

به نام پروردگار یکتا

۲	سر آغاز پرونده جشنواره
۳	نقش مجتمع رعد در برگزاری ...
۵	جشنواره نسبت به سال‌های قبل ...
۷	به امید آن روز ...
۸	جشنواره‌ای که گذشت ...
۹	توان یاب موفق
۱۰	آشنایی با جوان موفق گیلانی ...
۱۲	با ۴ اختراع در جشنواره ... نقش جشنواره در ایجاد انگیزه و پشتکار ...
۱۳	خانواده موفق معلولیت ناتوانی نیست پرونده کارآفرینی
۱۶	امیدوارم این لایحه با پیگیری ...
۲۰	قانون جامع یعنی چه؟
۲۱	ایجاد اشتغال و کارآفرینی برای ...
۲۴	توان یاب موفق کمی اعتماد به نفس، کمی هم جسارت ...
۲۷	معرفی کتاب پرونده مناسب‌سازی
۲۸	مناسب‌سازی شهر تهران ...
۳۰	حقی که آنان دارند، وظیفه‌ای که ...
۳۴	حیات خلوت
۳۵	معرفی یک NGO (انجمن ندای معلولین)
۳۸	حیات خلوت سلامت
۳۸	رازهای ساه‌ی سلامتی
۴۰	هفت تکنیک برای افزایش اعتماد به نفس
۴۲	غذاها روی رفتار شما تاثیری مستقیم دارند
۴۳	پیامی برای افرادی که مستعد ...
۴۴	ده عادت غذایی که به کاهش وزن کمک می‌کند
۴۵	فواید میوه انبه
۴۶	یک اراده تحسین برانگیز
۴۷	حیات خلوت
۴۸	از نگاه دوربین
۴۹	زمزمه‌ها (کبوتر)
۵۰	در رعد چه خبر؟
۵۴	ورزش
۵۷	زمزمه‌ها (بادبادک)
۶۰	چکیده انگلیسی (English Index)

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



سال سیزدهم شماره ۴۴
(تابستان ۹۱)

صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح‌خو
سردبیر:
دکتر مریم رسولیان
مدیر اجرایی:
رضا سخن سنج
دبیر تحریریه:
هاله باستانی
همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، نازنین رحیم‌زاده،
مریم لباف‌زادی، پروانه خان‌اف،
سمیه برات‌زاده، شهره معاونی،
فراز نادری، سعیده اکبری
طراح جلد:
پریسا صابر مقدم
طراح و صفحه‌آرا:
یاسمن روشنی تبریزی
حروفچینی:
مریم لباف‌زادی

آدرس: شهرک غرب (قدس) فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان پیروزان
جنوبی، پلاک ۷۴
شماره تماس ۸۸۰۸۲۲۶۶
نمبر ۸۸۰۷۶۳۲۶
کدپستی ۱۴۶۶۶ صندوق پستی ۱۴۴-۱۴۶۶۵

info@raad-charity.org
www.raad-charity.org

ناگهان زمین لرزید ...

رنگ خاکستری کم کم فضا را پر می کرد و خورشید رفته رفته در حال غروب کردن و پنهان شدن پشت کوه بود. چوپانان آخرین روستایی بود که در آن توقف و با اهالی آنجا صحبت کردیم. روستایی واقع در دامنه رشته کوهی که ورزقان را از هریس جدا می کرد. در آن زمان حتی وزش نسیم هم نشانه ای از هوای سرد و گزش سرمای آذر بایجان را به همراه داشت. در میانه گفتگو بود که با خودم فکر کردم که آیا این چادرهای پارچه ای، جان پناه خوبی برای جلوگیری از سرمای نیمه شب خواهد بود؟ گروه سه نفره مجتمع رعد، از صبح که وارد منطقه شد تا نزدیک غروب به مهم ترین روستای آسیب دیده «هریس» سرکشی کرده بود و در آخرین دقایق روز به روستایی رسید که تنها ساختمان سالمش، مدرسه ابتدایی قبلی و ستاد کمک رسانی فعلی بود. صحبت با اهالی روستا چند دقیقه بیشتر طول نکشید، اما در هنگام بازگشت و خارج شدن از روستا، چند پسر بچه ۶ یا ۷ ساله را دیدم که کنار راه سرگرم بازی بودند. ماشین ما را که دیدند، در جا ایستادند و خیره به عبور ماشین از مقابل چشمانشان نگاه کردند، شاید آن لحظه در دل خود می گفتند این آمدن و رفتن چه سودی برای روستای ما دارد؟ ماشین به آرامی از کنارشان عبور می کرد که یکی از بچه ها جمله ای به زبان آذری خطاب به سایر کودکان گفت و در ادامه از پشت سر، صدای ولوله بچه ها به گوش رسید. یکی از سرنشینان داخل خودرو به ما که آذری نمی دانستیم، گفت: متوجه شدید آن پسر بچه چه گفت؟ پس از دریافت پاسخ منفی ما، با لبخندی شاد گفت: پسر بچه به دوستانش گفته است، بچه ها اینها رفتند دعوا را شروع کنیم! سپس صدای خنده، تمام فضای ماشین را پر کرد.

لحظات کوتاهی از این ماجرا نگذشته بود که تلخی زهر کلام آن بچه تمام وجودم را فرا گرفت، انگار تمام مصائب و سختی های مردم زلزله زده را می شد در همین یک جمله خلاصه کرد یا از همین یک جمله دریافت کرد. کودکانی که تا چند روز قبل زندگی راضی کننده ای داشتند و امیدوارانه درس می خواندند و در کشاورزی و دامپروری خانواده را کمک می کردند، امروز خیره خیره آدم های تازه وارد روستایشان را نگاه می کردند و برای بازی و سرگرمی فقط با هم دعوا می کنند. هنوز پس از گذشت چند روز از آن خاطره وقتی به جمله آن بچه فکر می کنم حالم به کلی دگرگون می شود. سوال مهمی که اینجا مطرح می شود، نقش سازمان های خیریه و تشکل های مردم نهاد در مواجهه با چنین حوادثی است و این که آیا جمع آوری کمک های نقدی و غیر نقدی مردم نیکوکار، حضور در مناطق آسیب دیده، توزیع هدایای مردمی و در پاره ای از موارد مشارکت در عملیات امداد و نجات، کافی است و مگر امکانات و توانایی یک موسسه خیریه چه میزان پاسخگوی نیاز مردم رنج دیده است؟ در سفری که از مناطق زلزله زده به عمل آمد، با قدردانی از زحمات تمام نیروهای مسؤول و موسسات مردمی و ارج نهادن به همه کمک های انجام شده، باید صادقانه اعتراف کنم که میان تشکل های خیریه، هیچ هماهنگی و برنامه ریزی وجود نداشت. هر گروه با حمایت تعدادی از مردم انسان دوست و با حجمی از کمک های مالی و کالاهایی که خودشان ضروری تشخیص داده بودند، به منطقه وارد شده و تازه دنبال روستاهایی می گشتند که به کمک نیاز داشته باشند!

در این میان موازی کاری، اتلاف سرمایه، فعالیت های بی هدف، عدم رضایت مندی مردم نیازمند و ده ها مشکل دیگر، دور از انتظار نبود. مجتمع رعد که سال ها در حوادث طبیعی ضروری مسئولانه داشته است و از ساخت هنرستان در شمال شرق کشور گرفته تا اهدای درمانگاه سیار به سیل زدگان پاکستان و ...، در انجام مسئولیت های اجتماعی کوتاهی نکرده است، در ابتکاری، ضمن دعوت از موسسات خیریه فعال در عرصه کمک رسانی، هسته ای مرکزی را با عنوان «همیاران بحران» پایه گذاری کرد. در این مسیر موسساتی چون موسسه خیریه نیکان، موسسه خیریه پیام امید، موسسه خیریه سیب سرخ، گروه نرم افزاری همگام، گروه مهندسی مینا و موسسه خیریه مهر گیتی همراه شدند تا با هم افزایی توانشان گامی بلند در جهت حل مشکلات مردم منطقه بردارند. امیدوارم در شماره های بعد فصلنامه توان یاب، گزارش هایی از این همگرایی به محضر خوانندگان محترم تقدیم کنم.





نقش مجتمع رعد در برگزاری جشنواره ملی حضرت علی اکبر (ع)



**در گفت و گو با
صدیقه اکبری دبیر جشنواره**

صدیقه اکبری مدیر عامل مجتمع آموزشی ، نیکوکاری رعد است. او بیش از یک دهه برای ارتقای کیفیت زندگی معلولان تلاش می کند. با او که دبیر جشنواره حضرت علی اکبر است، به گفت و گو نشستیم:

جوانان بود و سایر دستگاه ها و مراکز با سازمان ملی جوانان همکاری می کردند. اما در سال جاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) در پانزده بخش به صورت غیر متمرکز، به دستگاه های اجرایی تخصصی و وزارتخانه های زیربسط واگذار شد. ویژگی مهم دیگر جشنواره امسال، حضور جدی و موثر بخش غیر دولتی به اصطلاح (NGO) ها در برگزاری جشنواره بود. به عنوان مثال مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای انتخاب جوانان برتر در بخش توانایی های خاص از ۲۵ تشکل حرفه ای و تخصصی در بخش های مختلف و مراحل اجرایی گوناگون دعوت به همکاری کرد که این خود یک رکورد همکاری محسوب

در بخش جوانان دارای توانایی های خاص، بسیار حائز اهمیت بود. پذیرش مسئولیت اجرای جشنواره و دبیری بخش جوانان دارای توانایی های خاص، جایگاه مهمی بود که مجتمع رعد با همکاری سایر تشکل ها و مراکز خیریه فعال در حوزه معلولان، موفق به انجام آن شد.

اگر ممکن است به تاریخچه این جشنواره اشاره کنید؟

سال ۱۳۸۹، سازمان ملی جوانان، طرح جشنواره جوانان ایرانی را با رویکرد مشابه جشنواره حضرت علی اکبر (ع) اما در حجمی کوچکتر برگزار کرد. در آن سال محوریت جشنواره با سازمان ملی

جشنواره ملی اکبر یک طرح ملی است، موسسه رعد چه جایگاهی را در این جشنواره به خود اختصاص داده است؟

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با قدمتی حدود ۳ دهه فعالیت در عرصه آموزش، اشتغال و توانبخشی معلولان جسمی و حرکتی از پشتوانه و اعتبار حرفه ای لازم برای اجرای یک طرح ملی مرتبط با جوانان دارای معلولیت برخوردار بود، با این وجود حسن اطمینان نهاد های مسئول مانند سازمان بهزیستی کشور، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت ورزش و جوانان در واگذاری مسئولیت اجرای جشنواره ملی حضرت علی اکبر (ع)

می‌شود.

نقش جشنواره در افزایش روحیه اعتماد به نفس و خود باوری جوانان به خصوص جوانان دارای معلولیت را توضیح دهید؟

جوانان دارای معلولیت علی‌رغم داشتن توانایی‌های متفاوت که در برخی افراد فوق‌العاده و شگفت‌انگیز جلوه می‌کند، باید انگیزه‌های خود را از محیط اطراف و جامعه دریافت کنند. حضور در عرصه‌های ملی و داورانی‌های افراد دارای معلولیت علاوه بر ایجاد روحیه نشاط و شادابی در جامعه، هدف و انگیزه‌های درونی آنها را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود بدون در نظر گرفتن مشکلات

زندگی و محیطی، با امیدواری بیشتر به زندگی ادامه دهند. در این حالت یقیناً آنها خود باوری را تجربه می‌کنند و می‌توانند به توانایی‌های خود اعتماد کنند. حضور در جامعه برای افراد دارای معلولیت منافع گوناگونی را به دنبال دارد. از ترویج فرهنگ صحیح رفتار با افراد توانیاب گرفته تا مناسب‌سازی معابر شهری، وسایل حمل‌ونقل عمومی، اماکن تفریحی ورزشی و فرهنگی و در یک کلام به شهروندی پذیرفته شدن. اینها همه از آثار برگزاری طرح‌های ملی و جشنواره‌های فرهنگی نظیر جشنواره حضرت علی اکبر (ع) محسوب می‌شود.

افراد برگزیده از چه مزایایی برخوردار خواهند شد؟

در این جشنواره به نفرات برگزیده هر بخش جوایز ارزنده‌ای تقدیم شد و البته لوح سپاس که با امضای دکتر شیخ الاسلامی وزیر محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی تهیه شده بود، در مراسم پایانی و با حضور معاون اول رییس جمهور به نفرات برتر اهدا شد. هر چند بنا بر اظهارات وزیر محترم ورزش و جوانان قرار شد از برگزیدگان امسال، در برگزاری جشنواره‌های سال‌های بعد کمک گرفته شود.

این جشنواره چه دستاوردهایی داشته است؟

نتایج و دستاوردهای جشنواره از ابعاد گوناگون قابل بررسی و ارزیابی است. از نگاه شرکت‌کنندگان، ورود به عرصه رقابتی ملی و شناخت توانایی‌های خود و دیگران و همچنین آگاهی از توانمندی‌های سایر افراد

که می‌تواند مسیر و حرکت و زندگی آنها را ترسیم کند، اهمیت ویژه دارد. اگر یک جوان بداند در یکی از رشته‌های علمی، هنری، ورزشی، خود شکوفایی یا فعالیت اجتماعی عملکردی در خور تحسین دارد، یقیناً با تشویق در این جشنواره می‌تواند در آینده کیفیت و گستره فعالیت خود را افزایش دهد.

از جنبه اجرایی، دستگاه‌های مسئول با جامعه هدف از نزدیک

آشنا می‌شوند و از نیازها و مشکلات آنها شناخت پیدا می‌کنند که در برنامه ریزی‌ها و ارائه خدمات به مخاطبین تأثیر انکارناپذیری دارد.

دستگاه‌های نظارتی هم با اطلاع از نیازهای جامعه هدف و آگاهی از مشکلات آنها، در وضع قوانین مناسب و ارائه راه‌حل‌های کاربردی تلاش و جدیت در خور انجام خواهند داد.

چه چشم‌اندازی برای این جشنواره

ترسیم می‌کنید؟

اهدافی که برای برگزاری جشنواره ملی حضرت علی اکبر (ع) در نظر گرفته شده، بسیار متعالی و ارزشمند است. از ارائه الگوی موفق برای جوانان ایرانی تا کشف استعدادها، ایجاد روحیه نشاط ملی، فراهم آوردن زمینه‌های رشد توانایی‌ها و توسعه مشارکت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جوانان از جمله هدف‌های این جشنواره ذکر شده است.

چشم‌انداز جشنواره، رسیدن به هدف‌های پیش‌بینی شده است. چنانچه فضایی فراهم شود تا جوانان برای آینده‌ای بهتر مشارکت بیشتر داشته باشند یا با کشف استعدادها و رشد آنها زمینه پرورش نیروهای جوان نخبه فراهم شود، آن را می‌توان یکی از موفقیت‌های مهم ملی قلمداد کرد.

جوان ایرانی در معنای کلی کلمه و جوان دارای معلولیت در نوع خاص، ظرفیت‌ها و توانایی‌های شگفت‌انگیزی دارند که انسان را به حیرت وادار می‌کند.

اخذ مدارک تحصیلی عالی با وجود محدودیت جسمی، موفقیت‌های ورزشی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی و خلق آثار هنری بسیار زیبا گوشه‌ای از توانمندی‌های این جوانان است. اگر این جشنواره به شناخت این استعدادها منتهی شود، با اطمینان می‌توانیم به آینده روشن کشور امیدوار باشیم.

اگر یک جوان بداند در یکی از رشته‌های علمی، هنری، ورزشی، خود شکوفایی یا فعالیت اجتماعی، عملکردی در خور تحسین دارد، یقیناً با تشویق در این جشنواره می‌تواند در آینده کیفیت و گستره فعالیت خود را افزایش دهد.



جشنواره نسبت به سال های قبل بهتر برگزار شد

علیرضا کمالی فرد قهرمان ورزشی کشور و قهرمان پارالمپیک جهانی آسیا است. او در جشنواره حضرت علی اکبر (ع) به عنوان یکی از افراد تیم داوری در انتخاب نفرات برتر همکاری کرده است. او که دو سال قبل نیز جز یکی از داوران جشنواره بوده، معتقد است این دوره نسبت به دوره های قبل بسیار پر بار و قانونمندتر و اصولی تر برگزار شده است.



□ جشنواره از چه بخش هایی تشکیل شده بود؟

■ جشنواره در ۷ محور اصلی کارآفرینی و استقلال فردی، خلاقیت و پژوهش، هنری، ورزشی، قرآنی و فعالیت های اجتماعی و محور ویژه برگزار شد. با همکاری دیگر داوران، معیارهای امتیازگذاری را مشخص کردیم و به تصویب وزارت ورزش و جوانان هم رساندیم و پس از بررسی داوطلبان، نفرات برتر را انتخاب نمودیم.

□ در بخش ورزش چند نفر انتخاب شدند؟

■ بخش ورزشی بیشترین شرکت کننده را نسبت به سایر محورها و بخش ها داشت که همیشه هم همینطور بوده است. بچه های دارای معلولیت بیشتر در زمینه های ورزشی خود را نشان می دهند و توانایی های خود را به منصفه ظهور می رسانند. رقابت شدیدی بین شرکت کنندگان وجود داشت. خصوصا رقابت سنگینی بین نفرات دوم تا پنجم بود. نفر اول آقای شاهین ایزدیار و نفر دوم آقای جواد حردانی و نفر سوم خانم زهرا شاه محمدی انتخاب شدند و آقای بیگدلی تنها با تفاوت یک امتیاز نفر چهارم شد.

همینطور بین نفرات چهارم و پنجم نیز اختلاف بسیار کم بود. در واقع امتیازبندی براساس بیشترین مدال ها و بیشترین فعالیت های

ورزشی در ۵ سال گذشته و بیشترین مقام هایی که این افراد کسب کرده بودند صورت گرفت.

□ معیارهای کلی برای کسانی که می خواهند وارد این حوزه شوند چیست؟

■ ما یکسری معیارهای کلی برای بچه های دارای معلولیت داشتیم. یکی از معیارها، درصد معلولیت آنها و مدرک تحصیلی این افراد بود. معیار دیگر محل زندگی آنها بود. کسانی که در روستاها یا شهرهای کوچک و با امکانات محدودتر زندگی می کنند، امتیاز بیشتری نسبت به افرادی که مثلا در تهران زندگی می کنند داشتند. مجرد و متاهل بودن نیز یکی دیگر از امتیازهاست و همچنین داشتن یا نداشتن خانواده و پدر و مادر در میزان امتیاز مهم بود. افرادی که پدر یا مادر نداشتند از امتیاز بیشتری برخوردار بودند، چون کانون گرم خانواده است که بچه ها را به شکوفایی می رساند و کسانی که از این امکان برخوردار نبودند، بیشتر تلاش کرده بودند.

□ شما از داوری گروه های دیگر اطلاع دارید؟

■ بله. ما در گروه های دیگر نیز بر اساس آیتم های کلی امتیازبندی که داشتیم، داوری می کردیم. تعدادی از پرونده ها را در اختیار ما قرار می دادند، (حال چه در

زمینه ورزشی یا هنری یا خلاقیت یا دیگر محورها) و ما بر اساس آیتم های مشخص شده، امتیازبندی می کردیم. در خیلی از موارد، امتیازهای ویژه ای هم داشتیم چون بعضی از افراد، تنها در یک زمینه کار نکرده بودند و در چند زمینه مختلف فعالیت داشتند که این، در امتیازات آنها موثر بود.

□ نحوه اطلاع رسانی در مورد جشنواره چگونه بود؟

■ به نظر من اطلاع رسانی در مورد جشنواره علی اکبر(ع) به خوبی انجام نشد و مدت زمان اطلاع رسانی کم بود. اگر اطلاع رسانی زودتر و به صورت گسترده تر انجام می شد، تعداد افراد شرکت کننده، شاید دو یا سه برابر می شد. در واقع محدودیت زمانی و عدم اطلاع رسانی صحیح، یکی از موارد قابل ذکر در مورد این جشنواره است. البته ما اطلاع رسانی را از طریق بهزیستی انجام دادیم و فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین هم اطلاعیه مربوطه را در سایت قرار دادند. ولی باید انجمن های مختلف و NGOها را در استان های مختلف دخیل می کردیم. خیلی از NGOها در استان ها می گفتند که پوستره های مربوطه به جشنواره دیر به دست ما رسید و نتوانستیم اطلاع رسانی مناسبی را در بهزیستی استان ها داشته باشیم. در رسانه های جمعی هم خیلی

محدود و کم در این مورد تبلیغ شد.

■ جشنواره بعدی چه زمانی برگزار می‌شود؟

■ طبق گفته های آقای عباسی وزیر ورزش و جوانان در افتتاحیه جشنواره، قرار است این جشنواره، سالی یکبار برگزار شود. حتی ایشان در صحبت‌های خود اشاره داشتند که در نظر دارند یک دبیرخانه دائمی برای جشنواره تشکیل دهند تا استعدادهای جدید را سال به سال شناسایی کرده و با تامین اعتبارات لازم، در شکوفایی این استعدادها برنامه ریزی شود.

■ برگزیدگان در این جشنواره از چه مزایایی برخوردار شدند؟

■ افرادی که انتخاب می‌شدند، احساس غرور و شادمانی بسیاری کردند، خصوصا در بخش ویژه جشنواره.

افرادی که از آسایشگاه کهریزک انتخاب شدند وقتی با آنها صحبت می‌کردیم احساس شادمانی و احساس بزرگی و غرور داشتند و باور نمی‌کردند که به این افراد نیز توجه شده است. یا بچه های ورزشکاری که سابقه قهرمانی داشتند، بسیار خوشحال بودند. آقای جواد حردانی که در جشنواره امسال به عنوان نفر دوم برگزیده شد. در سال گذشته انتخاب نشده بود، ایشان قهرمان پارالمپیک هستند و مدال های مختلفی نیز تاکنون کسب کرده اند و همیشه در سطح اول کشور هستند. ایشان از شرکت در این جشنواره بسیار خرسند بودند. از لحاظ مادی نیز به نفرات اول سه سکه بهار آزادی، نفرات دوم دو سکه بهار آزادی و به نفرات سوم یک سکه بهار آزادی هدیه شد.

■ آیا به افرادی که در محور کار آفرینی برگزیده شدند وام یا تسهیلاتی تعلق می‌گیرد؟

■ آقای عباسی در سخنان خود در رابطه با ایجاد دبیرخانه دائمی، اشاره به این مسئله

داشتند که ما باید این افراد را شناسایی کرده و آنها را به سمت شکوفایی و بهره‌مندی از استعدادهایشان در چرخاندن چرخ‌های کشور سوق دهیم. به نظر می‌رسد که برنامه‌هایی برای این جوانان برتر و برگزیده در آینده وجود داشته باشد.

■ چه کمبودهایی در جشنواره دیده می‌شد؟

■ مهمترین مسئله، کمبود اطلاع رسانی و تبلیغات موثر بود. متأسفانه رسانه‌ها به صورت گسترده عمل نکردند. حتی صدا و سیما به موضوع به نحو مناسبی نپرداخت. خصوصا در مورد جوانان برتر با توانایی خاص که به جوانان معلول اشاره داشت اطلاع رسانی چندانی نشد.

■ به نظر شما اگر در این جشنواره جوانان دارای معلولیت از سایرین جدا نمی‌شدند در جامعه بهتر دیده نمی‌شدند؟

■ من نمی‌دانم آیتم‌های در نظر گرفته شده، در مورد افراد سالم چگونه بوده و با آیتم‌هایی که ما برای افراد دارای معلولیت در نظر گرفتیم چه فرقی داشت؟ برای مثال، ملاک امتیازدهی در محور کارآفرینی برای افراد سالم چه بوده است. اگر داوران در بخش افراد سالم و بخش افراد دارای معلولیت با هم مشورت داشتند، از ملاک‌های امتیازدهی آنان آگاه بودم و می‌توانستم جواب دقیق‌تری بدهم. ولی مطمئن هستم که اگر همه این جوانان با یک ملاک هم امتیازبندی می‌شدند، باز در بسیاری از محورها بچه‌های دارای معلولیت، امتیازات بیشتری می‌آوردند، چون توانایی رقابت با افراد سالم را به خوبی دارا هستند. برای مثال در محور خلاقیت، ما جوانی با ۱۳ اختراع ثبت شده داشتیم که حتما در مقایسه با افراد سالم چیزی کم نداشت. در سایر محورها هم جوانان معلول، توان رقابت با افراد سالم را دارند. البته هدف از جدا کردن افراد دارای معلولیت این بود که می‌خواستند محورها و زمینه‌های بیشتری را برای این افراد در نظر بگیرند و نفرات بیشتری بتوانند در این عرصه شرکت کنند. شاید جوانان دارای معلولیت، در محور پژوهش نمی‌توانستند با افراد سالم رقابت کنند ولی در بین خودشان توانستند نفرات اول و دوم و سوم داشته باشند. به هر حال، در هر محور، سه نفر را انتخاب کردیم که بر اساس توانایی‌های این افراد ورای هیئت داوران انتخاب شدند.

■ کمی در مورد خودتان و اینکه در کدام حوزه ورزشی کار می‌کنید توضیح دهید؟

■ من در رشته دومیدانی و پرتاب دیسک کار کرده‌ام و حدود ۹ سال عضو تیم ملی بودم. در پارالمپیک آتن در رشته پرتاب دیسک، مدال برنز گرفتم و مقام اول جهانی ۲۰۰۳ نیوزلند را در این رشته دارم. در حال حاضر، بسکتبال با ویلچر هم کار می‌کنم و در آسایشگاه کهریزک وظیفه مربی‌گری دارم. چون بسکتبال با ویلچر آسایشگاه کهریزک، یکی از قطب‌های کشور در این رشته است. من مربی و داور بوچیا هستم و در حوزه ورزشی فعالیت‌های مختلف دارم. مدرک دانشگاهی من تربیت بدنی و علوم ورزشی است و از مهر ماه آینده نیز تحصیل خود را در کارشناسی ارشد تربیت بدنی شروع خواهم کرد.

■ آیا شما هنوز در مسابقات شرکت می‌کنید یا از لحاظ سنی برای شرکت در مسابقات محدودیت دارید؟

■ خیر. سن اصلا مطرح نیست و الان هم اگر بتوانم رکورد خوبی بزنم می‌توانم در مسابقات شرکت کنم. ولی متأسفانه در بهمن سال ۲۰۰۷ دچار شکستگی در انگشت دست شدم و دیگر نتوانستم در پرتاب دیسک، خودم را به جایگاه قبلیم برسانم. ولی در بسکتبال با ویلچر عضو تیم آسایشگاه کهریزک هستم و در لیگ بازی می‌کنم. برای یک فرد دارای معلولیت، ورزش کردن یکی از واجبات است که تا آخرین لحظه عمر نباید مورد غفلت قرار گیرد. ورزش باعث سلامتی جسم و شادابی روحی و روانی و تقویت عضلات و افزایش گردش خون در بدن می‌شود که از ایجاد اختلالات مختلف در بدن پیش‌گیری می‌کند.

■ سخن آخر

■ از مجتمع نیکوکاری رعد کمال تشکر را دارم. جشنواره امسال نسبت به سال‌های قبل بسیار بهتر برگزار شد و تمام مراحل کار با یک نظم و برنامه ریزی خاص پیش رفت و افراد برتر براساس شایستگی‌هایی که داشتند انتخاب شدند. من بسیار راضی بودم و همچنین در صحبت‌هایی که با خانم اکبری و آقای علاقه‌بند و سایر داوران داشتیم، آنها هم ابراز رضایت و خشنودی داشتند و امیدوارم که سال‌های بعد نیز به همین صورت باشد.



علیرضا آتشک (داور جشنواره)

به امید آن روز...

به دور از توجه به محدودیت های جسمی و فیزیکی این عزیزان، به توانایی اندیشه های آنها توجه داشت که می تواند در آینده های نزدیک به عنوان صاحب نظران مورد تکیه قرار گیرند.

افرادی که در شرایط جسمی و امکانات نابرابر با افراد سالم، به موفقیت مطلوبی برای بهره برداری از نعمات الهی می رسند و سرسختانه هر محالی را محال می کنند و به دور از نگرش های سطحی جامعه تلاش می کنند، حتی اگر حائز اهمیت کسب مقام و رتبه ای هم نشوند، پیروز نبردهای علمی و هنری هستند.

امروز احیای این مهم، لزوم اهمیت و توجه به این مقوله را می طلبد که احراز توانمندی های توانیابان با اجرای یک جشنواره در سال، هیچ توفیقی را به این عزیزان القا نخواهد کرد. استفاده از توانیابان برتر دوره های گذشته جشنواره به عنوان داوران و وزنه های اجرایی جشنواره، اهداف تمام دوستداران این قشر را به حقیقت لزوم پذیرش توانیاب در جامعه و استفاده از آنها در امور مربوطه ملموس تر کرد و موجب استحکام جایگاه این بزرگواران به لحاظ حقوق اجتماعی شان گردید.

به امید روزی که قصه پیروزی های توانیابان عزیز در قاب تاریخ نقش ببندد و سهم تمام این عزیزان، برخورداری از حقوق برابر اجتماعی به دور از محدودیت ها احراز شود و داور مطلق عالم هستی، در جشنواره آفرینش، مدال مقبولیت در ازای صبر و سعی نیکوی آنها در برابر محرومیت هارا ارزانیشان بدارد و همه ما، با نگاه انسان مدارانه در جهت فرصت دادن به این نیک اندیشان از وظائف خطیر خدمتگزاری، تعریف صحیحی داشته باشیم. به امید آن روز...

علی رغم وجود مشکلات اجرایی در این جشنواره، اتحاد و همکاری های مستمر تشکل های مردم نهاد که در راس آنها مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد بود و با جدیت به کار ساماندهی برنامه های جشنواره همت می کرد، نشان از توانایی تشکل های مردمی جهت تسریع و پیشرفت فعالیت های اجتماعی می داد. تلاش شبانه روزی و بی وقفه دبیرخانه جشنواره و همکاری جوانان همیار و داوطلب، نقش عظیمی در تبلور اعتمادسازی میان سازمان های دولتی و تشکل های مردمی و غیردولتی ایفا می کرد و زمینه های همکاری و اجرایی پروژه های ملی توسط سازمان های مذکور را پررنگ تر می نمود. با نظام مند نمودن قوانین جشنواره و تدوین تقویم سالانه، جمع آوری و داوری آثار و اعلام نتایج توسط سازمان مربوطه، عمده ضعف های دوره های قبل جشنواره مرتفع شده و با شناخت جوانان توانیاب موفق در عرصه های مختلف هنری، علمی، فنی و مهارتی می توان برنامه ریزی جامع و بلند مدتی برای استفاده از این سرمایه های ملی در آینده کشور داشت و با ایجاد کانون هایی متشکل از نخبگان معلول در زمینه های مختلف می توان از توانمندی ها و اندیشه های موثرشان به دور از محدودیت های جسمی آنها، حرکتی تکرار نشدنی به سمت کشف گنجینه های انسانی آغاز کرد.

در موقعیت خاص جامعه امروز که به دلایل متفاوت، بسیاری از جوانانی که از نعمت سلامتی کامل برخوردارند هم فاقد شغل و مهارت لازم می باشند، حضور یک توانیاب موفق در عرصه کارآفرینی، هنری، علمی و ورزشی این رسالت مهم را در اذهان خدمتگزاران ایجاد می کند که می بایست

برای انجام ماموریت در شهر بوشهر، میهمان تعدادی از نمایندگان توانیاب این استان و تعدادی از سازمان های مردم نهاد بودیم، یکی از مسائلی که در جلسه مطرح شد، تمرکز امکانات و برنامه ها در پایتخت و بی توجهی به مراکز استان ها و شهرهای محروم بود. همزمان با برگزاری جلسه مورد نظر، جشنواره ملی حضرت علی اکبر(ع) را به پایان رسانده بودیم که بنده توفیق داشتم به عنوان داور، با توانمندی های بیشتری از عزیزان توانیاب آشنا بشوم.

از اتفاقات اثرگذار و مبارک در این جشنواره، حضور توانیابان از سراسر کشور و برگزیده شدن آنها در محورهای مختلف و بروز توانمندی هایی بود که شاید تا آن موقع به جامعه معرفی نشده بودند. برگزیده شدن جوان مستعد بوشهری در محور هنری، از نکات قابل توجه این جشنواره به شمار می آمد که با ایجاد یک بستر مناسب در قالب جشنواره، به دور از تمام محرومیت ها و دیده نشدن ها، محصول تلاشش را به جشنواره عرضه و شایسته دریافت رتبه برتر شده بود. او نشان داد که در هر کجا باشی در سایه توکل، تلاش و اراده می توانی در راس بهترین ها قرار بگیری و بگویی توانیابان مستعد در عرصه علم و هنر، فقط در شهرهای مطرح و پیشرفته رشد نکرده اند.

اگر چه محدودیت زمان جشنواره و عدم اطلاع رسانی مناسب، از نقاط ضعف آن به شمار می آمد، ولیکن شروع خوبی برای ایجاد انگیزه و ترغیب توانیابان، جهت مطرح کردن داشته های ارزشمندی بود که معرفی هر کدام از آنها، کدهای مناسبی برای آغاز زمینه های خدمت، به جامعه معلولین محسوب می شد.



جشنواره‌ای که گذشت

شرط سنی شرکت کنندگان افزایش یابد تا شاهد رقابت بهتر و بیشتری باشیم.

وزارت ورزش و جوانان، محورهای موضوعی مختلفی شامل محورهای علمی پژوهشی، هنری، ورزشی، خلاقیت، استقلال فردی و خود شکوفایی، فعالیت‌های اجتماعی و بخش ویژه را برای بررسی قابلیت‌ها و توانایی‌های افراد شرکت‌کننده در این حوزه معرفی کرده بودند که جوانان دارای معلولیت می‌توانستند در یک یا چند محور با هم به رقابت بپردازند، اما با شروع ثبت نام متوجه شدیم که بسیاری از شرکت‌کنندگان بطور مثال حافظ کل یا چند جزء از قرآن مجید بودند، که متأسفانه شاخصی از سوی وزارتخانه برای این عزیزان در نظر گرفته نشده بود. همین امر موجب دلخوری برخی از شرکت‌کنندگان شده بود و در نهایت هیأت داوران به این نتیجه رسیدند که برای این افراد در این بخش، جوایزی تحت عنوان جایزه داوران در نظر گرفته شود.

زمان کمی برای اطلاع رسانی، برگزاری و اعلام نتایج از سوی وزارت ورزش و جوانان مشخص شده بود. در صورتیکه برگزاری چنین جشنواره مهمی نیاز به اطلاع رسانی وسیعی در سطح کشور و با زمان کافی داشت.

در پایان جادارد تا به نوبه خود از تمامی عزیزانی که ما را در برگزاری هر چه بهتر این جشنواره یاری دادند، مخصوصاً مسئولان محترم وزارت ورزش و جوانان، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مسئولان محترم سازمان بهزیستی کشور و مراکز بهزیستی استان‌ها و شهرستان‌ها، تمامی انجمن‌های همکار در حوزه افراد دارای معلولیت، رسانه‌ها و وب‌سایت‌هایی که اطلاع‌رسانی و اخبار این جشنواره را پوشش دادند، مسئولان و پرسنل مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، هیأت داوران و ستاد اجرایی جشنواره، تشکر و قدر دانی کنیم. انشا... که در آینده شاهد برگزاری جشنواره‌ها و برنامه‌های پر بار تر و بهتری باشیم.

نقش این جشنواره در توانمندسازی جوانان دارای معلولیت بسیار حائز اهمیت می‌باشد. وقتی دوستان دارای معلولیت بدانند که چنین فضا‌هایی برای ارزیابی توانایی‌های آنها وجود دارد، بیشتر تلاش خواهند کرد تا توانایی‌هایشان را به دیگر افراد جامعه و مسئولان نشان دهند. برگزاری اینگونه جشنواره‌ها، هم برای افراد مستعد بسیار مفید است چون باعث میشود که بیشتر تلاش کرده و بر توانایی‌هایشان بیفزایند و هم در افرادی که زیاد تلاشی نمی‌کنند، موجب ایجاد انگیزه خواهد شد. چه بسا این جشنواره در ذهن خیلی از دوستان تلنگری ایجاد کند تا ببینند کسانی که با شرایطی مشابه آنها در جامعه زندگی می‌کنند، به چه موفقیت‌های چشمگیری رسیده‌اند! همچنین اگر این جشنواره به صورت برنامه‌ریزی شده و مستمر هر ساله برگزار گردد، بی‌شک نقش بسیار موثری در فرهنگ‌سازی عمومی جامعه نسبت به توانایی‌های افراد دارای معلولیت خواهد داشت.

اگر نتیجه این جشنواره و جشنواره سال ۸۹ فقط در حد تشویق و جایزه برای جوانان موفق باشد، فکر نمی‌کنم تاثیر زیادی داشته باشد اما اگر واقعا این افراد شناسایی شوند و در زمینه‌های مختلف از توانایی‌هایشان استفاده شود، مطمئناً نتیجه مطلوبی بدست خواهد آمد. طبیعتاً به دلیل تازه کار بودن این جشنواره، در سال ۸۹ و ۹۱ مشکلات و مسائل زیادی وجود داشت که فکر می‌کنم در صورت استمرار برگزاری آن به صورت سالیانه و افزایش تجربیات دوستان برگزارکننده، این مشکلات مرتفع خواهد شد.

چند پیشنهاد برای بهتر شدن جشنواره در سال‌های آتی:

شرط سنی شرکت کنندگان که ۱۴ تا ۲۹ سال است. همانطور که می‌دانید، دوستان دارای معلولیت به دلیل مشکلات موجود اجتماعی که بر سر راهشان است، نسبت به دیگران درس‌نویسی بالاتری به موفقیت می‌رسند که به نظر من باید برای حوزه جوانان موفق دارای معلولیت، سقف

برای اولین بار سازمان ملی جوانان، جشنواره حضرت علی اکبر (ع) را با هدف انتخاب جوانان موفق ایرانی، در تابستان سال ۸۹ در چند حوزه مختلف برگزار کرد. در آن سال انجمن دفاع از حقوق معلولان از سوی سازمان ملی جوانان، به عنوان برگزارکننده بخش انتخاب جوانان موفق دارای معلولیت جشنواره و آقای محمودنژاد مدیر عامل انجمن فوق، به عنوان دبیر این بخش انتخاب شدند.

امسال، وزارت ورزش و جوانان اقدام به برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) کرد، که همچون سال اول در چند حوزه، جوانان سراسر کشور با هم به رقابت پرداختند. یکی از این حوزه‌ها، انتخاب جوان موفق دارای معلولیت بود که وزارت ورزش و جوانان، رقابت در این حوزه را برعهده وزارت رفاه و سازمان بهزیستی گذاشت. در نهایت نیز سازمان‌های مذکور، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد را به عنوان برگزارکننده و سرکار خانم اکبری را به عنوان دبیر این بخش از جشنواره انتخاب کردند. مسلماً پتانسیل و توان بالای مجتمع رعد و تجربیات نزدیک به سه دهه آموزش دوره‌های فنی و حرفه‌ای این مجتمع به افراد دارای معلولیت و حضور در دو دوره المپیاد جهانی فنی و حرفه‌ای افراد دارای معلولیت (ابیلیمپیک)، نقش بسزایی در انتخاب این مجتمع به عنوان برگزارکننده این جشنواره داشت.

با تشکیل دبیرخانه جشنواره، از عزیزان صاحب نظر، کارشناسان و فعالان در حوزه افراد دارای معلولیت برای حضور در هیأت داوران جشنواره، دعوت به عمل آمد و سعی شد، نمایندگانی از انجمن‌های مختلف مانند انجمن نابینایان و ناشنوایان نیز در هیأت داوران حضور داشته باشند.

جشنواره حضرت علی اکبر (ع) شامل حوزه‌های مختلفی است، مانند طلبه موفق، سرباز موفق و... که یکی از این حوزه‌ها نیز انتخاب جوان موفق دارای معلولیت است. با توجه به وجود مشکلات زیادی که برای افراد دارای معلولیت در سطح جامعه موجود است، مقرر شد که این جوانان نیز در یک حوزه جداگانه با هم به رقابت بپردازند.



آشنایی با جوان موفق گیلانی برگزیده جشنواره علی اکبر (ع) در محور استقلال فردی

مازیار کرتولی نژاد جوانی ۲۹ ساله است. او مدت ۹ سال است که در اثر سقوط از ارتفاع، دچار ضایعه‌ی نخاعی شده است. در طول این ۹ سال او با وجود معلولیت شدید و با مشکلات فراوان، با تلاش بدون وقفه به موفقیت‌هایی دست یافته و باعث شده در دو جشنواره ملی در رشته استقلال فردی مقام کسب کند. بار اول در سال ۸۹ در جشنواره ملی جوان ایرانی، در رشته استقلال فردی رتبه سوم کسب نموده و بار دیگر در جشنواره ملی حضرت علی اکبر، در سال ۹۱ در همان رشته، رتبه دوم را به دست آورده است.

مازیار در سال ۸۴ با قبولی در کنکور مقطع کارشناسی رشته حسابداری، وارد دانشگاه شده و در سال ۸۸ مدرک لیسانس خود را اخذ نموده است. مجدداً با شرکت در امتحان کنکور کارشناسی ارشد و با کسب رتبه ۱۱۸ کنکور، در دانشگاه بین‌المللی آزاد قزوین پذیرفته شده و هم‌اکنون دانشجوی ترم دوم است.

مازیار در امتحان استخدامی دانشگاه علوم پزشکی در سال ۸۴ رتبه اول را کسب نموده و هم‌اکنون مدت ۶ سال است که کارمند دولت است. او در بیمارستان دولتی شهر لاهیجان شغل انبارداری داشته و هم‌زمان در واحد پذیرش و حسابداری فعالیت دارد. وی بارها کتبا مورد تشویق مسئولین عالی رتبه دانشگاه علوم پزشکی قرار گرفته و در سال ۸۷ هم معلول نمونه استان شده است. تمامی این فعالیت‌ها به او انرژی داده تا اثبات کند که معلولیت محدودیت نیست. اینها تنها گوشه‌ای از فعالیت‌های اوست. وی در ورزش نیز حضور موفق داشته و در رشته بسکتبال با ویلچیر (تیمی) نیز در سال ۸۵ مقام قهرمانی کشوری را کسب کرده است. او در رشته تنیس روی میز نیز مقام اول استانی دارد.

این جوان موفق، پس از اتفاقی که در سال ۸۲ برای او افتاده نه تنها مایوس نشده بلکه با جدیت فعالیت می‌کند. مازیار در سال ۸۷، با خانمی بدون معلولیت ازدواج کرده و ازدواج پایدار و موفقی دارد. همسر وی فردی با محبت و انسانی کامل است که در زمان ازدواج در سازمان جوانان و امداد و نجات هلال احمر مربی بوده و همچنان در این نهاد فعالیتی مستمر دارد.

مازیار کرتولی نژاد در بعضی از نرم‌افزارهای کامپیوتری، مدرک فنی و حرفه‌ای داشته و به دیگران آموزش می‌دهد. او در دو مؤسسه دیگر نیز، فعالیت پررنگی داشته و دارد. او در انجمن ضایعات نخاعی استان گیلان، جزو اعضای اصلی هیئت مؤسس و هیئت امداد و هیئت مدیره است و همچنین سمت خزانه داری مؤسسه را نیز بر عهده دارد و همچنین در مؤسسه حمایت معلولین شرق گیلان از اعضای اصلی هیئت مدیره می‌باشد.

با ۴ اختراع، در جشنواره ملی حضرت علی اکبر(ع)



فاطمه افخم رضایی دانشجوی کارشناسی در رشته ریاضی محض است. او که عضو انجمن مخترعین کشور و دبیر کانون معلولان منطقه ۱۱ شهرداری تهران می‌باشد، با ۴ اختراع ثبت شده در جشنواره ملی حضرت علی اکبر(ع) شرکت کرده و برگزیده شده است. او در موفقیت‌های خود، نقش مادر و پدر خود را بسیار اساسی می‌داند. مادر فاطمه علت موفقیت فاطمه را در همت، برنامه‌ریزی و پشتکار او می‌داند. به عقیده او، فاطمه علاوه بر این‌ها، دارای ایمان، توکل و صبر است.

خانم رضایی در ابتدا در مورد بیماری خود توضیح دهید:

مشکل من میوپاتی یا ضعف عضلانی است که از بدو تولد با آن روبرو بوده‌ام. البته تا شش سالگی می‌توانستم راه بروم ولی به علت پیشرفت بیماری در سن هفت سالگی، قبل از ورود به مدرسه مجبور به استفاده از ویلچر شدم. بیماری من از نوع پیش‌رونده، از گردن به پایین است. پاهایم بیشتر درگیر هستند و دست‌هایم کم‌تر. البته انجام فیزیوتراپی به صورت مداوم، روند بیماری را کندتر می‌کند.

وقتی که متوجه مشکل خود شدید چگونه با این ناتوانی کنار آمدید؟

من معتقد نیستم که چون دارای معلولیت هستم، نمی‌توانم به موفقیت و پیشرفت در زندگی برسم. فرد دارای معلولیت، توانایی این را دارد که به قله‌های موفقیت، اگر به مرحله ایمان و خودسازی رسیده باشد، برسد. من به دلیل معلولیتم، اراده بیشتری برای رسیدن به موفقیت دارم. شاید اگر سالم بودم به این توانایی‌ها نمی‌رسیدم. اکنون اراده بیشتری دارم تا ثابت کنم که با دیگران فرقی ندارم و چون می‌خواهم، می‌توانم به موفقیت برسم.

ما با جشنواره حضرت علی اکبر(ع) با شما آشنا شدیم. در مورد علل برگزیده شدن‌تان توضیح دهید؟

من در محور خلاقیت، در این جشنواره شرکت کردم. من چهار اختراع را به ثبت رسانده‌ام که سه تا از این اختراعات، در حوزه‌ی معلولین است. اختراع اول من، محافظ هوشمند برای نابینایان است. اگر یک فرد نابینا برای استفاده از کارت اعتباری خود بخواهد از شخص دیگری کمک بگیرد، چون هم باید کارت و هم کد رمز خود را در اختیار این شخص قرار

دهد، امکان اینکه این شخص کارت دیگری را به جای کارت اصلی به او تحویل دهد، وجود دارد. محافظ کارت، پوششی است که فقط کارت اصلی را می‌شناسد و اگر کارت دیگری را در آن قرار دهند، شروع به بوق زدن می‌کند. اختراع دوم من، محافظ برای بخاری است. در این چند ساله اخیر، با مرگ و میر تعداد زیادی از مردم در اثر گازگرفتگی بخاری‌ها روبرو بوده‌ایم. با نصب این محافظ بر روی بخاری، تمام قسمت‌های بخاری چک می‌شود. اگر طول لوله بخاری کوتاه باشد، یا اگر گرفتگی در مسیر دودکش باشد یا هر اشکالی در هر قسمت از بخاری دیده شود، آژیر می‌کشد و صدای این آژیر آنقدر بلند است که شخصی را که خواب است را هم بیدار می‌کند. اختراع سوم من، محافظ هوشمند برای خودرو است که برای معلولین کارایی خوبی دارد. گاهی ماشین در سراسیمگی پارک شده و راننده خارج از ماشین است، اگر ترمزدستی‌ها شود یا کودکی در ماشین باشد و ترمزدستی را بخواهاند، ماشین شروع به حرکت می‌کند. در این مواقع تنها کاری که می‌توان کرد این است که به دنبال ماشین دوید که ممکن است هم برای سرنشینان، هم راننده خطر جانی داشته باشد و اگر راننده دارای معلولیت باشد هم که امکان رساندن خود به ماشین غیرممکن است. با نصب این محافظ از راه دور و با زدن دکمه روی ریموت، می‌توان ترمز را قفل کرد و ماشین را متوقف نموده. همچنین این محافظ ضدسرقت هم هست یعنی اگر سارق وارد ماشین شود و حتی سوییچ را هم داشته باشد، نمی‌تواند اقدام به سرقت کند چون با استفاده از این ریموت پدال گاز از کار می‌افتد. اختراع دیگر من، کنترل کاپوت جلوی

چه شد که اصلاً به فکر این اختراعات افتادید؟

به نظر من اختراع کردن این نیست که دستگاهی را بدون هدف بسازیم. اگر دغدغه فرد، رفع مشکلات مردم باشد و به این کار علاقه هم داشته باشد، راه حل‌های زیادی به ذهنش می‌رسد. شاید خیلی از راه حل‌ها تکراری باشند ولی گاهی یکی از این راه حل‌ها، می‌تواند ایده‌ی نویی باشد که بتوان آن را به ثبت رساند. البته لازم است که بگوییم که پدرم در این زمینه‌ها خیلی به من کمک می‌کنند چون ایشان به کارهای مکانیکی وارد هستند. وقتی ایده‌ای به ذهنم می‌رسد از راهنمایی‌های ایشان در مراحل عملی و اجرایی استفاده می‌کنم. البته من در دبیرستان هم همیشه شاگرد ممتاز بودم.

چه آرزویی دارید؟

آرزویم این است که تا وقتی که هستم



برای جامعه مفید باشم. باید روی خودم کار کنم تا ثابت کنم خواستن، توانستن است. البته علاقمندم که روی این اختراعاتیکه ثبت کرده‌ام، سرمایه گذاری شود و من بتوانم اینها را به مرحله تولید برسانم و در اختیار مردم قرار بدهم.

معلولین باید قدرت تفکر خود را باور داشته باشند زیرا بزرگ‌ترین سرمایه آنان فکر و ایده و نظر آنها است

آیا خودتان پیگیری در این زمینه انجام داده اید تا بتوانید وامی بگیرید و اختراعاتتان را به مرحله تولید برسانید؟

پیگیری هایی انجام داده ام. ولی به نظر من یک فرد مخترع، اگر بخواهد هم اختراع کند و هم پیگیری کند برای تولید، خیلی مشکل است. این کارها دوندگی زیادی دارند و باعث می شود شخص از خیلی کارهای دیگرش عقب بماند.

آیا عنوانی که در جشنواره حضرت علی اکبر(ع) کسب کرده اید کمک نمی کند که بتوانید اختراعات خود را به مرحله تولید برسانید؟

فعلا فقط عنوانی است که کسب کرده ام و امیدوارم که در آینده نتایجی در برداشته باشد. البته من جز انجمن مخترعین کشور هم هستم و از طریق این انجمن، عضو شرکت های دانش بنیان شده ام. فعالیت شرکت های دانش بنیان به این صورت است که مخترعین، اختراعاتشان را در آنجا ارائه می کنند و سرمایه گذاران به این شرکت ها مراجعه می کنند و اختراعات ثبت شده را می بینند و برای سرمایه گذاری انتخاب می کنند.

شما دارای چه فعالیت های اجتماعی دیگری هم هستید؟

من در حال حاضر، دبیر کانون معلولان منطقه ۱۱ هستم. طبق دستورالعمل اداره کل سلامت مبنی بر توجه ویژه به مقوله معلولیت، کانون معلولان در سطح مناطق ۲۲ گانه شهر تهران تاسیس شدند. در منطقه ۱۱ که دارای ۱۷ محله است، ۱۷ کانون معلولان داریم و توانسته ایم، بانک اطلاعاتی کاملی از تعداد معلولان ساکن در سطح منطقه را جمع آوری کنیم. با توجه به امکانات در دسترس و حمایت هایی که از طرف شهرداری وجود دارد به مشکلات معلولان رسیدگی می کنیم. یعنی معلولان

مشکلات خود را با ما میان می گذارند و ما از طریق مسئولین شهرداری و بهزیستی تا حد امکان در رفع مشکلات آنها می کوشیم. الان بیش از یکسال است که این کانون ها به صورت جدی شکل گرفته اند. ما

فعالیت های مختلفی در زمینه مناسب سازی منطقه داشتیم. همچنین نمایشگاه هایی برگزار کرده ایم و در آن از معلولان با توانایی ها، هنرها و فعالیت های ورزشی مختلف دعوت کردیم تا کارهایشان را ارائه بدهند. این ۱۷ کانون، در منطقه ۱۱ هر کدام یک دبیر دارند و من دبیر و مسئول این دبیران هستم.

من تحصیلات حوزوی هم دارم، چون پدر بزرگم استاد حوزه و دانشگاه بودند. البته ایشان به رحمت خدا رفته اند و من پیش ایشان به صورت حضوری در خانه، درس عربی و دروس حوزه را می خواندم.

آیا شما تحت پوشش بهزیستی هستید و از کمک های بهزیستی برخوردار می شوید؟

بله. من عضو بهزیستی هستم و به عنوان یکی از معلولین برگزیده سال، توسط سازمان بهزیستی انتخاب شدم و از کمک های بهزیستی هم تا حدودی برخوردار هستم. در پرداخت شهریه دانشگاه هم با پیگیری های زیاد تا حدودی بهره مند شده‌ام. هزینه های رفت و آمد تا دو سه ماه پیش پرداخت می شد ولی مدتی است که هزینه رفت و آمد قطع شده است و این هزینه بر عهده خودمان است. البته من بیشتر با کمک پدرم رفت و آمد می کنم.

خانواده چه حمایتی از شما داشته اند؟

پس از لطف خداوند، این خانواده‌ام هستند که همیشه مشوق و یاور من بوده‌اند و در مشکلات و سختی ها همیشه به من امید داده اند. خصوصا پدرم که در به سرانجام رساندن ایده ها و اختراعاتی که داشتم خیلی حامی و

پشتیبان من بوده اند.

شما به عنوان یک الگو برای سایر توانیابان چه صحبتی با آنان دارید؟

به نظر من معلولین نباید ناامید شوند و نباید فکر کنند که معلولیت پایان راه زندگی است. معلولیت پایان راه زندگی نیست، بلکه ابتدای راهی است که می تواند به موفقیت ختم شود. جوانان ایرانی ثابت کرده اند که در هر عرصه ای می توانند، موفق باشند، حتی اگر معلولیت داشته باشند. معلولان زیادی داریم که به جای اینکه افسرده شوند و شکست را قبول کنند، وارد اجتماع شده و ثابت کرده اند، خواستن توانستن است. معلولین باید قدرت تفکر خود را باور داشته باشند زیرا بزرگ‌ترین سرمایه آنان فکر و ایده و نظر آنها است. مشکلات برای افراد سالم هم وجود دارد و وقتی شخص دارای معلولیت است، طبیعتا این مشکلات و سختی ها برایش بیشتر خواهد بود. من همیشه امید به خدا و توکل به خدا داشته ام و همیشه احساس می کنم که خداوند در زندگی من حضور دارد و خداوند خود ناظر بر احوال من است

و خودش مرا حمایت می کند.



در گفت و گو با لیلا قدیمی عنوان شد

نقش جشنواره در ایجاد انگیزه و پشتکار برای توانیابان

لیلا قدیمی متولد سال ۱۳۶۷ در روستای ماه نشان استان زنجان از برگزیدگان جشنواره حضرت علی اکبر (ع) در بخش جوانان با توانایی‌های خاص، در محور استقلال فردی، خود شکوفایی و کار آفرینی است.

لیلا، دچار کم بینایی شدید در حد نابینایی است. او دوران ابتدایی را در مدرسه استثنایی زنجان و دوران راهنمایی را در یکی از مدارس عادی و دوران دبیرستان را نیز در دبیرستان شاهد زنجان گذرانده و موفق به اخذ مدرک دیپلم گردیده است. او از ۴ سال پیش در فعالیت‌های مختلف فرهنگی، هنری و ورزشی شرکت داشته و مقام‌های مختلفی در سطح کشوری دریافت کرده است. لیلا دارای گواهینامه سفالگری با روش ریخته‌گری یا به عبارتی ساخت کتیبه با استفاده از گل رس از سازمان فنی و حرفه‌ای الزهرا در شهر زنجان است. لیلا در جهت توسعه این فعالیت، شرکت تعاونی دستان بینا را با همکاری ۸ نفر دیگر از افراد نابینا و کم بینا، در سال ۸۹ تاسیس کرد. این تعاونی در زمینه ساخت کتیبه و فروش آن فعال است. ایشان تاکنون در نمایشگاه‌های متعددی در زمینه کتیبه در شهرهای تهران، کاشان و زنجان شرکت داشته و چندین لوح تقدیر دریافت نموده است. از دیگر فعالیت‌های هنری او نقاشی رنگ روغن روی بوم است. او به همراه ۵ نفر از دیگر نابینایان و کم بینایان شهرستان زنجان، در کلاس آموزش نقاشی رنگ روغن در مرکز خانه امید زنجان شرکت می‌کند و تاکنون در نمایشگاه‌های نقاشی در تهران، زنجان و کرمان شرکت نموده و موفق به دریافت لوح‌های تقدیر در این زمینه شده است.

لیلا قدیمی دارنده مقام‌های مختلف ورزشی در سطح کشور و استان می‌باشد. او دارای مدال نقره از مسابقات المپید ورزشی نابینایان و کم بینایان، دارنده مقام قهرمانی کشور در رشته شنا و همچنین دارنده رتبه اول در دومین دوره لیگ دسته دوم باشگاهی در رشته گلبال در سال ۹۰ است. لیلا قدیمی هم‌اکنون در کلاس اسکیت نابینایان که برای اولین بار در زنجان برگزار می‌شود، شرکت دارد و امیدوار است که در آینده به عنوان یکی از اعضای تیم اسکیت نابینایان کشور، در این رشته ورزشی حضور فعال داشته باشد. او دارای گواهینامه دوره‌های آموزشی و مهارتی در رشته تولید سبزیجات و صیفی‌جات گلخانه‌ای است و در این زمینه با همکاری ۷ نفر از دیگر افراد کم بینا و نابینا، گلخانه سیمین دشت زنجان را تاسیس کرده است که مراحل اولیه کار شامل گرفتن مجوز و پروانه ساخت آن انجام و اکنون این گلخانه در مرحله ساخت است. او امیدوار است که با اتمام مراحل ساخت و بهره‌برداری از این گلخانه بتواند در زمینه تولید محصولات گلخانه‌ای مانند صیفی‌جات، فعالیت کار آفرینی داشته باشد.

لیلا با شرکت در کلاس‌های اخلاق اسلامی، احکام، نهج البلاغه و مداحی در فرهنگسرای قران و عترت شهرستان زنجان و دریافت گواهینامه‌های مربوطه، توانسته است در مسابقات فرهنگی کانون بنیاد شهید زنجان موفق به دریافت لوح تقدیر گردد. گذراندن دوره‌های مقدماتی کامپیوتر و کمک‌های اولیه از دیگر فعالیت‌های جانبی اوست. او از طریق انجمن نابینایان تهران از برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) باخبر شد و با ارسال مدارک و گواهینامه‌های دریافتی و لوح‌های تقدیر به دبیرخانه جشنواره، در این همایش شرکت و به عنوان یکی از برگزیدگان در محور استقلال فردی خود شکوفایی و کار آفرینی موفق به دریافت جایزه گردید. ایشان برگزاری چنین جشنواره‌هایی را در ایجاد انگیزه و پشتکار برای حضور افراد دارای معلولیت و تشویق آنان در جهت شناسایی استعدادها و توانایی‌های خود به جامعه بسیار موثر می‌داند و از مسئولین و دست‌اندرکاران جشنواره همچنین از مربیان خود در رشته‌های ورزشی و هنری تقدیر و تشکر می‌کند.



برای آشنایی و صحبت با خانم فاطمه چراغی، یکی از برگزیدگان جشنواره حضرت علی اکبر (ع) در بخش جوانان با توانایی های خاص در محور ویژه (جوانان معلول ساکن در مراکز نگهداری)، به مرکز خیریه کهریزک رفتیم و با او همسرش که از مدجویان این مرکز است، گفت و گوی کوتاهی انجام دادیم.

معلولیت، ناتوانی نیست

می گذرانم .

احمد: من از هفت صبح تا هفت بعداز ظهر در کارگاه معرق کار می کنم و بعد از آن هم در خانه تا جایی که بتوانم به همسر کم می کنم.

شما بدون داشتن دو دست، چگونه کار معرق انجام می دهید؟

احمد: من با پاهایم کار می کنم . علاوه بر کار معرق ، من با پاهایم سنتور میزنم ، غذا می خورم صورتم را اصلاح میکنم، می نویسم و حتی آشپزی هم می کنم . در واقع هر کاری که دیگران با دست خود انجام می دهند، من تا حد امکان با پاهایم انجام می دهم .

چگونه این توانایی را پیدا کردید؟ آیا کار سختی نبود؟

احمد: شاید کار سختی باشد ولی چون از همان زمان بچگی توسط مربیانی که در بهزیستی داشتیم و روانشناسانم که مرتب با من کار می کردند و آموزش می دادند، من برای هر کاری از پاهایم استفاده کردم و این برایم یک کار عادی شده است . در واقع ابزار کار من ، پاهایم هستند. من از تمام مربیان و کسانی که این سال ها برایم زحمت کشیدند تشکر می کنم. به خاطر زحمات آنان است که من اکنون پاها ی توانایی دارم .

آیا شما فعالیت های ورزشی هم دارید؟

فاطمه: من قبلاً فعالیت های ورزشی زیادی داشتم ، خصوصاً در رشته دومیدانی با ویلچر. البته من از وقتی که بچه دار شده ام دیگر وقتی برای فعالیت های ورزشی ندارم .

احمد: من هم قبلاً تا حدودی فعالیت های ورزشی داشتم ولی اکنون که از هفت صبح تا هفت شب در کارگاه معرق مشغول به کارم، وقت کمتری برای ورزش دارم.

ولی گاهی به باشگاه می روم و تمرین می کنم. من بیشتر به کارهای هنری مثل تئاترو

لطفاً خودتان را معرفی کنید و درباره نوع معلولیت خود توضیح بدهید؟

فاطمه: من فاطمه چراغی هستم و ۲۷ سال سن دارم . ۱۱ سال است که در مرکز نگهداری معلولان کهریزک زندگی می کنم. مشکل من ضایعه نخاعی است و از ناحیه دو پا مشکل دارم.

احمد: من احمد محمودی سرشت هستم. ۲۷ ساله هستم و ۷ سال است که در این مرکز زندگی می کنم . قبل از آن در مرکز بهزیستی شهر کرمانشاه زندگی می کردم . من به طور مادرزادی، دو دست ندارم.

در این مرکز به چه فعالیتی مشغول هستید؟

فاطمه: من در حال حاضر در کارگاه روبان دوزی کار می کنم. هر روز از ساعت هفت و نیم صبح تا ظهر در این کارگاه مشغول به کارم و چون دارای فرزند شیر خواره می باشم ، هر روز بعد از ظهر دخترم را از مهد کودک تحویل می گیرم و به خانه می برم . بقیه روز را به بچه داری و خانه داری



باشد، به دنبال آن آرامش، امید، فعالیت و موفقیت هم می‌آید.

آیا ازدواج تاثیر مثبتی در زندگی شما داشته است و اکنون احساس خوشبختی می‌کنید؟

فاطمه: بله، من احساس خوشبختی می‌کنم و خدا را شکر می‌کنم که همسر خوب و فرزند سالمی دارم. ازدواج باعث می‌شود که احساس کنیم می‌توانیم مانند افراد عادی زندگی کنیم و به آینده خود امیدوار باشیم.

احمد: من هم امیدوارم که در جواب محبت های خانم بهادر زاده بتوانیم ثابت کنیم که به یکدیگر علاقه داریم و احساس خوشبختی می‌کنیم. البته ما باید در طول یک عمر زندگی مشترک، این مسئله را ثابت کنیم.

آیا خانواده‌هایتان با شما در تماس هستند؟

کودکی که در محوطه آسایشگاه قرار دارد، می‌سپاریم و ظهر همسرم او را تحویل می‌گیرد و به خانه می‌برد. ما در خانه های کهریزک در شهرک امید زندگی می‌کنیم.

در مورد نحوه آشنایی و ازدواج خود توضیح دهید؟

احمد: ما در کلاس تئاتر با یک دیگر آشنا شدیم و سپس با توصیه کارگردانمان و همچنین تشویق های خانم اشرف بهادر زاده بایکدیگر ازدواج کردیم. لازم به ذکر است که خانم بهادر زاده از افرادی هستند که در موفقیت من چه در تئاتر و چه در موسیقی و چه در معرق بسیار موثر بودند و من همیشه مدیون زحمات ایشان هستم. خانم بهادر زاده قبل از ازدواج به ما گفتند، در صورتیکه بدانم شما به یکدیگر علاقه دارید، برای ازدواج شما قدم برمی‌دارم. مهم این است که یکدیگر را دوست داشته باشید و اگر علاقه وجود داشته

موسیقی علاقه دارم. دو سال هم در جشنواره تئاتر جایزه اول بازیگری را گرفتم، یک بار وقتی در بهزیستی کرمانشاه بودم و یک سال هم در همین آسایشگاه کهریزک جایزه گرفتم. من با پاهایم سنتور هم می‌زنم.

آیا شما در مقابل کاری که در کارگاه انجام می‌دهید، حقوقی دریافت می‌کنید؟

فاطمه: بله. چون ما ازدواج کرده ایم، هرکدام حقوق دریافت می‌کنیم. البته مقادیری خواروبار نیز به ما داده می‌شود. ولی محصولاتی که در کارگاه ها توسط مددجویان تولید می‌شود، در بازارچه های خیریه، به فروش می‌رسند که صرف هزینه نگهداری از مددجویان و سالمندان می‌شود.

شما چند سال است که ازدواج کرده اید و در کجا زندگی می‌کنید؟

احمد: ما سه سال است که ازدواج کرده ایم و یک دختر ۱۹ ماهه به نام مریم داریم که تمام وقت و توان خود را به او اختصاص داده ایم. ما هر روز او را به مهد

ما در بسیاری از موارد نه تنها با افراد عادی جامعه فرقی نداریم، بلکه توانایی‌های زیادی داریم و حق داریم مانند سایر افراد جامعه زندگی معمولی داشته باشیم



فقط به خاطر اینکه یکی دو سال بزرگتر از این محدوده سنی بودند، از شرکت در جشنواره محروم شدند، در صورتیکه از لحاظ سایر معیارها می توانستند امتیازات بالایی کسب کنند.

به نظر شما برگزاری این جشنواره در توانمند سازی معلولین تا چه حد اثر داشته است؟

فاطمه: من فکر می کنم ، ما افرادی که به نوعی معلولیت داریم افراد ناتوانی نیستیم . این معلولیت است که ما را محدود کرده است . ما در بسیاری از موارد نه تنها با افراد عادی جامعه فرقی نداریم ، بلکه توانایی های زیادی داریم و حق داریم مانند سایر افراد جامعه زندگی معمولی داشته باشیم . برگزاری این جشنواره به افراد دارای معلولیت کمک می کند تا خود شان را باور کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند، در جامعه دیده شوند و مردم هم توانایی های آنان را باور کنند . امیدوارم که این جشنواره ها ادامه پیدا کند و از دست اندر کاران آن تشکر می کنم.

چه آرزویی دارید؟

بزرگترین آرزوی ما مانند هر پدر و مادری موفقیت و سلامت دخترمان مریم است و امیدوارم در آینده زندگی خوبی داشته باشد .

فاطمه: من اهل طارم علیا هستم و خانواده و خواهر و برادر دارم و آنها هر از گاهی به من سر می زنند. ولی احمد خانواده ای ندارد و از بچه های بهزیستی کرمانشاه است.

خانم چراغی شما در جشنواره حضرت علی اکبر (ع) در محور ویژه به عنوان نفر اول انتخاب شدید . چگونه از برگزاری جشنواره باخبر شدید و چه شد که از بین رقبای خود برگزیده شدید؟

فاطمه: من از طریق مرکز کهریزک ، در جریان جشنواره قرار گرفتم و شرح حالی از خودم و فعالیت ها یم را به دبیرخانه جشنواره فرستادم و از طرف آسایشگاه کهریزک ، به جشنواره معرفی شدم و به لطف خدا در محور ویژه که مربوط به جوانان دارای معلولیت ساکن در مراکز نگهداری بود، به عنوان نفر اول انتخاب شدم . ملاک انتخاب افراد در جشنواره ، به این صورت بود که یک سری معیار هایی مشخص و امتیازبندی شده بود . مثلا داشتن فعالیت های اجتماعی و توانایی های فردی ، دارای امتیاز بودند. فعالیت های ورزشی ، ازدواج کردن و داشتن زوج معلول، داشتن فرزند، تحصیلات و... هر کدام امتیاز خاصی داشت . من در بین تعدادی از شرکت کنندگان برگزیده شدم . البته من فکر میکنم اگر محدوده سنی که در جشنواره تعیین شده بود (چهارده سال تا بیست و نه سال) بیشتر بود ، تعداد بیشتری از توانیابان شانس انتخاب داشتند . من در بین دوستانم کسانی را میشناسم که

دیدگاه شما به هنگام شگست،

تعیین کننده ی مدت زمان

رسیدن به پیروزی است.

دیوید شوارتز

نویسنده امریکایی

(۱۹۲۷-۱۹۸۷)





امیدوارم این لایحه با پیگیری NGOها تا پایان کار این دولت تبدیل به قانون شود

مسلم خانی، مشاور و معاونت توسعه اشتغال و کار آفرینی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی است. او بیش از این به مدت دو سال مدیر کل دفتر کار آفرینی سازمان بهزیستی کشور بود و آشنایی او با معلولین و مشکلاتشان در همان دفتر کار آفرینی سازمان بهزیستی کشور اتفاق افتاده است.

مسلم خانی یکی از تهیه کنندگان پیش نویس لایحه توسعه کار آفرینی و اشتغال معلولین است. او امیدوار است با تصویب این لایحه در دولت، در جهت توانمند سازی افراد دارای معلولیت، گام‌های اساسی برداشته شود.



فعال بپذیرند. نکته دیگر اینکه، توانیابان تحصیل کرده هر روز در حال افزایش اند . بسیاری از آنان دارای مدارک بالای علمی هستند و در دانشگاه ها تدریس می کنند، یا کارهای مهم دیگری را انجام می دهند. این در حالی است که در حال حاضر نرخ بیکاری افراد دارای معلولیت بیش از ۶۵ درصد است. این دلایل باعث شد که ما آن مطالعه تطبیقی را معیار کار خود قرار داده و یک مجموعه قوانینی را به نام «پیش نویس لایحه قانون توسعه کار آفرینی و اشتغال معلولین» تهیه کنیم. در این لایحه مطالب مهمی گنجانده شده است که من چندتا از مهم ترین آنها را توضیح می دهم . اولین مطلب این که، دولت مکلف است برای کار آفرینی و اشتغال افراد دارای معلولیت یک برنامه طراحی کند، تا بدانیم در زمینه اشتغال و کار آفرینی آنها چه می خواهیم بکنیم. کما اینکه در ماده ۳۹ برنامه پنجم توسعه، دولت مکلف شده است، سالانه ۱۰ درصد از کسانی که تحت پوشش هستند را از چرخه حمایتی خارج کند، یعنی کاری کند که این افراد مستقل و خود کفا شوند. در این لایحه از دولت خواسته شده برنامه

کشورها انجام شده است. این کار با ارزشی بود که انجام شد و پس از این که مطالعه تطبیقی صورت گرفت، متوجه شدیم که در این رابطه در عمل کاری صورت نگرفته است. محصول آن مطالعه تطبیقی، منجر به تدوین قانون توسعه کار آفرینی و اشتغال معلولین شد.

اجرای این قانون در حال حاضر در چه مرحله ای است؟

علت تدوین این قانون این بود که می دیدیم روز به روز تعداد توانیابانی که متقاضی اشتغال هستند، نسبت به گذشته بیشتر می شود و این افراد مایلند که خودکفا باشند، کار کنند و از محل درآمد خود زندگی کنند. ضمن اینکه اشتغال باعث می شود در جامعه حضور داشته باشند، از انزوا بیرون آمده و در بین مردم دیده شوند و مردم بدانند آنها نیز وجود دارند. دیگر اینکه حضور توانیابان در بازار کار، لزوم مناسب سازی شهری و ساختمان ها را عینی می کند . دیگر اینکه اشتغال این افراد، به مشارکت اجتماعی آنان کمک کرده و باعث می شود، مردم آنان را به عنوان یک عضو

چه اتفاقی منجر به تدوین قانون توسعه کار آفرینی و اشتغال معلولین شد؟

طبق بررسی هایی که انجام داده ایم، دیدیم که از استخدام هایی که از سال ۸۴ تا ۸۹ انجام شده است، اگر سهم استخدام معلولین از مجموعه استخدام های دولتی ۱۰۰۰ نفر باشد، تنها ۱۲۰ نفر استخدام شده اند. به عبارتی سه درصد وعده داده شده، پوشش داده نشده و قانون اجرا نشده است. وقتی کل قانون حمایت از حقوق معلولان را بررسی می کنیم می بینیم که فقط دویا سه ماده و تبصره در رابطه با اشتغال و آموزش افراد دارای معلولیت وجود دارد. لذا ما در سازمان بهزیستی کار گروهی ایجاد کردیم به اسم «کارگروه بررسی تطبیقی اشتغال معلولین» و من خودم عضو این کار گروه بودم تا ببینم وضعیت اشتغال معلولین در کشورهای دیگر مثل کشورهای اروپایی، فلیپین، نروژ، آلمان و حتی کشورهای حاشیه خلیج فارس و دریای خزر چگونه است و چه کارهایی برای اشتغال این افراد، در این

جامع و مشخصی را در حوزه اشتغال افراد دارای معلولیت داشته باشد تا بتوانیم بر اساس آن، چشم انداز روشنی را در حوزه اشتغال معلولین پیگیری کنیم. از دیگر موارد این قانون که در صورت تصویب بسیار مفید است، بحث ایجاد یارانه حقوق و دستمزد برای این افراد است. یعنی اگر کار فرمایی فرد دارای معلولیتی را استخدام کرد، دولت مکلف می شود تا ۵۰ درصد حقوق و دستمزد او را به عنوان یارانه، به کارفرما پرداخت کند و اگر کار فرما ادعا کند که این شخص بهره وری کمتری نسبت به یک فرد عادی دارد، این یارانه حقوق و دستمزد تا ۵ سال قابل پرداخت باشد و اگر کار گروه اشتغال سازمان بهزیستی پس از این مدت به این نتیجه رسید که این فرد هنوز نیاز به حمایت دارد، ۵ سال دیگر نیز قابل تمدید باشد. در واقع هدف این است که در این ۵ سال این فرد کار را یاد بگیرد و ماهر شود تا خود به خود کار فرما او را نگه دارد.

دولت برطبق این قانون موظف می شود به تناسب میزان معلولیت این شخص، میزانی از حقوق را پرداخت کند، مثلا در معلولیت های شدید تا ۵۰ درصد حقوق، در معلولیت های متوسط ۳۰ درصد و در معلولیت های خفیف تا ۲۰ درصد حقوق، توسط دولت پرداخت شود.

البته چند سال پیش این کار به صورت آزمایشی در حد ۱۰۰۰ نفر با استفاده از اعتبارات بهزیستی انجام شد که خیلی خوب هم جواب داد، ولی پس از یکی دو سال به دلیل نبودن اعتبارات، قطع شد. من فکر می کنم اگر همین یک بند تصویب شود، تا حد زیادی در بکارگیری این افراد تأثیر گذارد. البته که خیلی از کارفرمایان هم دوست دارند افراد دارای معلولیت را بکار بگیرند، ولی دولت هم باید از آنها حمایت کند. البته لازم است که دستور العملی در این رابطه، توسط وزارت کار و سازمان بهزیستی و سازمان تأمین اجتماعی تدوین شود تا مشخص شود معلولین، تحت چه شرایطی می توانند از این یارانه استفاده کنند. پیشنهاد دیگری که در این قانون کرده ایم این است که اگر کارفرمایی فرد معلولی را استخدام کند و حداقل مدت قرارداد با او یک ساله باشد، شامل بخشودگی مالیاتی شود. بخشودگی مالیاتی بحث مهمی است و اکنون در همه کشورها که مورد مطالعه قرار دادیم، اعمال میشود. این کار با ارزشی است که دولت، کارفرمایان را در ازای استخدام افراد دارای معلولیت، از پرداخت

بخشی از مالیات معاف می کند. یکی دیگر از موارد این لایحه، بیمه سهم کارفرما است. بیمه سهم کار فرما با وجودی که در قانون جامع حمایت از حقوق معلولین آمده است، ولی این افراد همیشه با آن مشکل دارند. یعنی یا اعتبارش وجود ندارد یا در بودجه پیش بینی نشده است. در اینجا ما پیش بینی کرده ایم که چنانچه کارفرمایی معلولی را استخدام کرد و قرارداد اشتغال حداکثر یک ساله را با ایشان امضا کرد، بیمه سهم کار فرما کاملا برعهده دولت باشد و از پرداخت حق بیمه ماهیانه معاف باشد.

کارگاه های خود اشتغالی معلولین نیز مشمول این پیشنهاد شده اند. برای مثال معلولی که در خانه قالی بافی می کند، بیمه سهم خویش فرمایی او را دولت بر عهده می گیرد. یکی دیگر از مواردی که در اینجا به خوبی طراحی شده است، این است که تعاونی ها یا کارگاه های اشتغال توانیابان و آموزشگاه های مربوط به آنها که آموزش های فنی و حرفه ای، مهارتی و یا کار آفرینی، ارائه می دهند، از پرداخت مالیات معاف باشند.

در این لایحه پیش بینی شده است که همه معلولینی که در وزارتخانه ها و سازمان ها و بخش های غیر دولتی مشغول به کار هستند، از پرداخت مالیات بر حقوق و دستمزد معاف شوند، کما اینکه اکنون مالیات بر حقوق جانبازان حذف شده است و به نظر من هیچ تفاوتی بین یک معلول و یک جانباز نیست. درست است که یک جانباز به دلیل دیگری نا توان شده که ما دست او را می بوسیم و برایمان خیلی عزیز هستند، ولی از لحاظ جسمانی، هر دوشیبه به هم هستند و هر دو جزو گروه هایی هستند که از لحاظ توانمندی های جسمانی در موقعیت های برابر با سایرین نیستند. ما اکنون یک قانون اشتغال جانبازان داریم که در آن امکان خوبی برای اشتغال جانبازان پیش بینی شده و تقریبا در اشتغال جانبازان مشکل زیادی نداریم. اکثرا یا استخدام شده اند و یا اینکه حقوق مناسبی دریافت می کنند. بخش زیادی از قانون اشتغال جانبازان قابل تسری به توانیابان هم هست.

در این لایحه چه قدم هایی برای حمایت از کار آفرینی افراد دارای معلولیت برداشته شده است؟

در لایحه توسعه اشتغال و کار آفرینی معلولین، پیش بینی کرده ایم که صندوق

«حمایت از اشتغال و کار آفرینی معلولین» ایجاد شود که البته در قانون جامع حمایت از حقوق معلولین، یک چنین صندوقی پیش بینی شده بود، ولی تا به حال در عمل این صندوق ایجاد نشده است. در این لایحه ما این موضوع را به عنوان یک ماده مستقل آورده ایم که صندوق مستقلی به نام صندوق حمایت از اشتغال و کار آفرینی معلولین ایجاد شود که وام های ارزان قیمت با شرایط آسان به افراد دارای معلولیت بدهد. در حال حاضر تنها کاری که سازمان بهزیستی یا سازمان های خاص اشتغال معلولین انجام می دهند، این است که با سازمان هایی مثل صندوق مهر امام رضا یا وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تفاهم نامه ای امضا کرده و این افراد را برای گرفتن وام معرفی می کنند. ولی آنها برای گرفتن وام باید همان مراحل و مشکلاتی را که یک فرد سالم طی کند را بگذرانند. اما

دولت مکلف شده است برای حمایت از معلولین مخترع، مبتکر و نوآور با هماهنگی بنیاد علمی نخبگان، بودجه ای در نظر بگیرد

اگر صندوق مال خود آنها باشد، می تواند شرایط آسان تری را طراحی کرده و گردش مالی دیگری ایجاد کند. بنابراین در این لایحه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف شده است که یک صندوق حمایت از کار آفرینی و اشتغال معلولین ایجاد کند و ساز کار های آسان تری را برای پرداخت تسهیلات به وجود آورد.

از دیگر موارد ذکر شده در این لایحه، این است که بر اساس اجرای اصل ۴۴ قانون اساسی، اگر دولت شرکتی را به بخش خصوصی واگذار کرد، مکلف است که حداقل ۲ درصد از نیروی انسانی مورد نیاز خود را از افراد دارای معلولیت جویای کار، کار آزموده و ماهر تأمین کند.

در بخش دیگری از این قانون، گفته شده است کار فرماهایی که ابزار و وسایل مورد نیاز حرفه آموزی معلولین را از کشورهای دیگر وارد ایران کنند، از پرداخت مالیات

معاف هستند. در قانون جامع حمایت از حقوق معلولین نیز این مورد پیش بینی شده بود، تنها ابزار کار در اینجا پیش بینی نشده است، برای مثال کار فرمایی بود که مایل بود خط تولید تراش سنگ های زینتی که اتفاقاً قیمت خوب و بازار خوبی هم دارد را وارد ایران کند، ولی پس از بررسی، متوجه شد که برای وارد کردن خط تولید، باید دو سه برابر هزینه تولید، عوارض گمرکی بپردازد. در اینجا پیش بینی شده است که چنانچه کار فرمایی بخواهد ابزار کار یا آموزش یا ابزار اشتغال معلولین را وارد ایران کند و بهزیستی هم آن را تأیید کند، از بخشودگی عوارض گمرکی برخوردار شود. البته نیاز به وجود یک آیین نامه محکم جهت جلوگیری از سوء استفاده های احتمالی وجود دارد، ولی بودن این قانون خیلی مهم است. دیگر ماده قابل ذکر در این لایحه این است که وزارتخانه ها و نهاد های دولتی، روزانه تا دوساعت تخفیف ساعت کار به توانیابان بدهند. اکنون جانبازان به تناسب میزان جانبازیشان تا دوساعت تخفیف در ساعت کار دارند و دلیل آن هم این است که یک جانباز نیاز به توانبخشی و درمان های خاص دارد که این شرایط برای یک معلول هم وجود دارد. بنابراین پیش بینی شده است که معلولین نیز به تناسب نوع معلولیت، تا دوساعت در روز تخفیف ساعت کار داشته باشند که مشابه قانون جانبازان است.

در دیگر ماده این لایحه گفته شده است که معلولین در سازمان های دولتی و غیر دولتی با پرداخت حد اقل ۲۰ سال سهم بیمه و بدون رعایت شرط سنی با حقوق ۳۰ روز باز نشسته شوند. در کشورهای دیگر هم این زمان برای مردان معلول، حداقل ۲۰ سال و برای خانم های معلول ۱۷ سال بوده است. این قانون اکنون برای جانبازان وجود دارد که با ۲۰ سال سابقه کاری و با حقوق کامل بازنشسته می شوند.

در ماده دیگر گفته شده وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و سازمان بهزیستی مکلف هستند که مراکز خدمات آموزش و اشغال معلولین را ایجاد کنند که اسم این ماده را گذاشته ایم «ایجاد و توسعه

مراکز کار آفرینی و اشتغال معلولین» که در این مکان ها خدمات آموزش، اشتغال، بازار یابی و فروش انجام می شود، مانند همین بازارچه هایی که به صورت دوره ای برای فروش برگزار می شوند. اگر این بازارچه ها به صورت دائمی وجود داشته

باشند و مراکز که بخش خصوصی آنها را مدیریت می کند، از حمایت های دولتی برخوردار باشند و معلولین در مرحله پذیرش و مشاوره شغلی، استعدادیابی، آموزش، اشتغال، تولید محصول و بازار یابی حمایت شوند، این سیکل به طور کامل طی می شود.

ما یک کار گروه سرمایه گذاری و اشتغال در تمام استان ها داریم که در این کار گروه ها طرح ها ارائه و تصویب می شوند و نمایندگان چند وزارتخانه و بانک ها در آن حضور دارند. بر اساس قانون جامع حمایت از معلولین، روسای سازمان های بهزیستی بدون حق رای می توانند عضو کار گروه اشتغال و سرمایه گذاری استان ها باشند ولی در این لایحه، روسای سازمان بهزیستی می توانند با حق رای، در این کار گروه ها عضو باشند و پروژه های مربوط به معلولین را تصویب کنند.

در ماده دیگری از این لایحه، ماده ۷ قانون حمایت از حقوق معلولین اصلاح شده و گفته شده است، دولت مکلف است در هر نوع استخدامی، چه در قالب قراردادهای موقت و چه در قالب قرارداد با کار معین، چه پیمانی و چه رسمی، حد اقل ۵ درصد استخدام ها را به معلولین اختصاص دهد، زیرا در بررسی هایی که در کشورهای دیگر داشتیم، همه جا ۵ درصد است. البته اکنون استخدام های دولتی بسیار کم است و تا پایان برنامه پنجم، یعنی تا پایان

از شما به عنوان یک نشریه تخصصی و از انجمن هایی که در حوزه معلولین فعالیت می کنند، می خواهیم که منتظر دولت نمانند، فشار بیاورند و پیگیری کنند، چون در غیر این صورت ممکن است این لایحه هم به سر نوشت بقیه لوایح مبتلا شود و اجرای آن به تأخیر بیفتد.

سال ۹۴، قرار است دولت سالی ۱۰۳۰۰۰ نفر را استخدام کند که این کار شروع شده است، که ۵ درصد این تعداد که حدود ۵۰۰۰ نفر می شود، به توانیابان اختصاص یابد. ضمن اینکه در بحث «دور کاری» آنها می توانند با استفاده از اینترنت و فن آوری

اطلاعات، به راحتی برای وزارتخانه ها و سازمان ها کار کنند.

یک ماده مهم دیگر که در اینجا اضافه شده است، شرط سنی اشتغال معلولین است. در آگهی های استخدام شرط سنی برای داوطلبان وجود دارد و چون اغلب پیدا کردن کار برای معلولین کار راحتی نیست، لذا سن اشتغال برای ایشان بالا می رود و شرط سنی را از دست می دهند. در این ماده پیش بینی شده است که مدت ۳ سال به شرط سنی اشتغال معلولین اضافه شود، یعنی اگر برای یک داوطلب لیسانس، شرط سنی ۳۰ سال است، برای یک فرد دارای معلولیت ۳۳ سال باشد یا اگر برای دکترا شرط سنی ۳۵ سال است، برای یک توانیاب با مدرک دکترا ۳۸ سال باشد. همچنین در آیین نامه «دور کاری» برای معلولین شاغل، پیشنهاد شده است که معلولین در اولویت اول باشند. همچنین دولت مکلف شده است برای حمایت از معلولین مخترع، مبتکر یا نویسنده و شاعر و نوآور با هماهنگی بنیاد علمی نخبگان، بودجه ای در نظر بگیرد.

از دیگر موارد باارزش این لایحه این است که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بنیاد شهید و امور ایثارگران و سازمان آموزش و پرورش کودکان استثنایی با همکاری یکدیگر، کمیته ای به نام «کمیته طراحی و تنظیم استانداردهای خدمات آموزشی به معلولین و جانبازان» را ایجاد کنند. تا کنون استانداردهای آموزشی معلولین و جانبازان در کشور تدوین نشده است. من در کلاس کار آفرینی تدریس می کنم و در این کلاس افراد ناشنوا یا نابینا یا معلول جسمی و حرکتی وجود دارد، اگر من هنگام صحبت صورتم را به جهت دیگر بچرخانم آن فرد ناشنوا، متوجه صحبت های من نمی شود یا فرد نابینا امکان نت برداری در کلاس را ندارد، پس لازم است استانداردهای آموزشی برای معلولین مختلف تدوین شود.

در ماده دیگری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و بنیاد شهید و امور ایثارگران و سازمان آموزش پرورش استثنایی، مکلف شده اند، فرهنگ ملی مشاغل ویژه معلولان و جانبازان را تهیه کنند، تا مشخص شود که برای معلولین چه مشاغلی مناسب است، مثلاً برای یک خانم ناشنوا چه مشاغلی مناسب است یا برای یک فرد نابینا چه مشاغلی مناسب است، برای مثال در بررسی که در سازمان



کردیم و تک تک مواد این لایحه را خودشان بررسی کردند و نظر دادند تا به این صورت در آمده است. اکنون هم مجلس منتظر اصلاحیه قانون جامع حمایت از حقوق معلولین است که مسئله آموزش و اشتغال معلولین به عنوان یک فصل در آن گنجانده شود. امیدواریم دولت محترم هم زودتر این اصلاحیه را جمع بندی و به مجلس ارجاع کند.

امیدواریم این لایحه با پیگیری انجمن ها تا پایان کار این دولت تبدیل به قانون شود که این واقعا یک باقیات الصالحات است.



لایحه توسعه کار آفرینی و اشتغال معلولین اکنون به چه مرحله ای رسیده است؟

سال قبل این لایحه به کمیسیون اجتماعی دولت ارجاع شد و کلیات آن به تصویب رسید و قرار شد یک سری اصلاحات رویش انجام شود. این اصلاحات انجام شده و دولت موظف گشت که قانون جامع حمایت از حقوق معلولین را اصلاح کند. بنابر این به جای اینکه دو قانون همزمان به دولت فرستاده شود، اکنون در اصلاحیه جامع قانون حمایت از حقوق معلولین که خوشبختانه مراحل نهایی اش در حال انجام شدن است، فصل مستقلی ایجاد شد به نام «فصل آموزش و اشتغال معلولین» که همه این مباحث که توضیح داده شد، به اضافه ی مباحثی که از قبل درباره اشتغال معلولین بود و با این مواد همپوشانی داشت، همه در یک فصل قرار بگیرد و قول داده شده که این اصلاحیه خارج از نوبت، به مجلس فرستاده شود. امیدوارم در اصلاحیه، قانون جدید حمایت از حقوق معلولان گنجانده و اضافه شود. من از نشریه توانیاب و از همه انجمن های مرتبط با معلولین تقاضا می کنم که پیگیر این قضیه باشند، انجمن نابینایان، انجمن ناشنویان، انجمن معلولین جسمی و حرکتی، انجمن بیماران روانی مزمن و دیگر انجمن هایی که ما برای تدوین این لایحه، با آنها جلسات مکرر داشتیم. ما حدود ۲۲ جلسه با این انجمن ها در وزارتخانه برگزار

بهریستی انجام داده بودیم، به این نتیجه رسیدیم که افراد ناشنوا در محیط های پر سر و صدا، بهره وری بیشتری نسبت به افراد سالم دارند. فرد سالم حتما باید از گوشی استفاده کند که این گوشی ها هم کامل همه صداها را حذف نمی کنند و این افراد در آینده دچار مشکلات شنوایی مثل کری عصبی یا رعشه در بدن می شوند. ولی یک ناشنوا به راحتی در این محیط کار می کند. یا کار در تاریک خانه ها برای نابینایان می تواند

مناسب باشد. پس فرهنگ ملی مشاغل، بررسی می کند که چه مشاغلی برای چه دسته از معلولین مناسب است. انجام این کار نیازمند یک بررسی علمی است. یک ماده دیگر این که، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف شده، مراکز مشاوره شغلی، کار یابی و همچنین مراکز مشاوره و اطلاع رسانی و خدمات کار آفرینی ویژه معلولین را ایجاد کند. کار یابی برای یک توانیاب با کار یابی برای یک فرد سالم تفاوت بسیار دارد. در حال حاضر چنین مراکزی برای افراد سالم وجود دارد ولی برای افراد دارای معلولیت ایجاد نشده است. همچنین وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی همراه با مرکز آمار ایران مکلف شده اند، یک بانک اطلاعاتی کامل از وضعیت اشتغال معلولین داشته باشند. ما اکنون بانک اطلاعاتی دقیقی از وضعیت اشتغال معلولین نداریم و نمی دانیم چند معلول مشغول به کار هستند و مهارت های آنان چیست؟ در آخرین ماده ی این لایحه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و بنیاد شهید و امور ایثار گران مکلف شده اند که آیین نامه های حفاظت و ایمنی و بهداشت کار، ویژه معلولین و جانبازان را تدوین کنند تا مشخص شود در محیط کار معلولین چه اقدامات امنیتی باید انجام شود.

هنر عاقل بودن

عبارت است از هنر

آگاهی از اینکه نسبت

به چه چیزهایی

چشم پوشی کنید.

ویلیام جیمز

پدر روانشناسی مدرن آمریکا
و بنیانگذار مکتب پراگماتیسم

(۱۸۴۲-۱۹۱۰)

قانون جامع یعنی چه؟

دکتر علی صابری

(وکیل پایه یک دادگستری)

باتصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولین از سال ۱۳۸۶، این پرسش در ذهن مشمولین این قانون پیش آمد که اصولاً قانون جامع در نظام حقوقی چه معنی و مفهومی دارد؟ تصویب قوانین جامع در حقوق ما بی سابقه نیست. چنانکه در همان سال قانون جامع رفاه و تامین اجتماعی هم تصویب شد. قانونی که تأثیرات خاص خود را بر نظام حقوقی نهاده است.

پیش از هر چیز باید دانست که قانون جامع نباید آنچنان کلی و بدون مصداق باشد که نتوان آن را اجرا کرد و از سوی دیگر نباید آنقدر وارد مصادیق شود که باتصویب قوانین دیگر، اثر خود را از دست بدهد. تمام قوانینی که پس از قانون جامع حمایت از حقوق معلولین در سطح کلان کشور تصویب شدند مستقیم و غیرمستقیم بر روی آن تأثیر گذاشتند یا دست کم این فرصت و موقعیت به تفسیرکنندگان و اجراکنندگان، قانون جامع دادند که آن را مطابق دلخواه خود اجرا کنند یا از اجرا بگریزند. برای مثال می توان به قانون مدیریت خدمات کشوری مصوب ۱۳۸۶ اشاره کرد که بر بحث بازنشستگی پیش از موعد، تأثیر دارد یا قانون تجمیع عوارض و مالیات ها و قانون مالیات بر ارزش افزوده که بر ماده ۹ قانون جامع تأثیر دارد. به همین دلیل اکنون که در مرحله بازنگری قانون جامع حمایت از حقوق معلولین به جلسات تشکیل شده در وزارت کار، تعاون و وزارت اجتماعی فراخوانده می شوم، به عنوان یک حقوق خوانده، تلاش می کنم این قانون به گونه ای اصلاح شود و طوری در نظام حقوقی جای گیرد که در حد امکان ویژگی های پیش گفته را دارا باشد و تصویب قوانین بعدی، کمتر بتوانند بر آن تأثیر بگذارند و ...

نکته دیگر آنکه بایبوستن دولت جمهوری اسلامی ایران به پیمان نامه حقوق انسانی افراد دارای معلولیت و با در نظر گرفتن ماده ۹ قانون مدنی، اکنون این پیمان نامه در حکم قانون داخلی است و مستقیماً و به عنوان یک قانون ماهوی می توان در دادگاهها بدان استناد کرد و دادرسی مکلف است آن را بپذیرد. طبق ماده ۴ پیمان نامه، دولت مکلف است با تصویب قوانین جدید، مجموعه مقرراتی را که باعث تبعیض بین معلول و غیرمعلول است را حذف کند و از بین ببرد. این تعهد کلی و دارای ضمانت اجرا با توجه به واژه حقوق انسانی، کلیه ابعاد زندگی روزمره فرد معلول را در بر می گیرد و شامل حقوق نسل اول، یعنی حقوق مدنی و سیاسی و حقوق نسل دوم، یعنی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می شود و از این جهت به قانون جامع که تنها حقوق نسل دوم را در بر می گیرد برتری دارد.

طبق ماده ۴

پیمان نامه، دولت مکلف است با تصویب قوانین جدید، مجموعه مقرراتی را که باعث تبعیض بین معلول و غیرمعلول است را حذف کند و از بین ببرد.



در گفت و گو با مهندس شیرزادی رئیس هیات مدیره انجمن تخصصی معلولان ایران، عنوان شد

ایجاد اشتغال و کار آفرینی برای افراد دارای معلولیت

البته به همت و تلاش عزیزان هیئت مدیره و همفکری با کارشناسان و اساتید فن، این تعاونی در ۱۸ سال گذشته فعالیت خود را ادامه داده است.

آیا در این چند محور کاری که تعاونی در آن فعال است آموزش های هم به معلولین داده می شود؟

بله. وقتی ما بحث مونتاژ رایانه در را سال ۷۸ را شروع کردیم، تعدادی از مددجویان سازمان بهزیستی به ما معرفی شدند و با وجود اینکه ما شرایطی را اعلام کرده بودیم، مثل اینکه حتما دیپلم داشته باشند و حروف انگلیسی را بشناسند و دو دست سالم داشته باشند، ولی به دلیل مشکلاتی که همیشه در اشتغال معلولین وجود داشت، بسیاری از افرادی که به ما معرفی شدند، هیچ کدام از شرایط فوق الذکر را نداشتند. ولی ما بدون استثنا برای همه آنان دوره و کلاس های آموزشی برگزار کردیم که پس از گذراندن آن دوره ها همه آنها مشغول به کار شدند. امروز بچه هایی که در این واحد کار می کنند از نظر تخصص و مهارت، هیچ فرقی با افراد سالم در این بخش ندارند. حتی می توان گفت بسیاری از آنها در این زمینه دارای تبحر و مهارت بیشتری هم هستند. ما برای همه

محور و اساس کار تعاونی، ایجاد اشتغال و کار آفرینی برای افراد خصوصا افراد دارای معلولیت بوده است. ما بر این باوریم که ایجاد اشتغال می تواند در توانمندسازی معلولین حرف اول را بزند و اگر این کار انجام شود، معلولان از محل درآمد و استقلال اقتصادیشان می توانند بقیه مشکلات و مسائل خود را مدیریت کنند. بنابراین تعاونی با راه اندازی کارگاه های مونتاژ کامپیوتر، مصنوعات دوختی، بسته بندی فرآورده های پروتئینی و مواد غذایی و صنایع دستی. خصوصا تراش سنگ های نیمه قیمتی راه اندازی شد. اعضای اولیه این تعاونی ۲۰۰ نفر بودند و اکنون این تعاونی بالغ بر ۶۲۰ نفر عضو دارد و بیش از ۶۰۰۰ نفر متقاضی عضویت می باشند. کسانی که در بخش تولید کار می کنند همگی اذعان دارند که سخت ترین کار در پروسه اقتصادی، تولید است. تامین نقدینگی و مواد اولیه، نوسانات بازار، رکود بازار و رقابتی توانمند و حمایت های دولتی که از بعضی از رقبای می شود، این ها همه کار تولید را سخت می کند. ولی چون ما بر این باور بودیم که می توانیم استعدادهای و خلاقیت های خود معلولین را به ثبوت برسانیم، در این راه قدم برداشته ایم و مشکلات را تحمل کرده ایم و کماکان با این مشکلات دست به گریبان هستیم.

شرکت تعاونی عام معلولین فتح جم در سال ۱۳۷۴ و با مجوز وزارت تعاون افتتاح گردید. اعضای موسس این تعاونی همگی از بین معلولین و جانبازان جنگ تحمیلی بودند، کسانی که خودشان به دلیل وجود مشکلات فیزیکی و جسمی، درک کاملا دقیقی از چالش های اجتماعی و فردی داشتند و قادر بودند بهترین شیوه را در جهت توانمندسازی و ایجاد اشتغال برای این قشر ارائه نمایند. برای آشنایی بیشتر با این شرکت تعاونی و خدمات کار آفرینی و اشتغالزایی آن برای معلولین، با مهندس اصغر شیرزادی مدیرعامل تعاونی، دبیر کل کانون های معلولین شهر تهران و رئیس هیئت مدیره انجمن تخصصی معلولین ایرانی به گفت و گو نشستیم:

لطفا در مورد شرکت تعاونی معلولین ایران فتح جم، سابقه و فعالیت های آن توضیح دهید؟

شرکت تعاونی معلولین ایران فتح جم یک تشکل خودجوش در بخش تعاونی است که از سال ۷۴ با مجوز وزارت تعاون، فعالیت خود را به صورت فرا استانی شروع کرد.



کردن است. با چنین کاری، معلول را به جامعه مقروض تر کرده ایم، ولی توانمندش نکرده ایم. اگر این مشکل تداوم پیدا کند ما شاهد معضل جدی در بحث اشتغال معلولین خواهیم بود. بحث دیگری که در ارتباط با مسائل بنگاه های معلولین قابل اهمیت است، حمایت هایی است که قانون گذار به آن اشاره داشته؛ از قبیل معافیت های مالیاتی، بخشش بازاریابی و فروش و حمایت هایی که در بحث بازاریابی و فروش مطرح است که باید به صورت جدی به آن پرداخت.

البته دستگاه های مختلفی در این بخش باید ایفای نقش کنند، ولی چه کسی باید ناظر بر کار و اعمال آنان باشد و اگر دستگاهی در ارتباط با اجرای قانون از خود ضعف نشان داد چه کسی می تواند از حق معلول حمایت کند؟ طبق قانون، سازمان بهزیستی این وظایف را برعهده دارد ولی متأسفانه بهزیستی در این ارتباط به صورت جدی عمل نمی کند.

اما علی رغم تمام این مسائل و مشکلات که در بحث اشتغال معلولین شاهد هستیم، مجموعه هایی هستند که در گرو دار مشکلات، فعالیت های خود را انجام می دهند. یکی از این مجموعه ها تعاونی معلولین ایران فتح جم است که با لطف خدا و تلاش اعضای تعاونی، دو سال متوالی به عنوان تعاونی برتر کشور در زمینه فعالیت های اشتغال زایی انتخاب شده است



که نیاز به حمایت هایی از طرف دستگاه های مختلف به ویژه استانداری تهران و شهرداری هستیم، زیرا این طرح ها به نوعی طرح های عام المنفعه و اجتماعی تلقی می شوند و ما در مرحله اجرا، نیاز به حمایت سازمان ها و ارگان های مختلف داریم.

لطفا در مورد کارگاه های تان بیشتر توضیح دهید که اکنون چند نفر مشغول به کار هستند و بازار فروش محصولات به چه صورت است؟

در ارتباط با مونتاز رایانه پس از آموزش، ۲۰ نفر در واحد مونتاز مشغول به کار هستند و توانستیم قراردادهای خوبی را برای مجموعه بگیریم که همین باعث شده تعاونی معلولین ایران فتح جم را به عنوان یکی از شرکت های فعال در بخش سخت افزار بشناسند و اگر مشکلات کنونی کشور برطرف شود با عقد قرارداد و گرفتن

است، ولی برای حمایت از کار و تولید معلولین، نیاز به اجرای این قوانین داریم. اگر نتوانیم شرایطی را ایجاد کنیم که کارفرما انگیزه لازم برای بکارگیری معلولین در بنگاه ها را داشته باشد، طبیعی است که او ترجیح می دهد از افراد سالم استفاده کند. سازمان بهزیستی به عنوان مجری این طرح بسیار ضعیف عمل کرده است. باید کمی جدی تر به مسئله نگاه کرد و از قالب شعار خارج شد، صرف پرداخت پول باعث اشتغال زایی نمی شود. باید پیگیری کرد که آیا واقعا اشتغال مولد و پایداری که مدنظر است ایجاد شده است یا نه؟ و آیا فرد برای مدت حداقل ۵ سال به کار مشغول شده است؟ و بعد از آن با حمایت های بعدی، اشتغال او تا دوره بازنشستگی و بهره مندی از بیمه های تامین اجتماعی تداوم پیدا کرده است یا نه؟

اگر به این صورت باشد، می توان گفت اشتغال پایدار صورت گرفته است. اگر به آمارها مراجعه کنید کاملا مشخص است که نرخ بیکاری در بین معلولین متقاضی کار در سازمان بهزیستی، رشد فزاینده ای داشته است. این که صرفا معلولی به قسمت مددکاری مراجعه کند و برای مثال مبلغ سه میلیون تومان برای کارآفرینی در اختیارش قرار داده شود و بگویند شما توانمند شده اید و دیگر با بهزیستی نباید کاری داشته باشید، صورت مسئله را پاک

فعالیت هایمان دوره های آموزشی برگزار می کنیم و از افراد آموزش دیده دعوت به کار می کنیم.

ولی در بحث اشتغال معلولین متأسفانه قانون به صورت جامع و دقیق و قدرتمند ایفا نقش نکرده و اجرا نشده است. ما بسیاری از بنگاه های تولیدی برای معلولین را می بینیم که با مشکل مواجه شده و بسیاری از آنها تعطیل شده اند. اینها نشان دهنده این است که قانون، حمایت لازم را از بنگاه های تولیدی معلولین نداشته است.

به نظر شما آیا قانون کم و کسری دارد یا ضمانت اجرایی نداشته است؟

هر قانونی با خودش ضمانت اجرایی دارد. مگر می شود یک قانونی داشته باشیم ولی بگوئیم ضمانت اجرایی ندارد. اصلا قانون برای این می آید که اجرا شود مگر اینکه مجری نتواند آن را به درستی اجرا کند و مجری خلاف کند. در ارتباط با بنگاه های تولیدی و حمایتی معلولین هم دقیقا به همین صورت است، یعنی مجری این برنامه که سازمان بهزیستی است، متأسفانه حمایت لازم را از این بخش نکرده است. همچنین قرار بر این بود که بخشی از حقوق معلولین با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی آنان توسط سازمان بهزیستی تامین و پرداخت شود که انجام نشد. درواقع قانون گذار، دید کارشناسانه و دقیقی داشته

برند اختصاصی، کار خود را توسعه خواهیم داد. در بحث تولید مصنوعات دوختی هم، تولید انواع لباس کار و پوشاک را داریم که با توجه به اینکه اولین مجموعه ای بودیم که برای لباس کار، گارانتی قرار دادیم، توانستیم بازار خوبی برای تولیدات خود فراهم کنیم. اکنون این بخش بسیار فعال است و ظرفیت و پتانسیل این را دارد که توسعه یابد.

در پروژه ای که در منطقه ۲۲ تهران قرار است اجرا شود، کارگاه هایی را به صورت متمرکز دایر خواهیم کرد و افراد در این کارگاه ها مشغول خواهند شد. در بحث صنایع دستی و تراش سنگ های نیمه قیمتی، با توجه به وجود انواع معادن سنگ های تزئینی و گوهرها در کشور و ارزش افزوده ای که این کار دارد و این فعالیت برای معلولان بسیار مناسب است، اگر بتوانیم تجهیزات و دستگاه ها و ظرفیت کار را افزایش دهیم، می توانیم در بحث تراش سنگ های قیمتی مثل الماس هم، زمینه های خوبی برای توسعه کار فراهم کنیم. در بحث بسته بندی و فرآوری محصولات غذایی و پروتئینی، ابتدا شناخت لازم را از این کار نداشتیم و با اجاره محل هایی که مجوز داشتند، مواد اولیه و نیروی کار را تامین کردیم و در شیفیت های خلاء

کاری آنها، نفراتی را جایگزین کردیم. با بررسی که در بازاریابی در فروشگاه های زنجیره ای و شرکت های مختلف داشتیم به این نتیجه رسیدیم که این کار می تواند فعالیتی سودآور و اشتغال زا و مناسب برای معلولین باشد. در پروژه منطقه ۲۲ تهران هم محلی را برای بسته بندی و فرآوری مواد پروتئینی و غذایی به عنوان یکی از کارگاه های مولد در نظر گرفته ایم. ما محصولات خود را در این چند محور، هم در شرکت ها و دستگاه های مختلف و هم در فروشگاه های زنجیره ای فروخته ایم و بازتاب خوبی داشته است و اکنون ۱۷۰ نفر به طور مستقیم در کارگاه ها مشغول به کار هستند. کارگاه های ما تاکنون همه استیجاری بوده و به دلیل مشکلات از نظر نقدینگی بسیار محدود و کوچک بوده اند، ولی در پروژه ای که در منطقه ۲۲ تهران احداث خواهد شد، تعداد این افراد را به حداقل ۱۰۰۰ فرصت شغلی توسعه خواهیم داد.

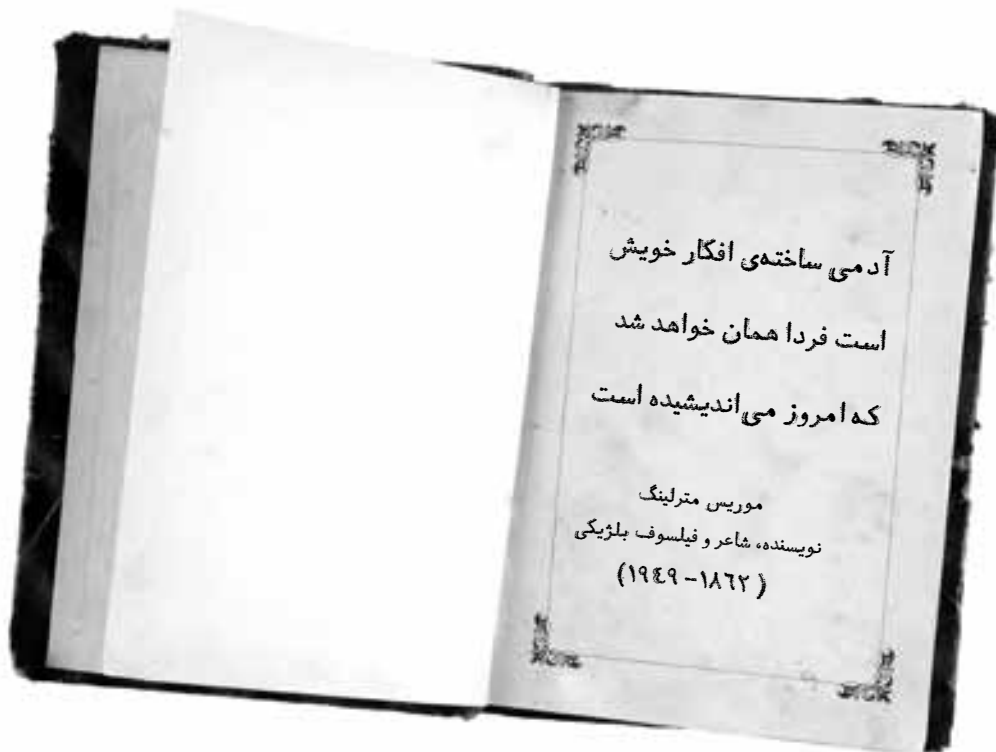
چه برنامه ای برای آینده و توسعه فعالیت های شرکت تعاونی فتح جم دارید؟

فعالیت شرکت تعاونی معلولین ایران فتح جم با توجه به سوابق و عملکردش،

رشد فزاینده ای داشته و طبیعتاً طرح ها و پروژه هایی غیر از موارد ذکر شده در برنامه های خود داریم. بحث ICT و IT ، زمینه های مناسبی برای اشتغال زایی است که ما آن را دنبال می کنیم. طبیعی است که باید مرحله به مرحله گام برداشت. گام اول، این است که بتوانیم کارگاه های موجود را توسعه دهیم و تقویت کنیم و بعد فعالیت های جدید را شروع کنیم. در هر صورت با توجه به تعداد افراد دارای معلولیت و متقاضیان جویای کار در بین معلولین، این ظرفیت ها در آینده جای کار برای اشتغال زایی دارد.

متقاضیان کار چطور با شما مرتبط می شوند؟

تعدادی از آنها طریق بهزیستی به ما معرفی می شوند و تعداد زیادی هم از طریق دوستان و افرادی که در مجموعه کار می کنند به مجموعه معرفی می شوند. از آنجایی که ما فعالیت های NGO ای هم داریم، تعدادی از افراد از طریق NGO ها به ما معرفی می شوند. اعضای که عضو NGO ها هستند، فرم پر می کنند و سپس از بین افراد واجد شرایط، تعدادی انتخاب می شوند.





کمی اعتماد به نفس، کمی هم جسارت

در گفت و گو با محمدرضا آبادی، کارآفرین نمونه

برای گفت و گو با محمدرضا آبادی، کارآفرین نمونه کشور به دفتر کارش رفتیم و با فعالیت‌ها و برنامه‌های پیش رویش آشنا شدیم. در این دیدار متوجه شدیم که چرا او در چندین سال به عنوان یک کارآفرین نمونه معرفی شده است. مطلب زیر حاصل این گفت و گو است:

لطفا با معرفی خودتان شروع کنید و از فعالیت‌های خود بگویید:

من محمدرضا آبادی متولد آبان ۴۷ هستم و از حدود ۵ سالگی به دلیل ابتلا به سندرم استیون جانسون که علت آن نوعی حساسیت دارویی است، دچار مشکلات چشمی شدم. عوارض بیماری عبارتند از تاول‌های پوستی، ریزش موها، و ابروها و مژه‌ها، که این علائم پس از مدتی برطرف می‌شوند، ولی مهمترین اثر آن روی چشم است که غدد اشک ساز چشم را برای همیشه از بین می‌برد و موجب چسبندگی پلک‌ها به کره چشم و زخم قرنیه می‌شود. این بیماری بسیار نادر است و احتمال آن یک در میلیون می‌باشد. به هر حال من از سن ۵ سالگی، دچار مشکلات چشمی شدم و در ایران، اسپانیا و کشورهای دیگر چندین بار عمل جراحی بر روی چشم من انجام شد. در سال ۶۴ که در اسپانیا عمل کردم کمی بینایی‌ام بهتر شده بود و می‌توانستم خط بینایی را هم بخوانم. ولی از آذرماه ۷۶ دچار نابینایی مطلق شدم. از سال ۵۶ وارد مدرسه استثنایی نابینایان شدم و دوره ۱۳ ساله آن را با احتساب یکسال پیش از دبستان، در ده سال طی کردم؛ یعنی با دو سال جهش تحصیلی این دوران را گذراندم و در سال ۶۷ در کنکور سراسری شرکت نمودم. در آن زمان ضریب قبولی نابینایان بسیار کم بود و سهمیه‌ای نداشتیم. در این کنکور، در زیر گروه مدیریت، رتبه یک را در آزمون سراسری دانشگاه‌ها به دست آوردم و در دانشگاه شهید بهشتی در رشته مدیریت ثبت نام نمودم. من جزو اولین افراد نابینایی بودم

به تولید کننده شیرآلات بهداشتی آبادی شناخته می‌شود را تاسیس کردیم. در آن زمان، سرمایه زیادی نداشتیم، ولی با کمک خانواده و پس انداز خودمان، این شرکت را راه اندازی نمودیم.

فراز و نشیب‌های زیادی را گذرانیدیم و اکنون به لطف خدا شرکت در آستانه شکوفایی قرار دارد. حدود ۵ سالی است که استانداردهای ایززو و نیز استاندارد ملی ایران را گرفته ایم؛ ایززو ۹۰۰۰، ایززو ۱۴۰۰۰ و ایززو ۱۸۰۰۰ و همچنین شناسه‌ی استاندارد ملی را دریافت کرده و اکنون به تولید انبوه رسیده ایم.

من تا سال ۸۶ در جامعه نابینایان فعال نبودم و بیشتر با افراد عادی جامعه سر و کار داشتم. از سال ۸۶ از طریق استاد سید مهدی صادقی نژاد که از پیش کسوتان آموزش و توانبخشی کودکان استثنایی به ویژه نابینایان و کم بینایان در کشور هستند و من از سال ۶۰ افتخار شاگردی ایشان را داشتم، با موسسه عصای سفید ارتباط پیدا کردم. در همان سال ۸۶ من به عنوان کارآفرین نابینا و کارآفرین برتر به رئیس جمهور معرفی شدم و از آن زمان به بعد فعالیت‌های اجتماعی من کمی بیشتر شد و تا امروز هم این فعالیت‌ها ادامه دارد، چون من هم به نوعی وجه اشتراک با افراد توانخواه دارم. افراد وسازمان‌های بسیاری در رابطه با کارآفرینی از من پروژه‌هایی می‌خواستند و من هم گاهی با کمک دوستان و صرف وقت زیاد سعی می‌کردم طرحی برایشان تهیه کنم که هیچ کدام به دلیل مشکلات مالی به مرحله عمل نرسیدند، تا این که در سال ۸۸ به این نتیجه رسیدم، حال که رسماً مدیریت

که در این رشته قبول شدم، چون بچه‌های نابینا یا کم بینا به دلیل کمبود وسایل کمک آموزشی در رشته‌هایی که ریاضی و آمار داشت، کمتر شرکت می‌کردند ولی من آموخته بودم که در مواجهه با دشواری‌ها تا دستیابی به پیروزی تلاش کنم و در رشته مدیریت مشغول شدم. تحصیل در آن ایام برای یک فرد نابینا خیلی مشکل بود، چون کشور در شرایط جنگی قرار داشت و کتاب برای افراد بینا هم به سختی تهیه می‌شد، چه برسد برای بچه‌های نابینا و کم بینا.

من در دوره دبیرستان، تایپ فارسی و لاتین را فرا گرفته بودم و پس از قبول شدن در دانشگاه، در کانون زبان هم شروع به خواندن زبان انگلیسی کردم. در کلاس زبان هم اغلب ترم‌ها جزو دانشجویان برتر بودم و به عبارتی Top Student می‌شدم. من از طریق گوش کردن و ضبط صدا، کلاس‌های زبان را گذراندم و دو دیپلم Junior and Senior کانون زبان را گرفتم. از تیر ماه سال ۷۱ در حالیکه هنوز فارغ التحصیل نشده بودم، در شرکتی به نام ایران آل شروع به کار کردم. این شرکت انواع شیرآلات بهداشتی و ساختمانی را تولید می‌کرد. ولی در آن زمان، در شرایط مناسبی قرار نداشت. من با کمک بچه‌هایی که در آن جا کار می‌کردند، طراحی سیستم مدیریتی آنجا را انجام دادیم که شرایط شرکت پس از آن تغییر کرد و بهتر شد. من تا سال ۷۷ در آن شرکت کار می‌کردم. کالاهایی که تا آن زمان در ایران ساخته نشده بود را کپی‌سازی و تولید می‌کردیم. از سال ۷۷ به همراه چند نفر دیگر که از من جوانتر بودند، «مرکز بازرگانی و تولیدی آبادی» که امروزه بیشتر

کارخانه ای را برعهده دارم، افراد دارای معلولیت و مددجویان بهزیستی را در این واحد کارگاهی جذب کنم. این کار را شروع کردیم که البته این هم مثل هر سکه ای، دو رو داشت. یعنی هم باید همکاران و پرسنل عادی و سالم خود را از لحاظ روحی و روانی و جلب همکاری با توانجویان آماده می کردیم چون شاید فکر می کردند این افراد، توانایی لازم برای کار کردن را نداشته باشند و روی دیگر سکه هم این بود که گاهی گفته می شد، آقای آبادی می خواهد بچه های دارای معلولیت را جمع کند و به وسیله آنها مرکز خیریه باز کند و از این قبیل صحبت ها.

قبل از آن، پرسنل شما همه افراد عادی بودند؟

بله. تا آن زمان افراد عادی در کارخانه کار می کردند. از سال ۸۸ من تصمیم گرفتم که افرادی که ناتوانی های جسمی دارند مثل کم بینا، کم شنوا، ناشنوا یا حتی بعضی افراد دو معلولیتی را به کار بگیریم و درواقع نوعی کارآفرینی برای این افراد انجام شود. به منظور تغییر نگرش افراد عادی نسبت به همکاران توانجو نیز برنامه های آموزشی داشتیم. به هر حال در حال حاضر حدود ۷۰ درصد از پرسنل ما توانجویان سازمان بهزیستی هستند.

کارآیی افراد دارای معلولیت، چگونه است؟

به هر حال شخصی که دارای معلولیت است، شاید در مقایسه با افراد عادی در برخی زمینه ها توانایی کمتری داشته باشند، ولی می توان هر فرد را در جایگاهی قرار داد که کمترین تفاوت عملکرد را با افراد عادی داشته باشد. چون من خودم هم مشکل داشته ام، سعی کردم تا جایی که بتوانم اجحافی در حق این افراد نشود. ما حقوق وزارت کار، بیمه و بیمه مسئولیت و سرویس ایاب و ذهاب را برای این افراد در نظر گرفته ایم.

امروز توانخواهان ما به مرحله ای رسیده اند که حاضر نیستیم به هیچ قیمتی آنها را از دست بدهیم. برای این افراد مدتی طول کشید و زحمت کشیده شد تا به این مرحله برسند و حالا، همه کارآموده هستند و کار خود را به خوبی انجام می دهند.

اعتقاد ما بر این است که سرمایه های انسانی، شریک سازمان هستند. درواقع آنان سرمایه های استراتژیک یک سازمان هستند، حال فرق نمی کند که مددجویان بهزیستی باشند یا از افراد عادی باشند،

مهم کاری است که انجام می دهند.

در حال حاضر پرسنل شما مجموعاً چند نفر هستند و چند نفر از آنها افراد دارای معلولیتند؟

ما در مجموعه خود ۳۸ نفر هستیم که بیست و سه چهار نفر آنها دارای معلولیت هستند. البته، تعداد افراد مجموعه در بعضی فصل ها کم و زیاد می شود. ۲۵ نفر هم کسانی هستند که در خارج از شرکت با ما همکاری می کنند که همان پیمانکارانی هستند که با مجموعه ما کار می کنند.

در ازای به کارگیری افراد توانیاب، بهزیستی چه کمکی به شما می کند؟

در ابتدای کار، بهزیستی وعده هایی به ما داد، مثلاً می گفتند ما به شما وام می دهیم یا حق ترمیم می دهیم یا حق بیمه سهم کارفرما به شما پرداخت می شود و قول های اینچنینی، ولی در عمل به غیر از حق بیمه سهم کارفرما که حدود بیست درصد آن را می پردازند (آن هم با تاخیر)، تاکنون هیچ گونه همکاری نکرده اند.

شما تاکنون از تسهیلات بانکی استفاده کرده اید؟

خیر. ما هیچ وامی از هیچ بانکی دریافت نکردیم. مشکلات زیادی هم داشته ایم ولی همیشه به پرسنل صادقانه می گوئیم که اینجا یک واحد صنعتی خصوصی است که به کوشش های مستمر و تلاش های ثمربخش خویش متکی است بنابراین باید محصولی ارزشمند که قابل عرضه و مورد پسند مصرف کنندگان باشد را تولید کنیم و به فروش برسانیم و دوباره سود آن را به سیستم برگردانیم. باید مواد اولیه بخیریم، حقوق بدهیم، بیمه بدهیم، مالیات و هزینه ها را بپردازیم و تاکنون هم موفق بوده ایم. امسال در همایش پیشگامان صنعت ساختمان، شرکت کردیم و در جمع مدیران برتر معرفی شدیم. در سال ۸۷ از طرف وزیر رفاه و تامین اجتماعی وقت، به عنوان کارآفرین نمونه و کسی که سعی کرده است استقلال مالی و شغلی داشته باشد لوح تقدیری دریافت کردم.

آیا اینها هیچ کدام به این که بتوانید از تسهیلات خاصی استفاده کنید منجر نشد؟

خیر. ما حتی به دفتر آقای وزیر هم حضوری مراجعه کردیم و ایشان، ما را به وزارت صنایع ارجاع دادند و هرگونه کار اداری که باید را انجام دادیم ولی تاکنون

کمکی به ما نشده است. اما به لطف خدا، با همه مشکلات و تحریم ها و گرانی هایی که وجود دارد این کارخانه را می چرخانیم. در حدود سال ۸۰ که از لحاظ کاری، فشار زیادی به ما آمد، من به این فکر افتادم که فعالیت دیگری را هم شروع کنم. من یک فرد نابینا بودم و بازار کار شیرآلات هم در آن ایام، بازار خوبی نبود. تصمیم گرفتم که تغییری در فعالیت هایم ایجاد کنم و شروع به گذراندن دوره های گردشگری کردم. دوره های مدیریت هتل داری را در موسسه آوای جلب سیاحان گذراندیم که در آن دوره ها هم، در بین افراد عادی رتبه A را کسب کردم و بعد از آن دوره مدیریت آژانس های مسافرتی بند ب را گذراندیم که باز هم رتبه A را بدست آوردم، ولی بعد متوجه شدم که خود دست اندرکاران صنعت توریسم هم اشتغال چندانی ندارند و بازار آنها هم خیلی پر رونق نیست که من بخواهم وارد این کار شوم، ولی به تجربه های بسیار خوبی رسیدم.

در آموزشگاه های اینچنینی هنرجویان و استادان، آماده

خدمت بودن را یاد می گیرند. دنیای گردشگری، فضایی است که کمترین رفتار ترحم آمیز و بیشترین احترام و همکاری در آن وجود دارد و ادب و نزاکت بالایی در آن حکم فرماست. به هر حال من متوجه شدم که در

آن رشته، فعلاً نمی توانم کار کنم، چون هتل داری، سرمایه کلانی می خواست که در وسع من نبود. فکر کردم چه خدمتی از من در این زمینه برمی آید به گونه ای که دستی در صنعت هتلداری و گردشگری هم داشته باشم؟ متوجه شدم که در کلاس های درسی این رشته، بیشتر از جزوات و یادداشت ها استفاده می شود و هنوز در صنعت هتلداری، کتاب معتبر و خوبی در ایران وجود ندارد. من با استاد جلال نصیریان، از پیشکسوتان این رشته در این باره صحبت کردم و ایشان تأیید کردند که در ایران هنوز کتاب جامع و معتبری در این زمینه نداریم و من با کمک و راهنمایی ایشان و با کمک یکی از دوستان توانستیم کتاب «VIP: مدیریت هتلداری» را ترجمه و چاپ کنیم. اکنون از



خانواده هایی که توانایی دارند به فرزندان معلول خود سرمایه بدهند و کار برایش ایجاد کنند و به منظور فراهم نمودن زمینه های خودباوری و ابراز وجود و رسیدن به کفایت اقتصادی و اجتماعی آنان تلاش کنند

این کتاب به عنوان منبع درسی دانشجویان کاردانی و کارشناسی و امتحان کارشناسی ارشد در دانشگاه علامه طباطبایی، دانشگاه علمی کاربردی و دانشگاه پیام نور استفاده می‌شود. کتاب دیگری هم که در دست انتشار است و بزودی چاپ خواهد شد، کتاب مدیریت خدمات غذایی است که از تاریخچه غذا، بازاریابی، لوازم تهیه و توزیع غذا، مدیریت مالی و طراحی رستوران‌ها و محل‌های پذیرایی صحبت می‌کند. من همیشه مطالعه می‌کنم و به تشویق استاد صادقی نژاد و دوستان دیگر، در کنکور کارشناسی ارشد سال ۸۹ شرکت کردم و در حال حاضر دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی یا MBA هستم.

اعتقاد ما بر این است که سرمایه‌های انسانی، شریک سازمان هستند. در واقع آنان سرمایه‌های استراتژیک یک سازمان هستند، حال فرق نمی‌کند که مددجویان بهزیستی باشند یا از افراد عادی باشند، مهم کاری است که انجام می‌دهند

بچه‌های مددجو و توانخواه باشد و در کنار آن موسسه‌ای به نام توانیک (یعنی توان نیک یا به زبان آذری، می‌توانیم) که در شرف تأسیس می‌باشد و منافعش به بچه‌های دارای معلولیت برسد. البته علاقه‌مندیم به طور تلفیقی در این پروژه کار کنیم و از افراد عادی در کنار توانجویان استفاده کنیم ولی هدف این است موسسه‌ای باشد تا منافع محصولاتش تا حدود زیادی صرف امور توانخواهان شود. دوست دارم بتوانم در سطح ملی کار مهمی انجام دهم که هم خدمت به جامعه کرده باشیم و هم این فرصت را در اختیار افراد دارای معلولیت در شاخه‌های جسمی-حرکتی، کم‌شنوایی و ناشنوایی، کم‌بینایی و نابینایی و حتی کم‌توانان ذهنی هم قرار بدهیم.

این پروژه که مدنظر دارید در چه زمینه‌ای است؟

چیزی که مدنظرمان است، تولید کالاهای صنعتی و نیمه‌صنعتی است که قابل فروش در بازار باشد. همه ما می‌دانیم کارهایی مانند گونی بافی، زنبیل بافی یا سایر کارهای دستی یا تولید سلفون و کارهای اینچینی گر چه ارزشمند هستند، ولی بازار کاری ندارد و کسی به دنبال این محصولات نیست. باید محصولاتی تولید شود که افراد بتوانند در حد توانایی خودشان در آن سهم داشته باشند و کارآفرینی کنند. پروژه‌هایی را هم آماده کردیم که در صورت به نتیجه رسیدن، می‌تواند حدود ۱۰۰۰ فرصت شغلی در استان تهران ایجاد کند. کارهای اولیه آن انجام شده و قصد داریم که به فراکسیون حمایت از معلولین مجلس ارائه کنیم، امیدواریم به ثمر برسد.

از دیگر آرزوهایم این است که بتوانم تحصیلات خود را تا مرحله دکتری ادامه دهم و هدف‌هایی را هم که در زمینه کارآفرینی دارم به نتیجه برسانم.

چه صحبتی برای دیگر کسانی دارید که به نوعی با ناتوانی‌هایی رو به رو هستند و راهی برای غلبه بر آن پیدا نکرده‌اند؟

مهم این است که این افراد کمی اعتماد به نفس پیدا کنند و کمی هم جسارت داشته باشند. بینیم کسی که در یک شرکت بازرگانی کار می‌کند چه کاری انجام می‌دهد که یک فرد با ناتوانی جسمی و حرکتی نمی‌تواند آن را انجام دهد؟ اگر خوب دقت کنیم فعالیت شرکت‌های بازرگانی معمولاً در زمینه‌های خدماتی و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری است و در صورتی که فرد معلول جسمی-حرکتی آموزش‌های لازم را دیده باشد مطمئناً می‌تواند با موفقیت از عهده این امور برآید. به افراد توانخواه باید گفت؛ شغل‌های مختلف را با توجه به امکانات، علاقه مندی، توانایی و تحصیلاتشان در ذهن خود تجزیه و تحلیل کنند و ببینند کدام شغل با توانایی‌هایشان جور در می‌آید و چه مهارت‌هایی برای

رسیدن به این شغل باید بدست آورند، چه قسمتی از کارها را نمی‌توانند انجام دهند و چه قسمتی را می‌توانند. مطمئناً افراد توانجو در بسیاری از زمینه‌ها و مشاغل با توجه به ویژگی‌ها و تفاوت‌های فردی می‌توانند فعالیت کنند و به این ترتیب بر محدودیت‌های ناشی از معلولیت‌شان فایز آیند. خدواند امکانات و توانایی‌های زیادی به ما داده است، اگر بخشی از آن آسیب دیده از باقیمانده توانایی‌ها بایستی بهتر استفاده کنیم.

این مستلزم این است که این افراد، نگاهشان را از نگاه دولتی و این که به دنبال این باشند که در جایی استخدام شوند و یک حقوق مادام‌العمر بگیرند، بردارند؟

در جامعه حتی بعضی از افراد عادی هم به دنبال این هستند که کاری باشد و میزی باشد و یک جایی بنشینند و یک حقوقی هر ماه بگیرند. به نظر من خدواند هیچ زحمتی را نادیده نمی‌گیرد. اگر زحمتی کشیده شود حتماً نتیجه‌ای حاصل می‌شود. به قول یک دوست نابینا هر چقدر هم دیوارهای مقابل ما سخت باشند اگر تلاش کنیم تا در این دیوارها خراشی ایجاد کنیم، بالاخره یک روزنه‌ای باز خواهد شد.

کلام آخر شما چیست؟

هر کسی که فکر می‌کند در راستای کارآفرینی، می‌تواند قدمی بردارد چه از نظر فضا و ملک چه از نظر ایده و چه از نظر سرمایه، آماده همکاری و همیاری متقابل می‌باشیم و با آغوش باز پذیرایشان هستیم. خانواده‌هایی که توانایی دارند به فرزندان معلول خود سرمایه بدهند و کار برایش ایجاد کنند به منظور فراهم نمودن زمینه‌های خودباوری و ابراز وجود و رسیدن به کفایت اقتصادی و اجتماعی آنان تلاش کنند. آیا اگر این فرد سالم بود، خانواده از او حمایت نمی‌کرد و به او سرمایه نمی‌داد؟ باید همه کوشش کنیم تا مشکل بیکاری توانخواهان به عنوان بخشی از افراد جامعه با حفظ کرامت انسانی و حقوق شهروندی آنان برطرف شود.



زندگی برای هیچ‌کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته

باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود.

ماری کوری

دانشمند لهستانی (۱۸۶۷-۱۹۳۴)



پشتکار

شماره ۴۴، تابستان ۱۳۹۱



کتاب اصول و مبانی کارآفرینی

یکی از واژه‌هایی که این روزها بسیار در گفتگوهای روز مره رد و بدل می‌شود و یا اغلب در روزنامه‌ها مشاهده می‌کنیم، عبارت «کارآفرینی» است. این کلمه پرکاربرد به مجموعه‌ای از فعالیت‌های متنوع گفته می‌شود که به ایجاد شغل با فرصت‌های شغلی منتج خواهد شد.

از آنجا که موضوع این شماره از فصل نامه توان‌یاب کارآفرینی است، مناسب دیدیم کتاب «اصول و مبانی کارآفرینی» نوشته مهندس مهدی سعیدی کیا را معرفی کنیم. این کتاب با گذشت ۵ سال از چاپ اول، در ابتدای سال ۹۱ به چاپ بیست یکم رسیده است که این امر از یک سو نشانه اقبال قشر کتاب‌خوان به این اثر و از سوی دیگر بیانگر نیاز امروز جامعه ایران به یافتن شیوه‌های کارآفرینی و رقابت اقتصادی در شرایط موجود است.

کتاب «اصول و مبانی کارآفرینی» در ۵ فصل مطالب خود را دسته‌بندی کرده و در بخش پایانی هم پی‌نوشته‌ها، منابع فارسی و منابع لاتین فهرست شده است.

نویسنده در فصل اول که عنوان اصول کارآفرینی و ویژگی کارآفرینان را برای آن انتخاب کرده است، به تعاریف کارآفرینی، انواع کارآفرینی، ویژگی کارآفرینان، رویکرد رفتاری کارآفرینان، تأثیرات اجتماعی و اقتصادی کارآفرینان، کارآفرینی و اشتغال، فرآیند کارآفرینی، کارآفرینی تکنولوژیک و باورهای اشتباه راجع به کارآفرینی پرداخته است.

فصل دوم این کتاب به تشریح خلاقیت،

عناصر آن، ویژگی‌های افراد خلاق، محیط خلاق، فرآیند خلاقیت، موانع خلاقیت، تکنیک‌های خلاقیت، توصیه‌هایی برای خلاقیت، نوآوری و تعاریف آن، تفاوت خلاقیت و نوآوری، فرآیند نوآوری، ویژگی‌های نوآوری، انواع نوآوری، اصول نوآوری، موانع نوآوری و سازمان خلاق و نوآور اختصاص یافته است.

در فصل سوم نویسنده از راه‌اندازی کسب و کار، مدیریت، سازماندهی، بازار یابی، مدیریت مالی، مسائل حقوقی، روش‌های تبدیل مشاغل کوچک به مشاغل بزرگ و نقش فن‌آوری اطلاعات در توسعه کسب و کار سخن به میان آورده است.

تعریف فرهنگ، فرهنگ کارآفرینی، فرهنگ کار در ایران و سایر کشورها، راهکارهای توسعه کارآفرینی در ایران و باورها و هنجارهای قالب بر محیط کسب و کار موفق، از جمله مطالبی است که فصل چهار کتاب را تشکیل می‌دهد و در فصل پنجم، مراحل تدوین و تنظیم یک طرح تجاری و باید‌ها و نباید‌های آن برای علاقه‌مندان تشریح شده است. هر چند نویسنده این کتاب را به عنوان یکی از منابع درس دانشجویان و اساتید دانشگاه‌ها توصیه می‌کند، با این وجود اظهار می‌کند؛ که این کتاب قصد دارد مخاطب را با مفهوم کارآفرینی آشنا کند ولی عقیده دارد دانش فنی و تکنولوژی به ثروت، رفاه اجتماعی و سود اقتصادی تبدیل نمی‌شود؛ مگر با وجود افراد کارآفرین و

خلاق که فرصت‌های بازار و تکنولوژی را کشف می‌کنند.

در این کتاب فهرستی از ویژگی‌ها را برای کارآفرین برشمرده که مهم‌ترین آنها عبارت است از:

- ماهیت ارزش‌ها را دچار تغییر و تحول می‌کند

- مخاطره‌پذیر است
- به درستی تصمیم‌گیری می‌کند
- ایجاد رضایتمندی می‌کند

- ارزش‌های جدید خلق می‌کند
- راه‌حل‌های جدید ارائه می‌دهد
- راهکارهای ناکارآمد

و کهن‌قبلی را کنار می‌گذارد
- بهره‌وری را افزایش می‌دهد
- نوآوری دارد
- تفکرات خلاقه در سر دارند
او کارآفرین را یک رفتار و شیوه زندگی تعبیر می‌کند نه یک صفت خاص در شخصیت افراد.

همچنین مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس، جهت‌گیری در راستای فرصت‌ها، اصرار بر حل مشکلات، استقلال طلبی، نیاز به توفیق، مخاطره‌پذیری، تحمل ابهام، خلاقیت و نوآوری، دست‌آورد گرایشی و هدف‌گرایی از دیگر ویژگی‌های یک کارآفرین محسوب می‌شود. شاید برای خوانندگان این سوال مطرح شود که فرآیند کارآفرینی چه اقداماتی را در بر می‌گیرد، نویسنده ۴ مرحله زیر در نظر گرفته است.

- شناسایی و ارزیابی فرصت

- تدوین طرح تجاری

- تأمین منابع مورد نیاز

- اداره بنگاه‌های تأسیس شده

نویسنده در این کتاب به استناد نظریه‌های برخی از صاحب‌نظران بین‌خلاقیت و نوآوری تفاوت قائل شده است و می‌نویسد، نوآوری می‌تواند محصول جدید، خدمتی جدید یا راهی جدید برای انجام کاری باشد؛ در حالی که خلاقیت توانایی و قدرت ایجاد فکر یا ایده جدید و بدیع است.

به هر حال با مطالعه این کتاب

متوجه خواهیم شد که

کارآفرینی پیش

نیاز اشتغال و

توسعه اقتصادی

محسوب می‌شود

و دوستان توانیاب

و علاقه‌مندان به

حمایت از معلولان،

لازم است

به مباحث

کارآفرینی در این

بخش از جامعه، اهتمام

ویژه نشان بدهند.

در پایان خواندن

این کتاب کاربردی را

که از سوی انتشارات

کیا در ۳۰۰ صفحه

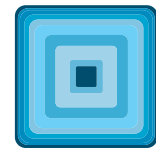
و با قیمت ۵۰۰۰

تومان منتشر

شده، توصیه

می‌کنم.





قائم مقام دبیر ستاد مناسب سازی شهر تهران:

مناسب سازی شهر تهران، در صورت مدیریت واحد شهری، شدنی است

با توجه به اهمیت و جایگاه ویژه شهرداری تهران در خصوص اجرا و نظارت بر مناسب سازی اماکن و فضاهای شهری با مهندس جواد کریمیان اقبال، مدیر کل معماری و ساختمان حوزه معاونت شهرسازی و معماری شهرداری تهران و قائم مقام دبیر ستاد مناسب سازی شهر تهران می باشد، به گفتگو نشستیم.

تعریف شما از معلولیت چیست؟

معلولیت به عنوان جزئی از حیات انسانی، از دیر باز زندگی انسان خصوصا انسان شهرنشین را تحت تاثیر خود قرار داده است. انواع گوناگون معلولیت از قبیل معلولیت های جسمی، حرکتی و حسی نمود خود را در زندگی شهری امروز مخصوصا در کشور های پیشرفته دنیا به مقدار زیادی از دست داده است و این بدان معناست که نهاد های ذی مدخل در امور شهری سعی کرده اند تا فضای شهری و معماری را برای معلولین و عزیزان جانباز مناسب نموده تا این قشر از جامعه بدون جدایی گزینی از سایرین به گونه ای توانمند، اقدام به زندگی عادی در کنار سایر افراد جامعه نمایند.

در شهر تهران نیز این مهم با همت شهرداری تهران و بنا به وظایف محوله از سوی شورای اسلامی شهر تهران براساس مصوبه شماره ۱۶۰/۶۳۸/۷۰۹۷ مورخ ۸۴/۴/۲۲ شورای اسلامی، جهت اجرایی نمودن قانون جامع حمایت از حقوق معلولان مصوب مجلس شورای اسلامی، صورت پذیرفته است. شایان ذکر است انجام این مهم تا رسیدن به نتایج مطلوب، مستلزم همکاری و هماهنگی کلیه نهاد ها و ارگان های تاثیر گذار در امر مناسب سازی فضاهای شهری می باشد.

امیدواریم تا رسیدن به نتایج مطلوب، کلیه نهاد ها و ارگان های مربوطه با توجه به وظایف محوله با یکدیگر همکاری و هماهنگی داشته باشند.

وظایف حوزه معاونت شهرسازی و معماری در ارتباط با مناسب سازی فضاهای شهری چیست؟

حوزه معاونت شهر سازی و معماری، بعنوان دبیر ستاد مناسب سازی فضاهای شهری، تمام تلاش خود را برای آماده سازی و مناسب سازی محیط شهری جهت تامین حقوق برابر و فرصت های مساوی برای عزیزان جانباز و معلول و سالمندان انجام داده است. با توجه به اینکه تمهیدات معماری و شهرسازی اولین پیش شرط و کلید اصلی چنین حرکتی است، شهرداری تهران فعالیت های خود در این زمینه با جدیت شروع نموده است.

ستاد مناسب سازی متشکل از چه ارگان هایی است؟

ستاد مناسب سازی فضاهای شهری

متشکل از دبیر ستاد مناسب سازی (معاونت محترم شهرسازی و معماری شهرداری)، نمایندگان حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک، فنی و عمرانی، خدمات شهری، اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، نمایندگان شورای اسلامی شهر تهران، نمایندگان سازمان ها و نهادهای ذی مدخل در امر مناسب سازی، نظیر بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان بهزیستی کشور و NGO ها می باشد. وجود NGO ها در ستاد، جهت سیاست گذاری های مربوطه بسیار ضروری است و ما از این فرصت، در جهت پیشبرد اهداف ستاد بهره مند می گردیم. قابل توجه اینکه در جلسات ستاد و کار گروه های مربوطه، از توان تخصصی مهندسی مشاور ذیصلاح و اساتید دانشگاهی نیز بهره مند می گردیم.

چند محور کاری را برای ستاد در نظر گرفتید؟

مهمترین محور های در نظر گرفته شده در این ارتباط، بازنگری وبه روز رسانی ضوابط و مقررات به تفکیک کاربری ها، نظارت بر اجرای صحیح و اصولی، فرهنگ سازی در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و مردمی و ... می باشد. در این راستا جلسات کارگروه های چهار گانه ستاد (شهرسازی، فنی و عمرانی، اجتماعی و آموزش و اطلاع رسانی) بصورت مستمر و هفتگی جهت تدوین ضوابط و روش های اجرا و هماهنگی لازم برگزار می گردد.

نمونه ای از اقدامات کار گروه ها را بیان بفرمائید.

همانگونه که قبلا نیز ذکر گردید، در کارگروه های تخصصی ستاد، اقدامات بصورت تخصصی توسط گروه های ذیصلاح و متخصص بررسی و اعمال می شود. برای مثال، در کارگروه شهرسازی با عنایت به لزوم وجود یک دستور العمل واحد جهت ابلاغ به مناطق ۲۲ گانه و سایر ارگان های اجرایی، دستور العمل مناسب سازی فضاهای شهری و اماکن عمومی به تفکیک کاربری ها و مطابق با تکالیف مصوبه شورای اسلامی شهر تهران، تهیه گردید و در دستور کار گروه قرار گرفت. سپس اعضا نسبت به بررسی و ویرایش گزارشات تهیه شده توسط مشاور اقدام نموده و در حال حاضر نسخه اولیه ضوابط و مقررات، آماده گردیده است. ازسوی دیگر با توجه به تکلیف شورای اسلامی

شهر تهران مینی بر مناسب سازی اماکن عمومی متعلق به ارگان های دولتی، ستاد مناسب سازی نسبت به بازدید از ۲۰۰ ساختمان متعلق به شهرداری تهران اقدام و جهت هر ساختمان چک لیست ممیزی و نظارتی نیز تهیه

وجود NGOها در ستاد، جهت سیاست گذاری های مربوطه بسیار ضروری است و ما از این فرصت، در جهت پیشبرد اهداف ستاد بهره مند می گردیم

گردید. جدول الویت بندی مناسب سازی ساختمان های مذکور نیز تهیه که در این رابطه با توجه به مصوبه فوق، مراتب بزودی جهت اجرا به مناطق ۲۲ گانه ابلاغ خواهد گردید.

در کار گروه فنی و عمرانی نیز اعمال ضوابط و مقررات مربوطه در طراحی پروژه ها و نظارت بر اجرای صحیح موارد در دستور کار قرار گرفته است. در این رابطه چارت های نظارت بر طراحی و اجرای عملیات عمرانی مناسب سازی جهت یکسان سازی عملیات اجرائی در سطح مناطق ۲۲ گانه از اقدامات این کار گروه می باشد. همچنین نظارت بر اجرای صحیح و مطابق با ضوابط و مقررات در بیش از ۳۰ محور و میدان پر تردد شهر تهران از جمله: مصطفی خمینی، مولوی، ایران، دیالمه، فیاض بخش، آقاجانلو، سعدی جنوبی و... در دست اقدام می باشد.

در کار گروه آموزش و اطلاع رسانی، اقدامات زیر بنایی و مناسبی نظیر، ایجاد سایت ستاد مناسب سازی انجام پذیرفته است. در این سایت مواردی چون شرح وظایف ستاد، قوانین و مقررات، اقدامات اجرایی و نظارتی، دستورالعمل های مناسب سازی، چارت های نظارتی، اطلاعات کار گروه ها، مجلات و نشریات علمی، فوروم اعضا، پیشنهادات و انتقادات و رسیدگی به شکایات و... طراحی و لحاظ گردیده است. برگزاری مسابقات اسکیس های دانشجویی در دانشگاه های آزاد و سراسری در زمینه مبحث مناسب سازی برای معلولین و اعطای گواهینامه، از دیگر اقدامات ستاد با همکاری اداره کل تشکیلات شهرداری تهران می باشد. برگزاری سه دوره آموزشی جهت مهندسیین و پیمانکاران و مدیران نواحی ۱۲۳ گانه شهرداری تهران و سه دوره آموزشی جهت والدین کودکان استثنائی ضمن هماهنگی با وزارت آموزش و پرورش، از اقدامات فرهنگی کار گروه می

باشد.

کار گروه اجتماعی، ضمن تعامل کامل با حوزه معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری تهران و تشکل های مردمی، اقدامات موثری انجام داده که بعنوان نمونه می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

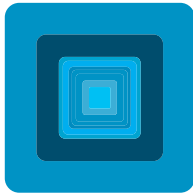
- بررسی نحوه مشارکت ستاد با شورای اسلامی شهر تهران در زمینه همکاری با شورا یاری ها، به عنوان ابزار مردمی جهت فرهنگ سازی و ایجاد حساسیت در کلیه اقشار عمومی - بررسی نحوه ارائه ی برنامه های محله محور در زمینه مناسب سازی با همکاری شورایی ها و سایر نهاد های محلی جهت رفع مشکلات مربوط به تردد عزیزان جانباز، معلول و سالمند در سطح محلات و برقراری تعامل سازنده با ایشان - تشکیل جلسات ادواری با نیروهای محلی، مسئولین نواحی شهرداری، شورایی ها، خانه های سلامت، کانون های معلولین و سالمندان در محلات به منظور آموزش قوانین و ضوابط و مقررات مناسب سازی برای معلولین و سالمندان در سطح محلات

شما برای مناسب سازی در شهر تهران چیست؟ و چه موقعی می توان گفت که تهران یک شهر مناسب سازی شده است؟

شهر تهران با تعامل و همکاری همه جانبه میان نهادهای و ارگان های ذی مدخل و تاثیر گذار در امر مناسب سازی می تواند به هدف « تهران شهر بدون مانع و ایمن» دست یابد و این مهم زمانی محقق خواهد گردید که به یک مدیریت واحد شهری در این زمینه، که یکی از مهم ترین ماموریت های ستاد مناسب سازی فضاهای شهری می باشد، دست یابیم،

زیرا که عدم همکاری هر یک از نهاد ها، مانع از دستیابی به این هدف به صورت مطلوب و مورد انتظار می شود. امید است با استعانت از خداوند متعال در خدمت رسانی هر چه

بیشتر به شهروندان تهرانی، در این عرصه و دیگر زمینه ها نائل آئیم.





حقی که آنان دارند ...

... وظیفه‌ای که ما داریم!

در این اداره کل انجام شد و جزء برنامه‌ی این اداره است، ایجاد مسیر ویژه نابینایان در ایستگاه‌های اتوبوس‌های تندرو یا (BRT) است که در خط ۱۰ اتوبوس تندرو در منطقه ۵، نمونه آن را می‌توان ملاحظه کرد. که در حال حاضر ۳ ایستگاه ما در این خط، مجهز به این مسیر است. یعنی فرد نابینا از گذر غیر هم سطح یا پل عابر به وسط محور و سپس به خود ایستگاه و درهای ورودی و خروجی آن هدایت می‌شود. البته وقتی به مرور زمان پل‌های ما مکانیزه شوند، نابینایان می‌توانند به راحتی از حاشیه خیابان به وسط آن دسترسی داشته باشند. این از پروژه‌هایی است که در دستور کار این معاونت قرار دارد و قرار است تمام ایستگاه‌های BRT در یک محدوده زمانی مشخص، به مسیر نابینایان مجهز شوند.

همچنین سعی بر این است که ایستگاه‌های BRT را با ایجاد رمپ‌های استاندارد، برای عبور افراد دارای معلولیت و سالمندان مناسب‌سازی کنیم.

جزایر ایمنی یا جان‌پناه‌هایی که جناب مهندس آقایبی به آن اشاره فرمودند، از دیگر اقداماتی است که برای کمک به افراد دارای معلولیت و سالمندان می‌توان از آن نام برد. با توجه به این که این افراد از نظر سرعت تصمیم‌گیری و حرکتی در سطح پایین تری قرار دارند، وجود این

های سپهبد قرنی و مطهری انجام شده است تا حدود زیادی خطر تصادفات عابرین پیاده را کاهش داده و نیز در جلوگیری از معلولیت نقش بسیار مهمی داشته است.

آیا این معاونت در ستاد مناسب سازی شهرداری تهران نیز عضو است و چه وظایفی در این حوزه برعهده دارد؟

مهندس عطایی: بله، یکی از اعضای ستاد مناسب سازی، نماینده معاونت حمل و نقل و ترافیک است و من به عنوان نماینده این معاونت، در ستاد مناسب سازی شهرداری تهران حضور دارم. از آنجایی که اداره کل مهندسی و ایمنی در مورد مناسب سازی شهری برای افراد دارای معلولیت و سالمندان فعالیت قابل ملاحظه‌ای دارد، تردید این افراد در پیاده‌روها و عبور عرضی از خیابان را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد و بسته به نوع معلولیت، برنامه ریزی‌ها و اقداماتی انجام می‌شود.

طبق آمار حدود ۳۹ درصد از کل معلولیت‌ها به معلولین جسمی حرکتی و حدود ۶ درصد مربوط به نابینایان و ۵ درصد را ناشنوایان تشکیل می‌دهند و ۵۰ درصد مابقی شامل مشکلات شناختی و سایر معلولین می‌باشند. یکی از کارهای مهمی که در مورد نابینایان

برای آشنایی بیشتر با وظیفه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در زمینه مناسب سازی محیط شهری و وسایل نقلیه عمومی با مهندس حسن آقایبی مدیر کل مهندسی و ترافیک شهرداری تهران و مهندس رامین عطایی مدیر واحد ایمنی صحبت کوتاهی داشتیم.

لطفا در مورد وظایف معاونت حمل و نقل و ترافیک توضیح دهید؟

مهندس آقایبی: این معاونت مسئول پروژه‌های عمرانی بسیاری در حوزه حمل و نقل می‌باشد و اقداماتی در زمینه مناسب سازی و هم سطح سازی معابر، پیاده‌روها، ایستگاه‌ها و پایانه‌ها انجام داده است. در رابطه با موضوع مناسب سازی معابر، آقای مهندس عطایی که تخصص اصلی ایشان در طراحی هندسی است، بهتر می‌توانند توضیح بدهند. نمونه بارز کارهای ایشان احداث جان‌پناه‌ها یا جزایر ایمنی عابر در وسط خیابان‌ها است تا مردمی که قصد عبور از عرض خیابان را دارند بتوانند تا وسط مسیر بایستند و در این محل توقف و دوباره به طرف دیگر ادامه مسیر بدهند. این طرح که در بعضی از خیابان‌ها از جمله خیابان

بر حسب دستور شهردار تهران ، تعداد ۵۰ عدد ماشین ون توسط شهرداری خریداری شده و در اختیار شرکت واحد اتوبوسرانی قرار گرفته است تا آماده سازی و جک گذاری شوند . این ون ها به زودی منحصرا به حمل ونقل معلولین جسمی حرکتی تعلق خواهد گرفت .

مهندس عطایی : در کشور هایی که در آن فرهنگ صحیح رانندگی وجود دارد، مواردی که بخواهد به منظور ایمن سازی و آرام سازی در سطح سواره رو اجرا شود ، توسط خط کشی هایی در خیابان ها معلوم

ها در پیاده رو جلوگیری نماید . پس از این بخشنامه اقداماتی انجام شده و حدود ۵۰۰ مانع از سطح پیاده رو ها جمع آوری شدند . منطقه ۱۱ نمونه بارز این اقدام است . گزارش این اقدام در ستاد مناسب سازی نیز ارائه شد ، که مورد استقبال اعضا قرار گرفت . بنابراین رفع موانع از پیاده روها و ورودی اماکن عمومی مانند پارک ها ، در برنامه کاری ماست .

نکته مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد این است که حوزه فعالیت معاونت حمل و نقل و ترافیک در زمینه مناسب سازی برای افراد دارای معلولیت ، فقط سطح معابر شهری را شامل می شود . (پیاده روها ، خیابان ها ، توقفگاه ها...)

در مورد جزایر ایمنی یا جان پناه ها در وسط خیابان ها بیشتر توضیح دهید . آیا برای افراد دارای معلولیت قابل استفاده است ؟

جزایر و جان پناه ایمنی



جزایر به آنان کمک میکنند که با ایمنی بیشتری عرض خیابان را طی کنند . این اقدام را میتوان یکی از عوامل مهم در پیشگیری از معلولیت افراد جامعه در اثر سوانح رانندگی دانست . در کشور حداقل ۷ تا ۱۰ درصد معلول داریم و اگر بتوانیم با اقداماتی جلوی معلولیت را بگیریم قدم بزرگی برداشته ایم . یکی از اهداف این دفتر ، کاهش در صد معلولیت در سالهای آتی به کمتر از ۵ درصد است .

ما معلولیت های ناشی از تصادفات رانندگی هم در سطح وسیع داریم . محور امام علی (ع) تا دوسال پیش ، یکی از حادثه خیزترین محورها در شهر تهران بود که خوشبختانه با برنامه ریزی ها و پیگیری هایی که این اداره کل در سطح معابر ، در زمینه ایمن سازی تردد وسائط نقلیه و ایمنی رانندگان و سرنشینان انجام می دهد و با بررسی موقعیت فیزیکی محور امام علی (ع) از لحاظ پیچ های تند و خطرناک ، توانستیم از ابزارهای آرام سازی و تجهیزات ترافیکی استفاده و سرعت اتومبیل ها در این مسیر را کاهش دهیم . البته همکاری پلیس در این زمینه بسیار موثر بود و در یک سال اخیر ، آمار تصادفات در این محور ، کاهش محسوس داشته است .

از دیگر خدماتی که توسط این معاونت به افراد دارای معلولیت ارائه می شود ، ایجاد محل مخصوص ، برای پارک اتومبیل این افراد است ، که در حاشیه بعضی از خیابان ها می بینید . براساس ضابطه باید در هر پانصد متر در حاشیه معابر ، یک محل پارک ویژه معلول ایجاد گردد . همواره سعی کرده ایم جاهایی که نیاز به محل پارک معلول بوده یا سازمان ها یا افرادی از طریق مکاتبه در خواست چنین تسهیلاتی داشته اند ، راه ، سریعا مورد بازدید قرار داده و پارکینگ ویژه افراد معلول را ایجاد کنیم . یکی از معضلاتی که در شهر ما وجود داشته و هنوز هم تا اندازه ای با آن روبرو هستیم وجود دستک ها یا موانعی است که در پیاده روها و معابر جهت جلوگیری از ورود موتور سیکلت ها نصب شده است و فردی که با ویلچر بخواهد از این معبر رد شود ، دچار مشکل می کند . حتی نابینایان بارها با این موانع برخورد کرده اند . حدود شش ماه پیش بخشنامه ای از این دفتر به کل مناطق ابلاغ شد و قرار شد این موانع از سطح پیاده رو ها جمع آوری شوند . در واقع این وظیفه پلیس راهنمایی و رانندگی است که از عبور موتور سیکلت



می شود. از جمله همین جزایر ایمنی که در برخی کشورها با خط کشی در سطح خیابان دیده می شود. اما ما مجبور شدیم این جزایر را مرتفع تر از سطح خیابان بسازیم تا ماشینها نتوانند از روی آن عبور کنند. ما برای اینکه افراد با ویلچر و یا سالمندان بتوانند از این محل ها استفاده کنند، طبق ضابطه حداقل عرض یک متر را در نظر گرفته ایم. همچنین نصب ۲۰ متر استوانه های محافظ و تابلو و چراغ چشمک زن به منظور ایمن سازی مجموعه در نظر گرفته شده است.

در مورد مناسب سازی وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو و اتوبوسها چه اقداماتی در این معاونت انجام می شود؟

مهندس آقایی: مناسب سازی ایستگاه های مترو در دستور کاری ما قرار دارد و تاکنون چند ایستگاه با نصب آسانسور مناسب سازی شده اند. ولی تعداد این ایستگاه ها نسبت به کل ایستگاه های موجود خیلی کم است. با توجه به مشکلات اقتصادی موجود، هنوز در بعضی ایستگاه ها، پله برقی هم نداریم. البته فضای آن پیش بینی شده و در آینده باید تمام ایستگاه های موجود، از لحاظ نصب آسانسور و پله برقی مناسب سازی و مجهز شوند.

پس هنوز تا حمل و نقل آسان برای

مهندس رامین آقایی

افراد دارای معلولیت در شهر خیلی فاصله داریم، درست است؟

مهندس آقایی: بله. ولی خبر خوبی دارم. برحسب دستور شهردار تهران، تعداد ۵۰ عدد ماشین ون توسط شهرداری تهران خریداری شده و در اختیار شرکت واحد اتوبوسرانی قرار گرفته است تا آماده سازی و جک گذاری شوند. این ون ها به زودی منحصرا به حمل و نقل معلولین جسمی و حرکتی تعلق خواهد گرفت. تا جایی که من اطلاع دارم قرار است استفاده از این ماشینها برای این افراد به صورت رایگان باشد.

آیا این ماشینهای ون در محل های خاصی و یا تحت عنوان شرکت خاصی مستقر می شوند؟

مهندس آقایی: این ون ها در اختیار شرکت واحد اتوبوسرانی تهران است و برنامه ریزی آن ها هم با همین شرکت است. در آینده نزدیک اطلاع رسانی مربوطه انجام خواهد شد و این ماشین ها پس از آماده سازی، برای حمل و نقل افراد دارای معلولیت، خدمات مناسبی را ارائه خواهند داد.

آیا در برنامه مناسب سازی شهری و وسایل نقلیه عمومی شما از کشورهای که در این زمینه موفق بوده اند الگو برداری کرده اید؟

مهندس عطایی: بله. ما اقداماتی را که در کشورهایی مانند هلند و آلمان در این حوزه انجام شده را مورد بررسی و مطالعه قرار داده ایم. کشور آلمان در این زمینه بسیار پیشرفته است، برای مثال ویلچرهایی هستند که توانایی بالا رفتن و پایین رفتن از پله ها را دارند. خوشبختانه مبتکران ایرانی به تازگی توانسته اند ویلچری را ابداع کنند که شاید بتوان گفت در حد همان ویلچر های آلمانی کارایی دارد و چنانچه به تولید انبوه برسد، با قیمت مناسب در اختیار افراد دارای مشکل جسمی، حرکتی قرار خواهد گرفت.

آیا می توان امیدوار بود که تا چند سال آینده افرادی که به نوعی دارای



در حال حاضر در خط یک، دو، سه و چهار ایستگاه‌ها، برای معلولین قابل استفاده هستند. امیدوارم روزی ماهم بتوانیم مانند سایر کشور های متریقی با سر بلندی در مورد مناسب سازی شهری و ایجاد شهری ایمن برای تمام افراد، چه سالم و چه دارای معلولیت، صحبت کنیم.



معلولیت هستند بتوانند از خانه‌ها بیرون بیایند و در سطح شهر به راحتی رفت و آمد داشته باشند؟

مهندس عطایی: ما تمام تلاش

خود را می‌کنیم تا شرایط مطلوب برای حضور این افراد در جامعه بوجود آید. باید گفت که معاونت حمل و نقل و ترافیک، با جدیت پیگیر مسائل افراد دارای معلولیت است و بیشترین توقعات از این معاونت است. یک فرد دارای معلولیت ممکن است در خانه خود هم دچار مشکلاتی باشد ولی وقتی در محیط شهری قرار می‌گیرد، در سطح معابر و پیاده‌روها، هنگام عبور از عرض خیابان و یا عبور از پل عابر، مشکلات بیشتر به چشم می‌آید. در چند ساله اخیر پیگیری‌ها و اقدامات خوبی انجام شده است. به عنوان نمونه، اگر پیاده‌روهای کنونی را با پیاده‌روهای دو سال قبل مقایسه کنید، از لحاظ ایجاد مسیر ویژه نابینایان و برطرف شدن موانع در بسیاری از مناطق، تغییرات محسوس است. خیابان شریعتی نمونه بارز آن است. قبلاً در قسمت‌هایی از این خیابان افراد سالم هم به راحتی نمی‌توانستند رفت و آمد داشته باشند و اکنون از پیچ شمیران تا تجریش مناسب سازی شده است. این معاونت، در هر ۲۲ منطقه تهران در حال فعالیت است و امیدواریم در تمام این مناطق، موانع فیزیکی از سطح پیاده‌روها جمع‌آوری شود.

مهندس آقایی: جامعه ما به افراد دارای معلولیت بدهکار است. مامتاسفانه به

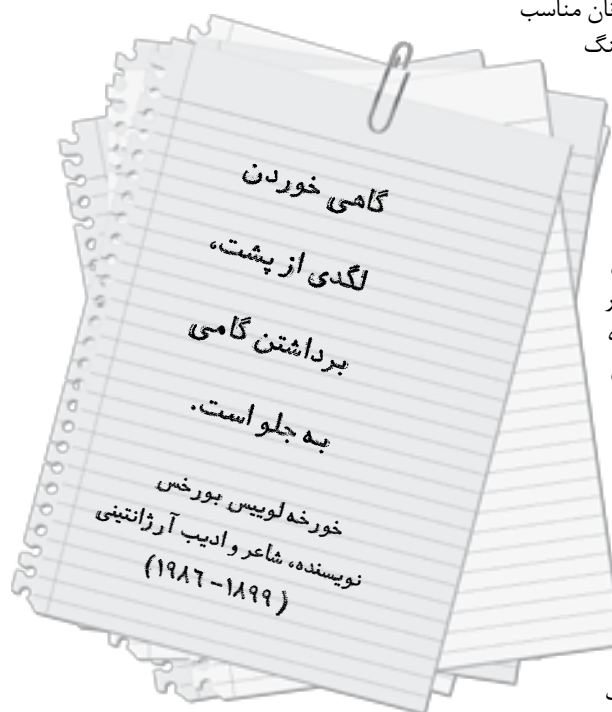
چشم ترحم به این افراد نگاه می‌کنیم. در حالی که باید این افراد را به عنوان بخشی از جامعه در نظر گرفت که حق استفاده برابر یا حتی بیشتر از امکانات شهری را دارند. چون ما از یک سلامت نسبی برخورداریم گرچه قدر آن را نمی‌دانیم. وظیفه ماست که شرایط را برای آنان مناسب کنیم. البته فرهنگ

سازي در این مقوله نقش مهمی دارد. برای مثال در کشورهای اروپایی در اتوبوس‌ها تعدادی صندلی برای سالمندان در نظر گرفته شده که دیگران بر روی آن نمی‌نشینند. در شهر خودمان محلی برای پارک ماشین فرد دارای معلولیت، در حاشیه خیابان مشخص می‌شود ولی افراد عادی در این مکان پارک

می‌کنند. احترام و توجه به

قوانین اهمیت دارد و باید فرهنگ سازی مناسب صورت بگیرد.

به هر حال در برنامه کاری ماست که ایستگاه‌های BRT را، برای استفاده افراد دارای معلولیت مناسب سازی کنیم.





آرزوی سنگتراش



روزی،

سنگتراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می کرد، از نزدیکی خانه بازرگانی رد شد. در باز بود و او خانه مجلل، باغ و نوکران بازرگان را دید و به حال خود غیظه خورد و با خود گفت: این بازرگان چقدر قدرتمند است! او آرزو



کرد که مانند بازرگان باشد.

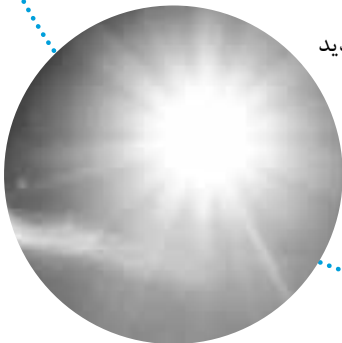
در یک لحظه، او تبدیل به بازرگانی با جاه و جلال شد. تا مدت ها فکر می کرد که از همه قدرتمند تر است، تا این که یک روز حاکم شهر از آنجا عبور کرد، او دید که همه مردم به حاکم احترام می گذارند. حتی بازرگانان. مرد با خودش فکر کرد: کاش من هم یک حاکم بودم، آن وقت از همه قوی تر می شدم.



در همان لحظه، او تبدیل به حاکم مقتدر شهر شد. در حالی که روی تخت روانی نشسته بود، مردم همه به او تعظیم می کردند، احساس کرد که نور خورشید او را می آزد و با خودش فکر کرد که خورشید چقدر قدرتمند است او آرزو کرد که خورشید باشد و تبدیل به خورشید شد و با تمام نیرو سعی کرد که به زمین بتابد و آن را گرم کند.



پس از مدتی ابری بزرگ و سیاه آمد و جلوی تابش او را گرفت. پس با خود اندیشید که نیروی ابر از خورشید بیشتر است، و تبدیل به ابری بزرگ شد کمی نگذشته بود که بادی آمد و او را به این طرف و آن طرف هل داد. این بار آرزو کرد که باد شود و تبدیل به باد شد. ولی وقتی به نزدیکی صخره سنگی رسید، دیگر قدرت تکان دادن صخره را نداشت. با خود گفت که قوی ترین چیز در دنیا، صخره سنگی است و تبدیل به سنگی بزرگ و عظیم شد.



همان طور که با غرور ایستاده بود، ناگهان صدایی شنید و احساس کرد که دارد خرد می شود.

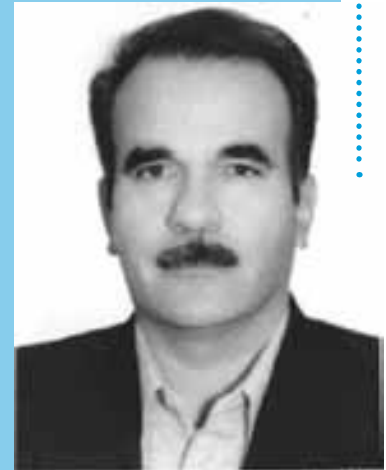
نگاهی به پایین انداخت و سنگتراشی را دید که با چکش و قلم به جان او افتاده است.





مدیر عامل انجمن ندای معلولین ایران:

مدیران ستاد مناسب‌سازی، نگذارند در کار ستاد وقفه‌ای ایجاد شود



محمود کاری، مدیر عامل انجمن ندای معلولین ایران است. این انجمن در سال ۸۵ تاسیس شده و به منظور دستیابی معلولین جسمی حرکتی به برابری فرصت‌ها و حقوق شهروندی‌شان، در زمینه‌های مختلف فعالیت می‌کند. آقای کاری از سال ۶۲ به مدت ۱۴ سال مدیریت جامعه معلولین ایران را بر عهده داشته و این تجربه باعث شده که اکنون با همکاری سازمان‌های مسئول، انجمن ندای معلولین را با شرایط کاربردی تر تاسیس و در زمینه‌های مختلف مثل آموزش، اشتغال توانبخشی و توانمند سازی، مناسب سازی محیط‌های شهری و اماکن عمومی، حمل و نقل و پیگیری کارهای حقوقی و اجتماعی معلولین فعالیت کند.

□ آقای کاری شما یکی از اعضای ستاد مناسب سازی شهرداری تهران هستید در مورد فعالیت‌های این ستاد توضیح دهید؟

■ ستاد مناسب سازی شهرداری، پیرو تصویب قانون جامع حمایت از حقوق معلولین ایران در سال ۸۳ تشکیل شد در ماده ۲ این قانون تکلیف شده است که سازمان‌های مسئول خصوصا شهرداری‌ها باید در امر مناسب سازی محیط‌های شهری و اماکن عمومی برای معلولین و جانبازان شرایطی را فراهم کنند که این افراد مانند سایر افراد جامعه از امکانات شهری برخوردار شوند. متعاقب تصویب این قانون در سال ۸۴، شورای اسلامی شهر تهران، مصوبه‌ای را مبنی بر راه اندازی ستاد مناسب سازی شهر تهران به شهرداری تهران ابلاغ کرد و از همان سال (سال ۸۴) این ستاد تشکیل شد ولی در ابتدا با چالش‌هایی روبرو بود. تا اینکه بالاخره در سال ۸۷ در معاونت معماری و شهرداری شهرسازی تهران مستقر شد و با یک پشتکار و مدیریت تقریبا واحد و منسجمی فعالیت خود را شروع کرد. در حال حاضر شش سازمان دولتی از جمله معاونت شهرداری تهران، وزارت کشور،

فعالیت‌ها را دارد و نمایندگان NGO ها هم همراه سایر اعضای ستاد، بازدیدهای میدانی از کارهای انجام شده را انجام می‌دهند. ونقاط قوت و ضعف را مورد بررسی قرار داده و نظرات خود را اعلام می‌نمایند. در مجموعه شهرداری قسمت‌های مختلفی در زمینه مناسب سازی فعالیت می‌کنند، مثلا معاونت معماری و شهرسازی قسمتی از کار را به عهده دارد و سازمان زیبا سازی بخش دیگری از کار را انجام می‌دهد و یا سازمان حمل و نقل و ترافیک بخشی از کار و اداره کل خدمات شهری یک بخش دیگری از کار را بر عهده دارد. اگر بتوان شرایطی ایجاد کرد که این بخش‌ها با یکدیگر تعامل بیشتری داشته باشند، کار بسیار بهتر انجام می‌شود.

بنیاد شهید، سازمان بهزیستی و همچنین تعدادی از تشکل‌های غیردولتی معلولین و NGO ها اعضای این ستاد هستند. ما هم افتخار داریم که تجربه خود را در پیشبرد اهداف آن بکار ببریم. در عین حال انجمن‌ها و همچنین هر سازمان یا مجموعه دیگری در صورت لزوم و به تناسب برای مشورت و اطلاع‌رسانی به ستاد دعوت می‌شوند. برای مثال اتحادیه هتل‌داران یا اتحادیه آسانسور سازان یا شرکت‌های حمل و نقل و اتوبوس رانی یا هر سازمان و ارگانی که به نحوی با خدمات شهری مرتبط باشد یا سازمان‌هایی که به نحوی با انبوه‌سازی و شهرسازی در ارتباط هستند، در صورت لزوم به ستاد دعوت می‌شوند و مورد شور و مشورت قرار می‌گیرند. بدین ترتیب راهکارهایی ارائه می‌شود و دستور العمل‌هایی صادر می‌شود و تغییرات لازم صورت می‌گیرد. اکنون با کار گروه‌هایی که توسط این ستاد تشکیل شده، کار به روال صحیح افتاده است. مثلا کارگروه شهرسازی، چک لیست‌های نظارتی را که نظارت بر کار پیمان‌کاران و کار شرکت‌های مختلف که در پیاده‌روسازی‌ها نقش بر عهده دارد، تهیه می‌کند. خود ستاد افراد ناظر بر این

□ آیا در ستاد مناسب سازی چنین تعاملی انجام می‌شود؟ آیا ایجاد ستاد مناسب سازی با این هدف نبوده است؟
■ بله. قرار است در این ستاد چنین تعاملی اتفاق بیفتد و برای مثال پیاده‌رو سازی را به مشاورانی می‌سپارند که انجام دهد و معاونت فنی و عمرانی شهرداری بر آن نظارت می‌کند. پل‌های ارتباطی باید ساخته شود تا معلول بتواند با استفاده از این

پل ها از پیاده رو وارد سواره رو و بلعکس شود. این پل های ارتباطی را مثلا معاونت حمل و نقل و ترافیک می زند و یا کارهای دیگری که بر عهده اداره خدمات شهری است. اگر آنها بتوانند خودشان با یکدیگر هماهنگ شوند و کارها را به موقع انجام دهند، باعث تسهیل در امور می شود. البته اکنون کارهای خوبی انجام شده و همین طور که ملاحظه می کنید جهشی در زمینه مناسب سازی در شهر شروع شده است. در بخش مسیر ویژه نابینایان به استانداردهایی رسیده ایم که در همه جا رعایت می شود. البته در بعضی مناطق به علت عدم آگاهی پیمان کاران به جای موزاییک شیری که باید کار گذاشته شود، موزاییک دیگری کار می گذارند. طبق استاندارد بین المللی این موزاییک ها باید شیار دار و رو به جلو باشد که نابینا عصای خود را در این شیارها قرار دهد و به جلو برود تا مرحله ای که در تقاطع ها، موزاییک ها متفاوت و پولکی شکل می شوند. که این قسمت نشان دهنده ورود به نقطه خطر است که فرد نابینا تشخیص می دهد که باید توقف کند، زیرا شرایط عوض شده است. به هر حال کارها خوب پیش می رود و من فکر می کنم در این چهار سالی که

ستاد مناسب سازی فعال شده است شهر تهران به ۲۷ تا ۳۰ درصد مناسب سازی رسیده است.

□ آیا این مناسب سازی در تمام مناطق شهر انجام می شود؟

■ بله. قرار است در تمام کشور از جمله مناطق مختلف شهرداری تهران انجام شود. ولی گاهی دیده می شود که در یک منطقه مثلا در جنوب شهر خیلی بهتر کار انجام شده است ولی در یک منطقه مثل تجریش هنوز جای کار زیادی دارد و کمبودهایی دیده می شوند. در مناطق نو ساز و جدید التاسیس این مناسب سازی ها بیشتر انجام شده است و در مناطق قدیمی و فرسوده شهر وقتی باز سازی شروع می شود، مناسب سازی هم انجام می شود. به هر حال اکنون در شهر تهران این جهش شروع شده و ستاد هم به صورت مصمم کارها را انجام و دستور العمل های لازم در قالب چک لیست های نظارتی یا دستورالعمل های اجرایی، کنترل می کند. البته همانطور که گفتم یک تصمیم گیری و مدیریت واحد در مجموعه شهرداری های کشور باید اتفاق بیفتد و این چند سازمان

باید جلسات مشترکی داشته باشند و کارها و وظایف خود را هماهنگ کنند.

□ آقای کاری شما معتقدید که تاکنون حدود ۳۰ درصد مناسب سازی در شهر تهران انجام شده است. آیا چشم انداز زمان بندی شده ای وجود دارد که تا چه سالی این مناسب سازی مثلا به ۵۰ درصد یا بیشتر می رسد؟

■ این چشم انداز بستگی به فرهنگ سازی ما دارد. در کشورهای پیشرفته ای که ما از آنها الگو می گیریم مثلا در ژاپن از سال ۱۹۷۴ این مناسب سازی شروع شده و پس از ۴۰ سال به ۸۰ درصد رسیده اند و هنوز هم به حد ایده آل نرسیده اند. در ایران بخصوص تهران هم از شروع کار ستاد حدود هفت هشت سالی می گذرد و نسبتا پیشرفت خوبی داشته ایم. جالب این است که کارهایی که در تهران در این زمینه انجام شده، در شهرستان ها الگو برداری می شود. می توان گفت بعضی از شهرستان ها به دلیل موقعیت جغرافیایی آنها یا موقعیت تامین منابع اعتباری، آن شهرها خیلی بهتر مناسب سازی را انجام داده اند و این اتفاق بسیار خوبی است.

البته در بحث معابر و پیاده رو سازی ها گاهی اتفاقاتی می افتد، مثلا شهرداری معبری را مناسب سازی می کند و چندی بعد سازمان های دیگر مثلا سازمان آب آن قسمت را جهت ترمیم لوله آب می کند و دیگر مناسب سازی انجام نمی شود. بنابراین باید شرایطی ایجاد شود که از مناسب سازی پشتیبانی شود و دائما باید توسط سازمان هایی محافظت صورت گیرد. بحث هایی هم در خود سیاستگذاری ها وجود دارد که گاهی اشتباهاتی پیش می آید برای مثال در خیابان شریعتی مناسب سازی به خوبی انجام شده ولی در بعضی مناطق پیمانکار مسیر نابینایان را درست عمل نکرده و یا پل ارتباطی بین سواره رو و پیاده رو درست اجرا نشده است و یا اشکالاتی از این قبیل وجود دارد.

□ آیا نهاد نظارتی بر کار ستاد وجود دارد؟

■ اخیرا وزیر کشور از طرف دولت به عنوان ریاست ستاد مناسب سازی کشور معرفی شده است. زیرا هر شهری برای خودش ستاد مناسب سازی دارد و از این رو وزارت کشور می تواند یک ناظر قوی برای کارهای عمرانی در سطح کشور باشد. البته





فرهنگ‌سازی در این زمینه اهمیت زیادی دارد. وقتی منطقه‌ای را مناسب‌سازی می‌کنند، اهالی آن منطقه همچنین کسبه و کسانی که در این منطقه رفت و آمد دارند، باید به این مسئله توجه داشته باشند و هیچ موتور سیکلتی در پیاده رو که مسیر عبور عابرین است، پارک نشود. نیاز به قوانینی هم داریم که جلوی پارک موتور سیکلت‌ها را در معابر عمومی بگیرد و دیگر این که خود معلولین و NGOها به عنوان مدافع حقوق معلولین، باید وظایف خود را مصرا نه انجام دهند باید کاری کرد که عموم شهروندان به ویژه معلولین نسبت به سرنوشت خود بی تفاوت نباشند و هر کس در خیابان‌ها و معابر، مشکل یا موانعی را مشاهده می‌کند به ۱۳۷ زنگ بزند و اطلاع رسانی کند. تا وقتی که فرهنگ‌سازی و اطلاع رسانی نشود، اتفاق خوب و موثری نخواهد افتاد.

من فکر می‌کنم با ادامه روند موجود و حمایتی که دولت و مجلس از مناسب‌سازی می‌کنند، ظرف ۱۵ تا ۲۰ سال آینده بتوانیم از مرز ۶۰ درصد عبور کنیم. اکنون مقاومت در بخش خصوصی بسیار زیاد است مثلاً در ساختمان‌های تجاری بزرگ یا در ساختمان‌های مسکونی بزرگ، مقاومت زیادی به چشم می‌خورد. گاهی رمپ جلوی ورودی ساختمان را قرار نمی‌دهند یا آسانسور مناسب تعبیه نمی‌کنند یا سرویس‌های بهداشتی مناسب با ویژگی‌های معلولین را به دلیل فضای بیشتری که نیاز دارد، نمی‌سازند. در صورتی که در یک مجتمع که مثلاً از ۱۰ واحد مسکونی تشکیل شده، ممکن است به دلایل مختلف هر سال یکی دو نفر به دلایل مختلف معلول شوند و مردم باید

بدانند که رعایت این استانداردها در آینده برای خودشان مفید است.

■ یکی دیگر از مواردی که در زمینه مناسب‌سازی اهمیت دارد، مناسب‌سازی سیستم حمل و نقل شهری مثل اتوبوسرانی، تاکسی‌رانی و مترو است در این زمینه آیا اقداماتی انجام شده است؟

■ در مورد حمل و نقل عمومی باید گفت مسئله مناسب‌سازی تا حدود زیادی زمان‌بر است و شاید در مدت زمان کوتاهی نمی‌توان انتظار داشت که این مسئله حل شود. حمل و نقل شهری در حال حاضر به هیچ وجه پاسخگوی نیاز معلولین نیست و همانطور که می‌بینید حتی برای افراد عادی نیز مشکلاتی دارد و قطعاً برای معلولین این مشکلات مضاعف است. باید در آینده و با برنامه ریزی صحیح، ناوگان حمل و نقل عمومی مثل اتوبوسرانی و مترو مناسب‌سازی شوند. ولی پیشنهاد انجمن ندای معلولین ایران در شرایط کنونی این است که شهرداری تهران برای رفاه حال معلولین در ۲۲ منطقه تهران ۲۲ دفتر تاکسی‌رانی ویژه معلولین ایجاد کند و ضمن نظارت بر این دفاتر در صورت امکان تخفیفاتی هم برای افراد دارای معلولیت در نظر بگیرند.

در مورد مترو نیز در حال حاضر از بیش از ۷۰ ایستگاه موجود در تهران فقط حدود ۴ یا ۵ ایستگاه برای معلولین مناسب‌سازی شده است و در آینده باید ایستگاه‌های بیشتری مناسب‌سازی شوند. در کل در مسئله حمل و نقل عمومی، مشکلات زیادی وجود دارد که حل آنها نیز به زمان

زیادی نیاز دارد. گاهی ما معلولینی داریم که هیچ علامت ظاهری از معلولیت در آنها دیده نمی‌شود، مثل افراد مبتلا به ام اس که در راه رفتن مشکل دارند و یا افرادی که یک یا دو پای مصنوعی دارند و این افراد قادر به استفاده از وسایل نقلیه عمومی نیستند. معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران خوشبختانه چند سالی است که با NGOها همکاری نزدیک دارد و تعداد محدودی آرم ترافیک در اختیار NGOها قرار داده تا از این طریق و در صورت نیاز در اختیار معلولین قرار می‌گیرد تا بتوانند با وسیله نقلیه شخصی خود در شهر تردد کنند.

■ چه توصیه‌های برای ستاد مناسب‌سازی دارید؟

■ اکنون که معاونت معماری و شهرسازی شهرداری تهران مسئول ستاد مناسب‌سازی در تهران است، ما انتظار داریم ستاد منضبط تر و منسجم تر به فعالیت خود ادامه دهد و از افراد صاحب نظر و متخصص بر حسب نیاز دعوت و نظر خواهی کند و در نهایت دستورالعمل‌هایی را صادر کند که اجرایی باشند. توصیه‌ی من برای مدیران و دست‌اندرکاران ستاد مناسب‌سازی این است که کار را به صورت مستمر و منظم انجام دهند و نگذارند در کار ستاد وقفه‌ای ایجاد شود.



آنچه در مغزتان می‌گذرد، جهانتان را می‌آفریند

انیشتین می‌گفت: «آنچه در مغزتان می‌گذرد، جهانتان را می‌آفریند.»
استفان کاوی (از سرشناسترین چهره‌های علم موفقیت) احتمالاً با الهام از همین حرف انیشتین است که می‌گوید:
«اگر می‌خواهید در زندگی و روابط شخصی‌تان تغییرات جزیی به وجود آورید به گرایش‌ها و رفتارتان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می‌خواهد قدم‌های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید باید نگرش‌ها و برداشت‌هایتان را عوض کنید.»
او حرف‌هایش را با یک مثال خوب و واقعی، ملموس‌تر می‌کند: «صبح یک روز تعطیل در نیویورک سوار اتوبوس شدم. تقریباً یک سوم اتوبوس پر شده بود. بیشتر مردم آرام نشسته بودند و یا سرشان به چیزی گرم بود و در مجموع فضایی سرشار از آرامش و سکوتی دلپذیر برقرار بود تا اینکه مرد میانسالی با بچه‌هایش سوار اتوبوس شد و بلافاصله فضای اتوبوس تغییر کرد.
بچه‌هایش داد و بیداد راه انداختند و مدام به طرف همدیگر چیز پرتاب می‌کردند. یکی از بچه‌ها با صدای بلند گریه می‌کرد و یکی دیگر روزنامه را از دست این و آن می‌کشید و خلاصه اعصاب همه‌مان توی اتوبوس خرد شده بود. اما پدر آن بچه‌ها که دقیقاً در صندلی جلویی من نشسته بود، اصلاً به روی خودش نمی‌آورد و غرق در افکار خودش بود. بالاخره صبرم لبریز شد و زبان به اعتراض باز کردم که: «آقای محترم! بچه‌هایتان واقعاً دارند همه را آزار می‌دهند. شما نمی‌خواهید جلوییشان را بگیرید؟» مرد که انگار تازه متوجه شده بود چه اتفاقی دارد می‌افتد، کمی خودش را روی صندلی جابجا کرد و گفت: بله، حق با شماست.
واقعاً متأسفم. راستش ما داریم از بیمارستانی برمی‌گردیم که همسرم، مادر همین بچه‌ها، نیم ساعت پیش در آنجا مرده است. من واقعاً گیجم و نمی‌دانم باید به این بچه‌ها چه گویم. نمی‌دانم که خودم باید چه کار کنم و ... و بغضش ترکیب و اشکش سرازیر شد.» استفان کاوی بلافاصله پس از نقل این خاطره می‌پرسد: «صادقانه بگویید آیا اکنون این وضعیت را به طور متفاوتی نمی‌بینید؟ چرا این طور است؟ آیا دلیلی به جز این دارد که نگرش شما نسبت به آن مرد عوض شده است؟» و خودش ادامه می‌دهد که: «راستش من خودم هم بلافاصله نگرش‌م عوض شد و دلسوزانه به آن مرد گفتم: واقعاً مرا ببخشید. نمی‌دانستم. آیا کمکی از دست من ساخته است؟ اگر چه تا همین چند لحظه پیش ناراحت بودم که این مرد چطور می‌تواند تا این اندازه بی‌ملاحظه باشد، اما ناگهان با تغییر نگرش‌م همه چیز عوض شد و من از صمیم قلب می‌خواستم که هر کمکی از دستم ساخته است انجام بدهم.
حقیقت این است که به محض تغییر برداشت، همه چیز ناگهان عوض می‌شود.
کلید یا راه حل هر مسئله‌ای این است که به شیشه‌های عینکی که به چشم داریم بنگریم؛ شاید هر از گاهی لازم باشد که رنگ آنها را عوض کنیم و در واقع برداشت یا نقش خودمان را تغییر بدهیم تا بتوانیم هر وضعیتی را از دیدگاه تازه‌ای ببینیم و تفسیر کنیم. آنچه اهمیت دارد خود واقعه نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن است که به آن معنا و مفهوم می‌دهد.»
دکتر کاوی با این صحبتش آدم را به یاد بیت زیبای مولانا می‌اندازد که:

پیش چشم ات داشتی شیشه‌ی کبود
لاجرم عالم کبودت می‌نمود





رازهای ساده سلامتی



**برای سلامتی تان بخندید؛ ببخشید؛
فراموش کنید!**

دکتر جعفریان میگوید: خندیدن، بخشیدن، فراموش کردن سه عامل مهم برای سلامت روح و روان است. باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم. گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود. تمام دنیا به گیاهخواری برگشته است. در کشورهای ژاپن، سوئیس و آمریکا رویکرد غذایی به سمت گیاهخواری پیش می‌رود.

ما دو نوع تغذیه داریم: تغذیه جسم، تغذیه روح. تغذیه جسم نیاز به همان پنج ماده غذایی شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح است. تغذیه روح هم وابسته به پنج فاکتور است که شامل هدفدار بودن، اعتماد داشتن به دیگر انسان‌ها، اعتقاد، عشق و اراده است. جالب است بدانید طبق یافته‌های معتبر پروفیسور، فقدان هر یک از این پنج عامل روحی جذب غذا را در جسم دچار مخاطره کرده و موجب سوءتغذیه و بیماری می‌شود.

دکتر جعفریان به سبک غلط طبخ در ایران اشاره کرده و می‌گوید: این طبخ غلط باعث شده سبوس و پوسته ارزشمند گندم یا برنج در ایران دور ریخته شود. با دور ریختن پوسته گندم و برنج با دست خود این پل را خراب می‌کنیم. اگر آب برنج آبکشی شده را به آزمایشگاه بفرستید، می‌بینید که سرشار از ویتامین ب ۱ است. تمام املاح و نیاز بدن در پوست گندم است که این پوست جداسازی شده و در اختیار مرغ‌های خوشبخت قرار داده می‌شود. آرد سفید زندگی را کوتاه می‌کند. ما در فرآیند آزمایشی در آزمایشگاه دو دسته موش را انتخاب کردیم. به یک دسته آرد سفید



پروفیسور منوچهر جعفریان، متخصص و پژوهشگر برجسته علوم تغذیه بعد از ۴۵ سال دوری، به وطن بازگشته و حاصل یافته‌های علمی و آزمایشگاهی این محقق که نتیجه ۲۵ سال تلاش مستمر اوست با خود آورده. یافته‌هایی که در ظاهر آنقدر ساده‌اند که عمل کردن به آنها شوخی به نظر می‌رسد. او می‌گوید تغذیه صحیح عامل اصلی سلامت و عادت غذایی غلط که در میان ایرانیان تبدیل به یک فرهنگ شده علت اصلی بیماری‌هاست.

دنیا رژیم‌های لاغری را مردود می‌داند. غذاها ربطی به چاقی یا لاغری ندارد. تئوری «کم‌بخور لاغر شوی» هنوز در ایران رایج است اما این تئوری در دنیا رد شده است. سوءتغذیه انسان را چاق می‌کند. در اثر سوءتغذیه‌ای که ما در ایران داریم، هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و این هورمون‌ها باعث چاقی یا لاغری می‌شوند. امروزه آن رژیم‌های غذایی که دیگر در اروپا و در دنیا هم رد شده سبب کوتاهی عمر، ریزش مو و سلب سلامتی می‌شود؛ زیرا بدن افراد در اثر این رژیم‌ها چربی‌های باوفا را از دست می‌دهند و این چربی‌ها دو ماه بعد برمی‌گردند.

دادیم. همه موش‌ها بعد از دو هفته مردند. اما به موش‌های دسته دوم در سالن دیگر گندم با سبوس داده شد بعد از دو هفته مشاهده کردیم همه می‌جهیدند. این‌جا ثابت می‌شود که آرد سفید کشنده است. در کشور سوئیس سبوس گندم یا برنج در بسته‌های کوچک به قیمت یک فرانک فروخته می‌شود. در ایران مشاهده کردم که سبوس‌ها در کیسه‌های بزرگ مقابل نانوايي قرار دارد. با خود گفتم چه نانوايي ثروتمندی... از او پرسیدم چند گرمی از این سبوس‌ها به من می‌دهید گفت: همه را بردارید. گفتم چه خوب من دیگر نمی‌روم سوئیس. نانوا گفت: این کیسه را اینجا گذاشتیم که در زمستان از آن استفاده کنیم. زمستان خانم‌ها به خاطر لغزندگی زمین می‌خورند. ما این سبوس‌ها را کف زمین می‌پاشیم تا مردم زمین نخورند... سبوس بدنمان را چربی‌زدایی می‌کند و تاکید می‌کند: اگر مردم بدانند سبوس در زندگی روزمره چه خاصیتی دارد هرگز این برخورد را با این ماده حیاتی نخواهند داشت. سبوس چربی‌های اضافی را همراه صفرا می‌گیرد و از سیستم گوارش جدا می‌کند. صفرا را به جای اول خود بازمی‌گرداند و چربی را دفع می‌کند. سبوس بخورید و بعد از سه هفته به آزمایشگاه بروید. خواهید دید که کلسترول شما ققدر پایین آمده است. سبوس را از نانوايي‌ها تهیه کنید و هر صبح در یک لیوان شیر حل کرده مصرف کنید. بهترین سبوس در پوست سیب است که سرشار از پکتین است و اجازه نمی‌دهد علاوه بر چربی املاح خطرناک مثل سرب و جیوه در بدن باقی بماند.

سه عاملی که عمر را کوتاه میکند

به گفته پروفیسور اثبات شده که چاقی، بی‌خوابی، و ناامیدی سه عاملی هستند که عمر را کوتاه می‌کنند. پنج عضو بدن هرگز نمی‌خوابند: مغز، قلب، ریه، کبد، کلیه‌ها. سعی کنید ساعت شش عصر به بعد چیزی نخورید. عصرانه بخورید. وعده غذایی سنگین برای شام باعث می‌شود قلب با فشار بیشتری خون را پمپاژ کند و اعضای که در طول شب باید استراحت کنند مجبور به کار باشند. یک ماه از سال روزها روزه می‌گیرید، یازده ماه از سال را هم شب‌ها روزه بگیرید و تاثیر آن را در سلامتی ببینید. او در پایان تاکید می‌کند: اگر میخواهید ۱۲۰ سال عمر کنید و سالم بمانید، شب‌ها غذای پختنی نخورید.



هفت تکنیک برای افزایش اعتماد به نفس

مجله اینترنتی برترین‌ها

خودتان را

از شر نق زدن و صداهای منفی درونی خلاص کنید. این صداهای منفی و منتقد درونی جلوی هرگونه پیشرفتی را می‌گیرند. برای رهایی از این صداهای منفی می‌توانید در ذهن خود یک کلید کنترل صدا خلق کنید و هرگاه احساس کردید که تن این صداهای منفی در حال بالا رفتن است، پیچ کنترل صدا را بچرخانید تا دیگر اثری از آن باقی نماند؛ یا می‌توانید گوینده‌ی این صداهای منفی را شخصیت‌های کارتونی در نظر بگیرید. فکر می‌کنید اگر دانا یا میکی‌موس از شما انتقاد کنند، باید آنها را جدی بگیرید؟ هدف این است که به هر حال به طریقی بتوانید خودتان را از این صداهای منفی رهایی بخشید. اگر دائماً صداهایی که در سرتان وجود دارد در حال انتقاد کردن باشند، فلج می‌شوید و هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید. از سوی دیگر اگر صداهای منفی افراد مضحکی را بشنوید که در حال انتقاد از شما هستند، به آنها ریشخند زده و به راهتان ادامه می‌دهید.

از خودتان سوال کنید:

«بدترین نتیجه چیست؟» بیش از اندازه مسائل را در ذهن خود پر اهمیت جلوه ندهید، پیش از اینکه اتفاقی بیفتد، نگران خوب یا بد شدن آن نباشید. میزان انرژی انسانها نامحدود است، بنابراین سعی کنید از آن در جهت بنا کردن روابط موفق، ارتقای شغلی، و رسیدن به اهدافتان کمک بگیرید نه در راه تلف کردن این انرژی آن هم برای نگرانی حول محور اتفاقی‌هایی که هنوز به وقوع نپیوسته‌اند. زمانی دست‌به‌عمل بزنید که قدرت کنترل بر روی مسائل را داشته باشید. تا جایی که می‌توانید از انرژی خود در راه صحیح استفاده کنید.

زمانیکه قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان رسانده‌اید.

زمانیکه پا به عرصه این دنیا می‌گذاریم، با اعتماد به نفس کامل وارد جهان می‌شوید. یک نوزاد آنقدر اعتماد بنفس دارد که کفیسست با قدری گریه کردن به هر چیزی که می‌خواهد برسد: غذا، عوض کردن پوشک، ناز و نوازش، ارتباط برقرار کردن، آرامش، در آغوش کشیدن و غیره. اگر نیازهای کودک فوراً برآورده و احساسات کودک بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته شود، وی رشد کرده و پیشرفت می‌کند. اما اگر نیازهای اولیه آنها برای بقای فیزیکی و احساسی به صورت ناپیوسته و ضعیف برآورده گردد، اعتماد بنفس / عزت نفس کودک به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند. اگر شرایط فوق‌کماکان به قوت خود باقی بماند، کودک به مرور زمان احساس می‌کند به اندازه کافی خوب نیست که دیگران برای او اهمیت قائل نمی‌شوند. بزرگسالانی که شرایط فوق را در زمان کودکی تجربه کرده‌اند باید یک بازنگری کلی نسبت به خود داشته و مجدداً اصول اعتماد بنفس را در خود پایه‌گذاری نمایند.

نگرش «چنانکه» را در خود
 پرورش دهید. طوری از خود واکنش
 نشان دهید «چنانکه» رفتار و یا ایده ای که آرزویش
 را دارید، در شما وجود دارد. به عنوان مثال فرض کنیم که
 شما علاقه دارید تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. از
 خود سوال کنید اگر اعتماد بنفس بالایی داشتیم در این شرایط چه
 واکنشی از خود نشان می دادیم؟ چه احساسی داشتیم؟ چگونه صحبت
 می کردیم؟ طرز تفکرمان چگونه بود؟ صداهای درونی ام چگونه با من
 صحبت می کردند؟ و با مطرح نمودن یک چنین پرسش هایی و پاسخ
 دادن به آنها، شما خودتان را مجبور می کنید که به سمت وضعیت
 اعتماد بنفس پیش بروید. همانطور که نگرش «چنانکه» را پیش
 می گیرید متوجه خواهید شد که دست از سرزنش خود بر می دارید
 و نگرش جدید مثل یک عادت جزئی از رفتارها و کنش های
 طبیعی شما می شود. ظرف ۳۰ تا ۴۵ روز این نگرش به
 صورت یک رفتار عادی خود را در روزمرگی های
 زندگیتان نمایان می سازد.

به خاطر داشته باشید
 زمانیکه دنبال کاری نمی روید،
 شانس موفقیت در آن را به طور ۱۰۰ درصد
 از دست می دهید. وقتی جسارت به خرج ندهید،
 به هیچ چیز نمی رسید. برای آنکه به چیزهایی که
 می خواهید دست پیدا کنید، باید آنها را با تمام وجود
 خود بخواهید. اگر دائماً به دنبال چیزهایی که می خواهید
 باشید، مطمئناً به آنها می رسید. زمانیکه ذهن خود را بر روی
 اهدافتان متمرکز می کنید، به این مسئله هم فکر کنید که
 افراد زیادی هستند که آماده کمک به تحقق ساختن رویاهای
 شما هستند. دیگران به شما کمک می کنند چراکه می دانند
 یک روزی خودشان هم نیازمند کمک هستند و شاید آن
 روز شما به آنها کمک کردید. زمانیکه نسبت به تحقق
 امری اعتقاد داشته باشید، بی شک روزی می رسد
 که افکار شما جامه عمل پیدا می کنند، من
 شما را دعوت به پذیرفتن این نگرش
 می کنم.

زمانیکه قرار است
 کاری را برای اولین بار انجام
 دهید، از همین حالا در ذهن خود
 مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان
 رسانده اید. چشم هایتان را روی هم بگذارید و
 در ذهن خود به وضوح تجسم کنید که در کلیه
 برنامه ریزی ها موفق بوده اید و نتیجه کار چیزی
 جز افتخار و کامیابی نبوده است. ذهن شما تفاوت
 میان تجسم های واضح و اموری که در حقیقت
 اتفاق می افتند را نمی داند. به همین دلیل با
 بکارگیری هر ۵ حس خود آن را تا آنجا
 که می توانید به وضوح و واقعیت
 عینی نزدیکتر سازید.

خودتان را در آینده
 مجسم کنید. شاید اندکی
 رعب انگیز و وحشت آور باشد، اما
 مطمئن باشید که نتیجه ی خوبی از آن
 بدست می آورید. خودتان را در بستر مرگ
 در نظر بگیرید که دوستان و خانواده در اطراف
 شما جمع شده اند. در این حال به مرور زندگیتان
 بپردازید. آیا واقعاً این همان چیزی است که
 می توانید از زندگی خود برای اطرافیانتان
 تعریف کنید؟ فکر نمی کنم! پس سعی کنید
 همین حالا تصمیمات مناسبی را اتخاذ
 نمایید تا روند زندگی خود را به
 طور کلی تغییر دهید.

فردی را پیدا کنید که
 در زمینه فعالیت شما متخصص
 است و از کارهای او الگو برداری کنید.
 رفتارها، نگرش ها، ارزش ها، و اعتقادات وی را
 در زمینه مورد نظر سرمشق خود قرار دهید؛ چگونه
 می توانید این کار را انجام دهید؟ در وهله اول اگر به
 افراد مورد نظر دسترسی داشتید که می توانید مستقیماً
 با آنها صحبت کرده و تا آنجایی که می توانید خود را
 در همنشینی و مصاحبت آنها قرار دهید. همچنین
 می توانید با کسانی که شخص مورد نظر را
 می شناسند به گفتگو بپردازید و اگر محصولی
 دارند، آنرا خریداری نموده و روی آن
 تحقیق کنید.

غذاها روی رفتار شما تاثیری مستقیم دارند

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشتی در سال ۲۰۰۲ افسردگی از نظر باری که به جامعه تحمیل می‌کند، چهارمین رتبه را در بین بیماری‌ها داراست و شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. در کشور ما نیز جزو ۷ علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به شمار می‌رود.

هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود. در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات هستند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند و یا کسی که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند را ندارند.

برخی از مهم‌ترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی

کمبود برخی مواد مغذی

کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. این مواد مفید عبارتند از:

اسیدهای چرب امگا ۳: کمبود این مواد

در رژیم غذایی می‌تواند فرد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب شامل غذاهای دریایی به ویژه ماهی‌های چرب، تخم مرغ غنی شده با امگا ۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز هستند. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک: سطح اسید فولیک در

خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

ویتامین B۱۲: سطوح بالاتر این ویتامین

در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری بدهند. منابع

غذایی ویتامین B۱۲ شامل جگر، شیر، تخم مرغ، ماهی و گوشت هستند.

روی: این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

آهن: کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود و مکمل یاری با آهن باعث بهبود خلق می‌شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد. آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی‌های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می‌شود.

ویتامین B۶: مصرف این ویتامین در درمان و پیشگیری از افسردگی مؤثر است. این ویتامین به طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل به خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی مؤثر باشد. از آنجایی که این ویتامین توسط گیاهان ساخته می‌شود، روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا

به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی مؤثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

سلنیوم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیوم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، جگر، گوشت قرمز و ماکیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضدافسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می‌شود. به نظر می‌رسد برخی از افرادی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات، ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات شامل غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، لبنیات و میوه‌ها هستند.

الگوی غذایی

مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی هستند.

چاقی

افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پرکالری کرد.



پیامی برای افرادی که مستعد حملات میگرنی هستند



دکتر ربابه شیخ الاسلام (برگرفته از سایت سلامت نیوز)

حاوی کلسیم و منیزیم مثل بروکلی و اسفناج .

نکته مهم دیگر اینکه افت میزان سروتونین یکی از دلایل حمله های میگرنی است . بنابراین تمام عادات که ممکن است سروتونین را کاهش دهد باید مورد توجه قرار گیرد مصرف منظم غذا ، استفاده از میوه و سبزی کافی ، دوری از استرس ها و تنش ها ، پرهیز از حذف یک وعده غذا که موجب افت قند خون میشود، باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی خود فرد بهتر از هرکس میتواند مراقب بوده و متوجه رابطه نوع غذا با شروع میگرن باشد، مثلا بعضی از افراد با خوردن شکلات و حتی موز دچار سردرد میگرنی میشوند.

با توجه به اهمیت میزان تیرامین در بروز حمله های میگرنی و سایر عوارض آن، تولید کنندگان مواد غذایی را موظف میکنند که میزان تیرامین را روی بسته های غذا درج کنند تا افراد مستعد به انواع الرژی و میگرن بتوانند غذاهای کم تیرامین را انتخاب کنند.

علاوه بر تیرامین یک ماده دیگر به نام MSG (منو سدیم گلوتامات) نیز متهم است که علاوه بر تشدید بیماری هایی مانند آسم ، سردرد های مزمن ، نامنظم کردن ضربان قلب ، تاثیر روی خلق و حتی پارانویا، میتواند حمله های میگرنی را تشدید و فاصله حمله ها را کم کند. این ماده نروتروپیک، متاسفانه بعد از نمک و فلفل سومین ادویه ایست که به عنوان خوش طعم کننده در صنایع غذایی و انواع غذاهای چینی مصرف میشود که در مقالات بعدی بیشتر به آن خواهیم پرداخت.

گوشت ، ماهی ، مرغ و تخم مرغ اگر بصورت تخمیر شده ، خشک شده ، نمک سود شده و یا فراوری شده مصرف کنیم به دلیل همین تیرامین در ایجاد حمله میگرنی موثرند. جگر های فراوری شده ، پنیر های کهنه ، پیرونی ، انواع سوسیس و کالباس ، سس های سالاد سویا سس و کلیه محصولات تخمیری سویا ، انواع ترشی ها و زیتون فراوری شده و حتی آجیل های شور و مانده. سوپ های آماده ، چیپس ، ماهی دودی، خامه ترش ، آناناس و کیوی، آسپاراتام و شیرین کننده های مصنوعی جزو غذاهای هستند که توصیه شده مورد توجه قرار گیرند و کمتر مصرف شوند و با برای بعضی ها که خودشان رابطه مثبتی بین مصرف آن و شروع حمله پیدا کردند، مصرف نکنند .

لیستی از غذاها هم جزو گروهی هستند که توصیه می شود با احتیاط مصرف شوند مثل میوه های خشک شده، قارچ، مرکبات، شورها ، موز رسیده، آواکادو وقتی به این لیست غذاهای ممنوعه نگاه می کنیم متوجه می شویم که پیام جالبی برای افراد مستعد حملات میگرنی دارد.

این پیام چیست ؟

مصرف غذاهای تازه ، و دوری از غذاهای آماده.

رعایت تغذیه متعادل استفاده از انواع غذاهای خانگی که با مواد تازه تهیه شده اند و بنابراین کمتر استفاده کردن از غذاهای مانده در یخچال و پرهیز از غذاهای فراوری شده

از طرف دیگر بعضی از انواع غذاها هستند که در بعضی از افراد مفید هستند از جمله زنجبیل ، ماهی تازه و روغن ماهی و غذاهای

خیلی از افراد که سابقه دردهای میگرنی دارند میتوانند با دقت بیشتر به غذاهایی که می خورند رابطه ای بین نوع غذا و عادات تغذیه ای با میگرن را بیابند.

این مقاله سعی دارد برای افرادی که گاهی مبتلا به حمله میگرنی میشوند راهکارهایی را ارائه دهد. در حقیقت این مطالب برای این افراد مفید است و غذاهایی که نام میبریم برای افرادی که حمله میگرنی ندارند ایجاد مشکل مشابه نمی کند. معمولا درک این رابطه در افراد مختلف متفاوت است ولی به هر حال بعضی از غذاها در ایجاد حمله های میگرنی بیشتر مطرح هستند .

شاید باور نکنید ولی غذاهای مانده در یخچال ، گوشت بیات شده و کهنه ، بعضی از انواع پنیر ها کافئین از این جمله اند . گاهی گرسنگی و قطع یک وعده غذایی ممکن است یک حمله میگرنی را موجب شود . آنهایی که عادت به مصرف قهوه و شکلات دارند باید بدانند کم کردن یا اضافه کردن مقدار آنها نیز ممکن است موجب آغاز حمله شود .

غذاهای حاوی تیرامین Tyramin که یک آمین است و در اغلب غذاها وجود دارد خود باعث آغاز حمله می شود. وقتی پروتئین ها یا اسیدهای آمینه می شکنند به تیرامین و تیراسین تبدیل میشوند که موجب گشاد شدن عروق شده و موجب آغاز حمله می شوند

علت اینکه غذاهای مانده در یخچال (۲۴ تا ۴۸ ساعت) مشکل را تشدید می کنند بدلیل ایجاد تیرامین است .



ده عادت غذایی که به کاهش وزن کمک می کند

خیلی از افراد چاق بدنبال راه حلی برای مشکل چندین ساله افزایش وزن خود می گردند. در این راه چه بسا راه حلهای معجزه آمیزی که با زندگی معمول در تضاد است را نیز امتحان می نمایند. اما واقعیت آنست که سنگ بزرگ علامت نزدن است، بلکه باید بدانیم ایجاد تغییرات کوچک می تواند منجر به ایجاد تفاوت های بزرگ شود. تمام بحث کنترل وزن، ایجاد تغییرات کوچکی است که بتوان برای همیشه با آنها زندگی کرد. به محض این که این تعدیلات کوچک را در روش زندگی خود پیاده کنید، خواهید دید که چگونه می توانند مقادیر بزرگی از کالری را ذخیره کرده و باعث کاهش وزن شوید. در اینجا ۱۰ عادت را که می توانند رویای شما را در رسیدن به کاهش وزن را به واقعیت تبدیل کنند آورده ایم:

۱. عادات غذایی خود را ارزیابی کنید. آیا شب ها دیرهنگام غذا می خورید، دیرهنگام آشپزی به غذا ناخنک می زنید، باقیمانده غذای کودکتان را شما تمام می کنید؟ نگاهی به اطراف بیاندازید، تشخیص رفتارهایی که می توانید تغییرشان دهید آسان خواهد بود، تغییراتی که می توانند کالری بزرگی را ذخیره کنند.
۲. اگر در رسیدن به برنامه شکست می خورید، برنامه ای برای زمان شکست بریزید. شما به یک استراتژی برای وعده ها و میان وعده های غذایی خود نیاز دارید. میان وعده های سالمی را برای زمان هایی از روز که می دانید گرسنه می شوید و ممکن است از برنامه غذایی خود منحرف شوید، در نظر بگیرید. خیلی از ما خستگی روزانه محل کار را در عصر با خوردن بی مورد جبران می نماییم. اگر هم یک روز به هر دلیلی از رژیم غذایی خود عدول نمودید و یا در مهمانی و یا یک سفر با خوردن بیش از حد افزایش وزن پیدا کردید برنامه ای برای بازگشت به تغذیه سالم برای خود طراحی نمایید.
۳. همیشه با شکم پر به خرید بروید. رفتن به فروشگاه مواد غذایی در زمانی که گرسنه هستید، نسخه ای برای یک فاجعه است. از روی یک لیست آماده خرید کنید در این صورت خریدهای آبی در کمترین حد قرار خواهند گرفت. درست غذا خوردن با موجود بودن مواد غذایی سالم در یخچال و آشپزخانه شروع می شود.
۴. وعده های غذایی منظم داشته باشید. بهترین زمان ها را برای وعده های غذایی خود که سازگارترین حالت با زندگی شما است، مشخص کرده و آنها را حفظ کنید. وعده های غذایی منظم کمک به پیشگیری از ناخنک زدن می کنند.
۵. غذای خود را پشت میز و از بشقاب بخورید. خوردن غذا در داخل بسته بندی و در حالت ایستاده قابل فراموشی است. شما می توانید با نشستن، به بیش از حد خوردن خاتمه دهید و هوشیارانه از غذای خود لذت ببرید.
۶. غذا را در ظروف مربوط به هر فرد سرو کرده و مابقی را به ظرف روی اجاق برگردانید. ظروف غذای مملو از غذای روی میز درخواست خورده شدن دارند و قدرت اراده باورنکردنی لازم است که بتوان برای چند ثانیه به داخل آنها شیرجه نرفت. پس قبل از شروع به غذا به ویژه در مهمانیها نوع غذا و میزان آن را برای خود در نظر بگیرید.
۷. آهسته غذا بخورید، هر لقمه را خوب بجوید و از طعم غذا لذت ببرید. به یاد داشته باشید که حدود ۱۵-۲۰ دقیقه زمان می برد تا مغز شما سیگنال سیر شدن شما را به شکم شما صادر کند. سعی کنید از قاشقهای کوچکتر و یا چنگال استفاده نمایید و به چنگال خود در بین لقمه ها استراحت بدهید. از خوردن نوشیدنی و آب در بین غذا خوردن بپرهیزید چرا که باعث می شود حجم بالاتری مواد غذایی در یک وعده دریافت نمایید.
۸. غذا خوردن جلو تلویزیون و هنگام تماشای فیلم را فراموش نمایید. بدن شما هر ماده غذایی را که دریافت می نماید به عنوان کالری دریافتی محاسبه می نماید. خیلی از ما در هنگام تماشای تلویزیون به هنگام مهمانی ها توجهی به آن که چه حجم ماده غذایی را بدون توجه می خوریم نداریم.
۹. اگر شما در بین روز از تنقلات استفاده می کنید، انتخاب درستی داشته باشید. خیلی از افراد چاق شاید در وعده های غذایی اصلی خود آن چنان زیاده روی نمایند ولی در هنگام خوردن تنقلات توجهی به میزان دریافتی خود ندارند. بیشتر تنقلات موجود در بازار شامل قندهای ساده و نیز چربی های مضر هستند. از میوه جات، و یا میوه های خشک شده در میان وعده استفاده نمایید.
۱۰. روز خود را با صبحانه شروع کنید. صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز است. بعد از یک استراحت طولانی شبانه بدن شما به سوخت نیاز دارد تا متابولیسم شما را به راه انداخته و انرژی مابقی روز را به شما بدهد. خیلی از افراد چاق تصور می نمایند که با نخوردن صبحانه می توانند در دریافت کالری خود صرفه جویی نمایند. ولی واقعیت آنست که این افراد حجم بیشتر کالری را در ساعات عصر دریافت می نمایند. علاوه بر آن در سوخت و ساز طبیعی بدن اختلال ایجاد کرده که نتیجه ای جز چاقی بیشتر نخواهد داشت.





انبه جزو اولین میوه‌هایی است که در مناطق گرمسیری و استوایی مورد استفاده انسان قرار گرفته است. این روزها انبه به عنوان یک میوه با ارزش تغذیه‌ای فراوان مورد استفاده قرار گرفته و به عنوان منبع بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، ویتامین C و پتاسیم به حساب می‌آید. ۱۰۰ گرم از این میوه دارای ۵۷ کالری انرژی است.

کاهنده فشار خون

این میوه از منابع بسیار خوب پتاسیم به حساب می‌آید، طوری که مصرف آن به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود.

این میوه اندیس گلیسمی بالایی نیز دارد، یعنی وقتی مصرف شود، قند خون به یکباره افزایش پیدا می‌کند و موجب ترشح هورمون انسولین می‌شود. با ترشح این هورمون، قند به داخل سلول‌ها وارد شده و دوباره افت پیدا می‌کند. به همین دلیل فرد دوباره احساس گرسنگی می‌کند و همین موضوع موجب زود به زود گرسنه شدن فرد و پرخوری او می‌شود.

افراد دیابتی این میوه را باید با احتیاط مصرف کنند، زیرا نیاز به انسولین با خوردن این میوه افزایش پیدا می‌کند.

میوه‌ای برای کم خون‌ها

مشکل کم خونی در افرادی که از گوشت قرمز استفاده نمی‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. به این افراد توصیه می‌شود تا از منابع گیاهی آهن بیشتر استفاده کنند. به علاوه در کنار مواد غذایی آهن دار گیاهی بهتر است از غذاهایی استفاده شود که جذب این آهن گیاهی را بالا می‌برند.

در این میان، انبه جزو میوه‌هایی است که می‌توان آن را به همراه منابع گیاهی آهن دار مورد استفاده قرار داد. در هر ۱۰۰ گرم از این میوه، ۳۷ میلی‌گرم ویتامین C و ۲۰۰۰ میکروگرم بتاکاروتن وجود دارد که مطالعات نشان داده‌اند دریافت هم زمان این مواد مغذی با آهن، جذب روده‌ای این ماده معدنی را افزایش می‌دهد.

بتاکاروتن در روده با آهن یکی شده و از پیوند آن با ترکیباتی مثل فیتات‌ها که مانع جذب آهن می‌شوند، جلوگیری کرده و به این ترتیب برای کم خونی مفید است.

انبه علیه سرطان

مصرف مرتب این میوه از بروز سرطان رحم پیش‌گیری می‌کند، زیرا خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد. این میوه به دلیل داشتن ویتامین C و بتاکاروتن، یک سیستم ایمنی بسیار قوی ایجاد می‌کند. به همین دلیل مصرف مرتب انبه در برنامه غذایی از بروز عفونت‌های ویروسی و رشد تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کند.

دریافت مقادیر بالای بتاکاروتن موجب فعالیت هرچه بیشتر سلول‌های سیستم ایمنی می‌شود. به این دلیل متخصصان تغذیه، مصرف انبه را به گروه‌های سنی با سیستم ایمنی ضعیف‌تر مانند سالمندان، بچه‌ها و زنان باردار توصیه می‌کنند.

طرز خرید انبه

وقتی می‌خواهید این میوه را بخرید، اول خوب به انبه‌ها نگاه کنید. توجه داشته باشید که پوست یکنواختی داشته باشند، البته ممکن است قسمت‌هایی روی این میوه وجود داشته باشند که به رنگ سبز تیره، زرد و قرمز درآمده است. به علاوه، هنگامی که آن را فشار می‌دهید، باید پوست این میوه نرم باشد. اگر لکه‌های سبز تیره روی این میوه باشد، یعنی این میوه به خوبی نرسیده است و می‌توان آن را در دمای اتاق قرار داد که با گذشت چند روز می‌رسد و به محض آن که کاملاً رسید، می‌توان آن را به مدت دو هفته در یخچال نگهداری کرد.

در ضمن، برای تسریع در رسیدن این میوه می‌توانید آن‌ها را داخل پاکت کاغذی و در دمای اتاق قرار دهید که سرعت فرآیند رسیدن این میوه‌ها افزایش پیدا می‌کند.

خواص میوه انبه

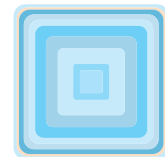




یک اراده تحسین برانگیز



اسپنسر وست را همه باید بشناسند. او ۳۱ سال پیش در تورنتو، کانادا متولد شد و زمانی که تنها پنج سال داشت بدلیل یک اختلال نادر ژنتیکی در ستون فقرات، پاهای خود را از ناحیه زیر لگن از دست داد. پزشکان آن زمان به پدر و مادر او هشدار دادند که اسپنسر هرگز قادر به نشستن نخواهد بود. اما انگیزه و اراده ی غیرقابل وصف او باعث شد تا بدون در نظر گرفتن مشکلات ناشی از این نقص عضو از همان کودکی کارهای غیر ممکن را انجام دهد. او با مقاومت هر چه تمامتر بر درد و رنجش غلبه کرد و پیام الهام بخش خود را در به چالش کشیدن موانع زندگی به گوش جهانیان رساند. بطوریکه در حال حاضر مخاطبان زیادی در سراسر دنیا او را بعنوان استاد انگیزه به رسمیت می شناسند ... او اخیرا به همراه دوستان کوهنوردش به قله کلیمانجارو صعود کرد در حالیکه در طول این سفر هفت روزه تنها دستانش بودند که او را به جلو می رانند، با صعود به بالای بلندترین کوه در آفریقا باز هم ثابت کرد که نیروی اراده حد و مرزی ندارد.





آدم هایی هستن که :

هر وقت از شون بپرسی چطوری؟ می گن خوبم..
وقتی می بینن یه گنجشک گازه رو زمین دنبال غذا می گرده ،
راهشون رو کج می کنن از یه طرف دیگه می رن که اون نپره ...
اگه یخ ام بزبن ، دستتو ول نمی کنن بزارن تو جیبشون ...
این آدمها هموناییه که براتون حاضرن هر کاری بکنن
اینا فرشتن ...

تنهاشون نزارین. داغون می شن !!!

همین ها هستن که دنیا را جای بهتری می کنند... چیزی شبیه یک بوسه

مثل آن رائنده تاکسی ای که حتی اگر در ماشینش را محکم ببندی بلند می گوید: روز خوبی داشته باشی .

!... آدم هایی که توی اتوبوس وقتی تصادفی چشم در چشمشان می شوی، دستپاچه رو بر نمی گردانند، لبخند می زند و هنوز نگاهت می کنند .

آدم هایی که حواسشان به بچه های خسته ی توی مترو هست، بهشان جا می دهند، گاهی بغلشان می کنند.

دوست هایی که بدون مناسبت کادو می خرند، مثلا... می گویند این شال پشت ویتترین انگار مال تو بود . یا گاهی دفتر یادداشتی، نشان کتابی، پیکسلی .

آدم هایی که از سر چهار راه، نرگس نوبرانه می خرند و با گل می روند خانه .

آدم های پیامک های آخر شب، که یادشان نمی رود گاهی قبل از خواب، به دوستانشان یادآوری کنند که چه عزیزند، آدمهای پیامک های پُر مهر بی بهانه، حتی اگر با آن ها بدخلقی و بی حوصلگی کرده باشی .

همین ها هستن که دنیا را جای بهتری می کنند برای زندگی کردن

وقتی از کنارشون رد میشی بوی عطرشون تو هوا مونده !

آدم هایی که هر چند وقت یک بار ایمیل پرمحبتی می زند که مثلا تو را می خوانم و بعد از هر یادداشت غمگین، خط هایی می نویسند که یعنی هستن کسانی که غم هیچ کس را تاب نمی آوردند .

آدم هایی که اگر توی کلاس تازه وارد باشی، زود صدلی کنارشان را با لبخند تعارف می کنند که غریبی نکنی .

آدم هایی که خنده را از دنیا دریغ نمی کنند، توی پیاده رو بستنی چوبی لیس می زند و روی جدول لی لی راه می روند .

همین ها هستن که دنیا را جای بهتری می کنند برای زندگی کردن .

مثل دوستی که همیشه موقع دست دادن خداحافظی، آن لحظه ی قبل از رها کردن دست، با نوک انگشتهاش به دست هایت یک فشار کوچک می دهد و وقتی از کنارشون رد میشی بوی عطرشون تو هوا مونده ...

هنوز عکسی از مددجویان در مورد زباله به دست ما نرسیده است. برای همین این صفحه را تکرار کرده‌ایم و منتظر عکس‌های شما هستیم.

حتماً تا کنون به دفعات شاهد صحنه‌هایی از پرتاب زباله از شیشه‌های پایین آمده ماشین‌ها در خیابان‌ها، بزرگراه‌ها و کوچه‌ها، بوده‌اید. تعجب شما شاید از دیدن مدل بالای این ماشینها و کلاس بالاتر نشینانش بیشتر شده باشد! لابد به دفعات دیده‌اید که خلیپها اشغال‌های خوردنی‌های خود را در جوی‌های کنار خیابان، که در ناخودآگاهشان سطل‌اشغالهایی در امتداد خیابان است، انداخته‌اند. جوی‌های مملو از میوه‌ها و سبزیجات گندیده را هم در مجاورت مغازه‌های میوه‌فروشی حتماً دیده‌اید. حتماً شاهد انبوه زباله‌های رنگارنگ در مجاورت دیدنی‌ترین و قشنگترین مکان‌های توریستی کشورمان بوده‌اید.

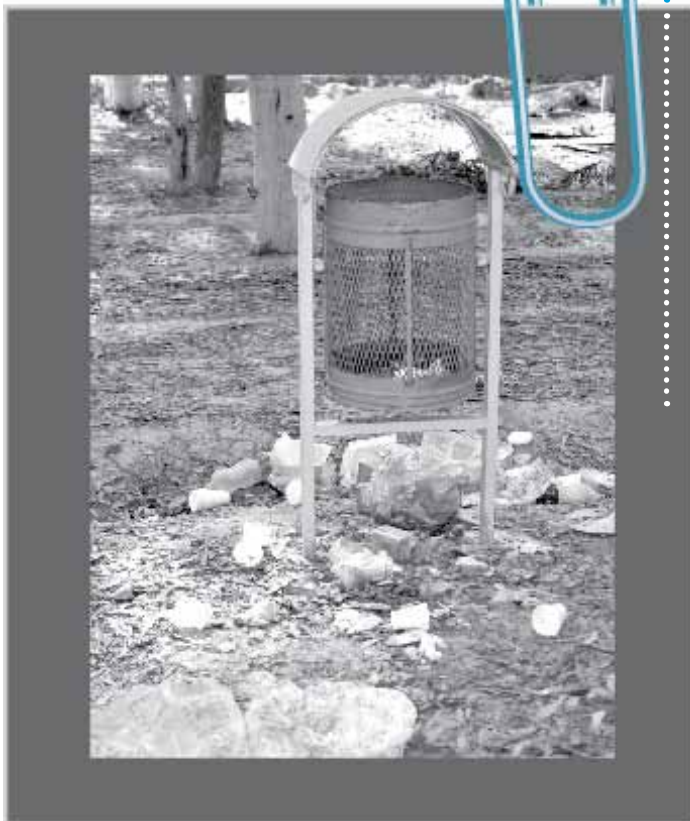
کجای کار ایراد دارد؟ کمبود سطل زباله در سطح شهر؟ نبود آموزش در خصوص چگونگی دفع زباله؟ بی‌توجهی شهروندان به شعارشهر ما خانه‌ما؟ ویا بی‌مسئولیتی تک‌تک ما نسبت به چگونگی دفع زباله؟

بارش باران و برف و تگرگ در هفته‌های قبل را که یادتان هست؟ حتماً اخبار روزنامه‌ها و تلویزیون را دیده‌اید واز خسارت مالی که این باران بهاری بدون خبر قبلی ایجاد کرد خبر دارید؟ چقدر از این خسارت‌ها مربوط به پر بودن جوی‌های مسدود شده توسط زباله‌های خیابان بودند؟ اگر همت و تلاش شبانه‌روزی ماموران شهرداری نبود آیا امکان بوجود آمدن یک فاجعه انسانی و محیطی خیلی دور از ذهن بود؟ آیا نباید تک‌تک ما نسبت به حفظ محیط زیستمان حساس باشیم؟ آیا نباید تفکیک زباله (جداکردن زباله خشک از تر) را از خانه و محل کار شروع کنیم؟

نشریه توانیاب قصد دارد در هر شماره خود صفحاتی را به محیط زیست اختصاص دهد. در این مورد نیاز به عکس‌هایی که از زباله میگیرید داریم. انبوه زباله‌ها در تفریحگاه‌ها پای کوه‌ها در جوی‌های خیابان، در معابر شهرها و مکان‌های دیدنی عکس‌های دریافت شده با ذکر نام عکاس در نشریه توانیاب چاپ می‌شود. منتظر عکس‌هایی که به روابط عمومی مجتمع رعد تحویل می‌دهید، هستیم.

نشریه توانیاب

از زباله‌ها عکس بگیرد و بفرستید



پرنده روی شاخه

نشست در سینه اش بی

تابی موج می زد. آوازی کوتاه سر

داد و باز آرام گرفت و به سکوت خود

ادامه داد. در پی شنیدن یک نشانه بود

. مدتی گذشت. گویی صدایی از سوی

دیگر آمد و در دلش رسوخ کرد صاحب

صدا را نمی شناخت اما خود صدا برایش

دلگرم کننده بود. جوابی کوتاه به آن

صدا داد و باز هم آرام اما در دل بی تاب،

در جایش نشست. در حال گفتگو با خویش

بود. در حنجره اش سنگینی چیزی مثل سنگ

او را از آواز خوانی باز داشته بود. صدای آشنا را

دوباره شنید باز هم جوابی کوتاه و ادامه سکوت، نه

ادامه گفتگو با خود را از سر گرفت. روزها گذشت و آن آوا

آشنا تر شد برایش. آن صدا متعلق به پرنده ای بود بسیار دور

از او اما عجیب که کاملاً برایش قابل شنیدن بود. با آن پرنده احساس

دوستی کرد و آغاز کرد به گفتگو با او و البته با خود به طور مداوم و هر روز

. سخن نهفته در دلش را با مشقت به وسیله کلمات به پرنده دوست گفت. گرچه

چیزهای دیگری هم بود که نتوانست و یا نخواست بگوید. هر بار که به دوستش

می اندیشید به ندای قلب خود گوش می سپرد تا بفهمد چه کند و به حرف قلب

خود گوش می کرد. احساس شیرینی در این میان احساس می کرد که از سوی پرنده

دوست قلبش را تکان می داد. اما حرفش هنوز مبهم بود این را فهمیده بود که حرف

دل خود را نمی تواند بر زبان جاری کند. اما می دانست تنها یک نگاه می تواند همه

قصه بغض ها و اشک های او را بر ملا سازد در همین اثناء دوستش به او گفت به آنجا نگاه

کن سر برداشت تا ببیند منظور دوست پرنده چه بوده چشمانش چیزی در ابتدا ندید کمی

چشمانش را تنگ کرد اما چیز مبهمی می دید، مفهوم حرف دوست خود را نمی توانست

بفهمد. دیگر این همه گیج بودن او را دل آزرده کرده بود. از طرفی پرنده دوست او هم او

را آن طور که حقیقت بود در نیافته بود. تصمیم گرفت برود به پرهایش تکانی داد اما چقدر

خسته بود برای پریدن کمی دیگر ماند برای نیرو گرفتن، زمان گذشت و او توانست کمی

نیروی از دست رفته را باز یابد و پر گشود و با دلی کز کرده و دلگیر از دیده نشدن توسط

دوست خود او را به خدا و خود را به آسمان سپرد. او به راستی رفته بود تا باز تنهایی

و دنیای خود و دوستان خود را در آغوش بگیرد و به دنبال عشق نرود تا زمانی که باز

عزم مهاجرت کند. در این میان پیامی از راه دور از آن پرنده که آهنگی از دل تنگی

او و غمش به دلیل شکستن دل کسی بود. به گوش این پرنده رسید باز اندیشید

و خود را به ندای قلبش سپرد به آرامی نزد پرنده دوست برگشت کلامش کم

شد اما باز در پی گفتن بود و چقدر حرف زدن برایش سخت تر شده بود

باز هم از دوستش خواست تا آنچه می گوید را بشنود نه آنچه را خودش

دوست دارد اما باز هم قصه تکرار شد دیگر پذیرفت که فهمیده

نخواهد شد اما اشکهایش را پنهان کرد و از روی شاخه

پرید، شیرین بود که در کنار او بود

و البته این شادی گاهی مانند موج

می آمد و می رفت و او باقی می ماند

ماند و تحمل سنگینی در حنجره

اش. با خودش فکر کرد سر انجام

روزی یا در کنار او خواهد

ماند و یا پر خواهد گشود

و خواهد رفت به آغوش

زندگی سابق خود و با

این اندیشه به خواب

و بیداری فرو

رفت.

پرنده

سعیده اکبری



به منظور قدردانی از تلاش‌ها و خدمات هیأت داوران، ستاد اجرایی، دبیرخانه، کارکنان مرتبط و نیروهای پشتیبانی کننده جشنواره ملی حضرت علی (ع) آیین تجلیل از دست‌اندرکاران این طرح ملی در مجتمع رعد برگزار شد.

بر اساس این گزارش در پی برگزاری موفقیت‌آمیز مراسم پایانی جشنواره ملی حضرت علی اکبر (ع) در بخش جوانان برتر با توانایی خاص طی مراسمی برگزار کنندگان این حرکت ملی مورد تجلیل قرار گرفتند.

در این مراسم مهندس احمد میرزاخانی رئیس هیأت مدیره مجتمع با اظهار خرسندی از برگزاری جشنواره ملی حضرت علی اکبر (ع) توسط دست‌اندرکاران مجتمع رعد، افزود: در شرایط امروز باید به سمت اهداف متعالی و بلندی نظیر: ارتقا کیفیت خدمات آموزشی، اشتغال، برگزاری دوره‌های کارشناسی و بهره‌مندی از اصول توان بخشی مبتنی بر جامعه حرکت کنیم.

در این مراسم از اعضای گروه همیاری جوانان، گروه موسیقی، شاعر و آهنگساز ترانه جشنواره با عنوان تپش، گروه اداری و پشتیبانی، گروه روابط عمومی، اطلاع رسانی و تبلیغات، اعضای هیأت داوران و اعضای ستاد اجرایی جشنواره با اهداء لوح سپاس تجلیل شد.

شایان ذکر است در قسمتی از این مراسم گروه موسیقی رعد به سرپرستی و خوانندگی محمد خجسته، ترانه تپش را که برای اجرای در مراسم پایانی جشنواره آماده کرده بودند، به صورت زنده اجرا کردند.



آغاز ثبت نام برای سال تحصیلی جدید مرکز علمی کاربردی رعد

مرکز آموزش علمی - کاربردی رعد که از مهرماه سال ۹۰ برای آموزش عالی توانیابان، فعالیت خود را آغاز کرده برای معلولان، بهسازی و مناسب سازی شده است و در مورد تمامی دغدغه‌های این گروه شامل پله، آسانسور، رمپ، سرویس بهداشتی و... تدابیر لازم را اندیشیده با این حال این مرکز آموزش عالی تاکنون تعداد کمی از افراد دارای معلولیت جسمی - حرکتی را برای ادامه تحصیل در خود جای داده است که لازم است واجدین شرایط از این امکانات حداکثر استفاده را به عمل آورند.

این دانشگاه برای نیمسال اول سال تحصیلی جدید در دوره کاردانی پودمانی در رشته‌های گرافیک، نرم افزار کامپیوتر و حسابداری از افراد دارای معلولیت ثبت نام می‌کند.

ثبت نام داوطلبان از طریق سایت سازمان سنجش به نشانی www.sanjesh.org انجام می‌شود و داوطلبان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره ۰۲۱-۸۸۳۷۱۱۰ تماس گرفته یا به وب سایت www.raad-ac.ir مراجعه کنند.

مجتمع رعد انتظار دارد خوانندگان، این خبر را به تمامی دوستان و آشنایانشان که دچار معلولیت هستند و می‌توانند از این امکانات به نحو احسن استفاده کنند، اطلاع‌رسانی کنند.

دکتر حسین علاقه‌بند به ریاست مرکز آموزش علمی کاربردی رعد منصوب شد



با حضور رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی بهزیستی کشور، چند نفر از کارشناسان آن مؤسسه، هیأت مدیره و روسای گروه‌های مرکز آموزش علمی کاربردی رعد و اعضاء هیأت مدیره مجتمع نیکوکاری رعد، طی مراسمی حکم مسؤولیت مرکز آموزش علمی کاربردی رعد، به دکتر حسین علاقهبند تقدیم شد.

در این مراسم مهندس احمد میرزاخانی رئیس هیأت مدیره مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد با ذکر خلاصه‌ای از مراحل شکل‌گیری مرکز علمی کاربردی رعد، گفت: مرکز علمی کاربردی رعد با استقبال چشم‌گیر دانشجویان مواجه است و با جذب حدود ۷۰۰ نفر دانشجو به نقطه‌ای رسیدیم که باید برای ترم‌های بعدی محدودیت‌هایی را در نظر بگیریم.

وی با بیان این نکته که مجتمع رعد در آموزش‌های حرفه‌ای موفق شده است، ۱۰۰ درصد کارآموزان رشته حسابداری را به اشتغال برساند، اظهار امیدواری کرد: روزی را شاهد باشیم که ۵۰ درصد دانشجویان مرکز علمی کاربردی رعد را افراد توان‌یاب و دارای معلولیت به خود اختصاص داده باشند. هر چند امروز هم بر اساس داده‌های بدست آمده از یک پژوهش میدانی، میزان جذب دانشجویان معلول مرکز علمی کاربردی رعد ۵ درصد از سایر دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی بالاتر است.

دکتر حسین علاقهبند رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی رعد در این مراسم ضمن تشکر از فرصتی که برای خدمت به جامعه معلولان در اختیارش قرار گرفته است، افزود: برای رسیدن به اهداف مجتمع رعد که همان توانمندسازی و اشتغال پایدار افراد دارای معلولیت است، علاوه بر حمایت مسؤولان مجتمع رعد به همفکری و همکاری مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی بهزیستی کشور هم نیاز داریم.

وی تحصیلات تکمیلی افراد توان‌یاب را یک ضرورت انکار ناپذیر برشمرد و گفت: امروز وجود مراکز علمی کاربردی برای به اشتغال رساندن افراد جویای کار یک الزام حتمی به شمار می‌رود و این موضوع برای افراد دارای معلولیت اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد.

در ادامه مراسم مهندس محمد حسین ریاحی رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی بهزیستی کشور ضمن تأکید بر جایگاه این مؤسسه در توسعه دوره‌های کاربردی، افزود: مؤسسه علمی کاربردی بهزیستی امروز با ۴ دستگاه ملی از قبیل: سازمان بهزیستی، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و سازمان فنی حرفه‌ای ارتباط دارد و مجری سیاست‌ها و برنامه‌های این دستگاه‌های نظارتی است.

ریاحی با بیان این نکته که در حال حاضر ۳۲ مرکز آموزش علمی کاربردی زیر نظر مؤسسه متبوعش در حال فعالیت هستند، افزود: تا پیش از اینکه من مسؤولیت این مؤسسه را بر عهده بگیرم، سیاست تأسیس مراکز آموزش علمی کاربردی از طریق دستگاه‌های دولتی دنبال می‌شد اما امروز افتخار داریم، اولین مرکز آموزش علمی کاربردی غیر دولتی، به نام مرکز علمی کاربردی رعد با امکانات و توانایی بالا در عرصه آموزش و تربیت نیروی توان‌یاب تحصیل کرده وارد حوزه فعالیت‌های آموزشی و دانشگاهی شده است.

رئیس مؤسسه عالی بهزیستی با بیان ضوابط درجه‌بندی مراکز علمی کاربردی بر اساس میزان جذب دانشجو تأکید کرد: مراکزی که تا ۱۰۰۰ نفر دانشجو جذب کنند درجه یک، مراکزی که تا ۶۵۰ نفر دانشجو جذب کنند درجه ۲ و مراکزی که تا ۴۵۰ نفر دانشجو جذب کنند درجه ۳، ارزیابی می‌شوند. همچنین از طرف دیگر ضمن احترام به سیاست‌های مرکز علمی کاربردی رعد برای جذب بیشتر دانشجویان توان‌یاب، توجه به این نکته هم حائز اهمیت است که جذب دانشجویان غیر معلول می‌تواند فاصله و شکاف افراد معلول و غیر معلول را در جامعه کاهش دهد.

در ادامه مراسم، نفرات حاضر دیدگاه خود را برای ارتقا فعالیت‌های آموزشی مرکز علمی کاربردی رعد مطرح کردند و در پایان، حکم مسؤولیت دکتر حسین علاقهبند به ایشان تقدیم شد. در قسمتی از این ابلاغیه آمده است؛ با عنایت به جایگاه مراکز علمی کاربردی و اهمیت آن در ارتقای علمی و افزایش مهارت سرمایه انسانی کارآمد با هدف سیاستگذاری ارایه خدمات تخصصی به جامعه هدف بهزیستی، شایسته است در چارچوب شرح وظایف ابلاغی این مؤسسه نسبت به برنامه‌ریزی و تعامل مناسب، تمام توان و اهتمام خویش را جهت توسعه کمی و کیفی خدمات آموزشی، پژوهشی آن مرکز به کار گیرید.

در پایان این مراسم از خدمات مهندس احمد میرزاخانی بنیانگذار و رئیس هیأت مدیره مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، همزمان با سالروز تولدشان تجلیل شد.

اهم فعالیت‌های مجتمع رعد در زمینه کمک‌رسانی به زلزله‌زدگان آذربایجان شرقی

دوباره در حادثه‌ای دیگر، گروهی از هموطنان عزیزمان با زندگی وداع کردند. زمین لرزه‌ای در استان آذربایجان شرقی مناطق اهر و ورزقان را لرزاند و خسارت‌های مالی و جانی فراوانی را به جای گذاشت. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد ضمن ابراز همدردی با بازماندگان این حادثه طبیعی،
حساب شماره: ۳۳۸۰۵۴۷۱۸
بانک تجارت هرمان، شماره شب: ۳۳۸۰۵۴۷۱۸
به Ir3101800000000338054718
نام مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
و کارت مجازی عضو شبکه شتابی به
شماره ۶۲۷۳۵۳۹۹۹۱۶۶۴۴۰۴ بانک
تجارت را برای جمع‌آوری کمک‌های

امور معلولان زلزله آذربایجان با حضور نمایندگان هیأت مدیره، گروه‌های همیاری بانوان و جوانان در مجتمع تشکیل شده است و ضمن تماس با سازمان‌های امدادی نظیر هلال احمر به زودی فهرست اقلام مورد نیاز اعلام خواهد کرد.

در همین ارتباط با حضور مهندس احمد میرزاخانی رئیس هیأت مدیره مجتمع رعد و نمایندگان گروه‌های همیاری بانوان و جوانان و همچنین مدیران بخش‌های مرتبط، نخستین جلسه ستاد کمک به زلزله‌زدگان آذربایجان شرقی تشکیل شد. در این نشست ابتدا راه‌های کمک‌رسانی به هموطنان آسیب‌دیده مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و پس از تعیین حساب بانکی برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی، مقرر شد کمک‌های مالی شهروندان نیکوکار در زمینه احداث واحدهای درمانی، آموزشی یا مسکونی مورد نیاز مناطق زلزله‌زده به کار گرفته شود.

همچنین در خصوص فهرست کمک‌های غیر نقدی ضمن توصیه به هموطنان برای اهدا کالاها و تجهیزات نو و جدید این اقلام به شرح زیر اعلام شد.

- چادرهای اسکان موقت و پتو
- انواع مواد غذایی کنسرو شده
- آب معدنی

- وسایل پخت و پز ،
- گرمایشی و چراغ قوه
- وسایل بهداشتی
- وسایل کمک حرکتی:
ویلچر، واکر و عصا
در ادامه این جلسه شماره تلفن ۸۸۳۷۱۱۰۴ برای تماس با دبیر ستاد تعیین شد و طی نامه‌ای به مراکز رعد تقاضا شد در اقدامی مشابه به کمک هموطنان آسیب‌دیده بشتابند.

از سوی دیگر سایت تخفیفان با حمایت از حرکت مجتمع

رعد در اطلاعیه‌ای خطاب به خریدارانش چنین نوشت: وقتی صحبت از نجات جان و مال شخصی به میان باشد هر کسی در حد خودش قدمی بر می‌دارد وای به حال آنکه صحبت از تعداد زیادی از هموطنان بیگناهی است که درگیر خشم طبیعت شدند و جان و مالشان را در این راه از دست دادند؛ داستان آذربایجان و اهر هم همین داستان تلخ و غم‌انگیز است، روستاهایی که با خاک یکسان شده و عزیزانی که از دست رفته‌اند همه حاصل از زلزله‌ای با

قدرت ۶٫۲ ریشتر است و حالا همه ایران و همه‌ی ایرانی‌ها دست در دست هم دادند و هر کدام از گوشه کناری در حال جمع‌آوری و رساندن کمک به این عزیزانند تا شاید کمی شریک غم‌هایشان شوند و دست برادریشان را بفشارند.

«خیریه رعد» نیز با کمک دوستان و گروه‌های همیار در این مهم قدم کوچکی برداشته است و موسسه «تخفیفان» به عنوان یکی از همراهان رعد در کنار این خیریه، در حال جمع‌آوری کمک‌های انسان‌دوستانه است به طوری که کمتر از یک روز بیش از ۱۶۰۰ نفر کمک‌های خود را از طریق این وب سایت اهدا کرده‌اند. جا دارد تا با نگارش و درج این خبر قدردانی ویژه‌ای از این موسسه و همه عزیزانی که ما و هموطنان آذری را در این راه یاری می‌کنند، انجام دهیم.

همچنین با همکاری گروه همیاران رعد و با کسب مجوز از شهرداری منطقه ۲ و مساعدت مسؤولان شهری، چادر جمع‌آوری کمک‌های مردمی مجتمع رعد به مدت ۴ روز در میدان صنعت مستقر شد و با حضور اعضای گروه‌های همیاری بانوان و جوانان در غرفه جمع‌آوری کمک‌های مردمی، امداد رسانی به هموطنان آسیب‌دیده سرعت بیشتری بخشیدند.

همچنین ستاد جمع‌آوری کمک‌های مردمی در ساختمان مجتمع رعد از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۰ شب کمک‌های مردمی را دریافت و بسته‌بندی می‌کردند.

شایان ذکر است، اولین محموله از کمک‌های مردمی چند روز پس از وقوع حادثه به مناطق زلزله‌زده اعزام شد.

در ادامه جمع‌آوری کمک‌های مردمی، ستاد کمک به زلزله‌زدگان آذربایجان شرقی در پی ارسال نخستین محموله کمک‌های غیر نقدی به هموطنان آسیب‌دیده، تازه‌ترین فهرست نیازهای این مناطق را اعلام کرد. استقبال چشم‌گیر اعضا و دوستان اران مؤسسه خیریه رعد موجب شد کمتر از ۴۸ ساعت نخستین محموله کمک‌های مردمی به مناطق آسیب‌دیده اعزام شود.

ضروری تربیت وسایل مورد نیاز:

وسایل درمانی و دارویی شامل: دستگاه اکسیژن، عصای مچی، عصای زیر بغلی، تشک موج، توالت و حمام سیار، الکل، پنبه، بتادین، سرنگ، آنتی بیوتیک، باند و...
وسایل ضروری شامل: چراغ خوراک‌پزی، چراغ‌قوه، فلاسک چای، کلمن آب، پتو، کیسه خواب و...



نقدی هموطنان اختصاص داده است. همچنین هموطنان می‌توانند کمک‌های نقدی خود را با ذکر، کمک به زلزله‌زدگان در قسمت پرداخت آنلاین وب سایت رعد واریز نمایند.

یقیناً احساس مسئولیت و نوع دوستی دوستانان مجتمع رعد در حوادث مشابه مانند زلزله بم، زلزله بجنورد، سیل‌زدگان خراسان شمالی و سیل پاکستان خاطرات زیبایی از کمک به آسیب‌دیدگان به یاد می‌آورد. همچنین ستاد رسیدگی به

پشتیبان

شماره ۴۴۱ استان ۱۳۹۱

وسایل بهداشت فردی: دمپایی، دستمال کاغذی، شامپو و...

مواد غذایی: چای، برنج، روغن، قند، نان بسته‌بندی شده و...

مواد شوینده: پودر لباسشویی، صابون و... صبح شنبه ۲۸ مرداد با هماهنگی و اخذ مجوز از شهرداری منطقه ۲، چادر جمع‌آوری کمک‌های مردمی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از میدان صنعت به جنب مجتمع تجاری میلاد نور منتقل شد. همچنین ستاد کمک‌رسانی در آخرین نشست خود تصمیم گرفت، مهلت جمع‌آوری کمک‌های غیر نقدی تا پایان روز دوشنبه ۳۰ مرداد تمدید شود. بر این اساس شهروندان نیکوکار توانستند کمک‌های خود را علاوه بر مجتمع رعد به چادر این خیریه مستقر در جنب مجتمع تجاری میلاد نور تحویل دهند.

حضور هنرمندان در کمک‌رسانی هم فوق‌العاده بود و اقدام نیکوکارانه برادران هنرمند خسروی و حضور در مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای حمایت از آسیب دیدگان زلزله آذربایجان مورد استقبال چشم‌گیر شهروندان نیکوکاران به ویژه جوانان قرار گرفت.

به دعوت گروه همیاری جوانان رعد، هنرمندان نیکوکار؛ سیروان و زانیار خسروی ضمن حضور در جمع اهدا کنندگان کمک‌های نقدی و غیر نقدی، مشوق آنها در این راه خداپسندانه شدند.

در این برنامه برادران خسروی با امضای کارت‌های تشکر و اهدای آن کارت‌ها به شهروندان نیکوکار از اقدام انسان‌دوستانه آنها قدردانی کردند.

حضور جوانان نیکوکار و همچنین علاقه‌مندان به این خوانندگان جوان، گرمی خاصی به این مراسم داده بود و شرکت‌کنندگان در این مراسم با اهدا کمک‌های مالی و غیر نقدیشان به مجتمع رعد از بازماندگان این حادثه طبیعی حمایت کردند.

بر اساس این گزارش، بسته‌بندی هدایای مردم به تفکیک وسایل بهداشتی، درمانی، البسه، وسایل منزل، کالاهای خواب، مواد مصرفی و غذایی و... با حضور جمعی از نیروهای داوطلب انجام شد و کالاها به تعداد و نوع جنس در کارتن‌های مخصوص بسته‌بندی و با نصب برچسب تفکیک شده‌اند.

پس از ۲ هفته تلاش خستگی‌ناپذیر گروه‌های همیاری بانوان و جوانان و

همچنین کارکنان مجتمع رعد، مرحله اول جمع‌آوری کمک‌های غیر نقدی به هموطنان آسیب دیده زلزله آذربایجان خاتمه یافت.

۲ هفته همکاری و تلاش گسترده دوستداران رعد در قالب برپایی چادر جمع‌آوری کمک‌های مردمی در سطح شهر، فعال‌سازی ستاد جمع‌آوری کمک‌های مردمی در ساختمان رعد، دعوت از هنرمندان برای تشویق مردم نیکوکار و برگزاری فعالیت‌های فرهنگی به نفع زلزله‌زدگان، نتایج و دستاوردهای خوبی در پی داشت و حجم گسترده‌ای از کمک‌های غیر نقدی جمع‌آوری، تفکیک و بسته‌بندی شد.

بر اساس تصمیم متخذه در ستاد کمک‌رسانی، مقرر شد گروه اعزامی پس از بازدید از منطقه و فراهم آوردن زمینه توزیع هدایای جمع‌آوری شده در صورت نیاز، در اطلاعیه‌های بعدی فهرست اقلام مورد نیاز مناطق زلزله‌زده را به شهروندان نیکوکار اطلاع‌رسانی کنند. شایان ذکر است جلسات مشترک خیریه رعد با مسؤولان خیریه‌ها و مؤسسات عمرانی، نظیر: پیام امید، سیب سرخ، شرکت مینا و مهر گیتی برگزار شده است و طی این جلسات مهم‌ترین راه کارهای امداد رسانی و ساخت و ساز در مناطق آسیب دیده مورد تبادل نظر قرار گرفته و کارگروهی برای جمع‌آوری اطلاعات کاربردی انتخاب شده است. مجتمع رعد در پایان مرحله نخست کمک‌رسانی به هموطنان زلزله‌زده از

حمایت ارزشمند تمام عزیزی که با اهدای کمک‌های نقدی و غیرنقدی خود جلوه‌ای دیگر از همدلی و همیاری را به نمایش گذاشتند، صمیمانه قدردانی می‌کند.



دلاوری‌های کاروان دلاور ایران در تاریخ پارالمپیک ثبت شد



دومین دیدار خود را با پیروزی پشت سر گذاشت.

ملی پوشان تیم والیبال نشسته، مقابل تیم رواندا قرار گرفتند و موفق شدند از سد این تیم عبور کنند.

شاهین ایزدیاری، تنها نماینده کشورمان در رقابت‌های شنا پارالمپیک، در مرحله مقدماتی، هفتم شد.

سه کماندار ملی پوش کشورمان به مصاف حریفان رفتند و ابراهیم رنجبر در جایگاه دوم این گروه ایستاد، رهام شهبابی پور، جایگاه هفتم گروه خود را تصاحب کرد و امین علیخانی نژاد جایگاه ۱۸ این گروه را کسب کرد.

راضیه شیرمحمدی، زهرا جوانمرد و زهرا نعمتی سه نماینده ایران در رقابت‌های بخش بانوان بودند که زهرا نعمتی، بانوی کماندار تیم ملی جمهوری اسلامی ایران موفق شد رکورد بازی‌های پارالمپیک را بهبود ببخشد و در مرحله یک هشتم نهایی رقابت‌های تیراندازی با کمان زهرا نعمتی موفق شد به برتری دست یابد.

شاهین ایزدیاری، نماینده ایران در رقابت‌های شنای پارالمپیک عنوان پنجم گروه خود را بدست آورد.

جوانمردی و محمودی، بانوان تیرانداز کشورمان موفق شدند به مسابقات فینال تیراندازی راه یابند.

ساره جوانمردی و عالیه محمودی و رهام شهبابی پور و ابراهیم رنجبر موفق شدند به مرحله یک هشتم ماده ریکرو راه یافته و به دور فینال صعود کنند و در پایان ابراهیم رنجبر به برتری رسید و رهام شهبابی پور نیز از سد نماینده ترکیه گذشت.

تیم‌ها آغاز شود ملکه انگلستان به همراه «فیلیپ کریون» رئیس کمیته بین المللی پارالمپیک که خود اهل انگلستان است در جایگاه اصلی حاضر شدند.

در مراسم افتتاحیه بازی‌های پارالمپیک، افرادی چون پروفیسور «استفان هاوکینگ» مشهورترین دانشمند فیزیک دارای معلولیت که در قید حیات هست، نیز حضور داشتند.

پیکارهای پارالمپیک لندن از روز پنجشنبه ۹ شهریور ۹۱ شروع و تا تاریخ ۱۸ شهریور ادامه یافت و ورزشکاران شرکت کننده در این رقابت‌ها با آغاز بازی‌ها، از روز پنجشنبه رقابت‌های خود را در رشته‌های مختلف پیگیری می‌کردند.

جمهوری اسلامی ایران، هفتمین حضور خود در رقابت‌های پارالمپیک را تجربه می‌کرد، با حضور ۷۹ ورزشکار جانباز و معلول، مریبان و سرپرستان در آیین گشایش رقابت‌های پارالمپیک چهاردهم حضور یافت.

در مراسم افتتاحیه عبدالرضا جوکار، ملی پوش جانباز تیم دو و میدانی و دارنده عنوان گوناگون در رقابت‌های پارالمپیک و جهانی پرچمدار کشورمان بود.

ایران در رقابت‌های پارالمپیک لندن در ۱۳ رشته ورزشی شرکت کرد. شعار کاروان کشورمان در این رقابت‌ها «توکل، تلاش، میثاق با شهدا» بود و محمد مهدی کاظمی، فرزند سردار شهید احمد کاظمی، سرپرستی این کاروان را بر عهده داشت.

خلاصه‌ای از مسابقات ورزشکاران کشورمان به شرح زیر بود:

حسن جانفشان، تنها نماینده ایران در رقابت‌های تینیس روی میز پارالمپیک،

دفتر پارالمپیک چهاردهم بسته شد و کسب جایگاه یازدهمی در پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن با ۱۰ مدال طلا، ۷ مدال نقره و ۷ مدال برنز حاصل دست رنج کاروان ورزشی دلاور ایران بود.

دارندگان مدال طلا عبارت‌اند از: جلیل باقری (پرتاب وزنه)، پیمان نصیری (دوی ۱۵۰۰ متر)، زهرا نعمتی (تیر و کمان)، محسن کائیدی (پرتاب نیزه)، سیامند رحمان، نادر مرادی، علی حسینی و مجید فرزین (وزنه برداری)، جواد حردانی (پرتاب دیسک) و محمد خالوندی (پرتاب نیزه).

دارندگان مدال نقره عبارت‌اند از: مهرداد کرمزاده (پرتاب دیسک)، کامران شکری (پرتاب نیزه)، محسن کائیدی (پرتاب وزنه)، سجاد نیک‌پرست (پرتاب نیزه)، روح‌الله رستمی (وزنه برداری)، عبدالرضا جوکار (پرتاب نیزه) و تیم ملی والیبال نشسته.

دارندگان مدال برنز عبارت‌اند از: ساره جوانمردی (تفنگ بادی ۱۰ متر)، علی صادق‌زاده (وزنه برداری)، جواد حردانی (پرتاب وزنه)، فرزاد سپهوند (پرتاب دیسک)، علی محمدیاری (پرتاب دیسک)، ریکرو تیمی بانوان و تیم فوتبال هفت نفره.

آیین گشایش رقابت‌های چهاردهمین دوره پارالمپیک، با حضور ۴۲۰۰ نفر ورزشکار از ۱۶۵ کشور دنیا در ورزشگاه المپیک لندن برگزار شد.

در آغاز مراسم و پیش از آنکه رژه

ساره جوانمردی و عالیسه محمودی در مرحله پایانی تیراندازی، با حریفان خود به رقابت پرداختند که در پایان جوانمردی در رتبه سوم و محمودی در رده ششم قرار گرفتند.

جوانمردی توانست ضمن کسب مدال برنز این رشته از رقابت‌های پارالمپیک، نخستین مدال کاروان ایران را به دست آورد.

محمدعلی شنانی در مسابقه‌های جودو بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن، از حریف قدرتمند خود شکست خورد.

محمد علی شنانی جودو کار وزن منهای ۷۳ کیلو گرم در گروه بازنده‌ها تا آستانه کسب مدال پیش رفت ولی با شکست از نماینده ژاپن از رسیدن به نشان برنز باز ماند.

سید امیر میرحسن نتاج در وزن منهای ۸۱ کیلو گرم در مقابل نماینده روسیه مغلوب شد و او هم از رسیدن به نشان برنز محروم شد.

تیم گلبال ایران به مصاف کانادا رفت و در یک بازی برتر تیم ملی کانادا را شکست داد.

بهمن گلبارنژاد نماینده ایران در بخش پیست دوچرخه‌سواری مسابقات پارالمپیک رتبه هجدهم را کسب کرد.

جعفری وزنه بردار ۵۶ کیلو تیم پارالمپیک ایران نتوانست عنوانی کسب کند.

زهرا جوانمرد و امین علیخانی نژاد دو نماینده کشورمان از صعود به مرحله یک هشتم بازماندند.

در رقابت‌های تیر و کمان ماده ریکرو انفرادی ایستاده، راضیه شیرمحمدی از راه‌یابی به مرحله یک چهارم بازماند.

تیم فوتبال ۷ نفره ایران در اولین بازی خود در مسابقات پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن به مصاف هلند رفت و به برتری رسید.

جلیل باقری ضمن بدست آوردن نشان طلا رکورد پیشین پارالمپیک را بهبود بخشید. حسین ممی‌پور در دور اول رقابت‌ها شکست خورد و از صعود به دور یک شانزدهم نهایی بازماند.

تیم ملی والیبال نشسته کشورمان، دومین دیدار خود برابر چین را با پیروزی به پایان برد.

آقای نادر مرادی نخستین نشان طلای تیم وزنه برداری ایران را در رقابت‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن از آن خود کرد.

محسن کائیدی در مسابقات پرتاب نیزه کاروان دلوار را صاحب چهارمین مدال کرد. در رقابت‌های ماده پرتاب دیسک کرم‌زاده موفق به کسب نشان نقره و نشان طلای این گروه شد.

روح اله رستمی وزنه‌بردار دسته ۶۷٫۵

کیلوگرم کشورمان مدال نقره را از آن خود کرد.

تیم ملی فوتبال نابینایان کشورمان در دومین دیدار خود در رقابت‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن مغلوب اسپانیا شد.

تیم ملی گلبال ایران، بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن را با برتری بر کره جنوبی به پایان رساند.

رنجبر متحمل شکست شد و به عنوان چهارمی رقابت‌های انفرادی ریکرو بسنده کرد.

ملی پوشان تیم فوتبال هفت نفره ایران مقتدرانه به مرحله بعد صعود کردند.

سومین پیروزی والیبال نشسته ایران برابر برزیل رقم خورد.

علی حسینی وزنه‌بردار دسته ۷۵ کیلوگرم کشورمان مدال طلای این رقابت‌ها را از آن خود کرد.

جوکار مدال نقره پارالمپیک را در پرتاب نیزه به نام خود ثبت کرد.

مجید فرزین، وزنه‌بردار دسته ۸۲/۵ کیلوگرم کشورمان مدال طلای این رقابت‌ها را از آن خود کرد.

تیم ملی والیبال نشسته به عنوان صدرنشین گروه خود به مرحله یک چهارم نهایی مسابقات والیبال نشسته بازی‌های پارالمپیک لندن صعود کرد.

حامد صلحی‌پور از دستیابی به مدال در چهاردهمین دوره بازی‌های پارالمپیک بازماند و به مقام چهارم بسنده کرد.

سلمان آبباریکی، پرتاب‌گر وزنه کشورمان با انجام ۳ پرتاب خطا از گردونه مسابقات

حذف شد.

محسن کائیدی پرتاب‌گر وزنه کشورمان مدال نقره این رقابت‌ها را بر گردن آویخت. پیمان نصیری، نشان طلای مسابقات دوومیدانی بازی‌های پارالمپیک لندن را برگردن آویخت و یازدهمین مدال را برای کاروان دلوار به ارمغان آورد.

تیم فوتبال هفت نفره ایران نتیجه آخرین دیدار خود را به روسیه واگذار کرد و به عنوان تیم دوم گروه A در جمع چهار تیم برتر این رقابت‌ها قرار گرفت.

تیم ملی زنان ایران با ترکیب زهرا جوانمرد، زهرا نعمتی و راضیه شیرمحمدی به مصاف تیم ملی چک رفت که این دیدار به سود کمانداران ایران به پایان رسید.

تیم ملی فوتبال ۵ نفره نابینایان و کم‌بینایان کشورمان در سومین دیدار خود در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن، تیم میزبان را مغلوب کرد.

تیم ریکرو مردان ایران با شکست برابر کره جنوبی از صعود به مرحله نیمه نهایی رقابت‌های تیر و کمان بازی‌های پارالمپیک بازماند.

جواد حردانی نماینده کشورمان در رشته پرتاب وزنه مدال برنز پارالمپیک را بر گردن آویخت.

در دسته ۱۰۰ کیلوگرم صادق‌زاده به مقام سومی رسید.

سیامند رحمان، وزنه‌بردار دسته ۱۰۰+ کیلوگرم ایران ضمن شکست رکورد جهان و پارالمپیک مدال طلای این رقابت‌ها را از آن خود کرد.





لندن به مدال برنز رسید تیم فوتبال پنج نفره ایران که از صعود به مرحله نیمه نهایی بازی‌های پارالمپیک بازماند، در نخستین دیدار برای تعیین رده‌بندی تیم‌های پنجم تا هشتم این مسابقات مقابل ترکیه پیروز شد. سجاد نیک‌پرست و سیدعرفان حسینی به ترتیب به مدال نقره و مقام چهارم دست یافتند.

کامران شکری، نماینده کشورمان توانست با رکورد ۵۲ متر و ۶ سانتی متر به مدال نقره دست پیدا کند.

جلال خاکزادیه، پرتاب‌گر دیسک کشورمان در جایگاه نهم قرار گرفت و از حضور در فینال بازماند.

جواد حردانی، پرتاب‌گر دیسک کشورمان مدال طلای این رقابت‌ها را بر گردن آویخت.

شاهین ایزدیار توانست در جایگاه هشتم قرار گیرد.

تیم ملی والیبال نشسته ایران با شکست مقابل بوسنی مدال نقره رقابت‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن را از آن خود کرد. خالوندی با عنوان قهرمانی به مدال طلا دست پیدا کرد.

تیم ملی فوتبال ۵ نفره نابینایان و کم‌بینایان ایران به عنوان ششم پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن رسید.

عاقبت کاروان دلوار با ۲۴ مدال به کار خود پایان داد.

هاجر تکتاز به عنوان تنها نماینده ایران با دیگر حریفانش رقابت کرد و در رده پنجم قرار گرفت.

ملی پوشان والیبال نشسته کشورمان با برتری مقابل روسیه جواز حضور در دیدار نهایی مسابقات والیبال نشسته بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن را بدست آوردند.

فرزاد سپه‌وند، پرتاب‌گر کشورمان در مسابقات پرتاب دیسک بازی‌های پارالمپیک

تیم ملی والیبال نشسته ایران در مرحله یک چهارم نهایی رقابت‌های پارالمپیک توانست از سد بریتانیا عبور کند.

شناگر ۱۰۰ متر آزاد کشورمان با وجود شکستن رکورد آسیا در این ماده از صعود به فینال پارالمپیک ۲۰۱۲ بازماند.

تنها رکابزن ایران در مسابقات دوچرخه سواری بخش جاده پیش از رسیدن به خط پایان از مسیر مسابقه خارج شد.

سخنی با خوانندگان نشریه توانیاب

مخاطب اصلی نشریه توانیاب، عزیزانی هستند که به نوعی دچار معلولیتند، نشریه توانیاب قصد دارد در هر شماره به موضوعاتی بپردازد که مورد توجه و علاقه این عزیزان است.

دست اندرکاران نشریه از انتقادات و پیشنهادات سازنده مخاطبان خود، استقبال کرده و دست همه کسانی که قدمی در مسیر بهبود نشریه برمی دارند را به گرمی می فشارد. منتظر نظرات، مطالب، عکس و ... از شما هستیم.

هیأت تحریریه نشریه توانیاب



بادبادک

سعيدة اكبرى

بادبادک اسير نخي گشته بود که یک سر آن به پیکرش متصل بود و سردیگرش در دستان کودکی شاد. بادبادک اندوهگین بود و در فکر رهایی و کودک در اندیشه بازی با آن. آرزوی آزاد شدن و آزادی چنان در ذهن بادبادک موج می زد که برای رسیدن به این آزادی شروع به چاره اندیشی نمود، ناگاه فکری در ذهنش درخشید و شروع کرد به نجوایی در گوش باد که کمی بعد از آن باد به شدت در اطراف او چرخید و تکانه های شدید باد بادک او را از دستان کودک رها ساخت. بادبادک در پهنای آسمان به پرواز در آمد و چشمان حیرت زده کودک بر او باقی ماند دستانش را در هوا چنگ زد تا شاید گوشه نخ رها شده را بازیابد اما دیر شده بود و بادبادک شاد و سرزنده در بستر آسمان می غلتید کودک با تأسف زیر لب چیزی گفت: ای کاش نخ بلندتری به آن بسته بودم. لحظاتی اندوهناک بر او گذشت و دل کودک برای تکه های وصل شده کاغذهایی که با شوق و ذوق کودکانه آنها را تبدیل به بادبادکی زیبا کرده بود بسیار تنگ شد و اشک بر گونه هایش روانه گشت چرا که همبازی اش را از دست داده بود. برای چند لحظه کودک گریان چشمانش را برهم نهاد و دعایی پاک و ساده خواند برای بازگشت بادبادک و همانجا به انتظار او ماند. اما بادبادک که اکنون شاد و سبک در آسمان می رقصید نیز گویی طعم تنهایی را احساس کرد و دل نازک کاغذی اش برای کودک پر کشید برای مرتبه ای دیگر باد را به یاری طلبید تا او را به دستان کودک برساند و باز هم دستان سخاوتمند باد او را به سوی پسرک پیش برد. چشمان کودک رو به آسمان بود و با دیدن بادبادک برقی در آنها درخشید که بادبادک هرگز آن را از یاد نبرد.

Directing Manager at Nedaye Maloolin Iran:

"Town Councilors Should Not Allow Any Disturbance To Make Gaps In Time To Accommodate Tehran To Meet World Standards for Handicap Access.

This mater was the subject of the meeting between Mr.Mahmood Kari manger at Nedaye Maloolin Institute and a representative from the city council of Tehran. Considering the steps so far taken by the municipality and with hope that the government will do all in its power, hopefully in the next 15 to 20 years 60 percent of the standards will be met.



The Rights They Have ... And The Responsibility We Hold!

This article is about the responsibilities of the Office of Roads and Traffic of Tehran discussed between Mr.Hasan Aghai the head of Tehran Traffic Department and Mr.Ramin Atai head of Responsibilities Office for Controlling Traffic in Tehran. Among concerns were fixing sidewalks, making special paths for the blind at the bus and taxi stops.



Creating Job Opportunities for Those with Special Needs:

On this subject an interview was done with Mr. Shirzadi head of The Specialized Society for the Disabled of Iran. Mr. Shirzadi introduced the Iran Fath Jam Cooperative as an NGO that has worked toward job creation for the disabled. This cooperative at the present has 620 workers in four workshops working and producing income.

A Bit of Self Confidence –A Bit of Boldness

An interview with Mr.Mohamad Reza Abadi a wonderful successful example of an entrepreneur who considering the fact of being blind has created the company of Abadi Water Faucets and has hired about 70 percent of his staff from the disabled listed with the welfare department.

Not Keeping a Healthy Diet Will Lead to Becoming Overweight

This article has been written by Professor Manoochehr Jafarian, a Nutritional Specialist and researcher in nutrition in good nutritional habits.



The Passing Festival...

Mr. Shahram Mobbaser the man in charge of the department of Hazrat Ali Akbar Festival spoke of the history of the Festival and what important steps must be taken for the next year's Festival.

Four Inventions at This Year's Hazrat Ali Akbar Festival

Now it is time to meet Ms. Fatemeh Afkham Rezai, our successful disabled title winner in the Creativity Field. She had four inventions and is now hoping to find sponsors' to manufacture these wonderful inventions. Ms. Fatemeh Afkham Rezai said in her interview to all people with disabilities "becoming disabled is not the end of the way it's the beginning of inner search for one to find the path to greatness".



Being Physically Disabled Doesn't Mean One Can't Do:

In this article we point to seven main factors in boosting self-confidence.

I Do Hope With The Help Of NGOs The Government Will Ratify This Assay By The End Of This Election Year:

This article is an interview with Mr. Moslem Khani, the adviser and vice-president of Creating Job Opportunities in The Ministry Development Department about creating new laws for benefits of workers with special needs. Mr. Moslem Khani himself is one of the driving forces in creating new laws for the benefits of the disabled workers and hopes to be able to take a great step towards a positive outcome concerning this matter.



What Is The Meaning Of Comprehensive Law?

In this article we speak of a law that supports and protects the rights of the disabled. This law was voted for by The Islamic Republic Parliament in the year 1386. This article was written by Mr. Ali Saberi a class A lawyer. Mr. Ali Saberi also recommended this law to be looked at once again to be mastered to the privileges of the disabled.

Personal Space:

An article on the personalities of those with special needs

Adjusting Our City Tehran To Meet World Standards For Handicap Access Is Possible.

An interview with Mr. Javad Karimiyan Eghbal head of Architecture and Building in the Municipality Of Tehran and Secretary of the City Council. Mr. Javad Karimiyan Eghbal said that team work is the key factor towards reaching goals concerning any matter.





Preface

An interview with Ms. Sedigheh Akbari head of Hazrat Ali Akbar Festival about the part Raad center plays in this event; managing director of Raad Center spoke of how it's been three decades that Raad center is working to take positive steps for those with special needs and the history of Hazrat Ali Akbar Festival. She also included in her opinion this year's festival had many important factors such as the attendance of the nongovernmental organizations (NGOs), and to close the interview Ms. Akbari spoke of the fine pattern Raad Center has created for finding talents.



This Year's Festival Was Played out Much Better than the Years Before:

On this topic an interview with Mr. Ali Reza Kamalifar one of the judges in this event will interest you: Mr. Kamalifar whom himself is a Paralympics medal winner spoke of the important axis that drives the judges loop of this event, Mr. Ali Reza Kamalifar believes there are seven important factors in this loop; creating job opportunities, self reliance and also research and creativity in fine arts, sports, The Holy Quran and social activities. Mr. Ali Reza Kamalifar also added keeping in mind all the hard work and organization put into Hazrat Ali Akbar Festival this year, the winners were chosen by their personal professional standards.



In Hope Of the Day:

In this article Mr. Ali Reza Atashak, one of the fine judges in this event said; this festival has drawn a lot of attention from all parts of the country towards rehabilitation centers and people whom work hard in this field. Mr. Ali Reza Atashak has been very satisfied with the entire positive out comings of this year's event and believes this year's event will become a better and more energetic start for many more to come.



Introducing a Successful Young Man Form Gilan:

Nine years ago Mr. Maziar Kertooli Nejad, a fine young man was in an accident falling from a height that resulted in permanent spinal cord injury. Mr. Maziar Kertooli Nejad has earned the title of Mr. Self- reliance with all his hard work, energetic spirit and social activities in this year's festival.

