ایجاد اعتماد به نفس در کودک نسبت به تعادل خود، زمانی که از پای مصنوعی برای ایستادن استفاده می‌کند
- پاسخ به پرسش‌های فرزند شما
- بسیاری از والدین کودکان دارای نقص عضو مادرزادی، از نخستین سؤال فرزندشان درباره معلولیت خود نگران هستند. آنها در غالب موارد در مواجهه با این سؤال درمی‌یابند که مسأله آن چنان هم که انتظار داشتند، بد نیست.

سعی نکنید احساسات و دودلی‌های خود را در سؤال فرزندتان جستجو کنید. وقتی فرزند شما درباره این که چرا دست ندارد، سؤال می‌کند، می‌خواهد پاسخ سؤال خود را به زبان ساده دریافت کند. حقیقت به زبان ساده این است که او بدون دست به دنیا آمده است. گمان نکنید که او هم مانند شما درباره معلولیت خود نگران





بلوغ او بیشتر ناراحت هستند. باز هم بهترین کار این است که بی جهت درباره مسایلی که هنور رخ نداده نگران نباشید و درباره‌ی آنها از پیش قضاوت نکنید. معلولیت فرزند شما به این معنا نیست که او در برخورد با نگرانی‌های سال‌های بلوغ خود از هم سن و سالان خود ناتوان‌تر است.

همان‌طور که تجارب برخی از معلولان موفق نشان می‌دهد، جذابیت و مقبولیت اجتماعی فرد به عضو مصنوعی بستگی ندارد، بلکه به تمامیت شخصیت وی مربوط می‌شود.

بسیاری از معلولان، به ویژه دختران، در این سن از دست مصنوعی خود استفاده نمی‌کنند. زیرا فکر می‌کنند از جذابیت آنها کاسته می‌شود. در صورت وقوع چنین امری، شما و فرزندتان نباید به خاطر این که «دستور پزشکی» را انجام نداده‌اید احساس گناه کنید. آموزش‌هایی که فرزندتان قبلاً درباره استفاده از دست مصنوعی دیده است به بهبود امور کمک می‌کند. آنها اغلب پس از درک خوبی‌های استفاده از دست مصنوعی، در سال‌های بعد زندگی خود از آن استفاده می‌کنند.

مددکار اجتماعی چگونه می‌تواند کمک کند؟

درست است که بهبودی و بازپروری کامل شما به خودتان بستگی دارد، ولی تصور نکنید که باید این کار را به تنهایی انجام دهید. راه‌های زیادی برای کمک به شما وجود دارد.

چه در بیمارستان بستری باشید و چه برای درمان به کلینیک مراجعه کرده و پس از درمان به خانه بازگشته باشید، به هر

حال مددکار اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند. شما می‌توانید افزون بر کمک‌های مددکار اجتماعی، از متخصصان دیگری که در بیمارستان هستند نیز کمک بجوید. شورای خدمات اجتماعی محل سکونت‌تان می‌تواند شما را در زمینه اشتغال، مشاوره، موارد اضطراری، مسکن و خدمات حمایتی یاری دهد.



### وظیفه مددکار اجتماعی این نیست که به جای شما تصمیم‌گیری کند، ولی شما می‌توانید با همکاری او راه‌های غلبه بر مشکلاتتان را بیابید

برخی از افراد از ترس این که به آنها برچسب عصبی (نوروز) بزنند از ملاقات با مددکار اجتماعی، روان‌شناس یا مشاور امور خانوادگی سرباز می‌زنند. ولی همه ما در برهه‌ی از زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شویم؛ اگر در دوران بازپروری در بیمارستان و یا پس از بازگشت به خانه با مشکلی مواجه شدید، عاقلانه است که از کمک‌های تخصصی استفاده کنید.

مددکار اجتماعی، کارشناس آموزش دیده‌ای است که وظیفه اصلی وی خشنودی و رفاه فردی شما است. او همچنین قادر است به اعضای خانواده شما نیز کمک نماید. وظیفه مددکار

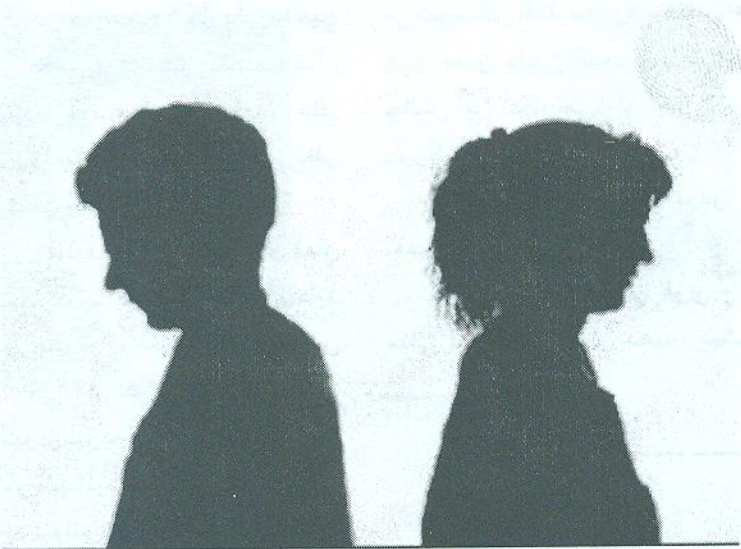
اجتماعی این نیست که به جای شما تصمیم‌گیری کند، ولی شما می‌توانید با همکاری او راه‌های غلبه بر مشکلاتتان را بیابید.

کاملاً طبیعی است که تلاش برای تطابق با قطع عضو، بر زندگی زناشویی، فردی و روابط خانوادگی فرد تأثیر بگذارد. در این گونه موارد، مددکار اجتماعی می‌تواند از طریق مشاوره با شما، اعضای خانواده و دوستانتان به بهبود اوضاع کمک کند. بسیاری از آسیب‌دیدگان قطع عضو می‌توانند با دیگر آسیب‌دیدگان قطع عضو و خانواده‌هایشان رفت و آمد داشته باشند و از نحوه برخورد آنها با مشکلات درس بگیرند. مشاور امور زناشویی نیز می‌تواند شما را در مشکلات مربوطه یاری دهد.

افزون بر کمک در مسایل شخصی و مشکلات ارتباطی، مددکار اجتماعی نقش رابط با خدمات گروهی از قبیل: مراقبت‌های داخل خانه (مانند غذا، صندلی چرخدار و خدمات خانه‌داری)، اسکان (موقت یا دائمی)، اشتغال (در زمان حاضر یا در آینده)، تمهیدات مسافرت (امتیازات، پارکینگ‌های ویژه)، فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی (اطلاعات و معرفی به کلوپ‌ها یا گروه‌های مشترک‌المنافع) و کمک‌های مالی و مشاوره ایفا می‌نماید.

از کتاب: رهنمودهایی به آسیب‌دیدگان قطع عضو  
ترجمه و تدوین:  
معاونت پشتیبانی و خدمات رفاهی  
جانبازان





## من که هستم؟

عزت نفس در معلولین جسمی

ترجمه و تلخیص: لیلا صدرالسادات  
کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی

نکته برای افراد معلول (توان‌یاب) مهم است، چون آنها می‌توانند تصویری را که دیگران برایشان ترسیم کرده‌اند، تغییر دهند.

مطالب زیر را در نظر بگیرید:

– اگر افسردگی دارید و تحت نظر پزشک دارو مصرف می‌کنید. هیچ وقت فکر کرده‌اید که:

«من با دوستانم نمی‌توانم به گردش بروم چون نمی‌توانم مثل آنها از تفریح لذت ببرم»؟ (همه یا هیچ)

– اگر شما ناشنوا هستید. هیچ وقت فکر کرده‌اید که: «اگر نمی‌توانم بعضی چیزها را که برایم جالب است انجام دهم پس هیچ کار جالبی را نمی‌توانم انجام دهم»؟ (تعمیم بخشی)

– اگر شما نمی‌توانید با اطمینان راه بروید؛ فکر کرده‌اید که: «من دست و پا چلفتیم چون مشکل راه رفتن دارم»؟ (فیلتر ذهنی)

افراد توجه دارد. بنابراین افراد معلول (توان‌یاب) معمولاً برای مطابقت یافتن با استانداردهای ناممکن جامعه تحت فشارند.

عزت نفس از کجا نشأت می‌گیرد؟

عزت نفس از بسیاری از متغیرهای دوران رشد (نگرش خود) متأثر می‌شود. والدین در شکل‌گیری آن بسیار مؤثرند و می‌توانند حس استقلال، موفقیت، نقص، ناتوانی و یا تحقیر را در فرزندان خود ایجاد کنند. بنابراین عدم اعتماد به نفس لزوماً به معنای نداشتن توانایی نیست، بلکه ممکن است از پیش‌زمینه‌های ذهنی غلط نشأت گرفته باشد.

دوستان و جامعه نیز می‌توانند در شکل‌گیری عزت نفس تأثیر بگذارند. دوران دانشگاه فرصتی است تا دانشجویان و افراد دوباره خود را ارزشیابی کنند و هویت خود را براساس آنچه به آن باور دارند، دوباره بسازند. این

عزت نفس معیاری است که با آن نظر ما نسبت به خودمان سنجیده می‌شود. یعنی ارزشی که به عنوان یک انسان برای خود قائلیم. این ارزیابی می‌تواند مثبت و یا منفی باشد. پس اگر کسی از عزت نفس بالایی برخوردار باشد، می‌تواند خود را آن‌طور که هست بپذیرد. داشتن عزت نفس مناسب و بالا بدین معنی نیست که انسان می‌تواند چهره‌ای حق به جانب به خود بگیرد.

برای اشخاص معلول (توان‌یاب) ممکن است مشکل باشد که خود را انسان کاملی بدانند. اما معلولیت فقط یک جلوه از انسان است و اشخاص معلول (توان‌یاب) لازم است که معلولیت خود را قسمتی از زندگی خود بدانند و نه تمام آن. چالش دیگری که معلولان (توان‌یابان) با آن مواجه هستند، تفاوت و به چشم آمدن آنان در درون جامعه است. جامعه معمولاً در نگاه اول، به تحرک و معمولی بودن





– اگر در خواندن مشکل دارید؛ هیچ وقت فکر کرده‌اید که «من کتاب را تمام کردم، ولی به چه درد می‌خورد من که مثل دیگران آن را سریع نخوانده‌ام»؟ (در نظر نگرفتن نکات مثبت)

– اگر ADHD (۱) اختلال بیش فعال و کم توجه) دارید؛ هیچ وقت فکر کرده‌اید که: «من نمی‌توانم خودم را به کلاس برسانم، می‌دانم که مردود می‌شوم» (نتیجه‌گیری سریع)

– اگر نابینا باشید هیچ وقت فکر کرده‌اید که: «باید بتوانم هر کاری را که افراد بینا انجام می‌دهند، انجام دهم»؟ (حس باید‌ها)

– اگر مشکل گفتاری دارید؛ هیچ وقت فکر کرده‌اید که: «اگر دیگران متوجه نشوند که چه می‌گویم، خیلی بد می‌شود»؟ (فاجعه)

– اگر فراموشی دارید و قرار ملاقاتی را به خاطر یادداشت نکردن، فراموش کرده‌اید، هیچ وقت فکر می‌کنید که «من نادانم چون فراموشی دارم»؟ (برداشت غلط)

– اگر از صندلی چرخدار استفاده می‌کنید و به خاطر خرابی پیاده رو به زمین می‌افتید، هیچ وقت به خود می‌گویید که «مشکل از من است، باید بیشتر مراقب می‌بودم تا در این چاله نیفتم»؟ (استدلال احساسی)

مطالب بالا احساسات بعضی افراد با معلولیت‌های مختلف است و بیانگر احساسات فعلی است که آنها دارند. این مطالب نمونه‌هایی از اشتباهات تصویری هستند که گاه از آنها به عنوان «ناهنجاری‌های برداشتی» (۲) یاد

می‌شود. این افکار معمولاً مختص افراد با عزت نفس پایین است و با شناخت و چالش این افکار می‌توان آنها را از خود دور کرد.

**پیشنهاداتی برای بالا بردن عزت نفس:**

– نکات مثبت خود را قوی و نکات منفی را ضعیف نشان دهید. بیشتر به



### اشخاص معلول (توان‌یاب) لازم است که معلولیت خود را قسمتی از زندگی خود بدانند و نه تمام آن

توانایی‌ها نگاه کنید نه محدودیت‌ها. هر فردی هر دوی اینها را دارد البته این به آن معنی نیست که معلولیت خود را در نظر نگیرید، بلکه با تمرکز بر ارتقای توانایی‌ها، احساس خوشایندی خواهید داشت.

– از مقایسه‌های غیرواقعی بپرهیزید. هر انسانی توانایی و ضعف دارد. فردی که در ناحیه پا محدودیت دارد، شاید در المپیک نتواند مسابقه دهد ولی در پارالمپیک می‌تواند شرکت کند.

– اهداف خود را واقعی و دست‌یافتنی انتخاب کنید و به دلیل اینکه هر انسانی محدودیت‌هایی برای خود دارد سعی کنید کمی برای شناسایی محدودیت‌های خود وقت بگذارید و با توجه به آنها برای خود

هدفی را مشخص کنید.

– هیچ وقت چیزی را تعمیم ندهید. اگر کاری را نمی‌توانید انجام دهید به خود نگویید که هیچ کاری را نمی‌توانم انجام دهم. توانایی‌های خود را محدود به یکبار شکست آنها در یک موقعیت نکنید.

– از بایدهای غیرممکن بپرهیزید و بایدها را بر اساس توانایی‌های خود تعیین کنید. فردی با ADHD نباید به خود بگوید «من باید امتحان را در ۵۰ دقیقه تمام کنم» چون برای او این امر محال است؛ ولی همین کار با اختصاص کمی وقت بهتر میسر می‌شود. قدردان و سپاسگزار خود باشید و برای نفس خویش ارزش قائل شوید.

– این بدان معنی است که حتی از ناتوانی خود نیز گلیانه نکنید. عزت نفس خود را حفظ کنید و خود را به چشم حقارت ننگرید.

به جای بزرگ کردن نقاط ضعف سعی کنید روی نقاط قوت وجودتان تأمل کنید. یکی از راهها برای این کار، تهیه لیستی از نقاط مثبت و منفی خویش است. داشتن چنین لیستی یک گنجینه به حساب می‌آید.

**پانویس:**

(۱) hyper activity disorder

Attention deficiency

(۲) Cognitive diotartione

منبع: EAUCCLAIRE

UNIVERSITY of WISCONSIN

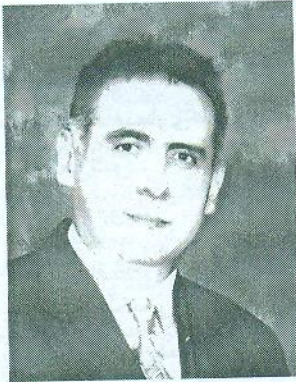
By Ryan J. Voigt M.A.

Claire Counseling Services

UW-Eau







دکتر حبیب‌اله سلطان‌پور ارتودنتیست

## تأثیر ناهنجاری‌های فکی دندانی بر جسم و روان انسان

فیبروزه قرار دارد که نسبت به عوامل محیطی می‌تواند حساس باشد و به همین دلیل است که دستگاه‌های کارکردی<sup>(۴)</sup> ارتودنسی در اصلاح ناهنجاری‌های فکی دندانی تأثیر بسیار زیادی دارد.

### عملکرد سیستم جونده جویدن<sup>(۵)</sup>

فقدان چند یا تمام دندان‌ها و تماس غیرصحيح آنها، در جویدن و گوارش غذا تأثیر می‌گذارد. در ناهنجاری سیستم جویدن، وسعت سطح جونده دندان‌ها (آن مقدار سطحی که دندان‌ها با یکدیگر در تماس هستند) کاهش یافته سبب می‌شود که آسیاب شدن غذا به درستی انجام نگیرد. همچنین عواملی مثل تغییر قوس دندانی به علت گیرکردن دندان‌ها در استخوان فک، زود از دست دادن دندان‌ها به علت پوسیدگی یا بیماری‌های لثه، و عواملی مثل ضربه و تغییر فرم دادن، به نوبه خود باعث اختلال عمل جویدن می‌شود.

### بلع<sup>(۶)</sup>

هرگاه پروسه بلع طبیعی نباشد در

نوزاد بدون چانه به نظر می‌رسد. عدم تطابق فک بالا و پایین نوزاد در سنین شش تا هشت ماهگی زندگی کودک به طور طبیعی اصلاح می‌شود. تغذیه کودک با شیر مادر نقش بسیار زیادی در این پروسه طبیعی دارد. بدین ترتیب که عضلات جونده با مکیدن پستان مادر به وسیله نوزاد تقویت می‌شود و به دنبال آن فک پایین بیشتر رشد می‌کند، رشد استخوان با عوامل ژنتیک و محیطی ارتباط دارد و به همین علت اگر نوزاد با شیر مادر تغذیه نشود، شیر را در حجم زیاد و زمان کم می‌نوشد، در نتیجه عمل مکیدن طبیعی پستان مادر کاهش یافته و به دنبال آن رشد طبیعی فک پایین نیز به تأخیر می‌افتد.

لازم به ذکر است که در ساختمان آناتومیک<sup>(۳)</sup> فک پایین، مانند خیلی از استخوان‌ها، بافتی غضروفی وجود دارد که در رشد کلی فک پایین رل مهمی دارد؛ ولی غضروف موجود در کندیل فک پایین از نوع غضروف ثانویه است که برخلاف غضروف اولیه در سطح آن بافت همبندی

هر روزه با تعدادی از بیماران مواجه می‌شویم که دارای ناهنجاری‌های فکی دندانی هستند. این بیماران به دو علت اساسی مراجعه می‌کنند. ۱- به دست آوردن عمل طبیعی ناحیه دهانی صورتی<sup>(۱)</sup> ۲- اصلاح نقص در زیبایی صورت<sup>(۲)</sup>

درباره این که کدام یک از دو علت فوق در مراجعه بیماران مهم‌تر است نظرات متفاوتی ابراز شده، ولی به نظر نگارنده این نکته مهم است که این نوع ناهنجاری‌ها به موقع تشخیص داده شوند و درمان‌های لازم متکی بر روش‌های صحیح و متناسب در سنین اولیه شروع شود.

وقتی نوزاد به دنیا می‌آید فک پایین نسبت به فک بالای وی عقب‌تر قرار می‌گیرد و این وضعیت قرارگیری فکین کاملاً فیزیولوژیک و طبیعی است و باعث می‌شود نوزاد هنگام تولد به راحتی از مسیر زایمان عبور کرده و همچنین فک پایین وی آسیب نبیند. در این مرحله یعنی در بدو تولد، فک پایین حدود پنج الی شش میلی‌متر عقب‌تر از فک بالا قرار می‌گیرد و





عملکرد عضلات ناحیه دهان اختلال ایجاد می‌شود و باعث افزایش طول درمان ارتودنسی یا عود ناهنجاری‌های فکی دندانی بعد از درمان می‌شود.

غیرطبیعی بودن بلع به وسیله الکترومیوگرافی<sup>(۷)</sup> یا با مشاهده مستقیم در کلینیک قابل تشخیص است. همراه با بلع غیرطبیعی فعالیت عضلات صورت، خصوصاً در ناحیه چانه و لب افزایش می‌یابد. برای تشخیص لازم است به بیمار آب داده شود تا قورت دهد. هرگاه در هنگام قورت دادن آب، نوک زبان بیمار سطح داخلی لب را لمس کند وجود بلع غیرطبیعی قطعی است و در بعضی مواقع در پوست



### اگر نوزاد با شیر مادر تغذیه نشود، شیر را در حجم زیاد و زمان کم می‌نوشد، در نتیجه عمل مکیدن طبیعی پستان مادر کاهش یافته و به دنبال آن رشد طبیعی فک پایین نیز به تاخیر می‌افتد

ناحیه چانه و پهلوی زاویه دهان، گودی به وجود می‌آید.

#### صحبت کردن<sup>(۸)</sup>

برای تشخیص تغییرات احتمالی در صحبت کردن، از بیمار خواسته می‌شود تا یک متن را به صدای بلند بخواند. تلفظ نارسا و قرار گرفتن نوک زبان بین قوس‌های دندانی دلالت بر ناهنجاری فکی - دندانی دارد. در صورت تشخیص اختلال در

حرف زدن، ضمن اصلاح ناهنجاری‌های فکی - دندانی حتماً باید با متخصص گفتار درمانی مشاوره شود.

#### تنفس<sup>(۹)</sup>

هرگاه بیمار بیشتر دارای تنفس دهانی باشد لب‌ها خوب به هم جفت نشده وضعیت زبان در داخل حفره دهان تغییر می‌کند که به نوبه خود باعث تغییر فرم قوس دندانی می‌شود. طبق مشاهدات کلینیکی، ارتفاع سوراخ بینی کم ولی برآمدگی پشت بینی پهن می‌شود و لب‌ها کاملاً جفت نشده و حدود چانه اغلب دوتایی می‌شود.

در کلینیک برای تشخیص تنفس دهانی از بیمار خواسته می‌شود تا مقداری آب را داخل دهانش نگه دارد. اما چون تنفس از راه بینی مشکل است بنابراین مجبور می‌شود بعد از مدت کمی آب را قورت دهد. اختلالات تنفسی می‌تواند انعکاسی از ناهنجاری‌های فکی دندانی باشد، چون تغییر فرم فک بالا همراه با کاهش حجم حفره بینی بوده و کاهش حجم بینی سبب می‌شود تا هوای تنفس به قدر کافی مرطوب و گرم نشده و عمل باکتریوسید<sup>(۱۰)</sup> و باکتریواستاتیک<sup>(۱۱)</sup> به وسیله مخاط بینی به خوبی انجام نشود. در نتیجه چنین بیمارانی مستعد برونشیت مزمن هستند.

همچنین اگر قامت یا فیگور شخص طبیعی یا نرمال نباشد، رشد نرمال استخوان و بافت نرم قفسه سینه مختل می‌شود که به نوبه خود در عمل تنفس شخص تأثیر می‌گذارد و به طور غیر مستقیم باعث بروز ناهنجاری‌های فکی - دندانی می‌شود.

بنابراین در چنین بیمارانی، همراه با اصلاح ناهنجاری فکی - دندانی باید با متخصص ریه مشاوره شود. در

بررسی‌های کلینیکی ثابت شده است که حدود ۶۴/۳ درصد از بیماران با ناهنجاری فکی - دندانی شدید نتوانسته‌اند هوا را بعد از عمل دم در مدت زمان نرمال در ریه خود نگه دارند که این خود مبین تأثیر ناهنجاری‌های فکی - دندانی بر عمل تنفس است. همچنین در کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، در عمل طبیعی تنفس اختلال ایجاد می‌شود که به نوبه خود در رشد نرمال سیستم فکی - دندانی تأثیر منفی خواهد گذاشت. برای شروع به اصلاح ناهنجاری فکی - دندانی این بیماران، حتماً باید با پزشک متخصص قلب و عروق نیز مشاوره شود.

#### بسته شدن جلو حفره دهان<sup>(۱۲)</sup>

اختلال در عمل طبیعی تنفس در نحوه بسته شدن جلوی حفره دهان تأثیر می‌گذارد، زیرا در تنفس دهانی به علت جفت نشدن لب‌ها، قابلیت کششی عضلات دور دهان به مرور آسیب می‌بیند. در بیماران مبتلا به این عارضه در زیر لب پایین یا بالای چانه شیاری عمیق دیده می‌شود. همچنین با تغییر قابلیت کششی عضلات چانه، لب پایین به طرف پایین آویزان شده و به دنبال آن عمل طبیعی بلع و صحبت کردن تغییر خواهد کرد و عمل دریچه‌ای لب‌ها آسیب می‌بیند.

بسته نشدن جلوی حفره دهان و آویزان بودن لب پایین می‌تواند در بعضی موارد ارادی باشد که به نحوه شکل‌گیری شخصیت کودک مربوط می‌شود. بنابراین چنین بیماری علاوه بر اصلاح ناهنجاری فکی - دندانی باید به روان‌کاو معرفی شود. اختلال در عمل طبیعی دستگاه گوارش



ناهنجاری های فکی - دندانی با عوامل زیر در اختلال دستگاه گوارش مؤثر هستند.

۱- کاهش تعداد دندانها به علت پوسیدگی، ضربه و التهاب.

۲- ناهماهنگی یا عدم تطابق نرمال فکین

۳- ناهنجاری های ارثی مثل شکاف لب و شکاف کام

۴- «سندرم دیسپلازیا»<sup>(۱۳)</sup>

در شکاف کام تکه های غذا ممکن است در حفره بینی گیر کرده باعث التهاب جدار مخاط بینی شود. همچنین اگر بیمار غذای باقی مانده در حفره بینی را که فاسد شده است قورت دهد، در درازمدت با التهاب جدار دستگاه گوارش می تواند سبب بروز بیماری های مزمن مثل: گاستریت، کولیت و دیگر بیماری های دستگاه گوارش شود.

از سندرم هایی که سبب اختلال شدید عملکرد دستگاه های گوارش می شود، سندرم «اکتودرمال دیسپلازیا» است که با کاهش یا فقدان غدد مترشحه پوست و مخاط همراه بوده و همچنین تعداد دندانها نیز کاهش می یابد که به نوبه خود در نحوه گوارش غذا تأثیر می گذارد. سندرم های «اکتودرمال دیسپلازیا» دارای علائم زیر هستند:

- ۱- خشکی دهان<sup>(۱۴)</sup>
- ۲- خشک شدن و ایجاد پروسه التهاب در ملتحمه چشم
- ۳- ضایعه در مجرای تنفس
- ۴- ناصاف و خش دار بودن صدا در دوران کودکی و سپس ملایم شدن آن در دروان بلوغ

۵- گاستریت و التهاب روده کوچک در ناحیه دوازده

### اختلال روانی

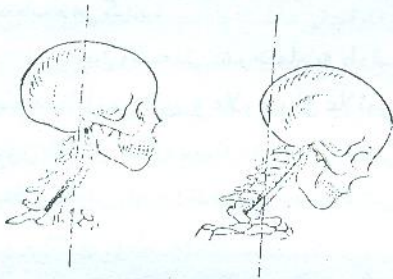
حالت صورت هر شخص بیانگر وضعیت درونی اوست و با تغییرات درونی افراد، حالت صورت آنها نیز تغییر می کند و وضعیت صورت اشخاص با عملکرد



## هرگاه بیمار بیشتر دارای تنفس دهانی باشد لبها خوب بهم جفت نشده وضعیت زبان در داخل حفره دهان تغییر می کند

خصوصاً با هم سن و سال هایش می شود و اختلال پسیکولوژیک کودک سبب می شود تا قابلیت کششی عضلات صورت تغییر کرده و این تغییر به نوبه خود سبب بروز ناهنجاری های فکی - دندانی می شود و در موارد شدید اگر دهان بیمار باز باشد طوری که فک پایین به طرف پایین آویزان شود بیانگر این است که شخص پتانسیل کافی برای رفتار ارادی را ندارد. در این حالت اگر به صورت بیمار نگاه کنیم، بی حرکت بوده و چشم های کدر حکایت از سستی و رخوت دارد.

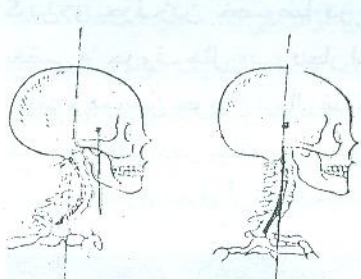
اختلال در سیستم حرکتی بدن انسان عمل سیستم حرکتی بدن انسان، وضعیت قامت شخص را تعیین می کند و رفلکس هایی که به صورت عادت در شخص تثبیت می شود سبب اختلال سیستم حرکتی بدن او شده، به نوبه خود می تواند



سبب بروز ناهنجاری های فکی - دندانی شود.

وضعیت عادت و غیر صحیح سر در زمان خواب یا استراحت (خوابیدن در یک پهلو، قرار دادن کف دست در زیر سر) سبب می شود تا صورت به شکل آسیمتری<sup>(۱۶)</sup> یا ناقصه رشد نماید.

هرگاه شخص طاق باز خوابیده و سر او به طرف عقب یا جلو متمایل باشد و همچنین نشستن شخص نسبت به میز



عضلات صورت خصوصاً عضلات جوئنده کاملاً مرتبط است.

تغییر فرم<sup>(۱۵)</sup> و نامتقارن شدن اجزای صورت کودک در رشد نرمال شخصیت پسیکولوژیک او تأثیر منفی گذاشته و چنین کودکانی معمولاً کم رو، بی اراده و گاهی اوقات نیز کم تحمل و خشمگین می شوند.

وجود نقص در صورت کودک به روحیه او فشار آورده سبب به هم خوردن رابطه طبیعی وی با محیط اطرافش به



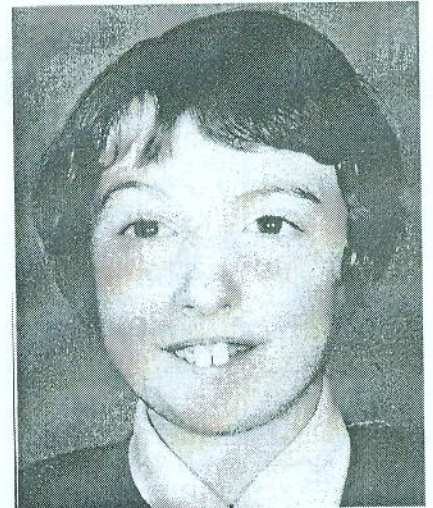


طوری باشد که به طور عادت سرش را به وسیله دو کف دست نگه داشته یا این که کف دست را به چانه خود تکیه دهد می تواند سبب بروز ناهنجاری فکی - دندانی شود. برای تعیین وضعیت قامت شخص در حالت ایستاده، لازم است ابتدا مرکز ثقل جمجمه را تعیین کرده، سپس وضعیت آن را با خط عمودی که از وسط دوشانه و کمر و دو ساق او می گذرد مقایسه نماییم. هرگاه مرکز ثقل جمجمه بر روی این خط منطبق باشد، قامت یا فیگور<sup>(۱۷)</sup> در نمای نیم رخ نرمال بوده ولی در ناهنجاری های فکی - دندانی از نوع اسکلتال<sup>(۱۸)</sup>، معمولاً مرکز ثقل جمجمه در جلوی این محور قرار گرفته سبب تغییر قامت شخص می شود. در شرایط فوق هرگاه بیمار بخواهد جمجمه را در وضعیت درست نگه دارد، کشش عضلات گردن افزایش یافته و دچار اسپاسم می گردد.

در چنین وضعیتی سر بیمار به طرف جلو متمایل می شود و علاوه بر آن علائمی چون کاهش اندازه سینه در جهت قدامی خلفی، تغییر زاویه دنده ها، برجسته شدن

ناحیه پشت شانه، تورفتن ناحیه شکم و خم شدن ساق پا، ممکن است مشاهده شود. در صورتی که در قامت شخص اختلال ایجاد شود؛ ستون فقرات در ناحیه گردن تغییر شکل می دهد.

با مطالعه مختصر درباره ناهنجاری های فکی - دندانی مشاهده می کنیم که بخش زیادی از زندگی طبیعی فرد دچار مشکل می شود. به عنوان مثال اگر فک پایین بیمار نسبت به فک بالا بیش از حد معمول عقب تر قرار بگیرد طوری که چانه او عقب رفته به نظر برسد می تواند به خودی خود باعث شود که لب ها جفت نشوند و دندان ها در سطح کمتری با دندان های مقابل تماس داشته باشند و همچنین دندان های جلو قوس دندانی پایین با کام تماس داشته و در حین غذا خوردن تروماتیزه شود و به دنبال آن در صحبت کردن و حرف زدن خصوصاً در تلفظ بعضی از حروف مثل «پ» دچار اشکال شوند و همچنین جویدن نرمال غذا مختل شود و عقب بودن چانه باعث شود که صورت ناقص و اجزای آن نامتناسب به نظر



آیند و حتی باعث ظاهر شدن بیش از حد لثه و دندان های جلوی دهان بیمار شود که به آن لبخند لثه ای می گویند.

زمان شروع درمان در ناهنجاری های فکی - دندانی یکسان نیست. به عنوان مثال در بیماران با جلو آمدگی فک پایین حتی در سنین ۵ سالگی نیز می توان درمان ارتودونسی را شروع کرد و در بیماران با عقب رفتگی فک پایین بهترین زمان برای شروع درمان در دخترها سنین ۱۰ الی ۱۳ سالگی و در پسرها سنین ۱۲ الی ۱۵ سالگی است. تجربه نشان داده که با تشخیص و درمان به موقع ناهنجاری های اسکلتال فکی - دندانی می توان از جراحی های بعدی که همراه با هزینه و ریسک جراحی است، پیشگیری کرد. امروزه بسیاری از ناهنجاری های شدید فکی با تشخیص و درمان به موقع به نتایج مطلوب می رسند.

#### واژه نامه:

- ovofacial function (۱)
- Facial aesthetic (۲)
- Anatomic structure (۳)
- functional (۴)
- mastication (۵)
- swallowing (۶)
- Electromyography (۷)
- speeching (۸)
- Breathing (۹)
- Bactriocide (۱۰)
- Bactriostatic (۱۱)
- Oral Seal (۱۲)
- exerstomia (۱۳)
- conjunctivitis (۱۴)
- deformation (۱۵)
- Acemetry (۱۶)
- Figure (۱۷)
- skeletal (۱۸)





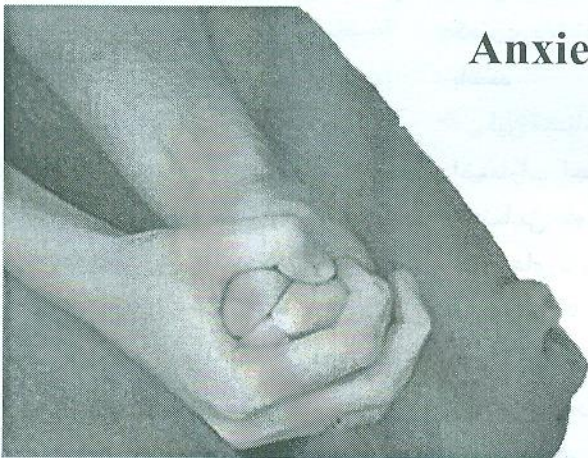
# اضطراب: رام ساختن شاپرک‌ها

## Anxiety: Taming the Busters

(بخش اول)

نویسنده: مارک برادفورد ایوانس

ترجمه: احمد عابدیان، کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران



### اضطراب چیست؟

شما به اتاقی بزرگ و پر از افراد ناآشنا وارد می‌شوید. همگی به جز شما یکدیگر را می‌شناسند. شما از این که دیگران می‌توانند ببینند که چه قدر نگران هستید و چگونه به این مکان احساس عدم تعلق می‌کنید، احساس خوبی ندارید. همچنان که چنین افکاری در ذهن دارید قلبتان به شدت می‌تپد و کف دست‌هایتان شروع به عرق کردن می‌کند. احساس می‌کنید سرتان داخل چیزی پیچیده شده است و مجبور هستید برای رهایی از این کلافگی از اتاق خارج شوید.

اضطراب قسمتی از سیستم دفاعی ماست، احساسی نزدیک به ترس؛ با این تفاوت که ترس شدید به آسانی قابل شناسایی است. برای نمونه موقعی که کسی اسلحه به سمت دیگری نشانه می‌رود و یا یک سگ پارس می‌کند و یا باد شدیدی داخل حصاری می‌وزد و نفیر می‌کشد.

ترس و اضطراب مانند چراغ خطر (سیستم هشداردهنده) بدن است که نشان می‌دهد که واقعه‌ای نادرست یا برخلاف میل ما در حال وقوع است. در چنین موقعیتی مغز انسان هورمون آدرنالین آزاد می‌کند، مردمک‌ها گشاد می‌شوند، قلب مانند یک موتور خون را به استروئیدها می‌رساند و بدن را برای مقاومت و نبرد آماده می‌کند. همه این وقایع مافوق سرعت تصور ما اتفاق می‌افتد.

میزان قابل کنترلی از اضطراب می‌تواند واقعاً عملکرد ما را افزایش بدهد، به عنوان مثال نگرانی‌ها از امتحان باعث ترغیب ما به مطالعه می‌شود و یا ترس از تصادف که باعث می‌شود با احتیاط رانندگی کنیم و در مجموع اضطراب به ما کمک می‌کند که خود را برای مواجهه با یک مشکل آماده کنیم. همچنین ممکن است اضطراب، ابتکارات بااهمیتی همراه داشته باشد. برای نمونه، اگر من در خانه مضطربم انعکاس آنچه

باعث نگرانی می‌شود ممکن است برای کشف راه‌هایی جهت تغییر آن نگرانی، مفید باشد. شاید هم اتاقی‌ام من را ناراحت می‌کند یا شاید لازم است که گفت‌وگویی (مشاوره‌ای) برای اجتناب از آن ناراحتی داشته باشم. اما مشکل زمانی بروز می‌کند که اضطراب ما برای یک موقعیت خاص نامناسب است، اینگونه اضطرابی کارکرد بدن ما را به شکل فلج‌کننده‌ای پایین می‌آورد. مشکل دیگر زمانی است که اضطراب فراگیر و شناور است و با روش‌های قابل تشخیص، قابل توجه، چالش‌انگیز یا تهدیدآمیز خیلی مرتبط نیست.

با توجه به مسئله فوق ممکن است تمایز بین دو نوع استرس (فشار روانی) مفید باشد. استرس نوع اول شامل: یک عامل فشارزای خاص مانند وجود یک سوسک در اطاق خواب، صدای شدید (دزدگیر) ماشین و یا امتحان میان‌ترم است. عوامل فشارزای نوع اول تعریف‌پذیر و از نظر زمانی محدود





است. به طور نمونه، هنگامی که این مسئله اتفاق افتاد، یا ما واکنش مناسبی

افراد دیگر در مورد همان احتمال یا وقایع ممکن است احساس اضطراب کمتری داشته یا اصلاً اضطراب نداشته باشند.

این مسئله ارزش یک لحظه تمرکز بر اضطراب اجتماعی را دارد. اضطراب اجتماعی ممکن است شکل ترس از گروه‌های بزرگتر را به خود بگیرد، یا از گردهمایی که از قبل تدارک دیده نشده یا گردش به همراه یک دوست ایجاد شود. قدری اضطراب هنگام تعامل با غریبه‌ها کاملاً طبیعی است. این احتمال وجود دارد که بخشی از آن (اضطراب) زیست‌شناختی باشد چرا که به هر حال، انسان‌ها خطرناک‌ترین موجودات در حال تکاپوی روی زمین هستند. اضطراب اجتماعی وقتی مشکل‌ساز می‌شود که مانع از تعامل با دیگران و برقراری ارتباط نزدیک با آنها شود. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است ممکن است شک داشته باشد به این که آیا او به حد کافی زنگ، جذاب و دوست‌داشتنی یا ... هست یا نه؟ در مجموع این فرد ممکن است احساس کند از نظر اجتماعی ناخوشایند و بی‌کفایت است و از این که بتواند با دیگران با روشی معنادار ارتباط برقرار کند، مطمئن نباشد. با این وجود شخصی که از نظر اجتماعی مضطرب است امکان دارد در یک چرخه محدود، شامل دوستان نزدیک، هم‌اتاقی‌ها و یا اعضای خانواده، احساس راحتی کند. این مسئله مشخص می‌کند که تجربه اضطراب تنها سیاه یا سفید (بد یا خوب مطلق) نیست، بلکه تا حدی نسبی و دارای یک پیوستار نا

## اضطراب قسمتی از سیستم دفاعی ما است. احساسی نزدیک به ترس. با این تفاوت که ترس شدید به آسانی قابل شناسایی است

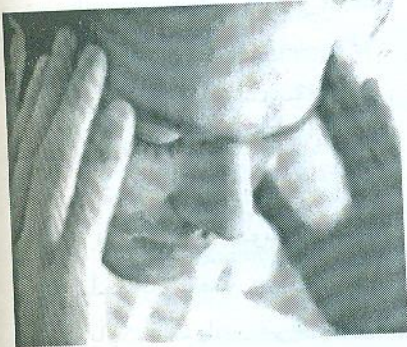
در قبال آن از خود نشان می‌دهیم یا مسئله فشارز را از بین می‌بریم. اما استرس نوع دوم گرایش به مزمن بودن دارد و به شکل مبهمی تعریف شده است. این نوع استرس می‌تواند شامل: زندگی در محله‌ای خطرناک، نگرانی‌های مالی مقاوم، رشد در یک خانواده ناکارآمد و یا نگرانی در مورد آینده شخص یا عاقبت کره زمین باشد. اغلب با استرس نوع دوم یک مشکل زمانی برای تعریف آن به عنوان یک استرس داریم، که فقط به ما احساس اختیار برای حل آن می‌دهد. این استرس بیشتر اوقات شامل یک مؤلفه ذهنی قوی است. برای نمونه افراد مستعد نگرانی به گروهی از استرس‌های نوع دوم که متمرکز بر اضطراب است، دچار می‌شوند. ما همگی کسی را که فکر می‌کند که «اگر آنچه اتفاق افتاد؟» (نام چیز بدی که می‌تواند اتفاق بیفتد) را می‌شناسیم.

مشخص و مبهم است.

در مورد حملات وحشت (هراس) چه می‌دانید؟

حملات هراس دوره‌های اضطراب مفرط‌اند که اغلب با چندین علامت جسمی مانند: کوتاه شدن تنفس، تپش قلب، عرق کردن کف دست‌ها، سرگیجه و گزگز (سوزش) همراه شده‌اند. بعضی اوقات فردی که حملات ناشی از وحشت را تجربه می‌کند می‌اندیشد که دچار حمله قلبی شده یا در حال مردن است.

از نظر فیزیولوژیکی حملات ناشی از وحشت (هراس) شامل فعال‌سازی سیستم عصبی مربوط به یک پاسخ جنگ و گریز می‌شود. موقعی که ما بایک خطر شدید مواجه شده‌ایم، این پاسخ درونی (فطری) ما را برای مواجهه یا فرار از خطر مجهز می‌کند، بعضی مواقع آنچه انجام می‌دهیم شبیه کارهای جسورانه است که یک ابر انسان انجام می‌دهد. این پاسخ جنگ و گریز نه برای صدمه زدن به ما بلکه برای حمایت از ما طراحی شده است. حملات وحشت موقعی اتفاق می‌افتد که پاسخ فیزیولوژیکی



پیچیده‌ای در غیاب یک تهدید واقعی رخ می‌دهد. این الگوی اجتنابی می‌تواند





باعث کوچک شدن جهان اطراف فرد شود. به راستی، ترس از دچار شدن به حمله ناشی از وحشت، واقعاً می‌تواند باعث سرعت عمل یک حمله شود. با این همه امیدواری‌هایی وجود دارد که حملات ناشی از وحشت که به شکل درست و واقعی توصیف و مشخص شده‌اند، (جهت درمان) دیگر مورد بررسی قرار گیرند. به علاوه راهبردهایی ویژه درمان حملات ناشی از هراس وجود دارند.

چگونه می‌توانیم اضطراب خود را کاهش داده یا بر آن غلبه کنیم؟ نظر به این که درجاتی از اضطراب طبیعی و عادی است، هدف هر درمانی نه حذف، که کاهش آن است. یادگیری بعضی از راهبردهای درمانی، ساده و آسانند. روش‌های دیگر تدریجی بوده یک فرایند خودیابی (کشف خود) همراه یا بدون یک راهنمای حرفه ای است.

برای آنهایی که اضطراب مشکل ایجاد می‌کند، اغلب استرس یک فشار مضاعف را در بردارد. بنابراین اگر منبعی را که استرس از آن ناشی شده پیش‌بینی می‌کنید، آن را مطرح کنید. مثلاً اگر اول هفته امتحان دارید، مسئله قابل توصیه این است که سعی کنید منابع دیگر استرس را تا حد امکان کم کنید. برای مثال:

- گفت‌وگوهای مشکل‌ساز (استرس‌آور) را به تعویق بیندازید. (نه این که کلاً از آنها اجتناب کنید)
- از میزان خواب مناسب و ورزش کافی مطمئن شوید. (آنها را بررسی کنید)

- منتظر تحولی (تحرکی) بمانید تا این که امتحانات تمام شوند. یک روش غلبه بر اضطراب ترویج احساسات و تجاربی است که مخالف اضطراب هستند. برای نمونه تجاربی که احساس اعتماد به نفس، سلامتی و آرامش را ترکیب کرده و پادزهری علیه اضطراب ارائه می‌کنند.



### شخصی که از نظر اجتماعی مضطرب است امکان دارد در یک چرخه محدود شامل: دوستان نزدیک، هم‌اتاقی‌ها و یا اعضای خانواده، احساس راحتی کند

بعضی اوقات به شکل ساده در معرض موقعیت‌های اضطراب‌زا قرار گرفتن، می‌تواند منجر به خاموشی پاسخ اضطراب شود. برای مثال اگر در بین گروه‌های بزرگی از افراد مضطرب باشید ممکن است در صدد خروج از این موقعیت‌ها برآیید. یا اگر سخنرانی در محضر عموم برایتان مشکل است، کلاسی را انتخاب می‌کنید که احتیاج به ارائه دروس بیشتری دارد. با این وجود بعضی اوقات قرارگرفتن در معرض چیزی که شما را مضطرب می‌کند نامناسب یا خیلی فشارزا است و بنابراین ابزار دیگری جهت مقابله مورد نیاز

است. شاید اولین گام در چاره‌جویی اضطراب این سؤال باشد که از خود بپرسیم: اضطرابم از کجا نشأت می‌گیرد؟ با بررسی یک فرایند انعکاسی، بعضی اوقات می‌توانیم مشکل را کشف کرده و برایش چاره‌جویی کنیم.

راهبردهای آرمیدگی ذهن - بدن از آنجا که اضطراب با استرس همراه می‌شود، روش‌هایی که می‌تواند کاهش یا کنترل بهتر استرس را بسط و گسترش دهد، تأثیر سودمندی هم روی اضطراب خواهد داشت. بعضی از فعالیت‌های مفید جهت کاهش استرس شامل: ورزش‌های جسمانی، پیاده‌روی، گفت‌وگو با دوستان، گوش دادن به موسیقی ملایم، انجام یوگا و اشکال دیگر تصور خلاق می‌شوند. این فعالیت‌ها چنانچه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در پایان هر روز انجام شود، بسیار مفید بوده، به ما اجازه می‌دهد تا راحت‌تر و آسان‌تر به خواب برویم. اگر وضعیت جهان (اطراف) باعث افت روحی شما می‌شود می‌توانید انجام یک مراقبه (خلوت) سریع را در دستور کار خود قرار دهید. اگر شما از شنیدن یا خواندن اخبار خودداری کنید دنیا باز هم همچنان، ولولنگ‌لنگان، به پیش خواهد رفت.

مانند هر مهارتی، فنون ذهنی - بدنی برای پایین آوردن فشار روانی و اضطراب بسیار مفیدند و هر چه بیشتر این فنون را تمرین کنید بهتر می‌توانید آنها را به کار گیرید. به خصوص در ابتدای کار چنانچه تنها زمانی که بی‌نهایت احساس آشفتگی می‌کنید یک راهبرد



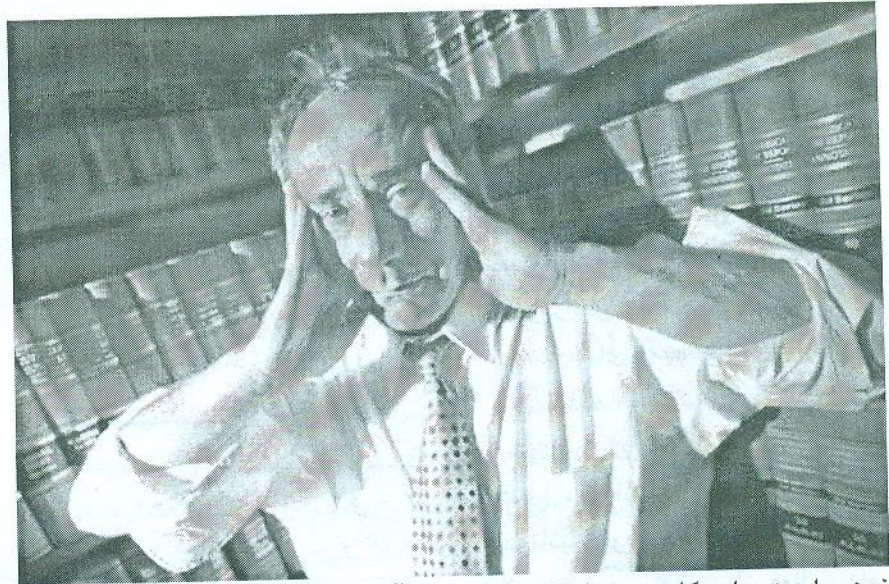


که آهسته نفس را به درون می کشید تصور کنید در آزادی ذهن و قلب خود را وسعت می دهید. احساساتتان را ابراز کنید و پذیرای خوبی و عشق و از این قبیل صفات باشید. همزمان با این که نفس خود را بیرون می دهید، تصور کنید به خود عمیقاً اعتماد دارید. اجازه دهید که حس اعتماد سرتاسر وجود، ماهیچه ها و رگ و پی، استخوان ها و اعضای درونی تا سطح همه یاخته های بدنتان را فراگیرد.

#### بررسی بدن

یک اتاق ساکت پیدا کرده روی کاناپه یا تختخواب دراز کشیده و چند نفس عمیق بکشید و توجه خود را از جهان بیرون منحرف و بر بدن خود متمرکز کنید. نخست اجازه دهید تا انگشتان پاهایتان راحت باشند. پس از آن ذهنتان را آرام آرام بر روی پاشنه و سپس قوزک پا، همین طور بر سرتاسر بدنتان به حرکت در آورید. اجازه دهید که هر قسمت از بدنتان از نوک انگشت تا فرق سر کاملاً آرام باشد. به تدریج می توانید احساس آرامش را با گفتن: «پاهایم آرام هستند»، «زانوهایم آرام هستند» و همین طور در مورد بقیه اعضایتان ترویج دهید تا به سر خود برسید. برای نمونه ممکن است که متوجه احساس گزگز، سنگینی یا گرمی شوید. هر احساسی که ایجاد می شود فقط اجازه دهید که آنها همان طور باشند و شما به حرکت سرتاسر بدنتان ادامه دهید. همچنان که بدنتان در این روش آرام می شود، ذهنتان هم آرام خواهد شد.

ادامه دارد...



یادآوری کند. برای نمونه کلماتی مانند: شجاعت، اعتماد، آرامش، رفاه، عشق و آرامش فکری را انتخاب کنید. کلماتی را انتخاب کنید که بیشترین تناسب را با

ذهنی یا بدنی را به کار برید، امکان دارد اثربخشی این راهبرد کاهش یابد.

تنفس عمیق: زمانی که مضطرب هستیم، تنفس ما به سطحی و سریع بودن گرایش می یابد. در عوض، تنفس عمیق و آهسته در سطح فیزیولوژیکی گرایش به آرمیدگی را در ما ایجاد می کند. این تمرین را با قرار گرفتن یا نشستن روی یک صندلی راحت شروع کنید. دستان خود را روی ناحیه شکم قرار دهید. اکنون همچنان که به آهستگی نفس می کشید، هوا را به طور کامل به درون دیافراگم خود بکشید به طوری که وقتی نفس وارد می شود احساس کنید که دستانتان بالا می آید. همچنان که نفس می کشید می توانید به آرامی (۱، ۲، ۳، ۴) بشمارید. نفس را که بیرون می دهید دوباره (۱، ۲، ۳، ۴) را بشمارید و نفسستان را برای ۴ ثانیه نگهدارید. این تمرین را مجدداً برای سه تا پنج دقیقه انجام دهید. مراقبه نفس: یک مراقبه ساده و مؤثر انتخاب یک یا دو کلمه ای است که تجربه ای دوست داشتنی را مجدداً

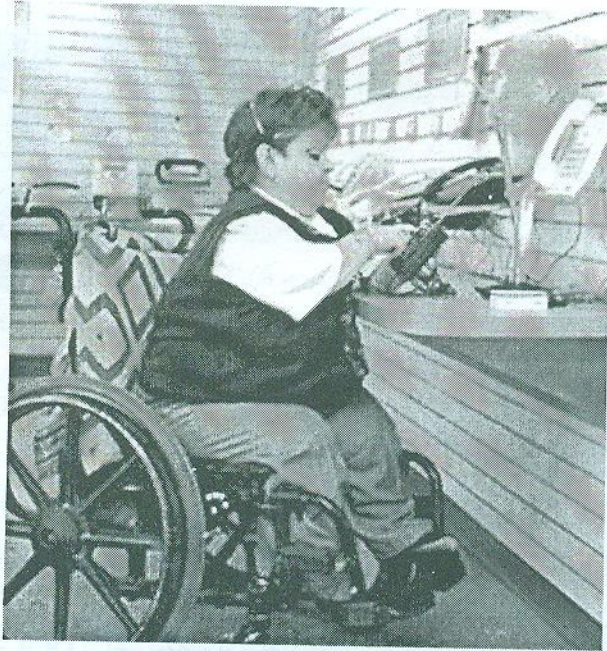
### بعضی از فعالیت های مفید جهت کاهش استرس شامل: ورزش های جسمانی، پیاده روی، گفت و گو با دوستان، گوش دادن به موسیقی ملایم، انجام یوگا و اشکال دیگر تصور خلاق می شوند

موقعیت داشته باشند. فرض کنید کلماتی را که انتخاب کرده اید در آزادی و ایمان پیش آمده باشند، اکنون همچنان



# نقص عضو، معلولیت و سلامت شغلی

سعید دارستانی فراهانی  
متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی  
سرپرست طب کار مرکز پزشکی هواپیمائی جمهوری  
اسلامی ایران



اگر از اکثر افراد سؤال شود که یک فرد نابینا معلول است یا خیر، پاسخ مثبت می‌دهند. همچنین وقتی سؤال می‌شود که آیا می‌توانند موارد دیگری از معلولیت‌ها را نام ببرند، بلافاصله به اختلالات حرکتی و نواقص اندام‌ها اشاره می‌کنند. به‌طور کلی ذهنیت عمومی این است که معلولیت یا نقص عضو به وسیله یکی از حواس پنج‌گانه انسان قابل درک است. پس افراد عادی می‌توانند به سادگی بین فرد معلول و یک فرد سالم تمایز قائل شوند.

فرض کنیم که فقدان کامل حس بینایی در یک فرد معلولیت کامل و دائم محسوب شود. حال تصور کنیم که شهری وجود دارد که به وسیله افراد نابینا ساخته و اداره می‌شود. به نظر شما اگر یک فرد دارای حس بینایی وارد این شهر شود آیا دارای توانایی بیشتر از سایرین خواهد بود؟ شاید در ابتدا این‌طور به نظر برسد، اما با کمی تفکر مشاهده می‌شود که این فرد بینا به واسطه وابستگی به این حس خود، دارای محدودیت‌های قابل توجهی در این شهر خواهد بود. به‌عنوان مثال افراد نابینا،

نیازی به روشنایی محیطی ندارند لذا تجهیزات و تأسیسات مرتبط با روشنایی در این شهر وجود نخواهد داشت و افراد مستقل از زمان (شب - روز) فعالیت‌های خود را انجام می‌دهند. از طرف دیگر روش‌های ارتباطی در این شهر مستقل از حس بینایی بوده، به‌عنوان مثال نوشته‌ها به صورت خط بریل هستند، در حالی که یک فرد بینا جهت برقراری ارتباط وابستگی زیادی به حس بینایی خویش دارد.

با توجه به مطالب فوق می‌توان این نتیجه را گرفت که اگرچه نقص عضو (نبود حس بینایی) یک شرایط قابل ارزیابی و تعیین (حتی به صورت درصدی) است، همیشه دارای ارتباط مستقیم خطی و یک سویه با معلولیت - به‌عنوان محدودیت - در انجام امور نیست و چه بسا تحت شرایط محیطی برخوردار از یک حس بیشتر باعث بروز محدودیت (معلولیت) در فرد گردد.

از کارافتادگی یا محدودیت در انجام امور روزمره (کار و زندگی) Disability یعنی آنچه که تحت عنوان معلولیت می‌توان از آن نام برد،

یک پدیده مطلق و ثابت نیست و وابستگی زیادی به شرایط محیطی، روند و نوع فعالیت‌های مورد نیاز و حتی شرایط انگیزش فرد دارد. پس یک پدیده کاملاً نسبی است. (یک فرد که در شهر کور‌ها به هیچ‌عنوان معلول نبوده و دارای یک زندگی عادی اجتماعی و کاری است اما یک فرد بینا تا وقتی که توانایی استفاده بیشتر از سایر پتانسیل‌های خویش (حسی، شنوایی، حرکتی و غیره ... را کسب نماید) دارای معلولیت است.

پس چه چیزی مطلق و قابل تعیین است؟ پاسخ این سؤال آسیب وارده به فرد یا به عبارت دیگر نقص عضو و معادل خارجی آن Impairment است. جهت روشن شدن مطلب به مثال ذیل توجه فرمایید:

فرض کنیم که قطع انگشت دوم دست چپ معادل ۵٪ نقص عضو محسوب می‌شود حال آیا می‌توان گفت که فرد دچار نقص عضو فوق‌الذکر دارای ۵٪ محدودیت در انجام کارها (معلولیت یا از کارافتادگی) است؟ پاسخ منفی است، بدین معنی که این میزان نقص عضو می‌تواند بین صفر تا ۱۰۰٪ معلولیت را برای



فرد به همراه داشته باشد و به عنوان مثال چنین فردی در شرایط کاری استاندارد یک اپراتور تلفن بدون محدودیت کاری می‌تواند وظایف شغل خویش را انجام دهد. اما همین میزان نقص عضو می‌تواند معلولیت ۱۰۰٪ جهت یک نوازنده پیانو حرفه‌ای محسوب شود. این دو در ارتباط با وظایف اجتماعی می‌توانند شرایط کاملاً یکسانی داشته باشند.

در همین جا مناسب است که تعریفی از اصطلاحات به کار رفته ارائه شود:

**نقص یا آسیب‌دیدگی عضو (Impairment)**

وجود یا بروز یک آسیب در عملکرد بخشی از بدن یا تمام ارگان‌ها است که موجبات اختلال در عملکرد روانی، ذهنی، احساسی و یا جسمانی فرد را فراهم می‌آورد. آسیب وارده می‌تواند به واسطه یک بیماری، حادثه یا اختلال مادرزادی بوده، حالتی گذرا یا دائمی داشته باشد. در تعیین میزان نقص عضو به هیچ عنوان شرایط محیطی زندگی و کار فرد لحاظ نمی‌شود و یک روند و تصمیم پزشکی است.

### از کارافتادگی Disability

عبارت از کارافتادگی ناشی از نقص عضو یا آسیب ارگانی بر روی عملکرد شغلی و اجتماعی فرد است، در واقع فاصله بین عملکردهای ذهنی و جسمی فرد با نیازهای شغلی و اجتماعی، میزان از کارافتادگی فرد را معین می‌کند. اثرات نقص عضو بر روی عملکرد فرد می‌تواند گذرا یا ثابت، برگشت‌پذیر یا غیرقابل برگشت، ثابت و یا پیش‌رونده باشد.

کار و اهمیت آن در ارتباط با معلولیت: به‌طور کلی انسان‌ها عمدتاً یک سوم از شبانه‌روزی را به استراحت می‌پردازند. دو سوم

باقیمانده زمان فعال فرد، زمانی است که فرد توانایی‌های خود را در تعامل با نیازهای کاری و اجتماعی می‌بیند. از این زمان فعال حدود نیمی از آن، فرد در تعامل با افراد، اجتماع و خانواده است و این امکان وجود دارد که

## آن چه که تحت عنوان معلولیت می‌توان از آن نام برد، یک پدیده مطلق و نسبی نیست

بر اساس توانایی‌های خود اقدام به تنظیم نحوه تعامل خویش با اطرافیان نماید. اما در ارتباط با محیط‌های کاری شرایط کاملاً متفاوت است؛ این فرد باید خود را با نیازهای روانی و جسمانی کار تعریف شده تطبیق دهد تا بتواند وظایف شغل خویش را انجام دهد، و در این جنبه از زندگی فرد است که نقص عضو می‌تواند بیشترین نمود را به صورت معلولیت از خود نشان دهد.

از طرف دیگر کار و شرایط انجام آن خود یکی از عوامل ایجادکننده نقص عضو در انسان‌ها به واسطه حوادث و بیماری‌های شغلی محسوب می‌شود. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی سلامت (WHO) سالیانه حدود دو میلیون نفر در جهان به واسطه حوادث و بیماری‌های شغلی جان خود را از دست می‌دهند. البته این آمار مربوط به موارد ثبت و گزارش شده است که بیشتر به وسیله

کشورهای پیشرفته انجام می‌گردد. در کشورهای در حال توسعه مانند کشور ما آثار دقیق به خصوص در ارتباط با بیماری‌های شغلی وجود ندارد؛ اما می‌توان متصور بود که وضعیت در مقایسه با کشورهای پیشرفته بدتر باشد. در همین گزارش آمده است که حوادث غیرکشنده شغلی ثبت شده ۲۶۸ میلیون مورد بوده است همچنین سالیانه ۱۶۰ میلیون مورد جدید بیماری شغلی در جهان تشخیص داده می‌شود.

پس شغل و شرایط شغلی به عنوان یک عامل تأثیرگذار قابل توجه در افزایش میزان آسیب‌ها و نقص عضوهای جسمانی و روانی به ویژه در سنین مولد جامعه (۶۰-۱۵ سال) مطرح است.

رئوس وظایف یک واحد سلامت شغلی:

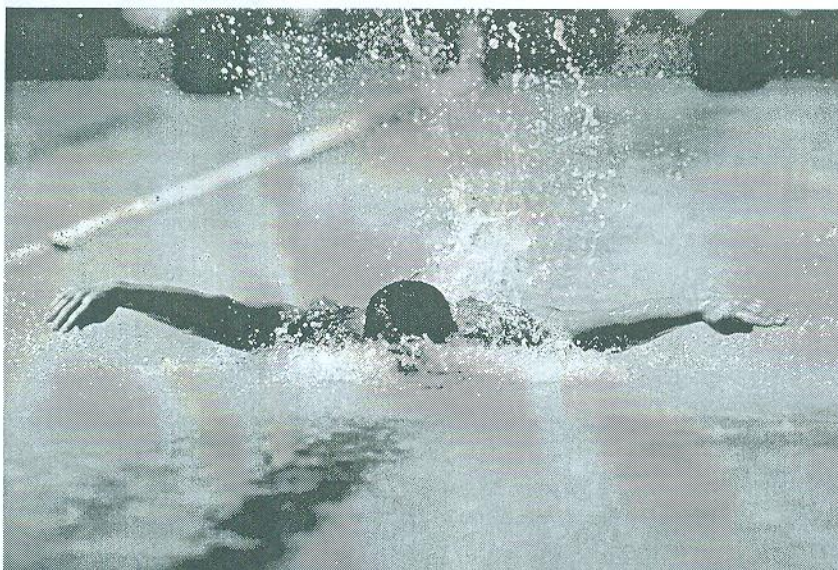
۱. بهسازی و استانداردسازی محیط‌های کاری و وظایف شغلی
  - شناسایی عوامل زیان‌آور شغلی (فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیک و ارگانیکی)
  - شناسایی شرایط خطرآفرین و ملاحظات لازمه جهت افزایش ایمنی و کاهش حوادث
۲. انجام معاینات پزشکی پیش از استخدام جهت تعیین توانایی‌های جسمانی و روانی داوطلب و انتخاب شغل مناسب
۳. انجام معاینات پزشکی دوره‌ای جهت ارزیابی سلامت با عنایت به شرایط کاری و عوامل زیان‌آور شغلی و یافتن موارد بیماری در مراحل اولیه و پیشگیری از بروز نقص عضو است
۴. ارزیابی و تعیین میزان نقص عضو در صورت بروز حادثه یا بیماری و تعیین شغل جایگزین مناسب

ادامه دارد...



## شنا برای مصروعین

گردآوری و تالیف: سیدموسی محمدی  
(کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی)



بسیاری از افراد مصروع نگرانند که ممکن است در حال شنا کردن دچار حملات صرع شوند. با کمی هوشیاری و پیشگیری، مصروعین نیز می‌توانند با ایمنی و بدون نگرانی از لذت شنا کردن بهره‌مند شوند.

از آنجایی که نمی‌توان از عدم بروز حملات صرع در هنگام شنا کاملاً مطمئن شد، مهم است که ریسک و احتمال بروز حملات صرع در آب و در حال شنا کردن را دست کم نگیریم. توصیه می‌شود و بهتر است که نظریه پزشک معالج را در رابطه با نوع و فرکانس تکرار حملات جو یا شویم و نیز مراقب سایر مواردی که موجب بروز صرع در آب می‌شود، باشیم. پیشنهاد می‌گردد یک نفر شناگر، فرد مصروع را همراهی کند.

موارد ایمنی که بایستی رعایت شود:

- فرد مصروع به تنهایی شنا نکند
- نجات غریق و مسئولان استخر را از وضعیت صرع خود آگاه سازد
- شناگر همراه را در جریان ناراحتی و صرع خود بگذارد، تا در زمان بروز حملات بتواند به فرد مصروع کمک کند

- شنا کردن در آب‌های دریا، دریاچه و آب خیلی سرد برای مصروعین خطرناک است

- فرد مصروع نباید در وضعیت عدم سلامت کامل جسمی و روحی، شنا کند

- فرد مصروع نباید در استخرهای خیلی شلوغ شنا کند، زیرا ممکن است سایر افراد متوجه بروز حمله او نشوند

اگر در حال شنا دچار حملات صرع شدید، چه کنید؟

الزاماً تمام مصروعین، حمله و لرزش مشهودی ندارند و برخی از آنها دارای تشنجات مخفی هستند که حالتی شبیه فرو رفتن در رؤیا و یا خیال‌پردازی است. ضمناً بعضی‌ها دچار حملات خفیفی می‌شوند که به صورت حرکات تکراری بروز می‌کند.

حملات خفیف و مخفی معمولاً نیاز به کمک‌های اضطراری ندارند، اما باید مراقب بود که فرد مصروع غرق نشود، باید خیلی سریع او را از آب بیرون کشید زیرا ممکن است خود او متوجه حملات پیش‌آمده نشده و یا به گیجی خاصی دچار شود. راهنمایی‌های اساسی در زمان بروز

حملات صرع در آب:

- نترسید، حملات صرع معمولاً طولانی نیستند

- سرفرد مصروع را از پشت گرفته‌وی را به بیرون آب هدایت کنید

- در صورت امکان، فرد مصروع را به قسمت کم‌عمق آب ببرید و سر او را بیرون از آب نگهدارید

- مزاحم حرکات و تکان‌های او نشوید و چیزی را نیز در دهان او نگذارید

- وقتی حرکات غیرمتداول او متوقف شد، او را به قسمت خشکی ببرید

- فرد را به پهلو بخوابانید تا به حالت طبیعی برگردد

- با او بمانید تا حالش کاملاً بهبود یابد

چه موقع آمبولانس خبر کنیم

- اگر مطمئن هستید که مقداری آب در ریه فرد مصروع وارد شده است

- اگر حملات یکی پس از دیگری ظاهر شود، بدون این که بیمار خیردار شود

- اگر حملات طولانی‌تر از معمول شود (حدود پنج دقیقه)

- اگر فرد مصروع مجروح شده باشد.



# خلاصه‌ای از گزارش عملکرد گروه همیاری بانوان رعد در سال ۱۳۸۳



گزارش

درآمد برای مجتمع و تبلیغ اهداف رعد است. در سال ۸۳ دو بازار اصلی هم‌زمان با دو مناسبت ویژه برگزار شد.

۱. بازاری به مناسبت ۱۲ آذرماه (روز جهانی معلولان) که در حاشیه مراسم جشن همین روز افتتاح شد و به مدت ۹ روز ادامه داشت. این بازار با ۴۲ غرفه، محصولات شامل: شیرینی‌های سنتی، کارهای هنری و دستی، پوشاک و لوازم منزل را عرضه کرد. هم‌زمان با برگزاری این بازار در رستوران غذاهای سرد و گرم، دسرها و نوشیدنی‌های متنوع به میهمانان عرضه شد. این بازار علاوه بر عواید مالی که برای مجتمع به همراه داشت، موجب شناساندن این مجموعه و گرد هم

گروه همیاری بانوان رعد در سال ۸۳ نیز همانند سنوات گذشته همکاری خود را با مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در زمینه‌های مختلف ادامه داده و ضمن حمایت از برنامه‌های اجرایی مدیریت مجتمع و کمک در پیشبرد آنها، در مواردی که نیاز و درخواست وجود داشته (به عنوان تکمیل فعالیت‌های اداری و اجرایی) خود به طور مستقل ماموریت‌هایی را به انجام رسانده است. عمده این فعالیت‌ها عبارت بوده‌اند از:

الف - برگزاری بازارهای خیریه

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های گروه، برگزاری بازارهای خیریه به مناسبت‌های مختلف جهت کسب



آوردن حامیان و خیرین جدید شد. همچنین فرصتی ایجاد شد که طی یک برنامه تلویزیونی اهداف مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد نیز معرفی شود.

۲. بازار خیریه نوروز که در اواخر اسفندماه به مدت سه روز فعالیت کرد و توانست با عرضه شیرینی‌های خانگی نوروزی نواحی مختلف ایران (به خصوص یزد، قزوین و کرمانشاه)، هفت‌سین‌های زیبا، لوازم آرایشی و بهداشتی و سایر محصولات، میهمانان زیادی را جذب کند. فعالیت چشمگیر و همکاری خوب کلیه اعضای گروه باعث رونق این بازار و ایجاد درآمد قابل توجهی برای مجتمع رعد شد. ضمن این که هم‌زمان استادان و متخصصان مرتبط با مجتمع، موضوعات علمی و اجتماعی مورد علاقه بانوان را به صورت کنفرانس و کارگاه عرضه کردند. از جمله آنها می‌توان به سخنرانی استاد منشادی عضو هیأت علمی دانشگاه تهران در خصوص سرطانات‌های زنان، آقای دکتر نوایی درباره تغذیه سالم و شیر، و خانم دکتر رسولیان عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مقوله عشق و دوستی اشاره کرد.

#### ب - فعالیت‌های مددکاری

مددکاری به‌عنوان یکی از فعالیت‌های اصلی و مؤثر گروه همیاری بانوان شمرده می‌شود، اقدامات مددکاری حائز اهمیت گروه در سال ۱۳۸۲ موارد زیر بوده است:

۱. تهیه و اهداء وسایل مورد نیاز کارآموزان از قبیل: بریس، تشک موج، دو دستگاه چرخ خیاطی و ۵ دستگاه

کامپیوتر جهت کار در منزل و توزیع ۱۵۸ بسته مواد غذایی ویژه نوروز بین کارآموزان مجتمع رعد مرکز و شعب.

۲. پرداخت کمک هزینه تحصیلی به تعدادی از کارآموزان، پرداخت بخشی از هزینه عمل جراحی یکی از کارآموزان، پرداخت هزینه دارو و پرداخت کمک هزینه زندگی به یکی از کارآموزگانی که نیازمند شیمی‌درمانی بود.

#### ج - روابط عمومی

روابط عمومی یک از بخش‌های فعال تشکیلات گروه بانوان است که به عنوان رابط، سخنگو، مجری و نماینده گروه، فعالیت‌های گسترده‌ای را در سال ۸۳ به انجام رسانده که به طور اجمالی شامل موارد زیر بوده است:

۱. انجام کلیه مکاتبات تبلیغاتی جهت معرفی بازارها، کنسرت‌ها و برنامه‌های نهار جمعه اول هر ماه و تهیه پوستر و تراکت بر اساس این برنامه‌ها.

۲. تهیه مقاله و گزارش از فعالیت‌های گروه بانوان و مجتمع رعد جهت شناساندن آنها به سازمان‌های دولتی و غیردولتی.

۳. ایجاد ارتباط با روزنامه‌ها، مجلات و سایر رسانه‌ها که نتیجه آن انعکاس بسیار خوب فعالیت‌های گروه و کل مجموعه رعد از طریق این رسانه‌ها بود.

د- عرضه نهار و شام به نفع مجتمع در طول سال ۸۳ همانند سال‌های قبل در اولین جمعه هر ماه بانوان عضو گروه با ایجاد یک رستوران خانوادگی انواع غذاهای ایرانی و فرنگی را تهیه و به میهمانان مجتمع عرضه کردند و کل عواید حاصل از فروش این غذاها را به مجتمع

رعد اختصاص دادند.

#### ه- آموزش و تحقیقات

اعضای گروه همیاری بانوان رعد در کنار فعالیت‌های نوع دوستانه و داوطلبانه، سعی می‌کنند با آموزش و مطالعه در بالا بردن سطح آگاهی علمی خویش نیز بکوشند تا از این طریق بتوانند با آمادگی بیشتر و بهتری به پیشبرد اهداف مجتمع رعد کمک کنند. در همین راستا در سال ۸۳ کلاس‌هایی در مورد خودشناسی و روانشناسی و پرورش گل‌های خانگی برگزار شد که کل شهریه دریافتی از این کلاس‌ها به حساب مجتمع رعد واریز گردید.

و- هماهنگی در اجرای کنسرت آذرماه و برگزاری اعیاد و مناسبت‌ها

برنامه کنسرت موسیقی ایرانی در آذرماه با مدیریت گروه همیاری بانوان در محل آمفی‌تئاتر مجتمع برگزار و عواید حاصل از فروش بلیط آن به مجتمع رعد تحویل گردید.

ضمناً گروه همیاری بانوان در جهت معرفی مجتمع به مخاطبان مختلف و تبلیغ جهت کمک به تحقق اهداف رعد در مناسبت‌های مختلف اقدام به برگزاری جشن، میهمانی، افطاری و غیره کردند.

ز - طرح به‌کارگیری لوح و گل‌های مصنوعی

از جمله ابتکارات بسیار مؤثر و مفید گروه بانوان در سال ۸۳ طرح به‌کارگیری لوح داخل جعبه و متن نوشته شده روی کاغذ و یا گل‌های مصنوعی به جای سبدهای گل طبیعی (که با هزینه بسیار بالا برای مراسم ازدواج، مراجعت از زیارت مکه، تولد فرزند و حتی مراسم ترحیم





تدارک دیده می شود) و واریز هزینه هایی که قرار بود صرف شود به حساب مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بود. در یک مورد برجسته از بازخورد این روش، یکی از بانوان عضو گروه مبلغ ۲/۵ میلیون تومان را که باید هزینه خرید گل و تشریفات مراسم ازدواج فرزندش می شد به حساب مجتمع رعد واریز کرد.

### جمع بندی

هیأت رئیسه گروه همیاری بانوان رعد توانست در سال ۱۳۸۳ با همکاری کلیه بانوان عضو گروه و جلب همکاری مجدد بانوانی که مدت ها قبل مجتمع را ترک کرده بودند، ضمن انجام و ساماندهی فعالیت های متنوع مبلغ ۴۲۰/۷۷۷/۵۰۰/- ریال به حساب

مجتمع واریز کند. مضاف بر این چنانچه سایر کمک های نقدی و غیرنقدی حاصل از تلاش این گروه را که به طور مستقیم به وسیله مددکاری به کارآموزان تحویل شده و یا موارد مشابه را نیز محاسبه کنیم میزان کمک گروه همیاری بانوان به مجتمع از مرز ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰/- ریال خواهد گذشت.

## با کتابخانه مشارکتی رعد آشنا شویم

این کتابخانه بر اساس توافق و مشارکت مجتمع آموزشی نیکوکاری و سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در سال ۱۳۸۱ تأسیس و با ۲۴۰۰ نسخه کتاب فعالیت خود را آغاز کرد. هدف از تأسیس این کتابخانه فراهم آوردن امکان دسترسی آسان به منابع چاپی و غیر چاپی برای کارآموزان توان یاب مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در جهت ارتقاء سطح سواد و آشنایی آنان با دانش روز و همچنین بهره مندی شهروندان ساکن در فاز ۲ شهرک قدس از یک کتابخانه عمومی و مرکز مطالعه محلی بود.

مخزن این کتابخانه با عنایت ویژه ی مسئولان سازمان فرهنگی و هنری (منطقه غرب) هم اکنون دارای ۸۶۰۰ نسخه کتاب بوده و ۸۵۰ نفر از توان یابان و ساکنان محلی عضو آن می باشند. کتابخانه به توان یابان مجتمع همه روزه و به طور رایگان خدمات ارائه می کند. اما سایر اعضا باید به تفکیک خانم و آقایان روزهای فرد و زوج از کتابخانه استفاده کنند. از این اعضا هم سالیانه فقط ۵۰۰ تومان حق عضویت دریافت می شود.

خدمات این کتابخانه به عنوان یک ارگانیزم زنده و پویای فرهنگی فقط منحصر به امانت کتاب نمی شود، بلکه خدمات فرهنگی و آموزشی و تفریحی متنوعی را نیز به اعضا، به ویژه توان یابان، ارائه می کند. به عنوان نمونه به سرخط فعالیت های فوق برنامه این کتابخانه در سه ماه تابستان ۱۳۸۴ اشاره می کنیم:

۱. برنامه یک کتاب یک نویسنده،

تعداد مخاطب ۸۴ نفر، ۸۴/۴/۱۴

۲. مسابقه ویلچررانی، تعداد مخاطب ۶۰ نفر، ۸۴/۴/۱۶

۳. مسابقه بهترین جمله در وصف حضرت فاطمه (س) به مناسبت شهادت آن حضرت، تعداد جملات رسیده ۵۳ نسخه، ۸۴/۴/۲۳

۴. مسابقه شطرنج تعداد مخاطب ۴۰ نفر، ۸۴/۴/۳۰





۵. مراسم سخنرانی کارشناس خون به مناسبت روز اهداء خون، تعداد مخاطب ۸۰ نفر، ۸۴/۵/۹

۶. انتخاب هم‌نامان حضرت فاطمه زهرا(س) و انتخاب شهروند نمونه و همچنین مسابقه مقاله نویسی به مناسبت روز زن و تولد حضرت فاطمه؛ تعداد مخاطبان ۱۵۰ نفر، ۸۴/۵/۱۲

۷. مسابقه پینگ پنگ، تعداد شرکت کننده ۷۵ نفر، ۸۴/۵/۲۰

۸. مسابقه نشاط ورزشی، تعداد شرکت کننده ۸۰ نفر، ۸۴/۵/۲۷

۹. برنامه قرآن بخوانید و هدیه بگیرید، (به مناسبت روز جهانی مسجد)، تعداد مخاطب ۶۰ نفر، ۸۴/۵/۳۱

۱۰. جشن میلاد حضرت علی (ع) (روز پدر) و همچنین تجلیل از کارمندان دلسوز مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به مناسبت روز کارمند و هفته دولت که بیش از دویست نفر از کارآموزان، پرسنل، و مربیان و اعضاء کتابخانه در آن حضور داشتند. تعداد

مخاطبان ۲۰۰ نفر، ۸۴/۶/۳

۱۱. شب شعر با عنوان نشست با اهل قلم به مناسبت بزرگداشت استاد شهریار و روز شعر و ادب فارسی، با حضور استاد مرتضی نوربخش و جمعی از شعر دوستان و شاعران جوان توان یاب مجتمع، تعداد مخاطبان ۵۰ نفر، ۸۴/۶/۲۷

لازم به ذکر است که در تمام این برنامه‌ها

هدیای ارزنده‌ای به رسم یادبود به برندگان مسابقه و نفرت برگزیده که همگی از توان‌یابان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بودند، اهداء شد. هدف از اجرای این برنامه‌ها پرکردن و غنی ساختن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان توان‌یاب مجتمع رعد و بالا بردن توان جسمی و حرکتی و اعتماد به نفس این عزیزان است.



## سفر شمال به همراه کارآموزان

۸۴/۲/۸ راهی شمال شدیم. گزارش کوتاه این سفر را از زبان تنی چند از کارآموزان شرکت کننده بشنویم:

سفر رامسریک مسافرت خاطره‌انگیز و به یادماندنی بود که گزارش در مورد آن به یک صفحه خلاصه نخواهد شد. به واقع باید گفت که این اردوی تفریحی سیاحتی در ذهن یکایک بچه‌ها برای همیشه به یادگار خواهد ماند.

با عنایت به پیشنهاد آقای دکتر سلطانی و خانواده ایشان، که از نیکوکاران و یاران همیشگی رعد هستند، (و در سال ۸۲ نیز بانی یک اردوی تفریحی در شمال کشور بودند) مبنی بر مشارکت مادی در این سفر (تأمین هزینه اقامت به مدت سه شب در ویلاهای شهرک سپاهان در رامسرا)، نسبت به ثبت نام و هماهنگی‌های لازم اقدام و با تعداد ۲۵ نفر از کارآموزان و چهار نفر از همکاران در تاریخ

از آنجایی که سفر کردن برای توان‌یابان جسمی و حرکتی چه از نظر ایاب و ذهاب و چه از نظر تأمین هزینه مربوط برای خانواده‌های آنها که اکثر آن‌ها اقشار کم درآمد جامعه هستند بسیار مشکل و گاه غیرممکن است. مجتمع رعد بر آن شد که هر ساله در فصل بهار و تابستان برنامه‌ای تدارک ببیند تا حداقل تعدادی از کارآموزان توان‌یاب را به سفرهای تفریحی اعزام کند.





در آنجا نبودند. در این سفر یاد گرفتم که چگونه مراقب خود و وسایلم باشم. در این سفر با خانواده بزرگ رعد آشنا شدم، همه سعی می کردند آنچه که از دست شان برمی آید را برای اعضای خانواده بزرگشان انجام دهند.

در این سفر احساس کردم که ما معلولان خانه ای به نام مجتمع رعد داریم که در آن همه با هم صمیمی و یک دل هستند. ما معلولان در این خانه مانند یک خانواده مهربان احساس آرامش می کنیم. در رعد مسئولان دلسوزی وجود دارند که برای ما ایثار و فداکاری می کنند به عقیده من نباید زحماتی که مسئولان مجتمع رعد برای ما توان یابان می کشند ندیده گرفته شود. من از خداوند متعال از صمیم قلب می خواهم که اجر و پاداشی که در خورشان این مسئولان محترم است به آنها عطا فرماید. مسئولانی که برای ما معلولان کار و تلاش زیادی می کنند تا ما را به جایی برسانند که بتوانیم روی پای خودمان بایستیم و به کسی محتاج نباشیم و همچنین همیشه به زندگی امید داشته باشیم و بدانیم که ما نیز در این اجتماع جایگاهی خاص داریم و خواهیم داشت. ما باید آنقدر شجاع باشیم که بتوانیم گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم و این امر با کمک مسئولان محترم مجتمع رعد بهتر صورت خواهد گرفت.

جا دارد از زحمات خانمها سلطانی، حضرتی، ارغده و آقایان مهدوی، محمدی، ابراهیمی، اقیانوسی، واتقیان و میرزایی که در راه اندازی این اردو زحمت کشیده اند، تشکر کنیم.

برگزیده های از خاطرات:  
شکوفه مکی، فرشته جمشیدی، کامنوش لایقی جو، غلامرضا عطایی، احمد بیاتی و مریم قریشی

ساحل بودیم، بعد به ویلاها برگشتیم. روزهای چهارشنبه و پنجشنبه با کمال آرامش و خوبی گذشت. در روز پنجشنبه از هتل قدیم رامسر دیدن کردیم. هتل از نظر معماری قابل ملاحظه بود. روز جمعه صبح بچه ها وسایلشان را جمع آوری کردند و همه عازم تهران شدیم. از جاده لاهیجان به تهران آمدیم. در این سفر به همی ما خیلی خوش گذشت.

اکنون که با خود خلوت کرده ام و به سفر کوتاه اما پر بار با بچه های مجتمع می اندیشم، می بینم که این سفر نه تنها از نظر روحی که از نظر جسمی نیز خوب و پر بار بود.

به طبیعت که می نگریم در هر گوشه آن اثری از خالق زیبایی ها می دیدم و خود را فراموش می کردم، حتی در حرکت برگ ها و گوناگونی نوع درخت ها و ریزش قطرات آب از روی جلبک هایی که بر روی سنگ ها روئیده بود خدا دیده می شد. همه می گویند خدا قابل رؤیت نیست اما من به هر گوشه ای از طبیعت که می نگرم او را می بینم.

در این اردو برای اولین بار به تنهایی سفر کردم به مکانی که هیچ یک از اعضای خانواده ام

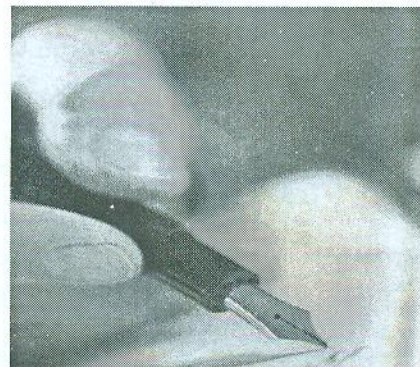
بعد از ظهر سه شنبه ۳۱ فروردین جلسه هماهنگی اردو با حضور مسئولان محترم رعد مرکز و کارآموزان تشکیل شد و مسائل و مواردی که مدنظر مسئولان بود در جلسه مطرح شد. ساعت هشت صبح چهارشنبه اول اردیبهشت به همراه تعدادی از پرسنل و ۲۵ نفر از بچه ها، تهران را به مقصد شمال ترک کردیم. در بین راه کلیه امکانات رفاهی به وسیله مسئولان مجتمع مهیا شده بود. رأس ساعت شش بعد از ظهر به محل استقرار هنرآموزان در شهرک ساحلی سپاهان رامسر رسیدیم. با کمک همدیگر وسایل را از ماشین بیرون آوردیم. البته از قبل پیش بینی های لازم صورت گرفته بود و بچه ها خیلی راحت و آسوده همه در مکان های پیش بینی شده مستقر شدند. بعد از کمی استراحت به اتفاق روی اسکله رفتیم در آنجا شش عدد میزگرد سنگی با سه تا چهار صندلی سنگی وجود داشت. بچه ها با وجود این که خیلی آرام، با عصا و یا ویلچر به سمت دریا می آمدند، از ذوق و شوق احساس می شد که گویی در حال دویدن هستند. همگی خیلی شاد بودند. تا شب در کنار





# نامه‌ای از گلستان

## گوناگون



ارسال کردم و از مسئولان مجله می‌خواهم در صورت موافقت آن را به چاپ برسانند.

با تشکر از مجله پربارتان

اغل دردی کلمه (عضو انجمن توان‌یابان

جسمی و حرکتی صابر بندر ترکمن)

۸۴/۴/۲۴

به نام آنکه محبت در دل ما انسان‌ها نهاد

آمدم به این دنیا تا زندگی کنم، زندگی می‌کنم چون وجود دارم. پس فریادمی‌زنم من هستم، من هم وجود دارم، من هم یک انسان هستم و دوست دارم مثل یک انسان واقعی زندگی کنم.

وقتی کلمه معلول را می‌شنویم، چه چیزی برایمان یادآوری می‌شود، با شنیدن این کلمه ممکن است ابتداء در ذهن خیلی‌ها این طور خطور کند که معلول یعنی ناتوان بودن، برانگیختن حس ترحم، درکنج خانه نشستن، اما من به‌عنوان یک انسان می‌گویم که معلولیت یک محدودیت است نه ناتوانی. خداوند همه بندگانش را دوست دارد، بنابراین به هر یک استعدادهایی نهفته ارزانی داشته است. ممکن است انسان‌ها تفاوت‌هایی در ظاهر داشته باشند که بعضی از آنها حاصل شکستگی مکرریا... باشند. بنابراین یک فرد معلول می‌تواند مثل انسان‌های عادی به زندگی بپردازد. یک فرد معلول می‌تواند حس محبت، دوستی، عاطفه و سایر احساسات خوب را داشته باشد.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید پشت چهره یک فرد کم‌توان چه چیزی نهفته است؟ آیا تا به حال پای صحبت‌های او نشسته‌اید؟ آیا کسی پیدا شده تا به حرف‌هایش گوش دهد؟ لابد می‌گویید «خیر». آنها می‌توانند به

با سلام و خسته نباشید به شما و همکارانتان اینجانب «اغل دردی کلمه» عضو انجمن جسمی و حرکتی صابر شهرستان بندر ترکمن، استان گلستان و معلول جسمی و حرکتی هستم. از زمان تولد تا به الان به دلیل بیماری نرمی استخوان و شکستگی‌های مکرر قادر به راه رفتن نیستم. به دلیل وضعی که داشتم و نگرانی والدین به مدرسه نرفتم و در نهضت سوادآموزی ثبت‌نام کردم و با کوشش‌های مادرم توانستم این دوره را به پایان برسانم. در اوایل سال ۸۳ با معرفی مددکارم با انجمن صابر آشنا شدم که مدیریت آن را آقای قره‌قول بر عهده دارد. در دیدار اول با اعضای انجمن صابر با «آقای هدایی» که از مشهد مقدس مهمان بودند نیز آشنا شدم و به تشویق ایشان در کلاس کامپیوتر شرکت کردم و توانستم مدرک Word, Windows را بگیرم و در همان سال در کلاس‌های قرآن، شطرنج و سوزن‌دوزی شرکت داشتم.

در طول زندگی فکری‌های گوناگونی ذهن ما انسان‌ها را به خود مشغول می‌کند. من هم همیشه سوال‌های زیادی ذهنم را مشغول می‌کرد، تصمیم گرفتم این سوال‌ها را به صورت مقاله تهیه کنم تا معلولان انجمن صابر هم بتوانند جواب‌ها و حرف‌های خودشان را بنویسند. متن مقاله را برایتان

موفقیت‌های زیادی برسند و مثل انسان‌های عادی تفکر کرده، عمل کنند و مقام‌هایی در شأن خود به دست آورند.

یک فرد معلول چه چیزی از این دنیا و انسان‌هایش می‌خواهد، جز کمی توجه و نگاه مثبت؟ آیا تاکنون به احساسات ما معلولان پی برده‌اید، آیا آنها را درک کرده‌اید و با دید مثبت به آنها نگاه می‌کنید؟ خیلی‌ها معلول را به چشم یک فرد ناتوان نگاه می‌کنند و خواست‌های آنها را نادیده می‌گیرند، و ممکن است آرزوهایشان را غیرممکن تصور کنند. اینها را نه به‌عنوان یک فرد معلول بلکه به‌عنوان یک انسان می‌گویم؛ آنها هم می‌توانند عشق و زندگی داشته باشند، شاید احساس آنها عمیق‌تر، پاک‌تر، قابل درک‌تر و لازمه زندگی آنها باشد. خداوند درد را به همه ما می‌دهد تا ما را بیازماید. هر اندوهی آزمایشی است از جانب خداوند و من با آغوش بازمی‌پذیرم.

بدون شک ما هم در این دنیا از حقوقی برخورداریم، پس تلاش کنیم و از حقوق خود



دفاع کنیم. بعضی از معلولان از طرف خانواده تحت فشار قرار می‌گیرند و بعضی از آنها از اطرافیان؛ خیلی وقت‌ها فراموش می‌کنم چه کسی هستم و چه وضعی دارم؛ اما بعضی وقت‌ها مردمی که از کنارم رد می‌شوند به من می‌فهمانند که چه کسی هستم. نگاه آنها یا ترحم است یا تعجب و شاید در این حالت باشد که یک فرد کم‌توان از زندگی سرد می‌شود. بیایید نشان بدهیم که ما هم می‌توانیم، بیایید نشان بدهیم ما هم انسان هستیم و درک می‌کنیم، خود را باور کنیم و تا آنجا که می‌توانیم متکی به

خود باشیم و می‌دانم خدا یاور ماست، کسی که می‌خواهد دنیا را تکان دهد اول باید خودش را حرکت بدهد. با امید زندگی کنیم و در آن صورت خدا هم از ما خشنود خواهد شد و یاورمان خواهد بود. امید دارویی است که شفا می‌دهد و می‌تواند درد را قابل تحمل نماید. البته نباید محبت آنهایی را که یاریمان می‌دهند و کمک می‌رسانند را فراموش کنیم. می‌گویند دست‌هایی که کمک می‌رسانند مقدس‌تر از لب‌هایی هستند که دعا می‌کنند و پایگاه مهر، نگاه مهربان است. آدمی به یک

## سخن دل

سال‌هاست تلاش می‌کند از کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی... حال نمی‌داند چرا باز باید کار کند؟! آیا ادامه دهد یا نه؟ نیم رمقی دارد. دوست دارد کار کند. اما دیگر اعضای بدنش فرمانبردار نیستند. به سختی جلو می‌رود. شاید ادامه دهد ولی آن‌طور که دلش می‌خواهد کارش انجام نمی‌شود. او عاشق کار است، اما کاری تمام‌کمال و تمیز، نه کاری ناتمام و نازبیا.

بله توان‌یابان در جامعه امروز ما با سختی بسیار کاری دست و پا می‌کنند، وسعی دارند بهترین کار را ارائه دهند. ولی متأسفانه قوانین و دستورالعمل‌های ناقص و یا بدون اجرا خاک می‌خورند. مثلاً همین قانون جامع حمایت از معلولان با آن عبارت زیبا را وقتی مطالعه می‌کنید در خاتمه همه را با یک جمله زیر سؤال می‌برند که: (آن تعداد و یا بخشی از مواد این قانون که نیاز به اعتبار جدید داشته باشد مادامی که اعتبار لازم از محل منابع منکوره در این ماده تأمین نگردد اجرا نخواهد شد - تبصره ۲ از ماده ۱۶ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان).

نکته‌ی دیگر قابل تأمل این است که با همه احترام به ایثار، از خودگذشتگی، بزرگی و عظمت عزیزان جانباز می‌خواستم بدانم که چه تفاوتی بین یک قطع عضو جانباز و غیر جانباز وجود دارد که قوانین مربوط به جانبازان عزیز شامل غیر جانباز نمی‌شود. برای مثال مورد خاص بازنشستگی همان‌طور که دوستان مطلع هستند عزیزان جانباز با توجه به درصد جانبازی هر چند کم با ۱۰ یا ۱۵ سال سابقه خدمت بازنشسته می‌شوند ولی معلولان با ۲۵ سال و حتی ۳۰ سال سابقه خدمت نیز نمی‌توانند از قانون بازنشستگی استفاده کنند و در کنار سابقه کار، مسئله سن نیز مطرح می‌شود. آیا بهتر نیست که قانون‌گذاران عزیز ما بیایند یک بار دیگر قانون را ببینند و بنگرند که آیا نباید برای یک معلول که داری ۵۰٪ تا ۹۰٪ معلولیت است زمان کارکرد روزانه را کاهش داد و یا زمان بازنشستگی او را متناسب با توان او قرار داد؟

عزیزان معلول ما افرادی صابر و شکیبا هستند که با وجود همه معلولیت و

لبخند خوش است، پس بیایید با همدیگر مهربان باشیم. هر چند در دلمان درد است اما نباید برای این که خودمان را سبک کنیم نسبت به دیگری ناسپاس باشیم. انسان مؤمن، باید شادیش در چهره و اندوهش در دل باشد. بیایید بخندیم تا دنیا به روی ما بخندد، خنده می‌تواند بهترین اسلحه جنگ با مشکلات زندگی باشد پس به خود بگویم ما می‌توانیم و خودمان را ناتوان نبینیم، بیایید با خنده و شادی زندگی کنیم تا دنیا به کاممان شیرین باشد.

محدودیت‌های تحمیل شده از هرگونه کم‌کاری و عدم بهره‌وری بیزارند و بسیار مشاهده شده که یک فرد معلول دو تا سه برابر افراد عادی بازدهی داد ولی حقوق کمتر از فرد عادی دریافت می‌کند، و در پایان نیز هنگام بازنشستگی باید بیش از ۲۰ سال سابقه کار با بیش از ۵۰ سال سن داشته باشد تا بازنشسته شود. آیا می‌شود قانون برای تمام افراد جامعه اعم از معلول و غیر معلول یکی باشد، اما امکانات و مزایای قابل دسترسی فقط ویژه افراد سالم باشد؟

آرزو داریم که قانون‌گذاران عزیز ما ضمن بررسی مجدد قانون حمایت از معلولان و اجرایی کردن آن حتماً بازنگری‌ای راجع به قانون بازنشستگی معلولان داشته باشند و حتی المقدور در حد و اندازه عزیزان جانباز به امر بازنشستگی معلولان بپردازند. با آروزی روزهایی که معلولان ما با حمایت‌های قانونی از زندگی و داشته‌های خود لذت ببرند.

بوشهر - علیرضا حمزه‌ئیان



# تشکیل اولین دوره‌ی آموزشی

کارآموزان شرکت‌کننده ضمن توفیق در گذراندن آزمون مربوطه، گواهینامه خود را از مرکز مدیریت صنعتی ایران دریافت کردند. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد لازم می‌داند از کلیه‌ی مسئولان و استادان بزرگوار مرکز مدیریت صنعتی ایران که بدون هیچ چشم‌داشتی دوره‌ی آموزشی فوق را برگزار کردند، صمیمانه تشکر نماید.

مدیریت صنعتی ایران برای برگزاری دوره آموزشی «رؤسای دفاتر مدیران» جهت جمعی از کارآموزان توان‌یاب جلب شد. پیرو این مذاکرات، دوره مذکور از تاریخ ۸۴/۲/۱۳ تا ۸۴/۳/۲۶ با شرکت ۳۲ کارآموز و با همکاری مدرسانی چون خانم‌ها مصاحب، تاج احمدی، پیروی، صفوی، غنی‌زاده و جناب‌آقای ذوالفقاری برگزار شد. در پایان دوره کلیه‌ی

متعاقب بازدید جناب آقای مهندس فلاح، رئیس مرکز مدیریت صنعتی ایران و جمعی از همکارانشان از مجتمع نیکوکاری رعد در تاریخ ۸۴/۱/۱۸ که با همت و پیگیری آقای مهندس مهدوی مدیر عامل مجتمع امکان‌پذیر شد، طی مذاکراتی که بین مسئولان واحد آموزش مجتمع و آقای مهندس فلاح و کارشناسان همراه انجام شد، نظر مساعد سازمان

## یادی از یک نیکوکار

### استاد بزرگوار جناب آقای دکتر قاسم صالح‌خو

درگذشت برادر عزیزتان را صمیمانه تسلیت می‌گوییم. برای آن مرحوم غفران بی‌منت‌های الهی و برای جنابعالی و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو می‌کنیم.

مجتمع آموزش نیکوکاری رعد

در برپایی مراسم مختلف اعم از جشن‌ها، بازارچه‌های خیریه و... همواره مقدم بر سایر خیرین حضوری مؤثر و کارگشا داشتند.

در مراسم یادبودی که برای ترحیم و تجلیل از این بانوی بزرگوار در رعد کرج برگزار شده بود، فرزندان این مادر نیکوکار اعلام داشتند که در ادامه راه مادر همچنان همیار رعد کرج باقی خواهند ماند.

فصلنامه توان‌یاب ضمن عرض تسلیت این ضایعه اسفناک به جناب آقای کمالی و فرزندان گرامی‌ایشان، شادی روح و علو درجات آن مرحومه را از درگاه ایزدمنان مسئلت دارد.

نام نیکوگر بماند ز آدمی به کزو ماند سرای  
ز رنگار

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست،  
هر کسی نغمه خود خواند  
وزین صحنه رود،  
صحنه پیوسته به جاست،  
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد.

انسان‌های خیرخواه و نیکوکار همیشه پس از نیروی لایزال الهی بهترین پشتوانه‌های «رعد» بوده‌اند. مرحومه حاجیه خانم «اعظم اسدالهی» عضو گروه همیاری بانوان رعد کرج، از بدو تأسیس این مجتمع به خصوص در هنگام راه‌اندازی رعد شعبه کرج همواره و در تمام زمینه‌ها پشتیبان و مددکار بودند. این بانوی متقی و دلسوز به همراه همسر نیکوکارشان حاج آقا کمالی، گذشته از کمک مالی مستمر و بی‌مضایقه، به دلیل همسایگی با رعد شعبه کرج







آلبیمو یا جوهر لیمو به مربا است - ساز و برگ - ضایعه عصبی مزمن که به وسیله حملات عصبی مشخص می شود و شخص به حالت بیهوشی کامل یا فلج اندام ها مشاهده می شود ۴- تکرار یک حرف - پیغامبران و فرستادگان - به قسمت های تشکیل دهنده مخ اطلاق می شود ۵- نژاد ایرانیان - این پایتخت اروپایی کشوری را در خود جا داده است - هیچ وقت و هیچ گاه - خط کش خوردنی ۶- دریای تازی - ضعف شدید یا اضمحلال یک بافت بر اثر بی کفایتی گردش خون - ابهت و شکوه - آرامگاه فردوسی در این محل قرار دارد ۷- این بیماری که یکی از شایع ترین علل درد مفصل ران در کودکان است بر اثر اختلال در گردش خون سر استخوان ران ایجاد شده و باعث پهن شدن آن می شود شایع ترین راه درمان آن استفاده از بریس «اسکاتیش رایت» است - سست و شل - این جسم متبلور و خشک از اثر دادن ید روی الکل در مجاورت کربنات کلسیم به دست می آید، این ماده بیشتر به صورت پودر جهت درمان زخم استفاده می شود ۸- کارگردان سریال «کیف انگلیسی» - کار و عمل یک انسان باید چنین باشد - حرارت و تف ۹- به پروتز (اندام مصنوعی) موقت گفته می شود، این وسیله برای شکل دهی به استمپ (عضو باقیمانده) و تمرین موقتی مددجو بعد از عمل تجویز می شود - سرما و باد سرد - عنکبوت ۱۰- آنچه هموار و لغزان باشد - ترکیبات دارای این شبه فلز در درمان گواتر استفاده می شود - حساب جاری مجتمع رعد جهت هدایای مردمی را در این بانک بیاپید - یکی هست و هیچ نیست جز او ۱۱- عزیز عرب - ما موجیم و این آسودگی عدم ماست - از حروف اشاره - غارت و تاراج ۱۲- نام مستعار علامه دهخدا (در زبان سبزواری «خواب» معنی می دهد) - خیال و تصور غلط - کیش و آیین، روز بیست و چهارم هر ماه شمسی ۱۳- لای جامه - مسأله دقیق و مضمون باریک ... چو قدح بدست گیرد / بازار بتان شکست گیرد - یازده ۱۴- این شهر پشمک های خوشمزه ای دارد - بارالها! - رقیب دموکرات جرج بوش در انتخابات ریاست جمهوری ۱۵- از بخش های توانبخشی مجتمع رعد که با تکیه بر اصول حرکت درمانی و تمرین درمانی و ساخت اسپینلت های ساده به مداوای توان یابان می پردازد - چه توان یاب و چه غیرتوان یاب همه این یک حس را دارند.

### عمودی

۱- مجتمع رعد مهد آن است - ماده ای شبیه رزین که از آن اجسام مختلف می سازند ۲- در پزشکی به عنوان داروی بیهوشی مورد استفاده قرار می گیرد - همیشه و پایدار - مقابل و برابر ۳- قیمت بازار - ظرف مکان و زمان، اندرون - برق را از آن بگیرید - مروارید، به معنی خیر کثیر هم می آید ۴- قانونی در علم مقاومت مصالح که بیانگر تمرکز نیروهای وارده در یک نقطه در موقع اعمال نیرو است - نام ماده ای شیمیایی که به صورت پودرهای سفید یا صورتی در بازار موجود است در دندان پزشکی هم مصرف دارد - نطق و بیان ۵- فلزی نقره ای و براق از خانواده آهن که برای حفظ فولاد در برابر زنگ زدن استفاده می شود - «تکان» در زبان سبزواری - مجتمع رعد توجه بیشتر این گونه افراد را می طلبد ۶- آواز دسته جمعی - عزم و اراده اگر این گونه باشد ثمر بخش می شود - نت ورزشکار - این گیاه تیره سوسنی ها که در جنگل های شمال ایران به وفور یافت می شود با گل های نارنجی و معطرش زینت بخش پارک هاست ۷- انقباض اسپاستیک و دردناک عضله - مقدار داروی تجویزی در یک زمان خاص - فرزندانگان ۸- سایت - روز هجدهم فروردین به این نام نامگذاری شده است - صد واحد پول قدرتمند آسیایی است ۹- رشته های باریک و توخالی نقره ای یا طلایی که با آن روی پارچه نقش و نگار ایجاد می کنند - عدد ماه - نفحات الانس و هفت اورنگ از آثار اوست ۱۰- قید مکان - طاقچه - کوچک ترین مرتبه در ارزش مکانی اعداد - کدو تنبل ۱۱- از دوره های آموزشی، هنری در مجتمع رعد - از طوایف غربی ایران - نام علمی عصای زیر بغل ۱۲- افزایش قوس ناحیه سینه ای ستون فقرات - «روستایی» در زبان عامه - خوی و روش ۱۳- این کمپلکس مفصلی (ترکیب چند مفصلی) شامل ۱۵ عدد استخوان ریز و درشت است - زادگاه پروفیسور محمود حسابی - یکدنده و خودبین - ویتامین انعقاد خون ۱۴- به سد و بندی اطلاق می شود که داخل نهرها با چوب و خاک و گل در برابر آب می بندند - افزایش آب میان بافتی در یک محل از بدن - در مجتمع رعد انجام فعالیت های هنری، اجتماعی، گسترش ارتباط با محافل علمی، جذب حامیان مالی و ... بر عهده این گروه های داوطلب است ۱۵- بیماری نرمی استخوان که بر اثر کمبود ویتامین D ایجاد می شود - شکفتن آن در توان یابان خبر از آینده درخشان آنها می دهد.

قابل توجه:

به سه نفر از عزیزانی که جواب صحیح جدول را به آدرس: روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد ارسال دارند یک سال اشتراک رایگان فصلنامه جایزه

داده خواهد شد.



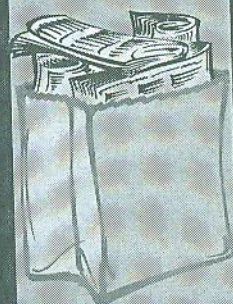


## ساعتی با یک نویسنده مشهور در کتابخانه مشارکتی مجتمع رعد

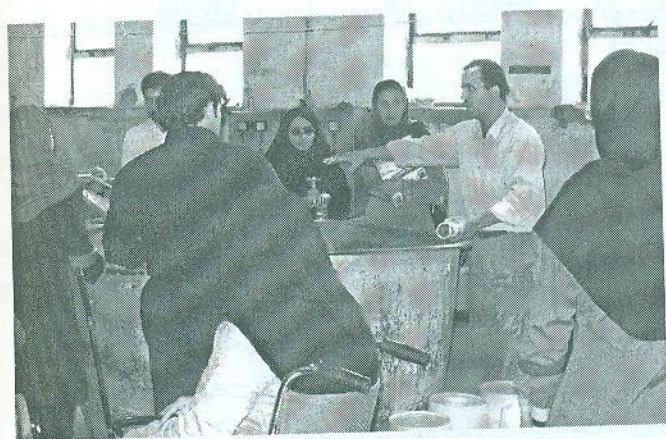
توانیاب مجتمع در خصوص نوشتن و نویسندگی پاسخ دادند.

در بخشی از برنامه، رمان «سوته دلان» اثر فریده رهنما در معرض نقد و بررسی شرکت کنندگان قرار گرفت و ایشان ضمن پاسخ به انتقادات، مختصری در خصوص شیوه‌های نوشتن و چگونگی بارور کردن استعداد نویسندگی و رساندن آن به خلاقیت و شکوفایی صحبت کردند.

سه‌شنبه ۱۴ تیرماه جاری خانم فریده رهنما رمان‌نویس مشهور معاصر و خالق آثاری چون «برنج تلخ»، «سوته دلان»، «افسانه دل»، «نگین محبت»، «مینای شکسته» و ... برای شرکت در برنامه «یک کتاب، یک نویسنده» به دعوت کتابخانه مشارکتی رعد در سالن مطالعه این کتابخانه حضور یافته، ضمن بیان بیوگرافی مختصر خود با حوصله و فروتنی به سوالات کارآموزان



فیبرهای  
داغلی



## بازدید از

## کارخانه شرکت سهامی فرش ایران

جا دارد از مساعدت و توجه مدیر عامل محترم شرکت سهامی فرش ایران، جناب آقای مهندس کریمی، و از مسئولان کارخانه‌ی این شرکت آقایان مهندس خیراندیش، مدیر کارخانه؛ مهندس علیزاده، مهندس نداف و مسئولان محترم مجتمع آموزشی رعد کرج به خاطر برخورد و پذیرائی گرمشان و همچنین از مسئولان محترم رعد تهران که در هماهنگی و اجرای این بازدید ما را یاری دادند؛ تشکر به عمل آوریم.

فهیمة مردانیپور، (مربری قالبیافی مجتمع رعد)

فرش در اثنای بازدید از سه بخش اولیه توضیحات کامل و جامعی را در رابطه با کار آنها ارائه کردند و توضیحات مربوط به بخش ریسنندگی به وسیله آقای مهندس نداف، رئیس قسمت ریسنندگی در اختیار کارآموزان قرار داده شد.

پس از مشاهده واحدهای مختلف، آقای مهندس خیراندیش مدیر محترم کارخانه ضمن دیدار با گروه بازدیدکننده قول دادند تا با مجتمع رعد در زمینه‌های مرتبط همکاری و همیاری داشته باشند.

پنج‌شنبه ۱۹ خرداد گروهی از کارآموزان و کارکنان مجتمع رعد تهران و کرج از کارخانه شرکت «سهامی فرش ایران» بازدید به عمل آوردند.

بعد از ورود به کارخانه و انجام تشریفات اولیه، گروه اجازه یافت تا از چهار کارگاه زیر دیدن کند:

کارگاه شستشو و رفوی قالی، کارگاه شستشو و درجه‌بندی پشم، کارگاه رنگرزی و کارگاه ریسنندگی پشم.

آقای مهندس علیزاده، کارشناس ارزیابی





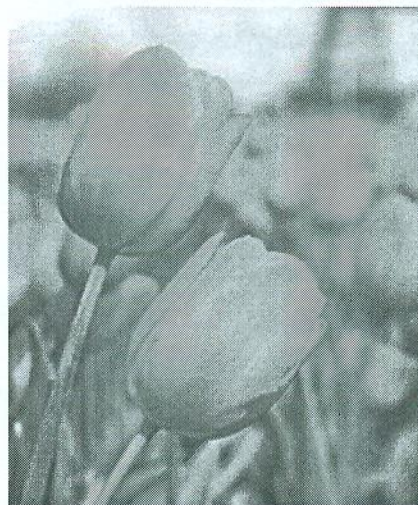
# از بودن و سرودن

— صبح آمده‌ست، بر خیز  
(بانگ خروس گوید)  
— وین خواب و خستگی را  
در شط شب رها کن.  
مستان نیم شب را  
رندان تشنه لب را (۱)  
بار دگر به فریاد  
در کوچه‌ها صدا کن.  
— خواب در یچه‌ها را  
با نعره سنگ بشکن.  
— بار دگر به شادی  
در واژه‌های شب را،  
رو بر سپیده،  
واکن،  
بانگ خروس گوید:  
— فریاد شوق بکن؛  
زندان واژه‌ها را دیوار و باره بشکن؛  
و آواز عاشقان را  
مهمان کوچه‌ها کن.  
— زین بر نسیم بگذار  
تا بگری از این بحر،  
وز آن دور روزن صبح  
باران صبحدم را  
بر شاخه اقاقی  
آینه خدا کن.  
بنگر جوانه‌ها را، آن ارجمندها را،  
کان تار و پود چرکین،  
باغ عقیم دیروز

اینک جوانه آورد. (۲)  
بنگر به نسترن‌ها  
بر شانه‌های دیوار؛  
خواب بنفشگان را  
با نغمه‌ای در آمیز؛  
و اشراق صبحدم را  
در شعر جویباران،  
از بودن و سرودن  
تفسیری آشنا کن.  
— بیداری زمان را،  
با من بخوان به فریاد؛  
و در مرد خواب و خفتی،  
«رو سر بنه به بالین، تنها مرا رها کن» (۳)

(۱) زندان تشنه لب را آبی نمی‌دهد  
کس..... «حافظ»  
(۲) ای درختان عقیم ریشه‌تان در  
خاک‌های هرزگی مستور!  
یک جوانه‌ی ارجمند از هیچ جاتان  
رست نتواند. «م. امید»  
(۳) مطلع غزلی از مولاناست

محمد رضا شفیعی کدکنی (م. سرشک)



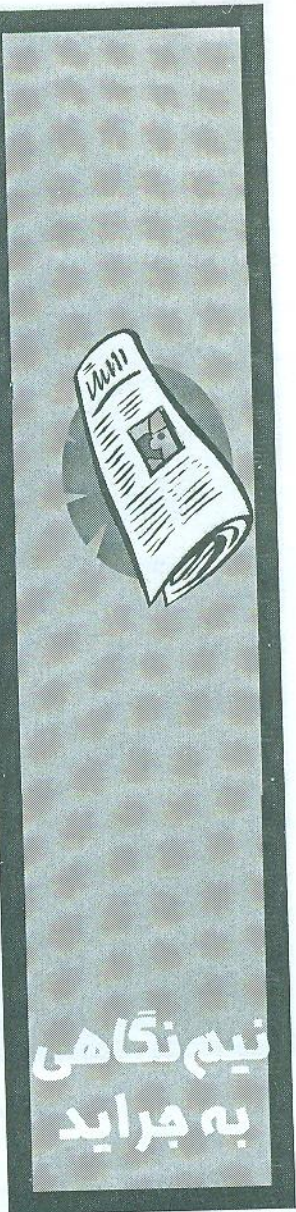
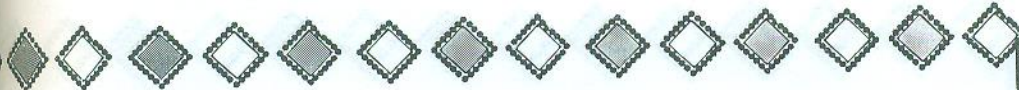
هنر  
و ادب

همت

پر پرواز اگر بگشایی  
این زمین است که می‌ماند جا  
و تو در بستر باد  
در بلندای سپهر  
می‌زنی چرخ چنان مستانه  
و به خود خواهی گفت  
☆☆☆  
باید از این همه حظ  
بیرم یک کف دستی به زمین  
تا که شاید مردم  
آسمانی بشوند.

علی رشیدی





## مشکلات جانبازان، واقعی است

گروه اجتماعی - خبرگزاری مهر با انتشار گزارشی ۱۴ صفحه‌ای، توضیحاتی را در مورد سلسله گزارش‌های خود در خصوص جانبازان ارائه کرد.

در سلسله گزارش‌های قبلی این خبرگزاری که بخش‌هایی از آن در روزنامه همشهری استفاده شده است به مشکلات جانبازان از جمله اشتغال، عدم دسترسی آسان به دارو، مشکلات خانواده‌هایی که جانباز اعصاب و روان در آن حضور دارد، امکانات رفاهی، مسکن و... اشاره شده است.

روزنامه همشهری، دوشنبه ۸۴/۴/۲۰

## امکانات توانبخشی و توانمندسازی معلولان افزایش می‌یابد

به زودی استخراج درمانی با بهره‌مندی از تجهیزات و امکانات مدرن ویژه کم‌توانان با هدف توانبخشی و توانمندسازی جسمی معلولان با نظارت سازمان بهزیستی کشور در تهران راه‌اندازی می‌شود. دکتر ایرج رستگار در این باره گفت: از دیرباز با بهره‌مندی از مراکز توانبخشی و بهزیستی، بخشی از نارسایی جسمی و ذهنی معلولان برطرف و زمینه ورود آنها به اجتماع فراهم می‌شد. اما برای اینکه چرخه ورود روحی و روانی معلولان به اجتماع و گروه‌های دوستی بهتر و مناسب‌تر فراهم شود، مجوز ساخت یکی از مجهزترین استخراج‌های آب درمانی کشور در تهران گرفته شده و به زودی برای بهره‌مندی معلولان و کم‌توانان جسمی راه‌اندازی

## بهزیستی کوچک می‌شود

وزیر رفاه و تأمین اجتماعی معتقد است سازمان بهزیستی باید در آینده کوچک و تمامی امور امدادی و حمایتی به مؤسسه‌ها و نهادهای غیردولتی و مردمی واگذار شود تا زمینه پرداختن به حوزه‌های تخصصی مربوط به بهزیستی با دقت و توجه بیشتری فراهم گردد.

روزنامه همشهری. شنبه ۸۴/۴/۴

خواهد شد. وی ایجاد دهکده توانبخشی را از راه‌های توانمندسازی کم‌توانان و همسان‌سازی آنها با سایر افراد دانست و گفت: در این شیوه اولین هدف حفظ کرامت انسانی کم‌توان است.

روزنامه همشهری، دوشنبه ۸۴/۴/۲۰

## معاون سازمان بهزیستی: مسکن معلولان و مددجویان فقط ۱/۵ میلیارد تومان اعتبار گرفت

معاون پشتیبانی و مجلس سازمان بهزیستی کشور اعلام کرد: هیچ اعتباری برای پوشش معلولان، سالمندان و ایتم جدید در بودجه ۸۴ منظور نشد.

علی‌اصغر کاراندیش افزود: علی‌رغم وجود ۸۰ هزار معلول و مددجوی فاقد مسکن تنها برای تأمین مسکن ۲۵۰ معلول و مددجو، معادل ۱/۵ میلیارد تومان در بودجه سال جاری اختصاص یافت.

وی با اشاره به دو نوع بودجه ستادی و استانی سازمان بهزیستی گفت: بودجه ملی سازمان بهزیستی که به صورت متمرکز میان ستاد و استان‌ها توزیع می‌شود، ۶۶۱ میلیارد ریال در لایحه بودجه دولت پیش‌بینی شده بود، در مجلس شورای اسلامی این رقم به یک هزار میلیارد و ۶۱ میلیون ریال افزایش یافت که ۴۰ میلیارد تومان این افزایش اعتبار، مربوط به پرداخت مستمری زنان سرپرست خانوار و مددجوی سازمان بهزیستی، بر اساس قانون حمایت از زنان و کودکان بی‌سرپرست است.

روزنامه ایران. پنج‌شنبه ۸۴/۴/۲۰



## ابطال ۲۵۰ هزار دفترچه بیمه معلولان

۲۵۰ هزار دفترچه بیمه معلولان از اوایل سال گذشته تاکنون به دلیل عدم توجه و رسیدگی سازمان بهزیستی کشور مهر ابطال خورده است.

علی همت محمودنژاد مدیر عامل انجمن دفاع از حقوق معلولان با اعلام این مطلب به خبرنگار «ایران» گفت: در این مدت انجمن دفاع از حقوق معلولان برای برقراری اعتبار دفترچه‌های بیمه معلولان تلاش‌های بسیاری انجام داده که متأسفانه هیچ‌گونه توجهی به این موضوع نشده است. وی افزود: موضوع مهم آن است که معلولان زیر ۱۸ سال با توجه به قوانین سخت بیمه خدمات درمانی و عدم پیگیری سازمان بهزیستی از دفترچه بیمه خدمات درمانی بهره‌مند نیستند. او تأکید کرد: این در صورتی است که از لحاظ علمی و پزشکی نیازهای واقعی یک معلول به جراحی در سن زیر ۱۸ سالگی وجود دارد و در ایران نیز ۲۵ درصد معلولان زیر ۱۸ سال هستند.

روزنامه ایران، پنج‌شنبه، ۸۴/۴/۳۰

## ۱۱۰ دستگاه خودرو معلولان تا ماه آینده به ناوگان حمل و نقل شهری وارد می‌شود

رئیس سازمان بهزیستی کشور از خریداری و ورود ۱۱۰ دستگاه خودرو ویژه معلولان به ناوگان حمل و نقل شهری به ارزش تقریبی هر دستگاه ۱۴۰ میلیون ریال تا یک ماه آینده خبر داد.

دکتر راه‌چمنی در گفتگو با ایسنا منابع

تامین اعتبار این خودروها را صرفه‌جویی از محل اعتبارات سازمان، کمک‌های موسسه «ارمغان بهزیستی» و فروش برگه‌های ارمغان بهزیستی اعلام کرد و گفت: خودروهای ویژه معلولان پس از مناسب‌سازی در اختیار استان‌های دارای بیشترین معلول قطع نخاعی و جسمی و حرکتی قرار می‌گیرد. به گفته وی، تدوین قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و تصویب آیین‌نامه‌های اجرایی آن، مناسب‌سازی اماکن عمومی و محیط‌های شهری، آموزش رایگان در مقاطع تحصیلی از جمله دانشگاه آزاد، استفاده از خدمات مشاوره‌ای حقوقی، گرفتن وکیل برای معلولان جهت دفاع از حقوق خود در محاکم قضایی، دادخواهی از سوی بهزیستی در مراجع قضایی از برنامه‌های آینده برای معلولان کشور است.

راه‌چمنی با اشاره به ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون جامع حمایت از معلولان در زمینه اشتغال معلولان تصریح کرد: امسال حدود ۲۰ میلیارد تومان برای خدمات اشتغال معلولان در نظر گرفته شده است. وی با اظهار امیدواری نسبت به بهبود مواد مختلف قانون اجرایی در خصوص معلولان و رفع مشکلات آنها و تحقق رفاه اجتماعی آنها، ادامه داد: به دلیل اینکه تعداد زیادی از معلولان زیر خط فقر هستند، انتظار ما از دولت آینده برنامه‌ریزی برای تحت پوشش قرار دادن بخش قابل توجهی از آنها با همکاری سازمان بهزیستی و دیگر سازمان‌های وابسته است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور همچنین اظهار امیدواری کرد که دولت آینده در بخش مسکن، اشتغال و درآمد سرانه و

حل مشکلات معیشتی مددجویان گام‌های موثرتری بردارد.

راه‌چمنی با اشاره به بحث مسکن معلولان و مددجویان گفت: امیدواریم بتوانیم تا پایان سال حدود ۳ هزار واحد مسکونی در اختیار مددجویان قرار دهیم. روزنامه اطلاعات شنبه ۸۴/۵/۱

## کاهش ۱۲ درصدی نرخ بیکاری معلولان در قم

خبرنگار اطلاعات: رئیس سازمان بهزیستی استان قم از کاهش ۱۲ درصدی نرخ بیکاری معلولان زیر پوشش این سازمان خبر داد. سبط‌النبی گفت: در طول سال گذشته ۲۱۹ نفر از مددجویان و معلولان زیر پوشش این سازمان وارد بازار کار شده‌اند که این رقم نسبت به سال پیش ۱۲ درصد افزایش داشته است.

وی افزود: تعداد مددجویانی که برای کار به این سازمان مراجعه کرده‌اند ۱۸۱۳ نفر است که از این تعداد ۴۰۵ نفر در حوزه پیشگیری و ۱۰۸۵ نفر از جمله معلولان استان قم هستند.

وی اعتبارات اختصاص یافته برای ایجاد کار برای معلولان را ۶۲ میلیارد ریال عنوان کرد و گفت: هم‌اکنون ۴۷۰۰ معلول جسمی و حرکتی، ۱۷۰ معلول نخاعی و ۴۲۰۰ معلول ذهنی این سازمان قرار دارند. روزنامه اطلاعات سه‌شنبه ۸۴/۵/۴

بر اساس تفاهم‌نامه میان سازمان ملی جوانان و سازمان بهزیستی ۲۰ هزار جوان معلول تابستان امسال به اردو می‌روند در تفاهم‌نامه‌ای که به امضای روسای



سازمان ملی جوانان و سازمان بهزیستی صورت گرفت ۲۰ هزار جوان معلول آتوان یاب (از اول تیر ماه تا نیمه آبان ماه به اردو می روند).

به گزارش روابط عمومی سازمان ملی جوانان، این تفاهم نامه به منظور غنی سازی هر چه بیشتر اوقات فراغت جوانان و تحت پوشش قرار دادن تمام جوانان از جمله معلولان صورت گرفته است.

بر اساس این تفاهم نامه که به استناد ماده ۱۱۲ قانون برنامه چهارم کشور و سند ساماندهی اوقات فراغت تنظیم شده است. سازمان بهزیستی به عنوان مجری متعهد شده است که در برنامه زمان بندی شده برای اجرای طرح مورد تفاهم اقدام کند.

در این تفاهم نامه که به امضا راه چمنی رئیس سازمان بهزیستی و رحیم عبادی رئیس سازمان جوانان رسید، معلولان از اول تیر ماه آغاز و تا نیمه آبان ماه ادامه می یابد.

همچنین بر اساس این تفاهم نامه هزینه این فعالیت ها حداقل معادل ۶۰۰ میلیون ریال است که سازمان ملی جوانان متعهد شد ۳۰۰ میلیون ریال آن را تامین و دستگاه مجری نیز (سازمان بهزیستی) باید حداقل معادل آورده سازمان ملی جوانان برای اجرای مناسب موضوع این تفاهم نامه را از محل منابع دستگاه متبوع تامین کند. این گزارش افزوده است: این طرح در سطح استان ها برگزار شده و در جشنواره ای در اواخر آبان ماه ۱۳۸۴ به اتمام می رسد.

روزنامه اطلاعات چهارشنبه ۸۴/۵/۵

### همگام با جشنواره ی تئاتر توان یابان

دومین جشنواره بین المللی تئاتر معلولان کشور از ۲۵ تا ۲۸ تیرماه در تالار وحدت برگزار شد. این جشنواره نتیجه ی یک سال یا بیشتر فعالیت معلولان و آشنا شدن با توانایی های آنها در زمینه تئاتر بود.

جشنواره بین المللی تئاتر معلولان در واقع جایگاهی برای به معرض دید گذاشتن یک پروسه درمانی است که از طرفی به تشویق و ترغیب گروه های معلول کمک می کند و از طرف دیگر سایر گروه هایی را که در خارج از بهزیستی فعال هستند، به حضور در این جشنواره تشویق می کند. از شاخصه های این جشنواره شرکت ۳۵۰ نفر در قالب گروه های مختلف نمایشی بود در حالی که سال گذشته تنها ۸۰ نفر در قالب اجرای تئاتر در آن حضور داشتند. این جشنواره در دو بخش داوری و بررسی شد، عزت الله انتظامی داور جشنواره و پیشکسوت عرصه سینما، تئاتر و تلویزیون با ابراز امیدواری نسبت به اینکه روزی برسد که در تمامی آسایشگاه ها و مراکز نگهداری معلولان بتوان تئاتر راه اندازی کرد، گفت: معلولان را نباید به دلیل برخی محدودیت ها منزوی کرد.

روزنامه اطلاعات. دوشنبه ۸۴/۵/۱۰

### فرم اشتراک فصلنامه

نام: نام خانوادگی: جنسیت: مرد  زن

تاریخ شروع اشتراک: از شماره: تا شماره:

تهران: شهرستان: کدپستی:

آدرس:

تلفن: ۸۰۸۲۲۶۶، ۸۰۹۸۸۸۱، ۸۰۷۶۳۲۵، ۸۰۷۶۳۲۶، شماره: ۸۰۷۶۳۲۶

لطفاً در صورت تمایل به اشتراک در نشریه فرم را تکمیل کرده به همراه فیش بانکی به حساب ۱۶۵۸۸-۱۰۴۰ بانک تجارت شعبه شهرک قدس به نشانی: تهران شهرک قدس (غرب) خیابان هرمان، خیابان پیروزان جنوبی، پلاک ۷۴، کدپستی: ۱۴۶۶۶ یا صندوق پستی ۱۴۶۶۵/۱۴۴ «مجمع آموزشی نیکوکاری رعد» ارسال نمایید.

مبلغ اشتراک

تهران، (۲۱۵۰۰ ریال)، شهرستان (۲۴۰۰۰ ریال)، خارج از کشور (۵۴۰۰۰ ریال)





# ENGLISH ABSTRACTS

(nearly \$2,800.00), which had been set aside for flower arrangements for her son's wedding ceremony.

A selection from the translation of a book title, *Advice for Amputees*, dealing with tips for individuals with spinal cord injury is also offered in this issue. The author tells us how to accept the reality of a disabled new-borne and not to feel guilty, angry or remorse. We are also told how to deal with a child who has lost a body organ in an accident. The first thing is not to become emotional over the incidence and show interest in the artificial organ he is to use thereafter, so that he or she also becomes interested. The next thing is for your child to be under the care of occupational therapist and be prepared to explain why had does not, e.g. have hand. If you are frank with her or him, your child will gain the strength to deal with his problem.

In this issue, we interview Mr. Gholamreza Arabgari, one of the successful disabled people. This individual was injured during the war and lost his eye sight. After relative recovery, he returned to the war front, this time as a very effective dispatcher. Once the war was over, he joined the national airline, Iran Air, as a

switch operator. Concurrently, he finished his half-complete education and received his degree in Judicial Law. Afterwards, he engaged in sports while working for the airline and achieved several championships within and outside the country. He won gold and silver medals at the international level, three Asian gold medals and several medals in the country. During the interview, he was critical of the officials for being indifferent to sports and for their discriminating between disabled and healthy persons' sports achievements. He was also protesting the separation of male and female students in educational facilities.

We also have in this issue a translation by Mr. Ahmad Abedian, the honorary translator of Tavanyab, dealing with stress and anxiety. The original version of the article is titled, "Anxiety: Taming the Butterflies" by Dr. Mark Bradford Evans. The author defines anxiety as part of our defense system, a feeling close to fear; the difference being that unlike fear, finding the source of anxiety is not an easy task. We can divide stress into two categories of psychological pressure and chronic anxiety. Alarm ness (extreme anxiety cycles), are visible by sings such as

palpitation, sweating of palms, etc. Some degree of anxiety is natural and not unusual and treatment is aimed not at removing but rather reducing it. One can take several steps to reduce anxiety, including, mind-body relaxation strategies, deep breathing, breath meditation and body scanning. Once anxiety reaches an unbearable stage, medication may be useful. Medication and psychotherapy need not be mutually exclusive. They can be used concurrently and be complementary.

The Effects of Maxillary-Dental Abnormalities on Human Body and Spirit is the title of an article by Orthodontist, Dr. Habibollah Soltanpour.

Such abnormalities if discovered and taken care of in early stages of childhood can conveniently be treated. Lack of attention and treatment causes asymmetry and distortion of face, which results in psychological recoil and brings about problem for the patient. These abnormalities also cause problems in chewing, which in turn causes problems in digestion and the performance of body moving parts. The best age period for treatment of these abnormalities for girls is 10 - 13 and for boys 12 - 15.





# ENGLISH ABSTRACTS

## ABSTRACT

A famous Iranian comedian, Mr. Mohammad Reza Mahi Sefat, was a guest during a ceremony held at Ra'ad Rehabilitation Goodwill Complex on Monday, May 26th. He performed an attractive program for those disabled students attending the ceremony. Our reporter interviewed this popular comedian during the ceremony. He opined that actors should take lead in charitable activities, so that other professional segments of the society follow suit. Mr. Mahi Sefat was highly impressed with RRGCC students' strenuous learning effort and promised to attend any other function that he would be invited to at Ra'ad, so as to make these students laugh and be happy. He urged students to continue with their training efforts, have self-confidence and faith in themselves irrespective of their physical limitations.

Summer is swimming season and everybody is interested to engage in this refreshing sport. In an article

by Mr. Mussa Mohammadi, "Swimming for Epileptics," the author assures that epileptics can swim without fear and with little precaution. He warns, however, that they must have their physician's consent to do so, make sure that they have companion, inform life guards in advance, avoid very cold water, be prepared physically and spiritually and stay away from highly crowded swimming pools.

Members of Ra'ad's Charitable Ladies Association report on their last year's (Persian calendar year 1383) charitable activities in this issue of Tavanyab. The Association has conducted two major flea markets, which enjoyed considerable sales volume. As with past practice, all proceeds were donated to RRGCC. The first market was held on the occasion of the International Day of Disabled Persons on 3rd of December (Azar 12th). Items sold in this market included, inter alia, Iranian traditional pastries and artistic works, in addition to fresh hot and cold food. This

market followed by another market, which was held in advance of Nowrouz (the Iranian New Year) celebrations. Traditional cookies and pastries were the main merchandise offered for sale. All proceeds were again donated to RRGCC. The Ladies' social work included provision of rehabilitation equipment including braces, water mattresses, swing machines, and computers to the needy disabled students. On one occasion, surgery and chemotherapy expenses for a student was paid in behalf of the patient. A benefit musical concert was also performed in December. A new interesting initiative taken by the Ladies Association was urging donors to use artificial flowers for various occasions such as weddings and funerals in place of fresh flowers and donate the high cost of real flower arrangements to RRGCC in support of its charitable activity. In one instance the mother of a bridegroom-to-be and a member of the Association donated the sum of twenty-five million Rials



آمفی تئاتر مجتمع آموزشی نیکو کاری رعد

با امکانات مناسب نور، صدا و ظرفیت بیش از ۲۰۰ میهمان آماده  
برپایی سمینارها، کنفرانس ها، جنگ های ترکیبی ، هر گونه  
گردهمایی و مراسم فرهنگی است.



نشانی: شهرک قدس ، فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان پیروزان جنوبی  
پلاک ۷۴.

تلفن: ۸۸۰۸۲۲۶۶ - ۸۸۰۹۸۸۸۱

فاکس: ۸۸۰۷۶۳۲۶