

توان‌یاب

سال بیستم شماره ۷۸
(زمستان ۱۳۹۹)

۲	سرمقاله
۳	رحمان علاقبند، عضو هیات امانا و هیات مدیره مجتمع رعد شیوع بیماری همه فعالیت‌های رعد را تحت تاثیر قرار داد
۶	مهدی میرهادی، معاونت آموزش و اشتغال رعد توانستیم این تهدید بزرگ را به فرصت تبدیل کنیم
۱۰	فاطمه اکبریور کارشناس دفتر آموزش رعد استقبال کارآموزان از کلاس‌های آنلاین خیلی خوب بود
۱۲	دلارام طلاکوب، مدرس کاشی و سفال چگونگی تهیه اولین بسته آموزشی
۱۵	فریبا محمدی، عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، سیستم ایمنی در مقابل بیماری‌ها قوی تر خواهد بود
۱۸	رییس کمیته بین‌المللی المپیک المپیک و پارالمپیک توکیو نقطه آغازین جهان پس از کرونا است
	مقاله
۱۹	زمزمه
۲۰	یک سالگی کرونا و اثرات جهانی آن
۲۲	نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در کاهش آسیب‌های ناشی از بیماری کووید نوزده
۲۵	زمزمه
۲۶	خاطرات کرونایی
۲۸	ورزش کمک کرد تا هدفمند زندگی کنم
۳۰	دلنوشته‌ای از یک فرزند دارای معلولیت...!؟
۳۲	با بچه‌های دور کار....
	سازمان مردم‌نهاد
۳۴	هدف انجمن خیریه دات، توانمندی محرومان جامعه با اولویت افراد دارای معلولیت است
	چهره موفق
۳۶	به دستان هنر آموختم که نیازمند دستان دیگری نباشد!
	مشاهیر دارای معلولیت
۴۰	رالف براون، مخترعی که مزر معلولیت را جابه‌جا کرد
۴۱	معرفی کتاب
	تجهیزات
۴۲	وسایل حرکتی و کمک حرکتی بیماران با محوریت انواع آن
۴۴	نوروزی متفاوت
	سلامت
۴۵	در شیوع کرونا، از بیماری‌های مزمن غفلت نکنیم
	سلامت
۴۸	معرفی بهترین سرگرمی‌های قرنطینه؛ با کرونا هم همیشه تفریح کرد
۵۰	در رعد چه خبر؟



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح‌خو
سردبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست‌گذاری:



صدیقه اکبری، عبدا.. توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،
محمدرضا دشتی، منصوره پناهی
دبیر تحریریه:



هاله باستانی
مدیر اجرایی:
رضا سخن‌سنج
همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،
نازنین رحیم‌زاده
گرافیک: پرویز مقدم
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی
صفحه‌آرایی: سمانه فطرس
عکاس: نگین موسوی پورمهرام
ویراستار انگلیسی: مهرآه عمرانی
مترجم انگلیسی: علی مجتهدزاده



نشانی دفتر نشریه: شهرک غرب
فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان
پیروزان جنوبی، پلاک ۷۴
کد پستی: ۱۴۶۶۶ صندوق پستی:
۱۴۴-۱۴۶۶۵
شماره تماس: ۸۸۰۸۲۲۶۶
۸۸۰۷۶۳۲۶
info@raad-charity.org
www.raad-charity.org

توان‌یاب از دریافت مقالات و دیدگاه‌های صاحب نظران استقبال می‌کند. مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود. مقالات ارسالی پس فرستاده نمی‌شود. توان‌یاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است

توضیح: نشریه توان‌یاب به علت مشکلاتی که در شروع اپیدمی بیماری کرونا با آن روبرو شد نتوانست طبق روال قبلی منتشر شود و شماره بهار و تابستان در یک شماره به چاپ می‌رسد.



سرمقاله

نوروز دیگری را در همنشینی با ویروس کرونا تجربه می‌کنیم. ویروسی که بدون توقف در حال پیشروی است. شاید سال قبل، باور به ادامه حیات این ویروس تا این زمان را نداشتیم ولی هم او ماند و به تکثیرش ادامه داد و هم حیات از صحنه عالم پاک نشد. بسیاری از افراد تاثیرگذاری که جایشان هرگز پر نمی‌شود را از دست دادیم، اما زندگی به راهش ادامه داد. در مواجهه با همین بحران بود که راه‌های زیادی برای ادامه فعالیت‌های روزمره باز شد و به نوعی این بحران به فرصت‌هایی هم منجر گشت. به قول زنده یاد خانم توران میرهادی که می‌گفت: مصیبت‌های بزرگ را به کارهای بزرگ تبدیل کنیم، بسیاری از افراد و نهادها، همین کار را کردند. مواجهه با این بحران سبب شد که بسیاری از نهادها علاوه بر تلاش به حفظ موجودیت خود در این شرایط، توانستند دامنه فعالیت‌ها و تاثیرگذاریشان را افزایش دهند.

اگر موسسه رعد تا پیش از شیوع کرونا از طریق کلاس‌های آموزشی و هنری توانسته بود تعداد زیادی از توانیابان مرکز نشین را آموزش داده و آنها را به بازار کار معرفی کند، با تعطیلی کلاس‌های حضوری بود که توانست از حصار ساختمان خارج شده و آموزش‌هایش را تا مرزهای کشور گسترش دهد. دورکاری هم از اتفاق‌های مهم این دوران بود. از این طریق بود که توانیابان کاربرد و توانا که پیش از این به دلیل عدم مناسب‌سازی‌های محیطی از ورود به بازار کار محروم بودند، توانستند وارد بازار کار شده و این مسیر را برای سایرین هم هموار کنند. از ثمرات دیگر این ایام، گرم شدن بازار تولید انواع و اقسام اپلیکیشن در موضوعات مختلف، در پاسخگویی به احتیاجات گوناگون مردم بود. خرید و فروش انواع و اقسام کالاهای مختلف از طریق فضای مجازی و ارائه خدمات پزشکی و روانشناسی و... هم از دیگر اتفاق‌های مهم این دوران بود.

اما جای همه این فعالیت‌های مهم و اساسی که از طریق مجازی صورت گرفته و برگشت پذیر هم نیستند، هیچگاه با دیدارهای دوستانه و فامیلی و حضور فیزیکی افراد، بدون دغدغه و نگرانی در شهر و محله پر نمی‌شوند. به خصوص اینکه نوروز را در پیش داریم، نوروزی که به جز سفره هفت سین و رسم‌های دیگری که مردم تا جای ممکن مقید به اجرائش هستند، مراسم دید و بازدید دارد. به طور معمول پس از تحویل سال، دید و بازدیدها شروع شده و کوچک‌ترها برای تبریک سال نو به دیدار بزرگ‌ترها می‌روند. طبق رسوم، افراد برای سر سلامتی به دیدن کسانی هم که عزیزی را در سال گذشته از دست داده باشند می‌روند و این در حالیست که کرونا بیشتر به سراغ بزرگ‌ترها رفته و جان ستانده است.

چاره‌ای نیست که برای مهار سرایت این ویروس به بقیه، رفت و آمدها لغو شوند و دید و بازدیدها هم مجازی برگزار شوند.

به امید واکسیناسیون گسترده برای آحاد جامعه و ریشه کن شدن این ویروس از کل عالم و از کشور ما.



رحمان علاقه‌بند، از داوطلبان قدیمی و از بنیانگذاران گروه جوانان رعد است. او فعالیت با مجتمع رعد را از سال‌ها قبل آغاز کرده‌است. علاقه‌بند که کارشناس ارشد تجارت است، عضو هیات امنای و هیات مدیره مجتمع رعد هم می‌باشد. ایشان فعلاً به عنوان مدیرعامل در موسسه رعد فعالیت دارد.



شیوع بیماری، همه فعالیت‌های رعد را تحت تاثیر قرار داد

زیر ساخت‌های آماده‌ای برای آموزش داشتند، شروع به همکاری کرده و برای کارآموزان خود، کلاس‌های آموزشی برگزار کردیم. البته این چیزی نبود که کار روزمره رعد را راه بیاندازد، چون ما یک سری آموزش‌های مختص خود داشتیم و باید سازوکار مناسب آن را آماده می‌کردیم. رسیدن به این مرحله، هم زمانبر و هم هزینه‌بر بود. چند ماهی از استادیوهای بیرون از رعد، برای ضبط کلاس‌های آموزشی استفاده کردیم. با وجودی که اغلب مجموعه‌ها و استادیوها به رعد لطف داشته و هزینه‌ای دریافت نکردند و یا کمتر گرفتند، ولی تجربه مناسبی نبود. چون در این دوران، تمام

این بیماری بالاخره تمام شده و کلاس‌های آموزشی رعد به روال عادی برمی‌گردد، ولی آموزش آنلاین ضرورتی بود که باید برای جامعه هدف خود یعنی افراد دارای معلولیت، آن راه می‌انداختیم

آسیب‌پذیرتر بودند، خیلی زود تعطیل شدند. پس سعی کردیم آموزش‌ها را به سمت آنلاین ببریم. از اسفند ماه ما با سایت‌هایی مثل؛ نیک‌زی که

از اتفاق‌هایی که بعد از شیوع بیماری کووید ۱۹، در رعد افتاد بگویید:

به نظر من بیماری کرونا تلنگری برای ما بود. پیش از این همه‌گیری، تمرکز رعد بر آموزش، اشتغال و درآمدزایی برای ادامه فعالیت رعد بود. شیوع بیماری، همه این موارد را تحت تاثیر قرار داد. بخش عمده‌ای از درآمدهای رعد، از طریق رویدادهایی مثل برگزاری جشنواره‌ها و بازارچه‌ها به دست می‌آمد که در این ایام، همه آنها تعطیل شدند. پس مجبور شدیم به سمت روش‌های جدید برای تامین مخارج رعد برویم. فعالیت اصلی رعد که برگزاری کلاس‌های آموزشی بود، چون جامعه هدف ما



استادیوها با تمام ظرفیت مشغول ضبط محتوای آنلاین بودند. تجهیز استادیو در رعد هم از کارهای بسیار مفیدی بود که در این ایام انجام شد، چون بنا داریم همیشه آموزش‌های آنلاین را داشته باشیم.

آیا مدرسان رعد نمی‌توانستند در منزل و یا در مکان دیگری برنامه آموزشی خود را اجرا کنند؟

در این زمینه، ما دو راه داشتیم؛ یکی برگزاری آموزش آنلاین توسط مدرس از منزل یا هر مکانی دیگر بود و دیگری، بحث آموزش‌های آفلاین بود که کلاس‌های آموزشی ضبط شوند و در اختیار کارآموزان قرار گیرند. برگزاری آموزش‌های آنلاین، زودتر راه افتاد و توانستیم از همان فروردین ماه، با امکانات موجود یا از منزل و یا در محل رعد، کلاسش را برگزار می‌کرد. آنچه که خیلی رویش وقت و هزینه گذاشتیم و سعی کردیم کار باکیفیتی ارائه دهیم، بحث تولید محتوای آموزشی بود. اینکه بچه‌ها بتوانند در کلاسی ثبت نام کنند و وارد یک دوره از پیش ضبط شده آموزشی با کیفیت بالا شوند و در آزمون‌ها شرکت کنند. اتفاق خوبی که افتاد این بود که ما قبلاً در هر ترم حدود دویست نفر کارآموز داشتیم ولی وقتی آموزش‌ها را در بستر آنلاین ارائه کردیم، تعداد کارآموزان رشد چشمگیری پیدا کرد. در ترم جدید با یک جهش دو برابری در تعداد کارآموزان کلاس‌های آموزشی آنلاین، روبه‌رو شدیم چون توانسته بودیم با افزایش خدمات آموزشی برای افراد دارای معلولیت، این تعداد را به بیش از چهارصد نفر از سیزده استان در کل کشور برساندیم. اهمیت آموزش آنلاین، ما را به این نتیجه رساند که یک استادیوی کوچک در رعد احداث کنیم. در حال حاضر کار فیزیکی ایجاد استادیو به اتمام رسیده و در مرحله آماده‌سازی تجهیزات صوتی و تصویری آن هستیم. بالاخره این بیماری روزی دست از سر ما برمی‌دارد و برنامه‌های آموزشی رعد به روال عادی برمی‌گردد، ولی آموزش آنلاین

در رعد فقط بحث دورکاری را در مورد افراد دارای معلولیت دنبال نمی‌کنیم، ترجیح ما ورود بچه‌ها به محیط کار است

کار، یکی با مجموعه هایپر استار و یکی هم در بحث خرید و فروش املاک انجام دهیم که رضایت بخش بود. وقتی که با ما تماس می‌گیرند و دوباره درخواست نیرو می‌کنند، خیلی خوشحال می‌شویم. همان طور که گفتیم رویکرد اشتغال حمایت شده در واحد اشتغال همچنان فعال است و بچه‌هایی که سرکار رفته‌اند، مربی شغلی دارند. هفته آینده هم دوره آموزش مربی‌گری را برگزار می‌کنیم. روش ما همان روش اشتغال حمایت شده است ولی برای این که پرقدرت‌تر پیش برویم، خودمان سراغ سازمان‌ها و شرکت‌هایی که در شرایط موجود فعالند، رفتیم.

به نظر شما استقبال کارفرماها از دورکاری در شرایط کنونی نسبت به قبل بیشتر شده است؟

ما در رعد فقط بحث دورکاری را در مورد افراد دارای معلولیت دنبال نمی‌کنیم، ترجیح ما ورود بچه‌ها به محیط کار است. تمایل نداریم که بچه‌ها در خانه بنشینند و کار کنند ولی الآن به خاطر شرایط کرونا یکی از انتخاب‌های ما دورکاری هم هست. البته باید گفت که در شرایط فعلی که دورکاری رواج بیشتری پیدا کرده، افراد دارای معلولیت بهتر جذب کار شوند، چون کارفرما به تخصص این افراد نگاه می‌کند، نه به محدودیت جسمی و حرکتی آنان.

با شیوع کرونا در جذب کمک‌های مردمی اختلال ایجاد شد. چه تمهیداتی در این مورد اندیشیده‌اید؟

تا قبل از همه‌گیری کرونا، رعد از طریق برگزاری رویدادهایی، کسب درآمد می‌کرد. الآن که این روش‌ها امکان‌پذیر نیست، به دنبال روش‌های جدیدی هستیم. یکی از آنها همین روش آنلاین است که با مخاطبان خود از طریق پیغام و صفحات مجازی، ارتباط گرفته و طلب کمک کنیم. کمپین آموزش آنلاین را هم برای جذب کمک از خیرین راه انداختیم تا بتوانیم کاستی‌های مالی برای تجهیز

ضرورتی بود که باید برای جامعه هدف خود یعنی افراد دارای معلولیت آن را راه می‌انداختیم. قبلاً هم به آن فکر کرده بودیم، ولی شرایط موجود باعث شد که در یک ضرب‌الاجل شش ماهه این پروژه را راه‌اندازی کنیم. الآن در نقطه‌ای ایستاده‌ایم که از این دستاورد و ماحصل آن بسیار خوشحالیم.

بحران کرونا چه اثراتی در بحث اشتغال داشت و آیا واحد اشتغال رعد، هنوز هم براساس رویکرد اشتغال حمایت شده فعالیت می‌کند؟

واقعیت این است که دوران کرونا دوران خوبی برای اشتغال نیست، ولی واحد اشتغال رعد، در این دوران به دنبال راهکارهای جدیدی گشت. نگرش جدیدی که در واحد اشتغال به آن رسیدیم، ارتباط مستقیم با تعدادی از شرکت‌ها بود. ما برای این‌که با قدرت بیشتری جلو برویم، سراغ شرکت‌هایی رفتیم که فعالند و نیرو می‌خواهند. تصمیم گرفتیم انرژی خود را بر شرکت‌های فعال گذاشته و از آنها بپرسیم که به چه نیرویی نیاز دارند تا ما هم براساس محورهایی که شرکت‌ها مشخص می‌کنند، آموزش‌های لازم را به افراد داده و آنها را سرکار بفرستیم. تاکنون توانستیم دو کار خوب برای متقاضیان

پروژه "هستمت" را هم رعد برعهده گرفته است؟

بله. یک گروه دانشجویی این کار را شروع کردند و چون بزرگ شد، به رعد واگذارش کردند. از روز جهانی معلولان در دوازده آذر، این پروژه دوباره احیا شد. صفحه مجازی آن را راه انداخته‌ایم و روی آن تبلیغ می‌کنیم. مردم از این پروژه استقبال خوبی کردند و توانسته‌ایم چندین ویلچر تهیه و در اختیار افراد دارای معلولیت قرار دهیم. البته ماهیت این کار را تا حدودی تغییر دادیم تا درآمد حاصل از این کار صرفاً برای تهیه ویلچر نباشد. چون برخلاف آنچه در جامعه جا افتاده، اعتقاد نداریم که فرد دارای معلولیت، یعنی ویلچر. تصمیم گرفتیم درآمد حاصل از این کار، صرف هزینه آموزش و توانبخشی افراد دارای معلولیت، که مطابق اهداف اصلی رعد است، شود.

آیا کرونا را یک فرصت هم برای مجموعه رعد می‌دانید؟

برای رعد واقعاً تلنگری ایجاد کرد که هم روش‌های درآمدی و هم روش‌های کاری خود را به روز کنیم و سعی داریم به بهترین نحو این کار را انجام دهیم.

در شرایط فعلی که دورکاری رواج بیشتری پیدا کرده، افراد دارای معلولیت بهتر جذب کار شوند چون کارفرما به تخصص این افراد نگاه می‌کند، نه به محدودیت جسمی و حرکتی آنان

برنامه های جانبی از جمله؛ شرکت در مسابقات داخلی و بین‌المللی از سر گرفته می‌شود، مانند مسابقات ایلیمپیک دوره آینده (سال ۲۰۲۱ روسیه) که رعد در چندین دوره مسئولیت اعزام تیم ایران را به عهده داشته‌است.

در مورد پروژه های مرتبط به درآمدزایی روش‌های نوینی چون؛ کمپین‌های آنلاین را در کنار برگزاری مراسم حضوری ادامه می‌دهیم. بالا بردن میزان درآمدهای پایدار از اولویت‌های رعد خواهد بود.

استادیو و ضبط محتوا را جبران کنیم. این کمپین، کمپینی است برای جذب کمک‌های خیرین در جهت آموزش آنلاین به افراد دارای معلولیت.

خبر خوبی که داریم این است که بلاخره رعد موفق شد از وزارت دارایی برای معافیت مالیاتی، تاییدیه بگیرد. به این معنی که شرکت‌ها بتوانند بخشی از درآمدشان را به عنوان مالیات به رعد بدهند و وزارت دارایی این مبلغ را به عنوان هزینه از آنان قبول کند. این چیزی است که در بسیاری از کشورهای دنیا انجام می‌شود و ما با پیگیری زیاد توانستیم آن را به تایید برسانیم.

برای بعد از پایان کرونا چه برنامه‌ای برای رعد دارید؟

در زمینه آموزش، سیستم آموزش آنلاین و تولید محتوای آموزشی از راه دور را با جدیت ادامه می‌دهیم و همزمان کلاس‌های حضوری را برقرار خواهیم کرد.

در زمینه اشتغال، پیگیری واحد اشتغال و ارتباط با کارفرماها را در جهت اشتغال افراد دارای معلولیت ادامه می‌دهیم.

احداث و بهره‌برداری از اتاق کار اشتراکی در دستور کار مجتمع خواهد بود.



مهدی میرهادی، کارشناس سخت افزار کامپیوتر و دانش‌آموخته رشته مدیریت کسب و کار است. او که سابقه همکاری با شرکت‌های بزرگی چون: زیمنس، نوکیا و رنو را دارد، از خرداد سال ۹۹ معاونت حوزه‌های آموزش، اشتغال و توانبخشی موسسه رعد را برعهده گرفت. آشنایی میرهادی با موسسه رعد به چند سال قبل برمی‌گردد، آشنایی که به مشاوره منابع انسانی در سال قبل منجر شد. با او در مورد تغییراتی که به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا، در حوزه تحت مدیریتش در رعد بوجود آمد به گفت‌وگو نشستیم.



مهدی میرهادی، معاونت آموزش و اشتغال؛

توانستیم این تهدید بزرگ را به فرصتی بزرگ‌تر تبدیل کنیم

آنلاین، اجتناب‌ناپذیر شد. از اسفندماه سال قبل، تعدادی از کلاس‌ها که آموزش‌های بسیار ابتدایی و اولیه داشتند، از طریق اپلیکیشن واتساپ، بارگذاری شدند. سایت نیکزی، در آن دوران بسیار به رعد کمک کرد. کمک‌هایی که هنوز هم ادامه دارد و کارآموزان علاقمند همچنان از آن استفاده می‌کنند. از ابتدای سال ۹۹، نرم‌افزار اداب اکانتا که نرم‌افزاری برای برگزاری کلاس است و خیلی از دانشگاه‌ها هم از آن استفاده می‌کنند را اجاره کردیم. وقتی جلوتر آمدیم به فکر راه‌اندازی سیستم آموزش آنلاین مخصوص خودمان افتادیم تا آموزش‌هایمان در این فضا انجام شود. همه واحدها در مجموعه رعد کمک کردند و بالاخره از پاییز امسال، سیستم آموزش آنلاین^۲ رعد را راه‌اندازی کردیم. این اتفاق مبارک، یعنی راه‌اندازی سیستم آموزش آنلاین، در دل اتفاق بدی که در همه دنیا روی داد و آن هم

1 - Adobe connect
2 - LMS

کلاس‌هایی که برگزار می‌شود به دو صورت هستند؛ کلاس‌ها آنلاین که هم‌زمان استاد و کارآموزان از مکان‌های مختلف وارد کلاس شده و از آموزش در حضور استاد استفاده می‌کنند و آموزش آفلاین، یا تولید محتوا

فکر می‌کردند بحرانی است که پس از یکی دو هفته یا حداکثر یک ماه، فروکش کند. ولی وقتی این شرایط ادامه پیدا کرد، تازه به فکر راه‌چاره افتادیم. البته تفاهم نامه‌ای با سایت نیکزی منعقد کرده بودیم که کارآموزان بتوانند از آموزش‌های آنلاین استفاده کنند و البته کمک بسیار بزرگی برای کارآموزان ما بوده و هست. هرچند بچه‌ها تمایل چندانی به این نوع آموزش نداشتند. بعد از شروع پاندمی کرونا، استفاده از آموزش

لطفا در آغاز گفت‌وگو خودتان را معرفی کنید:

مهدی میرهادی، کارشناس سخت افزار کامپیوتر و دانش‌آموخته رشته مدیریت کسب و کار هستم. سابقه کار در شرکت‌های زیمنس، نوکیا و رنو را دارم. در شرکت رادمان و آلیاسیس هم کار کرده‌ام و به عنوان مشاور، با شرکت‌های متعددی همکاری داشته و دارم. سابقه کارآموزشی در زمینه مهارت‌های نرم و بحث‌های مربوط به منابع انسانی هم دارم و از خرداد امسال در خدمت رعد هستم. البته از سال قبل به عنوان مشاور حوزه منابع انسانی، با رعد همکاری خود را شروع کرده‌بودم.

شروع همکاری شما با رعد تقریباً مصادف شد با شیوع بیماری کووید ۱۹ و تعطیلی آموزش‌های حضوری در رعد. از آن روزها و از چگونگی روبرویی با این پدیده نوظهور که در زندگی و فعالیت‌های کارآموزان رعد بسیار اثر داشت و دارد، بگویید: وقتی بیماری کرونا شروع شد، همه



پاندمی بیماری کرونا بود، افتاد.

آیا قبل از شیوع کرونا هم به چنین سیستمی فکر کرده بودید؟

بله، چنین نیازی احساس شده و فکرش را هم کرده بودیم، ولی به دلیل هزینه زیاد و احتمال مقاومت کارآموزان، به طور جدی به آن نپرداختیم. البته هنوز هم مقاومت وجود دارد و هنوز هم عده‌ای مرتب تماس می‌گیرند که چه موقع کلاس‌های حضوری شروع می‌شود؟ البته ما هم به دنبال راه‌اندازی کلاس‌های حضوری با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی هستیم، چون همزیستی و ارتباط بچه‌ها با هم، از اهداف رعد است ولی سیستم آموزش آنلاین را هم رها نخواهیم کرد. وقتی این سیستم را راه انداختیم، با سایر مراکز رعد در شهرهای دیگر در مورد استفاده از این سیستم مکاتبه کردیم، بعضی از مراکز بسیار استقبال کردند و بعضی از هم به هر دلیلی نخواستند یا نتوانستند همکاری داشته باشند. به هر حال توانستیم از هفت مرکز دیگر رعد، کارآموز جذب کنیم. همچنین با تعدادی از انجمن‌ها، مثل انجمن ام.اس و جامعه معلولین ایران هم تماس گرفتیم و تعدادی از توانیابان از طریق این انجمن‌ها به ما معرفی شدند. امروز که نیمه دی ماه سال ۹۹ است، ۴۷۵ کارآموز از چهارده استان کشور از آموزش آنلاین رعد استفاده می‌کنند. این تعداد روبه افزایش هستند.

آیا برنامه آموزش آنلاین، با افزایش تعداد کارآموزان ارتقا پیدا می‌کند؟

حتما ارتقا پیدا خواهد کرد. در حال بررسی هستیم که چنانچه تعداد شرکت کنندگان در سال آینده بیشتر شود، به چه زیرساخت‌هایی نیاز داریم. در بخش IT از ساختار خوب و امنی برخورداریم که همچنان در حال توسعه است. در بحث پهنای باند هم همکاران روابط عمومی تلاش می‌کنند که بتوانیم زیرساخت اینترنتی، بهتر از آنچه اکنون داریم، داشته باشیم. امیدواریم به راهکارهایی دست پیدا کنیم که کارآموزان خودشان بتوانند مستقیما وارد سیستم بشوند.

متقاضیان آموزش آنلاین چگونه می‌توانند

در آموزش‌های آنلاین، کارآموزان کم شنوا، کم بینا و سایر گروه‌های معلولیتی هم شرکت دارند

وارد این برنامه شوند؟

ورود به این برنامه با ثبت‌نام صورت می‌گیرد. به جز بچه‌های رعد، با معرفی مراکز مورد وثوقمان، از داوطلبان شرکت در آموزش‌های آنلاین، ثبت نام به عمل می‌آوریم. همه امکانات ما رایگان است و می‌خواهیم از این طریق جلو سوءاستفاده احتمالی را بگیریم.

آیا کارآموزان آموزش‌های آنلاین، حتما باید از افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی باشند و یا از سایر معلولیت‌ها هم پذیرش دارید؟

در آموزش‌های آنلاین، کارآموزان کم شنوا، کم بینا و سایر گروه‌های معلولیتی هم شرکت دارند. در تابستان یک دوره بزرگ برای آشنایی با بورس هم برگزار کردیم که مورد استقبال کارآموزان قرار گرفت. این دوره با کمک یکی از اسپانسرهای خوبمان، شرکت سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران برگزار شد. حدود چهارصد نفر برای شرکت در این دوره ثبت‌نام کردند که پس از شرکت در آزمون، حدود صد و هفتاد نفر مجاز به شرکت در دوره شدند. این دوره که دوره بسیار ارزشمندی بود، در دوازده جلسه با دو استاد درجه یک ایران و به صورت رایگان انجام گرفت. از شرکت سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران بسیار سپاسگزاریم که تمام زحمات برگزاری و کمک برای اجاره فضای آنلاین کلاس و حتی تهیه کتاب و فرستادن آنها برای بچه‌ها را متقبل شد. خروجی این دوره که برای افراد دارای معلولیت از انواع معلولیت‌ها برگزار شد، بسیار خوب بود. از این

طریق، افراد دیگری هم با رعد آشنا شدند و اکنون در کلاس‌های آنلاین رعد شرکت می‌کنند.

آلان به فکر تهیه زیرنویس برای ویدئوهای آموزشیمان هستیم تا عزیزان با مشکلات شنوایی هم بتوانند از آن استفاده کنند. کلاس‌هایی که اکنون برگزار می‌شود به دو صورت هستند؛ کلاس‌ها آنلاین، که هم‌زمان استاد و کارآموزان از جاهای مختلف وارد کلاس شده و از آموزش در حضور استاد استفاده می‌کنند و آموزش آفلاین، یا تولید محتوا. در این نوع آموزش، استاد در استودیو رعد یا در محلی مثل؛ منزل یا کلاس حاضر می‌شود و تدریس می‌کند. این محتواها توسط همکاران، ضبط، تدوین و بارگزاری می‌شود و در اختیار کارآموزان قرار می‌گیرد.

آیا افرادی که در دوره بورس شرکت کردند، به درآمد رسیدند؟

پانزده نفر از افراد برگزیده دوره، یک گروه تشکیل داده و با استادشان در ارتباطتند و آموزش‌های پیشرفته در حوزه بورس را دریافت می‌کنند. این ارتباط ادامه دارد. برای این افراد امکان همکاری سازمانی وجود دارد و حتی ممکن است، سرمایه اولیه در اختیارشان قرار بگیرد تا وارد بورس شوند. به هر حال بورس، ریسک‌های خود را دارد ولی می‌تواند به عنوان کار دوم، برای علاقمندان مطرح باشد.

در مورد مدرسان آموزش‌های آنلاین بیشتر توضیح دهید؟ در چه زمینه‌هایی تدریس می‌کنند؟

تا کنون برای ۴۷۵ نفر کارآموز، ۳۹ کلاس و دو وبینار برگزار کرده‌ایم. تعداد نفر دوره ما، ۶۹۵ نفر دوره بوده است. چون یک نفر می‌تواند در چند دوره شرکت کند. از ابتدای پاییز تاکنون، ۱۵ مدرس که تعدادی از این عزیزان داوطلب و عده‌ای هم از افرادی هستند که از قبل با رعد همکاری داشته‌اند، داریم. عده‌ای هم، غیر داوطلب و جدید هستند. تعدادی از دروس ارائه شده، درس‌های عمومی پایه مثل؛ کاربر رایانه، کامپیوتر به زبان ساده، تیم ورک و مهارت انگلیسی پایه هستند. در پودمان صنایع دستی، آموزش موتیف بافی را داریم و به





دنبال اساتید دیگری برای گسترش این حوزه هستیم. در پودمان دیجیتال مارکتینگ؛ بحث تولید محتوا را داریم. در پودمان اداری؛ بحث مکاتبات اداری، اکسل، پاور پوینت و بایگانی را داریم. در پودمان تعمیرات؛ تعمیرات موبایل را داریم. رشته خوبی که به تازگی شروع کردیم و هنوز جای کار دارد، بحث کلاس‌های روبیک و تئوری موسیقی است. متأسفانه در حال حاضر، امکان آموزش موسیقی عملی وجود ندارد. چندی پیش برنامه لایو موسیقی در اینستاگرام توسط هنرجویان کلاس موسیقی رعد انجام گرفت ولی به دلیل کرونا، هنرجویان امکان تمرین در رعد را از دست داده‌اند.

در پودمان گرافیک؛ کورل، فتوشاپ، افتر افکت و الس تریتور را داریم. در پودمان مهارت‌های نرم اشتغال، یعنی آنچه به بچه‌ها کمک می‌کند که کار پیدا کنند؛ بحث رزومه نویسی، جست‌وجوی شغلی و مصاحبه شغلی را داشتیم. در پودمان حسابداری؛ حسابداری مقدماتی را داریم. در طراحی وب؛ بحث SEO و Word press را داشتیم. در حوزه اشتغال؛ بحث توانمندسازی و مهارت‌های شغلی را داریم.

این سرفصل‌ها، یا در کلاس‌های آموزشی آنلاین و یا به‌صورت وینار ارائه شده‌اند. در این شرایط سخت اگر همه عزیزان همکاری نمی‌کردند، این اعداد و ارقام و دستیابی به اتفاقات خوب، رویایی بیش نبود.

از این پانزده نفر مدرس؛ سه نفر دکترا، نه نفر کارشناس ارشد، دو نفر کارشناس و یک نفر دبیرمه هستند که داوطلبانه یا غیرداوطلب ولی با سعه صدر زیاد با ما همکاری می‌کنند. واقعا نمی‌دانیم چطور زحمات این عزیزان را جبران کنیم.

مدرسان با کارآموزان در ارتباط هستند و بازخوردی از میزان پیشرفت آنها دارند؟

چون این کلاس‌ها آنلاین برگزار می‌شوند، استاد با کارآموزان در ارتباط است و بچه‌ها می‌توانند با او صحبت و رفع اشکال کنند. سعی داریم به تدریج بحث آزمون را هم جدی‌تر کنیم.

در هیجده شهر از چهارده استان، آموزش‌های منجر به اشتغال برقرار شده است

شد. ولی چه در کشور ما و چه در سراسر دنیا، همه به طرف دورکاری رفتند. ما هم در رعد از این امکان استفاده کرده و با آزمون و خطا، به سمت دورکاری برای توانیابان، رفتیم. با استفاده از این روش دیگر نگران مناسب‌سازی در محیط کار نیستیم. در شرایط جدید، بسیاری از شرکت‌ها از ما انتظار دارند که کارآموزان آموزش دیده خود را برای دورکاری در حوزه‌های مختلف به آنها معرفی کنیم. کارآموزانی داریم که در حوزه‌هایی چون؛ بحث دیجیتال مارکتینگ، برنامه نویسی و تولید محتوا آموزش دیده و آماده دور کاری هستند.

از اصلی‌ترین اهداف رعد، آموزش‌های منجر به اشتغال است، آیا این شرایط جدید باعث شد که در رشته‌های آموزشی ارائه شده در کلاس‌ها تجدید نظر کنید؟

بله. مدیریت رعد دائما در حال بررسی نیازهای بازار و تجدیدنظر در محتوای آموزش‌های ارائه شده است. در حال حاضر نیاز به یک‌سری کارهای جدیدی در بازار احساس شده که خیلی از آنها به درد بچه‌های ما هم می‌خورد. از این فرصت استفاده کرده و سعی می‌کنیم عزیزان علاقمند را به سمت اشتغال از طریق دورکاری سوق دهیم.

این راه جدیدی بود که در مقابل ما باز شده و امیدواریم بتوانیم از این فرصت به‌خوبی استفاده کنیم.

برای بعد از کرونا چه برنامه‌ای دارید؟ آیا تغییراتی که به دلیل کرونا در رعد افتاده، بعد از فروکش کردن این بحران هم ادامه خواهد داشت؟

برای پاسخ به سوال شما، لازم است که در مورد پنج واحدی که زیر نظرمن فعالیت می‌کنند، توضیحاتی بدهم. در حال حاضر واحد توانبخشی رعد، به خاطر رعایت پروتکل‌های بهداشتی با حداقل ظرفیت فعالیت می‌کند، چون درمان از راه دور امکان ندارد ولی پس از کرونا حتما با حداکثر ظرفیت، فعالیتش را ادامه خواهد داد. واحد مددکاری از لحاظ ارائه بسته‌های حمایتی، دو سه برابر سال‌های قبل فعالیت کرده که تمامی آنها با لطف و همیاری خیرین عزیزمان بوده است، ولی به خاطر رعایت پروتکل‌های

می‌توان گفت که شیوع کرونا در کنار تهدیدها و محدودیت‌هایی که ایجاد کرد، موجب ایجاد فرصت‌هایی، هم برای رعد و هم توانیابان شد. درست است؟

کاملا درست است. این بیماری وحشتناک، فرصتی برای برآورده شدن آرزوی قدیمی رعد که خارج شدن از محدوده تهران بود، ایجاد کرد. مراکز رعد با هدف آموزش‌های منجر به اشتغال در شهرهای دیگر تشکیل شده بودند، حالا نوع این آموزش‌ها، تغییر پیدا کرده است. در حال حاضر در هیجده شهر از چهارده استان، آموزش‌های منجر به اشتغال برقرار است. هفته قبل، از سردشت کارآموز داشتیم و چه بهتر از این که از یک شهر مرزی و کم برخوردار، شرکت‌کننده داشته باشیم!

حال که آموزش‌ها از محدوده تهران خارج شده، امیدواریم که بتوانیم از استان‌ها و شهرهای دورتر هم کارآموز داشته باشیم. فکر می‌کنم، توانستیم این تهدید بزرگ را به یک فرصت بزرگ‌تر تبدیل کنیم.

یکی از معضلاتی که شیوع بیماری ایجاد کرد، لطمه به کسب و کارها و اقتصاد مردم بود. چه اتفاقی برای اشتغال افرادی که معلولیت دارند افتاد؟

وقتی از فرصت‌هایی که در حوزه آموزش ایجاد شد صحبت می‌کنیم، می‌توانیم به اعداد و ارقام خیلی خوبی اشاره کنیم، ولی در بحث اشتغال، اعداد و ارقاممان هنوز قابل قبول نیست. این بحران باعث بی‌کاری بسیاری از افرادی که شاغل بودند هم،



این بیماری وحشتناک، فرصتی برای برآورده شدن آرزوی قدیمی رعد که خارج شدن از محدوده تهران بود، ایجاد کرد

می‌توانند با دفتر آموزش رعد تماس گرفته و از این آموزش‌ها برخوردار شوند. دوستان دارای معلولیتی که عضو انجمن خاصی نیستند هم می‌توانند با داشتن کارت عضویت بهزیستی، با واحد آموزش تماس گرفته و در کلاس‌ها شرکت کنند.

و سخن آخر:

می‌خواهم تشکر ویژه‌ای از کلیه همکاران در مجموعه و همه کسانی که ما را یاری می‌کنند، داشته باشم. از همه همکاران در واحد توانبخشی، روانشناسی، مددکاری، آموزش و اشتغال، چه کسانی که داوطلب هستند و چه کسانی که غیر داوطلب با ما همکاری می‌کنند، صمیمانه تشکر می‌کنم.

اگر امروز به جایی رسیدیم که با سربالا از این عده‌ها و رقم‌ها و خبرهای خوب بگوییم، نتیجه زحمات همه این عزیزان در این پنج واحد که مثل یک پیکر واحد در کنار هم کار فعالیت می‌کنند، است.

آموزش ببینند تا راه جدیدی برایشان باز شود. تهیه پادکست از کارهایی است که قبل از شیوع کرونا، هیچوقت به آن فکر نشده بود. در واحد آموزش، آموزش آنلاین پس از کرونا هم حتما با قدرت ادامه خواهد داشت. در کلاس‌های هنری، که حضور استاد و کارآموز در کنار هم ضروری است، امیدواریم پس از کرونا دوباره آموزش حضوری برقرار شود.

آیا این امکان وجود دارد که سیستم آموزش آنلاین رعد به افرادی که معلولیت ندارند هم خدمات آموزشی ارائه دهد تا از این طریق برای مجموعه، درآمدزایی ایجاد شود؟

به این موضوع فکر کرده‌ایم. از لحاظ کمی به عده‌های بزرگی رسیده‌ایم ولی الان به دنبال بالا بردن کیفیت آموزش‌ها هستیم. با بالا رفتن کیفیت آموزش‌های آنلاین، امیدواریم بتوانیم به افراد علاقمند خارج از محدوده رعد هم در قبال پرداخت هزینه به نفع رعد، خدمات ارائه دهیم. در این حوزه رقبا زیادند، پس از لحاظ کیفیت باید به جایی برسیم که آموزش‌های ارائه شده قابل رقابت با بقیه شوند.

اطلاع‌رسانی شما در مورد آموزش‌های آنلاین چگونه بوده و افراد دارای معلولیت چگونه می‌توانند با شما ارتباط بگیرند؟

با تعدادی از انجمن‌های حوزه معلولیت تماس برقرار کردیم. از هر انجمنی در حوزه معلولیت که افرادی را تحت پوشش دارند، استقبال می‌کنیم. آنها

بهداشتی، مجبور شده که بازدید از منزل را به صورت ویدیویی و از راه دور انجام دهند؛ چون هم همکاران ما ممکن است در معرض خطر قرار بگیرند و هم، خانواده‌ها به خاطر شرایط موجود تمایل ندارند کسی وارد خانه‌شان شود. بنابراین پس از پایان کرونا، بازدید از منازل بیشتر خواهد شد و امیدواریم که نیاز به سبدهای حمایتی هم کمتر شود. فعالیت همکاران ما در واحد روانشناسی، به دلیل تقاضای بالا، در این دوران بسیار افزایش یافت و برگزاری جلسات مشاوره در بخش روانشناسی که اکثراً آنلاین انجام می‌شود، خیلی بیشتر شد. البته جلسات حضوری هم با تعیین وقت قبلی، برگزار می‌شود. پس از کرونا، فعالیت این بخش احتمالاً به روال قبل برمی‌گردد. در واحداشتغال، روش‌های جدیدی که راه افتاده، حتماً ادامه پیدا خواهد کرد. خوشبختانه واحد اشتغال و آموزش در این شرایط به هم خیلی نزدیک شدند و به نتایج خوبی رسیدیم. اینها فرصت‌هایی است که از دستش نمی‌دهیم، چون زیرساختش را فراهم کرده و سعی در ارتقای آن داریم. امیدوارم در زمینه برنامه‌نویسی و تولید محتوا بتوانیم خبرهای خوبی به بچه‌ها بدهیم. کار جالبی که همکاران در دفتر اشتغال انجام دادند، آموزش به افرادی که قلم یا صدای خوبی ندارند، برای تولید پادکست است. قرار است یکی از بهترین سایت‌های تولید پادکست، کمک کند تا بچه‌ها در این زمینه



فاطمه اکبریور برنجی شش سال است که هم به عنوان مدرس فنی و حرفه ای و هم به عنوان همکار در واحد آموزش با مجتمع رعد همکاری دارد. اکبریور در کلاس‌های رعد، نرم‌افزارهای گرافیکی و در دانشگاه علمی کاربردی رعد، دروس روابط عمومی و گرافیک را تدریس می‌کند. از او در مورد اثراتی که شیوع همه‌گیری کرونا در فعالیت دفتر آموزش رعد ایجاد کرده سوال کردیم.



کارشناس دفتر اشتغال رعد؛

استقبال کارآموزان از کلاس‌های آنلاین خیلی خوب است

سیستم آموزش آنلاین^۲ برای رعد افتادیم که با مساعدت هیات مدیره، این کار هم انجام شد. از یک نرم‌افزار تحت وب که کار با آن برای کارآموزان راحت بود و به نرم‌افزار خاصی نیاز نداشت، استفاده کردیم.

از نیمه‌های ترم پاییز استفاده از این سیستم شروع شده و خوشبختانه کارآموزان بسیار راضی هستند و به راحتی از آن استفاده می‌کنند.

در حال حاضر چه تعداد از کارآموزان رعد و خارج از رعد از سیستم آموزش آنلاین رعد استفاده می‌کنند؟

در حال حاضر کارآموزان خود رعد و کارآموزان خارج از رعد از چهارده استان و هجده شهر از آموزش‌ها استفاده می‌کنند. خدمات آموزش آنلاین رعد، در قالب سی و نه کلاس ارائه می‌شود. در این مدت دو وبینار هم در حوزه اشتغال و فرصت‌های شغلی توسط واحد آموزش رعد برگزار شد. یکی از این وبینارها توسط آقای میرهادی، مسئول دفتر کارآفرینی و آموزش و یکی هم توسط یکی

LMS (Learning management system) - 2

از طریق تلگرام و واتساپ اینفوگرافی و کلیپ آموزشی جهت راهنمایی و نحوه ورود به سیستم آموزش آنلاین برای کارآموزان ارسال شد.

کرده و صد و سی و هفت نفر، در آزمون ورودی پذیرفته و وارد کلاس شدند. این دوره در دوازده جلسه ارائه شد و پانزده نفر از برترین‌های کلاس در یک دوره جداگانه، آموزش‌های پیشرفته را هم گذراندند. از طریق تلگرام و واتساپ آموزش‌هایی برای آشنا شدن کارآموزان با این نرم‌افزار طراحی کردیم و کارآموزان توانستند تحت وب از آموزش‌ها استفاده کنند. بعد به فکر تهیه

یکی از اهداف رعد، ارائه آموزش‌های گوناگون به توانیابان است، آموزش‌هایی که در دفتر شما برنامه‌ریزی و اجرا می‌شوند. با شیوع بیماری کرونا، چه تفاوتی در فعالیت شما ایجاد شد؟

در مجتمع رعد قبل از شیوع بیماری کوید^{۱۹}، همه کلاس‌ها به صورت حضوری برگزار می‌شدند، ولی با وجود اینکه فکر نمی‌کردیم این شرایط اینقدر طولانی شود، از قبل به فکر ارائه بعضی از کلاس‌ها از طریق آنلاین افتاده بودیم و بهمین دلیل با موسسه نیکزی برای استفاده از محتوای آموزشی ضبط شده توسط این استارت آپ، تفاهم‌نامه امضا کردیم. در اسفند ماه با همه‌گیری کرونا به استفاده از دوره های نیکزی و واتساپ برای تدریس روی آوردیم و با ادامه کرونا برای برگزاری دوره‌های آموزشی در ترم تابستان، به سراغ نرم افزار ادوبی کانکت^۱ رفتیم و از این نرم‌افزار برای آموزش استفاده نمودیم.

در همان زمان یک دوره آموزش تخصصی بورس با کمک "موسسه توسعه صنعتی ایران" هم برگزار کردیم که حدود چهارصد و سی نفر از سراسر ایران در این دوره ثبت‌نام

1 - Adobe connect



از اساتید دانشگاه رعد برگزار شد. من در ترم پاییز و زمستان آموزش سه درس؛ کورل، فتوشاپ مقدماتی و فتوشاپ پیشرفته را تدریس کردم.

استقبال توانیابان از آموزش‌های آنلاین چگونه بوده است؟

جالب است که بدانید، توانیابان خارج از رعد خیلی بیشتر از کارآموزان خودمان از این کلاس‌ها استفاده کرده و قدر این آموزش‌ها را بیشتر دانستند. از حضور و غیاب کارآموزان و پرسش و پاسخی که در کلاس‌ها انجام می‌شود، متوجه استقبال بالای کارآموزان خارج از رعد شدیم. البته چون کارآموزان رعد بیشتر در کلاس‌های هنری فعال هستند و ما نتوانستیم کلاس‌های هنری متنوعی را از طریق آنلاین برگزار کنیم، حضور بچه‌های خودمان کمتر بود. کارهای هنری و دستی باید حضوری و بر مبنای توانمندی هر کارآموز آموزش داده شود. مثلا هنری مثل سوزن‌دوزی، در صورتی که فرد محدودیت حرکتی در دست داشته باشد، باید به طریق خاصی آموزش ببیند که با آموزش آنلاین امکان‌پذیر نیست.

کدام کلاس هنری را تا کنون توانستید به صورت آنلاین آموزش دهید و چه برنامه‌ای برای آینده آموزش‌های هنری دارید؟

فعلا فقط دو کلاس هنری؛ یکی تئوری موسیقی و یکی کلاس موتیف‌بافی را داریم. به این فکر هستیم که به طرف آموزش‌های ضبط شده در حوزه کلاس‌های هنری برویم، برای همین کلیپ‌های آموزشی کاشی شکسته را توسط خانم طلاکوب ضبط و تدوین کردیم. این آموزش‌ها قرار است یک جلسه در هفته، برای کارآموزانی که ثبت‌نام کرده‌اند، بارگذاری شود. در انتهای دوره برای رفع اشکال، یک جلسه حضوری هم با مدرس کلاس، با حفظ فاصله و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار خواهد شد.

در آینده قرار است کلاس‌های آموزشی زیورآلات و عثمانی‌دوزی هم ضبط، تدوین و به علاقمندان ارائه شود.

آیا در پایان هر دوره آزمون هم انجام شده و گواهینامه گذراندن دوره به شرکت کنندگان داده می‌شود؟

بله. در پایان هر ترم آزمون برگزار می‌شود. منتها آزمون دروسی که از طرف سازمان فنی حرفه ای ارائه می‌شود با مشکل روبه‌رو شد. چون کارآموزان ما معمولا به

در ترم زمستان، نود نفر از کارآموزان داخلی و صد و سی نفر از کارآموزان خارج از رعد، از خدمات آموزشی آنلاین استفاده می‌کنند

خاطر عدم مناسب‌سازی مکان، برای شرکت در آزمون به سازمان فنی‌حرفه‌ای نمی‌روند و همیشه آزمونگر فنی‌حرفه‌ای در رعد حاضر می‌شود. ولی امسال به خاطر شیوع بیماری، آزمونگران حاضر به حضور در رعد نشدند و در نتیجه کارآموزان ما در آزمون شرکت نکردند. ولی آزمون تمام دروس فنی‌حرفه‌ای، مثل؛ کاربر رایانه، فتوشاپ، کورل، طراحی وب و در آینده انجام می‌شود.

البته چنانچه فاصله‌ای تا برگزاری آزمون ایجاد شود، کلاس‌های فوق‌العاده برای رفع اشکال قبل از آزمون برگزار می‌شود. در مجموع استقبال کارآموزان از کلاس‌های آنلاین خوب است. در ترم زمستان، نود نفر از کارآموزان داخلی و صد و سی نفر از کارآموزان خارج از رعد از خدمات آموزشی آنلاین استفاده می‌کنند.

چه برنامه‌ای برای برنامه‌های آموزشیتان در بعد از پایان کرونا دارید، آیا آموزش‌های آنلاین ادامه پیدا خواهند کرد؟

معلوم نیست این شرایط تا چه زمانی ادامه پیدا کند، ولی کلاس‌های آنلاین ما بعد از پایان همه‌گیری کرونا هم ادامه خواهند داشت. برای راه‌اندازی این سیستم خیلی تلاش کردیم. آموزش آنلاین، فرصتی است که در همه جای دنیا بسیار مورد استقبال قرار گرفته است. افرادی که در بعضی کلاس‌ها نمی‌توانند حضوری شرکت کنند، با آموزش آنلاین از کلاس عقب نمی‌افتند. محتوای کلاس‌های آموزشی، ضبط می‌شوند و کارآموزان می‌توانند بعد از ساعت کلاس هم به آموزش‌ها دسترسی داشته و رفع اشکال کنند.

علاوه بر این، برای تمام کلاس‌های آموزشی، گروه‌های واتس‌آپی با حضور کارآموزان؛ مدرسین و یک نفر از کارشناسان واحد

آموزش، برای رفع اشکال تشکیل شده تا به راحتی بتوانند رفع اشکال کنند.

کلاس‌های ضبط شده تا چه زمانی در اختیار بچه‌ها قرار می‌گیرند؟

کارآموزان، تا آخر همان ترم به آموزش‌های ضبط شده دسترسی دارند ولی بعد از پایان ترم، محتوا بسته می‌شود. چون ذخیره همه این اطلاعات، حجم زیادی از سرور را اشغال می‌کنند.

چه برنامه جدیدی برای آینده دارید؟

قرار بود یک سری آموزش‌های کوتاه مدت زود بازده هنری داشته باشیم. ثبت‌نام انجام شد، مدرسین انتخاب شدند، شرایط محیطی هم به لحاظ بهداشتی آماده شد ولی چون می‌خواستیم این کلاس‌ها را به صورت حضوری و با سه کارآموز برگزار کنیم، با افزایش تعداد مبتلایان به بیماری کرونا مواجه شده و ترجیح دادیم فعلا کلاس حضوری نداشته باشیم. این آموزش‌ها شامل؛ شمع‌سازی، چاپ پارچه، پنچ نیدلینگ و سوزن‌دوزی بود که کارآموزان با یادگیری آنها می‌توانستند خیلی زود به خود اشتغالی برسند.

امیدواریم با فروکش کردن آمار مبتلایان، بتوانیم این کلاس‌ها را برگزار کنیم. به دنبال بالا بردن کیفیت آموزش‌هایمان هستیم، چون در شرایط کنونی که استفاده از سیستم‌های آنلاین گسترش پیدا کرده، کیفیت، حرف اول را می‌زند.

و سخن آخر...

با شیوع بیماری کرونا تغییراتی در عملکرد همه نهادها ایجاد شد. ولی اگر همیشه در مورد عوارض سوء کرونا صحبت شده، دوست دارم در مورد فرصت‌های خوبی که شرایط کنونی ایجاد کرده هم بگویم. شاید یکی از خوبی‌های کرونا در این ایام بیشتر در افراد خانواده، در این ایام بیشتر در کنار هم هستند و قدر با هم بودن را بیشتر احساس می‌کنند. بسیاری از ما به دلیل مشغله‌های فراوان، مدت‌ها بود که کنار هم بودن در خانه را فراموش کرده بودیم، ولی حالا قدر در آغوش گرفتن همدیگر را بیشتر می‌دانیم و در آخر باید بگویم که کرونا، امکان دوستی بیشتر با کامپیوتر و آموزش‌های الکترونیکی را فراهم کرد.



دلارام طلاکوب ده سال است که با مرکز رعد به عنوان مدرس سفال و کاشی همکاری دارد. تا قبل از شیوع بیماری کرونا کلاس‌های او بصورت حضوری و با پنج تا هشت کارآموز برگزار می‌شد، اما تعطیلی کلاس‌ها او را به فکر تهیه بسته آموزشی برای آموزش از راه دور انداخت.



در گفت‌وگو با مدرس سفال و کاشی؛

چگونگی تهیه اولین بسته آموزشی آنلاین

و سپس وسایل و مواد اولیه را به استادیوی نیکزی بردیم تا مسیر انجام این کار را از اول تا پایان، فیلمبرداری و ضبط کنیم. ویدئوی تهیه شده را تدوین کردیم و پنج اپیزود ده دقیقه‌ای را روی سایت آموزش مجازی رعد قرار دادیم. آموزش‌ها به این ترتیب ارائه شدند؛ مرحله اول شامل شناخت مواد اولیه و تاریخچه هنر کاشی‌شکسته بود. مرحله بعد، روش کشیدن طرح و شکستن کاشی بود و در جلسات بعد فرایند اجرای این کار تا آخر ارائه شد.

هریک از افراد دارای معلولیت که علاقمند آموزش سفال باشند، می‌توانند با واحد آموزش رعد تماس گرفته و ثبت نام نمایند

در حال حاضر چند نفر هنرجو در این کلاس مجازی شرکت دارند و آیا همه آنها از کارآموزان مرکز رعد هستند؟

در حال حاضر حدود ده تا دوازده نفر از این آموزش‌ها استفاده می‌کنند. آنها هم از کارآموزان رعد مرکز و هم از کارآموزان سایر مراکز رعد در شهرستان‌ها هستند. هر یک از افراد دارای معلولیت در هر کجای کشور

است. برای همین بود که قرار شد برای آموزش مجازی کلاس سفال و کاشی، برنامه‌ای تدوین شود. اینکار انجام شد و اولین بسته آموزشی رعد که کاشی‌شکسته بود، بر روی سایت رعد قرار گرفت.

مراحل انجام کار چگونه بود؟

در ابتدا طرح اولیه را آماده کردیم

لطفاً از خودتان و از فعالیتی که بعد از همه‌گیری ویروس کرونا تغییر کرد بگویید:

دلارام طلاکوب هستم، ده سال است که با مرکز رعد به عنوان مدرس سفال و کاشی همکاری دارم. تا قبل از شیوع بیماری کرونا، کلاس سفال بصورت حضوری و با تعدادی از کارآموزان، در دو سانس صبح و بعدازظهر برگزار می‌شد. مواد اولیه مورد نیاز توسط رعد تامین شده و در اختیار هنرجویان قرار می‌گرفت. من هم به عنوان مدرس به آنها آموزش می‌دادم. با همه‌گیری کرونا و لزوم تعطیلی کلاس‌های حضوری، وقفه‌ای در آموزش ایجاد شد. قبل از شیوع کرونا زمزمه‌هایی برای مجازی کردن کلاس‌های آموزشی برای افراد دارای معلولیتی که در شهرهای دیگری ساکن بودند، وجود داشت اما همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ اجرای آموزش مجازی را سرعت داد. آموزش در فضای مجازی برای فعالیت‌های هنری با بقیه رشته‌های آموزشی متفاوت





کار با گل باعث آرامش روحی می‌شود
و اثرات درمانی مهمی را بر روح و
روان کارآموزان می‌گذارد

سفالگری موجود در محل خود کمک گرفته و کوره را اجاره کنند. به هر حال امکان انجام کار وجود دارد. در بسته آموزشی که برای کار سفال در نظر داریم، بیشتر روی ساخت سفالینه‌ها تمرکز داریم. کار با گل باعث آرامش روحی می‌شود که حتی اگر به تولید هم منجر نشود، اثرات درمانی مهمی بر روح و روان کارآموزان از خود باقی می‌گذارد و از استرس و افسردگی جلوگیری می‌کند.

استقبال کارآموزان از کلاس‌های مجازی و بسته‌های آموزشی چگونه بوده است؟

به نظرم مدتی طول می‌کشید که آموزش مجازی برای بچه‌ها جا بیفتد. کارآموزان در کلاس در کنار آموزش، روابط اجتماعی، با هم بودن و وقت گذراندن در کنار همدیگر را تجربه کرده و از آن لذت می‌برند. ولی در وضعیت کنونی که کلاس‌های حضوری تعطیل هستند و خروج از از خانه دشوار است، باید برای تطبیق با این شرایط فکری کنیم. در شروع، استقبال بچه‌ها از کلاس‌های مجازی خیلی خوب بود ولی وقتی با دشواری‌هایی مواجه شدند، عقب نشینی کردند. ولی وقتی ببینند که این شرایط ادامه‌دار است، افرادی که می‌خواهند کاری انجام داده و چیزی یاد بگیرند، به سراغ بسته‌های آموزشی خواهند آمد.

آیا افرادی که از این بسته‌های آموزشی استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند محصولی تولید کنند و

کار گسترده‌ای است و هر شاخه آن را به چندین روش می‌توان انجام داد. بنابراین گنجاندن همه این آموزش‌ها در یک دوره کوتاه بسیار دشوار است، ضمن اینکه حتما آموزش‌ها باید به شیوه‌ای ساده ارائه شوند. امیدواریم که سایر رشته‌های هنری هم بصورت بسته آموزش مجازی در سایت قرار بگیرد که افراد بتوانند در هر زمان و هر کجا که هستند از آن استفاده کنند.

قبلا در کلاس‌های حضوری رعد، مواد اولیه و ابزار در اختیار هنرجویان قرار می‌گرفت، الان آنها بدون مواد اولیه چگونه می‌توانند کار کنند؟

در بسته آموزشی کاشی‌شکسته، همه مواد اولیه و آدرس مکان‌هایی که می‌توانند مواد را از آنجا تهیه کنند را معرفی کردیم. این کار نیاز به فضای خاصی ندارد و در یک اتاق کوچک هم می‌توان آن را انجام داد. ولی کار سفالگری چون با گل و خاک است، حتما به فضای خاصی نیاز دارد، بخصوص حالا که نگرانی نسبت به آلودگی موادی که از بیرون وارد خانه می‌شود، زیاد است. اگر گل تهیه شود، با یک سری ابزارهای ساده می‌توان این کار را در خانه انجام داد. مراحل بعد، مرحله لعاب و پخت است که حتما نیاز به کارگاه و کوره دارد. کارآموزان ساکن تهران می‌توانند با هماهنگی با رعد، کارهایشان را بیاورند لعاب بزنند و در کوره قرار دهند. افرادی که در خارج تهران هستند هم می‌توانند از کارگاه‌های

که علاقمند به این آموزش باشند، می‌توانند با واحد آموزش رعد تماس گرفته و ثبت نام نمایند.

چه برنامه‌ای برای مجازی کردن سایر آموزش‌های هنری دارید؟

بسته آموزشی کاشی‌شکسته، اولین بسته آموزش مجازی موسسه رعد بود که روی سایت قرار گرفت. در حال برنامه‌ریزی برای آموزش سفال هستیم. آموزش سفالگری در فضای مجازی دشوار است چون نیاز به ارتباط نزدیک میان مربی و هنرجو دارد. ممکن است من روشی را آموزش دهم ولی کارآموز با توجه به محدودیت جسمی خود، نتواند به ترتیبی که من ارائه می‌دهم آن را انجام دهد. در اینجا خلاقیت فرد به کمکش می‌آید. امیدوارم پس از تعطیلات نوروز، شرح درس سفال را مکتوب و مراحل آموزش آن را ضبط کنیم. آموزش سفالگری طولانی است، چون در این آموزش روش‌های متفاوتی وجود دارد. مثلا عمل‌آوری نقش برجسته در سفال و یا ساختن ظروف، روش‌های خاصی دارند که باید بطور جداگانه برنامه‌ریزی و ضبط شوند. اجرای کاشی‌شکسته، تنوع زیادی ندارد و از اصول مشخصی پیروی می‌کند. مواد اولیه معرفی شده و اصول کار به آنها آموزش داده می‌شود. بچه‌ها می‌توانند طرح‌های مختلف را خودشان انتخاب کرده و انجام دهند. در همین پنج جلسه‌ای که ضبط شد، همه اصول و روش کار ارائه شده است. ولی سفالگری



اطلاع‌رسانی در مورد این بسته‌های آموزشی چگونه انجام می‌شود؟

اطلاع‌رسانی در مورد محتوای آموزشی و کلاس‌های مجازی، برعهده واحد روابط عمومی مجتمع رعده است. کارشناسان این دفتر مرتب از فعالیت‌ها و کلاس‌های آموزشی، گزارش تهیه کرده و در فضای مجازی ارایه می‌دهند. البته حتما نیاز به اطلاع‌رسانی گسترده‌تری از طریق رسانه‌های عمومی مثل؛ صدا و سیما و صفحات مجازی هم وجود دارد. قبلا از طریق بازارچه‌هایی که در رعده برگزار می‌شد، جامعه با این مجموعه و فعالیت‌هایش آشنا می‌شدند ولی حالا که به خاطر محدودیت‌های کرونایی بازارچه‌ها برگزار نمی‌شوند، بهتر است این تبلیغات از طریق ریزتاژاگهی و صدا و سیما انجام شود.

و سخن آخر...؟

به نظر من نباید به کرونا به عنوان یک مشکل نگاه کرد. ما در تاریخ معاصرمان با مشکلات زیادی مثل جنگ و بیماری‌های مختلف مواجهه کرده و از آنها گذر کرده‌ایم. فکر می‌کنم انسان به دنیا آمده تا با یک سری از چالش‌ها دست و پنجه نرم کند. دنیا تنها برای خوشی و شادی خلق نشده است، دنیا با همراهی سختی‌ها و خوشی‌ها در کنار هم است که معنا پیدا می‌کند. با شیوع کرونا بود که قدر نعمت‌های قبلی را درک کردیم و فهمیدیم که باید در لحظه زندگی کنیم و بدانیم که انسان قوی‌تر از آن است که در مواجهه با هر مشکلی خود را ببازد. بین زنده‌بودن و زندگی کردن تفاوت وجود دارد و اگر این را درک کنیم، می‌توانیم از این بحران هم گذر کنیم.

با شیوع کرونا بود که قدر نعمت‌های قبلی را درک کردیم و فهمیدیم که باید در لحظه زندگی کنیم و بدانیم که انسان قوی‌تر از آن است که در مواجهه با هر مشکلی خود را ببازد.

مجازی ادامه خواهد داشت؟

تا جایی که می‌دانم، سیستم کل دنیا و اراده جهانی بر این است که آموزش‌ها به سمت آنلاین پیش بروند. اگر روزی کرونا هم نباشد، با وجود مسائلی چون؛ آلودگی هوا و ترافیک به نظر می‌رسد آموزش‌های از راه دور و مجازی ادامه یابند. ولی من هم مثل اغلب کارآموزان، دوست دارم که کلاس‌های حضوری برپا شوند چون همدلی و همکاری، در جمع شکل می‌گیرد.

چشم‌انداز شما برای آینده چیست؟

همانطور که گفتم قرار است بسته‌های آموزشی سفال‌گری تهیه شود و امیدواریم که بچه‌ها از این آموزش‌ها استقبال کنند. آموزش مجازی نوپا است و در این زمینه کم تجربه هستیم. لازم است بازخوردهای این نوع آموزش را بررسی کرده و چالش‌های آن را برطرف کنیم تا بتوانیم محتواهای جذاب‌تر و مفیدتری برای کارآموزان تهیه کنیم.

آیا شما این کارها را دیده‌اید؟ این که بچه‌ها در سطح وسیع مایل به گذراندن این دوره‌ها و تولید محصول شوند، زمان‌بر است. ولی این اتفاق افتاده و بچه‌ها تولیدات خود را در چندین فروشگاه شهر کتاب که با رعده همکاری دارند، عرضه و به فروش رسانده‌اند.

با توجه به اینکه آموزش کارهای هنری نیاز به ارتباط رودر رو بین مربی و کارآموز دارد، این روش آموزشی تا چه اندازه موفق بوده است؟

مسئله آموزش‌های هنری نیاز به ارتباط نزدیک افراد با یکدیگر دارد، ولی در وضعیت کنونی اگر این نقیصه را بزرگ کنیم، به بی‌عملی و عوارض ناشی از آن می‌رسیم پس مجبوریم با این شرایط کنار بیاییم و در هر شرایطی فعالیت کنیم.

محتوای بسته‌های آموزشی به صورتی هست که افراد بدون هیچگونه آشنایی قبلی هم بتوانند کار را یاد بگیرند؟

در تولید بسته آموزشی کاشی‌شکسته، با همین هدف پیش رفتیم که افراد بدون تجربه قبلی بتوانند یاد بگیرند و تولید کنند. رویکرد ما در بسته آموزشی سفال هم، اینگونه است. ماهیت کار با گل بگونه‌ای است که اگر فرد هیچ آموزش قبلی هم ندیده باشد، می‌تواند کار کند، به گل شکل دهید و لذت برد. همانطور که یک کودک بدون هیچ آموزشی با خمیر بازی می‌کند و چیزهایی خلق می‌کند. کار با گل، ریزه‌کاری‌هایی دارد که از طریق این بسته‌های آموزشی ارائه می‌شود.

آیا فکر می‌کنید پس از گذار از دوران کرونا باز هم آموزش‌های



دکتر فریبا محمدی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و وزارت علوم است. او کارشناسی خود را در رشته علوم ورزشی و کارشناسی ارشد و دکتری خود در رشته آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، از دانشگاه تهران گرفته‌است. رویکرد پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رساله دکتری و فعالیت‌های پژوهشی ایشان، در حوزه تربیت بدنی و ورزش افراد دارای معلولیت است. او به عنوان اولین ایرانی و اولین زن، عضو کمیته پزشکی کمیته بین‌المللی پارالمپیک شده و مدت‌ها با فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان به عنوان داور گلوبال و مدتی هم با فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین در حوزه کلاس‌بندی ورزشکاران کم‌توان ذهنی و پارادومیدانی، همکاری داشته‌است.



دکتر فریبا محمدی؛

فعالیت بدنی به تقویت سیستم ایمنی در مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند

وضعیتی، روان‌شناختی و آمادگی جسمانی ورزشکاران جانباز و معلول استان تهران» هستیم.

به نظر شما تأثیر همه‌گیری کرونا در حوزه ورزش، به‌خصوص ورزش افراد دارای معلولیت چگونه بود؟

فعالیت‌های ورزشی هم مانند بسیاری از حوزه‌ها، از این همه‌گیری متأثر شد. به‌خصوص که فعالیت‌های ورزشی تیمی و تمرینات دسته جمعی با فاصله‌گذاری فیزیکی در تعارض بودند. به هر حال مهم‌ترین فلسفه ورزش در حوزه افراد دارای معلولیت، بازگرداندن آنها به مسیر زندگی و کمک به ارتقاء توانمندی‌های آنان از طریق مشارکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی است. به همین دلیل، بحث فاصله‌گذاری اجتماعی و فیزیکی در شرایط شیوع کرونا، اثرات منفی روی فعالیت این افراد گذاشت. البته آمار دقیقی از اثرات کرونا بر میزان فعالیت‌های ورزشی افراد دارای معلولیت در این ایام نداریم ولی با استناد به نتایج پژوهشی که آقای دکتر کمالی در اوایل این همه‌گیری در خصوص تأثیر بحران کرونا بر زندگی افراد

به عنوان اولین زن و اولین ایرانی، از سال ۲۰۱۸ عضو کمیته پزشکی کمیته بین‌المللی پارالمپیک شده و در سال ۲۰۲۰ از سوی کمیته ورزش زنان IPC به عنوان یکی از سه زن موفق در رهبری زنان در جنبش پارالمپیک، انتخاب شدم

ورزشکاران کم‌توان ذهنی، همکاری داشته‌ام. همچنین با کمیته پارالمپیک ایران به عنوان سرپرست نایب رئیسی آکادمی ملی پارالمپیک و سرپرست کمیته آموزش و پژوهش همکاری داشته‌ام. اکنون پژوهشگر طرح‌های «تاریخ شفاهی ورزش معلولین و جنبش پارالمپیک در ایران» و «مطالعه نیمرخ برخی از ویژگی‌های آن‌تروپومتری

لطفا در ابتدا از خودتان و از فعالیت‌های ورزشی‌تان بگویید:

فریبا محمدی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم هستیم. مدرک کارشناسی را در رشته علوم ورزشی از دانشگاه گیلان و کارشناسی ارشد و دکتری را در رشته آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، از دانشگاه تهران گرفته‌ام. گرایش پایان‌نامه کارشناسی ارشد و رساله دکتری و رویکرد اغلب پژوهش‌های من در حوزه ورزش افراد دارای معلولیت است. حدود هفده سال داور گلوبال بوده و هم اکنون، داور بین‌المللی گلوبال هستم و افتخار داوری در مسابقات بین‌المللی متعددی داشته‌ام. در داخل کشور در حوزه ورزش نابینایان و کم‌بینایان، در مسابقات مختلف از جمله قهرمان کشوری، لیگ جوانان و پیشکسوتان، گاهی به عنوان داور گلوبال و گاهی هم به عنوان مسئول فنی شرکت کرده‌ام. در حال حاضر مسئولیت کمیته استعدادیابی فدراسیون را بر عهده دارم. همچنین به عنوان اولین ایرانی و اولین زن، عضو کمیته پزشکی کمیته بین‌المللی پارالمپیک شده و با فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین در حوزه کلاس‌بندی





دارای معلولیت انجام داده بودند، نشان داد که بیش از ۹۰ درصد جامعه هدف، خود را در قرنطینه قرار داده بودند که به نظر می‌رسد اثرات زیادی در کاهش تحرک این افراد داشته‌باشد.

اثرات کرونا در ورزش افراد دارای معلولیت را می‌توان در دو حوزه بررسی کرد: اثری که بر ورزش حرفه‌ای داشت و اثری که بر فعالیت بدنی و ورزش همگانی گذاشت. در ورزش حرفه‌ای، بزرگ‌ترین رویداد ورزشی دنیا که مسابقات پارالمپیک ۲۰۲۰ بود به تعویق افتاد. خسارت‌های مالی زیادی به کمیسیون بین‌المللی بررسی‌های اقیانوسی^۱ و کمیته بین‌المللی پارالمپیک^۲، کشور میزبان و اسپانسرهای این مسابقات تحمیل شد و صد البته که بیشترین آسیب را ورزشکارانی دیدند که برای آمادگی شرکت در این مسابقات تلاش کرده بودند. ورزشکاران باتوجه به پروتکل‌های کادر فنی، برنامه‌های تمرینی مشخص و مطابق زمانبندی دارند و نقطه اوج عملکرد و آمادگی آنها به تاریخ برگزاری رقابت‌ها بستگی دارد. با تعویق این رقابت‌ها و برخی مسابقات، کسب سهمیه و همچنین تعطیلی اردوها، شدت تمرین‌ها کاهش یافته و شرایط بدنی آنها افت پیدا کرده و بازگشت به آمادگی جسمانی و روانی، دشواری‌هایی در پی دارد. رقابت‌های پارالمپیک، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین رویدادی است که ورزشکاران دارای معلولیت، در عرصه جهانی حضور پیدا می‌کنند. این ورزشکاران انگیزه‌های متعددی برای حضور در این رقابت‌ها و کسب مدال دارند؛ از افتخارآفرینی برای میهن تا الهام بخشی به همه افراد دارای معلولیت و برقراری ارتباط با ورزشکاران سایر کشورها، تأمین هزینه‌های زندگی و دیده شدن و نشان دادن توانمندی‌ها به خانواده و جامعه. حال تصور کنید با تعطیلی رقابت‌ها، این ورزشکاران حداکثر توانمندی خود را کجا باید نشان دهند. کمتر پیش می‌آید رسانه‌ها بدون مناسبت خاص به سراغ این ورزشکاران بروند و زحمات و توانمندی‌های آنان را به تصویر بکشند.

دور بین‌المللی گلبال هستم و ۱۷ سال است با فدراسیون ورزش‌های نایب‌نایان و کم بین‌نایان همکاری دارم

پارالمپیک بعدی چه زمانی قرار است اتفاق بیفتد و آیا ورزشکاران، در حال کسب آمادگی برای شرکت در این رویداد هستند؟

طبق آخرین تصمیمات کمیته بین‌المللی پارالمپیک^۳ این مسابقات به ماه آگوست سال ۲۰۲۱، یعنی شهریور ۱۴۰۰، ولی با اسم پارالمپیک ۲۰۲۰ برگزار می‌شود. تا جایی که اطلاع دارم اردوهای تدارکاتی کلیه رشته‌ها از سر گرفته شده و مطابق مصوبات جلسه ستاد بازی‌های پارالمپیک، پیش می‌رود. پیش‌بینی شده که حتی در صورت لغو بازی‌های توکیو ۲۰۲۰، آماده‌سازی ورزشکاران برای شرکت در بازی‌های پاراآسیایی هانگژو ادامه یابد. امیدوارم تا آن زمان، ورزشکاران کشورمان واکسینه شوند و بتوانند با اطمینان خاطر بیشتری در مسابقات شرکت کنند.

تأثیر بیماری کرونا بر ورزش‌های همگانی چگونه بود؟

به نظر نمی‌رسد که آمار دقیقی از میزان مشارکت افراد به ویژه افراد دارای معلولیت در ورزش همگانی در کشورمان وجود داشته‌باشد. منابع مختلف و حتی مسئولان امر همواره به آمارهای متفاوتی اشاره کرده‌اند. یکی از آخرین منابع پیش از شیوع کرونا، میانگین شیوع کم تحرکی در کشور را ۵۶ درصد اعلام کرده و کم تحرکی را عامل بیش از ۸۰ درصد از مرگ و میرها در ایران دانسته بود. به طور حتم این وضعیت متناسب با شیوع ویروس کرونا، تشدید می‌شود. مطابق تحلیل فدراسیون ورزش همگانی از وضعیت فعالیت ورزشی مردم ایران طبق اطلاعات مرکز ملی آمار ایران در سال ۹۶، حدود ۷۰ درصد مردم ایران یا ورزش نکرده یا به میزان کافی ورزش نمی‌کنند. در حوزه میزان

مشارکت افراد دارای معلولیت در ورزش همگانی نیز آمار دقیقی وجود ندارد. طبق آمار ارائه شده از سوی سازمان بهزیستی در آذرماه سال جاری، حدود ۱۵۰ هزار نفر از افراد دارای معلولیت، ورزش می‌کنند. نظر به اینکه حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت کشور را افراد دارای معلولیت تشکیل می‌دهند، می‌توان به آماری کمتر از ۵ درصد در زمینه ورزش همگانی این افراد رسید که باتوجه به شیوع کرونا و محدودیت فعالیت باشگاه‌ها و قرنطینه افراد در معرض خطر، به نظر می‌رسد فعالیت بدنی این عزیزان نیز کاهش چشمگیری داشته‌باشد.

نبودن ورزشگاه‌های مناسب‌سازی شده در نزدیک محل زندگی این افراد هم می‌تواند در این آمار تأثیر داشته‌باشد؟

دقیقا همین طور است. نظریه فعالیت مداوم اینجانب در حوزه نایب‌نایان، از زیرساخت‌ها و امکانات ورزشی محدودی که در اختیار این عزیزان قرار دارد، اطلاع دارم. تنها مجموعه ورزشی ویژه افراد نایب‌نایان در تهران مجموعه ورزشی شهید هرندی و مجموعه قمرینی‌هاشم (ع) تهران نیز ویژه تمام افراد دارای معلولیت است. تعداد انگشت شماری نیز در شهرستان‌ها وجود دارد و این عزیزان باید از سایر اماکن ورزشی استفاده نمایند. درخصوص خانم‌ها هم که اصلا اختصاص ساعتی خاص برای آنها وجود ندارد. من مربیان زحمتکشی را در ورزش گلبال می‌شناسم که برای آماده سازی تیم‌های دختران در نمازخانه مدرسه و با یک توپ غیر گلبال تمرین می‌کردند. این ورزشکاران با سالن ورزشی و توپ واقعی گلبال برای اولین بار در زمان حضور در مسابقات آشنا شدند. طبیعتا سرانه ورزش و اماکن ورزشی برای افراد دارای معلولیت کافی نیست. طبق پیگیری‌های ریاست فدراسیون ورزش‌های نایب‌نایان، وزیر محترم ورزش نیز به ادارات کل استان‌ها دستور لازم برای احداث یا بهره‌برداری از اماکن ورزشی برای افراد دارای معلولیت را صادر کرده‌است اما اینکه چقدر این امر اجرایی شود، به مسائل مختلفی بستگی دارد. حتی اگر باشگاه‌هایی نیز وجود داشته‌باشند، اغلب مناسب‌سازی نشده و یا مهارت کافی برای ارائه خدمات ورزشی به افراد دارای معلولیت را ندارند.

آیا می‌توان گفت که شرایط کرونایی موجود فرصتی را هم در حوزه ورزش ایجاد کرده و آیا می‌توان کرونا را علی‌رغم عوارضی که ایجاد کرده، یک فرصت هم دانست؟
قطعاً فرصت‌هایی نیز ایجاد شده است،

1 - IOC
2 - IPC

3 - IPC

مثلاً استفاده از آموزش‌های مجازی، کانال‌های اطلاع‌رسانی و اپلیکیشن‌ها در این دوران، افزایش چشمگیری داشته‌است. قرنطینه خانگی و محدودیت رفت و آمد و فضای محدود آپارتمان‌ها برای بازی کودکان و نوجوانان در شهرهای بزرگ، آنها را به سمت تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و به ویژه تلفن همراه و تبلت کشانده‌است. بنابراین فرصتی فراهم شده است تا آموزش‌های مجازی فعالیت بدنی در خانه و با حداقل امکانات فراهم آید. برنامه‌های آموزشی ورزش همگانی هرچند به صورت محدود اما از گذشته در حوزه افراد دارای معلولیت ساخته شده است. فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان یک سری ویدئوهای آموزش ورزش همگانی با اجرای آقای حامدی تهیه کرده و از شبکه سه سیما پخش می‌کند. گاهی پوسترها و بروشورهایی نیز برای آموزش حرکات به افراد دارای معلولیت تهیه شده‌است. یکی از پژوهش‌های اخیر اینجانب و آقای دکتر حامد عباسی همکارم در پژوهشگاه، طراحی بسته‌های آموزشی تمرینی برای افراد دارای معلولیت بود که فاز اول آن برای افراد آسیب‌نخاعی تهیه شد. حدوداً ۸۰۰ حرکت ورزشی با این دیدگاه طراحی کرده‌ایم که افراد آسیب‌نخاعی با حداقل امکانات در منزل بتوانند حرکات را بدون نیاز به باشگاه و یا وسایل ورزشی گران قیمت انجام دهند. این کار مراحل زیر را طی کرده است:

مرحله اول، به صورت نوشتاری و به همراه تصویر حرکات ورزشی است و به فرد آموزش می‌دهد با توجه به سطح ضایعه و توانایی باقیمانده، چه حرکات کششی و مقاومتی را انجام دهد. مرحله دوم، طراحی اپلیکیشن و آماده‌سازی بستر ارائه اطلاعات بود و هم اکنون در حال تهیه کلیپ‌های مربوطه، همراه با آموزش شفاهی برای بارگذاری در بستر این اپلیکیشن هستیم. خوشبختانه این اپلیکیشن، موفق به دریافت مقام نخست جشنواره توان تک در سال جاری نیز شد.

آیا به غیر از معلولان ضایعه نخاعی، برای ورزش سایر معلولیت‌ها هم برنامه دارید؟

برنامه ما طراحی بسته‌های تمرینی برای افراد دارای معلولیت است. این پروژه فزاینده‌ای شده و فاز اول آن، به افراد آسیب نخاعی اختصاص یافته‌است. با توجه به اینکه رساله دکتری من در مورد آمادگی جسمانی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی

با فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین در حوزه کلاس‌بندی ورزشکاران کم‌توان ذهنی و پارادومیدانی همکاری داشته‌ام

بوده و علاقه بسیاری به خدمت برای این عزیزان دارم، تلاش می‌کنم فاز بعدی، توصیه‌های تمرینات ورزشی برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، سندروم داون و طیف اتیسم باشد. یکی از مشکلات عمده‌ای که در این ایام به وجود آمده، حضور مداوم دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه در منزل است که نیاز است خانواده‌های این دانش‌آموزان از طریق بازی و ورزش بتوانند بخشی از اوقات فراغت آنها را پر کنند. امید است سایر گروه‌های معلولیت نیز در فازهای بعدی به انجام برسد.

فدراسیون‌ها در حوزه ورزش‌های افراد دارای معلولیت در دوران کرونا چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اند؟

فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان، مسابقات آنلاین شطرنج را برگزار کرد که بسیار موفقیت‌آمیز بود. همچنین، دستورالعمل مسابقات آمادگی جسمانی در منزل را نیز به صورت ویدئو تهیه کرده و از ورزشکاران درخواست می‌شود تا از عملکرد خود فیلم گرفته و به فدراسیون ارسال نمایند. این فیلم‌ها، مورد دآوری قرار گرفته و به نفرات برتر حکم و مدال اهدا می‌شود. فعالیت‌هایی هم در حوزه دوره‌های دانش‌افزایی مربیان و داوران صورت گرفته‌است. از فعالیت‌های فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان اطلاعاتی ندارم.

ورزش مورد علاقه شما چیست؟

علاقه من بیشتر به ورزش‌هایی است که با توپ و راکت انجام می‌شود مثل؛ تنیس روی میز، بدمینتون و والیبال. من در شمشیربازی، شنا، آمادگی جسمانی، والیبال و تنیس روی میز هم

کارت مربیگری درجه ۳ دارم. از ورزش گلبال و بوچیا نیز لذت می‌برم. در حال حاضر هفته‌ای دوبار یوگا کار می‌کنم و خوشبختانه چون ماشین شخصی ندارم، هرروز مسیر محل کار به خانه را پیاده‌روی می‌کنم.

توصیه شما به افراد دارای معلولیت در این شرایط کرونا چیست؟

به نظر من هدف‌گذاری در زندگی بسیار مهم است و افراد باید مسیرهای رسیدن به این اهداف را با توجه به بحران پیش آمده بازبینی کرده و همواره از نظر ذهنی- روانی و جسمی خود را آماده نگه دارند. یکی از بهترین عوامل ایجاد انگیزه برای رسیدن به هدف و ارتقای کیفیت زندگی، فعالیت بدنی است، به خصوص وقتی که به همراه اعضای خانواده انجام شود. هرگز برای شروع فعالیت بدنی دیر نیست. از هر لحظه‌ای که تصمیم به فعالیت گرفته‌اید شروع کنید و آن را به زمان دیگری موکول نکنید. حتی اگر در یک سال گذشته تحرک و فعالیت بدنی نداشته‌اید، باز هم می‌توانید با انجام فعالیت‌های بدنی سبک، سطح سلامت کلی بدن خود را ارتقاء دهید. فعالیت بدنی به تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند. ورزش مناسب برای هر رده سنی متفاوت است اما طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان مناسب ورزش برای افراد بزرگسال، ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط است و در کودکان روزی یک ساعت بازی توصیه می‌شود. بنابراین متناسب با شرایط سنی، میزان مناسب ورزش برای خود در نظر بگیرید. فعالیت‌های جسمی را به‌طور تدریجی و با فعالیت‌های سبک و زمان کوتاه (از ۵ تا ۱۵ دقیقه) و به صورت یک روز در میان آغاز کنید. همان‌طور که به مرور انجام فعالیت‌های شما آسان‌تر می‌شود، می‌توانید زمان و شدت آنها را افزایش دهید. هدف شما باید این باشد که حداقل یک فعالیت متوسط را طبق یک برنامه منظم و مستمر داشته باشید.

به امید سلامتی و روزهای خوش برای هم‌وطنان عزیز.



المپیک و پارالمپیک توکیو نقطه آغازین جهان پس از کرونا است

تهران- ایرنا- رئیس کمیته بین‌المللی المپیک با بیان اینکه امروز جهان بیش از هر زمان دیگری به بازی‌های ورزشی سال آینده نیاز دارد و بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ برای یک میلیارد معلول جهان هرگز تا این اندازه مهم و ضروری نبوده است، گفت: بازی‌های المپیک و پارالمپیک توکیو نقطه آغازین جهان پس از کرونا است.

به گزارش ایرنا؛ اندرو پارسونز که به صورت ویدئویی و در فضای مجازی سخن می‌گفت، افزود: بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ فقط یک رویداد ورزشی جذاب نیست بلکه می‌تواند نقطه شروع جهان بهتری باشد، زیرا تغییر با ورزش شروع می‌شود و بازی‌های سال آینده پارالمپیک ۲۰۲۰ بستری برای قرار دادن معلولیت در قلب این تغییرات است تا به جهانیان نشان دهد که این فراگیری چقدر اهمیت دارد.

رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک با اشاره به جهان در شرایط شیوع کرونا و تأثیر بیشتر آن بر معلولان ادامه داد: در حالی که ویروس کووید-۱۹ تقریباً بر زندگی همه مردم زمین تأثیر گذاشته است این تأثیرگذاری برای افراد دارای معلولیت، بیشتر بوده و وضعیت گروه‌های حاشیه‌نشین در دنیا را بدتر از گذشته کرده است.

وی ادامه داد: شیوع کرونا باعث افزایش سطح تبعیض و محرومیت در بسیاری از مناطق زمین شده است و در این شرایط جهان بیش از همیشه به همبستگی و فراگیری نیاز دارد و دیگر نباید استثنایی وجود داشته باشد.

پارسونز گفت: با مشخص شدن تعداد تماشاگران توکیو ۲۰۲۰، ما مصمم هستیم که از پارالمپیک برای تغییر نگرش، شکست موانع نابرابری و ایجاد فرصت‌های بیشتر برای افراد معلول استفاده کنیم.

وی با یادآوری تلاش‌های زیاد برای برگزاری رقابت‌های المپیک و پارالمپیک پس از یک تعویق یکساله، خاطر نشان کرد: در طول تاریخ هرگز چنین سطحی از برنامه‌ریزی و آمادگی برای برگزاری یک رویداد ورزشی وجود نداشته است.

رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک گفت: همه شرکا برای اطمینان از برگزاری المپیک و پارالمپیک، مطمئن و موفق با یکدیگر همکاری می‌کنند. سطح کار و تعهد شرکا برای انجام به موقع کارها بی نتیجه نخواهد ماند، بنابراین ما مصممیم که در ۲۰۲۱ امید جدیدی را به وجود آوریم.

به گفته پارسونز؛ بازی‌های المپیک و پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو که با یک سال تأخیر در ۲۰۲۱ برگزار می‌شود، یک جشن بزرگ از توانایی‌های بشری و ویتیرینی جهانی از مقاومت و نقطه آغازین پس از دوران کرونا خواهد بود.





زندگی در لحظه‌ی آنفون خوش است
با شرابی، متی افزون خوش است

ذهن را خالی کن از هر چه در اوست
دوری از افانه و افزون خوش است

قدر آرام و غنی، آگاه بود
عاشقی با بودن مجنون خوش است

زندگانی را برای عشق کن
عاشقی در سایه‌ی قانون خوش است

باز بشنو گفته‌ی مولود را
زندگی در لحظه‌ی آنفون خوش است

مولود مولوی



یکسالگه ویروس کرونا و اثرات جهانی آن

واکسیناسیون در روسیه، انگلیس و آمریکا هم شروع شده است، اما این ویروس همه گیر اثرات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی زیادی بر جای گذاشت که این اثرات برای سالها و شاید برای همیشه در ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی در جهان تاثیرش بر جای خواهد ماند.

کرونا و اثرات ویرانگر اقتصادی آن

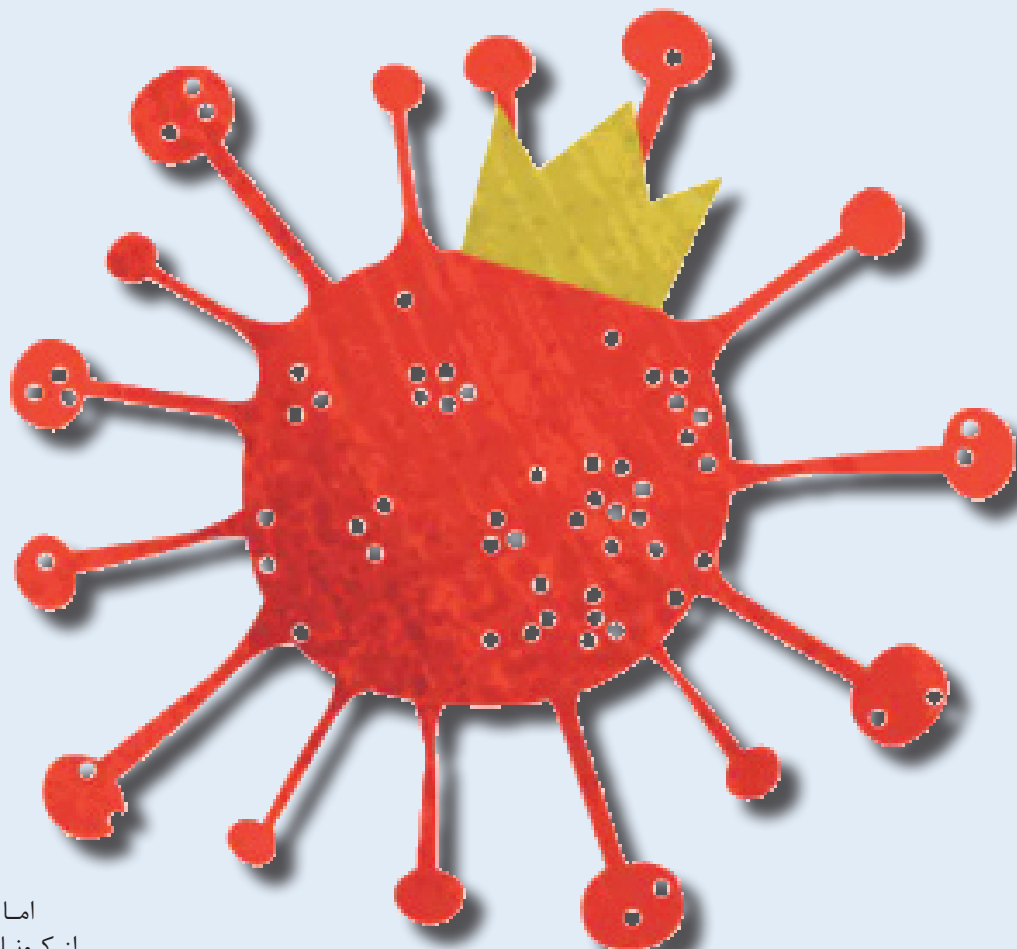
همه گیری کرونا به غیر از تلفات سنگین انسانی که به بار آورده و تاکنون بنابر آمارهای رسمی، بالغ بر ۷۲ میلیون نفر را مبتلا کرده و یک میلیون و یکصد و شصت هزار نفر را به کام مرگ کشیده، بیشترین ضربه و آسیب را به اقتصاد جهان وارد کرده است.

افزایش تعداد بیکاران، تعطیلی کارخانهها و شرکت های بزرگ تولیدی، آسیب شدید بخش گردشگری و هوانوردی، کاهش قیمت نفت و سایر عوامل از جمله اثرات اقتصادی این ویروس کشنده بوده است. اما یکی از بخش هایی که بیشتر ضربه اقتصادی را از کرونا دیده، بخش گردشگری است. تارنمای کنفرانس تجارت و توسعه سازمان ملل در گزارشی در زمینه تاثیر کرونا بر صنعت گردشگری جهان نوشت: کرونا دست کم ۱.۲ تریلیون دلار بر صنعت گردشگری جهان خسارت وارد کرده است.

کرونا همچنین بر بازار بورس جهان تاثیر داشته است. با افزایش شمار مبتلایان به کووید ۱۹، همه بازارهای شاخص بورس در جهان، شاهد افت شدید بوده اند.

کرونا شمار بیکاران را هم افزایش داد. طبق اعلام صندوق بین المللی پول، در آمریکا درصد بیکاران به بیش از ۴ درصد رسیده است.

بعضی از کارشناسان هشدار داده اند که ممکن است سالها طول بکشد تا وضعیت استخدام نیروی کار به حالت قبل از همه گیری بازگردد. این کارشناسان با استناد به گزارش صندوق بین المللی پول اعلام کرده اند که اقتصاد جهان در سال جاری میلادی سه



تهران - ایرنا - یک سال پیش در چنین روزهایی یعنی اواسط ماه دسامبر ۲۰۱۹ (اواخر آذر ۹۸) بود که وجود ویروس کرونا در شهر ووهان واقع در مرکز چین گزارش شد. ابتدا از این بیماری به عنوان ذات الریه نام برده شد اما کمیسیون ملی بهداشت چین در ۳۰ دسامبر (۹ دی) بصورت رسمی شیوع ویروس کرونا و بیماری کووید-۱۹ را اعلام کرد.

اگر چه حدود یکسال از آغاز همه گیری این ویروس می گذرد و در روزهای اخیر شرکت های داروسازی فایزر و مادرنا آمریکا، دانشگاه آکسفورد انگلیس و همچنین مراکز تحقیقاتی در چین و روسیه اعلام کرده اند که واکسن این ویروس را کشف کرده و حتی



درصد کوچک‌تر شده و رکود فعلی از زمان رکود بزرگ سال ۱۹۳۰ تاکنون، بدترین است.

از سوی دیگر تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان هنوز هم نسبت به بازگشت به فروشگاه‌ها نگران هستند. روزنامه نیویورک تایمز در گزارش جدید خود به نقل از بانک مرکزی اروپا هشدار داد به رغم چشم‌انداز تولید واکسن و محرک‌های اقتصادی منطقه یورو انتظار می‌رود که بحران اقتصادی ناشی از کرونا در اتحادیه اروپا همچنان تا سال ۲۰۲۲ ادامه یابد.

دانشگاه کمبریج در تحقیقی اعلام کرد اقتصاد جهان در بدترین سناریو، به دلیل شیوع کرونا ممکن است حدود ۸۲ تریلیون دلار خسارت داشته باشد.

این تحقیقات نشان داد در صورتی که بهبود اقتصادی جهان با سرعت بیشتری پیش برود «زبان اقتصادی» در حالتی خوشبینانه احتمالاً ۳.۳ تریلیون دلار خواهد بود.

اثرات اجتماعی ویروس کرونا

در پایان بحران ویروس کرونا و هنگامی که زندگی به روال عادی خود برگردد، اغلب افراد به دلایل مختلف دچار نوعی سرگردانی خواهند شد. خیلی‌ها به دلیل استفاده گسترده از مواد ضد عفونی و تمیزکننده‌های شیمیایی، نیازمند پوست درمانی و مراجعه به متخصصان بیماری‌های پوست خواهند بود و بسیاری دیگر نیز برای بازگشت به زندگی عادی و خانوادگی و ارتباطات در تردید بسر خواهند برد.

بسیاری از کارشناسان اجتماعی بدین باورند که تداوم نیازمندی به رعایت بیش از حد بهداشت، تأثیر شگرفی در شیوه زندگی بشر خواهد داشت و تا هنگام برطرف شدن تهدید ویروس کرونا، مردم آن چنان به مسائل بهداشتی عادت خواهند کرد که دیگر توان کاهش استفاده از مواد بهداشتی را نخواهند داشت.

از سوی دیگر، خودداری از دست دادن، بوسیدن و حضور در تجمعات و محافل که در حال حاضر به منظور پیشگیری از آلودگی به ویروس کرونا صورت می‌گیرد می‌تواند با گذر زمان افراد جامعه را وادار به تجدید نظر در مورد بسیاری از آداب و رسوم اجتماعی کند و مردم از حضور در اماکن شلوغ، اجتماعات، مهمانی‌ها و عروسی‌ها تا مدت‌ها در آینده نیز خودداری کنند.

تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و سایر نهادها برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا باعث شده تا مردم اوقات زیادی را در خانه سپری کنند، این تحول می‌تواند مردم را به کسب مهارت‌ها و سرگرمی‌های همچون مطالعه، نقاشی، موسیقی، دوزنگی، پخت و پز و غیره سرگرم کند و در نتیجه، استعدادهای نهفته بسیاری کشف شود.

در همین راستا، ماندن در خانه می‌تواند تغییری در روش

زندگی افراد ایجاد کند و مردم برای مدتی از هیاهوی زندگی بیرون از خانه دور شوند و به امور دیگری از جمله مطالعه، سرگرمی‌های مفید و آموزنده و حفظ سلامتی بپردازند. البته هنگام ماندن در خانه، مردم می‌توانند با استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، افزون بر قراری روابط خانوادگی و دوستی، با مراکز علمی و فرهنگی در ارتباط باشند و به کسب دانش و معرفت بپردازند، بدون این که با خارج شدن از منزل، سلامتی خود و دیگران را به خطر اندازند.

تردید نیست که قرنطینه و دوری از اجتماع، می‌تواند تأثیرات منفی زیادی در پی داشته باشد و عدم حضور در مدرسه برای مدت طولانی، قدرت آموزش و یادگیری دانش آموزان را و سطح علمی مراکز دانشگاهی را کاهش می‌دهد. اعلام وضعیت اضطراری به دلیل شیوع بیماری کرونا، اغلب فعالیت‌های ورزشی، فرهنگی، برنامه‌های سینمایی و تئاتر را به تعویق انداخته است. افزون بر آن، نشر شمار زیادی از کتاب‌ها و برگزاری برنامه‌های علمی و فرهنگی، به علت محدودیت‌های عبور و مرور و قرنطینی به آینده موکول شده است.

نقش کرونا در گسترش فناوری‌های جدید

انتظار می‌رود که تجربه مردم از نشستن در خانه در دوران کرونا و تکیه بر فناوری‌های جدید موجب رشد بیشتر این تکنولوژی‌ها و استفاده از آنها در آینده شود. گسترش استفاده از تکنولوژی‌های نوین، باعث رشد و گسترش بانکداری الکترونیکی، تجارت الکترونیکی، پست الکترونیکی، آموزش الکترونیکی و سایر خدمات الکترونیکی شده و امکان انجام بسیاری از امور را به صورت الکترونیکی و بدون مراجعه فیزیکی فراهم نموده و هم باعث شده‌است که امکان انجام کارهای متنوع به صورت دورکاری فراهم شود تا کارها متوقف نشوند. طبیعتاً، دورکاری و همچنین عدم نیاز به مراجعه فیزیکی برای دریافت خدماتی که از طریق الکترونیکی نیز قابل دریافت است، باعث کاهش گسترش بیماری نیز شده است، مواردی که در اپیدمی‌هایی که بشر در قرون گذشته به خود دیده، سابقه نداشته‌است.

فناوری‌های قدرتمندی که در دوران کرونا گسترش زیادی یافتند:

خرید و سفارش آنلاین

پرداخت اعتباری به صورت آنلاین

دورکاری آنلاین

تحصیل از راه دور

استفاده از پهپادها و ربات‌ها

فناوری 5G

سرگرمی‌های آنلاین

هوش مصنوعی



دکتر مروئه وامقی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و متخصص در زمینه اعصاب و روان است. او سال‌ها در سازمان بهزیستی در حوزه مسائل اجتماعی کودکان کار، فعالیت داشته است. با او در مورد بحران کرونا و تاثیری که بر زندگی و سلامتی کودکان کار دارد و اقداماتی که انجمن‌های حامی کودکان در این ایام انجام می‌دهند گفت‌وگو کردیم.

در گفت‌وگو با دکتر وامقی، بررسی شد؛

نقش انجمن‌های مردم نهاد در کاهش آسیب‌های ناشی از همه‌گیری

بر کودکان از جمله کودکان کار بیشتر متمرکز شده و حوزه مطالعاتم وسیع‌تر شد.

نتیجه مطالعات شما در حوزه تاثیر همه‌گیری کرونا بر کودکان کار چگونه بوده است و چه تغییری در رویکرد شما داشته است؟

از فروردین ماه، به‌طور مشخص بر روی کودکان کار و پیامدهای این همه‌گیری بر آنها متمرکز شدیم. مطالعاتی در مورد کودکان خانواده‌های کم درآمد و تجربه خانواده به‌خصوص مادران، در مواجهه با این بحران انجام دادیم که گزارش آن منتشر شده است. بررسی عملکرد انجمن‌های فعال در حوزه کودکان کار و این که در این شرایط چه فعالیت‌هایی دارند و با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستند، هم از دیگر دغدغه‌هایمان بود. این کار توسط موسسه نیکوکاری دکتر مجتبی معین که خودم از اعضای موسس شورای علمی آن هستم، انجام شد. این دو مطالعه باعث شد بینیم این همه‌گیری چه تاثیر قابل توجهی روی بچه‌ها، خانواده‌ها و سازمان‌های غیردولتی مرتبط با کودکان داشته است؟ انجمن‌هایی که بیشتر با آنها در ارتباط بودیم، عموماً به ارائه خدمات توانمندسازی

ارزش این خدمات در این بود که اولاً خانواده‌ها، احساس بی‌کسی و رها شدگی نکردند و دوم اینکه انجمن‌ها، نه تنها به جمعیت تحت پوشش خود، بلکه تا جایی که توانستند به جمعیت بزرگ‌تری در منطقه و محله، خدمات ارائه نمودند

تحقیقات و پژوهش‌های شما در حوزه کودکان، بیشتر بر کودکان کار، متمرکز بوده است؟

مطالعات من تا پنج سال قبل بر روی کودکان کار و خیابان متمرکز بود ولی بعد، حوزه مورد مطالعه را وسیع‌تر کرده و بر بهزیستی این کودکان تمرکز کردم. بعد از همه‌گیری کرونا هم سعی کردم روی تاثیرات این همه‌گیری

خانم دکتر لطفاً خودتان را معرفی کنید و از فعالیت‌هایتان در حوزه کودکان به خصوص در این ایام که شیوع بیماری کرونا جان بسیاری از کودکان کار را تهدید می‌کند بگویید:

مروئه وامقی، روانپزشک هستم. من از سال‌ها پیش در حوزه مسائل اجتماعی کودکان فعالیت داشتم. هم اکنون، مسئولیت مرکز تحقیقات مدیریت رفاه اجتماعی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی را بر عهده دارم. حدود پانزده سال است که تمرکزم بر پژوهش در حوزه کودکان و بررسی مسائل اجتماعی آنان است.

قبل از این که به عنوان هیأت علمی در دانشگاه علوم بهزیستی مشغول شوم، کارشناس سازمان بهزیستی و به‌طور خاص کارشناس طرح کودکان کار و خیابان بودم. از آن زمان با انجمن‌های مردم نهادی که در این حوزه فعالیت داشتند آشنا شدم و در شکل‌گیری شبکه کودکان کار و خیابان با آنها همکاری نمودم.



به کودکان و خانواده‌ها، به خصوص مسائل تحصیلی بچه‌ها و اشتغال‌یابی و حرفه‌آموزی مادران فعالیت می‌کردند و کمتر خدمات مالی ارائه می‌دادند. اتفاقی که در جریان همه‌گیری کرونا در اسفندماه و فروردین با شروع ناگهانی همه‌گیری افتاد، تعطیلی تعداد زیادی از موسسات غیردولتی مثل، انجمن‌های مربوط به کودکان کار بود. فعالیت این انجمن‌ها، به دلیل کمتر شدن حضور مردم به دلیل ترس و نگرانی، دچار اختلال شد. از طرف دیگر، خانواده‌های تحت پوشش این موسسات، به‌طور گسترده بی‌کار شدند چون اکثر آنها روزمزد بوده و یا در جاهایی کار می‌کردند که به دلیل کرونا تعطیل شده بود. مثلاً مادرانی که خدمه مهدهای کودک بودند یا مشاغل داخل خانه مثل؛ بسته‌بندی مواد غذایی داشتند یا پدرانی که پیک موتوری بودند، بی‌کار شدند. علاوه بر این، کودکان کار هم که به نوعی کمک خرج و در بعضی موارد، تنها نان‌آور خانواده بودند، بی‌کار شدند. تعطیل شدن این مجاری درآمدزایی، لطمه بزرگی به معیشت خانواده‌ها و کودکان زد و آنها را نسبت به ابتلا به بیماری پیامدهای همه‌گیری کرونا آسیب‌پذیرتر کرد. به همین دلیل، انجمن‌ها به این نتیجه رسیدند که علاوه بر خدماتی که قبلاً ارائه می‌دادند، در شرایط فعلی باید اقدامات خود را روی این دو حوزه متمرکز کنند؛ حفظ بقای خانواده و تامین معیشت آنها.

آنها، برای جذب کمک‌های مردمی، فراخوان دادند و توانستند کمک‌های بسیاری جذب کنند. بخش قابل توجهی از مواد غذایی و بسته‌های معیشتی به انجمن‌ها رسید، و آنها با همه مشکلاتی که به خاطر قرنطینه وجود داشت، این بسته‌ها را به دست جمعیت هدف رساندند. به خانواده‌های نیازمندی که مطمئن بودند، پول را خرج مواد مخدر نمی‌کنند هم پرداخت مالی کردند. در کنار کمک به معیشت خانواده‌ها، اقدامات جدی و مهمی هم برای حفاظت از کودکان و خانواده‌ها از بیماری کرونا انجام دادند. یکی از این اقدامات، آموزش در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری بود. این آموزش‌ها و اطلاعات، برای گروه‌هایی که به صفحات مجازی و اینترنت دسترسی داشتند، فرستاده شد. برای بقیه هم، آموزش‌ها را تلفنی و حتی حضوری در محل موسسه در تعداد محدود انجام دادند. انجمن‌ها برای تهیه وسایل ضدعفونی و شوینده و ماسک و دستکش هم فراخوان دادند و پس از جمع‌آوری این مواد، به خانه‌ها

در شرایطی که هیچ حمایتی از برخی گروه‌های آسیب‌دیده توسط سازمان‌های رسمی و دولتی دیده نمی‌شد، تنها حامی اقشار آسیب‌پذیر، سازمان‌های غیردولتی بودند

مراجعه کرده و در زمان تحویل بسته‌های بهداشتی، آموزش‌های لازم را دادند. بعضی از انجمن‌ها برای گروه‌های بزرگ‌تر، آموزش آنلاین گذاشته و وبینار برگزار کردند. این اقدامات به‌طور خاص در ارتباط با پیشگیری از بیماری کرونا بود. تعدادی از انجمن‌ها برای آموزش به کودکانی که زباله‌گردی می‌کنند، به پاتوق‌های زباله‌گردی رفته و در همانجا آموزش دادند. این فعالیت‌ها در شرایطی که بیماری هنوز ناشناخته بود و حضور در گودهای زباله‌گردی، حتی با پوشش ماسک و دستکش، کاری بسیار پر مخاطره بود، صورت گرفت. آنقدر شرایط بهداشتی در این مناطق بد بوده که مجبور شده بودند از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین آموزش‌ها مثل؛ طریقه شستن دست‌ها و چگونگی استفاده از مواد ضدعفونی و شوینده و زدن ماسک شروع کنند. می‌خواهم بگویم که اقدامات این مراکز، فقط در رابطه با خانواده نبوده، آنها با کودکان کار، ارتباط مستقیم داشتند و در سر چهارراه‌ها به آنها، آموزش حضوری می‌دادند.

این اقدامات به طور مستقیم به بحث مقابله با عوارض ناشی از کرونا مربوط می‌شود. این همه‌گیری، چه مشکلات دیگری هم ایجاد کرد؟

اقدامات سازمان‌های غیردولتی فقط در مورد بیماری کرونا نبود. این همه‌گیری، عوارض دیگری را هم به دنبال داشت و دارد. یکی از این عوارض، درخانه ماندن طولانی‌مدت بزرگ‌ترها و بچه‌ها با هم بود. به‌خصوص که معمولاً فضای خانه‌ها بسیار کوچک و تعداد افراد خانواده زیاد هستند

و سرپرستان گاهی مسائلی خاصی مثل، اعتیاد و آسیب‌های دیگری هم دارند. چنین موقعیتی، فضا را برای تنش‌ها و اختلافات داخل خانواده مستعد می‌کند. رسیدگی به این موارد برای کاهش آسیب به کودکان، چیزی است که علاوه بر موسسات مرتبط با کودکان کار، در همه سازمان‌های غیردولتی مورد توجه قرار گرفت. در مورد کودکان کار، این اقدامات شامل؛ تماس تلفنی با تک تک خانواده‌ها و مشاوره با آنها بود. بعضی از خانواده‌ها که از قبل با انجمن‌ها در ارتباط بودند، خودشان با واحدهای مشاوره تماس گرفته و چاره‌جویی می‌کردند. این اقدامات، خصوصاً در یکی دو ماه اول و در تعطیلات فروردین که همه جا تعطیل و همه در خانه‌ها مانده بودند، شدت بیشتری داشت.

آلان که ماه‌ها از شیوع این بیماری گذشته، چه ارزیابی از نتایج اقداماتی که توسط انجمن‌ها انجام شده‌است، دارید؟

به نظر من تعهدی که این سازمان‌ها در رسیدگی به مشکلات خیل وسیعی از خانواده‌های آسیب‌پذیر و کودکان، در این ایام از خود نشان دادند، بسیار ارزشمند و موثر بود. این نتایج فقط از گزارش‌های انجمن‌ها به دست نیامد، در گزارش‌هایی که خود خانواده‌ها دادند هم دیده می‌شود. البته باید گفت که نیازهای خانواده‌ها، به‌خصوص نیازهای معیشتی آنها بسیار بیشتر از چیزی بوده که انجمن‌های غیردولتی به دست خانواده‌ها رسانده‌اند. ولی ارزش این خدمات در این بود که اولاً خانواده‌ها، احساس بی‌کسی و رهاشدگی نکردند و دوم اینکه انجمن‌ها خدمات را، نه تنها به جمعیت تحت پوشش خود، بلکه تا جایی که توانستند به جمعیت بزرگ‌تری در منطقه و محله، هم ارائه کردند. یعنی در شرایطی که متأسفانه هیچ حمایتی از بسیاری از گروه‌های آسیب‌دیده توسط سازمان‌های رسمی و دولتی دیده نمی‌شد، تنها حامی این گروه‌ها، سازمان‌های غیردولتی بودند. نقشی که انجمن‌های غیردولتی در این دوران بحرانی ایفا کردند، همه جانبه بود. آنها هم در حوزه تامین معیشت و حوزه سلامت تمرکز کردند و هم در استمرار خدمات قبلی خود تلاش نمودند. مثلاً آموزشی که به بچه‌های کار، چه از طریق موسسات آموزشی مثل مدارس و چه آموزشی که



توسط موسسات غیردولتی به بچه‌ها داده می‌شد، تا به امروز، قطع نشد.

در این ایام برای آموزش تحصیلی بچه‌های کار، چه اقداماتی صورت گرفت؟

می‌دانید که بخشی از بچه‌های کار، هم کار می‌کنند و هم تحصیل. بچه‌های کار، چه مهاجران افغان و چه ایرانی، در مدارس دولتی درس می‌خواندند. مخصوصاً که امکان ثبت‌نام مهاجران در مدارس از چند سال پیش ایجاد شد. ولی با تعطیل شدن مدارس، این بچه‌ها، نیاز به آموزش مجازی داشتند. بدیهی است که خانواده این کودکان، به سختی امکان تهیه تجهیزات مثل؛ موبایل، تبلت، کامپیوتر، اینترنت و نیز، سواد و دانش استفاده از گوشی هوشمند و لپ‌تاپ و غیره را نداشتند. کار تهیه تجهیزات برای بچه‌ها را هم انجمن‌ها برعهده گرفتند. خوشبختانه کمک‌های مردمی خوبی هم برای تامین این وسایل انجام گرفت. در مجموع باید بگوییم که سازمان‌های غیردولتی در مدیریت بحران کرونا، نمره بسیار قابل قبولی گرفتند.

به نظر شما بحران کرونا به جز مشکلاتی که در سطح وسیع ایجاد کرد، فرصت‌هایی را هم پدید آورد؟

بله. این بحران، فرصت‌های خوبی را هم فراهم کرد. مثلاً ارائه خدمات توانبخشی برای کودکان دارای معلولیت، از راه دور. موسساتی که به این گروه خدمات می‌دهند، خدمات توانبخشی از راه دور را برای خانواده‌ها و کودکان راه‌اندازی کرده و تا حدودی توانستند، با توجه به مشکلاتی که به‌خصوص خانواده‌های کم‌درآمد در تهیه ابزار داشتند، به آنها آموزش دهند. می‌دانید که وقتی بحث توانبخشی از راه دور مطرح باشد، هم خانواده و هم بچه‌ها و خصوصاً مادران، به‌شدت درگیر می‌شوند. استفاده از فضای مجازی برای هر آموزش یا خدماتی، یک فرصت منحصر به فرد و نقطه عطفی بود که در دوران همه‌گیری کرونا با آن مواجه شدیم. در مواردی هیچ‌کاری به‌جز آموزش مجازی نمی‌توانستیم انجام دهیم و اگر این امکان وجود نداشت، هر نوع خدمات‌دهی قطع می‌شد.

آیا خدماتی که توسط موسسات غیردولتی انجام می‌دهند، در قالب شبکه است؟

من در تهران با دوازده، سیزده موسسه

نقشی که انجمن‌های غیردولتی در این دوران بحرانی ایفا کردند، همه جانبه بود. آنها هم در حوزه تامین معیشت و سلامت افراد تمرکز کردند و هم در استمرار خدمات قبلی خود تلاش نمودند

فعال در حوزه کودکان کار ارتباط دارم که هر کدام جمعیتی را تحت پوشش دارند و کمک‌رسانی می‌کنند. به دنبال همه‌گیری کرونا از همان اوایل اسفند، علاوه بر فعالیت‌هایی که تعدادی از موسسات به شکل منفرد برای جمعیت هدف خود داشته‌اند، یک تشکل بین شبکه‌ای هم راه اندازی شد افتاد به نام شبکه "کمک" که ترکیبی از شبکه‌های مختلف سازمان‌های مردم‌نهاد بود. آنها در هماهنگی با هم اقداماتی انجام دادند و هدفشان هم این بود که جلوی موازی کاری گرفته شده و هم‌افزایی کنند. در حوزه حمایت از جمعیت هدف و پیگیری مطالبات آنها، با ستاد کرونا تهران نشست‌هایی داشتند و حتی با خود رئیس جمهور و مسئول ستاد کورونای تهران، دکترزالی، نشست داشته و مکاتباتی کردند. یک سری اقدامات کمک‌رسانی امدادی و فعالیت‌های آموزشی را هم به خانوارها در شهرستان‌ها انجام دادند. تعداد زیادی کلیپ و ویدیو تهیه و ارائه کردند. حتی در همان ماه‌های اسفند و فروردین که اوج اولیه بیماری بود، توانستند تا حد زیادی به تامین نیازها و تجهیزات بیمارستان‌ها کمک کنند. این فعالیت‌ها در قالب شبکه "کمک" بود.

ارزیابی شما از فعالیت‌های موسسات غیردولتی در حال حاضر نسبت به ده ماه پیش چطور است؟ این موسسات چه چشم‌اندازی برای آینده دارند؟
به نظرم خدمات این موسسات از آنجا که نمی‌توان پیش‌بینی کرد که این

بیماری تا چه زمانی ماندنی است، با بالا و پایین‌هایی ادامه خواهد داشت. وقتی شدت مرگ و میر بیماری در کشور زیاد می‌شود، یک سری از مشاغل تعطیل شده، خدمات حضوری کم می‌شود و خدمات آنلاین بیشتر می‌شود. وقتی مرگ و میر کم می‌شود، دوباره این موسسات شروع به دادن خدمات حضوری می‌کنند. ارائه بسته‌های معیشتی هم تا حدی که در توان انجمن‌ها باشد، ادامه خواهد داشت. بنا به گفته خود آنها از ابتدای همه‌گیری، کمک‌های مستقیم به این موسسات بهتر شده بود، ولی کمک‌هایی که به خود انجمن‌ها برای گردش کارشان می‌شد، به شدت کم شد. چون مردم ترجیح می‌دادند به جای پول، مواد غذایی و بهداشتی را به‌طور مستقیم در اختیار موسسات قرار دهند. به هر حال تا جایی که من اطلاع دارم موسسات خدمات خود را قطع نکرده‌اند و با افت و خیزهایی کارشان را چه حضوری و چه مجازی، انجام می‌دهند.

و سخن آخر شما؟

خیلی دوست دارم بتوانیم گزارش کاملی از فعالیت‌های موثر انجمن‌ها در این ایام دشوار تهیه کرده و در اختیار همه قرار دهیم. از این بابت که این تجربه وسیع و طولانی، تجربه بسیار سنگینی بود. گرچه موسسات غیردولتی در شرایط دشوار همیشه حاضر بوده‌اند، ولی درسی که آموختیم این بود که هیچ‌کدام از انجمن‌ها، برای رویارویی با چنین بحرانی، آمادگی نداشتند. باید بیشتر خودمان را مجهز کرده و یک ساختار مداخله در بحران را پیش‌بینی نماییم. با توجه به اینکه کشور پربحرانی، نه تنها از نظر بحران‌های زیست محیطی، بلکه از نظر بحران‌های اقتصادی، بهداشتی و غیره داریم، باید برای جمعیت‌هایی که کسی را جز سازمان‌های غیردولتی ندارند، آماده‌تر باشیم. البته دادن خدمات و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه در شرایط بحرانی، وظیفه دولت است. امیدوارم در مدیریت این بحران که معلوم نیست تا چه زمانی ادامه داشته باشد، نهادهای دولتی پر رنگ‌تر ایفای نقش کنند.



باور نندن ...

زندگی یک رسم زیباست
 گر نقش تو نا زیباست
 تصویر را باور نندن
 تو به بوم زندگی هر نقش می خواهی
 بکش
 تو ز جام زندگی هر قدر می خواهی پیش
 تقدیر را باور نندن
 تو نغمه شادی بخوان
 تو شاد و آزادی بدان
 زنجیر را باور نندن

نازنین رحیمزاده



خاطرات کرونایی

سلام

من سپیده‌ام.

امروز ۳۰ آبان ۱۳۹۹ است.

الان که دارم این یادداشت را می‌نویسم در روزهایی اسیریم که اسمش را گذاشته‌اند روزهای کرونایی.

می‌خواهم از خاطرات همین روزهای کرونایی برای شما بنویسم. روزهایی که با تمام بدی‌هایش خوبی‌هایی هم داشته یا بهتر است بگویم، دارد.

در همان ماه‌های اول کرونا و قرنطینه، که ترس و تنهایی و افسردگی مهمان ما و خانه‌یمان شده بود، نامه‌ای به‌دستم رسید که نوشته بود: لطفاً مرا بردار، ورق بزن، بخوان.

یاد کتابی افتادم که مدت‌ها پیش خریده بودم و حالا نمی‌دانستم در کدام گوشه خانه افتاده و دارد خاک می‌خورد. در جست‌وجوی کتاب، شروع کردم به گشتن خانه.

قفسه کتاب‌هایم را گشتم. کمد لباس‌هایم را گشتم. کتابخانه پدر را گشتم. آشپزخانه را گشتم. پذیرایی را گشتم. ولی در هیچ‌کدام از آن جاها نبود.

آلوم شجریان آنجا بود که پدر مدت‌ها پیش خریده بود تا بشنود اما فرصت نکرده بود. پودر کیک پرتقالی آنجا بود که مادر خریده بود تا ببزد اما فرصت نکرده بود. رنگ‌روغن‌هایی آنجا بود که خریده بودم تا نقاشی بکشم اما فرصت نکرده بودم. بذر گل‌هایی آنجا بود که خریده بودم تا توی گلدان بکارم اما فرصت نکرده بودم.

حالا تمام چیزهایی که خریده بودیم و کارهایی که می‌خواستیم

انجام بدهیم و فرصت نکرده بودیم برابر چشمانمان بود و داشتند خودشان را به من نشان می‌دادند.

گریه‌ام گرفت، برای بذرهایی که هرگز جوانه نزنده بودند، برای پودر کیک پرتقالی که هرگز پخته نشده بود، برای رنگ‌روغن‌ها، برای آلوم شجریان.

گریه کردم، برای تمام چیزهای کوچک و ساده‌ای که در گوشه‌گوشه خانه منتظر ما بودند و ما در شلوغی زندگی ماشینی‌مان فراموششان کرده بودیم.

آن روز پدر شجریان تزریق کرد توی رگ‌های خانه، مادر بوی کیک پرتقالی، من هم نشستم نقاشی کشیدم. نمی‌دانم تعبیر شما از یک روز خوب چیست، برای من آن روز یک روز خوب بود.

تا یادم نرفته این را هم بنویسم که دیروز دوست کاغذی‌ام را پشت میز تحریرم پیدا کردم. و حالا دارم به این فکر می‌کنم که کرونا باید سبک زندگی می‌شد نه یک نوع بیماری.

من، این دست‌ها، عزیزانم، کرونا

خیلی بچه بودم که باهام من رو تنها گذاشتند و باهام قهر کردند. همیشه فکر می‌کردم بدون پا دیگه هیچ کاری نمی‌تونم بکنم، هیچ کار

فکر می‌کردم بدون پا هیچ‌کی روم حساب باز نمی‌کنه! فکر می‌کردم بدون پا دیگه هیچ‌وقت نمی‌تونم گره از زندگی کسی دیگه باز کنم!..

اما..

یواش یواش چشم و گوش و دست‌هام دلشون به حالم سوخت. چشم و گوش و دست‌هام با دلم آشتی کردند.

کم کم یاد گرفتم توی کلاس درس زندگانی پدر و مادرم و دوستانم و با نگاه مهربان خدایم، از دست‌هام بال بسازم که بپریم تا قله‌ی کوه، تا آسمون همت تا بلندای تصمیم..

اون روزی که فراخوان دعوت به همکاری نیروهای جهادی و داوطلب (بی‌بها و بی‌بهبانه) برای بسته‌بندی مواد ضدعفونی

کننده در جهت مبارزه با کرونا رو دیدم و خوندم که هر چه زودتر مواد ضد عفونی کننده بایستی وارد بازار بشه، اول از همه یه نگاه به دست‌هام کردم و با خودم گفتم؛ این دست‌ها پر از حس زندگانی هستند و بعد یه نگاه به اطرافم انداختم و با خودم گفتم حیفه که با این همه توان که دارم، از آن برای خدمت به عزیزانم استفاده نکنم. بنابراین آستین‌هام رو زدم بالا و چرخ‌های ویلچرو گردوندم و رفتم کارخونه‌ی بسته‌بندی مواد ضدعفونی و از صبح تا شب... کار کار کار

نمی‌دونم شاید اگر پا داشتم با پا تو مسیر می‌موندم ولی حالا همه ی کسانی که پا دارند چشمشون به رقص آسمانی پرواز منه..

مونا عبدالحسین مزرعی

ضایعه نخاعی تی ۶

عضو گروه جهادی "راه خدا" دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز





قدر داشته‌هایمان ا بدانیم

خیلی دوست دارم خدا، برای اینکه هروقت درخواستی ازت داشتم کمکم کردی و تا الان تو هر مرحله از زندگی تنهام نداشتی.

امان از تجربه قرنطینه. چند وقتی بود که دلم برای ورزش بوجیا خیلی تنگ شده بود، چرا که از زمان شیوع ویروس کرونا به خاطر سلامتی خودم و اطرافیان تو خونه موندم و تمام فعالیت‌های حضوری مثل؛ باشگاه رفتن و کلاس و ... را متوقف کردم.

البته اوایل برام سخت بود چون من از هفت روز هفته، هشت روز بیرون بودم ولی همه این سختی‌ها باعث نشد که من از علم‌آموزی و پیشرفت باز بمونم، چون من با این موقعیت کنار اومدم و دنیای مجازی هم به کمکم اومد.

یک روز در سایت فدراسیون جانبازان و معلولین به چیزی به چشمم خورد که اصلاً باورم نمی‌شد، فراخوان ثبت نام مسابقات قهرمان کشوری بوجیا به صورت مجازی! مگه می‌شه؟؟؟؟ چه جوری آخه؟؟؟؟!!!

از خوشحالی بال درآوردم و سریع فایل پی دی اف راهنمای مسابقه رو دانلود کردم و خوندم. نوشته بود در منزل خود یا پارکینگ از چند موقعیت (با شرایط ذکر شده مثل : زمان مشخص و ابعاد فضای زمین مسابقه و شرح آیتم ها و ...) فیلمبرداری کنید و تا زمان قید شده برای مسئول مربوطه ارسال کنید.

در عین خوشحالی پیش خودم کلی فکر کردم و از مادر و پدرم یار و یاور همیشگیم مشورت گرفتم و آن‌ها در این موفقیت دلچسب هم همراهیم کردن. انشاءالله خدا همه پدر و مادر هارو حفظ کنه

که اینقدر ماهن.

ثبت نام کردم و اسمم رو دادم، مسلماً برای اینکه نتیجه خوبی بگیرم و موفق بشم باید تلاش و تمرین کنی. مادرم زحمت کشیدن فضای خونه رو برای تمرین و اجرای آیتم‌ها آماده کردن، رمپ و توپ و وسایل ورزشی را اول ضد عفونی کردیم، بعدش با همراهی مادرم شروع کردم به تمرین کردن. یک هفته، دونه دونه آیتم‌ها رو اجرا کردم تا کاملاً تسلط پیدا کنم. یک روز هم اختصاص دادیم برای ضبط آیتم‌ها. پدر مهربانم هم لطف کردند و صبورانه و به صورت حرفه‌ای فیلمبرداری کردن.

خب وقتی پدر و مادر مثل کوه پشتت باشن و همه جوره هم همراهی کنن و خودتم هم تلاش کنی، صد در صد نتیجه عالی میشه.

فیلم رو با کلی امید برای داوران مسابقه فرستادم و چند روز انتظار کشیدم تا برنده مسابقه اعلام بشه. تقریباً هفت هشت روز بعد نتایج مسابقات اومد. به یاری خداوند و پدر و مادر عزیزم مقام اول را کسب کردم.

موفقیت من باعث خوشحالی خودم، پدر و مادرم وکل خانواده شد.

این هم خاطره خوب کرونایی.

زندگی، طلوع آفتاب، عشق و محبت، مهربانی، تلاش، هم‌صحبتی، مطالعه، احساس، عبادت، امید، قرنطینه نشده است!

قدر داشته‌هایمان را بدانیم. قرنطینه فرصت مناسبی برای انجام کارهایی است که همیشه قصد انجام آنها را داشته‌ایم.

فاطمه بهمنی

چطور هنر جدیدی را یاد گرفتم

وقتی که در تهران وضعیت قرمز اعلام شد و شهر قرنطینه شد، دانشگاه و رعد تعطیل شدند و من درخانه زندانی شدم، شروع به خواندن کتاب‌هایی که خیلی وقت پیش خریده بودم کردم. فیلم‌ها و سریال‌هایی که ذخیره کرده بودم رو دیدم. حوصله‌ام سر رفت. چقدر کتاب و فیلم! گلدوزی را بلد بودم ولی مواد اولیه نداشتم. برای خرید هم که تا حد امکان نباید بیرون می‌رفتم. از طرفی سایت معتبر اینترنتی هم برای خرید وسایل مورد نظر سراغ نداشتم، از بی‌حوصلگی گریهام گرفت. مادرم که اوضاع و احوال را دید، به من گفت، نخ قالیبافی دارد و می‌تواند قالیبافی یادم دهد. دو سال پیش می‌خواستم قالیبافی یاد بگیرم ولی دستم به شدت می‌لرزید و نخ روی دستم ثابت و بی‌حرکت قرار نمی‌گرفت. خسته می‌شدم و وسایل را کنار می‌گذاشتم، ولی با

خود می‌گفتم حتما بعداً می‌توانم این کار را انجام دهم. در دو سال گذشته لرنش دست‌هام کم شده بود، به طوری که خودم تو خونه جزوهای دانشگاهم رو می‌نوشتم، پس به خودم گفتم، شاید این دفعه بتونم. پس به فکر یادگرفتن هنر جدید افتادم. اول یک زیر قابلمه برای خودمان و بعد برای مادربزرگم بافتم که بسیار قشنگ شد.

همیشه به یاد خواهم داشت که در روزهای قرنطینه چطور هنر جدیدی را یاد گرفتم.

مرجان میرحسینیان



حسین خرسند امیری، متولد سال ۶۵ در شهر اصفهان است. او از نوجوانی با ورزش کاراته وارد دنیای ورزش شد و تا مسابقات استانی پیش رفت. در سال ۸۳ بر اثر تصادف، دچار ضایعه نخاعی گردنی و ویلچرنشین شد. حسین بعد از گذشت پنج سال فاصله، مجدداً به ورزش روی آورد و موفق به کسب مقام‌های کشوری در ورزش‌های دومیدانی شد. این قهرمان ورزشی، در رشته روانشناسی ورزش در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل کرده و عضو تیم ملی پارادومیدانی کشور می‌باشد.



حسین خرسند امیری؛

ورزش کمکم کرد تا هدفمند زندگی کنم

تا مسابقات استانی پیش رفتم. بعد جذب رشته بدنسازی شدم و در این زمینه هم به پیشرفت‌های قابل توجهی رسیدم. تا زمان تصادف در همین رشته فعال بودم. از سال ۸۸ با رشته‌های ورزشی معلولین آشنا شدم و از سال ۹۰ بطور جدی رشته دومیدانی را دنبال کردم و از سال ۹۳ بطور حرفه‌ای در این رشته به فعالیت پرداختم. در همان سال هم اولین مقام کشوری خود را به دست آوردم که انگیزه‌ای برای رسیدن به موفقیت‌های بالاتر و تلاش بیشتر شد.

ورزش در بازگشت روحیه و نشاط به زندگی بسیار تاثیرگذار بود و به من کمک کرد تا هدفمند زندگی کنم

اوقات خود را به ورزش اختصاص داده و هر زمان که به خاطر عدم موفقیت و مواجهه با موانع موجود، خسته و نا امید می‌شوم، بعد از یک هدف‌گذاری مجدد، محکم‌تر از قبل ورزش می‌کنم تا حال خوب شود.

از چه زمانی به ورزش علاقمند شدید؟

من از دوازده سالگی ورزش را شروع کردم و از همان زمان، ورزش جزئی از برنامه‌های روزمره زندگی‌م بود. با کاراته شروع کردم و

خودتان را معرفی کنید؟

حسین خرسند امیری، متولد سال ۶۵ در شهر اصفهان و ساکن شهرری هستم. در رشته روانشناسی ورزش در مقطع کارشناس ارشد تحصیل کرده و عضو تیم ملی پارادومیدانی کشور می‌باشم. در سال ۸۳ بر اثر تصادف دچار ضایعه نخاعی گردنی و معلولیت جسمی حرکتی شدم.

چگونه با مشکل جسمی خود کنار آمدید؟

به دلیل عدم آگاهی در مورد معلولیت و آشنا نبودن با عارضه ضایعه نخاعی، کنار آمدن با این موضوع در ابتدا برایم بسیار دشوار بود. تقریباً پنج سال طول کشید تا با شرایط جدیدم کنار بیایم. تا مدت‌ها تصور می‌کردم که مشکل جسمی‌ام به تدریج بهبود یافته و دوباره به شرایط قبل خود برمی‌گردم. با حمایت خانواده بود که توانستم برافسردگی و ناامیدی غلبه کرده و به زندگی برگردم. با شروع فعالیت‌های ورزشی، توانستم به خودباوری لازم برای ادامه زندگی حرفه‌ای خود برسم. ورزش در بازگشت روحیه و نشاط در زندگی من بسیار تاثیرگذار بوده و به من کمک کرده تا هدفمند زندگی کنم. بیشتر

در چه مسابقات ملی و بین‌المللی شرکت داشته و به چه مقام‌هایی دست یافتید؟

در خردادماه سال ۹۳ اولین مدال خود را در رشته پرتاب وزنه در مسابقات بین‌المللی تهران کسب کردم. در سال ۲۰۱۶ در مسابقات جایزه بزرگ امارات، در ماده پرتاب نیزه به مقام اول و مدال طلا دست یافتم. در سال ۲۰۱۸ در مسابقات پاراسیایی جاکارتا اندونزی، علاوه بر کسب مدال طلا، رکورد آسیا را ۲ متر و ۱۷ سانت ارتقا دادم.



به نظر شما ورزش افراد دارای معلولیت در شرایط کنونی با چه چالش‌هایی روبه‌روست و چه کاری لازم است از طرف مسئولان فدراسیون جانبازان و معلولین انجام شود؟
به نظر عمده مشکل ورزش افراد دارای معلولیت، کمبود فضا و امکانات ورزشی برای این قشر از جامعه هست. باشگاه‌ها و اماکن ورزشی مخصوص این افراد بسیار کم هستند. به غیر از ساخت و تجهیز اماکن ورزشی مختص این افراد، کمترین کاری که مسئولان می‌توانند انجام دهند، مناسب‌سازی ورزشگاه‌های موجود، فضاهای شهری، پارک‌ها، سراهای محله و در اختیار قرار دادن این اماکن در ساعات مناسب به افراد دارای معلولیت است.

به عنوان یک فرد موفق که با وجود مشکلات جسمی، در حوزه ورزش به موفقیت چشمگیری دست پیدا کرده‌اید، چه توصیه‌ای به سایر دوستان دارای معلولیت دارید؟ آیا می‌شود از شرایط تهدید و سخت‌کروناایی برای خود یک فرصت جدید ساخت؟

از نظر شخصیتی بین افراد دارای معلولیت و افراد سالم تفاوتی وجود ندارد، این تفاوت تنها در ظاهر و در دسترسی آنها به استفاده از اماکن و امکانات عمومی است. افراد با هر ویژگی جسمی، از مغز و قدرت تفکر برخوردارند و می‌توانند با استفاده از قدرت تفکر، راه را برای پیشرفت خود در هر زمینه‌ای که علاقه دارند، هموار کنند. فقط کافی است به خودباوری و اعتماد به نفس لازم برای رسیدن به خواسته‌هایشان برسند تا بتوانند در راه هدفشان به مدارج عالی دست یابند. توصیه من به عزیزان دارای معلولیت این است که خود را ببینند و به توانایی خود اعتقاد داشته باشند تا بواسطه این دیدگاه، دیگر افراد جامعه هم آنها و توانایی‌هایشان را باور کنند.

کرونا باعث شد که فاصله فیزیکی بین آدم‌ها زیاد شود و این فرصت خوبی است که انسان‌ها به درون خود نزدیک‌تر شده و با خود و خواسته‌هایشان ارتباط صمیمی‌تری برقرار کنند و توانایی‌های خود را بهتر بشناسند. کرونا محدودیت‌های زیادی ایجاد کرد، ولی فرصتی هم ایجاد کرده تا بیشتر برای خود وقت بگذاریم و به کارهایی بپردازیم که شاید قبلاً وقتی برای انجامش نداشتیم. امیدوارم همگی بتوانیم از این فرصت به نحو احسن استفاده کنیم.

در سال ۲۰۱۸ در مسابقات پاراآسیایی
جاکارتا اندونزی، علاوه بر کسب
مدال طلا، رکورد آسیا را ۲ متر و ۱۷
سانتیمتر ارتقا دادم

یا مکان‌هایی که بتوان با رعایت پروتکل های بهداشتی به تمرین پرداخت را بوجود بیاورم. در حال حاضر با مربی خود به صورت خصوصی مشغول تمرین و رسیدن به آمادگی برای مسابقات اسفند ماه هستیم.

در مورد این مسابقات بیشتر توضیح دهید؟
مسابقات المپیک و پارالمپیک هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. این مسابقات قرار بود در سال ۲۰۲۰ در ژاپن برگزار شود که به خاطر همه‌گیری کووید ۱۹ یک‌سال به تاخیر افتاد و قرار شد در شهریور سال ۱۴۰۰ برگزار شود. لیست نهایی ورزشکاران اعزامی به پارالمپیک سال ۲۰۲۱ یا همان ۱۴۰۰، تا اردیبهشت ماه سال آینده مشخص می‌شود. از آنجا که فدراسیون پزشکی ورزشی به خاطر کرونا اجازه برگزاری مسابقات قهرمانی کشور را به انجمن دو و میدانی نداد و از طرفی باید از ورزشکاران تیم ملی برای ثبت رکورد و انتخاب شدن رکورد گرفته می‌شد، انجمن دو و میدانی تصمیم گرفت در اواسط اسفند ماه از ورزشکارانی که شرایط حضور در مسابقات پارالمپیک را دارند، دعوت کند تا رکوردهای خود را ثبت کرده تا تیم ملی برای انتخاب نهایی تصمیم‌گیری کند. البته این مسابقات در تقویم ورزشی فدراسیون ثبت نشده، ولی از حساسیت بالایی برخوردار است و تمام قوانین و مقررات مسابقات جهانی در آن لحاظ می‌شود و حکم مسابقات انتخابی تیم ملی برای حضور در پارالمپیک را دارد.

چه چشم‌اندازی برای آینده خود دارید؟

برنامه من تمرین و آمادگی هرچه بیشتر برای رسیدن به شرایط مطلوب برای مسابقات انتخابی اسفند ماه و دریافت حکم انتخابی تیم ملی دو و میدانی برای اعزام به پارالمپیک توکیو است. امیدوارم بتوانم در پارالمپیک سال ۲۰۲۱ با کسب مقام قهرمانی در رشته دو و میدانی، برای کشورم و مردم و خصوصاً جامعه ورزشکاران دارای معلولیت،

در مورد چگونگی آشنایی خود با مجموعه رعد بگوئید؟

قبل از تصادف، در رشته کامپیوتر دیپلم گرفته بودم و به ادامه تحصیل علاقه داشتم. پس از تصادف چند بار کنکور دادم و قبول شدم، ولی به علت عدم مناسب‌سازی محیط دانشگاه‌ها از تحصیل بازماندم. تا اینکه از طریق یکی از دوستانم با دانشگاه علمی کاربردی رعد آشنا شدم که کاملاً برای حضور افراد دارای معلولیت مناسب‌سازی شده بود. پس از ثبت نام در این دانشگاه و با توجه به علاقه‌ام به حوزه ورزش، از سال ۹۲ در رشته کاردانی مربیگری ورزش معلولان، شروع به تحصیل کردم و دوره کارشناسی را در رشته مدیریت ورزشی در همان دانشگاه گذراندم. کارشناسی ارشدم را نیز در رشته روانشناسی ورزش در دانشگاه یادگار امام ادامه دادم. در طول تحصیل در دانشگاه، با مرکزآموزشی نیکوکاری رعد آشنا شدم و دوستان خوبی را در روابط عمومی رعد پیدا کردم. به دنبال این آشنایی در فروردین سال ۹۵ در نشستی که با مدیرعامل وقت مجموعه و سایر مسئولان داشتیم، تصمیم بر تشکیل انجمن ورزشی کارآموزان رعد را گرفتیم.

آیا انجمن ورزشی کارآموزان رعد تشکیل شده‌است؟

در اولین جلسه‌ای که در این خصوص برگزار شد حضور داشتیم، در آن جلسه تصمیم بر آن شد برای پیشبرد اهداف ورزشی مجموعه جلسات دیگری برگزار شود تا تصمیمات بیشتری برای این مهم اتخاذ گردد. از من برای حضور در جلسات بعدی دعوت نشد و اطلاعی از ادامه روند جلسات و تشکیل کارگروه ورزشی مجموعه که می‌توانست متشکل از افراد معلول موفق باشد، ندارم.

شیوع همه‌گیری کرونا چه تاثیری بر ورزش حرفه‌ای شما گذاشت و چگونه در این وضعیت، توان بدنی خود را حفظ و ارتقا می‌دهید؟

متأسفانه با همه‌گیر شدن کرونا، با تعطیلی ورزشگاه‌ها مواجه شدیم. این اتفاق باعث شد از شرایط طبیعی تمرین دور شده و روابط و همکاری با مربیان و سایر ورزشکاران به حداقل برسد. این موضوع علاوه بر دورماندن از تمرین‌های ورزشی، باعث تضعیف روحیه ورزشکاران هم شده‌است. در این شرایط و با ادامه یافتن این وضعیت، چاره‌ای نداشتیم جز این که به نحوی شرایط تمرین را در خانه



یک فرزند.....؟! دلنوشته‌ای از

علیرضا قلیخانی

خانواده یک فرزند دارای معلولیت وجود داشته باشد، خانواده معمولاً به او توجه بیشتری کرده و گاه از روی محبت، او را از انجام کارهای شخصی خود باز می‌دارند. حتی کارهای بسیار کوچک را هم نمی‌گذارند خودش انجام دهد. با این عنوان که "تو نمی‌تونی" و "یا" این کار تو نیست". با همین کلمات، کودک دارای معلولیت، باور می‌کند که ناتوان است و نمی‌تواند کاری را به تنهایی انجام دهد. با همین باور، سن او روز به روز بیشتر و او بزرگ و بزرگ‌تر شده و هر روز وابسته‌تر به خانواده می‌شود، زیرا خانواده با حس دلسوزی، باعث می‌شود که شخص معلول هیچ کار شخصی را انجام ندهد و خودش را ناتوان بداند.

این برخوردها باعث کاهش اعتماد به نفس فرد دارای معلولیت شده و باعث می‌شود که او از انجام هر کاری طفره رفته، گوشه‌گیر شود و ذهن او در همان حالت کودکانه و گذشته باقی بماند. او حتی خیال می‌کند که چون مثلاً؛ علی یا زهرا در زمان کودکی با او دوست بوده و با هم بازی می‌کردند، حال که سنی از آنها گذشته هم باز باید با او وقت بگذرانند و از گذشته و از ایام کودکی بگویند. این در حالی است که علی و زهرا شاید متاهل شده، فرزند داشته و درگیر زندگی شخصی خود شده‌اند.

از طرفی چون فرد دارای معلولیت در طول کودکی، نوجوانی و بزرگسالی نتوانسته مانند دیگران رشد کند و در جامعه حضور پیدا کند، همیشه دوست دارد در بین دوستان و آشنایان باشد و گاهی که سعی می‌کند با شوخی کردن جلب توجه کند، یکدفعه با مخالفت و یا به عبارت ساده‌تر، ضد حال خوردن، مواجه می‌شود. این نوع برخوردها باز هم به گوشه‌گیری و خانه‌نشینی بیشتر او منجر شده و

گذری به جملاتی که اغلب خانواده‌ها به فرزند دارای معلولیت خود می‌گویند، نشان می‌دهد که بر زبان آوردن این جملات چقدر باعث آزار این بچه‌ها می‌شود. جملات، تاثیر بسزای در زندگی هر فرد دارد. ولی در زندگی یک شخص معلول قطعاً تاثیر آن بیشتر است. رایج‌ترین جملات آزار دهنده، عبارتند از اینهاست:

سنت، سه برابر شده ولی قد بچه نمی‌فهمی. هنوز رفتارهای بچه‌گانه داری و بزرگ نمی‌شی. توی هر کاری، باید حتماً یکی دنبالت باشه و کارهات رو انجام بده؟ خودت چرا انجام نمی‌دی؟ واقعا کی می‌خوای بزرگ بشی؟ می‌دونی چند سالته؟ تو دیگه بچه نیستی و باید خودت کارهات رو انجام بدی. تو دیگه باید به فکر ازدواج باشی، ولی هنوز مث بچه‌ها می‌مونی!

افراد دارای معلولیت، این جملات را طی عمر خود بارها از خانواده و دوستان خود شنیده و بارها مورد سرزنش قرار گرفته‌اند. به راستی فرد دارای معلولیتی که حالا دیگر بزرگ شده و سنش زیاد شده، چرا نمی‌تواند از پس کارهای خود به تنهایی برآید؟ چون از کودکی همیشه مورد حمایت واقع شده و اعضای خانواده از روی لطف و یا بی‌صبری، اجازه ندادند که او یاد بگیرد، کارهای شخصی‌اش را خودش انجام دهد. حال، او بزرگ‌تر شده و انجام دادن کارهایی را یاد نگرفته، پس چه انتظاری وجود دارد که کارهای خودش را انجام دهد؟

در بیشتر خانواده معمولاً همه بچه‌ها به حال خود رها می‌شوند. بزرگ و بزرگ می‌شوند، تحصیل می‌کنند و به دنبال سرنوشت و زندگی خود می‌روند. ولی اگر در همین



خیال می‌کند که همه با او دشمن هستند و کسی او را قبول ندارد.

پدر و مادر گرامی؛ این شما هستید که باید فرزند دارای معلولیت خود را باور کنید، توانایی‌هایش را بشناسید و تا جای ممکن، بستری برای افزایش توانایی‌های او فراهم کنید. برای استقلال فردیش احترام قائل شده و در انجام کارهای شخصیش از کودکی حمایتش کنید.

بدانید که فرزند شما مقصر نیست. هیچ کس مقصر نیست، حتی خود شما! سعی کنید حرف‌های سرزنش‌آمیز را دیگر تکرار نکنید. با مشاورین بهزیستی در ارتباط باشید و از آنها در خصوص بدخلی‌های فرزند خود مشاوره بگیرید تا هم خودتان کمتر عصبی شوید و هم فرزندتان کمتر رنج ببیند.

اگر فرزندتان با معلولیت متولد شده و اگر فرزند دارای معلولیت شما بزرگ سال هست هم سعی کنید او را در کارهایش یاری کنید نه اینکه کار را از دست او گرفته و خودتان انجام دهید. انجام همین کارهای کوچک، باعث رشد مغز و افزایش توانایی‌های دیگرش می‌شود.

تغییر، یک شبه رخ نمی‌دهد. انجام کارهای کوچک، می‌تواند باعث افزایش انگیزه و امید بخشی به فرزند دارای معلولیت شود. خودتان امتحان کنید و ببیند که وقتی انجام کار کوچکی را به فرزند دارای معلولیت خود می‌دهید و او انجامش می‌دهد، چقدر انرژی گرفته و شاد می‌شود.

لطفا وقتی کاری را به فرزند دارای معلولیت خود می‌دهید، مواظب باشید؛

پرخاشگری نکنید

داد و بی داد نکنید

چشمان خود را درشت نکنید

و از نوچ و نیچ کردن حتما خود داری کنی

زیرا همین رفتارها باعث می‌شود که او بترسد، مضطرب شود و استرس بگیرد و نتواند کار را انجام دهد.

یک توصیه: موقعی که می‌خواهید به فرزند دارای معلولیت خود انجام کاری را واگذار کنید، او را طوری یاری کنید که انگار او فرزند بهترین دوست شماست و با او همان رفتاری را که قرار است با فرزند دوست خود داشته باشید و قربان صدقه اش بروید را با فرزند خود داشته‌باشید.



بادورکاران رعد...

یکی از اتفاق‌هایی که همه‌گیری کووید ۱۹ باعث رواج آن شد، بحث دورکاری است. دورکاری پیش از این در همه جای دنیا شروع شده بود، اما این همه‌گیری به سرعتش افزود. کارآموزان رعد جویای کار هم از این قافله عقب نماندند. با سه نفر از آنها که هر کدام دوره‌های آموزشی مختلفی را در رعد گذرانده و حالا دور کار شده و به درآمد رسیده‌اند، از راه دور به گفت‌وگو نشستیم که می‌خوانید:

افراد دارای معلولیت دورکاری را دوست ندارند و یا مجبورند حضوری کار کنند. او در مورد میزان رضایتش از دستمزدی که دریافت می‌کند می‌گوید: حقوقی که دریافت می‌کنم، مطابق با قوانین وزارت کار است. فعلا در اولین سال فعالیت‌م در این شرکت، از دستمزدم راضی هستم. ولی این میزان با تورم موجود، مخصوصا برای افراد دارای معلولیت که هزینه‌های بیشتری نسبت به سایرین دارند، مناسب نیست.

کرونا آمد تا مردم استفاده از امکانات فضای مجازی را یاد بگیرند

مولود مولوی، هم دورکاری می‌کند. او متولد سال ۱۳۶۴ و کارشناس ارشد ادبیات فارسی است. مولود می‌گوید: آشنایی من با مجموعه رعد برمی‌گردد به آمدنم به تهران پس از فارغ‌التحصیلی از شهر دزفول. دنبال



کار می‌گشتم و برای چند شرکت برای ویراستاری و محتوا نویسی، رزومه فرستادم. بلاخره در جایی مشغول به کار شدم اما به دلیل بدحسابی کارفرما، خیلی زود استعفا دادم. در حال جست‌وجو برای پیدا کردن شغل دلخواه بودم که اسم مجتمع نیکوکاری و آموزشی رعد به چشمم خورد. همان لحظه ایمیل زدم و آنها شرایط ثبت نام در کلاس‌های آموزشی را برایم توضیح دادند. البته من قصد آموزش نداشتم، هدفم اشتغال و کسب درآمد بود. اما وقتی با رعد و خدماتش آشنا شدم، تصمیم گرفتم تا تنور داغ است نان را بچسبانم! در سال ۹۵ در کلاس ICDL ثبت

فعلا دورکاری، بهترین نوع اشتغال برای من است

مهدی سلطانی سی دوساله و مهندس برق است. او از سال ۹۶ از طریق رویداد توان تک با مجتمع رعد آشنا شد و بعد از آن در کلاس‌های مختلفی چون؛ کلاس‌های آشنایی با



ICDL، زبان انگلیسی، طراحی سایت، فتوشاپ و کورل و همچنین کلاس موسیقی (آموزش گیتار) شرکت کرد. او از سال ۹۸ در شرکت سیما رایان شریف یا تلویزیون با شیوه دورکاری عهده‌دار تولید محتوا برای سایت و نرم افزار تلویزیون است. او تجربه کار اداری در یکی از شعب بهزیستی و بازاریابی اینترنتی را هم دارد. مهدی که مبتلا به بیماری ژنتیکی SMA می‌باشد، هم تجربه کار حضوری و هم دورکاری را دارد. او در مقایسه این دو نوع کار می‌گوید: به دلیل مشکلات جسمی و شیوع بیماری کرونا فعلا دورکاری، بهترین نوع اشتغال برای من است. او می‌گوید: مهم‌ترین فایده آن، جلوگیری از خستگی در رفت و آمد و مشکلاتی که در نبود مناسب‌سازی محیطی در محیط کار با آن روبه‌رو می‌شدم، است. معایب دورکاری هم، حضور بیش از حد در منزل است که باعث کلافگی و خستگی روحی می‌شود. او می‌افزاید: مایل‌م بعد از کرونا هم همین روال را البته با یک سری تغییرات ادامه دهم. یعنی علاوه بر کار در منزل، بتوانم برای تفریح یا انجام کارهای شخصی از خانه خارج شوم. مهدی معتقد است که نباید مناسب‌سازی اماکن و فضاهای شهری به دلیل دورکاری افراد دارای معلولیت، به فراموشی سپرده شود. کما این که بسیاری از



نام کردم و مدرک گرفتم. سال بعد به طور موقت، در بخش تولید محتوای برای روابط عمومی مجتمع رعد کار کردم. از آنجا که در پادکست‌نویسی و شعرسرایی هم مهارت داشتم، مدتی است محتوای پیچ شخصی یکی از مسئولان رعد را تهیه می‌کنم و خدا را شکر که از این کار بسیار راضی هستم. مولود در ادامه به نقش مربی شغلی او در آن زمان (خانم جمعه‌زاده)، در به دست آوردن این شغل، اشاره می‌کند. می‌گوید: حالا مربی شغلی دیگری (آقای قریشی) دارم.

مولود دورکار است ولی چون از ماندن در خانه خسته شده، به درخواست خودش و هماهنگی مربی شغلی، قرار شده هفته‌ای دو روز در مجتمع حاضر شود و از اتاقی که به تولید محتوا اختصاص یافته، کار کند. مولود، از دورکاری به دلیل آزادی در برنامه‌ریزی راضی است. او در مورد مدت زمانی که در خانه به کار اختصاص می‌دهد، می‌گوید: بستگی به نوع موضوع دارد. اگر موضوعی تخصصی و سخت باشد، چند روز را به آن اختصاص می‌دهم. او از درآمدش هم راضیست و می‌گوید: خودم مبلغی را پیشنهاد کردم و مورد قبول قرار گرفت به همین دلیل از درآمد راضی هستم. مولود از اثرات منفی و نیز از فرصت‌هایی که شیوع کرونا ایجاد کرده می‌گوید: افراد دارای معلولیت در شرایط عادی هم با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده و زندگی پر تنشی دارند، الان با شیوع این بیماری و تعطیلی مراکز آموزشی، فرهنگی، تفریحی و ورزشی، زندگی آنها سخت‌تر شده است. پیش از این، گاهی از خانه بیرون می‌آمدند ولی امروز از ترس ابتلا به بیماری، کاملاً خانه‌نشین شده و تنها تر از همیشه روزگار می‌گذرانند. سیستم آموزش آنلاین مجتمع رعد که به تازگی راه‌اندازی شده، این امکان را فراهم کرد تا با گسترش بستر آموزش در سراسر ایران، افراد دارای معلولیت بیشتری بتوانند توانمندی‌های خود را افزایش دهند. این گام بلندی بود که در دوران کرونا برداشته شد. از طرف دیگر، با روی آوردن مردم به خریدهای اینترنتی، تعدادی از دوستان دارای معلولیت که کارهای دستی و هنری انجام می‌دهند، صفحه شخصی خود را ارتقا داده و توانستند تولیدات خود را عرضه کرده و به فروش برسانند. انگار کرونا باید می‌آمد تا اکثر خدمات در جامعه مجازی شود و مردم راه استفاده بیشتر از امکانات فضای مجازی را یاد بگیرند. راه افتادن خدماتی مانند؛ ویزیت رایگان در منزل به صورت اینترنتی هم از مزایای این دوران است. برای

بسیاری از افراد دارای معلولیت، استفاده از خدمات درمانی و پزشکی به صورت حضوری بسیار دشوار بود ولی الان این امکان فراهم شده تا از طریق تماس تصویری و مجازی با پزشکان متخصص ارتباط بگیرند.

همه‌گیری، فرصتی است برای اثبات توانایی‌ها

رضا ترابی، متولد ۱۳۶۷ و دارای معلولیت CP است. او فارغ‌التحصیل کاردانی رشته نرم افزار کامپیوتر است. رضا از پاییز سال ۹۷ در کلاس‌های مختلفی مثل؛ طراحی وب و تعمیرات موبایل در رعد شرکت کرد.



او هم از طریق واحد اشتغال رعد به شرکت تلویزیون معرفی و پس از قبولی در مصاحبه، در این شرکت مشغول به کار شد. یک‌سال است که او به عنوان کارمند آرشیو برنامه‌های تلویزیونی مشغول به کار است. مربی شغلی او آقای قریشی است.

رضا در مورد مزایا و معایب دورکاری می‌گوید: دور کاری مزیت‌های زیادی دارد، یکی از آنها؛ تماس کمتر با محیط خارج از خانه و کاهش ابتلا به بیماری و دیگری، حذف مشکلات رفت و آمد و هزینه‌ها است. او ادامه می‌دهد: دورکاری معایبی به دلیل دور شدن از مردم و از جامعه برای فردی چون من دارد چون باعث شده، حتی برای کسب درآمد هم مجبور باشم از خانه خارج شوم. رضا نگران است که دورکاری افرادی که معلولیت دارند، منجر به بی‌توجهی مسئولان نسبت به مناسب‌سازی فضاها و اماکن شهری شود. او ادامه می‌دهد: ما که فقط برای رفتن به سرکار از خانه خارج نمی‌شویم، همه ما برای تفریح، درمان، خرید و گذراندن امور زندگی خود باید بتوانیم به راحتی رفت و آمد کنیم و لازمه آن، مناسب‌سازی‌های محیط خارج از منزل است. او فعلاً از درآمدش در قبال کاری که انجام می‌دهم راضی است، رضا برنامه نویسی به صورت فری‌لنسرینگ را هم انجام می‌دهد. به عقیده او، شاید تنها نکته مثبت این همه‌گیری، رواج دورکاری و ایجاد فرصت برای افراد دارای معلولیت برای شاغل شدن و اثبات توانایی‌هایشان بود.





گیتا بزرگ‌نیا ، دانش‌آموخته رشته صنایع غذایی است. او که در شرکت‌های تجاری در داخل و خارج از کشور فعالیت داشته، در تمام این سال‌ها در حوزه‌های اجتماعی نیز مشغول به فعالیت بوده‌است. پس از فعالیت‌های خیریه‌ای متفرقه، اخیراً به لحاظ فعال و معتمد بودن، یکی از دوستان خانوادگی، مدیریت اموال خانواده را برای فعالیت‌های عام‌المنفعه و خیرجویانه، به او سپرد. به گفته خودش مدت‌ها بر روی چگونگی فعالیت و مدیریت اموال با برخی از دوستانش که در حوزه‌های خیریه‌ای فعال بودند، به مشورت نشست و سرانجام "خیریه دات" را برای توانمندسازی افراد محروم جامعه با اولویت افراد دارای معلولیت، راه‌اندازی کرد. او خیریه دات را در چشم‌انداز آینده‌اش، مؤسسه‌ای پویا، مجهز به دانش نوین و فعال در آموزش‌های آنلاین پیش‌بینی می‌کند.

عضو هیات مؤسس خیریه دات؛

هدف مؤسسه خیریه دات، توانمندسازی محرومان با اولویت افراد دارای معلولیت است

برنامه‌ریزی و فعالیت هدفمند، به هم‌نوعمان کمک کند تا آنها هم توانمند شوند و بتوانند به دیگری هم کمک کنند. در این راستا با یکی از دوستان در هیات مدیره رعد (مهندس لواسانی) که از قبل با ایشان آشنایی داشتم، تماس گرفتم و این موضوع را مطرح کردم. با کمک ایشان با دوستان دیگری از خیرین رعد آشنا شده و فعالیت خیریه دات را با کمک آنها شروع کردم. در حال حاضر بیشتر اعضای هیات مدیره خیریه دات، از رعد هستند و چون آن‌ها سال‌ها تجربه کار در جهت توانمندی افراد دارای معلولیت را داشتند، تصمیم گرفتیم فعالیتی گسترده به‌ویژه در نقاط محروم کشور را در ادامه خدمات رعد شروع کنیم.

از اقداماتی که تا به حال با همکاری خیریه‌های دیگر به انجام رسانده‌ایم، تهیه حدود ۳۰۰ تبلت برای دانش‌آموزان محروم با اولویت افراد دارای معلولیت بوده‌است

از آن در فعالیت‌های خیریه‌ای و بشردوستانه بود. پس از فوت آن مرحوم، فرزندانشان هم پیشنهاد پدر را دوباره با من در میان گذاشتند. من نیز به لحاظ ذهنیت پیشین و علاقه‌مندی به کار خیر، این پیشنهاد را پذیرفتم. می‌دانستم که قبول چنین امانتی، بسیار سنگین است اما امیدوارم بتوانم با

لطفا خودتان را معرفی کنید و از چگونگی و چرایی تاسیس خیریه دات بگویید:

گیتا بزرگ‌نیا هستم. در رشته صنایع غذایی و خلبانی در خارج از کشور تحصیل و کار کرده‌ام. در طول زندگی همواره در کنار کارهایم به فعالیت‌های اجتماعی نیز علاقه‌مند بوده و به طور عملی نیز فعالیت‌هایی در این زمینه داشته‌ام. معتقدم همه ما انسان‌ها می‌توانیم و باید در کنار فعالیت‌های روزمره خود، بخشی را هم به امر اجتماعی اختصاص دهیم. این یک ضرورت اخلاقی و انسانی است. البته من ۱۰ سال هم در حوزه روابط بین‌الملل کار کرده‌ام و این سابقه، زمینه‌ای شد تا با فعالان اقتصادی در خارج از کشور مرتبط باشم. در این بین یکی از دوستان پدرم که فردی متمول و خیر بودند، به من پیشنهاد دادند تا وکالت و مدیریت مالی املاک و اموالشان را بر عهده بگیرم و من نیز پذیرفتم. ایشان بعد از مدت‌ها کار اقتصادی، تمایل داشتند یک خیریه جهت فعالیت‌های عام‌المنفعه تاسیس کنند، هدفشان استفاده از اموال و دارایی‌هایشان چه در زمان حیات و چه بعد

پس گروه هدف شما در خیریه دات، افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی هستند؟ هدف دات در اسامش نهفته است، "دانش"، "آموزش" و "توانمندی" اما تمرکز ما بر محرومان جامعه، با اولویت افراد دارای معلولیت می‌باشد. تصمیم داریم فعالیت‌هایمان را در



نقاط محروم کشور شروع کنیم. بنای ما ورود همه‌جانبه در حوزه توانمندی و توسعه است. در هر منطقه مطالعات اولیه را جهت اجتناب از دوباره‌کاری‌ها و پیدا کردن اولویت‌ها انجام داده و قصد داریم بستر آن منطقه را برای آموزش، البته در حد توان، آماده کنیم و بعد مراکز آموزشی خود را راه‌اندازی کنیم. تأکید ما بیشتر روی نرم‌افزار است، نه سخت‌افزار. منظوری این است که ما بیشتر روی آموزش‌های آنلاین، محتوای درست و وسایل کمک‌آموزشی تمرکز خواهیم کرد و ساختن مدرسه و ... را به دیگر خیریه‌ها واگذار می‌کنیم. یکی از استراتژی‌های اصلی ما، اعتماد به خیریه‌های محلی، تقویت آن‌ها و تا جایی که امکان داشته باشد، سپردن کار به دست خود آن‌ها البته تحت نظارت خودمان است.

آیا خیریه "دات" ثبت شده است و مکان خاصی برای این خیریه در نظر گرفته‌اید؟
 فعلا اساسنامه آن در سازمان بهزیستی است. تأییدیه‌های اولیه را گرفته‌ایم و امیدواریم در چند ماه آینده "خیریه دات"، ثبت رسمی شود. دفتر خیریه هم در خیابان قائم مقام فراهانی است.

گروه‌های هدف چگونه شناسایی می‌کنید و با چه الویتی به آنها خدمات ارائه می‌دهید؟
 الویت اول ما مناطقی هستند که از عدالت توسعه‌یابی، باز مانده و دسترسی‌های آنها ناچیز است. بر این اساس منطقه مورد نظر را انتخاب کرده و بعد با همکاری بهزیستی و مراکز خیریه‌ای دیگر، گروه‌های هدفمان را شناسایی و طبقه‌بندی می‌کنیم. تا الان به دلیل اینکه ثبت رسمی نبوده‌ایم، پروژه‌هایمان را به صورت مشترک با خیریه‌های دیگر تعریف کرده و خودمان داوطلبانه در کنار آن‌ها پروژه‌ها را دنبال می‌کنیم. بیشترین همکاری مشترک را با مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و جامعه معلولین داریم. در همین جا لازم می‌دانم که از مدیریت هر دو موسسه سپاسگزاری کنم. در طول مدت همه‌گیری کرونا، توانستیم مبالغی را از خیرین خارج از کشور جذب کرده و پروژه‌هایی را با خیریه نیک‌گامان، به دلیل اینکه آن‌ها مجوز اوفک دارند، تعریف کنیم. البته ما در اجرای این پروژه‌ها، نقش خیر و حامی داشته و اعضای گروه هم به عنوان داوطلب، همکاری می‌کنند. همین‌جا از

از برنامه‌های انجمن در نقاط محرومی چون سیستان و بلوچستان، تهیه دستگاه‌های آب شیرین‌کن، تاسیس مراکز فن آوری‌های کوچک، مشاوره پزشکی و آموزش از راه دور است

خیریه نیک‌گامان نیز تشکر می‌کنم که بسیار وسیع و در حوزه‌های مختلف فعالیت دارند.

لطفاً از اقداماتی که تا الان انجام داده‌اید یا در حال انجام هستید بیشتر توضیح دهید.
 ما مطالعات زیادی در حوزه ورود به نقاط محروم انجام داده‌ایم. برای ورود یکی از محروم‌ترین مناطق ایران را که برای پیشبرد کارمان به طور میدانی در آن حضور داریم، انتخاب کردیم. این منطقه، حدود هفتاد و چهار روستا با بیش از بیست هزار جمعیت دارد. تصمیم داریم این روستاها را به طرق مختلف، توانمند سازیم. قصد داریم کلاس‌هایی از مدارس این منطقه را با کامپیوتر و سرور تجهیز کرده تا برای دانش‌آموزان آموزش آنلاین داشته باشیم. یکی دیگر از برنامه‌هایمان، تهیه دستگاه تصفیه آب و آب شیرین‌کن برای روستاهایی است که به آب سالم دسترسی ندارند. یکی دیگر از خدماتی که با کمک سایر انجمن‌ها در منطقه‌ای بسیار محروم انجام می‌دهیم، تامین نان مصرفی برای خانواده‌های نیازمند است. حدود هزار کارت معیشتی با کمک سایر انجمن‌ها بین خانواده‌های نیازمند پخش کردیم. فعلا تبلیغات نداریم چون معتقدیم هرچه بی‌سر و صدا تر باشیم، مفیدتر خواهیم بود. با افرادی که به شرایط و نیازهای مناطق سیستان و بلوچستان آشنا هستند، مشورت کرده و از آنها ایده می‌گیریم.

در زمینه آموزش آنلاین چه اقداماتی را شروع کرده‌اید؟
 فعلا در حال راه‌اندازی سایت و تهیه محتوای آموزشی هستیم و دوست داریم در این زمینه با مجتمع رعد همکاری داشته باشیم. معتقدیم وقتی دست به دست هم بدهیم،

می‌توانیم کارهای بزرگتری را انجام دهیم. امیدواریم با راه‌افتادن سایت انجمن، آموزش‌ها را شروع کنیم. یکی از اقداماتمان، در اختیار گذاشتن حدود سیصد تبلت در اختیار دانش‌آموزان محروم، با اولویت افراد دارای معلولیت بود.

آیا مشخص است که آموزش‌های آنلاین در چه حوزه‌هایی هستند؟

هدف نهایی آموزش‌ها، اشتغال‌زایی و افزایش توانمندی است. این که هر شخص چه محروم و چه دارای معلولیت، بتواند به خودش تکیه کند و به اشتغال برسد. یکی از اهداف ما در خصوص افراد دارای معلولیت، آشنایی آنها با حقوقشان و آموزش مهارت‌های زندگی به آنهاست. با وجود فرهنگ غنی که داشته‌ایم و به آن افتخار می‌کنیم، هنوز به بسیاری از آموزش‌های اولیه؛ چه بهداشتی و چه در حوزه ارتباطات جمعی، نیاز داریم. کاش می‌توانستیم به همه گروه‌های آسیب‌پذیر، مدرسانی کنیم ولی با دنیایی از کمبودها روبه‌رو هستیم. در این راستا یک طرح پژوهشی انجام دادیم که در ماه آینده به دلیل کرونا به صورت مجازی برای خیریه‌هایی که در زمینه افراد دارای معلولیت فعالیت دارند، ارائه خواهیم کرد. این پژوهش با سرپرستی استاد توانبخشی، آقای دکتر کمالی انجام شده و مطمئنم دید وسیعی نسبت به افراد دارای معلولیت، به انجمن‌ها خواهد داد.

چشم‌اندازتان برای آینده خیریه "دات" چیست؟

نهایی شدن ثبت خیریه اولویت ماست. با توجه به آشنایی با ظرفیت خیرین خارج از کشور و امکان تامین منابع مالی و جذب کمک از آنها، دریافت مجوز اوفک نیز از الویت‌های فعلی ماست. بر اساس اینکه رویکرد اصلی ما توانمندسازی با استفاده از آموزش از راه دور می‌باشد، ایجاد زیرساخت برای آموزش‌های مجازی، کانون اصلی چشم‌انداز ما است. در مناطق محروم روستایی تا جایی که در توانمان است، در کنار نیازمندان قرار داریم. در چشم‌انداز ما، ایجاد هم‌افزایی با سایر سمن‌ها، جذب داوطلب به‌طور گسترده و توانمندسازی دوگانه، هم داوطلب و هم گروه‌های هدف، قرار دارد. در این مسیر با اعتقاد و اعتماد به موفقیت‌مان با توکل به خداوند مهربان و باور به مردم حرکت می‌کنیم.



با محسن قاسمی و حسنیه جلیلی در کارگاه جواهرسازی واقع در سرای محله آرامنه در خیابان سیلان شمالی دیدار کردیم. کارگاهی پر از سنگ‌های تزیینی و جواهرات دست‌ساز. از این زوج هنرمند از زندگیشان، از چگونگی آشناییشان با هم و از هنری که به آن مشغولند و با درآمدش زندگی می‌کنند پرسیدیم. با وجودیکه همه‌گیری کووید ۱۹ روی درآمد و کار آنها تأثیر گذاشته ولی آنها با امید و عشق کار می‌کنند و می‌سازند و هنوز هم سفارش می‌گیرند.



محسن قاسمی، هنرمند سنگ تراش؛

به دستانم هنر آموختم که نیازمند دستان دیگری نباشند!

قصر شرکت کردم و در آنجا با تعدادی از هنرمندان دیگر در این حوزه آشنا شدم. به تشویق این دوستان، آموزش را ادامه دادم و توانستم مدرک فنی‌حرفه‌ای در رشته جواهرسازی و ساخت زیورآلات دست‌ساز را بگیرم. از همان سال عضو اتحادیه صنایع دستی و سال بعد، عضو اتحادیه طلا و جواهرات شدم. پنج دوره در نمایشگاه طلا و جواهر که هر سال در نمایشگاه بین‌المللی تهران برگزار می‌شد، حضور داشتم. در این نمایشگاه، جواهرسازان از کل ایران و از کشورهای حوزه خلیج فارس شرکت داشتند. چهار دوره در نمایشگاه صنایع دستی و یک دوره هم در نمایشگاه صنایع دستی استان همدان شرکت کردم و لوح تقدیر دریافت کردم.

با درآمدی که از این کار هنری به دست می‌آورید، قادرید که مستقل

محسن: بعد از ازدواج، به شرایط روحی و روانی خوبی رسیدم و دیدگاهم به زندگی مثبت شد

می‌کردم، مناسب‌سازی نبود. بلاخره آموزشگاهی را پیدا کردم که فقط دو سه تا پله داشت. با کمک همسرم سه ماه در این آموزشگاه آموزش دیدم و کار را یاد گرفتم. بعد از پایان دوره آموزشی، در یک نمایشگاه صنایع دستی به مناسبت دهه فجر در باغ موزه

لطفا خودتان را معرفی کنید؟

محسن قاسمی، متولد سال ۱۳۶۰ متاهل و دارای یک دختر چهارساله هستم. حدود هشت سال است که در کار تراش سنگ‌های قیمتی و ساخت زیورآلات فعالیت می‌کنم. حسنیه جلیلی فکرت، متولد ۱۳۵۶ و دیپلمه هستم. در زمینه تراش سنگ با همسر هم‌کاری دارم.

در مورد کارتتان برایمان بگویید. چه شد که به چنین فعالیتی علاقمند شدید و چه مدت است که به این حرفه مشغول شده‌اید؟

محسن: پس از دیپلم، دوسه سال بی‌کار بودم. متاهل بودم و دنبال کاری می‌گشتم که هم به آن علاقه داشته باشم و هم بتوانم هزینه زندگی‌ام را تامین کنم. به جواهرسازی علاقمند بودم و دوست داشتم آن را یاد بگیرم. به هر آموزشگاهی که مراجعه



زندگی کنید؟

محسن: این حرفه هم مثل بقیه کارهای هنری، طول کشید تا درآمدزا شود. در ابتدا در خانه کار می‌کردم ولی بعد از به دنیا آمدن دخترمان، به دنبال مکانی گشتم. محلی را اجاره کردم و بعد با مجموعه سرای محله آرامنه از طریق شهرداری آشنا شدم. طرحی با عنوان توانمندسازی افراد دارای معلولیت و افراد آسیب‌پذیر به شهرداری منطقه ارائه دادم. خوشبختانه این طرح پذیرفته شد و محلی در اختیار ما گذاشته شد. حدود یک‌سال و نیم است که در این مکان (سرای محله آرامنه) به همراه همسرم کار می‌کنیم. عده زیادی را آموزش دادم که در خانه‌های خود مشغول به کار هستند. تا وقتی نمایشگاه‌ها فعال بودند، تولیدات این افراد را در نمایشگاه ارائه می‌دادیم. در شرایط کنونی که نمایشگاهی برگزار نمی‌شود، تولیدات را در سایت آذین گوهر کرافتزا در اینستاگرام و در فروشگاه‌های مجازی مثل دیوار و پاساژ، در معرض فروش می‌گذاریم. افراد دارای معلولیت از این منطقه و از دیگر مناطق به ما مراجعه می‌کنند و آموزش می‌بینند. دوستانی از شهرستان‌های دیگر مثل؛ مازندران و کرج هم در دوره‌های ما شرکت کرده‌اند. برای این افراد دوره‌های فشرده در پانزده جلسه برگزار می‌کنیم که سریع‌تر به نتیجه برسند. سایت آذین گوهر، فعال است و از طریق سایت برای فروش، سفارش کار و آموزش با متقاضیان در ارتباط هستیم.

معلولیت حرکتی شما چیست و از چه زمانی متوجه این مشکل شدید؟

محسن: من مبتلا به دیستروفی عضلانی پیش‌رونده هستم. تا پانزده سالگی هیچ مشکلی نداشتم. ورزشکار بودم و کمربند مشکی کاراته داشتم، همین باعث شده بود که در جمع دوستان، برجسته باشم. در سال سوم راهنمایی و در اوج فعالیت بودم که

1 - azin_gohar_crafts

محسن: در شرایطی که نمایشگاه برگزار نمی‌شود، تولیداتمان را در سایت آذین گوهر کرافتزا در اینستاگرام و در فروشگاه‌های مجازی مثل دیوار و پاساژ، عرضه می‌کنیم

متوجه شدم در دویدن و ورزش کردن، کم می‌آورم. به پزشک مراجعه کردیم و متوجه شدم که به بیماری دیستروفی عضلانی که درمانی هم ندارد، مبتلا هستم. مدرسه را رها کرده و خودم را برای مدتی در خانه حبس کردم. از هجده تا بیست‌سالگی اصلاً از خانه بیرون نرفتم. اگر مهمان هم می‌آمد، خودم را پنهان می‌کردم. کناره‌گیری از اجتماع به تشدید بیماری منجر شد و خیلی زود ویلچرنشین شدم. در بیست و یک سالگی در زیرزمین خانه پدریم کار خرید و فروش موبایل را شروع کردم ولی چون درآمد چندانی نداشت، رهایش کردم.

چه شد که به فکر ازدواج افتادید و چگونه با همسران آشنا شدید؟

محسن: در سن بیست و هشت سالگی تصمیم به ازدواج گرفتم. یکی از فامیل‌های مادرم در همدان، همسرم، حُسنیه که ساکن همدان بود را به ما معرفی کرد. مادرم شرایط جسمانی من را برای خانواده ایشان شرح داده بود. یک‌بار که حُسنیه به تهران آمد در خانه برادرش یکدیگر را دیدیم، با هم صحبت کردیم و همدیگر را پسندیدیم. در سال ۹۰ ازدواج کردیم. بعد از ازدواج با تشویق همسرم درس خواندم و با نمرات خوبی دیپلم گرفتم. ادامه تحصیل ندادم چون می‌خواستم کار کنم و مستقل شوم.

حُسنیه: من در یکی از شهرستان‌های همدان زندگی می‌کردم. همان‌جا درس خواندم و دیپلم گرفتم. چند سالی در مرکز بهداشت منطقه خودمان کار کردم، ولی چون استخدام نمی‌کردند، کار را رها کردم. محسن از طریق یکی از آشنایان معرفی شد. مادرشان به خانه ما آمدند و شرایط او را برایم گفت. مادرم با ازدواج من با محسن موافق نبود، چون من دختری اجتماعی و اهل رفت و آمد با دوستان و فامیل بودم. مادر از اینکه نتوانم با شرایط محسن کنار بیایم و باعث آسیب به خودم یا او بشوم، نگران بود. ولی خواهر و برادرانم چون خودم به این ازدواج مایل بودم، موافق بودند. حالا هم، مادرم از این ازدواج راضیست و هم خودم از ازدواج با محسن بسیار خوشحالم و خدا را شکر می‌کنم. دختر چهارساله‌ای به نام باران داریم که با تولد او زندگی ما گرم‌تر و دلپذیرتر شد.

زندگی ما هم مثل زندگی بقیه مردم، بالا و پایین دارد و با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم ولی با کمک خدا از پس مشکلات برمی‌آییم.

این سرای محله که در آن مستقر شده‌اید، برای حضور افراد دارای معلولیت مناسب‌سازی شده‌است؟

محسن: این مکان آسانسور داشت، ولی مناسب‌سازی نشده بود. با کمک شهرداری منطقه ۷ سبلان شمالی، این مکان مناسب‌سازی شد و برای حضور دوستان دارای معلولیت آماده است.

با طلا فروشی‌ها یا فروشگاه‌های زیورآلات هم همکاری دارید؟

محسن: طلا فروشی‌ها معمولاً کار آماده را ارائه می‌دهند، ولی اگر مشتری به آنها کار خاصی را سفارش دهد، به ما مراجعه می‌کنند و سفارش می‌دهند. ما هم مطابق سفارش، کار را آماده کرده و تحویل می‌دهیم. سفارش‌های شخصی مثل؛ دستبند و انگشتر را هم انجام می‌دهیم. طلاسازان برای سفارش



سنگ و تراش سنگ هم به ما مراجعه می‌کنند.

سنگ‌ها را از کجا تهیه می‌کنید؟

محسن: کشور ما پر از معادن سنگ‌های قیمتی است، ولی متأسفانه به استخراج سنگ بها داده نمی‌شود. بیشتر سنگ‌ها از هند، پاکستان، افغانستان و چین وارد ایران می‌شوند. ایران، عقیق خوبی دارد. فیروزه نیشابور و یاقوت کبود همدان هم بسیار مرغوب است. سنگ‌ها را سفارش می‌دهیم و می‌خریم.

در شرایط شیوع بیماری کرونا شرایط کاری شما چگونه است؟

محسن: در حال حاضر، متأسفانه برگزاری نمایشگاه‌ها قطع شده و فروش ما بسیار کاهش یافته. همیشه چند ماه در سال کار می‌کردیم و دو بار در سال در نمایشگاه صنایع دستی، ارائه می‌کردیم و فروش خوبی داشتیم. شیوع این بیماری، بسیاری از مشاغل را با رکود مواجه کرد و کارهای زینتی هم که جزء اولویت زندگی مردم نیستند، با رکود روبه‌رو است.

درآمد زایی این حرفه در شرایط عادی چطور است؟

محسن: در شرایط عادی خیلی خوب است و به راحتی می‌تواند خرج یک خانواده را تامین کند. اگر کسی واقعا برای یادگیری این حرفه وقت بگذارد، می‌تواند درآمد داشته باشد و مستقل شود. از سال قبل که در سرای محله، مشغول به کار شدیم، حدود ده نفر از دوستان دارای معلولیت را آموزش دادم. البته در کل به بیش از صد نفر آموزش

حُسنیه، همیشه همراه و همپای من بوده و خود را مدیون او می‌دانم. زمانی که ازدواج کردیم، من چیزی از خودم نداشتم و دلیل موفقیت من در زندگی حضور ایشان است. منتهی حُسنیه بسیار فروتن است و زحمات خود را نادیده می‌گیرد.

حُسنیه: زندگی ما هم مثل زندگی بقیه مردم، بالا و پایین دارد و با مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم ولی با کمک خدا از پس آن برمی‌آییم

آقا محسن، برای پیشگیری از پیشروی بیماری، اقدامی انجام می‌دهید؟

محسن: قبلاً هفته‌ای یکی دو بار به یک مرکز درمانی در خیابان مولوی برای فیزیوتراپی و کاردرمانی می‌رفتم، ولی بعد از شیوع بیماری، ادامه ندادم. کاردرمانی تاثیر خوبی بروجعیت جسمانی من دارد و باعث می‌شود بدنم معطفت‌تر شود.

فعلاً نرمش‌هایی را با کمک همسرم در خانه انجام می‌دهم که بدنم خشک نشود. به هرحال این بیماری کل بدن را درگیر کرده و به تدریج باعث ضعیف شدن عضلات بدن می‌شود. در دو سالی که خودم را در خانه حبس کردم، بیماری‌ام بسیار پیشرفت کرد و مرا از پا انداخت. ولی در طول مدتی که ازدواج کردم و به کار مشغول شدم، از لحاظ روحی و روانی بهتر شدم و دیدگاهم به زندگی مثبت شده‌است. با وجودی که شرایط جسمی‌ام بدتر شده، ولی سعی می‌کنم در جامعه حضور داشته باشم، کنفرانس می‌دهم، در جمع صحبت می‌کنم، جلسه می‌روم، نمایشگاه می‌روم و دیگر معلولیت‌م را نمی‌بینم. اگر جایی بروم که پله داشته باشد، آنجاست که معلولیت به چشمم می‌آید. محل زندگی‌مان هم مناسب است و پله ندارد.

داده‌ام که اغلبشان با همین حرفه به درآمد رسیده‌اند. اواخر بهمن سال گذشته، در نمایشگاه صنایع دستی شرکت کردیم و کارهای بچه‌ها را عرضه کردیم و فروش خوبی داشتیم. ولی این آخرین نمایشگاهی بود که برگزار شد. تا قبل از شیوع کرونا، در صفحات مجازی فعالیتی نداشتیم ولی از سال گذشته، اینستاگرام خود را فعال کرده و کارهای خودمان و کارهای بقیه را در آن می‌گذاریم. در همین شرایط هم، هفته‌ای یکی دو سفارش از کل ایران داریم.

شما هم در این حرفه با همسرتان همکاری دارید؟

حُسنیه: بله. من کار را نزد محسن یاد گرفتم و در تراش سنگ‌ها به او کمک می‌کنم.

محسن: وقتی کارمان خیلی زیاد بود، ایشان تمام برش‌های اولیه تا مرحله پولیش را انجام می‌داد. در واقع انجام نصف کار به عهده ایشان بود.





حُسنیه : خدا را شکر می‌کنم که
دختر چهارساله‌ای
به نام باران داریم که با تولد او
زندگی ما
گرم‌تر و دلپذیرتر شد

و گفت می‌توانم برای آموزش به آنجا مراجعه کنم. من به مرکز رعد رفتم و در یکی از کلاس‌ها هم ثبت‌نام کردم، ولی چون مسیرش خیلی دور بود، نتوانستم ادامه دهم. ما به آموزش طراحی نیاز داریم، اگرچنین آموزش‌هایی در رعد و بطور آنلاین وجود داشته‌باشد، حتما مایلیم در آن شرکت کنم.

برای بعد از کرونا چه برنامه‌ای دارید؟ آیا دوست دارید هنر خود را به بقیه دوستان دارای معلولیت در رعد هم آموزش دهید؟

بله حتما. وقتی برای یادگیری این حرفه به آموزشگاه می‌رفتم، آنقدر به این کار علاقه داشتم که متوجه گذشت زمان نمی‌شدم. آنقدر روحیه من تغییر کرده بود که با خودم عهد کردم که به افراد دارای معلولیت علاقمند، این حرفه را آموزش دهم تا آنها هم مثل من، نگاهشان نسبت به زندگی مثبت شود. تا امروز به تعدادی از این دوستان آموزش داده‌ام و اگر بعد از این هم امکانش فراهم باشد، حتما این کار را می‌کنم.

می‌کنم که به دنبال زندگی مشترک و ازدواج باشند، ولی باید دیدگاهشان را نسبت به معلولیت تغییر دهند. من دوستانی دارم که معلولیت هم ندارند، ولی از پذیرش مسئولیت در زندگی فرار و شرایط را بهانه می‌کنند. من با وجود مشکلات جسمانی، کار می‌کنم و خرج زندگی را تأمین می‌کنم. اگر فرد امیدوار باشد و تلاش کند، خدا هم مسیر را برایش هموار می‌کند. ولی اگر مشکلات را عمده کند، هیچوقت به جایی نمی‌رسد. وقتی من تصمیم به ازدواج گرفتم، خانواده‌ام به تصمیمم احترام گذاشتند و کمکم کردند تا بتوانم در زندگی‌ام تغییر ایجاد کنم. همراهی خانواده خیلی مهم است. **شعار من این است:** به دست‌انم هنر آموختم که نیازمند دستان دیگری نباشم. من از طریق هنر، کسب روزی می‌کنم و دوست دارم با آموزش این هنر به دیگران آنها را هم به زندگی مستقل تشویق کنم. امیدوارم بتوانم کاری کنم که امید بچه‌های دارای معلولیت به زندگی برگردد.

آیا با مجموعه رعد آشنایی دارید؟

محسن: قبل از ازدواج، یکی از دوستان، رعد را به من معرفی کرد

شما اکنون مستقل از خانواده زندگی می‌کنید؟

محسن: بله کاملاً مستقل هستیم. چهارسال اول زندگی که هنوز کارم روی غلتک نیفتاده بود، درخانه پدرم زندگی کردیم، ولی حالا در آپارتمانی در طبقه اول زندگی می‌کنیم. در خانه از ویلچر استفاده نمی‌کنم، با کمک همسر و یا با تکیه به دیوار، بلند می‌شوم و روی پاهایم راه می‌روم.

آیا دوستان دارای معلولیت خود را به ازدواج توصیه می‌کنید؟

حُسنیه: من به همه دوستان ازدواج را توصیه می‌کنم. ازدواج با کسی که همراه و همدل باشد، به رشد انسان می‌انجامد. من هیچوقت احساس نمی‌کنم که ایشان مشکل جسمی دارد چون همیشه همراه و رفیق من بوده‌است. از زندگی با محسن بسیار راضی هستم. خدا همیشه یاریمان کرده و با بخشیدن یک فرزند خوب و سالم، به زندگی‌مان رونق داده‌است. مشکلات بالاخره حل می‌شوند، ولی انسان باید صبور و قانع باشد و به مسائل ناچیز اهمیت ندهد.

محسن: من هم به دوستان توصیه



رالف براون

مخترعی که مزر معلولیت را جابه‌جا کرد

داشت و رفتن به سرکار با اسکوتری که ساخته بود راحت بود تا اینکه آن کارخانه به محلی چندین کیلومتر دورتر انتقال یافت. همین اتفاق سبب شد که اسکوتر برقی او که برای فواصل کوتاه طراحی شده بود، بی استفاده شود و براون را مجبور به ساخت وسیله‌ی کاربردی جدیدی کرد.

براون یک خودرو جیب قدیمی متعلق به اداره پست را خریداری کرد که در عقبی آن ون هیدرولیکی و آن ون در قسمت عقبش یک سطح شیب‌دار داشت و او تنها با اضافه کردن یک کنترل دستی / برقی به در هیدرولیکی خودرو و سطح شیب‌دار (قابلیت بیرون آمدن سطح شیب‌دار و جمع شدن آن) توانست این ماشین اداره پست را به ماشین شخصی‌اش تبدیل کند.

بعدها او توانست طرح‌های خود را ارتقاء دهد و به یک مرد موفق در تجارت تبدیل شود؛ کمپانی خود را بنیان‌گذاری کرد و به عنوان مدیر عامل در آن فعالیت نمود. وی با ساخت همین سیستم هیدرولیکی خودرو برای معلولان به سفارش شرکت‌های خودروسازی بزرگ دنیا مطرح شد و در سال ۱۹۷۰، اولین خودروی ون کاملاً سازگار با معلولین را ساخت بود. رالف براون در سال ۲۰۱۳ و در سن ۷۲ سالگی، در حالی که ثروتی بالغ بر ۵ میلیون دلار داشت در گذشت. رالف براون را در همه جای دنیا به عنوان «پدر صنعت جابه‌جایی» می‌شناسند.

سایت پرکاران، pk نگاهی به زندگی رالف براون، مخترع ویلچرهای برقی و بالا بر ویلچر برای ماشین رالف براون در ۱۸ دسامبر سال ۱۹۴۰ چشم به جهان گشود. در ۶ سالگی پزشک او یک بیماری ژنتیکی را در او تشخیص داد که بر اثر آن ماهیچه‌های فرد به مرور زمان تحلیل می‌روند و ضعیف می‌شوند و فرد در نهایت قادر به راه رفتن نخواهد بود. رالف تا سن ۱۴ سالگی با بیماری‌اش دست و پنجه نرم کرد تا اینکه در سن ۱۴ سالگی به طور کامل از راه رفتن عاجز شد. ولی این اتفاق نتوانست مانعی برای پیشرفت او ایجاد کند. رالف در ۱۴ سالگی بر روی ویلچر نشست ولی بعد از گذشت یک سال و در سال ۱۹۵۵ در گاراژ خانه و به کمک پدرش توانست با اضافه کردن موتور و قطعاتی به ویلچر شخصی خود آن را به یک ویلچر برقی تبدیل کند. هدف رالف و پدرش از ارتقای ویلچر این بود که او بتواند به راحتی و بدون هیچ مشکلی آزادانه به اطراف برود و به راحتی حرکت کند. ولی او هنوز در جابه‌جایی به مشکل برمی‌خورد و به این ویلچر ساده برقی قانع نبود.

رالف براون ۵ سال بعد و این دفعه در بیست سالگی یک اسکوتر برقی با موتور، طراحی کرد و آن را ساخت.

رالف براون از اسکوتر برقی که ساخته بود برای رفت و آمد به سرکار استفاده می‌کرد. او در آن زمان در قسمت مدیریت و کنترل کیفیت یک کارخانه تولیدی محلی اشتغال

معرفی کتاب



کتاب‌های «حس یکطرفه» و «رج میزنم تو را شبیه غزل» از مهتاب ناظری است.

مهتاب، متولد اردیبهشت ماه در سال ۱۳۶۶ می‌باشد.

از وقتی حروف الفبا رو یاد گرفتم می‌نویسم؛ داستان کوتاه، بلند، متن‌های ادبی و شعر. می‌گوید:

سیک شعرهای او سپید هست.

این شاعر تاکنون دو جلد کتاب شعر چاپ کرده‌است.

کتاب اول او «حس یکطرفه» را انتشارات الف در سال ۱۳۹۴ و کتاب دوم، «رج میزنم تو را شبیه غزل»

در سال ۹۹، نشر ماه باران چاپ کرد.

طراحی جلد کتاب دوم را خودش انجام داده است.



وسایل حرکتی و کمک حرکتی بیماران با محوریت انواع آن

در دنیای امروز طراحی و ساخت انواع وسایل کمک حرکتی به یاری افراد آمده تا بتوانند با محدودیت کمتر و در اکثر موارد بدون هیچ محدودیت خاصی حرکت کنند و به تنهایی به انجام کارهای روزمره خود بپردازند. ساخت این دستگاه‌ها و وسایل، آسایش و راحتی را به معلولان، سالمندان، بیماران و افرادی که بر اثر سانحه ای نظیر تصادف، دچار شکستگی و آسیب در اندام های حرکتی خود شده اند، هدیه داده است.

در این مقاله قصد داریم تا در مورد انواع این وسایل و همچنین کاربرد و اهمیت استفاده از آن ها مطالبی را برای شما بیان کنیم.

برای انتخاب یک وسیله کمک حرکتی مناسب چه باید کرد؟

مسئله نوع وسیله‌ای که انتخاب می‌شود باید متناسب با مشکل بیمار و به فراخور حال او باشد. به عنوان مثال؛ راه رفتن با عصا برای افرادی که راحت‌تر می‌توانند پاهایشان را از زمین بردارند و در برداشتن گام‌های بلندتر مشکل زیادی ندارند توصیه می‌شود. اما اگر شخص توانایی ایستادن ندارد و یا نمی‌تواند گام‌های طولانی را بردارد بهتر است از واکر استفاده کند. در این باره بهترین کار این است با پزشک بیمار مشورت کنید. اندازه وسیله هم باید با توجه به سن شخص باشد تا بتواند به راحتی آن را حرکت داده و مورد استفاده قرار دهد.

یکی از اهداف استفاده از این گونه وسایل، کاهش درد بیمار است. انتخاب مناسب‌ترین وسیله باید به گونه‌ای باشد که بیمار به راحتی بتواند حرکت کند و درد کمتری را در اندام‌های آسیب دیده خود، تحمل نماید. تناسب قدرت و استحکام وسیله با وزن فرد هم یکی دیگر از فاکتورهایی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

انواع وسایل کمک حرکتی:

ویلچر

ویلچر برای کسانی مناسب است که از ناحیه کمر یا پا دچار آسیب و معلولیت شده‌اند. افرادی که پاهای ضعیفی دارند و توانایی لازم برای ایستادن به خصوص برای زمان های طولانی را ندارند، باید از این وسیله استفاده کنند. ویلچرها برای طی کردن مسافت‌های طولانی بسیار مناسبند و فرد یا می‌تواند برای حرکت دادن از کمک دیگران استفاده کند، با دست چرخ‌ها را بچرخاند و یا از کنترل‌های الکتریکی برای هدایت آن استفاده نماید.

عصا

متداول‌ترین وسیله حرکتی در میان سالمندان، افراد نابینا یا کم بینا، کسانی که یک پایشان دچار شکستگی و آسیب شده و یا دارای معلولیت در این اندام هستند، عصا است. این وسیله معمولاً فشاری را بر دست و به خصوص مچ ایجاد می‌کند و از این نظر ممکن است در مسافت های طولانی باعث خستگی و رنجش شخص شود.



عصاها انواع متفاوتی دارند که عبارتند از:

عصای ساده

این دسته شامل عصاهایی هستند که از جنس چوب یا پلاستیک سخت ساخته می‌شوند و در دست قرار گرفته و در هر قدم به عنوان تکیه‌گاه برای بیمار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عصای بازو (زیر بغلی)

عصای بازو، بلندتر است و دارای یک میله برای قرارگیری در زیر بغل می‌باشد. میله دیگری هم وجود دارد که برای به دست گرفتن آن استفاده می‌شود. این عصاها معمولاً به صورت دوتایی برای هر دو دست استفاده می‌شوند و فشار وارد شده به دست را از بازو تا مچ توزیع می‌کنند.

عصای چهارپایه‌دار

عصای چهارپایه‌دار یا عصای چهارگوش، مانند عصای ساده هستند اما در انتهای آنها به جای یک پایه، چهارپایه وجود دارد. علت این کار ثبات بیشتر عصا و کمک به حفظ تعادل بیشتر است؛ به خصوص در جاهایی که زمین لغزنده باشد.

عصای سفید

عصای سفید نازک‌تر و سبک‌تر از عصاهای معمولی است و قابل جمع شدن هستند. این عصاها مخصوص افراد کم بینا یا نابینا می‌باشند تا هم دیگران به مشکل آنها پی ببرند و هم خودشان بتوانند اشیاء موجود بر سر راهشان را شناسایی کنند.

واکر

واکرها به صورت چرخ‌دار و بدون چرخ هستند. شکل ظاهری آنها به صورت یک قاب است که بیمار را احاطه می‌کند و طریقه استفاده از آن به گونه‌ای است که فرد برای رفتن یک قدم به جلو باید آن را بلند کرده و دوباره بر زمین بگذارد. این وسیله برای افرادی مناسب است که می‌خواهند هر دو دست خود را تکیه‌گاه قرار دهند و قادر به حفظ تعادل خود با عصای معمولی نیستند.

پلکان بالابر

برای بالا و پایین رفتن از پله‌ها در خانه‌ها و مکان‌هایی که آسانسور ندارند می‌توان از این وسیله استفاده نمود. انواع مختلفی از بالابرها در بازار موجود هستند که باید با توجه به شرایط محیط آنها را انتخاب کرد.

کاری از تحریریه طب تولید



نوروزی متفاوت



قلبها، چشمها فرصت دیدار هر ساله را ندارند. ویروس کوچکی که مانند بهار از راهی دور آمده است، زیبایی و مهربانی بهار را ندارد و روند بسیاری از اتفاقات را تغییر داده است. یکی از این اتفاقات همیشگی دید و بازدیدهای نوروز است که امسال برگزار نمی‌شود. روزگاری دید و بازدید در روز عید، نشانه احترام و علاقه به بزرگ‌ترها و دوستان و آشنایان بود؛ امسال اما، رعایت قرنطینه و فاصله اجتماعی، به‌نوعی محبت دیگری است که همگی باید آن را نثار دیگران کنیم. امسال بهاری دیگر، به همان زیبایی اما با رنگ دیگری در پیش رو داریم؛ بهاری که در آن باید از سفرها گذشت، تا دست ویروس کرونا از جاده‌ها کوتاه شود، باید قرنطینه را به یاد داشت تا عزیزی مبتلا نشود و باید بذره‌های صبر را دوباره کاشت، تا از آن جوانه‌های پیروزی بروید.

دوری از عزیزان و آشنایان مدت‌هاست که تک‌تک افراد جامعه را دلتنگ کرده، اما باید به یاد داشته باشیم که قدرت امید، از قدرت هر ویروسی بیشتر است و شکست دادن این ویروس با تلاش و امید، خود بهاری دیگر در دل مردم این سرزمین است.

فاطمه کنهانی

جشن باستانی نوروز از دیرباز برای ایرانیان یادآور شور و شوق آمدن بهار و تازگی است. تازگی خریدها، تازگی درختان و سبزه‌ها، تازگی هوا و تازگی دیدارها.

نوروز برای ایرانیان نمادی است از طراوت و شادی بهاری که این جشن و سرور و نو شدن، آن قدر زیباست که همه مردم سال نو را با تازگی کردن دیدار و تبریک عید جشن می‌گیرند. یکی از زیباترین و شاید مهم‌ترین رسوم عید نوروز، تازگی کردن دیدارها و دید و بازدید از اقوام و آشنایان است.

از گذشته‌های دور تا به امروز در تاریخ سرزمین ما، صدای قدم‌های شکوفه‌ها، موسیقی زیبای بهاری بوده و آمدن بهار، شور و شوق بیشتری به دیدارهای نوروزی داده است.

در این روزهای پایانی زمستان که کم‌کم پنجه‌های خورشید جان می‌گیرد و سرما کمتر می‌شود، تکاپوی آمدن سال نو را در جای‌جای ایران و در همه خانه‌ها می‌شود حس کرد. سبزه‌هایی که شروع به جوانه زدن می‌کنند، خانه تکانی‌ها و خریدها و شادی‌ها، همه نوید رسیدن سال نو را می‌دهند.

با همه این زیبایی‌ها و جذابیت‌های نوروز، امسال سالی است که با وجود محبت و نزدیکی در

از بیماری های مزمن

غفلت نکنیم

پورتال به سایت ایران

در شرایطی که پاندمی کووید-۱۹ در جهان حاکم است و رعایت دستورالعمل های بهداشت شخصی و فاصله گذاری فیزیکی برای همه ضروری است؛ مراقبت از خود در مقابل بیماری های مزمن غیرواگیر هم باید مورد توجه قرار گیرد.

بیاید به جهان قبل از شیوع پاندمی (همه گیری) کووید-۱۹ نگاهی دوباره بیندازیم. خیلی وقت بود که عمده توجه دست اندرکاران حوزه سلامت، معطوف به بیماری های مزمن غیر واگیر از جمله دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب و انواع سرطان ها شده بود. با پیشرفت دانش بشر، پیشگیری و درمان بیماری های عفونی واگیر خیلی ساده تر از قبل شده و برخی بیماری های عفونی تقریباً بطور کامل ریشه کن شده بودند. به عقب تر برگردیم. بعد از انقلاب صنعتی در اروپا و گسترش شهرنشینی و جهانی شدن، سبک زندگی انسان ها در کل دنیا تغییر کرده و تمام حوزه های آن از جمله تغذیه، فعالیت بدنی، خواب و ... تحت تأثیر قرار گرفته است.

به برخی آمار رسمی در ایران نگاه کنیم: طبق گفته رئیس مرکز تحقیقات بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی تهران، حدود ۱۲ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال کشور مبتلا به دیابت هستند و نزدیک به ۹/۵ درصد از کل هزینه های سلامت کشور صرف بیماری دیابت می شود. حدود ۱۰ درصد از مرگ و میرهای کشور در رده های مختلف سنی و جنسی به دیابت مرتبط است؛ یعنی چیزی حدود ۱۳۵ هزار مورد مرگ سالانه.

حدود ۴۰ درصد مردان و زنان بزرگسال ایرانی مبتلا به چاقی شکمی هستند که این میزان در زنان به نزدیک ۶۰ درصد می رسد. نزدیک ۶۰ درصد بزرگسالان ایرانی مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند، حدود ۲۵ درصد پرفشاری خون دارند و حدود ۳۵ درصد افراد در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند؛ یعنی در صورت مراقبت نکردن از خود، در آینده ای نزدیک به آن دچار خواهند شد. بسیار جای تأسف است که حدود ۷۵ درصد ایرانیان، فعالیت بدنی کافی برای برخورداری از سلامت را ندارند.

بیماری های مزمن را فراموش نکنیم

برگردیم به موضوع مورد بحث خودمان: هرچند شیوع کووید-۱۹ نشان داد بشر هیچ موقع از شر موجودات میکروسکوپیکی بیماری زا در امان نخواهد بود و چه بسا بیماری های عفونی شدیدتری در آینده بروز کند؛ اما خطر بیماری های مزمن غیر واگیر همچنان پابرجاست و نیاز به توجه دارد. اتفاقاً افرادی که مبتلا به این بیماری ها هستند، سیستم ایمنی ضعیفتری داشته و مقاومت کمتری در مقابل ویروس کرونا و سایر میکروارگانیسم ها داشته و راحت تر مبتلا شده، دوره های شدیدتری از بیماری را تجربه کرده و دیرتر بهبودی می یابند. در شرایط فعلی که پاندمی کووید-۱۹ در جهان حکومت می کند و رعایت دستورالعمل های بهداشت شخصی و فاصله گذاری فیزیکی برای همه لازم و ضروری است؛ مراقبت از خود در مقابل بیماری های مزمن غیر واگیر هم درخور توجه و اهتمام است.



اهمیت فعالیت بدنی در بیماری های مزمن



از یک جنبه فعالیت بدنی مهم‌ترین بعد سبک زندگی در این دوران است. قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها و بسیاری از کسب‌وکارها، باشگاه‌های ورزشی و ... سبب شده است میزان فعالیت بدنی عموم افراد جامعه نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ به میزان قابل توجهی کاهش یابد. با کاهش میزان فعالیت بدنی و افزایش دریافت غذاها، بسیاری از مردم چند کیلوگرم وزن اضافه کرده‌اند. بعد از اتمام همه‌گیری کرونا شاهد خپل عظیمی از افرادی هستیم که به منظور کاهش وزن سرخا مطب‌ها و کلینیک‌ها و البته بعضاً راه‌های عجیب و غریب می‌روند. در این شرایط توصیه می‌شود همه افراد با توجه به شرایط خود، میزان فعالیت بدنی را افزایش داده و از ورزش‌های خانگی غفلت نکنند. البته با رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی می‌توان بیرون از منزل هم ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی و دویدن را اجرا کرد. ملاک در ورزش، کمی سرخ شدن رنگ چهره، شروع تعریق و افزایش تعداد تنفس و ضربان قلب است که در افراد مختلف، زمان‌های متفاوتی دارد.

نباید خیلی سخت گرفت و نبودن امکانات را بهانه کرد؛ بطوری که حتی ۱۵ بار ورزش ۲ دقیقه‌ای درجا زدن و آرام دویدن در منزل در طول شبانه‌روز هم به افزایش متابولیسم بدن، کسب انگیزه و ایجاد نشاط کمک شایان توجهی می‌کند. ورزش نکردن سبب بروز افسردگی، اضطراب و استرس شده و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را چندین برابر می‌کند. در مقابل ورزش کردن با مکانیزمی غیر از انسولین سبب بهبود کنترل قند خون می‌شود.

تغذیه سالم کلید سلامت



جزء بعدی سبک زندگی، تغذیه است. هرچند شرایط نامناسب اقتصادی سبب شده است سفره مردم کوچک‌تر شده و بسیاری از خانوارها درجاتی از ناامنی غذایی را تجربه کنند؛ با دانستن برخی نکات می‌توان تغذیه خانوار را بهتر مدیریت کرد. از برخی عادات ناپسند تغذیه‌ای در این دوران می‌توان به پرخوری (به علت قرنطینه و به منظور سرگرمی)، نداشتن نظم در ساعات غذا خوردن، افزایش مصرف قندهای ساده و غذاهای پرچرب خانگی (به دلیل بروز خلاقیت بانوان در زمینه کیک و شیرینی‌پزی و تعطیلی خیلی از رستوران‌ها و فست‌فودها) اشاره کرد.

پرخوری و دریافت بیش از حد نیاز انرژی وقتی با فعالیت بدنی کم ترکیب می‌شود؛ از مهم‌ترین عوامل بیماری‌زا محسوب شده و فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیر واگیر می‌کند. اتفاقاً دیده شده است مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ در افراد دارای اضافه وزن و چاقی بیش‌تر است. دریافت بیش از حد انرژی از گروه نان و غلات و عدم دریافت لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌های تازه منجر به بروز سوءتغذیه شده و احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. توجه به سیری سلولی (فراتر از سیری شکمی) و مصرف طیف متنوعی از گروه‌های غذایی در حفظ و ارتقای سلامتی بسیار مهم است. علی‌رغم گرانی بیش از حد مواد غذایی در ماه‌های اخیر، می‌توان با حذف برخی هزینه‌های غیر ضروری، گروه‌های اصلی غذایی (نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها) را بطور حداقلی برای همه اعضای خانوار بویژه کودکان در حال رشد تأمین کرد.

حذف وعده‌های اصلی غذایی بویژه صبحانه (که معمولاً ناشی از عادات نامناسب خواب است) نیز سبب به هم ریختن نظم گوارشی شده و در بروز چاقی و سایر بیماری‌های مزمن مؤثر است. خوردن یک نوع غذا در وعده‌های اصلی غذایی در ساعات منظم به شکل آرام و به دور از هیجان همراه با جویدن کافی و پرهیز از نوشیدن مایعات تا یک ساعت بعد از غذا و مصرف میوه‌ها در میان وعده‌ها بسیار در حفظ سلامتی مؤثر است. اصل تنوع غذایی یعنی استفاده از مواد غذایی مختلف در گروه‌های غذایی را باید در وعده‌های متعدد به کار برد؛ نه در یک وعده!



خوب بخوابید تا سالم بمانید



یکی دیگر از اجزای سبک زندگی، خواب است. همه تجربه کرده‌ایم که یک خواب کافی و عمیق بعد از خستگی روزمره چقدر به بازسازی قوا کمک می‌کند. در واقع خداوند خواب را مایه آرامش انسان بعد از فعالیت‌های روزانه قرار داده است و هرکس از آن محروم باشد؛ در تأمین سلامتی کامل و همه جانبه با مشکل مواجه خواهد شد. مجموعه گسترده‌ای از سیاست‌های نادرست سبب شده است مردم در این زمانه دیر بخوابند و صبح زود را درک نکنند. باید بدانیم خواب روز مجموعه‌ای از پیامدهای ناگوار را به همراه خواهد داشت. کسالت و بی‌حوصلگی، مشکلات گوارشی و التهاب از مهم‌ترین آنهاست. آلودگی نوری در شب یکی از عوامل اصلی بروز بی‌خوابی در افراد است و ترجیحاً باید ساعات قبل از خواب، نور محیط را کم کرد تا هورمون‌های خواب به مقدار کافی ترشح شود. کسانی که عادت به دیر خوابیدن دارند، باید به تدریج ساعات خوابشان را جلو آورده و تا حد امکان در ساعات منتهی به خواب از دیدن فیلم‌های هیجانی و کار با موبایل پرهیز کنند.

مدیریت استرس و سلامت روانی را دست کم نگیریم



مدیریت حالات روحی روانی نیز از مهمترین اسباب حفظ و ارتقای سلامتی است. شرایط زندگی امروز مخصوصاً که با شیوع کووید-۱۹ همراه شده است؛ خود به خود استرس‌زاست. اما نباید به این شرایط دامن زد. باید توجه داشت که مرگ و میر مبتلایان به کووید-۱۹ که استرس زیادی دارند، بیشتر است. استرس زیاد، سیستم ایمنی را ضعیف کرده و توان مقابله آن با عامل بیماری را کم می‌کند. کسانی که استرس زیادی دارند، باید از پیگیری اخبار

نگران کننده اجتناب کرده و ساعاتی از روز را به گفت‌وگو با افراد خوش‌بین و امیدوار به زندگی یا دیدن فیلم‌های نشاط آور و خواندن داستان‌های مثبت اختصاص دهند. یکی دیگر از نکاتی که مبتلایان به استرس باید به آن توجه کنند، پرهیز از حضور افراطی در فضای مجازی است. با قرار گرفتن در این فضا در مدت کوتاهی حجم گسترده‌ای از تصاویر و پیام‌ها وارد مخزن ذهن شده و تجزیه و تحلیل آنها سبب آشفتنی ذهن و بروز استرس و اضطراب می‌شود. خوردن بیش از حد مواد غذایی مانده، گوشت گاو و گوساله، ادویه فراوان و ترشی‌ها به این افراد توصیه نمی‌شود. در عوض نوشیدن شربت‌های مفرح مانند گلاب، زعفران، بیدمشک، بهارنارنج، شیره انگور و سیب در فروکاستن از استرس زیاد مؤثر است (مبتلایان به دیابت در نوشیدن شربت‌ها جانب احتیاط را رعایت کنند).

در بحران شیوع کرونا سبک زندگی سالم را نادیده نگیریم

آن‌ها و کاهش احتمال ایجاد عفونت منجر می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود چند بار در طول روز بخصوص زمان‌هایی که در محیط‌های بیرون از منزل یا مکان‌های شلوغ قرار گرفته‌اید؛ علاوه بر این که دست‌هایتان را با آب و صابون می‌شوید؛ قرقره و استنشاق را انجام دهید. بدین طریق که آب را داخل دهان چرخانده و بیرون بریزید. سپس آب را داخل گلو قرقره کرده و بیرون بریزید. کمی هم آب داخل بینی کشیده و بیرون بریزید. با اجرای این کارهای ساده از تجمع احتمالی ویروس‌ها در مجاری تنفسی فوقانی و تکثیر آنها پیشگیری می‌شود.

محمد احمدی

دانشجوی دکتری سیاست‌های غذا و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
بازرس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران

حبس می‌شود. مرحله سوم، بازدم عمیق از راه دهان است که ۳ تا ۴ ثانیه طول می‌کشد. در این مرحله با کمک عضلات شکم، تمام هوای مانده در ریه خارج می‌شود. در مرحله آخر هم ۲ ثانیه توقف صورت می‌گیرد تا تنفس بعدی شروع شود.

بهتر است این تنفس ۳ تا ۵ نوبت و در هر نوبت، ۱۲ تا ۱۵ بار انجام شود. چه بهتر که حداقل یک نوبت آن در هوای خنک و تازه صبحگاهی و یک نوبت نیز شب پیش از خواب باشد. اگر به هوای تازه و خنک دسترسی نداشتید؛ در حین تنفس از افزاشانه‌ها و بوهای خنک و مفرح مانند بوی گلاب، خیار، پوست پرتقال، به و سیب بهره ببرید.

اصل ترقیق: این اصل بیان می‌دارد که هر بار شستن مجاری تنفسی با آب ساده به کاهش تعداد میکروارگانیزم‌ها (ویروس‌ها و باکتری‌ها) و پیشگیری از تجمع کلونی

در آخر باید اشاره کنیم که افراط در هر چیزی می‌تواند به تفریط در برخی امور دیگر منجر شود. پرداختن بیش از حد اخبار و تأکیدات مسئولین بهداشتی کشور به رعایت اصول پیشگیری از کرونا می‌تواند سبب نادیده گرفتن بسیاری از اصول سبک زندگی سالم جهت پیشگیری از بیماری‌های مزمن توسط مردم شده و بار بیماری‌های مزمن را در کشور مضاعف کند. توجه شما را به چند نکته بهداشتی هم که معمولاً از آن غفلت شده و در توصیه‌های بهداشتی مقابله با کرونا به آن پرداخته نشده است؛ جلب می‌کنیم:

تنفس عمیق: در مرحله اول به مدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه بینی هوا را داخل بکشید. در این حالت ریه کاملاً از هوا پر میشود. در هنگام دم عمیق باید شکم برآمده شود؛ نه این‌که شانه‌ها بالا رود یا فقط سینه منبسط شود. در مرحله دوم نفس به مدت ۲ ثانیه



معرفی بهترین سرگرمی‌های قرنطینه؛

با کرونا هم میشه تفریح کرد

خبرگزاری مهر

کرونا همیشگی نیست. اما اگر دوران قرنطینه و خانه‌نشینی را به‌درستی استفاده نکنیم، پس از پایان اپیدمی این بیماری احساس خوبی نخواهیم داشت، چراکه یک فرصت عالی را از دست داده‌ایم.

به گزارش بازرگانی خبرگزاری مهر، تا پیش از کرونا، زندگی یک جریان عادی داشت. اما این ویروس روال و نظم عادی زندگی را به‌طور کلی دگرگون کرد. آنلاین شدن فرآیندها، قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی از مهم‌ترین پیام‌های کرونا ویروس بود. فاصله‌گذاری اجتماعی بسیاری از سرگرمی‌ها و تفریحات عادی زندگی را تحت تأثیر قرار داد. اما زندگی هیچ‌وقت توقف‌پذیر نیست. در این مقاله می‌خواهیم تفریحات و سرگرمی‌های جذابی را به شما معرفی کنیم تا بتوانید در فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه هم سرگرم باشید.

تأثیرات شگفت‌انگیز کرونا؛ ویروسی که زندگی بشر را تغییر داد

کرونا ویروس تغییراتی عجیب و طولانی در زندگی بشر ایجاد کرده است. بسیاری از کسب‌وکارها دچار ضررهای هنگفتی شدند. سرگرمی‌ها و تفریحات هیجان‌انگیز برای جلوگیری از گسترش بیماری، لغو و تعطیل شدند. باشگاه‌های ورزشی، کافه‌ها و مکان‌های دیگری که افراد بیشتر وقت خود را برای تفریح و سرگرمی در آن می‌گذراندند تعطیل شدند. در حقیقت قرنطینه خانگی باعث شده که شکل تفریحات هم عوض شود.

کرونا ویروس هم مثل هر پدیده و اتفاق دیگری روزی تمام خواهد شد. اما نباید اجازه داد که ویروس کرونا، زندگی عادی را تحت تأثیر قرار دهد. قرنطینه می‌تواند باعث افسردگی و تنهایی افراد شود. اما اگر برای قرنطینه هم برنامه‌ریزی کنیم، می‌توانیم علاوه بر حفظ سلامتی خود از روزهای قرنطینه با خاطره‌ای خوب عبور کنیم.

بهترین سرگرمی‌ها را در دوران قرنطینه تجربه کنید

برای رهایی از افسردگی و تنهایی لازم نیست خانه را ترک کنیم. کافی است برای اوقاتی که در خانه هستیم، برنامه‌ریزی کنیم. اگر از دیدی دیگر به قرنطینه نگاه کنیم، در خانه ماندن بهترین فرصت برای انجام کارها و لذت بردن از تفریحاتی است که همیشه برایش به دنبال فرصت بوده‌ایم.



فیلم ببینید؛ سینما را به خانه بیاورید

فیلم، سریال و کارتون می‌تواند همه را سرگرم کند. قرنطینه فرصت طلایی فیلم دیدن و لذت بردن از سینما است. اگر با خانواده زندگی می‌کنید یا فرزند خردسالی هم دارید، می‌توانید سریال‌های خانوادگی یا کارتون و انیمیشن تماشا کنید. دیدن یک فیلم خوب می‌تواند شما را از تنهایی در بیاورد.

خانه را به کارخانه مهارت‌آموزی تبدیل کنید

شاید پس از اتمام قرنطینه حسرت مهارت‌هایی که می‌توانستیم در دوران قرنطینه به دست آوریم، هرگز ما را رها نکند. پس همین حالا دست‌به‌کار شوید و مهارت‌های خود را افزایش دهید. این مهارت‌ها می‌تواند از جنس مهارت‌های مرتبط با تخصص و کار حرفه‌ای شما باشد، می‌تواند از جنس سرگرمی یا حتی یادگرفتن کاری باشد که همیشه دوست داشته‌اید.

کتاب بخوانید؛ بهترین فرصت برای کتاب‌بازها

اگر به دنبال یک تفریح و کار جذاب و سرگرم‌کننده هستید، کتاب بخوانید. برای کتاب‌بازها و حتی کسانی که کمتر فرصت کتاب‌خوانی دارند، قرنطینه خانگی فرصت خوبی برای خواندن کتاب فراهم کرده است.

یک باشگاه ورزشی در خانه درست کنید

قرنطینه خانگی بسیاری را با مشکل اضافه‌وزن روبه‌رو می‌کند. به همین دلیل یکی از کارهای مفید، ورزش کردن است. استفاده از تردمیل، خرید وزنه‌های کوچک، استفاده از دمبل، دراز نشست و بارفیکس از جمله ورزش‌هایی است که می‌توان آن‌ها را در خانه انجام داد. البته دقت داشته باشید ورزش صرفاً به خاطر سلامتی جسمی نیست و یک ساعت ورزش می‌تواند حسایی حال روحی شما را هم بهتر کند.

نوشتن، خاطرات این روزها را ثبت کنید

شاید تا صدسال دیگر هم شرایط مثل کرونا را تجربه نکنیم. اگر از ورزش و یادگرفتن مهارت هم دل‌خوشی ندارید، بنویسید. نوشتن می‌تواند خاطرات این روزها را برای همیشه ثبت کند. شاید یک روز نوشته‌های خودتان را چاپ کردید یا برای دیگران خواندید. اما همیشه به یاد داشته باشید که نوشتن خاطرات جدای از ثبت آن‌ها تأثیر بسیار مثبتی روی روحیه شما دارد.

بهترین سرگرمی‌های قرنطینه، کاری است که شما دوست داشته باشید

کرونا همیشگی نیست. اما اگر دوران قرنطینه و خانه‌نشینی را به‌درستی استفاده نکنیم، پس از پایان اپیدمی این بیماری احساس خوبی نخواهیم داشت. چراکه یک فرصت عالی را از دست داده‌ایم. ورزش و یادگرفتن مهارت‌های جدید می‌تواند دوران قرنطینه را به یک سکوی پرش تبدیل کند.



معارفه مدیر عامل جدید رعد برگزار شد



آیین معارفه دکتر هاجر حکیمی مدیرعامل جدید مجتمع رعد در جمع محدودی از اعضا هیأت مدیره، کارکنان و مسؤولان گروه‌های همیاری بانوان و جوانان برگزار شد.

مهندس رحمان علاقه‌بند مدیرعامل سابق مجتمع رعد، با اشاره به تلاش‌های کارکنان در مدت خلاء وجود نقش مدیر عاملی در رعد و پذیرش مسؤولیت در این دوران افزود: بنا به توصیه و تکلیفی که هیأت مدیره برعهده‌ام گذاشتند، در چند ماهی که مدیرعامل قبلی همکاری خود را با رعد پایان داد تا امروز که مسؤولیت هدایت رعد را برعهده داشتیم، در پی انتخاب شخصی بودیم که توانایی پذیرش این مسؤولیت را داشته باشد.

وی در ادامه گفت: حال با انتخاب مدیرعامل جدید لازم می‌دانم از تمام همکاران محترم قدردانی و تشکر نموده و برای مدیرعامل جدید آرزوی موفقیت نمایم.

در ادامه این مراسم، هاجر حکیمی مدیرعامل جدید مجتمع رعد با اشاره به سوابق تحصیلی خود در رشته دکتری مدیریت بازرگانی و تجربه کاری در حوزه بیمه، بانکداری و بازاریابی، افزود: بسیار خوشحالم که توفیق خدمت در مؤسسه‌ای خوش نام همچون مجتمع رعد نصیبم شده‌است. وی در ادامه افزود: پی‌گیری برنامه‌ها مصوب استراتژیک رعد در سال جاری و پیش‌بینی اولویت‌های سال پیش‌رو از مهم‌ترین اقدامات ماه‌های آتی به شمار می‌رود.

در پایان این مراسم دکتر مریم رسولیان رئیس هیأت مدیره با تشکر از همت و تلاش کارکنان مجتمع رعد که در هر شرایطی موجب افتخار مؤسسه هستند با اهداء حکم مدیرعاملی به دکتر هاجر حکیمی برای ایشان آرزوی موفقیت کرد و در ادامه حضار تک‌تک خود را و حوزه مسؤولیت‌شان را معرفی کردند.

گزارش آیین اختتامیه چهارمین رویداد توان‌تک



مدیریت زهرا خان‌اف مقام سوم را کسب کردند. همچنین به برگزیدگان این بخش جایزه نقدی، تندیس، لوح سپاس و امکان استفاده از فضای کار اشتراکی مرکز تابش رعد اهدا شد.

در بخش خانواده حمایت‌گر از توان‌یاب، منیژه زینلی مادر بزرگوار مهدیه رستگار از کارآموختگان مجتمع رعد منتخب هیأت‌داوران بود که تندیس و لوح سپاس توان‌تک با همراهی پدر خانواده به ایشان اهدا شد.

تندیس سفیران توانمندی نیز به غنچه استوار نیا، هستی صادقی‌تبار و وحید رجب‌لو اهدا شد. سفیران توانمندی شاخص‌ترین افراد دارای معلولیت هستند که با حضور مستمر در شبکه‌های اجتماعی از حقوق افراد دارای معلولیت دفاع می‌کنند.

در پایان مراسم سید مهدی میرهادی معاون آموزش، اشتغال و توانبخشی خیریه رعد بیانیه هیأت‌داوران را قرائت کرد.

مهدیه رستگار از گویندگان پرتوان رادیو توان و از کارآموختگان موفق مجتمع رعد، اجرای این برنامه را بر عهده داشت.

بیانیه هیأت‌داوران

در بیانیه هیأت‌داوران چهارمین رویداد توان‌تک به نکات مهمی اشاره شده بود که جهت آگاهی در ادامه خواهد آمد. امروز نقش فضای مجازی و خدمات آنلاین در بهبود کیفیت زندگی جوامع بشری انکارناپذیر است و رویداد توان‌تک با هدف فراهم آوردن شتاب بیشتر در توسعه فناوری‌ها، اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌های آرایه دهنده خدمات به افراد دارای معلولیت یا ایجاد شده توسط

اختتامیه چهارمین رویداد توان‌تک با حضور مدیرعامل و اعضای هیأت‌مدیره مجتمع رعد، ریاست مرکز علمی کاربردی رعد، الهه طاهری از مدیران وب سایت دکتردکتر و مدیران تیم‌های برگزیده با رعایت فاصله اجتماعی دوران کرونا در سالن همایش رعد برگزار شد.

دکتر هاجر حکیمی مدیرعامل مجتمع رعد طی سخنانی کوتاه با قدردانی از برگزارکنندگان چهارمین دوره توان‌تک در مجتمع رعد و ششمین دوره الکام استارز گفت: با شرایطی که در دوران کرونا شاهد آن هستیم استقبال و حضور تیم‌های شرکت‌کننده و ایده‌های مطرح‌شده جای شگفتی دارد؛ این اتفاق بسیار ارزشمند و حائز اهمیت است که باید به آن توجه ویژه داشته باشیم.

وی با ابراز امیدواری برای پربارتر بودن توان‌تک در دوره‌های آینده افزود: با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، مقرر شد که مجتمع رعد در آینده از استارت‌آپ‌ها و ایده‌های مؤثر در حوزه معلولیت حمایت کند.

مهندس شاهین طبری از بنیان‌گذاران این رویداد با اشاره به تاریخچه شکل‌گیری توان‌تک گفت: توان‌تک فرصتی برای افراد دارای معلولیت است که نشان می‌دهد این افراد در حوزه تکنولوژی و فناوری می‌توانند مانند رشته‌های ورزشی جایگاهی برابر با دیگران برای فعالیت داشته باشند. بسیار خوشحالم که توان‌تک عرصه‌ای برای درخشش افراد دارای معلولیت شده‌است. در حال حاضر افراد دارای معلولیتی داریم که در کسب‌وکارهای آنلاین، دارای جایگاه‌ها و موقعیت‌های ویژه‌ای هستند.

در ادامه مراسم مجری، با دعوت از مدیران مجتمع و مرکز علمی کاربردی رعد و الهه طاهری نماینده وب سایت دکتردکتر، حامی مالی این دوره از رویداد به روی جایگاه برای اهدای جوایز، نتایج داوری چهارمین رویداد توان‌تک در سال ۱۳۹۹ را اعلام کرد.

در چهارمین رویداد توان‌تک در بخش جایزه مسؤولیت اجتماعی رعد؛ هیأت‌داوران جایزه این بخش را به گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران از شرکت فیروزه به دلیل تلاش مستمر و چشمگیر در حوزه آموزش و تغییر نگرش اهدا کرد. در این بخش، نماینده شرکت‌های توسعه صنعتی ایران و تپ سی به عنوان نامزدهای دریافت جایزه حضور داشتند.

دکتر رعنا ایمانی مدیر روابط عمومی شرکت فیروزه پس از دریافت تندیس مسؤولیت اجتماعی رعد گفت: هر تلاشی که در این راه انجام داده‌ایم، کارهایی بوده که با همکاری تک‌تک همکاران در شرکت فیروزه انجام‌شده است.

در بخش استارت‌آپ‌های برتر، استارت‌آپ تمرینات ورزشی ویژه افراد با آسیب نخاعی به مدیریت دکتر فریبا محمدی مقام اول؛ اپلیکیشن مای رمپ به مدیریت مهندس محمدعلی فیروزان مقام دوم و وبسایت رادیوتوان به



چشمگیر در حوزه آموزش و تغییرنگرش اهدا نمود. هیات داروان ضمن پاسداشت از مقام والای مادر که تمام افراد دارای معلولیت مدیون فداکاری‌های آنها هستند، جایزه تجلیل از اعضا خانواده توان‌یاب را به سرکار خانم منیژه زینلی مادر بزرگوار سرکار خانم مهدیه رستگار اهدا نمود. همچنین تندیس «سفیر توانمندی» به شاخص‌ترین توان‌یابانی که در شبکه‌های اجتماعی حضور مستمر دارند و از حقوق افراد دارای معلولیت دفاع می‌کنند، اهدا می‌شود که برگزیدگان این دوره عبارت‌اند از:

- ۱- سرکارخانم غنچه استوار نیا
- ۲- سرکار خانم هستی صادقی تبار
- ۳- جناب آقای وحید رجبلو

پیام بنیانگذار مجتمع رعد

به مناسبت موفقیت آستارت‌آپ‌های توان‌تک بنیانگذار مجتمع رعد مهندس احمد میرزاخانی طی پیامی ضمن تبریک به برگزیدگان، گفت:

بسیار خرسندم که تلاش فکری جوانان ایران‌زمین و تفکر دختران و پسران خستگی‌ناپذیر ما در مسیری گام نهاده که به افزایش کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت منجر گشته و خواهد شد. در خبری که به دست من رسید متوجه شدم برخی از این طرح‌ها و ایده‌ها را خود عزیزان توان‌یاب، مدیریت و برنامه‌ریزی کرده‌اند که باعث افتخار بیشتر بنده است. این همان هدفی است که تمام فعالیت‌های مجتمع و دانشگاه رعد بر اساس آن بنا نهاده شده و حضور مؤثر اجتماعی افراد دارای معلولیت را در تمام عرصه‌های جامعه بدون در نظر گرفتن محدودیت‌هایی که در زندگی تجربه می‌کنند، فراهم می‌سازد. امروز دانش و پژوهش در جهان مرزبندی خاصی ندارد و همه اعضای جامعه بشری با هر توان و جنسیتی می‌توانند در آن نقش‌آفرین باشند.

همچنین شایسته است از مدیران و برنامه‌ریزان فضای مجازی که یقیناً با حمایت و همراهی آنها این شرایط فراهم و مهیا شده است، سپاسگزاری نمایم و به همه فرزندان خود می‌گویم که طبق آیه شریفه *إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ* خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنها خود را تغییر دهند. پس بر تلاش و کوشش خود در راهی که در پیش گرفته‌اید، بکار بندید و ثابت‌قدم باشید. احمد میرزاخانی- بهمن ۱۳۹۹

پیام تبریک مدیرعامل مجتمع

دکتر هاجر حکیمی مدیرعامل مجتمع رعد با اشاره به کسب موفقیت تیم‌های توان‌تک در ششمین دوره الکام استارز سال ۱۳۹۹ این عملکرد را حاصل تلاش اعضای تیم‌های استارت‌آپی و حمایت چندین ساله مجتمع رعد و فعالان صنعت آی تی کشور دانست و کسب این موفقیت را تبریک گفت. وی در پیام خود آورده است: درخشش تیم‌های توان‌تک در الکام استارز امسال ضمن مایه مباحثات و غرور برای من و تمامی اعضای خیریه رعد، نشانه تبلور و جوانه زدن بذری است که چندین سال پیش به‌منظور کسب جایگاه واقعی افراد دارای معلولیت در فضای مجازی کشور کاشته شده است.

من به یکایک اعضای ۸ تیم شرکت‌کننده توان‌تک تبریک می‌گویم و با ارج نهادن به تلاش این عزیزان؛ امیدوارم شما نیز همچون استارت‌آپ‌های رادیوتوان و تن تونیک که موفق به کسب جایگاه سوم و چهارم در بین ۶۰ تیم شرکت‌کننده شدند، مسیر رشد و تعالی ایده خود را به کوشش، دانش و پشتکار فراوان و با حمایت مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد طی نمایید.



افراد دارای معلولیت در کنار الکام استارز ۴ سال پیش فعالیت خود را آغاز کرد. در چهارمین دوره توان‌تک، ۸ استارت‌آپ حضور داشتند که علاوه بر شرکت در داوری گروهی استارت‌آپ‌های الکام استارز و کسب نتایج خیره‌کننده، در داوری اختصاصی رویداد توان‌تک هم حضور داشتند.

هیأت داوران توان‌تک با در نظر گرفتن اهمیت مسأله و کاربردی بودن قابلیت رقابت و حضور در بازار، فراگیری و الگوی کسب و کار، تک‌تک شرکت‌کنندگان را بررسی کرد و در پایان نتایج این دوره را به شرح زیر اعلام کرد: ۱- استارت‌آپ تمرینات ورزشی افراد با آسیب نخاعی به مدیریت سرکار خانم دکتر فریبا محمدی برنده مقام اول، جایزه نقدی، تندیس، لوح سپاس و ۶ ماه استفاده از فضای کار اشتراکی مرکز تابش رعد.

۲- اپلیکیشن مای رمپ به مدیریت جناب آقای مهندس محمدعلی فیروزان برنده مقام دوم، جایزه نقدی، تندیس، لوح سپاس و ۴ ماه استفاده از فضای کار اشتراکی مرکز تابش رعد. ۳- استارت‌آپ و وبسایت رادیوتوان به مدیریت سرکار خانم زهرا خان‌اف را برنده مقام سوم، جایزه نقدی، تندیس، لوح سپاس و ۲ ماه استفاده از فضای کار اشتراکی مرکز تابش رعد. همچنین در بخش جایزه مسؤلیت اجتماعی، رعد ضمن قدردانی از فعالیت تمام مؤسسات و شرکای اجتماعی مجتمع رعد که در زمینه دسترس‌پذیری افراد دارای معلولیت تلاش کرده‌اند، جایزه این دوره را به گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران به دلیل تلاش مستمر و



درخشش دانشجویان دارای معلولیت در مسابقات ورزشی پارالمپیک مجازی



مراسم تقدیر و تشکر از دانشجویان دارای معلولیت دانشگاه علمی کاربردی نیکوکاری رعد که در اولین دوره از مسابقات ورزشی پارالمپیک مجازی دانشجویان خوش درخشیدند، با حضور مسؤولان دانشگاه جامع برگزار شد.

در این مراسم که دکتر محمدحسن پیش‌بین رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی استان تهران واحد غرب، معین محبوب معاون فرهنگی، مهندس هدایت تاجیک معاون اجرایی واحد استانی غرب تهران، دکتر اعظم بیات رئیس مرکز آموزش علمی-کاربردی نیکوکاری رعد، حسن محمودآبادی مدیر گروه رشته تربیت بدنی و جمعی از همکاران مرکز رعد حضور داشتند، دکتر پیش‌بین ضمن تبریک به دانشجویان پرتلاش و باانگیزه مرکز رعد که توانستند مقام‌های اول تا سوم را در اولین دوره از مسابقات پارالمپیک مجازی کسب کنند، گفت: این قهرمانان باعث افتخار واحد غرب استان تهران هستند و رسالت اصلی اجرای این مسابقه ایجاد انگیزه و توانمند ساختن افراد دارای معلولیت در رقابت سالم با سایرین بوده است. دکتر پیش‌بین، همچنین از هیأت رئیسه دانشگاه رعد و دکتر اعظم بیات رئیس دانشگاه نیز تشکر ویژه نمودند.

دکتر اعظم بیات ضمن عرض خیرمقدم و تقدیر و تشکر از حضور دکتر پیش‌بین و همکاران محترمشان در این مراسم، به دانشجویان و خانواده محترمشان تبریک گفت و از مسؤولان دانشگاه برای اجرای این دوره از مسابقات که فرصت مناسبی در این شرایط کرونایی در اختیار افراد دارای معلولیت قرار داد تا توانمندی و شایستگی‌های خود را نشان دهند، قدردانی کرد. حسن محمودآبادی مدیر گروه تربیت بدنی مرکز علمی کاربردی رعد نیز ضمن تشکر از برگزاری این مراسم، خواستار مساعدت بیشتر نسبت به مرکز رعد شد. در پایان الواح تقدیر و مدال‌های قهرمانی و جوایز توزیع شدند و حضار عکس یادگاری گرفتند.

نفرات برتر این دوره عبارت بودند از:

- کنترل توپ تنیس روی میز نفر اول عطیه شرعیاتی
- پرتاب توپ در سبد (بانوان) نفر اول فاطمه بهمنی
- پرتاب توپ در سبد (آقایان) نفر دوم علیرضا عزیزی
- پرتاب توپ در سبد (بانوان) نفر سوم ملیحه حصارخانی
- پرتاب توپ تنیس روی میز نفر سوم اکبرخانی



افتتاح مرکز نوآوری تابش رعد



الناز سعادت، فاطمه اکبریور، گروهی از کارشناسان و صاحبان نظران در تخصص‌های گوناگون به صورت داوطلبانه و رایگان با این پروژه همکاری داشتند که به حکم وظیفه از تک تک آنها قدردانی می‌کنم. در ادامه دکتر امین معاضدی نماینده خانواده زنده یاد حاج طرخانی که به صورت آنلاین در این مراسم حضور داشت، ضمن ابراز خوشحالی از افتتاح مرکز نوآوری تابش رعد، افزود: مایه خرسندی و مباهات است که در نخستین گام، برگزیدگان رویداد استارت‌آپی توان تک به عنوان بخشی از جوایز خود می‌توانند در مدتی معین از امکانات و فضای کار اشتراکی رعد استفاده کنند.

وی در ادامه اظهار امیدواری کرد مرکز نوآوری تابش با جذب هرچه بیشتر ایده‌های جدید و در اختیار قرار دادن امکانات این مرکز به استعداد‌های تازه شکوفا شده، شاهد موفقیت‌های بیشتر جوانان دارای معلولیت در عرصه‌های مختلف کار، تلاش، تکنولوژی و فعالیت‌های علمی باشد.

این مراسم با بریدن روبان افتتاحیه توسط دکتر مریم رسولیان رئیس هیئت مدیره رعد به صورت رسمی آغاز به کار کرد. در این مرکز در حال حاضر ۵ میز کار اشتراکی با تجهیزات کامل، میز کارگروهی، اینترنت پرسرعت، چاپگر رنگی و دیگر امکانات مورد نیاز پیش‌بینی شده است.

با حضور اعضای هیأت امناء، هیأت مدیره، مدیرعامل، نمایندگان گروه‌های همیاری بانوان و جوانان، عضو شورای کارآموزان، کارکنان و رئیس مرکز آموزش علمی-کاربردی رعد و به اتفاق نمایندگان استارت‌آپ‌های برگزیده چهارمین رویداد توان‌تک، آیین افتتاح رسمی مرکز نوآوری تابش فرد برگزار شد.

در این مراسم که به صورت حضوری و غیرحضوری (آنلاین) برگزار شد، ابتدا سیدمهدی میرهادی معاون آموزشی مجتمع رعد ضمن اشاره به تاریخچه ایده‌پردازی، طراحی و ساخت فضای کار اشتراکی و حمایت از اینفلوئنسرهای دارای معلولیت، افزود: با توجه به پیشرفت فناوری‌های نوین و حذف بُعد زمان و مکان در اشتغال توان‌بابان، ضرورت بهره‌گیری از مراکز نوآوری و شتاب‌دهنده‌ها، گامی مهم در خلق فرصت‌های برابر شغلی محسوب می‌شود و مجتمع رعد با درک صحیح از این موقعیت، هنگامی که برای نماینده خانواده زنده‌یاد حاج طرخانی از همراهان و نیکوکاران قدیمی مراکز رعد، ابعاد این طرح را تشریح کرد و ایشان به میزان تاثیرگذاری آن در رشد توانمندی افراد جامعه هدف واقف شد، موافقت خود را با اختصاص کمک مالی وارشان خیر در گذشته برای ایجاد مرکز نوآوری و فضای کار اشتراکی رعد اعلام کرد.

وی در ادامه افزود: در چند ماهی که مراحل طراحی، آماده سازی، خرید و تهیه تجهیزات کامپیوتری و تهیه زیرساخت‌های مورد نیاز ادامه داشت، علاوه بر تلاش همکاران دلسوز رعد همچون؛ امید قریشی،



رونمایی رسمی از سامانه آموزش آنلاین رعد



با حضور مدیرعامل، اعضاء هیأت مدیره، کارکنان و نیروهای داوطلب مجتمع رعد، مراسم رونمایی از سامانه هوشمند آموزش آنلاین مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برگزار شد و این سامانه رسماً آغاز به کار کرد.

این مراسم با گزارش سیدمهدی میرهادی معاون آموزشی مجتمع رعد آغاز شد. وی با اشاره به رویای دیرینه مجتمع رعد که عرضه خدمات آموزشی در گستره کشور به افراد دارای معلولیت بود، افزود: در پی برگزاری جلسات متعدد با هدف راهاندازی پروژه آموزش آنلاین که گروهی از همکاران به اتفاق کارشناسان داوطلب خارج از مؤسسه طی چند ماه ادامه داشت، این سیستم به بهترین کیفیت ممکن راهاندازی شد به نحوی که امروز با فراگیری ۱۴ استان و ۱۸ شهرستان بالغ بر ۵۰۰ نفر کارآموز از این امکانات علمی و آموزشی بهره‌برداری می‌کنند.

در ادامه این نشست، دکتر هاجر حکیمی با اشاره به انگیزه‌های شخصی و رضایت درونی خودش از همکاری با مجتمع رعد گفت: بسیار خوشحالم که این پروژه ملی در کوتاه‌ترین زمان ممکن و در سخت‌ترین شرایط زمانی که همان همه‌گیری کرونا بود با موفقیت کامل در مجتمع رعد به بهره‌برداری رسید و این نشان از تلاش و پشتکاری است که در نیروی انسانی ارزشمند این مؤسسه نهفته دارد.

در خاتمه، از همکارانی که در این پروژه نقش تعیین‌کننده داشتند به ترتیب: سیدمهدی میرهادی معاون آموزش، الناز سعادت‌ی مدیر واحد IT، فاطمه اکبرپور مدیر آموزش، امید قریشی مسؤول واحد اشتغال، مشکلات مختاری کارشناس آموزش و شیما مرکباتی کارشناس آموزش با اهدا لوح سپاس قدردانی شد و حاضران با ایستادن در کنار نقشه‌ای از ایران که گسترش شبکه آموزش آنلاین رعد در استان‌ها و شهرستان‌های جدید را با رنگ آبی سازمانی رعد مشخص کرده بود، عکسی به یادگار گرفتند و هم قسم شدند که در سال آینده ظرفیت کارآموزان آموزش آنلاین رعد را با تلاش بیشتر به ۲ برابر افزایش دهند.



بازدید دکتر غلامی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از مجتمع و مرکز علمی کاربردی رعد



در ادامه مراسم، مهندس احمد میرزاخانی بنیانگذار مجتمع رعد و رئیس هیأت رئیسه مرکز آموزش علمی کاربردی رعد در پیامی که به صورت آنلاین قرائت کرد ضمن تشکر از حضور وزیر علوم و همراهان به ظرفیت‌های مثال زدنی دانشجویان توان یاب اشاره کرد و افزود: یکی از موفقیت‌های بزرگی که رعد در این سال‌ها به آن دست یافته است، تأسیس مرکز آموزش علمی کاربردی نیکوکاری رعد است که مسیر ادامه تحصیل افراد دارای معلولیت را تسهیل کرده است.

رئیس هیأت رئیسه مرکز با اشاره به برنامه آینده مرکز که تبدیل شدن به مرکز تحقیقات و پژوهش است، افزود: این مرکز می‌بایست برای مشکلاتی که افراد توان‌یاب با آن روبه‌رو هستند از قبیل: پیشگیری از معلولیت، بهبود کیفیت توانبخشی و ارتقاء فنی وسایل کمک حرکتی، فعالیت جدی داشته باشد.

در ادامه این مراسم، امیر حسین شهبازی نماینده کارآموزان رعد، فریبا شهبازی نماینده دانشجویان توان‌یاب و حسین خرسندامیری، قهرمان آسیایی پرتاب دیسک و نماینده فارغ‌التحصیلان مرکز، مهم‌ترین مسائلشان را با وزیر علوم در میان گذاشتند.

در آستانه روز جهانی افراد دارای معلولیت و نیز روز ملی دانشجو دکتر منصور غلامی وزیر محترم علوم، تحقیقات و فناوری به اتفاق مسؤلان دانشگاه جامع علمی کاربردی از فعالیت‌های آموزشی مجتمع و مرکز علمی کاربردی رعد بازدید کردند.

در آغاز این بازدید سیدمهدی میرهادی معاون آموزشی مجتمع رعد و مسؤول کارآفرینی و اشتغال مرکز در سخنان ضمن ارایه گزارش کوتاهی از فعالیت‌های دوران کرونا، افزود: ضرورت خدمت‌رسانی به عزیزان توان‌یاب، مجتمع رعد را برآن داشت تا تمام خدمات آموزشی که تا پیش از کرونا به صورت حضوری عرضه می‌شد از ابتدای سال ۱۳۹۹ در بستر اینترنت و به شکل مجازی ارایه دهد. معاون آموزشی رعد همچنین افزود: افزایش کارآموزان از ۲۸۵ نفر به ۴۸۹ نفر از مزیت‌های بهره‌مندی از این طرح است که با سرمایه‌گذاری و مشارکت نیکوکاران به مورد اجرا گذاشته شده است.

در ادامه این بازدید دکتر اعظم بیات ضمن معرفی کلاس‌های آنلاین مرکز آموزش علمی کاربردی نیکوکاری رعد، یکی از کلاس‌های در حال برگزاری مرکز را تشریح کرد.

دکتر مریم رسولیان رئیس هیأت مدیره مجتمع رعد طی سخنانی با اشاره به هدف این مؤسسه که توانمندسازی افراد دارای معلولیت بود، افزود: دوران کرونا فرصتی فراهم آورد تا مؤسسات آموزشی به فکر توسعه فعالیت‌های خود در بستر آنلاین باشند و در این مدت ما علاوه بر برنامه‌ریزی برای توسعه زیرساخت و نرم افزارهای آموزشی در فکر تولید محتوای آموزشی هستیم. البته در ارایه خدمات آموزشی باید به پهنای باند توجه کرد که در این زمینه امیدواریم مسؤولان دانشگاه جامع علمی کاربردی و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به این مهم اهتمام ویژه نمایند.

دکتر محمدحسین امید رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی طی سخنانی گفت: مرکز علمی کاربردی رعد یکی از مراکز موفق آموزشی دانشگاه محسوب می‌شود و همواره از مساعدت‌های دانشگاه در سطح بالا بهره‌مند بوده است.

رئیس دانشگاه جامع در ادامه با تأکید بر نقش فعالیت استارت‌آپی، افزود: امسال در شرایط کرونا هدف‌گذاری، توسعه فعالیت مراکز نوآوری است که چندی پیش مرکز آموزشی رعد استارت‌آپ کفش را برگزار کرده است.

دکتر امید در ادامه افزود: با هدف حمایت از دانشجویان توان‌یاب رعد، موافقت خود را با تخفیف ۱۵

درصدی شهریه این دانشجویان اعلام می‌کند. دکتر منصور غلامی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری ضمن ابراز خرسندی از حضور در مجتمع رعد در آستانه روز جهانی افراد دارای معلولیت و روز ملی دانشجو این مناسبت‌ها را به دوستان رعد تبریک گفت و افزود: موضوع توسعه آموزش در دوران کرونا مسأله اصلی وزارتخانه است و در این زمینه از هیچ تلاشی کوتاهی نخواهد کرد.

دکتر علی ربیعی سخنگوی دولت که در این مراسم حضور داشت نیز با ابراز علاقه‌مندی به فعالیت‌های مؤسسات حوزه افراد دارای معلولیت، افزود: این پیگیری از زمان تصدی من در وزارت رفاه همیشه با من همراه بوده و همیشه به حل مسائل افراد دارای معلولیت، اهتمام ویژه‌ای داشته‌ام.

دکتر ربیعی در ادامه با اهمیت موضوع مناسب‌سازی دانشگاه‌ها، از وزیر علوم در خواست کرد که برای مناسب‌سازی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی، امتیازات و جوایز خاصی در نظر بگیرند.

در این بازدید استودیو تولید و ضبط برنامه‌ها و محتوای آموزشی مجتمع رعد توسط وزیر علوم، تحقیقات و فناوری افتتاح شد.



برگزاری مراسم طرح توانمندسازی مراکز رعد



که بر جسم سوار است، آسیبی نمی‌رساند. ما همه وظیفه داریم اگر مانعی هست آن مانع رفع شود و مسیر هموار شود تا آن مرکب مسافر خود را به مقصد برساند. اما این نگاه ترحمی که در جامعه وجود دارد بشدت مذموم است چون شخص دارای معلولیت اشکالی ندارد، آن کسی که خودش را بنده مرکبش کنند، نیازمند ترحم است.

در بخش دیگری از این مراسم، سید مهدی میرهادی معاون آموزشی مجتمع رعد با اشاره به ظرفیت‌های سامانه هوشمند آموزش آنلاین، افزود: در گام نخست پس از مکاتبه با ۷ مرکز، همکاری مناسبی آغاز شد و با معرفی کارآموزان خود از امکانات سیستم LMS بهره‌برداری کردیم. امیدوارم در طرح حاضر مراکز از این ظرفیت حداکثر بهره‌برداری را به‌عمل آورند.

وی در ادامه افزود: این مژده را به نمایندگان محترم مراکز رعد می‌دهم که در سال آینده علاوه بر تولید محتوای متنوع و گسترده در موضوعات روانشناسی، توانبخشی و مهارت‌های زندگی، آموزش کارکنان مراکز نیز از همین بستر آرایه می‌شود و این امکان به وجود آمده که عنوان جذاب آموزشی مراکز با اساتید و با نام خودشان تولید و در سطح ملی منتشر شود.

مراکز بیست گانه حاضر در مراسم عبارت بودند از: مؤسسات نیکوکاری رعدالغدیر تهران، رعد زاهدان، رعد الغدیرپاکدشت، توان‌یابان موسی بن جعفر (ع)، رعد سنج، رعد کرمان، رعد کرمانشاه، فاطمیه قم، کاشانه مهر کاشان، رعد کرج، توان‌یابان مشهد، رعد زنجان، رعد طالقان، رعد الغدیر شیراز، رعد گیلان، رعد الیگودرز، مرکز حرفه‌آموزی بندرعباس (هرمزگان)، رعد اراک و رعد بوشهر باران مهرلیان.

در خاتمه این مراسم، نمایندگان حاضر ارقام هدایی از دستان نمایندگان حامیان طرح توانمندسازی مراکز تحویل گرفتند.

در آستانه سال جدید، مراسم پایانی طرح توانمندسازی مراکز رعد با حضور نمایندگان ۲۰ مرکز مشابه و مستقل از سراسر کشور و نیز نماینده حامیان این طرح از شرکت‌های سرمایه‌گذاری سبحان، فیروزه و توسعه صنعتی ایران به همراه اعضا هیأت مدیره، مدیرعامل، مدیران و کارکنان مجتمع رعد برگزار شد.

مراکز کشوری رعد در نزدیکی سال نو و با هدف اجرایی کردن تفاهم‌نامه توسعه فعالیت‌های آموزش آنلاین، تجهیزات توانبخشی و حمایت از اشتغال و صنایع دستی گرد هم آمدند تا طرحی را که مجتمع رعد به گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران پیشنهاد کرده بود را به مورد اجرا بگذارند. این طرح که مشارکت شرکت فیروزه، گروه سرمایه‌گذاری توسعه صنعتی ایران و شرکت سرمایه‌گذاری سبحان را به همراه دارد با عنوان «توانمندسازی مراکز رعد» هدایایی به ارزش ۱۰ میلیون تومان شامل: تبلت، هدست، ویلچر ارتوپدی، واکر و عصا، هزینه اینترنت پر سرعت و حمایت از تولیدات صنایع دستی کارآموزان، مراکز رعد را حمایت می‌کند.

در ابتدای این مراسم دکتر هاجر حکیمی مدیرعامل مجتمع رعد با اشاره به رشد بهره‌وری آموزشی در دوران کرونا، افزود: طرح توانمندسازی مراکز رعد با نگاهی به ظرفیت‌های موجود مراکز رعد، تلاش دارد با بهره‌برداری از زیرساخت‌ها، آموزش آنلاین را به حداکثر برساند، از این رو اغلب تجهیزات خریداری شده در این طرح به ابزارهای آموزشی و فناوری آموزشی اختصاص دارد.

وی اظهار امیدواری کرد: سال آینده با استفاده از تجهیزات هدایی به مراکز بتوانیم ظرفیت ۵۰۰ نفری کارآموزان را به ۱۰۰۰ نفر افزایش دهیم و این مهم در گرو همکاری صمیمانه مرکز با کارشناسان بخش آموزش مجتمع رعد است.

در ادامه مراسم، دکتر رعنا ایمانی مدیر روابط عمومی شرکت فیروزه ضمن قدردانی از نمایندگان مراکز رعد که در این طرح مشارکت کردند، از دکتر سید محمدحسن ملیحی عضو هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری سبحان دعوت کرد به عنوان نماینده حامیان طرح توانمندسازی مراکز سخنانی ایراد کنند، ایشان با اشاره به وظیفه اجتماعی مؤسسات و شرکت‌های سرمایه‌گذاری در حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه همچون افراد دارای معلولیت به نظریه ملا صدرا اشاره کرد و افزود: فلاسفه و ملاصدرا روی رابطه جسم و روح، مباحث فراوانی را مطرح می‌کنند که یکی از آنها تقدم ولادت جسم بر روح است، دیگری فنای جسمانی و بقای روحانیست. استدلال دیگر این است که اگر عضوی از اندام انسان از بین برود یا قطع شود، بر شخصیت انسان خدشه‌ای وارد نمی‌شود. فلاسفه بر این باورند که رابط جسم و روح رابطه مرکب و راکب است، گاهی مرکب که جسم باشد ممکن است اشکالاتی داشته باشد اما به راکب یا روح



قدردانی از روابط عمومی مجتمع رعد در پانزدهمین جشنواره ملی انتشارات روابط عمومی



الکترونیک و نشر وی، گفت: در نشر وی مشارکت کاربران، اشتراک‌گذاری، نظرخواهی و به‌روزرسانی، مهم‌ترین ویژگی‌های این گونه محسوب می‌شود. محمد خوددادی، معاون اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی میهمان ویژه جشنواره ملی انتشارات روابط عمومی نیز در این مراسم با اشاره به وظایف و ضرورت‌های روابط عمومی در جهان معاصر، افزود: در این شرایط مهم‌ترین نقش روابط عمومی‌ها، تسهیل و گسترش ارتباطات مؤثر است و فضای تبلیغی باید به اطلاع‌رسانی تبیینی تغییر کند. وی در ادامه افزود: روابط عمومی‌ها باید مخاطب‌شناسی کنند، پاسخگوی سئوالات و شبهات بوده و پاسخی به تقاضا باشند. در یک کلام روابط عمومی‌ها باید فرماندهی تولید محتوا را برعهده داشته باشند. در پایان مراسم، از روابط عمومی‌های برتر استانی و ملی با اهدای یادمان و لوح سپاس، تجلیل به عمل آمد. روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، برای بخش‌های فیلم مستند، رتبه اول، برای آرایه آثار، رتبه اول مشترک، برای اینفوگرافی رتبه دوم، برای تولید تیزر، رتبه سوم و برای بخش‌های پوستر و انتشار نشریه داخلی، شایسته تقدیر دانسته شد.

با هدف شناسایی روابط عمومی‌های برتر دستگاه‌های دولتی، خصوصی و تشکل‌های مردمی، پانزدهمین جشنواره ملی انتشارات روابط عمومی در مرکز همایش‌های سازمان مدیریت صنعتی برگزار شد. دکتر مهدی باقریان دبیر جشنواره ملی انتشارات روابط عمومی با حضور در جایگاه، گفت: شورای عالی سیاست‌گذاری وظایف مهمی از جمله برگزاری جشنواره ملی انتشارات روابط عمومی را برعهده دارد که در این زمینه تعیین هیأت داوران، ضوابط ارزیابی، شاخص‌های محتوا، شاخص‌های آثار دیداری، بصری و... از آن جمله‌اند. دکتر باقریان با اشاره به مراحل ارزیابی جشنواره، افزود: نخستین مرحله در ارزیابی جشنواره، مرحله خود ارزیابی است که روابط عمومی‌ها باید ۳ اثر برتر در هر زمینه را مدنظر قرار داده و ارسال کنند. دکتر حسین امامی رئیس انجمن متخصصان روابط عمومی، دیگر سخنران این مراسم طی سخنانی با اشاره به ضرورت ارتباطات دیجیتال، افزود: در دوران کرونا اثربخشی ارتباطات دیجیتال بیشتر مورد توجه قرار گرفته و در این دوران تولید محتوای چندرسانه‌ای از قبیل: کتاب‌های صوتی، پادکست و ... بیشترین اقبال را به همراه داشته‌است. وی با تأکید بر تفاوت‌های نشر



قدردانی بهزیستی شمیرانات از مجتمع رعد



در پی ارسال گزارشی از مراحل ساخت استودیو تولید محتوای آموزش آنلاین و نیز اقدامات صورت پذیرفته در عرصه تشکیل کلاس‌های برخط، توسعه زیرساخت، نصب و راه‌اندازی نرم‌افزار و سخت‌افزار مورد نیاز مجتمع رعد، محمدرضا دانش آذر، معاون توانبخشی بهزیستی شمیرانات به اتفاق فهیمه دانش‌طلب کارشناس این حوزه ضمن بازدید از مجتمع رعد با اهدا لوح سپاس از خدمات مؤسسه قدردانی کرد و قسمت‌های مختلفی از جمله: کلینیک توانبخشی، مددکاری، روانشناسی، مرکز اشتغال حمایت شده و کارگاه‌های سفال، نقاشی، معرق و سایت آموزش رایانه را مورد بازدید قرار داد و از نزدیک در جریان اقدامات و عملکرد مؤسسه قرار گرفت. ایشان در این دیدار به اهمیت تمرکز بر معقوله آموزش آنلاین اشاره کرد و افزود: با گسترش ویروس کرونا و به منظور حمایت از جامعه توان‌یابان، موضوع آموزش مجازی را در دستور کار قرار داده و با مقایسه عملکرد آموزش حضوری و مجازی به این نتیجه رسیدیم که با استفاده از فناوری‌های نوین به چه حجم گسترده‌ای از کارآموزان می‌توان خدمت‌رسانی کرد. دکتر دانش افزود: در بهترین حالت، هر سال حدود ۲۰۰ نفر از توان‌یابان از آموزش‌های رعد استفاده می‌کردند، در حالی که در این دوران فقط در یک دوره آموزش بورس، بیش از ۲ برابر دوره‌های حضوری ثبت‌نام داشتند.

در ادامه دکتر دانش آذر با اشاره به اینکه مجتمع رعد را از دوران کارورزی دانشجویی می‌شناخته و از آن دوران به مؤسسه رفت و آمد داشته، افزود: با توجه به اندیشه‌های نو در مسیر حمایت و خدمت‌رسانی به افراد دارای معلولیت و نیز توجه به تلاشی که پرسنل مجتمع رعد در این مسیر انجام می‌دهند، وظیفه داشتیم که با حضور خود در این مؤسسه، لوح سپاس بهزیستی شمیرانات را اهدا نمایم.

در قسمتی از لوح هدایی که توسط دکتر مینا رجایی، سرپرست بهزیستی شمیرانات امضا شده آمده است: چه غرور آفرینند عزیزانی که با سعه صدر، حس نوع‌دوستی، حسن اخلاق و به پشتوانه دانش روز و با همت و تلاش جدی، در بهبود زندگی و عملکرد عزیزان آسیب دیده جامعه هدف سازمان بهزیستی گام می‌نهند.

on continuing with the services they already had at hand.

Dr. Vameghi believes that, in a situation where there is no support for those under difficult circumstances from governmental bodies, the only ones who pitched in were the NGOs.

▶ **Murmur**

Nazanin Rahimzadeh

▶ **Memories of the coronavirus era**

Ra'ad's trainees' memories of their staying-at-home time

▶ **Murmur**

Molood Molavi

▶ **Sports helped me to find a sense of purpose in my life**



A conversation with Hossein Khorsand - an athlete and a member of Iran Paralympics Track and Field team. In 2004, Khorsand sustained a spinal cord injury and got paralyzed due to a car accident.

After going through a period of isolation and depression, he took up sports in which he went up to a championship level.

He is doing an MA in Psychology of Sports.

▶ **Words straight from the heart of a little child who suffers from disability**

Backyard

▶ **...with those who are remote working**

A conversation with three of Ra'ad's trainees: Mehdi Soltani, Reza Torabi, and Molood Molavi, who are making money via remote working

▶ **The goal of Daat Charity Association is to invigorate and empower the underprivileged, but giving priority to people with disability**

A conversation with Gita Bozorgnia - the managing director of Daat Charity Association

Cooperating with Ra'ad Organisation, Daat Charity Association empowers those living in the deprived parts of the country, while giving priority to those who have a disability.

▶ **I taught skills to my own hands so that I will not need anyone else's !**



A conversation with a jewelry maker couple. Mohsen Ghasemi and Hosnieh Jalili are a couple who make a living by cutting gems and making jewels. Mohsen suffers from progressive muscular dystrophy. However, he both works and teaches. This couple have a beautiful little girl called Baran, who is healthy and has no disability.

▶ **Life skills**

▶ **Ralph Brown - an inventor who transcended the boundaries of disability**

▶ **The books «One Way Sense» and «I Will Scan You Like a Lyric» by Mahtab Nazeri**

Introducing books

▶ **A different Nowruz**

Fatemeh Kanhani

▶ **Let us not allow the coronavirus pandemic to have us neglect chronic diseases**

Health

▶ **Introducing the best entertainments during quarantine;**

We can have fun even when there is coronavirus

▶ **What's up in Ra'ad?**



► **Editorial**

► **The outbreak of COVID-19 affected all of Ra'ad's activities**



A conversation with Rahman Alagheband, member of Ra'ad's board of trustees and board of directors, about the effects the pandemic has had on Ra'ad's activities. According to him, the outbreak of the disease served as a wake-up call to Ra'ad to reevaluate its three main areas of activity: education, job creation and employment for the trainees as well as enabling them to make money.

In this conversation, he points out the importance of online education and regards it as a necessity that should be carried out as the aim of the target society.

► **We were able to turn this major threat into an opportunity**



A conversation with Mehdi Mirhadi -Raad's deputy for education and employment - about the opportunities that have come up due to the pandemic. Mirhadi believes that the coronavirus pandemic has

made Ra'ad achieve its dream of taking the education it provides beyond its boundaries.

► **The trainees' welcome to the online classes has been very well**

A conversation with Fatemeh Akbarpour - the expert of the educational office of Ra'ad - about the changes that have been brought about in Ra'ad's educational classes because of the coronavirus.

She believes that Ra'ad's online classes will continue even when the pandemic comes to an end.

According to her, online education is an opportunity that has been welcomed everywhere around the world, especially by those who are unable to attend some classes in person.

► **The more physically active you are, the stronger your immune system against the diseases will be**



A conversation with Dr. Fariba Mohammadi - a member of Sports Sciences Research Institute of Iran (SSRI) - about the effects of the coronavirus pandemic on sports and the Paralympic Games.

Being the first Iranian and the first female member of the medical international paralympic committee, she hopes that the paralympic athletes will be vaccinated by September 2021 in order to participate in the games.

► **The coronavirus, one year on, and its global impact**

An article

► **The role of NGOs in reducing the damage caused by COVID-19**

A conversation with Dr. Vameghi - a psychiatrist and university professor - about the role NGOs have played during the pandemic.

According to her, NGOs have focused their attention on people's livelihood and health; they have also tried

