

# توان پیا

سال دوازدهم - شماره ۴۱-۴۲ پاییز و زمستان ۹۰  
۱۵۰۰ تومان - ۵۶ صفحه

حرر رحمان  
خولك حانك  
محو كس حوا ولا  
لله الحمد ما بين  
بسم الله الرحمن الرحيم  
يا معلمين موتوا الصابرين



مقدمه‌ای بر توان بخشی حرفه‌ای معلولان  
گرایش‌های توانبخشی حرفه‌ای در ایران  
مقدمه‌ای بر توان بخشی حرفه‌ای معلولان



## سالن همایش RAAD رعد HALL CONFERENCE

مکان مناسبی برای برگزاری سمینارها، کنفرانس‌ها، کنسرت‌ها و ...

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر لطفا با روابط عمومی  
مجتمع تماس حاصل فرمایید.  
تلفن: ۸۸۳۷۱۰۹۶  
www.raad-charity.org info@raad-charity.org

تمام درآمدهای این سالن برای آموزش و توان بخشی معلولان جسمی حرکتی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد اختصاص می‌یابد

# اللهم احسن الهمم

امام جعفر صادق (ع):

باکسی دوستی و رفت و آمد کن که موجب عزت و سربلندی تو باشد، و با کسی که می خواهد از تو بهره ببرد و خودنمایی می کند همدم مباش.



چالش های توانبخشی حرفه ای در ایران

۷

مقدمه ای بر توانبخشی حرفه ای معلولان

۴

پارالمپیک، حرکت برای توسعه ورزش معلولان

۱۶

در هشتمین المپیاد جهانی معلولان اتفاق افتاد

۱۳

۲	توانبخشی سر آغاز توانمندسازی
۴	مقدمه ای بر توانبخشی حرفه ای معلولان
۷	چالش های توانبخشی حرفه ای در ایران
۱۱	فعالیت های سازمان بهزیستی در توانبخشی معلولان جسمی - حرکتی - حسی
۱۳	در هشتمین المپیاد جهانی معلولان اتفاق افتاد ۲۴ مهر ۱۳۹۰
۱۶	پارالمپیک، حرکت برای توسعه ورزش معلولان
۱۸	ورزش و معلولیت
۲۰	جایی که ناتوانی رنگ می بازد
۲۲	تاکنون حتی یک ریال هم برای اجرای کنوانسیون بوده چه در نظر گرفته نشده است
۲۵	مشکل تردد معلولان تا ۳۰ سال دیگر هم حل نمی شود
۲۷	ایران در زمره سه کشور برتر در ورزش معلولان
۲۸	یک روح با اراده یک جسم معلول
۳۰	کودکان دارای ظاهری زشت و معلول بیشتر در معرض کودک آزاری قرار دارند
۳۱	دنیایی بهتر برای همه با کمک یکدیگر
۳۳	شناسایی دو گروه خونی جدید پس از یک دهه!
۳۴	بهداشت کودکان معلول
۳۶	دانشگاه زیر چرخ ویلچر معلولان
۳۷	با حضور رئیس سازمان بهزیستی کشور مرکز علمی کاربردی رعد افتتاح شد
۳۸	جمع آوری کمک های نقدی و غیرنقدی شهروندان نیکوکار جهت سیل زده گان پاکستان
۳۹	کارآموزان رعد در مقابل آنفلوآنزا واکسینه شدند
۴۰	پوکی استخوان از سوی سازمان بهداشت جهانی اپیدمی خاموش قرن معرفی شده است
۴۱	سرپرستی بیش از ۱۸۰ معلول توسط یک مددجو
۴۲	هفت سین سلامتی
۴۴	بهاریه
۵۰	نکته های طلایی
۵۱	۳۲ دستورالعمل موفقیت و خوشبختی
۵۳	پیدایش نوروز
۵۴	راز و رمز دعای تحویل سال نو
۵۵	بازارچه خیریه نوروزی رعد برپا شد

فصلنامه توانیاب

سال دوازدهم • شماره ۴۱-۴۲ • ۱۳۹۰

صاحب امتیاز: مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد

مدیر مسئول: دکتر قاسم صالح خو

سرمدبیر: دکتر مریم رسولیان

دبیر تحریریه: هاله باستانی

مدیر اجرایی: رضا سخن سنج

همکاران این شماره:

سمیه براتزاده، یاسمن روشنی،

مریم لیافزادی، نازنین رحیمزاده

ویراستار: شهین علوی

طراح و صفحه آرا: حسین ناصری

حروفچینی: مهرناز صاحب الزمانی

تلفکس: ۸۸۰۸۲۲۶۶

نمابر: ۸۸۰۷۶۳۳۶



## شرایط ارسال مطلب به نشریه

توانیاب از دریافت مقالات و دیدگاه های صاحب نظران استقبال می کند.

مقالات ترجمه شده همراه با کپی اصل مقاله ارسال شود.

مقالات ارسالی پس فرستاده نمی شود.

توانیاب در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است.

## توان بخشی سر آغاز توانمندسازی

### ارضا سخن سنج |

حکومت‌های امروزی در یک تقسیم کار مشخص امور حاکمیتی و نظارتی را به دولت‌ها واگذار کرده و فعالیت‌های اجرایی یا تصدی‌گرایانه را به بخش غیر دولتی که تعاونی و شرکت‌های خصوصی را دربرمی‌گیرد، سپرده‌اند. در حوزه اجتماعی و فعالیت‌های نیکوکارانه که با استقبال گسترده گروه‌های مختلف مردم مواجه می‌شود. تشکل‌های مردم محوری با عنوان اختصاری (NGO) در زمینه‌های گوناگون از جمله درمان، پیشگیری، فرهنگ سازی و ... فعالیت می‌کنند.

معلولان یا به عبارت صحیح کلمه «توان‌یاب» گروهی از شهروندان جوامع انسانی هستند که جمعیت‌های گوناگونی برای بهبود شرایط آنها تلاش می‌کنند. آموزش، مهارت‌آموزی، اشتغال، ورزش و... به عنوان زمینه‌های کمک خیرخواهانه مورد توجه قرار می‌گیرد.

اکثر مؤسسات نیکوکاری هدف اصلی را توانمندسازی و افزایش استقلال مددجویان تعریف می‌کنند و برای رسیدن به مقصود از

تکنیک‌ها و روش‌های توان بخشی استفاده می‌کنند. لغت‌شناسان و مترجمان برای معادل فارسی عبارت (Rehabilitation) از کلمه توان بخشی یا بازتوانی استفاده می‌کنند. این عبارت در حوزه بهداشت و درمان کاربردهای وسیعی دارد و بسیاری از خدمات پزشکی و درمانی در این بخش دسته‌بندی می‌شود که از آن قبیل می‌توان به ارتوپدی فنی، بینایی‌سنجی، شنوایی‌سنجی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و مددکاری اجتماعی اشاره کرد. توان بخشی در یک تعریف عمومی و فراگیر شامل: مجموعه‌ای از اقدامات و خدمات برنامه‌ریزی شده پزشکی، آموزشی، اجتماعی و حرفه‌ای می‌شود که به آسیب‌دیدگان، بیماران و معلولان کمک می‌کند تا حداکثر ممکن توانایی از دست رفته خود را به دست آورند. به عبارت دیگر حفظ سلامت، استقلال در عملکردها و پیشگیری از ناتوانی افراد اولویت توان بخشی محسوب می‌شود.

یک نکته قابل توجه در مورد توان بخشی دامنه وسیع مراجعان است. تمام گروه‌های

امروز توان بخشی فقط یک مقدار حرکات تمرینی یا درمان‌های پزشکی خلاصه نمی‌شود بلکه مجموعه‌ای از تدابیر است که به خود شکوفایی مددجو منتهی می‌شود. توان بخشی با نگرشی جامعه محور از ایجاد نگرش مثبت آغاز و تا پیش بینی خدمات، فرصت‌های شغلی، کسب درآمد و پیشگیری ادامه می‌یابد. اصطلاح توان بخشی مبتنی بر جامعه (community Based Rehabilitation) که به اختصار (VBR) گفته می‌شود بر این نکته توجه دارد که افراد ناتوان یا معلول باید در محیط خانواده، دوستان و جامعه درمان شوند و یک مجموعه فعالیت هماهنگ از خانواده تا مددجویان را در بر می‌گیرد. فصلنامه توان‌یاب با انتخاب توان بخشی برای پرونده پزشکی این شماره در نظر دارد ابعاد گوناگون آن را تشریح کند. توجه خوانندگان عزیز را به مطلب این شماره جلب می‌نمایم.

سنی از کودکان تا کهنسالان هر کدام به نحوی از خدمات توان بخشی استفاده می‌کنند. بسیاری از بیماران پس از اعمال جراحی یا درمان‌های سخت پزشکی به یک یا چند مورد از خدمات توان بخشی نیاز پیدا می‌کنند. در این میان توان‌یابان بیشتر ارتباط و نیاز را به توان بخشی دارند. زیرا توان بخشی در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت معلولیت، افزایش آگاهی عمومی، جامعه پذیرتر شدن معلولان اشتغال و کسب استقلال فردی نقش مهمی ایفا می‌کند. پیشرفت توان بخشی همزمان با حضور اجتماعی افراد دارای معلولیت در عرصه جامعه صعودی پیدا کرد که دهه ۱۹۵۰ میلادی نقطه آغازی بر این حرکت محسوب می‌شد. توجه به علم روانپزشکی، ساخت داروهای جدید، تجهیز مراکز و آسایشگاه‌ها و... به تدریج پیگیری شد. در همین دوران توان بخشی از یک رویکرد صرفاً کلینیکی و درمانی به آموزش خانواده و معلول تغییر مسیر داد.

## مقدمه‌ای بر توانبخشی حرفه‌ای معلولان



معلولان درگذر زمان:

در طی قرون گذشته برخی افکار تعصب آمیز، خرافات و نگرش افراد غیر معلول، به میزان قابل ملاحظه‌ای تعیین کننده کیفیت زندگی و سرنوشت افراد معلول بوده است، این واکنش نسبت به این افراد را می‌توان به پنج مرحله تاریخی تقسیم نمود.

۱. نگهداری در نوانخانه‌ها، دور کردن آنان

از معرض دید مردم

۲. نگهداری معلولان در شبانه روزی‌ها

بر اساس نوع معلولیت «خدمات موسسه‌ای»

۳. حذف و طرد معلولان از جامعه

۴. تشویق و حمایت معلولان در جهت

زندگی در کنار خانواده و جامعه «خدمات تلفیقی»

۵. خودشکوفایی - حمایت از آنان

درجهت دستیابی به نهایت توانایی‌های خود  
**حذف و طرد معلولان جامعه:**

همانطور که بیان شد نگرش افراد جامعه نسبت به معلولان در تعیین نحوه برخورد با آنان موثر بوده، بنابراین عواملی همچون عقاید خرافی، نژاد پرستی و ترس از مواجه شدن با مشکل معلولیت بعضی از افراد یا جوامع را بر آن داشته که به جای حمایت از معلولان به حذف و طرد آنان مبادرت نمایند.

**نگهداری در نوانخانه‌ها، دور کردن آنان از معرض دید مردم:**

اولین نوانخانه در اوایل قرن شانزدهم در اروپا ایجاد گردید. هدف از ایجاد آن، کمک به اقشار آسیب پذیر من جمله معلولان بود که در شرایط بد اقتصادی می‌زیستند، در آن دوران موسسات خیریه توانایی حمایت از این گروه را نداشتند، بنابراین نوانخانه‌ها با سرمایه دولت ایجاد شد تا اینکه جایگزین مراکز خیریه گردید. اگر چه نوانخانه‌ها

گامی در جهت بهبود وضع معلولان بود، ولی از آنجا که ارتباط آنان را با جامعه قطع می‌نمود مورد قبول جوامع رو به پیشرفت قرار نگرفت.

گسترش دموکراسی، تامین اجتماعی، رویکرد علمی و انسانی در ارتباط با مسایل فقر، ساختار نوانخانه‌ها را در کشورهای اروپایی و آمریکا در اواسط قرن نوزدهم دستخوش تغییر و تحول نموده و تا آنجا پیش رفت که به برچیدن آن انجامید.

**نگهداری معلولان در شبانه روزی‌ها براساس معلولیت «خدمات موسسه‌ای»**  
همانطور که بیان شد اداره وضعیت معلولان به شکل نوانخانه‌ها به علت وضعیت رقت بار آنان مورد پذیرش جامعه نبود، بنابراین با توسعه و رشد علوم اجتماعی، انسانی و پزشکی، نگهداری گروهی آن‌ها مطرود و جای خود را به نگهداری بر اساس نوع معلولیت (ناشنوایان، نابینایان، معلولان جسمی و حرکتی و غیره) مطرح گردید.

با سپری شدن زمان، شرایط زندگی برای معلولان مناسبتر شد و آنان با خارج شدن از مراکز نگهداری فرصت ارتباط و زندگی کردن در کنار افراد عادی را پیدا کردند.

اگر چه رویکرد خدمات موسسه‌ای در کشورهای پیشرفته تبدیل به خدمات تلفیقی شده، ولی رویکرد غالب کشورهای در حال توسعه همان خدمات موسسه‌ای می‌باشد.

**تشویق و حمایت معلولان در جهت زندگی در کنار خانواده و جامعه «خدمات تلفیقی»**

روند تکاملی خدمات به سمت تلفیقی، ثمره تغییرات تدریجی پاره‌ای عوامل از جمله موارد زیر می‌باشد:

- نوآوری در خدمات پزشکی
- کمبود امکانات و منابع مالی و هزینه‌های هنگفت روش‌های بازتوانی در موسسات
- فقدان کارآیی لازم سایر راه حل‌های رایج شده توانبخشی
- عکس العمل میلیون‌ها نفر علیه نگرش‌های حمایتی و سلطه جویانه
- گسترش مشارکت معلولان و خانواده‌های آن‌ها در امور مربوط به افراد معلول

پس از جنگ جهانی دوم، میلیون‌ها سرباز مجروح و معلول به خانه‌های خود بازگشتند و به زندگی عادی اجتماعی و خانوادگی ملحق شدند. تعدادی بیمارستان و مراکز

وزارتخانه مذکور ولی مستقل و بر مبنای اساسنامه تصویبی خود فعالیت می‌نمود تا این که در سال ۱۳۵۵، با انحلال وزارت رفاه اجتماعی، انجمن توانبخشی زیر نظر وزارت بهداری، بهزیستی قرار گرفت و تا اوایل سال ۱۳۵۸ زیر نظر وزارتخانه مذکور به وظایف محوله اقدام می‌نمود. در اوایل سال ۱۳۵۸، با تشکیل سازمان بهزیستی کشور، انجمن توانبخشی از وزارت بهداری جدا و در سازمان بهزیستی کشور ادغام گردید که بصورت یک حوزه معاونت توانبخشی در سازمان مزبور فعالیت می‌نماید.

تاریخچه توانبخشی حرفه‌ای در ایران همزمان با مصوبات در برنامه پنجم عمرانی کشور در سال ۱۳۴۷ در قالب انجمن توانبخشی آغاز شد. برخی وظایف این انجمن برای آشنایی خوانندگان آرایه می‌گردد:

- فراهم آوردن امکانات لازم جهت درمان، تجدید فعالیت و آموزش حرف و مشاغل مناسب برای معلولان، هماهنگ ساختن کلیه فعالیت‌هایی که در جهت تامین رفاه و اشتغال معلولان انجام می‌گیرد.
- هدایت معلولان و کمک به آن‌ها در جهت ایجاد شرکتهای تعاونی تولید و فراهم نمودن زمینه‌های لازم فعالیت این شرکت‌ها.
- تاسیس مراکز توانبخشی به منظور درمان، آموزش حرفه‌ای و آماده کردن معلولان برای بازگشت به فعالیت اجتماعی.
- اما تاریخچه توانبخشی حرفه‌ای در سطح بین‌المللی در ۲۲ ژوئن ۱۹۵۵ در کنفرانس بین‌المللی کار به اتفاق آرا توانبخشی حرفه‌ای معلولان را مورد تصویب قرار داد. در اصول این توصیه نامه بین‌المللی کار راجع به توانبخشی حرفه‌ای آمده است که:
- برای این اشخاص باید فرصتی برابر در نظر گرفته شود تا شغلی متناسب با توانایی که دارند، احراز کنند.
- به اشخاص ناتوان باید فرصت داده شود به شغلی مناسب تر و کارفرمایی که فرد انتخاب می‌کند دست یابند.

از بدو خلقت بشر، بیماری همواره همراه او بوده است، که تلاش‌های درمانی زیادی را به دنبال داشته است. این دوره تاریخ را، پزشکی درمانی (Curative Medicine) نامیده‌اند. پس از کشف میکروب‌ها، باکتری‌ها و... توجه به علل اکثر بیماری‌های عفونی و کشف میکروب‌های مختلف و توجه به موضوع واکسن‌ها و مصونیت‌های حاصله در اثر واکنش‌های گوناگون، بسیاری از بیماری‌ها مثل، آبله، وبا، طاعون و امثال آن‌ها درمان یا ریشه کن گردید. این دوره را دوره پیشگیری (Pteventive Medicine) نامیدند.

تا چند قرن، جهان همین دو دوره را می‌شناخت، پس از جنگ جهانی اول و فراگیری فلج اطفال در آمریکا، به علت مواجه شدن ممالک دنیا بخصوص اروپا و آمریکا با تعداد زیادی معلول، دانشمندان و متخصصان را بر آن داشت که فکری برای این عده زیاد معلولان بکنند. تا آنان را به زندگی امیدوار کرده، از نیروی انسانی نهفته در فرد معلول به نفع جامعه و خود او استفاده نمایند.

پیشرو این علم در آمریکا، پزشکی بنام ادوارد راسک بوده، که اولین مرکز توانبخشی را در بیمارستان بل ویو (Bell View) نیویورک تاسیس کرد. بدین ترتیب دوره جدیدی در پزشکی بنام توانبخشی پزشکی آغاز گردید.

### تاریخچه توانبخشی در ایران:

توانبخشی در کشور ما متکی بر قانونی است که در سال ۱۳۴۷، مورد تصویب و تایید مسئولین قانونگذاری وقت، قرار گرفته است و دولت مکلف شد جهت تجدید فعالیت و حرفه آموزی و تقویت روحی کسانی که به علت نقص عضو و یا از دست دادن بخشی از توانایی خود قادر به انجام کار نیستند، انجمنی بنام انجمن توانبخشی، وابسته به وزارت کار و امور اجتماعی ایجاد نماید. پس از تشکیل وزارت رفاه اجتماعی سابق انجمن توانبخشی از وزارت کار و امور اجتماعی جدا شد و زیر نظر

شبهانه روزی برای ارایه خدمات توانبخشی و کمک به معلولان دایر شد اما چون تفکر نگهداری تمامی معلولان در موسسات، عملی به نظر نمی‌رسید، رویکرد تلفیقی و بازگشت به زندگی اجتماعی، به عنوان راه حل اصولی مطرح گردید. از طرفی دهه ۱۹۵۰ آغاز تحولی بزرگ در علم روانپزشکی است، ساخت داروهای جدید در زمینه درمان بیماران ذهنی و روانی، زمینه ترخیص بسیاری از بیماران و مراقبت از آنان را در جامعه فراهم نمود.

عواملی همچون آموزش افراد معلول برای بازتوانی، نهضت عادی‌سازی خدمات معلولان و... به موسسه‌زدایی کمک نمودند. در این دوره نقش توانبخشی از رویکرد کلینیکی و درمانی صرف به آموزش خانواده و معلول معطوف گردید.

### خودشکوفایی - حمایت از آنان در جهت

#### دستیابی به نهایت توانایی‌های خود:

خود شکوفایی به این معناست که هر فرد معلول بتواند از عهده برآوردن نیازهای خود برآید و با دستیابی به یک نقش مثبت در زندگی اجتماعی، به صورتی مستقل، محرمانه و با کرامت زندگی کند. در واقع این هدف می‌تواند آرمان توانبخشی باشد. در گذشته فرض بر این بود که با ارضای نیازهای مادی و فیزیولوژیک که از طریق خدمات توانبخشی سنتی مهیا می‌شد، افراد معلول به نهایت خواسته‌های خود دست خواهند یافت. در حالی که این تصور بسیار سطحی است و انسان دارای نیازهای دیگر است که باید ارضاء شوند از جمله برخورداری از احترام و شأن اجتماعی، عزت نفس و خودشکوفایی در بالاترین مرتبه سلسله نیازهای آدمی قرار دارد.

اگر در پی دستیابی معلول به عزت نفس باشیم و انتظار ایفای نقش فعال در جامعه و خانواده از او داشته باشیم، ناگزیر از فراهم ساختن امکانات، وسایل و فرصت‌هایی خواهیم بود.

### تاریخچه توانبخشی در جهان:

• باید به توانایی‌ها و ظرفیت‌های اشخاص ناتوان تاکید و توجه شود و نه به توانایی آنان.

#### تعاریف و مفاهیم:

توانبخشی: مفهوم اصلی واژه توانبخشی، بازگرداندن توانایی‌ها، حفظ شان و منزلت فرد معلول و تعیین جایگاه قانونی اوست. اما توانبخشی اصطلاحی عبارت است از فرآیندی متشکل از اقدامات هدفمند در جهت قادرسازی شخص معلول، به منظور دستیابی به سطح نهایی توانایی و عملکرد جسمی، حسی، ذهنی، روانی، اجتماعی و حفظ این توانایی‌ها.

#### تعریف سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۶۹:

توانبخشی مجموعه‌ای از خدمات و اقدامات هماهنگ پزشکی، اجتماعی، آموزشی و حرفه‌ای در جهت آموزش و بازتوانی فرد معلول، به منظور ارتقای سطح کارایی او در بالاترین حد ممکن می‌باشد.

#### تعریف سازمان جهانی معلولان در سال ۱۹۸۱:

برابرسازی فرصت‌ها، فرآیندی است که طی آن سیستم‌های عمومی جامعه، از جمله محیط فیزیکی، مسکن، حمل و نقل، خدمات بهداشتی و اجتماعی فرصت‌های آموزش و اشتغال، امکانات فرهنگی و اجتماعی مانند امکانات ورزشی و تفریحات سالم، برای تمام افراد، قابل دستیابی و استفاده می‌شود.

#### تعریف توانبخشی حرفه‌ای:

براساس تعریف سازمان بین‌المللی کار، توانبخشی حرفه‌ای فرآیندی از خدمات مستمر و هماهنگ توانبخشی است که در ابعاد ارزشیابی و راهنمایی حرفه‌ای آموزش حرفه‌ای، کاربایی و اشتغال در جهت قادرسازی فرد معلول برای دستیابی و ابقاء در شغل مناسب ارایه می‌شود.

#### مراحل توانبخشی حرفه‌ای:

الف) ارزشیابی و راهنمایی حرفه‌ای عبارت است از بررسی چگونگی استفاده از حداکثر توانایی جسمی و ذهنی افراد معلول

برای آموزش حرفه‌ای، به صورتی که علایق فرد معلول در نظر گرفته شود و در عین حال، بر سلامتی و معلولیت وی خللی وارد نشده و میزان بازدهی او نسبت به افراد غیر معلول در همان حرفه، کاهش نداشته باشد. راهنمایی حرفه‌ای، انتخاب حرفه مناسب را با توجه به ویژگی‌های فرد معلول تسهیل می‌کند و فرصت‌های آموزشی موجود در جامعه را برای معلولان مهیا می‌کند. برای انجام این کار اصولی باید در نظر گرفته شود که به برخی از آنان اشاره می‌شود:

• مصاحبه یا مشاوره حرفه‌ای تا حصول نتیجه مطلوب

• بررسی سوابق شغلی فرد معلول

• بررسی سوابق علمی، آموزش، تجربی و

آموزش‌های علمی قبل از معلولیت

• انجام معاینات پزشکی به طور دقیق

• انجام آزمون‌های مناسب برای تعیین

ظرفیت فرد معلول

• جمع‌آوری اطلاعات شخصی و

خانوادگی فرد معلول

• جمع‌آوری اطلاعات مربوط به

فرصت‌های شغلی و امکانات اقتصادی

ب) آموزش حرفه‌ای:

آموزش فنی و حرفه‌ای، باید به گونه‌ای

برای معلولان طراحی شود که به اشتغال

فرد معلول منجر گردد. برای آموزش فنی و

حرفه‌ای، شیوه‌های مختلفی متداول است که

یکی از آنان روش تلفیقی است. برای انجام

آموزش به روش تلفیقی چند نکته باید در

نظر گرفته شود:

• کلیه امکانات و فضای آموزش متناسب

با شرایط معلول منطبق باشد.

• مربی آموزش از مهارت‌های ارتباط با

فرد معلول بهره‌مند بوده و از صبر و شکیبایی

برخوردار باشد.

• کارآموزان هم دوره معلول، کاملاً توجیه

شوند تا برخورد مناسب و همکاری لازم،

داشته باشند.

ج) کاربایی و اشتغال:

با توجه به ارزشیابی در مرحله اول، بعضی از معلولان برای احراز شغل دچار مشکل می‌شود. با این وجود موفقیت کاریاب، به چند اصل عمده بستگی دارد. وضعیت بازارکار، مناسب بودن کیفیت و کمیت آموزش فرد معلول، خصوصیات فردی و عملی کاریاب از جهت توان ایجاد رابطه، آگاهی از وضعیت بازارکار، آشنایی با معلولیت‌ها، میزان نفوذ کاریاب در جامعه، تامین امنیت حقوق کارفرمایان، استفاده از تسهیلات قانونی در جهت آموزش و اشتغال معلولان و نوع و شدت معلولیت.

#### د) پیگیری:

قرار گرفتن در محیط‌های جدید شغلی که مستلزم گسترش روابط اجتماعی، تعامل و ارتباط متقابل بین همکاران، آشنایی با نظم و مقررات اداری است تا مدتی برای افراد معلول دشوار است. حضور در محیط کار می‌تواند عامل حمایت‌کننده‌ای برای معلول تلقی شود. کاریاب، هنگام آموزش فنی و حرفه‌ای معلول را تحت نظارت دارد و نقاط قوت و ضعف او را در انجام حرفه می‌شناسد. او باید کارفرما را با مسایل معلول آشنا کند و مطمئن شود که معلول در همان رشته‌ای که آموزش دیده کار می‌کند و امور دیگری، که احتمال دارد تاثیر منفی بر معلولیت داشته باشد، به او محول نمی‌شود. کارفرما و کارگر معلول اگر در مواجهه با مشکلاتی که ویژه مراحل اولیه شروع کار است، نتوانند به توافق برسند، باید تشویق شوند که قبل از هر گونه تصمیمی، کاریاب را در جریان امر قرار دهند و با همکاری او برای رفع مشکلات اقدام نمایند. احتمال دارد شخص معلول در ارتباط با سایر کارگران دچار اشکال شود، یکی از وظایف کاریاب تصحیح این ارتباطات است.

## چالش‌های توانبخشی حرفه‌ای در ایران



۱ - عدم توجه دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی جهت تربیت نیروی انسانی در بخش توانبخشی حرفه‌ای از چالش‌های مهمی است که به آن توجهی نگردیده با گذشت حدود چهار دهه از فعالیت توانبخشی در ایران این رشته به عنوان یکی از علوم آکادمیک مطرح نبوده و حتی بصورت یک برنامه تخصصی که مستلزم گذراندن دوره‌های خاص باشد مورد توجه قرار نگرفته است. در فرایند توانبخشی معلولان که شامل توانبخشی پزشکی (MR)، توانبخشی اجتماعی (SR)، و توانبخشی حرفه‌ای (VR) می‌گردد در دو گروه توانبخشی حرفه‌ای و اجتماعی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی در ایران در سطح کارشناسی، کارشناسی ارشد، و حتی دکترا نسبت به تربیت نیروی انسانی اقدام می‌نماید. اما در رشته توانبخشی حرفه‌ای حتی در سطح کاردانی هم رشته‌ای به این نام وجود ندارد. بیشتر گفتمان مسئولان و صاحب‌نظران در همایش‌ها حول محور توانبخشی پزشکی و اجتماعی بوده به طوری که مقوله

همه جانبه و کامل مردمی بیافریند. سازمان ملل در سندهای پیش گفته انتظارداشت که با تألیف چنین فرهنگی دولت‌ها و شهروندان بکاری مشترک دست زده که در این دوران از عهده آن‌ها برمی آید. جهت مشارکت اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی افراد معلول توانبخشی حرفه‌ای مطرح می‌گردد، می‌دانیم توانبخشی حرفه‌ای نقطه اوج فعالیت بازتوانی معلولان است که بر اساس آن فرد قادر می‌گردد روی پای خود ایستاده و تا حد ممکن مستقلاً به زیست خود ادامه دهد. لذا اساسی‌ترین و مهم‌ترین استراتژی سازمان‌های مسئول حمایتی معلولان زمینه‌سازی برنامه الحاق معلولان به جامعه (CIP) می‌باشد. در این راستا توانبخشی حرفه‌ای معلولان با چالش‌های جدی مواجه بوده که نیاز است آن‌ها مورد توجه مسئولان محترم و صاحب‌نظران قرار گیرد.

**چالش‌های توانبخشی حرفه‌ای در ایران**

حضور افراد معلول در جامعه و دادن نقش به آن‌ها به مثابه یک امر اجتماعی مورد توجه سازمان‌های بین‌المللی پیشنهاد دهنده مشارکت معلولان در توسعه فعالیت‌های اجتماعی مورد پذیرش اکثر کشورهای جهان قرار گرفته است. این حضور در حقیقت استفاده از بخش‌هایی از بدنه جامعه انسانی است که نتوانسته‌اند تاکنون نقش فعالی را برای ابراز وجود و تثبیت موقعیت انسانی و اجتماعی و اقتصادی ایفا نمایند. به زبان ساده این حضور بیانگر یک غفلت تاریخی است که وجدان‌های پاک را به جبران گذشته‌ای غیرانسانی که بر افراد معلول و کم توان گذشته است فراموش خواند، فراموش کردن بخش‌هایی از جامعه که به سبب مجموعه‌ای از عوامل که موجب کم‌توانی و معلولیت می‌شود خود نوعی معلولیت مضاعف است که برنامه‌ریزان و مسئولان اغلب کشورها بدان آگاه شده و از آن پرهیز می‌کنند. در جهت این امر مهم نه تنها نهادها و سازمان‌های مسئول ارائه خدمات به معلولان مانند وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سازمان بهزیستی کشور، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، بنیاد شهید و امور ایثارگران، کمیته امداد و... از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند، بلکه همه دستگاه‌هایی اجرایی کشور به فعالیت همه جانبه و هماهنگ فراخوانده می‌شوند و نهایتاً انتظار می‌رود که دولت بتواند چنین رویکردی را در کلیه زمینه‌های فرهنگی و با استفاده از تمامی وسایل ارتباط جمعی وارد ساخته و فرهنگ نوینی از مشارکت





توانبخشی حرفه‌ای که در نهایت باعث استقلال فردی و خود کفایی معلولان می‌شود و هدف برنامه توانبخشی می‌باشد به بوته فراموشی سپرده شده است. لذا نیاز است کارشناسانی تربیت شوند که ضمن آشنایی به اصول توانبخشی در زمینه‌های اقتصاد توسعه، برنامه‌ریزی تولید، مبانی آموزش فنی حرفه‌ای، برنامه‌ریزی توسعه منطقه‌ای، بهداشت حرفه‌ای و... آشنایی داشته باشند، در این جهت انجمن، پیشنهادهای که دانشگاه‌های مرتبط با علوم توانبخشی و وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ارائه نموده و امیدوار است مورد توجه مسئولان قرار بگیرد.

### ۲ - عدم نگرش علمی و سیستمی به مسئله توانبخشی حرفه‌ای از طرف مسئولان و کارشناسان

دیدگاه سیستمی از این رو حائز اهمیت است که همه ابعاد سیستم و تعامل آن‌ها با هم که کلیت سیستم به وجود می‌آورد را مورد توجه قرار می‌دهد. در بحث توانبخشی حرفه‌ای هم با توجه به این‌که این برنامه از علوم مختلفی مانند توانبخشی، اقتصاد، فرهنگ، فنی مهندسی و... بهره می‌گیرد می‌تواند زمینه مهارت شغلی افراد و مشارکت اقتصادی و اجتماعی او را در جامعه فراهم آورد. در نگرش سیستمی به مسئله توانبخشی حرفه‌ای با توجه به اصل همپایانی (Equifinality) سیستم می‌تواند از راه‌های مختلف به هدف مورد نظر برسد.

### ۳ - عدم ساختار مناسب توانبخشی حرفه‌ای در سازمان بهزیستی کشور

همانطور که ذکر گردید نگرش سیستمی و علمی به توانبخشی حرفه‌ای ایجاب می‌کند که ساختار سازمانی و ارزیابی خدمات توانبخشی در زمان حاضر به گونه‌ای طراحی گردد که پاسخگوی مسائل و مشکلات توانبخشی حرفه‌ای

افراد دارای معلولیت امروز کشور باشد. اهداف و استراتژی‌ها، تکنولوژی مناسب، اندازه و محیط سازمان باید تعامل لازم را جهت ارائه خدمات توانبخشی حرفه‌ای با محیط داشته باشد. از زمان تاسیس سازمان بهزیستی تا بحال چارت سازمانی توانبخشی چندین بار تغییر و اصلاح شده است که هر کدام دارای مزایا و معایبی بوده است، اما تجزیه و تحلیلی در این مورد که کدام ساختار دارای مزیت بیشتری در ارتباط با مسائل توانبخشی حرفه‌ای بوده است انجام نگرفته و در نهایت پس از تغییر ساختارهای مختلف، برنامه کاری در قالب گروه‌های توانبخشی حرفه‌ای، توانبخشی اجتماعی، توانبخشی پزشکی و (CBR) صورت گرفته است.

### ۴ - داشتن بانک اطلاعاتی از معلولان و نظام برنامه توانبخشی حرفه‌ای

داشتن آمار و اطلاعات صحیح و دقیق جهت هرگونه برنامه‌ریزی از نیازهای اساسی می‌باشد. در صورت نبود بانک اطلاعاتی جامع و برخورداری از حداقل آمار و اطلاعات صحیح، برنامه‌ریزی در هاله‌ای از ابهام قرار خواهد گرفت و در

واقع پیش از آنکه یک برنامه‌ریزی معنی دار باشد، پرتاب کردن تیرهایی در تاریکی است. پس آمار و اطلاعات پایه اساسی برنامه‌ریزی بوده و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. داشتن آمار جامعی از معلولان قابل توانبخشی حرفه‌ای از نظر شاخص‌هایی مانند سن، جنس، تحصیلات، شهری و روستایی مورد نیاز است. با توجه به این‌که الگوها و نگرش‌ها همان الگوهای گذشته بوده و از این نظر بین داده و ستاده سیستم از نظر کارایی و اثر بخشی رابطه مناسبی وجود نداشته و عملاً برنامه‌های توانبخشی حرفه‌ای قادر به پاسخگویی به جمعیت مورد هدف نمی‌باشد لذا نیاز به خانه تکانی یا مهندسی مجدد (ReEngering). و به قول شاعر زنده یاد سهراب سپهری چشم‌ها را باید شست، طور دیگر باید دید. اگر چه از دانش و تجربیات سایر کشورها در این مورد باید استفاده گردد اما شعار ما با توجه به مسئله جهانی شدن باید این باشد که جهانی فکر کنیم اما ملی و محلی عمل نماییم؛ از این نظر است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) به دولت‌ها توصیه می‌نماید که برنامه‌های



در تاریخ ۸۷/۷/۲۵ در روزنامه همشهری اعلام نمودند که با خوشبینانه‌ترین نگاه حدود ۳۰ درصد این قانون اجرا شده و ۷۰ درصد آن هنوز قابل اجرا نمی‌باشد. با توجه به این قانون و همچنین پیوستن ایران به کنوانسیون جهانی حقوق معلولان سازمان ملل متحد، و همچنین قانون جامع توسعه اشتغال و کارآفرینی معلولان که اخیراً توسط وزارت کار و امور اجتماعی با همکاری NGOهای معلولان و سازمان بهزیستی تهیه و تدوین گردیده، امید است مورد توجه مسئولان محترم قرار گیرد.

## ۷ - توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR) و توانبخشی حرفه ای

توانبخشی مبتنی بر جامعه اساساً یک اقدام توسعه اجتماعی است که افراد معلول را به عنوان یک جزء باطنی در بر می‌گیرد، نه به عنوان فرآیندی از مداخله خارجی در دفاع از حقوق افراد معلول به‌عنوان فردی منفعل. رویکرد CBR با رابطه فعالی بین جامعه محلی و خدمتگزاران و سیاستگزاران در سطوح حمایتی روبه روست و بیشتر بر بسیج منابع محلی تکیه دارد. با توجه باینکه بیشتر معلولیتها در مناطق روستایی می‌باشد در برنامه CBR نقش جامعه محلی و خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است در این جهت توانبخشی حرفه‌ای معلولان روستایی باید به طریقی برنامه‌ریزی گردد که با استفاده از امکانات سازمان‌ها و ارگان‌های محلی و مشارکت رهبران محلی صورت گیرد تا بتواند زمینه فعالیت‌های اقتصادی اجتماعی همه گروه‌های معلولان خصوصاً زنان معلول را فراهم نماید. در جامعه محلی و روستا از نهادهایی مانند جهاد کشاورزی، خانه بهداشت، مدرسه، دهیاری‌ها، شوراهای دهستان و... باید استفاده گردد تا زمینه اشتغال مولد و پایدار معلولان روستایی در بخش‌های منابع طبیعی، کشاورزی،

اقتصادی داشته باشند. در گذشته متأسفانه ایجاد کارگاه‌های تولیدی، حمایتی بدون بررسی کارشناسانه از نظر سیستم کاری، تجهیزات، برنامه حرفه‌آموزی و عدم توجه به بازار کار منطقه‌ای تاسیس می‌گشت و با هزینه زیادی که صرف آن‌ها می‌شد، بازدهی مناسبی نداشت. اکثر آنان غیر استاندارد بودند و برنامه کاری مشخص و مدونی به‌طوری که پس از مدتی از فعالیت، استفاده بهینه‌ای از امکانات فیزیکی و غیر فیزیکی آنان نمی‌گردید.

## ۶ - قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و توانبخشی حرفه ای

این قانون که در تاریخ ۸۳/۲/۱۶ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید، حاصل کارگروه زیادی از صاحب‌نظران و کنندگان محترم مجلس و کمیته‌های تخصصی و NGOهای معلولان و سازمان بهزیستی می‌باشد که با توجه به مواد آن اهمیت زیادی به مسائل توانبخشی حرفه‌ای از جمله آموزش حرفه‌ای و اشتغال معلولان نموده است. اما بنا به اظهار معاون توانبخشی وقت سازمان بهزیستی کشور که طی مصاحبه‌ای

توانبخشی حرفه‌ای در هر کشور، برحسب مقتضیات آن کشور تهیه و تدوین گردد بطوری که توانبخشی حرفه‌ای هر استان با استان دیگر متفاوت است اگر چه اصول توانبخشی حرفه‌ای یکسان است اما تکنولوژی مناسبات می‌تواند از راه‌های مختلف صورت گیرد.

۵ - عدم استفاده بهینه از امکانات کارگاه‌های تولیدی، حمایتی در سطح کشور و نقش آن در توانبخشی حرفه‌ای. کارگاه‌های تولیدی، حمایتی به مراکز گفته می‌شود که هم وظیفه آموزش فنی حرفه‌ای و هم اشتغال موقت معلولان را به عهده دارد که به علت شدت معلولیت قادر به استفاده از سایر مراکز حرفه‌آموزی نیستند، مانند معلولان جسمی - حرکتی شدید، معلولان ذهنی، چند معلولیتی و نابینایان. نقش این کارگاه‌ها در توانبخشی حرفه‌ای معلولان بسیار مهم و پررنگ است. استراتژی ایجاد این کارگاه‌ها برای معلولان بطور نسبی در این است که توانبخشی حرفه‌ای بر سوددهی ارجحیت دارد و لذا سیستم آن باید به طریقی طراحی گردد که تا حدودی بتواند توجیه

NGO ها با هزینه کمتری عملیات خویش را انجام می‌دهند چرا که ماهیت داوطلبی دارد و هزینه فنی بالا سری کمتری نیز دارد.

NGO ها با وسیله کار با گروه‌های مختلف جامعه به عنوان شرکا مشارکت محلی را ارتقاء می‌بخشند و بر ابتکارات خود محلی و کنترل محلی تأکید دارند.

NGO ها متناسب با نیاز و شرایط محلی نوآوری می‌کنند و خود را با آنها تطبیق می‌دهند.

با توجه به مسائل ذکر شده می‌توان گفت NGO ها نقش اساسی و مهمی در فرایند توسعه پایدار دارند و از این جهت سازمان‌های مسئول ارائه خدمات به معلولان مانند سازمان بهزیستی کشور با تعاملی که با NGO های معلولان می‌تواند داشته باشد زمینه مناسبی را جهت ارائه خدمات بهتر به معلولان از جهت کمی و کیفی با هماهنگی سایر نهادها و سازمان‌های دولتی، مجلس شورای اسلامی و بخش خصوصی داشته و زمینه‌سازی تساوی فرصت‌ها را در جامعه برای معلولان فراهم سازد.

در این راستا انجمن ندای معلولان ایران با توجه به شعار خود (جامعه برای همه) و همچنین اساسنامه انجمن که یکی از اهداف آن زمینه‌سازی اشتغال معلولان است آمادگی خود را در مسائل ذکر شده اعلام نموده و انتظار دارد که سازمان‌های مسئول نسبت به موارد ذکر شده توجه نموده و پیگیری لازم را بفرمایند.

همتم بدرقه راه کن ای طایر قدس که دراز است ره مقصد و من نوسفرم

مهندس سیروس مخصوصی

عضو هیئت مدیره انجمن

ندای معلولان ایران



## ۹ - نقش NGO ها بر نامه توانبخشی حرفه‌ای معلولین

NGO ها یا سازمان‌های مردم نهاد (سمن) نهادهایی هستند که در طیف وسیع از فعالیت‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، محیطی، سیاسی فعالیت داشته و به عنوان صدا یا (VOICE) می‌تواند مسائل و مشکلات جامعه را به سمع مسولین رسانده و یا خدمات مشاوره‌ای و یا اجرایی ارائه نماید. با توجه به این امر NGO های معلولان در کنار سازمان‌های دولتی مسئول ارائه خدمات حمایتی معلولان عامل مؤثری در جهت تعامل بین سه بخش دولتی، خصوصی و تعاونی باشد.

NGO های معلولان در برنامه‌ریزی‌های توانبخشی حرفه‌ای و توسعه کار آفرین معلولان نقش مؤثری داشته و از این جهت در جامعه محلی و خصوصاً برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه در مقایسه با سازمان‌های دولتی و خصوصی به دلایل زیر می‌تواند مورد توجه برنامه‌ریزان قرار بگیرد.

NGO ها مسائل افراد آسیب دیده را در مناطق محروم مورد رسیدگی قرار می‌دهند جایی که ممکن است دولت حضور نداشته و یا حضورش اثربخش نباشد.

دامداری، طیور و آبزبان، صنایع تبدیلی، صنایع دستی فراهم گردد.

## ۸ - ارزیابی برنامه‌ها در توانبخشی حرفه‌ای

هرگونه برنامه‌ریزی و ارزیابی در جهت توانبخشی حرفه‌ای باید بر اساس شاخص‌های کمی و کیفی این برنامه صورت گیرد. در این راستا دو شاخص اصلی کمی در توانبخشی حرفه‌ای وجود دارد که شامل تعداد آموزش گیرندگان و اشتغال یافتگان معلول می‌باشد. بررسی اسناد و مدارک نشان می‌دهد که در موارد ارائه خدمات، این دو شاخص در سال‌هایی در سازمان بهزیستی پایین بوده است. مثلاً در سال ۱۳۸۱ شاخص ارائه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای یک صدم درصد و اشتغال یک درصد بوده است. شاخص‌های کیفی این برنامه، شامل محتوا و کیفیت برنامه‌های آموزش فنی و حرفه‌ای و یا نوع اشتغال است که جنبه مولد و پایدار بودن آن مورد نظر است. یکی از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی، شاخص تحلیل هزینه و سود (CBA) می‌باشد که نشان می‌دهد چقدر سرمایه‌گذاری صورت گرفته و چقدر به اهداف مورد نظر رسیده‌ایم.

## فعالیت‌های سازمان بهزیستی در توان بخشی معلولان جسمی- حرکتی - حسی



توانبخشی مجموعه ای است که اقدامات هدفمند را در جهت قادرسازی شخص معلول به منظور دستیابی به سطح نهایی توانایی و عملکرد جسمی، حسی، و حفظ این توانایی‌ها انجام می‌دهد. بر همین اساس در سال ۱۳۸۳ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان در مجلس شورای اسلامی تصویب شد و این قانون ابعاد تازه ای به حمایت از معلولان بخشید. اقدامات فوق در سازمان بهزیستی کشور در قالب ابعاد توانبخشی به صورت تیمی که ذیلاً تعریف می‌شود انجام می‌پذیرد:

منظور کسب استقلال نسبی فرد معلول و خانواده وی، به فرد و جامعه.

۳- ارایه خدمات حمایتی و اجتماعی از قبیل بیمه پایه، بیمه مکمل، تأمین هزینه ایاب و ذهاب، تأمین کمک هزینه تحصیلی و دانشجویی، پرداخت مستمری، هزینه حق پرستاری معلولان ضایعه نخاعی

۴- تأسیس و توسعه مراکز غیردولتی (ایجاد مراکز خانواده و کودک نابینا، توسعه مراکز جسمی حرکتی، MS، خانواده و کودک کم شنوا و ناشنوا و روزانه ضایعات نخاعی

۵- ارزشیابی و نظارت بر فعالیت مراکز غیردولتی و نحوه ارایه خدمات

۶- واگذاری خدمات توانبخشی به بخش غیردولتی

۷- بهینه سازی ظرفیت ارایه خدمات در مراکز توانپزشکی دولتی

۸- ایجاد ارتباطات با سازمان‌های بین‌المللی با هدف اجرای برنامه‌های مشترک

**معلول شنوایی:** به فردی اطلاق می‌شود که به لحاظ آسیب‌های وارده به سیستم شنوایی دچار اختلالات شنوایی شده که با استفاده از وسایل کمک شنوایی نظیر سمعک و... و اقدامات توانبخشی می‌توان تا حدی مشکلات ارتباطی وی را برطرف ساخت.

### خدمات توانبخشی به معلولان جسمی حرکتی، حسی

۱- ارایه خدمات شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، ارتوپدی فنی، به منظور توانمند سازی و ایجاد شرایط مناسب جهت حضور فعال وی در جامعه

۲- تدوین و ارایه برنامه‌های آموزشی، نحوه مراقبت و رعایت بهداشت فردی، تمرین درمانی و نحوه انجام فعالیت‌های روزمره و بهداشت روان، اصول ازدواج، آموزش برنامه‌های توانبخشی شنوایی به خانواده‌های دارای کودک کم شنوا، به

**معلول جسمی حرکتی:** به فردی اطلاق می‌شود که به دنبال ناتوانی شدید و دائمی جسمی ناشی از فلج عضو، قطع اندام، نقص عضو، دچار محدودیت حرکتی شده باشد.

**معلول حسی:** شامل نابینا و کم بینا، ناشنوا و کم شنوا می‌باشد.

**نابینا:** به فردی اطلاق می‌شود که حدت یا میزان بینایی وی در حدود دو چشم با بهترین اصلاح توسط عدسی‌های تصحیح کننده به میزان کمتر از ۲۰/۲۰۰ یا به عبارت دیگر کمتر از یک دهم و یا میزان دید کمتر از ۲۰ درجه باشد طوری که تشخیص حرکت دست و شمارش انگشتان از یک متری برایش مقدور نباشد.

**کم بینا:** به فردی اطلاق می‌شود که حدت یا میزان بینایی وی در هر دو چشم با بهترین اصلاح توسط عدسی‌های تصحیح کننده بین ۲۰/۲۰۰ تا ۶۰/۲۰۰ یا به عبارتی ۰/۱ تا ۰/۳ باشد.



### تیم سیار ضایعات نخاعی:

به تیمی از افراد مجرب گفته می‌شود که فعالیت آن ارایه اقدامات توانبخشی، پزشکی، آموزشی به افراد معلول جسمی حرکتی بصورت گروهی یا انفرادی در محل اقامت فرد (خارج از مراکز درمانی) می‌باشد.

این تیم متشکل از پزشک، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر، پرستار، روانشناس و مددکار اجتماعی می‌باشد.

منظور از معلول ضایعه نخاعی هر فردی است که به علت ایجاد ضایعه در نخاع در نتیجه علل اکتسابی و علل غیراکتسابی دچار عوارض ناشی از ضایعه نخاعی گردد.

### طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه (CBR)

با توجه به اینکه اجرای برنامه‌های توانبخشی با رویکرد مشارکتی و حضور فعال معلول و خانواده وی در برنامه‌های توانبخشی و مبتنی بر جامعه بودن برنامه‌ها، اثربخشی آن‌ها را تکمیل می‌نماید، مشارکت فرد معلول، خانواده و جامعه محلی و ملی یکی از اصول مهم در توانبخشی معلولان می‌باشد.

همچنین با توجه به نقش مهم و مؤثر آموزش همگانی در تمامی سطوح توانبخشی و افزایش اطلاع رسانی و آگاه سازی فرد معلول، خانواده و جامعه (دولت‌های محلی و منطقه ای و ملی و سازمان‌های غیردولتی، متخصصین و...) در درمان و توانبخشی گروه‌های مختلف معلولین، می‌توان به این نتیجه دست یافت که دستیابی به اهداف والای توانبخشی میسر نیست مگر در لوای اجرای توانبخشی مبتنی بر جامعه که یکی از رویکردهای نوین و در حال اجرا در تمامی برنامه‌های توانبخشی می‌باشد.

منبع: سازمان بهزیستی کشور

۹- کارشناسی خرید وسایل و تجهیزات توانبخشی به منظور ارتقای سطح کیفی وسایل  
۱۰- پیشگیری از بروز و شدت معلولیت با تاکید بر اقدام به موقع توانبخشی

کمک آموزشی  
- ارایه خدمات چشم پزشکی و ارزیابی بینایی  
- حرفه آموزی نابینایان شامل ماشین نویسی، قالبیافی، کامپیوتر و امور هنری

مرکز توانبخشی ناشنوایان (روزانه)  
ارائه خدمات آموزشی توانبخشی جهت افزایش توانمندی معلولان ناشنوا از طریق تربیت شنیداری، گفتار درمانی، ارتقا مهارت‌های گفتاری و شنوایی و زبان اشاره، سواد آموزی و...

مرکز آموزشی فنی و حرفه ای  
ارائه خدمات آموزش فنی و حرفه ای به معلولان جسمی حرکتی، نابینا، ناشنوا متناسب با توانمندی و نوع و شدت معلولیت آنان برای جذب در بازار کار از طریق کلاس‌های مختلف روزانه در یکی از رشته‌های صنایع دستی بومی یا صنعتی

سایر خدمات:  
از طرح‌های مهم سازمان بهزیستی در دفتر جسمی حرکتی، ویزیت دوره ای معلولان ضایعه نخاعی در منزل می‌باشد.

وظائف کلینک‌های توانبخشی:  
پذیرش و ارایه خدمات مشاوره، روانشناسی، مددکاری اجتماعی به کلیه معلولان و پیگیری آن و ارایه کلیه خدمات توانبخشی نظیر پزشکی، فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی شنوایی شناسی، بینایی سنجی و تجویز وسایل کمکی و خدمات ارتوپدی فنی و آموزش توانبخشی نابینایان و ناشنوایان

مرکز توانبخشی نابینایان (روزانه)  
- پذیرش و ارایه خدمات مشاوره به نابینایان و پیگیری آن  
- ارایه خدمات توانبخشی در جهت افزایش توانمندی معلولان نابینا  
- ارایه خدمات فرهنگی مانند چاپ و ضبط کتب نابینایان به خط بریل و ارایه کتب گویا  
- توزیع تجهیزات نابینایان و وسایل

## در هشتمین المپیاد جهانی معلولان اتفاق افتاد ۲۴ مهر ۱۳۹۰



مسؤولان تشکلهای مردم نهاد مجتمع رعد و انجمن باور به همراه جمعی از شخصیت‌های علمی، فرهنگی و هنرمندان سینما و تلویزیون ضمن حضور در آیین تجلیل از قهرمان تیم ملی هشتمین المپیاد بین‌المللی فنی حرفه‌ای افراد دارای معلولیت (ابیلیمپیک) از تلاش‌های آن‌ها قدردانی کردند.

به گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در این مراسم که اعضای تیم اعزامی به کره جنوبی و مدال آوران این دوره از رقابت‌ها حضور داشتند با اهدا لوح سپاس و گل از زحمات اعضای تیم و گروه همراهان که مسئولیت ترجمه همزمان، عکاسی، فیلمبرداری، همیاری و... را بر عهده داشتند، تجلیل شد.

در ابتدای این مراسم صدیقه اکبری مدیرعامل مجتمع رعد با ابراز خرسندی از کسب عناوین جهانی

کرده است و چنانچه امتیازات داوری و میزبانی نتایج را دستخوش تغییر نمی‌کرد، قطعاً تیم ایران جایگاهی بهتر از مقام نهم جهان را کسب می‌کرد.

سهیل معینی رئیس هیأت مدیره انجمن باور، عضو شورای سیاستگذاری ابیلیمپیک و سرپرست هیأت اعزامی به این دوره از مسابقات یادآور شد ایران در هشتمین دوره المپیاد فنی حرفه‌ای افراد دارای معلولیت کار بزرگی انجام داد و از میان ۵۸ کشور شرکت کننده تنها ۱۴ کشور مدال کسب کردند که ایران یکی از آن کشور بود.

سرپرست هیأت ابیلیمپیک ایران با مقایسه نتایج تیم ایران با سایر شرکت کنندگان افزود: ایران با کسب ۲ مدال برنز در مقایسه با هیأت اعزای انگلیس و آمریکا که حتی یک مدال هم کسب نکردند، بسیار موفق جلوه کرد.

عضو شورای سیاستگذاری ابیلیمپیک ایران در ادامه، بر این نکته

توسط توان‌یابان، آن را الگویی ارزشمند برای جامعه معلولان کشور قلمداد کرد و افزود: با وجود مشکلاتی که در فرایند آماده‌سازی و اعزام تیم اتفاق افتاد و همچنین کمبودهایی که در زمان اجرای مسابقات مشهود بود، تیم کشورمان نتایج بزرگی را کسب





تأکید کرد که اعزام تیم ملی ایران به هشتمین دوره المپیاد قابلیت‌ها، تجربه ارزنده‌ای در زمینه همکاری مشترک ۲ مؤسسه خیریه و غیر دولتی بود که بدون حمایت دستگاه‌های مسؤول موفق شدند تیم ملی توان‌یابان کشور برای شرکت در این رقابت‌ها اعزام کنند.

دکتر محمد کمالی عضو هیأت علمی دانشگاه تهران و از چهره‌های شناخته شده نزد جامعه معلولان ایران و معاون

مسجد، مدرسه و درمانگاه را معادل کار خیر قلمداد می‌کنند اما ساخت ورزشگاه برای معلولان یا اعزام تیم ملی معلولان به مسابقات جهانی در زمره کارهای خیریه قلمداد نمی‌شود، تأکید کرد این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی و کار فرهنگی دارد تا مردم در این زمینه‌ها بیشتر مشارکت کنند.

شایان ذکر است در این مراسم علاوه بر مدرسان، داوران و ۱۳ نفر شرکت‌کنندگان، برگزیده مرحله ملی از مدال آوران جهانی به ترتیب؛ آرش رزقی بارز دارنده مدال برنز رشته نقاشی، مهسا خان احمدی دارنده مدال برنز رشته طراحی شخصیت و علی کوثری دارنده مقام چهارم رشته برنامه نویسی کامپیوتر نیز با اهدای لوح سپاس قدردانی شد.



با اشاره به این نکته که مردم تعریف مشخصی از کار خیریه دارند و ساخت

سابق امور توان‌بخشی سازمان بهزیستی کشور در سخنانی ضمن اشاره به تأثیر فراوان این فعالیت مشترک در روند فعالیت و حرکت تشکل‌های مردم نهاد و مؤسسات حمایتی حوزه معلولان، افزود: همکاری مجتمع رعد و انجمن باور در انتخاب، آماده‌سازی و اعزام تیم ملی المپیاد تجربه خوبی بود که باید در آینده الگوی سایر مؤسسات









دکتر محمدکمالی:

## پارالمپیک،

## حرکت برای توسعه ورزش معلولان

سال ۲۰۰۵ از سوی سازمان ملل متحد به عنوان سال «ورزش، صلح و توسعه» نامیده شده است، برای پیشبرد و ارتقاء آموزش، سلامت و توسعه صلح در کشورهای جهان از مسیر ورزش گام برداشته شود. توسعه ورزش در یک جامعه می‌تواند دستیابی به جامعه سالم را امکان‌پذیر سازد.

آنچه در این توسعه اهمیت دارد، ایجاد زیرساخت‌ها و دسترس‌پذیری محیط‌ها و امکانات ورزشی برای عموم شهروندان است.

توسعه ورزش همگانی به عنوان راهبرد بنیادین کشورها برای رسیدن به جامعه سالم باید مورد نظر قرار گیرد. در این میان توسعه ورزش همگانی نمی‌تواند به ورزش برای افراد عادی در جامعه محدود شود، بلکه باید اقشاری که به نوعی از ناتوانی یا معلولیت دچار هستند نیز در برنامه‌ریزی‌ها در

بازی‌های پارالمپیک و المپیک، سمبلی از عشق، محبت و دوستی را در بین ملل و اقوام یادآوری می‌کند. سالیان درازی است که هر چهار سال یکبار، مردان و زنان ورزشکار و قهرمان از کشورهای مختلف دنیا در نقطه‌ای از این زمین پهناور گرد هم می‌آیند و با رقابتی سالم، تلاش می‌کنند تا همراه با شناخت قوی‌ترین‌ها از میان خود، دوستی‌ها را نیز استوار و محکم‌تر سازند. در کنار افراد عادی، بازی‌های پارالمپیک نیز به محلی برای نمایش توانمندی‌های افراد دارای ناتوانی و معلولیت تبدیل شده است.

انتظار می‌رود در بازی‌های المپیک آینده، این دو رخداد مهم که اینک با فاصله‌ای اندک از هم برگزار می‌شوند، در کنار هم و همزمان برگزار شود تا فرقی بین شهروندان عادی و معلول در جامعه جهانی بواسطه ناتوانی وجود نداشته باشد.

نظر گرفته شوند.

در چنین موقعیتی خواهد بود که رسیدن به شعار «یک جامعه برای همه» دور از دسترس نخواهد بود.

خوشبختانه با تأسیس کمیته ملی پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران، گامی بلند برای بسترسازی توسعه ورزش همگانی در بین شهروندان دارای ناتوانی برداشته شده است. این کمیته که سرپرستی، اداره و هماهنگی امور مربوط به شرکت قهرمانان جانباز و معلول ایرانی را در بازی‌های تابستانی و زمستانی پارالمپیک منطقه‌ای، بین‌المللی و قاره‌ای زیر نظر کمیته بین‌المللی پارالمپیک برعهده دارد، نیاز به توسعه و گسترش ورزش همگانی در بین افراد دارای ناتوانی را به شدت احساس نموده است.

برنامه‌های مختلفی نیز برای رسیدن به این امر انجام و یاد در دست اقدام است تا آگاهی جامعه را نسبت به توانمندی مسئولان افزایش دهد و نگرش منفی موجود نسبت به این عزیزان را تغییر دهد. برنامه ابداعی «روز پارالمپیک» از جمله این برنامه‌هاست.

«روز پارالمپیک» در واقع ایده‌ای ایرانی است. آنچه در روز هفتم مهر



ماه جاری در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی شاهد بودیم، برنامه‌ای است که برای سومین سال پیاپی و در ابعادی به مراتب وسیع‌تر از ۲ سال گذشته برگزار شد.

حضور آقای ساگارا، معاون رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک نشانه اهمیت ویژه‌ای آن کمیته برای این اقدام است.

اینکه آقای کریون، رئیس کمیته بین‌المللی پارالمپیک در پیام خود، آرزوی حضور در این مراسم را می‌کند و برای عمومیت بخشیدن به این حرکت قول اقدام می‌دهد، حاکی از موفقیت این حرکت است.

آقای ساگارا به اینجانب می‌گفت: «بشدت تحت تاثیر حضور فعال کودکان و نوجوانان معلول قرار گرفته‌ام و قادر به بیان احساسات خود نیستم.» برگزاری «روز پارالمپیک» امسال بر خلاف دو سال گذشته با یک جهش بلند، علاوه بر تهران در بیش از ۱۳ استان کشور نیز به انجام رسید.

ده‌ها هزار نفر دختر و پسر دارای ناتوانی به همراه مربیان و خانواده‌ای خود، روزی به یاد ماندنی و سرشار از شور، نشاط و سرور را طی نمودند که خاطره‌ای جاودان در اذهان آنان برای سال‌ها باقی خواهد ماند.

این شور و اشتیاق، نوید آینده‌ای بهتر برای ورزش معلولان را می‌دهد و به درستی باید از بین این خیل عظیم به شناسایی استعدادهایی که می‌توانند برای تیم‌های ورزشی ما در بازی‌های پارالمپیک و... حاضر شوند، اقدام نمود.

برای رسیدن به چنین جمعی، باید

ورزش همگانی در بین معلولان، به خوبی احساس می‌شود. در هر صورت سازمان بهزیستی، ارایه دهنده خدمات مختلف به بیش از ۵۰۰ هزار معلول در کشور شناخته می‌شود.

چنانچه خدمات و بسترهای مناسب ورزشی را برای حداقل ۱۰ درصد آنان فراهم نماید، می‌توان امیدوار بود که ظرفیت ورزشی معلولان در کشور به شدت افزایش خواهد یافت.

در نهایت، روز پارالمپیک باشکوه ویژه‌ای برگزار شد. ده‌ها هزار کودک و نوجوان دارای ناتوانی به همراه هزاران دانش‌آموز عادی، سرود توانمندی سر دادند و با صدای بلند بیان کردند که اگر مورد توجه قرار گیرند، شعار «توانستن» به خوبی «عمل» خواهند کرد.

از هم اکنون با فراهم کردن بسترهای مناسب در مدارس، مراکز مختلف و نیز امکان استفاده نوجوانان دارای ناتوانی از امکانات ورزشی افراد عادی تلاش کرد. سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور ما با در اختیار داشتن بیش از ۸۰ هزار دانش‌آموز استثنایی، باید به عنوان تغذیه کننده تیم‌های ورزشی معلولان، سرمایه‌گذاری مناسبی در امر توسعه ورزش دانش‌آموزان انجام دهد. نشانه‌های مثبت در این زمینه را در طول چند سال اخیر در این سازمان می‌توان مشاهده کرد.

متأسفانه، سازمان بهزیستی کشور، در این میدان هم جا مانده است و نیاز به تحرکی اساسی در برنامه‌های ورزش این سازمان بویژه در زمینه توسعه

## ورزش و معلولیت



انجام فعالیت‌های جسمی یا پاسخ جسمی او به ورزش را تغییر دهد، بنابراین لازم است قبل از تدوین یک برنامه ورزشی برای فرد معلول از داروهای مصرفی بوسیله او آگاهی کسب شود.

ورزش کردن باید هدف روزانه هر کسی باشد، اما برای افراد دچار معلولیت، ورزش حتی اهمیت بیشتری دارد. ورزش معلولان بسته به نوع معلولیتی که دارند و این که کدام بخش از بدن و عضلات آسیب دیده‌اند، چالش‌های خاص خود را دارد. اولین مشکل فرد معلول این است که برنامه ورزشی مناسب با وضعیت بدنی‌اش داشته باشد. از آنجایی که هر معلولیتی خصوصیات خاص خود را دارد، تقریباً ناممکن و غیرمعقول است که همان برنامه ورزش افراد عادی را به معلولان توصیه کرد. بسته به نوع و شدت معلولیت، همیشه باید به عوامل ویژه‌ای مانند وضعیت تناسب اندام فعلی فرد، چگونگی تطبیق دادن حرکات برای فرد به طوری که بتواند بدون خطر آن‌ها را انجام دهد و از آسیب‌ها پیشگیری شود؛ مدت زمانی که هر تمرین باید طول بکشد؛ و نشانه‌های هشداردهنده در حین انجام تمرین‌ها توجه داشت. برخی از داروهایی که فرد معلول مصرف می‌کند ممکن است توانایی او را برای

### اهمیت ورزش برای معلولان

دلیل اصلی آغاز ورزش کردن در اغلب افراد، چه معلول و چه غیرمعلول، این است که آن‌ها هدفی خاص برای مثال دویدن یا راندن صندلی چرخدار با رفا، کم کردن وزن، تقویت و متناسب کردن بدن و مانند این‌ها را دنبال می‌کنند یا این که دوست دارند «حس بهتری» پیدا کنند. اما برای افراد دارای معلولیت‌های خاص، ورزش روزانه ضرورت بیشتری دارد. برای مثال افراد دچار برخی از اشکال فلج مغزی، لازم است روزانه ورزش کنند تا انعطاف‌پذیری عضلات و قدرت عضلانی‌شان را حفظ کنند.

همچنین نباید منافع عاطفی و روحی ورزش برای معلولان را نادیده گرفت، مشارکت در برنامه‌های ورزشی مناسب می‌تواند به فرد معلول امکان دهد تا استقلال بیشتری در فعالیت‌های زندگی روزانه پیدا کند. افزایش استقامت و قدرت بدنی، بنیه و

کند که امکان ورزش روزانه را به دست آورد و بنابراین می‌خواهد تغییر مثبتی در خودش ایجاد کند و همه چیز به این تغییر مربوط می‌شود.

### مربی شخصی یا فیزیوتراپیست؟

فرد معلول در شروع برنامه ورزشی‌اش باید یک مربی شخصی یا فیزیوتراپیست داشته باشد. داشتن چنین مشاوره‌ای به فرد کمک می‌کند تا حرکات را درست و در وضعیت بدنی درست انجام دهد، شمار حرکاتی که در هر بار تکرار می‌کند درست باشد، و تمرین‌ها را به نحوی انجام دهد که آسیب نبیند.

بهبتر است با مربی شخصی یا فیزیوتراپیست‌تان در باره این که چه اهدافی که دارید و به چه وضعیت بدنی می‌خواهید برسید، صحبت کنید، مربی یا فیزیوتراپیست می‌تواند بازخوردی درست درباره نحوه انجام تمرین‌هایتان به شما بدهد. مربی شخصی عموماً به تناسب

توانایی قلبی-عروقی، بهبود هماهنگی و تعادل بدنی، تاثیرگذاری مثبت بر تصویر ذهنی فرد از بدنش، مزایایی هستند که شرکت در فعالیت جسمی منظم شامل برنامه‌های جمعی ورزشی نصیب فرد معلول می‌کند. شرکت در چنین برنامه‌هایی به فرد امکان می‌دهد سایر افرادی را که ورزش می‌کنند ببیند، درک کند چه عاملی باعث می‌شود که آن‌ها علیرغم مشکلات‌شان به ورزش ادامه دهند، و فرد را به گروهی پیوند می‌دهد که در آن ارزش بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی درک می‌شود و مورد احترام قرار می‌گیرد.

پیوستن به یک برنامه ورزشی سازمان‌یافته همچنین به فرد معلول کمک می‌کند تا حس انضباط شخصی را در خود پرورش دهد. هنگامی که فرد معلول یک برنامه منظم ورزشی را انجام می‌دهد، می‌توان نتیجه گرفت که او می‌خواهد طوری وقتش را مدیریت

بمانید و بعد آن‌ها را پایین بیاورید. هر دوی این حرکات را ۱۵ تا ۲۰ بار انجام دهید. بعد که قدرت بدنی‌تان بیشتر شد، می‌توانید این حرکات را با وزنه انجام دهید. تمرین‌های تخصصی‌تر برای بالاتنه شامل حرکت بالانداختن شانه، پرس سرشانه، و حرکت جلو بازو است. گر می‌خواهید وارد عرصه ورزش‌های رقابتی شوید، می‌توانید به انواع ورزش‌های سازمانی از بسکتبال گرفته تا تیروکمان را امتحان کنید. تمرین‌های کششی و انعطاف‌پذیری نیز برای کاهش خطر آسیب‌ها اهمیت دارند. به خصوص باید همه عضلات عمده در بالاتنه شامل شانه، بازو، پشت و گردن را تحت کشش قرار دهید.

**ورزش برای ناشنوایان و نابینایان**  
افرادی که دارای نقصان شنوایی یا بینایی هستند، با موانع زیادی در زندگی روزمره مواجهند، و این مشکلات هنگام ورزش کردن بیشتر هم می‌شود. مسئله اصلی در ورزش برای افراد دچار مشکلات بینایی یا شنوایی، ایمنی است. مانند هر فرد مبتدی دیگری، باید به آهستگی با تمرین‌های هوازی تقویت‌کننده دستگاه گردش خون و یک برنامه روتین تمرین با وزنه ورزش را شروع کنید و اطمینان حاصل کنید که تمرین‌ها را به شکل درست انجام می‌دهید. یک گزینه پیوستن به یک باشگاه ورزشی و استفاده از برنامه‌های تمرینی و تمرین‌دهنده است. تمرین‌دهنده می‌تواند شما را در سالن ورزشی هدایت کند و در استفاده از تجهیزات به شما یاری برساند.

اگر علاقمند به ورزش در فضای بیرون هستید، می‌توانید به برنامه‌های فدراسیون‌های ورزش معلولان بپیوندید که منابع لازم برای کمک به ورزش نابینایان و ناشنوایان را در اختیار دارند.

را به صورت درازکش در تختخواب، پیش از شروع کارهای روزمره انجام دهید. ممکن است انجام این برنامه ورزشی‌تان، احساس نومیدی کنید و فکر کنید که این ورزش‌ها به شما کمکی نمی‌کند. به این احساس توجهی نکنید. مثبت باشید و مثبت بمانید.

در جلسات اول تمرین‌ها بیش از حد به خود فشار نیاورید، تمرین‌ها را به طور مرتب انجام دهید و به تدریج شدت آن‌ها را بیشتر کنید. در انجام تمرین‌ها از روش‌های درست و مناسب استفاده کنید. به «صدای» بدن‌تان که با شما «صحبت می‌کند» گوش دهید.

## ورزش برای ویلچیرنشینان

برای معلولان ویلچیرنشین انجام ورزش‌های مقاومتی برای بهبود قدرت بالاتنه و کمک به کاهش احتمال آسیب‌دیدن توصیه می‌شود. برای این که بهترین گزینه ورزشی را انتخاب کنید، با پزشک یا فیزیوتراپیست‌تان مشورت کنید.

اگر بخواهید به طوری جدی‌تر به ورزش بپردازید، باید به فکر استفاده از تجهیزات ورزشی تخصصی معلولان باشید. در حال حاضر ماشین‌های جدیدی برای تمرین‌های قدرتی که برای افراد ویلچیرنشین طراحی شده‌اند، وجود دارند. شما می‌توانید از دستگاه **hand-cycler** و سایر تجهیزات نیز برای تقویت دستگاه قلب و عروق استفاده کنید. اما نداشتن تجهیزات خاص نباید شما را از ورزش بازدارد.

اگر می‌توانید بالاتنه‌تان را حرکت دهید، می‌توانید تمرین ساده‌ای را انجام دهید: بازوهای‌تان را به طور مستقیم در جلوی بدن‌تان بالا ببرید و چند ثانیه به این حالت بمانید و بعد آن‌ها را پایین بیاورید. بعد بازوهای‌تان از پهلوها تا حد شانه بالا بیاورید، مدتی در این حالت

اندام و تمرین‌های قدرتی شما توجه دارد و معمولاً در سالن‌های ورزشی یا ماساژ یافت می‌شود. فیزیوتراپیست معمولاً در مراکز درمانی برای دادن تمرین‌های توانبخشی پس از عمل جراحی برای مدت معینی پس از مرخص شدن بیماران کار می‌کند.

بهتر است شخصی را انتخاب کنید که با او راحت‌تر هستید، و دانش تخصصی درباره وضعیت بدنی و بیماری شما را دارد.

## ورزش کردن در خانه

اگر معلولیت شما به نحوی است که امکان ورزش کردن در خانه را دارید، می‌توانید تجهیزاتی از این قبیل را تهیه کنید:

- تجهیزات وزنه‌زدن
  - وزنه دست و مچ
  - باندهای الاستیک
  - تشک ورزشی
  - توپ ورزشی در انواع اندازه‌ها و وزن‌ها
- اگر روی ویلچیر می‌نشینید، فراموش نکنید باید از ترمزهای و پایدارکننده‌های مناسب برای ثابت کردن ویلچیر یا نیمکت ورزشی هنگام تمرین استفاده کنید. همچنین ممکن است نیاز به باندهای ولکرو (چسبنده) با اندازه‌های متفاوت برای بستن وزنه به مچ یا دست یا پایدار کردن تنه برای حفظ موقعیت آن هنگام ورزش داشته باشید.

## نکاتی برای شروع ورزش

پیش از شروع برنامه ورزشی باید به پزشک مراجعه کنید تا مورد معاینه جسمی قرار گیرید و مجوز انجام آن تمرین‌ها را بگیرید. روش ورزش کردن را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید: ورزش آبی، ورزش با موسیقی، تمرین در سالن ورزشی و غیره. حتی می‌توانید تمرین‌ها

## نگاهی به امکانات ورزشی معلولان در گوشه و کنار جهان جایی که ناتوانی رنگ می‌بازد

است. یکی از بزرگ‌ترین این سازمان‌ها، مرکز ملی ورزش معلولان (NSCD) است. این سازمان که تنها ۱۷ درصد از هزینه‌هایش از طریق هزینه ثبت‌نام شرکت‌کنندگان و فروش‌های جزئی حاصل می‌شود، در سال ۱۹۷۰ کار خودش را با آموزش اسکی به کودکان قطع عضو بیمارستان دنور در آمریکا، شروع کرد. این سازمان که کمک‌های مالی و هدایای بشردوستانه، بخش بزرگی از هزینه‌اش را تأمین می‌کند، تفریحات ورزشی در محیط آزاد را برای معلولان فراهم می‌کند و هر سال هزاران کودک و بزرگسال معلول را به دامنه کوه‌ها برای اسکی، مسیرهای کوهپیمایی و زمین‌های گلف می‌برد تا به آن‌ها در زمینه ورزش و شرایط معلولان آموزش دهد. مرکز ملی ورزش معلولان، فعالیت‌های زمستانی مانند اسکی و اسنوبرد و فعالیت‌های تابستانی مانند اردوهای ورزشی، رفتینگ، قایقرانی، اسب‌سواری، دوچرخه‌سواری و صخره‌نوردی را برای هر نوع معلول جسمی و ذهنی فراهم می‌کند. هر سال، بیش از ۲ هزار نفر، از امکانات این مرکز ورزشی - تفریحی استفاده می‌کنند.

ورزش معلولان ولز، برنامه ملی توسعه ورزش افراد ناتوان جسمی این کشور است که با همکاری فدراسیون معلولان، ۲۲ شوراباری محلات و شورای ورزشی ولز، خدمات ورزشی به مردم ارائه می‌دهد. هدف این گروه، ساختن باشگاه‌های جدید و دادن مشاوره‌های فنی به آنها، بالابردن کیفیت و تعداد مربیان ورزش معلولان بیان شده است. حدود ۷۰ رشته ورزشی مانند بوکس، جودو، فوتبال، شنا، والیبال، پیاده‌روی، بسکتبال با ویلچر، هاکی، گلف و شمشیربازی در باشگاه‌های مختلف این کشور به افراد ناتوان جسمی خدمات ارائه می‌دهند.

در این کشور، هر فرد با توجه به نوع ناتوانی جسمی و ورزش مورد علاقه می‌تواند باشگاهی متناسب با شرایطش پیدا کند. تعدادی از این سازمان‌ها، تنها به سربازان معلول خدمات ارائه می‌دهند؛ مانند کلینیک ورزش‌های زمستانی که در سال ۱۹۸۷ با ۹۰ سرباز که می‌خواستند با استفاده از تجهیزات متناسب خود اسکی یاد بگیرند و ۲۰ کارمند شروع به کار کرد. در سال ۲۰۱۰، ۳۵۳ نفر از سراسر آمریکا در این برنامه شرکت کردند و امروز چندین نفر از آنها، عضو تیم ملی اسکی این کشور هستند. در این بین، فعالیت‌های دیگری مانند صخره‌نوردی، غواصی و هاکی مخصوص معلولان به این سربازان آموزش داده می‌شود.

### شهرداری‌ها و ورزش معلولان

شهرداری‌ها در سراسر دنیا همیشه نقشی پررنگ و غیرقابل انکار در تشویق افراد معلول به ورزش و تهیه امکانات ورزشی لازم برای آن‌ها دارند. مسئولان شهرداری بیرمنگام انگلیس می‌گویند که هدفشان، ارائه

در برخی از نقاط دنیا، شهر و امکاناتش را طوری در نظر گرفته‌اند که علاوه بر راحتی افرادی که از جسمی سالم بهره می‌برند، به افراد دارای ناتوانی جسمی هم توجه شده باشد، از این رو، امکانات شهری برای معلولان مناسب‌سازی شده است.

در ساخت و بازسازی خیابان‌ها، مبلمان شهری، اماکن فرهنگی، فضاهای آموزشی و باشگاه‌های ورزشی، افراد ناتوان جسمی و نیازهایشان در نظر گرفته شده است تا آن‌ها هم به‌طور کامل از حق شهروندی خود بهره ببرند. این موضوع تا آنجا اهمیت دارد که در تعدادی از شهرداری‌های کشورهای غربی، مکانی تحت عنوان «دفتر شهردار برای افراد ناتوان جسمی» قرار دارد تا نیازهای مختلف این نوع از شهروندان بررسی شود. به‌طور حتم، یکی از این نیازها استفاده از اماکن ورزشی و باشگاه‌هاست و فراهم آوردن امکاناتی تا شهروندان ناتوان جسمی به راحتی بتوانند ورزش کنند. در این مورد، همیشه سازمان‌های غیرانتفاعی پیشرو بوده‌اند و البته شهرداری‌ها هم قسمتی از برنامه‌های خود را به این موضوع اختصاص داده‌اند. همچون شهرداری تهران که به تازگی ساخت ورزشگاه بزرگ جانبازان و معلولان را در جنوب شهر به پایان رسانده است. در کنار اینها، مجموعه‌های ورزشی مختص معلولان هم فعالیت می‌کنند.

در شهر فینیکس، یکی از شهرهای ایالت آریزونا در آمریکا، مرکزی با وسعت ۵ هزار و ۷۵۹ متر مربع برای بهبود زندگی افراد دارای ناتوانی جسمی و کمک به آن‌ها جهت داشتن یک زندگی مستقل در نظر گرفته شده است.

۴ هزار و ۱۸۰ متر مربع از این مرکز، شامل مجموعه ورزشی و بدنسازی می‌شود. مسئولان این مرکز سعی دارند از طریق این مجموعه، افراد معلول را با هر نوع ناتوانی و در هر سن به ورزش و حفظ سلامت تشویق کنند. این مجموعه غیرانتفاعی که با کمک‌های مردمی حمایت می‌شود، شامل زمین‌های ورزشی، مسیر ویلچررانی، تجهیزات بدنسازی و تمرین، استخر و رختکن مخصوص افراد معلول می‌شود. گفته می‌شود که این مجموعه ورزشی، بدنسازی و آبی، نخستین مجموعه در نوع خود در غرب آمریکاست. مجموعه آریزونا هم سعی در همسوسازی برنامه‌های بهداشتی، تناسب اندام و سلامتی افراد معلول دارد و هم میزبان رقابت‌های ورزشی این گروه از شهروندان فینیکس است.

### سازمان‌های حامی ورزش معلولان

در کشورهای مختلف دنیا، وجود سازمان‌های غیردولتی که اغلب با کمک‌های مردمی اداره می‌شوند برای ورزش معلولان، کاملاً معمول

همراه ویلچر مجهز و راکت)، بردن افراد معلول در استخر توسط ویلچر و رمپ‌های مخصوص و باشگاه‌های مجهز برای افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، است. این باشگاه‌ها شامل، بدنسازی، دوچرخه‌سواری و نوعی ورزش مخصوص بالاتنه برای افرادی است که از ویلچر استفاده می‌کنند.

## مجموعه ورزشی - فرهنگی معلولان و جانبازان

شهرداری تهران مانند بسیاری از شهرهای توسعه‌یافته جهان مجموعه فرهنگی و ورزشی جانبازان و معلولان بزرگی ساخته است که در جنوب تهران با همین نام به بهره‌برداری می‌رساند. این پروژه با مساحت کل ۱۸ هزار و ۳۶۸ متر، بزرگ‌ترین مجموعه فرهنگی ورزشی برای جانبازان خواهد بود. مجموعه ورزشی جانبازان در ۶ طبقه ساخته شده است که دارای ۲ سالن آمفی تئاتر و سالن ورزشی چندمنظوره است. پیست ویلچررانی در فضای بام مجموعه و سالن‌های ورزشی بدنسازی، تیراندازی ویژه جانبازان و معلولان و همچنین سالن‌های نمایش فیلم و گالری هنری از دیگر امکانات این مجموعه است. براساس طراحی‌های صورت گرفته، سازه این مجموعه در برابر زلزله ۸ ریشتری مقاوم است که یکی از مهم‌ترین مزیت‌های این مجموعه به شمار می‌رود. نمای شیشه‌ای این مجموعه با استانداردهای بین‌المللی مطابق است. با وجود این‌که مجموعه جانبازان دارای نمای شیشه‌ای است اما این نما علاوه بر استحکام بالا، حافظ انرژی است و در عین حال نیز در برابر اشعه UV مقاوم خواهد بود. این مجموعه از طولانی‌ترین رمپ ویژه جانبازان به طول حدود ۲ هزار متر برخوردار بوده که برای حرکت جانبازان به‌طور خاص پیش‌بینی شده است. بر بالای بام این مجموعه یک پیست ویلچررانی به ابعاد ۷۰ متر طول و ۳۰ متر عرض طراحی شده است.



۶ باشگاه در این شهر در ساعت‌های مشخصی از روز به تمام کودکان ناتوان جسمی منجستر خدمات ارایه می‌کند. در این باشگاه‌ها، فعالیت و ورزش‌های گوناگونی ارایه می‌شود که برابر با نیاز مراجعه‌کننده، مناسب‌سازی می‌شود. خط‌مشی این باشگاه‌ها، تفریح از طریق ورزش و تشویق به انجام فعالیت‌های ورزشی مراجعه‌کنندگان فارغ از میزان توانایی جسمی‌شان است. این باشگاه‌ها، جلسات تئوری هم دارند و مربیان کارآزموده که به‌طور مرتب پیگیر فعال بودن و پیشرفت توانایی ورزشی مراجعه‌کنندگان هستند، در آن کار می‌کنند.

۸ باشگاه ورزشی دیگر هم در منجستر به معلولان خدمات می‌دهند که تنها مختص یک ورزش خاص مانند شنا و ویلچررانی هستند. در این باشگاه‌ها، سعی می‌شود، توانایی ورزشی معلولان در ورزش انتخابی‌شان پیشرفت کند. گروه دیگری مکان‌های ورزشی که شهرداری منجستر در اختیار شهروندان قرار می‌دهد، آکادمی‌های مختص ورزشکاران معلول حرفه‌ای است که می‌خواهند در رقابت‌های ورزشی بمانند و موفق شوند. شهر میامی هم امکانات ورزشی متفاوتی برای شهروندان معلول بزرگسال در نظر گرفته است. این امکانات شامل، دوچرخه‌سواری با دو سرنشین، تنیس با ویلچر (جلسات آموزشی به

فرصت‌های فراگیر به افراد معلول است که این شامل ورزش‌های اختصاصی و عمومی و فعالیت‌های فیزیکی در مراکز تفریحی - ورزشی بیرمنگام می‌شود. از نظر مسئولان، این شهر در زمینه‌هایی مانند تشویق معلولان به شرکت در فعالیت‌های اصلی اجتماعی، ساختن باشگاه‌های جدید مخصوص معلولان، حمایت از رویدادهای مخصوص ورزش معلولان در سطح شهر و بالا بردن دانش فنی مربیان و کارکنان مراکز ورزشی افراد ناتوان جسمی نیازمند پیشرفت و توسعه است.

تعدادی از مراکز و باشگاه‌هایی که شهرداری بیرمنگام در اختیار شهروندان معلول قرار می‌دهد دارای امکانات در دسترس، تجهیزات و کارکنان آموزش دیده است و تعدادی دیگر از این مراکز، تنها تجهیزات و امکانات در اختیار معلولان می‌گذارند. در مجموع ۱۴ باشگاه و مرکز تفریحی - ورزشی برای افراد با ناتوانی جسمی وجود دارد. از سوی دیگر، شهرداری منجستر دارای مدیر ورزش معلولان است که مسوولیت راهبردی توسعه ورزش معلولان در این شهر را برعهده دارد. این مدیر در همکاری با افراد بسیار دیگری وجود برنامه و باشگاه‌های در دسترس معلولان در شهر را پیگیری می‌کند. او وظیفه دارد از وجود فرصت‌هایی برای شهروندان ناتوان منجستر به‌منظور شرکت در ورزش (در هر سطحی) مطمئن شود.

علی همت محمودنژاد، رییس انجمن دفاع از حقوق معلولان

## تاکنون حتی یک ریال هم برای اجرای کنوانسیون بودجه در نظر گرفته نشده است

مواردی هستند که از حقوق مسلم و بشردوستانه بوده که این حقوق عام و جهانشمولند.

### معلولان در ایران

در ایران هم حدود ۳ میلیون نفر از جمعیت کشور را معلولان تشکیل می‌دهند که از این تعداد فقط یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفرشان توسط سازمان بهزیستی که تنها متولی امور آنها در کشور است، شناسایی شده و از این تعداد هم تنها نیمی از آنها از خدمات این سازمان بهره‌مند شده‌اند.

لایحه الحاق جمهوری اسلامی ایران به کنوانسیون جهانی حقوق معلولان نیز بعد از نزدیک به ۲ سال پس از تصویب کنوانسیون توسط سازمان ملل در آذر ۸۷، همزمان با روز جهانی معلولان به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و اکنون بعد از گذشت ۲ سال از این الحاق به گفته رئیس انجمن حمایت از حقوق معلولان، هیچ پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در حوزه معلولان، متاثر از الحاق ایران به کنوانسیون جهانی حقوق معلولان باشد به چشم نمی‌خورد. علی همت محمودنژاد با اشاره به این که بجز امضای کنوانسیون هیچ اتفاق خاصی صورت نگرفته است، می‌گوید: هرچند در خصوص بیمه مکمل و پرداخت هزینه شهریه دانشجویان معلول رشد داشته‌ایم اما همچنان حضور اجتماعی معلولان به کندی صورت می‌گیرد.

محمودنژاد می‌افزاید: با این که مجلس الحاق به کنوانسیون را تصویب کرده، اما تاکنون حتی یک ریال هم برای اجرای کنوانسیون بودجه در نظر

### کنوانسیون جهانی حقوق معلولان

شاید سازمان ملل خیلی دیر به فکر حقوق این قشر عظیم از مردم دنیا افتاده است، ولی به هر حال این اتفاق افتاد و کمیته‌ای که در طول سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۶ میلادی از سوی مجمع عمومی سازمان ملل برای این منظور در نظر گرفته شده بود، با انجام ساعت‌ها مطالعه و جلسات متعدد، سرانجام در دسامبر سال ۲۰۰۶ مطابق با دهم فروردین ۱۳۸۶. کنوانسیون بین‌المللی حقوق معلولان در ۵۰ ماده به تصویب مجمع عمومی سازمان ملل رسید مطابق این کنوانسیون، دولت‌های عضو متعهد می‌شوند که در کشورشان تسهیلاتی ایجاد کنند که افراد معلول از حق مادرزادی حیات و سایر حقوق مادی و معنوی مساوی با دیگر مردم برخوردار باشند و بر این اساس، دولت‌ها در تمام دنیا موظف به حمایت از حقوق آنها هستند. حق دسترسی به اطلاعات و مناسب‌سازی سازه‌های محیطی، ارتقای آگاهی، آموزش و حق دسترسی به آن، تکنولوژی آموزشی و توانبخشی، حق زندگی، دفاع از امنیت جسمی هنگام خطر از جمله درگیری‌های نظامی، فوریت‌ها و حوادث طبیعی، رهایی از بهره‌کشی و خشونت، دفاع از موجودیت فردی و بهینه کردن زندگی مستقل فرد معلول به منظور مشارکت اجتماعی و آموزش مهارت‌های حرکتی، ارابه خدمات بهداشتی و برخورداری از تامین اجتماعی مناسب از جمله بیمه‌های بهداشتی (درمان)، عمر و تمهید تغذیه مناسب و اشتغال از جمله

آدم بودن به این نیست که من دو پا ندارم و تو دو پا داری. گفتیم آدم بودن یعنی چشم‌های من، چشم‌های تو، دست‌های تو، دست‌های من. گفتیم اینجا ایران است و آرمان زندگی در شهر بدون پله.

گفتیم پله‌ها را باید برداشت، حتی اگر در ذهن آدم‌ها باشند. خندیدیم به موانع، به مشکلات، به همه نه نمی‌توانید ها...

صندلی‌های چرخدار و عصاهایمان را برداشتیم و همراه آن دوست‌هایی که هم دو دست داشتند و هم دو پا و هم روح‌هایی بلند، رفتیم. رفتیم میان آدم‌ها و گفتیم زندگی به همین آسانی است. زندگی معلول و غیرمعلول ندارد. به همه مسوولان و اصحاب رسانه، معلم‌ها، به همه رهگذرهایی که از کوچه باور می‌گذشتند، بله. حال یادی از بزرگ‌ترین اقلیت جهان کنیم؛ یادی از مشکلاتشان، توانایی‌هایشان، خوشی‌ها و دغدغه‌هایشان.

معلولان بزرگ‌ترین اقلیت غیرنژادی در جهان هستند که با جمعیتی بالغ بر ۶۵۰ میلیون نفر قریب به ۱۰ درصد جمعیت جهان را شامل می‌شوند. براساس آماری که سازمان بهداشت جهانی (WHO) ارائه می‌دهد از هر ۱۰ کودک یکی معلول به دنیا می‌آید یا این که بعدها به علت حادثه معلول می‌شود.

یکی از مفاهیم گزارش سازمان بهداشت جهانی می‌تواند این باشد که احتمال معلولیت برای تمام افراد جامعه بر اثر حوادث غیرمترقبه وجود دارد.

و معلولان جسمی - حرکتی واگذار شود. این در حالی است که به گفته رئیس انجمن دفاع از حقوق معلولان ایران نه تنها این قوانین در بخش دولتی اجرا نمی‌شود، بلکه در بخش خصوصی هم معلولان با مشکلات عدیده‌ای برای یافتن شغل مواجه هستند. محمود نژاد با اشاره به این که دولت متعهد است حق بیمه کارفرمایی ۲ هزار تا ۲۵۰۰ معلول را پرداخت کند، گفت: این رقم فقط تعداد محدودی از معلولان را شامل می‌شود و فراگیر نیست.

پرداخت حداقل ۵ درصد جبران عدم کارایی معلولان از سوی بهزیستی یکی دیگر از قوانینی است که به درستی اجرا نمی‌شود و مدت محدود (۱۱ ماه) آن باعث انتقاد رئیس انجمن دفاع از حقوق معلولان ایران شده است. به گفته محمود نژاد اگر قرار است از فرصت‌های شغلی حمایت شود چرا این مدت را محدود به ۱۱ ماه می‌کنیم. وی می‌افزاید: بهزیستی تعهد پرداخت جبران عدم کارایی معلولان را کامل اجرا نمی‌کند. به اعتقاد رئیس انجمن دفاع از حقوق معلولان، ادامه چنین اقداماتی باعث از بین رفتن انگیزه کارفرمایان در پرداخت بموقع حقوق معلولان می‌شود. اما داستان فقط به عدم حمایت دولت ختم نمی‌شود، بلکه کارفرمایان نیز با بی‌انصافی از معلولان بیگاری می‌کشند و به رگم پرداخت حقوقی کمتر از قانون کار، رسید و امضایی برابر با این قانون از معلول دریافت می‌کنند. براساس قانون وزارت کار حداقل حقوق ۳۰۳ هزار تومان است. متاسفانه قانون‌های خاص معلولان کارگر در کشور ما وجود ندارند و این افراد مجبورند در صورت یافتن شغل در سایه ترس از اخراج در برابر بی‌عدالتی‌هایی که به آن‌ها



می‌آورد، اما متاسفانه تعداد زیادی از معلولان به‌رغم گذراندن دوره‌های تحصیلات عالی و کسب دانش و مهارت لازم نمی‌توانند به اشتغال مناسب برسند و میزان بیکاری میان معلولان ۲ برابر بیکاران عادی است. هرچند براساس قانون، دولت موظف است حداقل ۳ درصد از مجوزهای استخدامی (رسمی، پیمانی و کارگری) دستگاه‌های دولتی و عمومی اعم از وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، موسسات، شرکت‌ها و نهادهای عمومی و انقلابی و دیگر دستگاه‌هایی که از بودجه عمومی کشور استفاده می‌کنند را به افراد معلول واجد شرایط اختصاص دهد، اما در عمل این قانون اجرا نمی‌شود. براساس این قانون باید حداقل ۶۰ درصد از پست‌های سازمانی، اپراتور تلفن دستگاه‌ها، شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی به افراد نابینا و کم‌بینا

گرفته نشده است. رئیس انجمن حقوق معلولان همچنین با ابراز نگرانی از کم بودن مستمری معلولان که کمتر از ۳۲ هزار تومان در ماه برای هر معلول است، می‌افزاید: حتی همین مستمری اندک را تنها ۳۰۰ هزار نفر از یک میلیون و ۲۰۰ هزار معلول شناسایی شده دریافت می‌کنند. وی همچنین معتقد است که سازمان بهزیستی باید مسکن مهر معلولان را از مسکن مهر دولتی جدا کند، چرا که بیشتر معلولان حتی توان پرداخت وام‌های بلند مدت مسکن مهر دولتی را هم ندارند.

## اشتغال معلولان

این که اشتغال هر فرد موجب استقلال اقتصادی او می‌شود، قابل کتمان نیست. داشتن شغل به شخص هویت و تشخص اجتماعی بخشیده و در او اعتماد به نفس به وجود





برای تردد استفاده کنند. اما اکثر اوقات ماشین‌ها و سرویس‌های مخصوص معلولان که برای استفاده معلولان مناسب‌سازی شده به علت بروز برخی مشکلات فعالیت نمی‌کنند یا فعالیت‌شان تا مدت‌ها به تعویق می‌افتد.

سال گذشته سرویس‌های بهزیستکار که مخصوص ایاب و ذهاب معلولان هستند به علت کمبود سهمیه بنزین حدود ۴ ماه فعالیت نداشتند و اکثر معلولانی که مشکلات جسمی و حرکتی حادتری دارند چندین ماه خانه‌نشینی پیشه کردند و فقط برای انجام امور بسیار ضروری از منزل خارج می‌شدند، در صورتی که یکی از نیازهای مهم و حیاتی بشر حضور اجتماعی است، لذا انزوا و خانه‌نشینی مانع بروز استعدادهای فردی شده همچنین کاهش روحیه شاد زیستن و امیدواری افراد را در پی خواهد داشت. البته این مشکل بعد از پیگیری‌های فراوان توسط گروه‌های مختلف معلولان بالاخره حل شد و سرویس‌ها به فعالیت‌شان ادامه دادند، اما متأسفانه هنوز هم شاهد وجود بسیاری مشکلات و معضلات در ناوگان حمل و نقل معلولان هستیم و هنوز هم معلولانی داریم که گاهی به دلیل دردهای بسیار جسمانی و گاهی مناسب نبودن وسایل ایاب و ذهاب، در خانه ماندن را به

حضور اجتماعی ترجیح می‌دهند. مشکلات معلولان در جامعه بسیار بیشتر از آن است که در بالا آمد، اما مهم‌تر از همه آنچه در ارتباطات اجتماعی با معلول باید در نظر گرفت، این نکته است که ارتباط با آن‌ها باید همراه احترام باشد و از ترحم به ایشان دوری گزید. به یاد داشته باشیم آنچه توانایی را می‌سازد، اراده است و اراده اگر بخواهد جاری شود، هیچ بهانه‌ای نمی‌شناسد.

در طول سال، برنامه‌های مختلفی از سوی سازمان‌ها و دستگاه‌های اجرایی برای ازدواج و ترویج آن در جامعه انجام می‌شود، اما نباید این نکته را فراموش کرد که ازدواج فقط مخصوص افراد سالم و توانا نیست و افراد معلول هم نیاز به همدم و همراهی برای زندگی مشترک خود دارند. متأسفانه نه تنها در روز ملی ازدواج، بلکه طی سال هم کمتر توجهی به ازدواج معلولان از طرف سازمان‌های مختلف نمی‌شود.

### مشکلات تردد معلولان

اقتضای مختلف معلولان به دلیل داشتن شرایط خاص جسمانی قادر به استفاده از انواع گوناگون وسایل نقلیه نیستند و در زمینه حمل و نقل همچنین رفت و آمد در سطح شهرها نیازهای ویژه‌ای دارند که محتاج رسیدگی و توجه بیشتری هستند. بنابراین تا وقتی تمامی وسایل نقلیه عمومی شهری مانند اتوبوس، مترو، تاکسی‌ها، ماشین‌ها و... مناسب‌سازی شوند لازم است از وسایل ایاب و ذهاب مخصوصی

می‌شود، سکوت کنند.

### ازدواج معلولان

به گفته رئیس انجمن دفاع از حقوق معلولان در سال گذشته ۲۰۵ زوج معلول از طریق این انجمن با یکدیگر ازدواج کرده‌اند که این آمار در بین سازمان‌های غیردولتی دنیا بی‌نظیر است. اگرچه ازدواج معلولان را باید به فال‌نیک گرفت، اما نباید فراموش کرد که این امر خود بر لزوم فراهم کردن شرایط مناسب برای این گروه تأکید دارد و مسوولان و نهادهای ذی‌ربط باید زمینه‌های لازم برای تامین مسکن و اشتغال این گروه را فراهم کنند. اگرچه هم‌اکنون سازمان بهزیستی بعد از ازدواج به زوج‌های معلول ۶۰۰ هزار تومان کمک مالی می‌کند و سالانه یک‌سری واحدهای مسکونی توسط بهزیستی ساخته می‌شود، اما این امر پاسخگوی نیاز معلولان نیست و آن‌ها بیش از هر چیز به یک شغل مناسب برای امرار معاش نیاز دارند؛ شغلی که چرخ زندگی را بچرخاند.



متاسفانه در نقاط مختلف شهرهای کشور ما شاهد افتتاح ساختمان‌ها، اماکن عمومی، از قبیل مدارس، دانشگاه‌ها، مساجد، مراکز درمانی، اماکن ورزشی و معابر جدیدی هستیم که ضوابط و مقررات ویژه معلولان و جانبازان را رعایت نکرده‌اند. رییس هیئت مدیره و مدیر عامل انجمن معلولان ندای ایران ضمن گلایه از این‌که با بی توجهی مسئولان گفت: مشکل معلولان تا ۳۰ سال دیگر هم حل نمی‌شود. محمود کاری در خصوص قانون حمایت از معلولان در جامعه گفت: اجرای ماده ۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان بر مناسبت‌سازی محیط‌های شهری و اماکن عمومی تاکید دارد ولی با توجه به گذشت بیش از ۶ سال از تصویب این قانون فعالیت چشمگیری صورت نگرفته است. وی با اشاره به این‌که حتی در مهرماه سال جاری کارشناسان حوزه شهرسازی و دست اندرکاران مسکن و شهرسازی و سایر بخش‌ها حدوداً بین ۱۵ تا ۲۴ درصد اجرای مناسب‌سازی تایید کرده‌اند افزود: لازم به ذکر است که مناسب‌سازی محیط‌های شهری و اماکن باید در کلیه نقاط شهری و شهرستان‌ها و حتی روستاها انجام گردد و به یک یا دو خیابان اصلی شهر هم ختم نمی‌شود، آنچه که تاکنون اتفاق افتاده در معابر شهری کلانشهرها بیشتر کف‌سازی و زیباسازی مبلمان شهری بوده و نسبت به احداث و ایجاد دسترسی‌های لازم برای معلولان مطابق با استانداردهای جهانی و حتی ضوابط و مقررات شهرسازی ویژه معلولان و جانبازان مصوب ۱۳۶۷ هیئت وزیران شاید تا ۲۴ درصد هم اجرا نشده باشد. به گفته کاری اگر یک خیابان یا معبری مناسب‌سازی شده بلافاصله در اولین تقاطع با ایجاد موانعی سد معبر توسط خود شهرداری‌ها صورت گرفته و با میله‌های آهنی راه را به معلولان و جانبازان بسته‌اند بطوری که امروزه هر انسان وظیفه شناس و مسئولی در سطح شهرهای بزرگ مانند اصفهان، مشهد، تبریز، تهران و... تردد کند متوجه

رییس هیئت مدیره انجمن معلولان ندای ایران

## مشکل تردد معلولان تا ۳۰ سال دیگر هم حل نمی‌شود



این موانع خواهد شد. رییس هیئت مدیره و مدیر عامل انجمن معلولان ندای ایران با اشاره به این که تبصره ۳ ذیل ماده ۲ قانون فوق الذکر قانونگذار، سازمان بهزیستی را به عنوان ناظر قرار داده که از طرفی اهرم‌های نظارتی کاربردی و قابل قبولی در اختیار ندارد و از طرف دیگر تاکنون موفق به ایجاد یک دبیرخانه ثابت و موثر یا یک اداره کل مناسب‌سازی برای پیگیری و ایفای وظیفه محوله در قانون نشده است. تصریح کرد: متأسفانه در نقاط مختلف شهرهای کشور ما شاهد افتتاح ساختمان‌ها، اماکن عمومی، از قبیل مدارس، دانشگاه‌ها، مساجد، مراکز درمانی، اماکن ورزشی و معابر جدیدی هستیم که ضوابط و مقررات ویژه معلولان و جانبازان را رعایت نکرده‌اند. که در نتیجه معلولان در همین بناها حداقل تا ۳۰ سال دیگر مشکل دارند. به نظر می‌رسد که به رضایتمندی گروه‌های هدف مانند معلولین، جانبازان و سالمندان از وضعیت محیط‌های شهری و اماکن عمومی می‌تواند میزان درصد کار انجام شده را تعیین کند. این درحالیست که رییس سازمان بهزیستی چند روز پیش در خصوص اجرا شدن قانون جامع حمایت از معلولان در جامعه با بیان این که این قانون ۱۶ ماده دارد اما آنچه در ماده ۲ این قانون آمده به رویت مردم می‌رسد اظهار داشت: ماده ۲ این قانون مربوط به بحث مناسب‌سازی است و دستگاه‌های مختلفی متولی این موضوع هستند که با فراخوان ما تعهدات آنان مورد بررسی قرار گرفته است. حدود ۴۰ درصد از قانون جامع حمایت از معلولان به اجرا رسیده است. وی در ادامه با بیان این که نیمه اول آخرین فصل امسال گزارشات این دستگاه‌ها جمع آوری شده و در ستاد مناسب‌سازی بررسی خواهد شد اذعان داشت: در اجرای این ماده از قانون ۱۸ دستگاه تأثیرگذارند اما می‌توان گفت که در بحث مناسب‌سازی فضای شهری هنوز به نقطه مطلوب نرسیده‌ایم و تمام این دستگاه‌ها باید برای فراهم شدن شرایط ایده‌آل تلاش کنند. هاشمی در پاسخ به این سوال که سازمان بهزیستی تا چه اندازه در خصوص مشکلات معلولان از دستگاه‌های دیگر پرسشگری می‌کند گفت: مواد ۱۶ گانه قانون جامع حمایت از معلولان برای ما اهمیت دارد و به همین دلیل امسال سازوکار جدیدی ترتیب داده‌ایم که از معلولان و انجمن‌های معلولان برای رسیدن به حل مشکلات معلولان استفاده کنیم. رییس سازمان بهزیستی کشور تصریح کرد: تاکنون حدود ۴۰ درصد از قانون جامع حمایت از حقوق معلولان به اجرا رسیده است اما تمام دستگاه‌ها مکلفند تا پایان سال گزارشات خود در این زمینه را به ما ارائه دهند زیرا ما نیز موظف به ارائه گزارش به هیئت وزیران هستیم.





## ایران در زمره سه کشور برتر در ورزش معلولان

اولین همایش علمی  
ورزش همگانی جانبازان  
و معلولان را با هدف  
دستیابی به آخرین  
دستاوردهای علمی و  
تجارب کاربردی از  
ساعت ۹ صبح روز سه  
شنبه ۲ اسفند ماه استارت  
خورد.

این همایش با هدف استفاده از آخرین یافته‌های علمی و پژوهشی در خصوص ورزش همگانی جانبازان و معلولین، برگزار می‌شود تا ضمن تبادل نظر بین اندیشمندان و صاحبان نظر در این حوزه، دستاوردهای آن در سیاستگذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های آتی در خصوص ورزش همگانی جانبازان و افراد دارای معلولیت، مدنظر قرار گیرد. بحث برخی از سخنرانان پیرامون انجام فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی جانبازان و معلولان در جامعه بود. همچنین عنوان شد که ۵ درصد از جمعیت کشور را معلولان تشکیل می‌دهند. در قسمتی از همایش امروز نیز سخنان فیلیپ کرایون رییس بین المللی پارالمپیک مطرح شد. او در حرف‌هایش ایران در کنار برزیل و چین در زمره سه کشوری که در زمینه ورزش معلولان موفق هستند، معرفی کرد.

### همگانی کردن ورزش معلولان نیاز به کار بیشتر دارد

غفور کارگری در این همایش اظهار داشت: میانگین معلولان هر کشور طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی ۱۰ درصد است. حالا ما فرض را بر این می‌گذاریم که ۵ درصد از جمعیت ۷۰ میلیونی ایران معلول هستند که رقمی بالغ بر ۳/۵ میلیون نفر خواهد بود. این در حالی است که ما در حال حاضر ۱۰ هزار ورزشکار ثبت شده داریم و ۵۰ تا ۶۰ هزار ورزشکار هم هستند که به طور غیررسمی فعالیت می‌کنند. این نشان می‌دهد که فاصله ما با جامعه هدف بسیار است و نیاز به کار بیشتر داریم. کارگری با اشاره به این که استقبال خوبی از این همایش صورت گرفته، افزود: این جلسه با استقبال بسیار خوبی همراه بوده است. ۹۰ درصد مقالات ارسالی پژوهشی هستند و این مقالات در ۱۰ محور ارائه شده‌اند. نکته جالب توجه در این همایش این است که ۴۰ درصد مقالات را بانوان ارائه کرده‌اند.

رئیس همایش ورزش همگانی معلولان در پایان گفت: ایران در بخش ورزش معلولان پیشرفت بسیاری داشته تا آنجا که آقای فیلیپ کرایون، رئیس کمیته بین المللی پارالمپیک، گفته که ایران، چین و برزیل موفق‌ترین کشورها در عرصه ورزش معلولان هستند.

## یک روح با اراده، یک جسم معلول

زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد؛ لحظه‌ای شاد و لحظه‌ای غمگین، لحظه‌های امیدوار و لحظه‌ای نومید. بارها اتفاق افتاده که فرد به علت داشتن مشکلات زیاد، از زندگی و داشتن لحظاتی توأم با آرامش بی‌نصیب مانده است. هر انسانی هدفی دارد و برای رسیدن به اهداف متعالی خود در تلاش است. من، شما، دیگری و کلا همه ما به نحوی برای داشتن یک زندگی راحت و سرشار از آرامش در تلاش و تکاپو هستیم. در دنیای امروز مشکلات روحی - روانی بسیار حاد و طاقت‌فرسا شده است. تمامی افراد جوامع مختلف به نحوی درگیر مشکلات روحی - روانی، افسردگی، نومیدی و هرگونه مشکل خاص خود هستند...

باشند. اولین و مهمترین کسی که می‌تواند نقش بسیار موثری در این امر داشته باشد، خود فرد معلول است که به نوعی مشکل جسمی و حرکتی دارد. اگر فرد معلول خودش را قبول داشته باشد و روحیه مناسب و امید به زندگی را در خود تقویت کند، هیچگونه مشکلی نمی‌تواند مانع پیشرفت و موفقیت او شود. البته گاهی اوقات مسایل و مشکلات مختلف دست به دست هم داده و در تضعیف روحیه فرد معلول موثر واقع میشوند. به عنوان مثال نگاه‌های مردم، دید غلط جامعه نسبت به افراد معلول، حس ترحم دیگران، مشکلات زندگی و معضلات رفتوآمد، کمبود امکانات رفاهی و مناسب برای این قشر از جامعه و همه اینگونه مشکلات و عوامل که قسمت عمده‌های از زندگی معلولان را شامل میشود، موجب کاهش اراده و تضعیف روحیه فرد میشوند. در درجه دوم خانواده فرد معلول می‌تواند نقش موثری در تقویت اراده و روحیه فرد داشته باشد. اگر خانواده بین فرزند معلول و غیرمعلول خود تفاوت قایل نشود و به دور از هرگونه ترحم و دلسوزی سعی در استقلال فرزند خود داشته باشد، می‌توان امیدوار بود که فرد معلول در زندگی شخصی و آینده خود بسیار قوی و غیرقابل شکست حاضر شود. دسته دیگر، دوستان و همسالان فرد معلول هستند.

حال در این بین افرادی نیز هستند که علاوه بر مشکلات روحی، مشکلات جسمی و حرکتی نیز دارند. آری، معلولان علاوه بر تمامی مشکلات و حوادث زندگی، مشکلات جسمی را نیز تحمل میکنند. همین نکته مهمترین مبحث در مورد اعتماد به نفس و تقویت روحیه برای ادامه زندگی است. اگر فرد معلول روحیه زندگی کردن و امید خود را از دست بدهد، نمی‌توان توقع داشت که زندگی سالم و سرشار از آرامشی داشته باشد.

معلولان دو دسته هستند: معلولانی که از ابتدای زندگی به علت مسایل مختلف ژنتیکی و کمبود مواد معدنی و ویتامینها در بدن مادر دچار معلولیت‌های مختلفی شده‌اند. دسته دیگر معلولانی که در طول عمر و زندگی خود بنابر حوادث مختلف، تصادفات، برخی بیماریها و عوارض گوناگون دچار معلولیت و نقص عضو میشوند. ما شاهدیم که تمامی معلولان طی مدتی از زندگی و عمر خود و حتی گاهی اوقات تمامی عمر خود دچار مشکلات روحی - روانی و افسردگیهای خاصی میشوند اما در این بین لازم است معلولانی که با تمام قوا، حس تلاش و حرکت‌های به‌سزایی داشته‌اند را نادیده نگیریم. حال باید دید در این بین چه کسانی میتوانند نقش موثر و مفیدی در تقویت اراده و داشتن روحیه مناسب و حس اعتماد به نفس برای این قشر داشته

از حوادث و عوامل مختلف دچار معلولیت جسمی و حرکتی شده‌اند، مستلزم شرایط ویژه و رسیدگی‌های موثرتری هستند. فردی که از ابتدای زندگی سالم بوده و بعد از مدتی در اثر حادثه یا تصادف یا هرگونه معضلی دچار معلولیت می‌شود، برای وفق دادن روحیه خود با شرایط ایجادشده نیاز به زمان بیشتری دارد. قبولاندن شرایط جدید و عادت کردن به معلولیت مورد نظر، برای فردی که دچار آسیب نخاعی شده، بسیار مشکل‌تر از فردی است که از ابتدای زندگی معلولیت داشته است. این امر نکته بسیار حادی است که روانشناسان و جامعه‌شناسان نیز برای یافتن راه‌حل‌های مناسب در تلاشند. اما باز هم اراده خود فرد مهمترین و بارزترین نکته اساسی برای قبول کردن و وفق دادن شرایط است. سرنوشت دست خود ماست و خداوند ما را مختار آفریده، اگر بخواهیم میتوانیم با هر نوع شرایطی زندگی کنیم و برای داشتن یک زندگی آرام، شکرگزار پروردگارمان باشیم. همینطور اگر نخواهیم شرایط را قبول کنیم، می‌توانیم زندگی را بر خود و اطرافیان تلخ کرده و در انزوا و تنهایی، آینده خود و خانواده‌مان را تباه کنیم؛ لذا قبول کنیم که زندگی ادامه دارد و ما نیز عضوی از قشر عظیم اجتماع هستیم و حق زندگی و نفس کشیدن داریم، آنگاه اگر برای رسیدن به نقطه‌های روشن و فتح آسمان خوشبختی تلاش کنیم، باید مطمئن باشیم که جامعه نیز یاریمان خواهد کرد. مطمئن باشیم که موفق خواهیم شد، زیرا هر لحظه و همه جا خداوند یاریمان می‌کند. لبخند بزنیم و شاد باشیم که زندگی از آن بندگان است. به امید روزی که همه ما انسان‌ها اعم از معلولان و غیرمعلولان به اوج قله‌های خوشبختی و سعادت دنیوی و اخروی برسیم.

معلولان تنها مختص قشر خاص و سازمان خاصی نمی‌شود. معلولان هم عضوی از اجتماع عظیم مردم هستند و به علت داشتن شرایط جسمی خاص نیازمند سرویس‌دهی‌های خاصی نیز هستند. داشتن روحیه مناسب، شاد و اراده‌های محکم و قوی مستلزم دیدگاه روشن‌بینانه اجتماع است. وقتی فرد معلولی شروع به تلاش و تکاپو برای ساختن آینده‌های روشن برای خود و جامعه می‌کند، اگر افراد مختلف و خانواده‌ها و تمامی اقشار جامعه مدام کمبودها و نواقص جسمی او را گوشزد کنند، آنگاه دیگر نمی‌توان امیدوار بود که عاقبت جامعه معلولان به سرانجامی شیرین و دلپذیر برسد. همه ما به حقیقت، افراد معلول و با استعدادی را دیده‌ایم که درخشیده‌اند و مقام‌های بسیار با ارزشی برای کشورمان کسب کرده‌اند، پس در این‌که می‌توان روی معلولان حساب کرد، شکی نیست، اما در این بین برمی‌گردیم به اراده و روحیه خود افراد معلول.

آیا یک فرد معلول اعم از جسمی و حرکتی می‌تواند آنقدر به خود و اراده خود ایمان داشته باشد که حتا مشکلات نیز نتواند در تضعیف روحیه‌اش موثر باشد؟ البته که می‌تواند، اما رسیدن به این مرحله از اراده، نیازمند عزمی راسخ و پشتکاری عظیم است. معلول اگر خود را قبول کند و به خدای خود ایمان داشته باشد و مطمئن باشد که به همه چیز خواهد رسید، پس مشکلات و فراز و نشیب‌ها نمی‌تواند مانع رسیدن به اوج قله‌های خوشبختی و موفقیت شود.

اگر از خداوند یاری بخواهیم و عزم خود را جزم کرده و حرکت کنیم، همچنین به داشتن آینده‌های درخشان امیدوار باشیم، دیگر دلیلی برای یاس و نومیدی نخواهد ماند. در این بین افرادی که بر اثر ضایعات نخاعی ناشی

طی دوران تحصیلی، دانشگاه، امور شغلی، تفریحی و تمامی مراحل زندگی، همسالان و دوستان افراد معلول می‌توانند نقش موثری در زندگی آن‌ها داشته باشند. چه بسیارند افرادی که به خاطر داشتن دوست و همصحب خوب و مفید، به زندگی امیدوار شده‌اند و تمامی سختی‌ها را به جان خریدند تا پایه‌های دوستان خود برای داشتن آینده‌های روشن تلاش کنند. درک متقابل و فرق قایل نشدن میان افراد باعث می‌شود که فرد معلول همپای دیگران تلاش کند و با تمامی مشکلات اعم از جسمی و روحی و روانی بجنگد، اما آیا همه افراد بدین امر مهم و وظیفه انسانی خود عمل می‌کنند؟ آیا تمامی افراد جامعه سعی میکنند لااقل لحظه‌ای هم که شده، خود را به جای فرد معلول حس کنند؟ آیا سعی میکنند با در نظر گرفتن شرایط خاص این دسته افراد، مشکلات رفت‌وآمدی و شرایط زندگی آن‌ها را تجسم کنند؟ آیا افراد به این نکته توجه می‌کنند که خدایی ناکرده شاید روزی چنین حوادث خاصی برای آن‌ها نیز اتفاق افتد؟ آنگاه چه توقعی از افراد دیگر و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، خواهند داشت؟ آیا افراد جامعه درک می‌کنند که نقص عضو و معلولیت، محرومیت نیست، بلکه محدودیت است. دسته بعدی، مسوولان و مجریان امور هستند. اگر مسوولان و مجریان هر جامعه‌ای برای حضور معلولان در بین اجتماع مردم تلاش کنند، به‌طور حتم راهکارهای مختلفی نیز برای حل مشکلات به‌وجود خواهد آمد. اما در این بین تنها سازمان بهزیستی مسوول تمامی اوامر نیست، بلکه تک‌تک سازمان‌ها و ارگان‌ها و بالاخص تک‌تک افراد جامعه مسوول اجرای امور هستند. از بین بردن مشکلات مختلف

## قرار دارند بیشتر در معرض کودک آزاری کودکان دارای ظاهری زشت و معلول

مدیرکل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به انواع خشونت خانگی اعم از همسر آزاری، کودک آزاری و سالمند آزاری، گفت: خشونت خانگی امری پنهان است که اغلب توسط نزدیکترین افراد به فرد آزار دیده اعمال می‌شود.

حسن موسوی چلک افزود: همسر آزاری در ایران با عنوان «زن آزاری» شناخته می‌شود. وی با بیان این‌که به طور معمول خشونت‌های خانگی گزارش شده از نوع «آزار جنسی» هستند، ادامه داد: این در حالیست که خشونت خانگی چهار حوزه خشونت جسمی، جنسی، عاطفی و مسامحه و غفلت را در بر می‌گیرد.

مردم هنوز با منابع اجتماعی حمایت‌کننده در هنگام مواجهه با انواع خشونت آشنا نیستند

کودکان دارای بیماری‌های صعب‌العلاج، معلول، دارای ظاهر زشت و بیش‌فعال بیش از دیگر کودکان در معرض کودک آزاری قرار دارند

به گفته مدیرکل دفتر آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نه تنها در ایران بلکه در تمام جهان، «خشونت‌های فیزیکی» بیشتر گزارش می‌شوند، چرا که نمود عینی بیشتری دارند.

چلک در ادامه با تأکید بر اینکه مردم ایران هنوز با منابع اجتماعی حمایت‌کننده در هنگام مواجهه با انواع خشونت آشنا نیستند، خاطر نشان کرد: باید مردم با منابع اجتماعی موجود به خصوص «اورژانس اجتماعی» آشنا شوند.

وی با اشاره به دلایل بروز خشونت خانگی به ایسنا گفت: کودکان دارای بیماری‌های صعب‌العلاج، معلول، دارای ظاهر زشت و بیش‌فعال بیش از دیگر کودکان در معرض کودک آزاری قرار دارند.



مدیرکل دفتر امور آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: والدینی که در دوران کودکی کتک خورده‌اند در بزرگسالی نیز همان الگو را پیاده می‌کنند. بنا به گفته چلک، در خانواده‌های متشنج و نابسامان هم احتمال همسر آزاری بیشتر است. همچنین تفاوت سنی زیاد بین زوجین با یکدیگر و فرزندان، ضعف اخلاقی، تکبر و خودخواهی، عصبی بودن، مصرف مواد مخدر و الکل، افسردگی، داشتن شخصیت ضد اجتماعی زمینه را برای بروز خشونت خانگی فراهم می‌کند. وی افزود: برخی باورهای غلط مانند «کودک تا کتک نخورد آدم نمی‌شود» یا «زن ملک شخصی است» و همچنین مسائل اخلاقی و ناموسی هم به خشونت خانگی دامن می‌زند. مدیرکل امور آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه تأکید کرد: اگر قرار است در این حوزه اقدامی صورت گیرد، باید در هر سه بخش فرد، خانواده و جامعه باشد، لذا لازم است آموزش مهارت‌های زندگی در جامعه گسترش یابد و به این مساله نگاهی همه‌جانبه داشت. چلک در ادامه تأکید کرد: باید تمام تلاش‌ها در جامعه برای پیشگیری از خشونت باشد و در گام بعد حمایت‌های اجتماعی از افراد آزار دیده را تقویت کرد.

### برای مقابله با خشونت خانگی به لحاظ قانونی مشکلی نداریم

وی در ادامه با بیان اینکه از نظر قانونی، برای مقابله با خشونت خانگی کمبودی وجود ندارد، گفت: اگر واقعا به مداخله قانون نیاز باشد، کمبودی در این زمینه وجود ندارد؛ در قانون اساسی و سیاست‌های کلی نظام، قوانین مدنی و در مجازات اسلامی تدابیر لازم اندیشیده شده است.

چلک در پایان خاطر نشان کرد: خانواده‌ای که دچار خشونت خانگی باشد، کارکردهای خود را از دست می‌دهد و همسر، شوهر و فرزند در ایفای نقش خود در بیرون و درون خانواده دچار مشکل خواهند بود.

## روز جهانی معلولان

فرصتی برای تحقق حقوق افراد دارای معلولیت



همایش فرهنگی روز جهانی معلول  
زمان: پنج‌شنبه سوم آذر ساعت ۹ صبح  
مکان: مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد



افراد دارای معلولیت به قانون مذکور افزوده شد تا به منزله مکمل آن بوده و موجب قوام آن گردد.

هرچند بسیاری از کشورها، قوانین جهانی در ارتباط با حقوق معلولان را پذیرفته اند، لیکن زمینه‌های عینی و روانی برای پذیرش معلولان در همه عرصه‌ها بویژه در کشورهای جهان سوم فراهم نیست. در این کشورها، افراد معلول برای حضور در جامعه از امکانات اولیه برخوردار نیستند. لذا با آنکه بعضی از آنها از توانمندی‌های خاصی برخوردارند، در انزوا قرار دارند. با توجه به آنکه امروزه مشکل معلولیت تنها به فرد معلول مربوط نیست و بطور کلی،

است که توسط مجمع عمومی سازمان ملل متحد صورت پذیرفت. در سال بعد (۱۹۸۱) فاصله سال‌های ۱۹۹۲-۱۹۸۳ میلادی دهه جهانی معلولان نام گرفت تا کیفیت و شرکت فعالانه و همه جانبه افراد معلول را در زندگی اجتماعی و گسترش و پیشرفت آنها ارتقاء بخشید. قانون برنامه جهانی در ارتباط با معلولان که در سال ۱۹۸۲ توسط مجمع عمومی سازمان ملل متحد به تصویب رسید چارچوبی بین‌المللی را برای الحاق و انضمام مسائل مربوط به انواع معلولیت‌ها به یک برنامه ریزی ملی را فراهم می‌آورد. در سال ۱۹۹۳ قوانین استاندارد در زمینه برابر سازی مجال‌ها و فرصت‌های زندگی برای

شعار امسال روز جهانی معلولان

## دنیایی بهتر برای همه با کمک یکدیگر

دلیل انتخاب روز سوم دسامبر

به عنوان روز جهانی معلولین

روز جهانی معلولان که از سوی سازمان ملل متحد به عنوان اقدامی مشترک از سوی سازمان ملل متحد اعلام شده است، زمانی است برای برپایی جشن و ارج نهادن به تجارب و تواناییهای مردمی که با معلولیت‌های گوناگون دست و پنجه نرم می‌کنند. این روز برای نخستین بار در سال ۱۹۹۲ میلادی به منظور گرامی داشت سالروز تصویب قانون برنامه جهانی در ارتباط با معلولان از سوی مجمع عمومی سازمان ملل متحد اعلام گردید. هدف از این اقدام ارتقا رشد اذهان عمومی درباره مسائل مربوط به معلولیت‌های مختلف و افزایش آگاهی‌هایی بوده است که می‌بایست از مساله پیوستن افراد معلول در تمامی جنبه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی منتج شود. این وضع به همین منوال طی شد تا در سال ۱۹۹۹ شعاری با مضمون (امکان دسترسی برای همه در هزاره جدید) برگزیده شد و سرلوحه امور قرار گرفت.

در طی بیست سال اخیر کوشش‌های چشمگیری در شناساندن و معرفی اشخاص معلول به جامعه انسانی صورت پذیرفته است. یکی از مواردی که می‌توان از آن به عنوان نقطه عطفی در این زمینه نام برد اعلام سال ۱۹۸۱ میلادی به عنوان سال جهانی معلولان



معلولیت‌ها ناشی از سوء تغذیه، فقر، عدم مراقبت‌های بهداشتی - آموزشی و دیگر عواملی است که نتیجه توسعه نیافتگی جوامع می‌باشد. ازدیاد روز افزون جمعیت و نبود منابع مالی کافی، برنامه‌های توانبخشی را در کشورهای در حال توسعه با مشکلات فراوانی مواجه کرده است، به طوریکه معلولان در این کشورها به توجه ویژه‌ای نیازمندند.

اکثر معلولان جهان با مشکلات فیزیکی، فرهنگی و اجتماعی بسیاری روبه‌رو می‌باشند. موانع اجتماعی، آن‌ها را از استفاده از تسهیلات شهری و رفاهی محروم می‌سازد و نگرش عوامانه و غیر کارشناسانه اجتماعی نسبت به معلولان، آنان را تا حد زیادی از زندگی و روابط اجتماعی دور می‌کند. البته به علت عدم تساوی در برخورداری زنان و مردان معلول از مراقبت‌های بهداشتی، آموزش‌های شغلی و سایر خدمات اجتماعی، پیامدهای معلولیت برای زنان به گونه حادتری بروز می‌کند. امروزه بسیاری از معلولیت‌ها را می‌توان از طریق مراقبت‌های اولیه بهداشتی نظیر واکسیناسیون، تغذیه مناسب و... همچنین از طریق مراقبت‌های حرفه‌ای از قبیل توانبخشی طبی، گفتار درمانی، ارتوپدی فنی و... از بین برد. برخی از معلولیت‌ها در مراحل اولیه، با اقدامات درمانی و ترمیمی، قابل پیشگیری یا درمان هستند.

آرزوی دنیایی بهتر برای همه، با کمک یکدیگر که شعار امسال روز جهانی افراد دارای معلولیت است شاید تلنگری بدین معنا است که دنیایی بهتر را برای همگان نمی‌توان متصور بود بدون همیاری و کمک به یکدیگر.



### بزرگترین اقلیت جهان

حدود ۱۲ درصد از جمعیت ایران را معلولان تشکیل می‌دهند که از این میزان در حدود ۲ میلیون نفر دارای معلولیت شدید و ۶/۵ میلیون نفر معلول کم‌توان در ایران زندگی می‌کنند. معلولان بزرگترین اقلیت جهان هستند. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت هم اکنون بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از ساکنان جهان به علل مختلف جسمی، روانی و اجتماعی دچار ناتوانی و معلولیت هستند که ۸۰ درصد این افراد در کشورهای جهان سوم زندگی کرده و یک سوم آنان را کودکان تشکیل می‌دهند، زیرا اغلب

مشکل جامعه محسوب می‌شود، باید شرایطی فراهم کرد تا همه افراد معلول در جامعه، حق شهروندی داشته باشند و از فرصت‌های برابر برخوردار شوند. ضروری است ضمن برخورد احترام آمیز با معلولان، به آنان فرصت داده شود تا استعدادهای خلاق هنری و فکری خود را شکوفا سازند و آن را برای غنی‌سازی جامعه به کار گیرند. دستیابی به توسعه مورد نظر در هزاره جدید، نیاز به مشارکت معلولان و استفاده از پتانسیل و کارایی آنان، دارد ایجاد شرایط مناسب و رعایت حقوق معلولان، تنها گوشه‌ای از ادای دین جامعه به این افراد به عنوان شهروندان جامعه است.

## شناسایی دو گروه خونی جدید پس از یک دهه!



در کنار گروه‌های خونی A، B، AB یا O مثبت و منفی، اکنون دانشمندان دانشگاه ورمونت موفق به شناسایی دو گروه خونی جدید شده‌اند که می‌تواند جان هزاران انسان را نجات بخشد. شناسایی دو گروه خونی «لنگریس (Langereis)» و «جونیسور (Junior)» از مزیت‌های پزشکی بزرگی در حوزه‌های انتقال خون و پیوند اندام و همچنین رشد جنین و مبارزه با سرطان برخوردار خواهد بود.

درمان‌های پیشرفته سرطان‌ها مانند سرطان پستان برخوردار باشند.

بالیف در یک تلاش بین‌المللی با کمک دانشمندان ژاپنی به بررسی پروتئین‌هایی که توسط همتایان فرانسوی خود در موسسه ملی انتقال خون فرانسه پالایش شده بودند، پرداخت.

این موسسه انتقال خون، تا کنون ۲۸ گروه خونی دیگر را در کنار گروه‌های خونی معمول A، B، AB و O به رسمیت شناخته است. این گروه‌ها از اسامی جالبی مانند دیگو، دافی و لوتری برخوردار بوده و اکنون لنگریس و جونیسور نیز به آن‌ها اضافه شده‌اند.

اگرچه آنتی‌گن‌های این دو گروه خونی جدید در دهه‌های پیش در زنان باردار مبتلا به مشکل وضع حمل کودکان دارای گروه‌های خونی ناسازگار شناسایی شده بودند، اما اساس ژنتیکی این آنتی‌ژن‌ها تاکنون ناشناخته باقی مانده بود.

در نتیجه احتمالاً افراد زیادی با گروه خونی‌های لنگریس یا جونیسور مثبت و منفی وجود دارند که خود از آن بی‌خبر هستند و تفاوت میان مرگ و زندگی اکنون می‌تواند با یک آزمایش ساده مشخص شود.

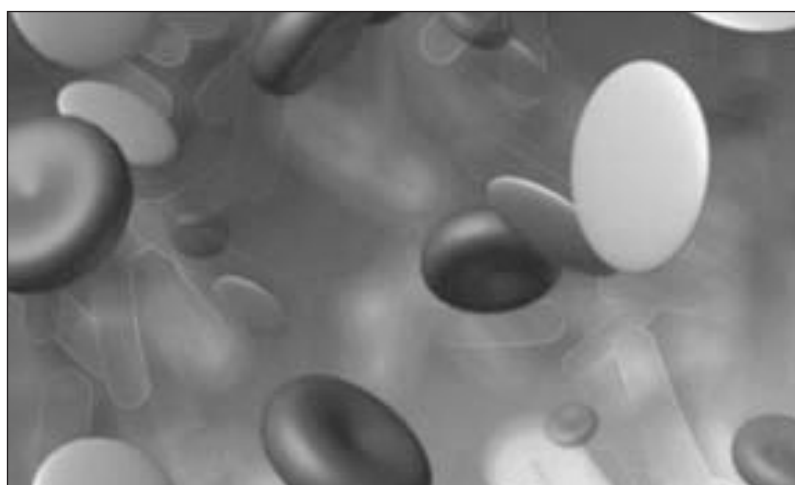
مولکول به عنوان پروتئین‌های ویژه انتقال با نام‌های ABCB۶ و ABCG۲ شده است. به گفته وی تا پیش از این تنها ۳۰ پروتئین به عنوان مسؤول یک گروه خونی اولیه شناسایی شده بودند که اکنون این میزان به ۳۲ رسیده است.

کشف این دو گروه خونی جدید از آن جایی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود که آخرین گروه‌های خونی کشف شده متعلق به بیش از یک دهه پیش بوده‌اند.

هر دو پروتئین جدید همچنین با مقاومت در برابر داروی ضد سرطان مرتبط هستند؛ از این رو این نتایج ممکن است از کاربردهای جدیدتری برای

برایان بالیف، زیست‌شناس دانشگاه ورمونت سرپرست این پژوهش که معمای دو گروه خونی جدید را بر عهده دارد، اظهار کرد: به نظر می‌رسد که بیش از ۵۰ هزار ژاپنی از گروه خونی «جونیسور» منفی برخوردار بوده و ممکن است با مشکلات انتقال خون یا ناسازگاری مادر و جنین روبه‌رو باشند.

در نسخه ماه فوریه ماه نیچر جنتیکس، این محققان به گزارش کشف خود از دو پروتئین بر روی سلول‌های قرمز خون پرداخته‌اند که مسولیت این گروه‌های خونی نادر را بر عهده دارند. پروفیسور بالیف موفق به شناسایی دو





## بهداشت کودکان معلول

و انجام زایمان در شرایط کاملاً بهداشتی و تحت نظر فرد دوره دیده از جمله اقداماتی است که می‌تواند از بسیاری از معلولیت‌ها پیشگیری نماید.

### برخورد خانواده با افراد معلول باید چگونه باشد؟

درک این نکته مهم است که اگرچه ممکن است فرد معلول با دیگران تفاوت داشته باشد ولی تکیه بر ناتوانی فرد، نه تنها کمکی به وی نمی‌کند بلکه بر مشکلات وی خواهد افزود. افراد معلول، غالباً مشکلاتی دارند که مانع انجام برخی از فعالیت‌های آن‌ها می‌شود یا احتمالاً آن‌ها بعضی از کارها را به شکل دیگری انجام می‌دهند، اما اکثر افراد معلول نیز می‌توانند پس از آموزش لازم، بسیاری از فعالیت‌های عادی زندگی را با اندک تفاوت یا آهسته تر از دیگران انجام دهند. آنچه یک معلول نیاز دارد پذیرفتن و باور کردن توانایی‌های اوست نه غصه خوردن برای ناتوانی وی.

### علت معلولیت‌های جسمی و حرکتی چیست؟ و چگونه باید با آن‌ها برخورد کرد؟

افراد مبتلا به ضایعات نخاعی، معمولاً از ناحیه پا دچار ناتوانی هستند و فلج‌های

است دچار این معلولیت گردد. در برخورد با افراد ناشنوا باید آرام و شمرده صحبت کرد و موقع صحبت روی خود را به سمت فرد نگهداشت تا بتواند با لب خوانی منظور ما را درک کند. صحبت با صدای بلند باعث می‌شود که وی نتواند منظور ما را به خوبی درک کند. چون در این حالت، لب خوانی مشکل می‌شود.

معلولیت‌های مادرزادی: علل معلولیت مادرزادی را به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌کنند:

عوامل دوران بارداری: نظیر عوامل ژنتیکی، سوء تغذیه مادر، سن بالای مادر، رعایت نکردن بهداشت دوران بارداری، اشعه، دارو، بیماری مادر، استعمال دخانیات.

عوامل هنگام زایمان: زایمان مشکل و طولانی، زایمان‌های غیربهداشتی، ضربات وارده به نوزاد هنگام تولد.

### راه‌های پیشگیری از معلولیت‌ها

پرهیز از ازدواج‌های فامیلی، مراقبت‌های دوران بارداری، تغذیه صحیح مادر، اجتناب از باردار شدن در سنین بالای ۳۵ سال و زیر ۱۸ سال، مصرف نکردن دارو در هنگام بارداری، اجتناب از در معرض اشعه قرار گرفتن

### معلولیت چیست

معلولیت، به ناتوانی در انجام تمام یا قسمتی از فعالیت‌های عادی زندگی فردی یا اجتماعی به علت وجود نقصی مادرزادی یا اکتسابی، در قوای جسمانی یا روانی اطلاق می‌شود.

### انواع معلولیت‌ها

معلولیت‌های جسمی شامل موارد زیر است:

الف: معلولیت‌های حواسی: مانند نابینایی و ناشنوایی؛

ب: معلولیت‌های حرکتی: شامل انواع نقص عضو، ضایعات نخاعی و ناهنجاری‌های مربوط به اسکلت و عضلات؛

ج: معلولیت احشای داخلی: شامل ناهنجاری‌های قلبی - عروقی، تنفسی، کلیوی و غیره؛

معلولیت ذهنی شامل موارد زیر است:

الف: عقب ماندگی ذهنی

ب: بیماری روانی

### علل معلولیت‌ها

معلولیت‌های اکتسابی: در اثر تصادفات، حوادث یا بلاهای طبیعی، جنگ، آتش سوزی، مسمومیت‌ها و یا بیماری‌های مزمن و عوارض ناشی از آنها، فرد ممکن



تربیت پذیر: بهره‌های هوشی این گروه، بین ۵۰-۲۵ است. به لحاظ عاطفی وضع بسیار متغیری دارند. معمولاً وقتی چیزی را طلب می‌کنند مهربان و مطیع هستند، لیکن در مقابل مخالفت‌های دیگران حملات خشم و غضب و عصبانیت شدید از خود بروز می‌دهند. توانایی ذهنی این افراد در هر سنی که باشند در حد توانایی‌های ذهنی کودک ۶-۷ ساله باقی می‌ماند. والدین، در برخورد با آن‌ها باید به توانایی ذهنی آن‌ها توجه کنند و در هر حال، توجه داشته باشند که اگرچه از لحاظ جسمی، روز به روز بزرگتر می‌شوند ولی در توانایی‌های ذهنی، همچنان محدودیت دارند.

حمایت پذیر: بهره‌های هوشی این گروه، در حد ۲۵ و کمتر از آن است. به لحاظ ظاهر، وضع چهره اغلب این کودکان غیرعادی است و توانایی کنترل خود را ندارند. در اکثر موارد آب دهانشان از گوشه لب‌ها به طرف خارج سرازیر است. بسیاری از آن‌ها در ایستادن و راه رفتن مشکل دارند. به لحاظ عاطفی نیز حالت بی تفاوتی دارند. با آموزش‌های مناسب از طریق به کارگیری مکانیسم شرطی در بعضی از این افراد، آن‌ها می‌توانند در برخی امور شخصی همکاری کنند؛ ولی در هر حال در اکثر موارد برای زنده ماندن، محتاج حمایت دیگران هستند.

روی خود را به سمت فرد نگهداشت تا بتواند با لب خوانی منظور ما را درک کند. صحبت با صدای بلند باعث می‌شود که وی نتواند منظور ما را به خوبی درک کند. چون در این حالت، لب خوانی مشکل می‌شود.

### ◀ به چه افرادی عقب ماندگان ذهنی می‌گویند؟

عقب ماندگان ذهنی، افرادی هستند که از نظر فعالیت‌های ذهنی، نسبت به همسالان خود نارسایی دارند و عقب مانده‌اند. در نتیجه از نظر توانایی یادگیری، همسازی با محیط، بهره برداری از تجربیات، درک مفاهیم، قضاوت و استدلال صحیح، به درجات مختلف محرومند.

### ◀ عقب ماندگان ذهنی به چند گروه تقسیم می‌شوند؟

آموزش پذیر: بهره‌های هوشی این افراد، بین ۷۰-۵۰ است. این گروه، به طور کلی چه به لحاظ حرکات و حواس و چه به لحاظ روانی، از کودکان عادی کندتر هستند. سازگاری اجتماعی این افراد، به شرایط محیطی آن‌ها بستگی دارد. در برخورد با این افراد، باید متوجه محدودیت‌های ذهنی آن‌ها بود. انتظارات والدین نیز باید با توجه به شرایط ذهنی آن‌ها باشد.

مغزی می‌تواند هر یک از اندام‌ها یا همه آن‌ها را مبتلا سازد. بیماری‌ها، حوادث و تصادفات نیز می‌توانند سبب بروز نوعی نارسایی حرکتی در فرد گردند. در برخورد با معلول جسمی باید ضمن توجه به محدودیت‌های حرکتی فرد، دیگر توانایی‌های او در حدی تقویت شود که حتی الامکان بتواند نارسایی‌ها را جبران کند.

### ◀ با افراد نابینا چگونه باید برخورد کرد؟

در برخورد با فرد نابینا باید تلاش نمود تا در صورت وجود بینایی حتی به صورت جزئی، با استفاده از روش‌های مناسب، مهارت‌های فرد را در استفاده از آن بالا برد. تقویت حواس دیگر فرد، وی را در مواجهه با عوامل محیطی موفق تر می‌سازد.

وضعیت زندگی و اثاثیه منزل، باید به نحوی چیده شود تا نابینا بتواند به راحتی وسایل مورد نیاز خود را پیدا کند. خوشبختانه امروزه با استفاده از الفبای بریل، نابینایان می‌توانند با سواد شوند، بخوانند و بنویسند.

### ◀ با افراد ناشنوا چگونه باید برخورد کرد؟

در برخورد با افراد ناشنوا باید آرام و شمرده صحبت کرد و موقع صحبت

در ایران حدود سه میلیون معلول داریم که این اқشار همواره با مشکلات روبرو هستند.

عدم مناسب سازی بسیاری از اماکن عمومی، نبود وسیله حمل و نقل مناسب و... همه و همه از مشکلات هستند که معلولان جامعه با آن روبرو هستند.

اما به تازگی موسسه ای در تهران تحت عنوان موسسه رعد شروع به کار کرده که برای معلولان مناسب سازی و تجهیز شده است.

موسسه آموزش علمی کاربردی رعد به عنوان اولین موسسه ای است که در سطح آموزش عالی برای معلولان مناسب سازی شده است، دانشجویان این دانشکده در رشته‌های گرافیک کامپیوتر، حسابداری و مدد کاری اجتماعی مشغول به تحصیل اند. شاید آن چه که موجب تفاوت موسسه ی رعد با دیگر موسسات شود وجود سرویس رفت و آمد و همچنین کلینیک توانبخشی و فیزیوتراپی این موسسه است.



این سبک فیزیوتراپی به دانشجویان توانیاب کمک بسیاری کرده و بسیاری از این دانشجویان با استفاده از این مرکز توانایی راه رفتن را در حد مطلوبی پیدا کردند.

از دیگر امکانات این مرکز مناسب سازی شدن راهرو، دستشویی، آسانسور و سالن غذاخوری برای دانشجویان است. یکی دیگر از مزایای این مرکز این که دانشجویان معلول کاملاً در کنار دانشجویان عادی مشغول به تحصیل اند.

خود دانشجویان معتقدند این در کنار هم بودن کمک زیادی به بالا رفتن اعتماد به نفس معلولان کند و باعث می‌شود دیگران با شرایط معلولان بیشتر آشنا شوند و آن‌ها را بهتر درک کنند در این دانشکده تنها ۱۵ درصد از دانشجویان معلول هستند اما قرار است به زودی این دانشکده به طور کامل مخصوص معلولان شود و به طور صددرصد معلولان را تحت پوشش قرار دهد.

## با حضور رئیس سازمان بهزیستی کشور مرکز علمی کاربردی رعد افتتاح شد

این نکته مؤید وجود توانایی‌های خاص در جمع این گروه از افراد جامعه است. وی با بیان تاریخچه مختصر از نحوه شکل‌گیری و تأسیس مرکز علمی کاربردی رعد اظهار داشت: این مرکز در حال حاضر با برگزاری ۴ دوره آموزشی تعداد ۲۵۰ نفر دانشجوی جذب کرده است و در نظر دارد در آینده نزدیک با مساعدت مسوولان امر مجوز برگزاری دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا را اخذ نماید. رئیس مرکز علمی کاربردی رعد با دعوت از نهادهای مسوول و افراد خیر و نیکوکار اشاره کرد: مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به منظور فراهم آوردن زمینه ادامه تحصیل توان‌یابان با انجام بازدیدهای کارشناسی توسط واحد مددکاری تعداد محدودی از دانشجویان نیازمند را تحت پوشش حمایت‌های آموزشی قرار داده است. که چنانچه امکانات دستگاه‌های اجرای و نیکوکار به حمایت‌های آموزشی جوانان مستعد و توان‌یاب اختصاص می‌یابد یقیناً آثار ارزنده‌ای در شکل‌گیری حضور اجتماعی و استقلال فردی عزیزان توان‌یاب مشاهده خواهد شد. در ادامه دکتر مریم رسولیان عضو هیأت مدیره مجتمع رعد در سخنان کوتاهی ضمن معرفی این مجتمع به تاریخچه فعالیت‌های آن اشاره کرد و افزود: از سال‌ها پیش هیأت مدیره رعد در این اندیشه بود تا چرخه آموزشی توان‌یابان را بعد از برگزاری دوره‌های فنیحرفه‌ای طی ۲۵ سال گذشته با فراهم آوردن امکان ادامه تحصیل در مقاطع دانشگاهی تکمیل کند.

تهران در آن حضور داشتند. در ابتدای این مراسم دکتر حسین علاقه بند رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی رعد با یادآوری ضرورت توجه به توانمندسازی افراد دارای معلولیت و فراهم آوردن زمینه‌های رشد علمی این گروه از افراد دارای معلولیت تأکید کرد: در طول تاریخ نخبگان و مشاهیر برجسته‌ای از میان افراد معلول آثار فاخر و ارزنده‌ای به جامه بشری عرضه کرده‌اند.

در آستانه میلاد با سعادت پیامبر اکرم حضرت محمد(ص) و ایام با شکوه دهه فجر انقلاب اسلامی نخستین مرکز دانشگاهی تجهیز و مناسب‌سازی شده توان‌یابان(معلولان جسمی - حرکتی) با عنوان مرکز علمی کاربردی رعد افتتاح شد. گزارش روابط عمومی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد در این مراسم که دکتر هاشمی رئیس سازمان بهزیستی کشور به همراه جمعی از معلولان، مدیران و مسوولان سازمان بهزیستی کشور و بهزیستی استان





## جمع آوری کمک‌های نقدی و غیرنقدی شهروندان نیکوکار جهت سیل‌زده‌گان پاکستان

همچنین مجتمع رعد درآمد روز اول مراسم جشنواره غذای رعد را که از تاریخ ۲۱ تا ۲۳ مهرماه برگزار شد را برای کمک به مردم نیازمند پاکستان اختصاص داد. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از تمام اعضا، گروه‌های همیاری بانوان و جوانان، دوستداران و شهروندان محترم دعوت به عمل آورد که در این امر خدا پسندانه مشارکت کنند.

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد همگام با تلاش‌های نوع دوستانه ملت شریف ایران در زمینه باری رسانی به مردم سیل‌زده پاکستان اقدام به جمع آوری کمک‌های نقدی و غیر نقدی شهروندان نیکوکار می‌کند بدین منظور شماره حساب ۳۳۸۰۵۴۷۱۸ بانک تجارت شعبه هرمزان به نام مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای کمک‌های نقدی عزیزان خیر اختصاص یافته و ساختمان مرکزی این مجتمع واقع در شهرک غرب فاز ۲ خیابان هرمزان خیابان پیروزان جنوبی کمک‌های غیرنقدی شهروندان را دریافت خواهد کرد.



با همکاری بهزیستی استان تهران و توزیع واکسن‌های آنفلوآنزا، در مرحله اول ۶۵ نفر از کارآموزان در مقابل بیماری آنفلوآنزا واکسینه شدند.

به گزارش روابط عمومی مجتمع رعده؛ کنایون حقیقی مسئول کلینیک توان‌بخشی دکتر مولوی وابسته به مجتمع رعده در گفت‌وگوی کوتاهی با خبرنگار این واحد ضمن اعلام این مطلب افزود: بهزیستی استان تهران به منظور افزایش سلامت کارآموزان مجتمع رعده، اقدام به توزیع رایگان تعدادی واکسن آنفلوآنزا کرده است.

وی افزود: با توجه به این‌که تزریق این واکسن طی سال‌های اخیر به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا و سرما خوردگی متداول شده‌است در مرحله اول ۶۵ نفر از کارآموزان واکسینه شدند و به زودی به تمام کارآموزان تزریق خواهد شد.

در پایان مجتمع رعده مراتب قدردانی خود را از سازمان بهزیستی برای حمایت از توان‌یابان کارآموز اعلام می‌کند.

## کارآموزان رعده در مقابل آنفلوآنزا واکسینه شدند



دکتر سعید میرزا آقایی:

## پوکی استخوان از سوی سازمان بهداشت جهانی اپیدمی خاموش قرن معرفی شده است

که به همه‌گیری خاموش معروف است. به همین خاطر سازمان بهداشت جهانی دهه اخیر را به عنوان دهه استخوان و مفاصل معرفی کرده است.

دکتر میرزا آقایی به سن رشد و تراکم استخوان اشاره کرد و گفت: تا سن ۲۵ سال حجم و تراکم استخوان در افراد افزایش می‌یابد و از سن ۲۶ سال این تراکم می‌تواند یا کم شود یا ثابت بماند و طب سنتی باید روش‌هایی را معرفی کند که بعد از ۲۶ سالگی تراکم استخوان‌ها ثابت بماند.

مؤلف کتاب‌های راز طول عمر با تأکید بر اهمیت ویتامین D در بدن انسان، اشاره کرد: ویتامین D روی ۳ عضو بدن انسان تأثیرات مهمی باقی می‌گذارد. اول روی سیستم گوارش اثر می‌گذارد. اگر ویتامین D در سیستم گوارش وجود داشته باشد کلسیم جذب می‌شود. دستگاه بعدی کلیه‌ها هستند بدین معنی که ویتامین D موجب باز جذب کلسیم توسط کلیه‌ها می‌شود و در نهایت ویتامین D روی فعال‌سازی سلول‌های استخوان‌ساز تأثیر مثبت دارد. در بخشی از این مراسم حضار با طرح سؤالات گوناگون در زمینه خواص خوراکی‌ها و داروها از نگاه طب سنتی پاسخ‌های خود را از آقای دکتر سعید میرزا آقایی دریافت کردند.

در خاتمه این مراسم نشان سیمین مجتمع رعد که به نیکوکاران ویژه عطا می‌شود توسط صدیقه اکبری میرعامل مجتمع رعد به دکتر سعید میرزا آقایی اهدا شد.



وی با اشاره به شیوع بیماری پوکی استخوان در جهان امروز، یادآوری کرد: از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) این بیماری به عنوان اپیدمی خاموش قرن معرفی شده است و همانطور که همه می‌دانند اپیدمی به معنی همه‌گیری، استفاده می‌شود که گاهی این همه‌گیری واضح و آشکار است مثل آنفلونزا که همه مشاهده کردند. اما در برخی موارد همه‌گیری خاموش و پنهان پیش می‌رود و اغلب متوجه آن نمی‌شوند

به دعوت گروه همیاری بانوان مجتمع رعد، سخنرانی علمی با موضوع پیشگیری از پوکی استخوان به روش طب سنتی توسط دکتر سعید میرزا آقایی برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی مجتمع رعد؛ دکتر میرزا آقایی که در زمینه طب سنتی ایران صاحب تألیف و تحقیقات متعدد است. بیماران زیادی را به همین روش درمان کرده و مجموعه کتاب‌های راز طول عمر توسط وی تألیف شده است.

## سرپرستی پیش از ۱۸۰ معلول توسط یک مده‌جو

مددجویی که تاکنون توانسته برای ۶۴ زوج در مناطق محروم شرایط ازدواج فراهم کند در همایش تجلیل از یاریگران مهرورز گفت: در طول تاریخ تنها نام عده‌ای از افراد که به فکر حل مشکلات مردم بودند بر زبانها باقی ماند. موسی محمدی، یکی از کار آفرینان برتر کشور در همایش یاریگران مهرورز که عصر روز پنج شنبه در سالن ولیعصر فرهنگسرای ولا به همت موسسه خیریه امام علی (ع) برگزار شد، گفت: سال ۵۴ در روستای کوچکی زندگی می‌کردم، در آن روستا پسر بچه‌های هم سن و سال من همیشه در مغازه‌ها نوشابه می‌خوردند و من آن‌ها را نگاه می‌کردم چون پول نداشتم نوشابه بخرم. یکی از آن‌ها همیشه آخر نوشابه را برای من و دوستانم نگه می‌داشت. سال‌ها بعد من کار کردم و وضع مالی ام بهتر شد. اما او و خانمش فوت کردند و از آن‌ها ۵ فرزند باقی ماند و من فرزندان او را به سرپرستی قبول کردم. این همان مهرورزی است که در ذهن انسان‌ها می‌ماند و یک روز به کمکمان می‌آید. او که بیش از ۱۸۰ معلول را تحت پوشش خود قرار داده است با بیان این که یکی از راه‌های موفقیت، انسان دوستی است گفت: باید با بیماری حسادت که اجازه پیشرفت را به انسان نمی‌دهد مبارزه کرد و یار و غمخوار یکدیگر باشیم.



## هفت‌سپ

یا مقلب القلوب و الابصار  
یا مدبر اللیل و النهار  
یا محول الحول و الاحوال  
حول حالنا الی احسن الحال



با نگاهی کوتاه به محتویات مواد غذایی اصلی سفره عید می‌توان با اطمینان بیان کرد که اکثر مواد غذایی مورد استفاده در این سفره سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هایی است که ضمن تقویت سیستم دفاعی بدن، جسم انسان را در بلندمدت در مقابل خطرات ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی محافظت می‌کند. هفت‌سپین شامل ۷ سپین غذایی است که هر کدام می‌تواند سمبل سلامتی و طول عمر و زندگی باشد.

#### ■ سیب، سمبل زیبایی و سرشار از سلامتی

ردپای سیب را به فراوانی می‌توان در داستان‌های اساطیر یونان و روم باستان یافت که در آن دوره، نشانه جاودانگی یا تناسخ بود.

در گذشته از سیب به عنوان غذای خدایان و الهه‌ها یاد شده است. همچنین به عنوان پاداش کار نیک هدیه داده می‌شد. امروزه سیب از میوه‌های پرطرفدار و خوشمزه در جهان محسوب می‌شود.

#### ■ سنجد

جالب است بدانید که سنجد درختی کوتاه و پرخار با برگ‌هایی شبیه بید و گل‌های خوشه‌ای سفید یا زرد رنگ بسیار خوش‌بو است. خواص سنجد بسیار قابل توجه است. این میوه منبع قابل توجهی از ویتامین E و C و رنگدانه کاروتن است که همگی خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند.

اگر حواسمان نباشد می‌تواند موجب مسمومیت و خارش شود.

در برخی از کشورها از سماق نوشیدنی تهیه می‌کنند که جهت تسکین درد معده و اختلالات گوارشی مؤثر است.

■ سماق، سمبل روشنایی و غلبه بر شیطان

این گیاه اغلب در مناطق مدیترانه، جنوب ایتالیا، آسیای شرقی به ویژه در ایران دیده می‌شود. انواع متنوعی دارد که برخی از آن‌ها جنبه تزئینی داشته و

## سین سلامتی

را نیز کاهش می‌دهد. به واسطه داشتن آلیسین (نوعی آنتی‌اکسیدان) و همچنین خواص ضد باکتریایی، هلیکوباکتر پیلوری (مولد زخم معده) از بین می‌رود.

■ **سرکه، سمبل صبر و گذر زمان**  
سقراط معتقد بود که سرکه خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد و در درمان پنومونی (ذات‌الریه)، بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین C و زخم‌ها مؤثر است. همچنین برای سرکه خواصی مانند جلوگیری‌کننده فشارخون و کاهنده کلسترول قائل هستند.

■ **سمنو، نشان استقامت و شیرین کامی**  
سمنو در بردارنده جوانه گندم است که در سال‌های اخیر، اهمیت ویژه جوانه گندم در رژیم غذایی افراد مشخص شده و بیش از همیشه مورد توجه متخصصان غذایی قرار گرفته است، طوری که قرار دادن آن در سبد غذایی توصیه می‌شود.

■ **سبزه، مظهر سلامتی روح و روان**  
سبزه مظهر سرسبزی و شادابی است و قرار دادن سبزه و گل در سفره هفت‌سین باعث شادی و شادابی که غذای روح است می‌شود.

در خاتمه توصیه می‌شود همیشه و در همه حال به فکر حفظ سلامت روح و جسم خود باشید، چرا که سرچشمه موفقیت در جامعه بشری، سلامت جسم و روان است.



■ **سیر، طیب گیاهی روی زمین**  
- سیر خاصیت ضد قارچی و ضد باکتری دارد و در مبارزه با مسمومیت‌های غذایی از جمله سالمونلا مؤثر است.  
- سیر امکان بروز سرطان معده

- این گیاه برای بیماران دیابتی مفید است، زیرا این گیاه در افراد دیابتی مانع از فرآیند ترکیب گلوکز با ملکول‌های پروتئین حیاتی بدن و تغییرات شیمیایی و عملکرد آنها می‌شود.

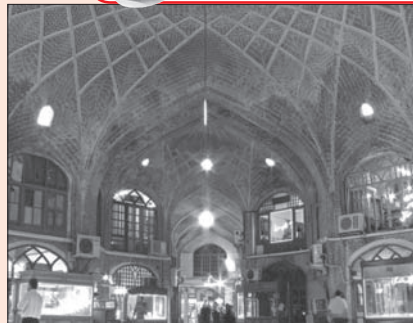
## بسیار سفر باید

### ● بازاری که مارکوپولو از آن خرید کرد

بازار از آن جاهایی است که همیشه در برنامه سفر جای دارد؛ اما بازار تبریز در میان بازارهای ایران چیز دیگری است. بازاری با یک کیلومتر مربع وسعت که لقب بزرگ‌ترین بازار سرپوشیده ایران را یدک می‌کشد. این بازار تاریخی که حتی مارکوپولو نیز از آن دیدن کرده، در مرکز شهر تبریز جای دارد و تجارخانه‌ای است با ۱۶ راسته، ۱۴ دالان، ۲۰ تیمچه، ۲۵ سرا، ۷ چهارسوق، ۸ هزار دکان، ۱۴ مسجد و تعدادی مدرسه و حمام و زورخانه. دیدن بازار تبریز خصوصاً تیمچه مظفریه، سرای امیر، بازار طلافروشان و تیمچه‌های اول و دوم و سوم حاج شیخ را از دست ندهید.



کلکشت بهاری  
آذربایجان شرقی

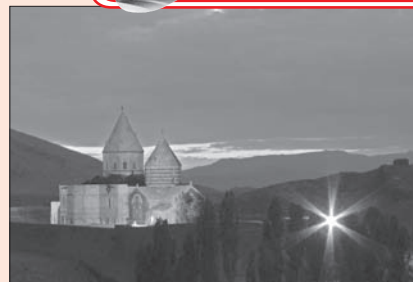


### ● زیارت حواری مسیح در قره کلیسا

منطقه چالدران در آذربایجان غربی، نه فقط برخوردار از طبیعتی زیباست، بلکه یکی از کهن‌ترین آثار جهانی ایران به نام قره کلیسا یا کلیسای تادئوس مقدس را در خود جای داده است. تادئوس که از حواریون مسیح (ع) بود، در سفری به شرق در این نقطه توقف کرد و به روایتی در همین جا نیز درگذشت. بنای کلیسا از دو بخش شرقی با سنگ‌های سیاه و غربی با سنگ‌های سفید تشکیل شده است و با قدمتی حدود ۷۰۰ سال بنای جالبی است. اکنون در آن حدود هیچ مسیحی زندگی نمی‌کند و فقط یک روستای کردنشین در کنار کلیسا وجود دارد. گردشگران معمولاً از سمت ماکو به قره کلیسا می‌روند.



کلکشت بهاری  
آذربایجان غربی



### ● نشانه ظهور پیامبر اسلام (ص) در تخت سلیمان

حتماً شما هم شنیده‌اید که یکی از نشانه‌های تولد پیامبر اسلام (ص) خاموش شدن آتشکده آذرگشسب بود. یعنی همان آتشکده‌ای که آتش شاهان و ارتشیان ساسانی در آن شعله ور بود. می‌دانید بقایای آن آتشکده کجاست؟ در آذربایجان غربی و در نزدیکی شهر تکاب. اینجا بقایای آتشکده و کاخ‌های شاهان ساسانی و آثار دیگری چون زندان سلیمان و کوه بلقیس که در سال‌های اخیر در فهرست آثار جهانی ثبت شده‌اند، چشم به راه مسافران هستند. محیط پیرامون تخت سلیمان در بهار بسیار زیباست و دریاچه تخت سلیمان هم که آبش از دل زمین می‌جوشد، این زیبایی را دوچندان کرده است. یادتان باشد که شنا در این دریاچه بی نهایت خطرناک است.

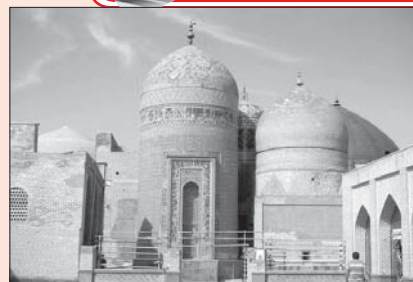


### ● ملاقات شیخ صفی پیش از جهانی شدن

اردبیلی‌ها به مسافرانی که سراغ دیدنی‌های شهرشان را می‌گیرند، بی‌هیچ درنگی مجموعه بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی را نشان می‌دهند و از این‌که این مجموعه در فهرست آثار جهانی یونسکو ثبت شد، بسیار خوشحالند. این مجموعه مدفن شیخ صفی‌الدین اردبیلی جد اعلای شاهان صفوی و برخی دیگر از بزرگان این سلسله مانند شیخ حیدر و شاه اسماعیل صفوی است. صفویه در ۲۲۸ سالی که بر ایران حکومت کردند، در آراستن این بنا سنگ تمام گذاشتند و حالا بخش‌های مختلف این مجموعه شکوهمند همچون گنبد الله الله، چینی‌خانه، قنبل‌خانه، شربت‌خانه، نقاره‌خانه، مسجد جنت سرا و... چشم به راه مسافران نوروزی هستند.



کلکشت بهاری  
اردبیل



## بسیار سفر باید

### ● مایه حسرت آپارتمان‌نشین‌ها

اگر از آن دسته کسانی هستید که از زندگی در آپارتمان‌های کوچک خسته شده‌اید، دیدن خانه‌های تاریخی کاشان برایتان یک تجربه جدید و ملغمه‌ای از هیجان و حسرت خواهد بود. خانه‌هایی که گاه هفت دست حیاط و بیش از هشتاد اتاق دارند و آدمی را در برابر این پرسش قرار می‌دهند که چه کسی یا کسانی در این خانه‌ها زندگی کرده‌اند. خانه‌های تاریخی کاشان را باید در محله میراحمد بازدید کنید. در این محله پنج خانه اشرافی عامری، طباطبایی، بروجردی، عباسیان و تاج با معماری بی‌نظیرشان گردشگران را به سوی خویش می‌خوانند. در این محله دیدن حمام شکوهمند میراحمد را نیز از دست ندهید.

### کلکشت بهاری اصفهان



### ● حمامی که ۳۰۰ سال دایر بود

اصفهان که ما «نصف جهان» اش می‌خوانیم، در تعبیری دیگر، نصف نهران هست. زیرا بسیاری از آثار تاریخی‌اش از دید گردشگران پنهان مانده‌اند. از جمله این آثار حمام علیقلی آقا در نزدیکی میدان شهدای اصفهان و در محله علیقلی آقا است که در زمان صفویه ساخته شده و از آن زمان تا سال ۱۳۷۲ به مدت ۳۰۰ سال دایر بوده است. این حمام در سال‌های اخیر به وسیله شهرداری اصفهان مرمت و تبدیل به موزه مردم‌شناسی شده است. کنار حمام یک مسجد و بازارچه قدیمی هم وجود دارد که هر دو از یادگارهای علیقلی آقا هستند. این مرد نیکوکار یکی از بزرگان اصفهان در اواخر دوره صفویه بود.



### ● سربه دامان کبیر کوه

ایلامی‌ها اذعان دارند که زیباترین و پرجاذبه‌ترین جای استان‌شان منطقه کبیرکوه و دره شهر در شرق استان است. بیش از هر چیز جنگل‌های بلوط، مراتع سرسبز، تنگه‌های شگفت‌انگیز مانند تنگه بهرام چوبین، رمه‌های بزرگ و هوای معتدل، مسافران را محو خویش کند. سپس نوبت به آثار تاریخی می‌رسد؛ استحکامات باستانی تنگه بهرام چوبین، بقایای شهر باستانی دره شهر به وسعت ۲۰۰ هکتار، قلعه زیرزمینی هزار در، قلعه پوراشرف و زیباتر از همه پل گاومیشان که بنای اولیه‌اش مربوط به دوره ساسانی است و روی رود سیمره قرار دارد. سیمره را وحشی‌ترین رود ایران دانسته‌اند و اگر از آن بگذرید در آن سوی رود قدم به استان لرستان می‌گذارید.

### کلکشت بهاری ایلام



### ● سفر به عصر قاجار در بوشهر

استان بوشهر با ساحل طولانی در خلیج فارس و هوای معتدل در فصل بهار، جای مناسبی برای سفر نوروزی است. در شهر بوشهر علاوه بر ساحل زیبای خلیج فارس، بافت تاریخی را از دست ندهید. گذر از کوچه‌ها و دیدن خانه‌های قدیمی بوشهر حکم سفر به دوران قاجار را دارد. از جمله عمارت‌های قدیمی بوشهر عمارت ملک در ۸ کیلومتری شهر است که ۱۰۰ سال پیش بوسیله معماران فرانسوی برای تاجری به نام محمد مهدی ملک التاجار ساخته شده است. او در سفر به فرانسه به کاخ‌های قرون وسطایی آن جا علاقمند می‌شود و دستور می‌دهد که یک نمونه‌اش را در بوشهر برایش بسازند. اگر به دیدار عمارت ملک رفتید، پارک ساحلی آب شیرین کن در مجاورت آن را از یاد نبرید.

### کلکشت بهاری بوشهر



## بسیار سفر باید

### ● نوروز در گلستان تهران

خیلی‌ها می‌گویند هیچ زمانی برای تهران‌گردی بهتر از نوروز نیست. چرا که در این زمان، شهر روزهای خلوت و پاکیزه‌ای را سپری می‌کند. باغ و کاخ گلستان تهران در میدان ۱۵ خرداد که همیشه میان دود و دم مرکز شهر گرفتار است، در فصل بهار با گل‌ها و حوض‌ها و درختان کهنسال خود رویایی جلوه می‌کند. این جا با بناهایی چون ایوان تخت مرمر، خلوت خانه کریم خانی، عمارت بادگیر، تالار آینه، تالار سلام، عمارت برلیان، حوضخانه و از همه شهره‌تر شمس‌العماره به مدت ۱۳۵ سال مرکز فرمانروایی شاهان قاجار بود. اما اکنون موزه‌ای است که سرک کشیدن به همه گوشه‌هایش یکی دو روز وقت می‌خواهد.



گلکشت بهاری  
تهران



### ● گنج‌های خانه قوام‌السلطنه

موزه آبگینه و سفالینه‌های ایران در خیابان سی تیر تهران هم از این جهت که زیباترین آبگینه‌ها و سفالینه‌ها را از هزاره‌های پیش از میلاد تا دوران معاصر به نمایش می‌گذارد و هم بدین سبب که همه این‌ها در خانه‌ای زیبا و قدیمی جای گرفته، بهترین جا برای گذران یک نیمه‌روز نوروزی است. این خانه اشرافی سابقاً به قوام‌السلطنه از نخست وزیران عصر مشروطه تعلق داشت. معماری خانه خصوصاً با تزئینات آجری بیرونی‌اش آن را در زمره بهترین خانه‌های تاریخی تهران قرار می‌دهد و آبگینه‌ها و سفال‌های به نمایش درآمده در آن سیر این هنر در ایران را معرفی می‌کند. مدل برخی از این آثار در فروشگاه موزه عرضه می‌شود.



### ● دشت لاله‌های واژگون

استان چهارمحال و بختیاری را به صفت لاله‌های واژگون می‌شناسند که به نوعی نماد این استان به شمار می‌رود. حیف است کسی در فروردین و اردیبهشت به چهارمحال و بختیاری سفر کند و لاله‌های واژگون را نبیند. دشت لاله‌های واژگون با ۳۴۰۰ هکتار وسعت در ۱۲ کیلومتری چلگرد و نزدیک روستای بنواستکی از توابع شهرستان کوهرنگ قرار گرفته و پوشیده از لاله‌های واژگون در دو رنگ زرد و قرمز است که آن‌ها را اشک مریم نیز می‌خوانند. البته اگر در روزهای ابتدایی نوروز به دشت لاله‌های واژگون بروید ممکن است هنوز اثری از آن‌ها نیابید. اما اگر یافتید از چیدنشان خودداری کنید. زیرا این گونه کمیاب در خطر انقراض قرار دارد.



گلکشت بهاری  
چهارمحال و بختیاری

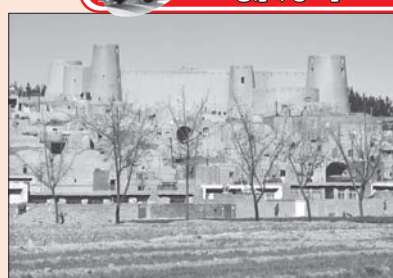


### ● شهری با کلاه فرنگی

بیرجند که چند سالی است از زیر سایه مشهد بیرون آمده و خود مرکز استان خراسان جنوبی شده است، مثل همه شهرهای کویری ایران آثار تاریخی بسیار دارد. نماد تاریخی بیرجند ارگ شش طبقه کلاه فرنگی است که در دوره قاجار به حکام محلی بیرجند تعلق داشته است. در کنار این ارگ، قلعه بیرجند که بر تپه‌ای مشرف به شهر قد برافراشته و حال و هوایی شبیه ارگ بم دارد، گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. عمارت و باغ اکبری، مجموعه باغ شوکت‌آباد، باغ و عمارت رحیم‌آباد، حسینیه نواب، خانه پردلی و آب‌انبارهای قدیمی برخی دیگر از دیدنی‌های بیرجند هستند.



گلکشت بهاری  
خراسان جنوبی

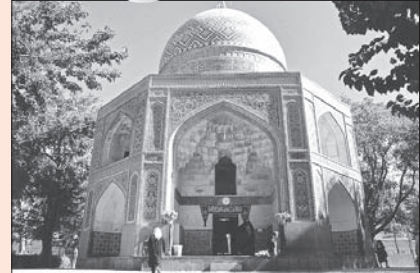


## بسیار سفر باید

### ● راه رفتن بر جای پای امام رضا (ع)

کسانی که از سمت غرب به مشهد می‌روند، از کنار نیشابور می‌گذرند و شاید لختی هم برای استراحت در آن توقف کنند. این همان راهی است که ۱۲۰۰ سال پیش امام هشتم علیه‌السلام طی کرد تا به مرو برود. در واقع مسافران مشهد همان راه را طی می‌کنند اما با ۱۲۰۰ سال فاصله! یادگار عبور امام از این ناحیه باغ تاریخی قدمگاه است که در بقعه‌اش جای پای حضرت به یادگار بر سنگ نقش بسته است. باغ قدمگاه در ۴۰ کیلومتری شرق نیشابور از چشمه زلالی سیراب می‌شود که می‌گویند به اراده امام رضا(ع) از زمین جوشیده است. در این باغ، ایرانیان تخیل خود از بهشت را به منصفه ظهور رسانده‌اند.

### کلیت بهاری خراسان رضوی



### ● توقف در دیار سربداران

سبزوار بر سر راه تهران به مشهد یک شهر ایده آل برای توقف کوتاه مدت است. این شهر چنان که از نامش برمی‌آید، شهری است سبز و خرم با باغ‌هایی چون باغ ملی و میدان‌های بزرگی که بیشتر شبیه پارک هستند. مسجد جامع شهر که یادگار سربداران است، باغ آرامگاه ملاحادی سبزواری، بنای یادبود مولانا حسین کاشفی، مصلا، امامزاده یحیی، امامزاده شعیب، منار خسروگرد و مسجد هزار ساله پامناز بخشی از دیدنی‌های سبزوار را تشکیل می‌دهند و روزهای به یادماندنی را برای گردشگران رقم می‌زنند. اگر می‌خواهید در سبزوار چادر بزنید، یکی از این سه جا را پیشنهاد می‌کنیم: باغ ملی، میدان شهید بهشتی و پارک ارم.



### ● دیدار چند قوم کنار یک چشمه

شهر بجنورد مرکز استان خراسان شمالی، اغلب منزلگاه کسانی است که از راه شمال به مشهد می‌روند یا از آن طریق از مشهد باز می‌گردند. پیرامون بجنورد به سمت استان گلستان، پوشیده از جنگل‌هایی است که می‌توان در سایه سار درختانش اتراق کرد. اما درون شهر هم دیدنی‌های زیادی وجود دارد. مهم‌ترینشان عمارت آئینه‌خانه و عمارت سردار مفخم (بیمارستان مفخم) است که با معماری زیبایی خود از دوره قاجار به یادگار مانده‌اند. در ۸ کیلومتری جنوب میبد نیز چشمه بش‌قارداش با محیط مصفای پیرامونش بهترین جا برای گذران یک روز بهاری است؛ خصوصاً که امکانات گردشگری مناسبی در آنجا مهیا شده است. در بجنورد می‌توانید کرد و ترک و فارس و ترکمن و تات را کنار هم ببینید.

### کلیت بهاری خراسان شمالی



### ● دیدار با مادر معابد ایران

زیگورات چغازنبیل را مادر معابد ایران لقب داده‌اند. این معبد بزرگ ۳۳۰۰ سال پیش توسط پادشاه عیلام برای پرستش خدایان عیلامی ساخته شد. زیگورات، ساختمانی ۵ طبقه با حدود ۵۲ متر ارتفاع بوده است؛ اما اکنون فقط طبقات اول و دوم به بلندی ۲۵ متر باقی است و آوار سه طبقه فروریخته به شکل تلی از خاک در بالای زیگورات دیده می‌شود. نظام پلکانی زیگورات نماد عروج به آسمان است و طبق عقیده عیلامیان بالاترین طبقه آن، جایگاه زندگی خدای عیلام بوده است. این اثر منحصر به فرد که در فهرست آثار جهانی یونسکو ثبت شده، در ۳۵ کیلومتری جنوب شرقی شهر شوش قرار دارد.

### کلیت بهاری خوزستان





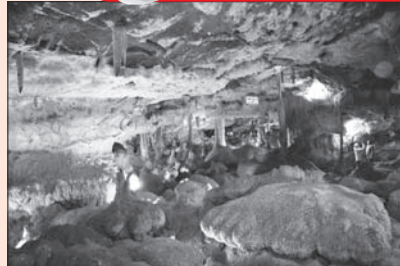
## بسیار سفر باید

### ● نسخه دوم غار علی‌صدر

آنهایی که در نوروز با خودروی شخصی به استان زنجان سفر می‌کنند، می‌توانند به دیدن یکی از زیباترین غارهای آهکی جهان یعنی غار کتله‌خور بروند. این غار زیبای خشکی آبی در ۸۰ کیلومتری جنوب شهر خدابنده قرار دارد و آن‌قدر شبیه غار علی‌صدر همدان است که برخی می‌گویند شاید آن سر غار علی‌صدر باشد، خصوصاً که با آن هم‌راستا است. در سال‌های اخیر برای بازدید گردشگران از این غار، امکانات و خدماتی را در نظر گرفته‌اند که بهترین‌شان ایجاد مسیر ویژه برای حرکت در دهلیزهای غار و تماشای قندیل‌های بلورین آن با نورپردازی‌های زیباست. بد نیست بدانید که کتله‌خور ۱۲۰ میلیون سال عمر دارد.



گلکشت بهاری  
زنجان



### ● همسایگی جنگل و کویر در شاهرود

کسانی که در نوروز طالب جنگل‌اند، به استان‌های شمالی سفر می‌کنند و قطعاً مسافران استان کویری سمنان انتظار مواجهه با جنگل را ندارند. اما از قضا این استان جایگاه بخشی از جنگل‌های بسیار ارزشمند ایران، همچون جنگل ابر است و لطفش هم به این است که در فاصله‌ای کوتاه می‌توان از کویر به جنگل و بالعکس رسید. برای دیدن جنگل‌های استان سمنان و مناطق حفاظت شده این استان که پناهگاه انواع گونه‌های گیاهی و جانوری است، باید به شهرستان شاهرود بروید. فقط به یاد داشته باشید که این جنگل‌ها متفاوت از جنگل‌های شمال هستند و رفتن به اعماقشان (خصوصاً آن‌ها که در ارتفاعات قرار دارند) مستلزم وجود راهنمایان محلی خبره است.



گلکشت بهاری  
سمنان



### ● بندر همیشه معتدل

چابهار در ۷۵۶ کیلومتری جنوب زاهدان و بر کرانه دریای عمان، مناسب سفر در همه فصول است؛ چرا که در زمستان یکی از گرم‌ترین مناطق ایران و در تابستان خنک‌ترین بندر جنوبی است. چابهار به عنوان منطقه آزاد تجاری جاذبه‌های اقتصادی و تفریحی خاص خود را دارد. اما طبیعت زیبایش با پرندگانی چون فلامینگو و پلیکان چیز دیگری است. جنگل‌های حرا، چشمه‌های گل افشان، غراها و قبرستان و قلعه تاریخی تیس، آرامگاه سید غلام رسول و ساختمان قدیمی پست، زیبایی‌های چابهار برای سفر نوروزی را کامل می‌کنند. همچنین دهستان باهو کلات چابهار در مرز پاکستان، مأمن تماشای پوزه کوتاه ایرانی است.



گلکشت بهاری  
سیستان و بلوچستان



### ● هم باغ، هم خانه و هم موزه

شیراز شهر باغ‌های خیال‌انگیز است: ارم، عفیف‌آباد، دلگشا، نظر و... در این میان خانه -باغ نارنجستان قوام به خاطر عمارت فوق‌العاده زیبای درونش چیز دیگری است. این عمارت در عصر قاجار توسط یکی از اعضای خاندان قوام که از خوانین و ملاکین بزرگ فارس بوده‌اند، ساخته شده و ساختمانش با انواع تزئینات آئینه‌کاری و گچ‌بری و خاتم و نقاشی روی چوب تزئین شده است. در زیر زمین آن نیز موزه باستان‌شناسی دانشگاه شیراز برپاست. همچنین در کوچه کناری نارنجستان قوام، خانه دیگری به نام خانه زینت‌الملک وجود دارد که در واقع، اندرونی نارنجستان بوده است. اینجا نیز بی‌نهایت زیبا و محل موزه فارس‌شناسی است.



گلکشت بهاری  
فارس



## بسیار سفر باید

### ● پدر چهلستون اصفهان در قزوین

حتماً می‌دانید پایتخت صفویه پیش از اصفهان در قزوین بود و شاهان صفوی که کاخ معروف چهلستون را در اصفهان بنا نهادند، کاخی به همین نام در قزوین داشتند. این کاخ دو طبقه با بیش از ۴۰۰ سال قدمت در زمان شاه طهماسب صفوی ساخته شده و اکنون میان باغی زیبا در مرکز شهر قزوین قرار گرفته است. درون آن نیز موزه‌ای از آثار تاریخی و هنری برپاست. ضمن آن که نقاشی‌های دیواری طبقه اول خود به موزه‌ای از نگارگری می‌ماند. اگر در نوروز به قزوین رفتید علاوه بر دیدن چهلستون، دیدار بازار تاریخی این شهر، مسجد جامع، امامزاده حسین، حسینیه امینی‌ها و دروازه تهران را فراموش نکنید.

### ● نیمه پنهان حرم حضرت معصومه(س)

مهم‌ترین جاذبه‌ای که مسافران نوروزی را به شهر قم می‌کشاند یا هنگام گذر از این شهر وادار به توقف می‌کند، بارگاه منور حضرت معصومه(س) است. حیف است کسی حرم را ببیند و بدون دیدن نیمه پنهان این مجموعه یعنی موزه آستانه مقدسه از حرم خارج شود. این موزه یکی از قدیمی‌ترین موزه‌های ایران با بخش‌های متنوع چون قرآن‌های نفیس، تابلوهای خط و تذهیب، مسکوکات، هنر فلزکاری، درهای قدیمی حرم، فرش و قالی، پارچه‌های دستباف، کاشی‌کاری، سفالینه و... است. این‌ها آثاری هستند که از دوره‌های دور یا در حرم مورد استفاده بوده‌اند یا تقدیم آستانه شده‌اند. دیدن موزه آستانه به منزله آشنایی با تاریخ قم و حرم حضرت معصومه(س) است.

### ● تمدن جیرفت در خانه هرندی

در سال‌های اخیر کشف ناگهانی آثار کهن در جیرفت و قاجاق آن به خارج از کشور منجر به کشف تمدن چند هزار ساله جیرفت در این نقطه از خاک ایران شد و نام جیرفت را بر سر زبان‌ها انداخت. دیدن محوطه‌های باستانی جیرفت خالی از لطف نیست، اما اگر دوری راه مانعی پیش پای شماست، می‌توانید راه نزدیک‌تری را انتخاب کنید و به باغ - موزه هرندی در خیابان فردوسی کرمان بروید. آن‌جا در خانه‌ای اشرافی متعلق به دوره قاجار و میان یک باغ با صفا، آثار به‌دست آمده از جیرفت را به نمایش گذاشته‌اند؛ آثاری که چند هزار سال قدمت دارند و چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌سازند.

### ● ملاقات با زیاروی غرب

کردستان از زیباترین مناطق ایران است که در نوروز هنوز حال و هوای زمستانی دارد و چشم به راه بهار نشسته است. با این حال شهر سنندج مطلوب گردشگرانی است که به این استان سفر می‌کنند. بازار سنندج، هم به خاطر قدمت و نوع معماری‌اش و هم به دلیل اجناسی که در آن عرضه می‌شود، اولین مقصد گردشگران است و پس از آن عمارت خسروآباد و سپس خانه تاریخی مجتهدی، عمارت مشیردیوان، خانه معمارباشی و خصوصاً خانه شیخ‌الاسلام که محل استقرار موزه سنندج است، جذابیت زیادی دارند. بیرون سنندج هم دیدار پل شیخ و پل قشلاق را با طبیعت زیبای پیرامونشان از دست ندهید.



گلگشت بهاری  
قزوین



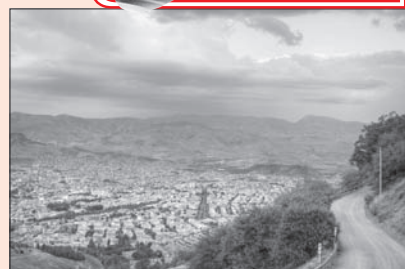
گلگشت بهاری  
قم



گلگشت بهاری  
کرمان



گلگشت بهاری  
کردستان



## بسیار سفر باید

### ● دنده کباب در رکاب شب‌دیز

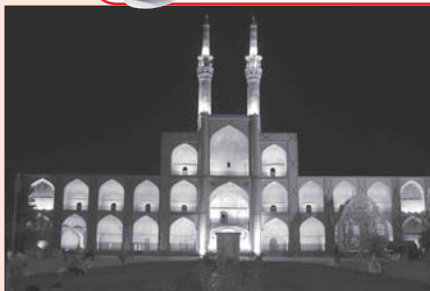
برای مسافران کرمانشاه، محبوب‌ترین و در دسترس‌ترین جاذبه، محوطه تاریخی تاق‌بستان در شمال این شهر است؛ هم کوه دارد و هم باغ و هم چشمه و هم استخر و هم آثار تاریخی. این‌جا یک زمان شکارگاه شاهان ساسانی بود و سندش هم مجسمه خسرو پرویز روی اسب معروفش شب‌دیز است که در تاق بزرگ این محوطه قرار دارد. در پایین دست استخر بزرگ، چنارستان‌هایی وجود دارد که غالباً تبدیل به رستوران شده‌اند و در آن‌ها انواع غذاها از جمله شیشلیک معروف و متفاوت کرمانشاه به نام دنده کباب عرضه می‌شود. دنده کباب را از دست ندهید که تا عمر دارید مزه‌اش زیر زبانتان خواهد بود! بعد از غذا هم می‌توانید روی استخر بزرگ، قایق‌سواری کنید.



تک‌گشت بهاری  
کرمانشاه



تک‌گشت بهاری  
یزد



### ● تماشای شهر بادگیرها روی شانه‌های امیرچخماق

برای مسافران نوروزی یزد، از میان ده‌ها اثر ریز و درشت تاریخی در این شهر، مجموعه امیرچخماق از هر جای دیگری در دسترس‌تر و فرح‌انگیزتر است. این مجموعه که در میدانی به همین نام در مرکز شهر یزد قرار دارد، از بخش‌هایی مثل مسجد، تکیه و آب‌انبار تشکیل شده و قدمت آن به ۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. مسجد امیرچخماق از بهترین و زیباترین مساجد شهر یزد است و کنار آن تکیه امیرچخماق با دو مناره بزرگی که دارد، نماد شهر یزد به شمار می‌آید. این‌جا امکان وجود دارد که بتوانید به پشت‌بام تکیه یا حتی بالای مناره‌هایش بروید و از آن‌جا منظره بی‌نظیری از بافت تاریخی شهر یزد، یعنی پایتخت شهرهای خشتی جهان و عروس کویر و شهر بادگیرها را تماشا کنید.

بر اساس میوه‌اش قضاوت کنید، نه بر اساس برگ‌هایش!  
- آن‌قدر شکست خوردن را تجربه کنید تا راه شکست دادن را بیاموزید... - پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.  
- اگر سعی کنید در جهت کسب تأیید سایرین تلاش بیشتری به عمل آورید هنگامی که دیگران متوجه این وضع بشوند قادر خواهند بود قدرت بیشتری روی شما اعمال کنند. - علت این‌که شما به راحتی خاطرات تلخ و منفی خود را به یاد می‌آورید این است که آن را خیلی در ذهن مرور می‌کنید یعنی تصویر آن را بارها و بارها در ذهن خود ترسیم می‌کنید و گاه حتی آن را به زبان توصیف می‌کنید در واقع دقیق شدن و همه‌جانبه‌نگاه کردن به تصویر است. - اندیشه کردن به این‌که چه بگویم، بهتر است از پشیمانی از این‌که چرا گفتم. - طوری رفتار کنید که گویی به موفقیت خود اطمینان دارید و پر از انرژی هستید و برای ایجاد روحیه، وانمود کنید که به هدف رسیده‌اید. - اگر فکر کنید کاری با موفقیت توأم است نیرویی در این جهت ایجاد می‌شود و نتیجه مثبت خواهد شد.

## نکته‌های طلایی

اگر مایل باشیم کسی یا چیزی را به خود جذب کنیم باید به آن عشق بورزیم و البته نیک می‌دانیم که دوست داشتن کسانی که به ما نیکی کرده و می‌کنند هنری نیست که بتوان به او تظاهر کرد. هنر واقعی، عشق ورزیدن به آنهایی است که به ما بد کرده‌اند.  
- به جای این‌که خود را یک انسان ببینید به سیمای موجود الهی به خویش‌ننگاه کنید. - بارش کنید، مه‌تان را بارش کنید، فکر مثبت را بارش کنید، بارش تبسم، بارش لبخند، بارش انرژی مفید، بارش اطلاعات و دانسته‌ها. - به فکر اصلاح خود باشید تا وقت و فرصتی برای انتقاد از دیگران نداشته باشید. - با یادآوری به‌کینه‌ها و نفرت‌ها مدام آن‌ها را بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌کنیم و با بخشیدن، بزرگ‌ترین لطف را به خودمان می‌کنیم اما لزوماً، بخشیدن به معنای برقراری ارتباط نیست. - خوشبختی به کسانی روی می‌آورد که برای خوشبخت کردن دیگران می‌کوشند. - درباره درخت،

- فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ (المائدة/۴۸) در کارهای خیر از همدیگر سبقت و پیشی بگیرید.  
- وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا (بقره/۸۳) با مردم نیکو سخن بگویید.  
- وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ (اسراء/۳۴) به عهد و پیمان خود وفا کنید.  
● پروردگارا به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم و دلیری ده تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم تغییر دهم. بیش ده تا تفاوت این دو را دریابم؛ مرا فهم ده تا متوقع نباشم که دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند.  
● الفبای زندگی با استفاده از حروف فارسی الف: اشتیاق برای رسیدن به نهایت آرزوها؛ ب: بخشش برای تجلی روح و صیقل جسم؛ پ: پویایی برای پیوستن به خروش حیات؛ ت: تدبیر برای دیدن افق‌ها.  
● گفته‌اند: «اگر زندگی را با همه آنچه که در اوست دوست داشته باشید زندگی نیز به شما عشق خواهد ورزید.»

## ۳۲ دستورالعمل موفقیت و خوشبختی

۷- دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شماست، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می‌توانید آن را بسازید.

۸- هر فکری می‌کنید و هر تصمیمی می‌گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می‌گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه‌تان هم منفی خواهد شد.

۹- علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه‌های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۱۰- هیچ‌گاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی‌تان را می‌نویسد.

۱۱- فکرها، آرزوها، هدفها و

۱۲- با خودتان صادق باشید و اگر می‌دانید کاری باعث موفقیت‌تان نمی‌شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.

۱۳- نسبت به انجام هر کاری درست و با دقت تصمیم‌گیری کنید.

۱۴- به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی‌تان را می‌نویسد.

۱۵- فکرها، آرزوها، هدفها و

۱- مهم‌ترین نکته این که: هیچ‌گاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

۲- برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته‌اند، تدوین کنید.

۳- از «خود»، «افرادی که در زندگی شما نقش دارند» و «محیط اطرافتان» شناخت کافی به دست آورید.

۴- به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده‌ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می‌توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

۵- بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت‌بخش نیستند، می‌توانند به دست خود شما از بین بروند. به‌طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته کردن خود، شغل بهتری به دست آورید یا اگر از چاقی خود رنج می‌برید، کافی است کمی همت کنید.

۶- در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه‌های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می‌کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شماست.

۷- دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شماست، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می‌توانید آن را بسازید.

۸- هر فکری می‌کنید و هر تصمیمی می‌گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می‌گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه‌تان هم منفی خواهد شد.

۹- علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه‌های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۱۰- هیچ‌گاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی‌تان را می‌نویسد.



می‌گیرید ارزیابی کنید، نه فقط بر اساس حرف‌ها.

۱۷- درد خود را بشناسید تا هر چه سریع‌تر خود را از مه‌لکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می‌تواند انگیزه‌ای برای بروز یک تغییر در زندگی شما باشد.

۱۸- گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می‌شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن ماست. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره‌آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عادت‌ها و راحتی‌های خود را کنار بگذارید.

۱۹- آنچه که جلوی چشم شما را گرفته‌اند تا دنیا را زیبا ببینید، دور بیندازید.

۲۰- شما دنیا را آن‌گونه که می‌بینید، می‌شناسید و تجربه می‌کنید. این شما هستید که می‌توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

۲۱- عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می‌گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آن‌ها را تغییر دهید و مثبت کنید.

۲۲- اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می‌کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می‌سازید.

۲۲- شما مدیر زندگی خود هستید. آن را بر اساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید.

۲۳- موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه‌های مدیریتی خود قرار دهید.

۲۴- اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال‌ها در همان پله‌ای که هستید درجا می‌زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع‌نگری خارج نشوید.

۲۵- ما خودمان هستیم که به اطرافیان مان یاد می‌دهیم چه رفتاری با ما داشته باشند. رفتارهای محترمانه یا بی‌ادبانه از سوی اطرافیان، همه بازتاب شخصیتی است که ما از خودمان برای آن‌ها ترسیم کرده‌ایم.

۲۶- محدودیت‌ها و قوانینی را که افراد حین برخورد با شما ملزم به رعایت آن هستند به آن‌ها یاد دهید. البته این به معنای آن نیست که مستقیم حرف‌هایتان را بیان کنید، بلکه می‌توانید با رعایت نکاتی ظریف، در بطن اعمال و گفتار آن‌ها را از مسئولیت‌شان در قبال شما آگاه کنید. برای خود احترام بسیاری قائل شوید تا دیگران نیز از شما تبعیت کنند. کسی که به خود ارزش نمی‌دهد نباید توقع رفتار ارزشمندی از جانب دیگران داشته باشد.

۲۷- برخی اوقات لازم است که به دیگران گوش‌سزد کنید رفتار شایسته‌ای

نداشته‌اند. این کار راهی مناسب برای پیشگیری از تکرار دوباره چنین امری در آینده است.

۲۸- برای «بخشش» ارزش بسیاری قائل شوید. همان‌طور که گذشتگان گفته‌اند: در عفو لذتی است که در انتقام نیست.

۲۹- به این فکر کنید که با انتقام فقط فکر و روح خود را بی‌جهت آزرده کرده‌اید و افکاری را که به سلامت روح‌تان آسیب می‌رساند در خود پرورانه‌اید. مهم نیست آن فرد چه فکری در مورد شما می‌کند، شما بخشش را صرفاً برای آرامش و سلامت خودتان انجام دهید.

۳۰- قدرت کنترل عصبانیت خود را داشته باشید. راه‌هایی به کار برید تا در صورت بروز عصبانیت رفتار ناشایسته‌ای از خود بروز ندهید.

۳۱- به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم، مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را که آن‌ها را در وجودش نگهداری می‌کند ذره‌ذره نابود می‌کنند. احساسات زشت، چهره زشتی به شما می‌بخشند. این احساسات نه تنها بر روح شما اثر می‌گذارند، بلکه عواقبی همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتی سکته قلبی را نیز به شما تقدیم می‌کنند.

۳۲- در زندگی به آن چیزی می‌رسید که همیشه به آن فکر می‌کنید و آن چیزی را به دست می‌آورید که همواره طلب کرده‌اید.

اختصاص به خلقت انسان داشت.

اردیبهشت، آفرینش آسمان؛

تیرماه، آفرینش آب؛

شهریورماه، آفرینش زمین؛

مهرماه، آفرینش گیاهان؛

دیماه آفرینش جانوران؛

اسفندماه (آخرین روز کیسه) آفرینش انسان.

### ■ جشن آبریزگان

این جشن در روز سی‌ام فروردین بود. در این روز مردم به یکدیگر آب می‌پاشیدند. برای فلسفه این جشن دلایل چندی آورده‌اند که به نظر می‌رسد مهم‌ترین آن‌ها اغتسال و پاکی و طلب آب به عنوان منبع حیات و رونق دهنده کسب و کار و کشاورزی است.

پاشیدن آب و شگون دانستن این آب‌پاشی در میان ایرانیان چه مسلمان، چه ارمنی و چه زرتشتی رسم بوده و فقط در جزئیات تفاوت‌هایی داشته است.

این جشن هنوز هم در گوشه و کنار ایران دیده می‌شود. هم‌میهنان ارمنی آن را جشن «وارتادار» یا جشن «آب‌پاشان» می‌گویند.

### ■ نوروز در ادوار مختلف تاریخی

نوروز و آیین‌های آن در طول زمان دستخوش تغییراتی شده و در سیر تحول تاریخی، گاه عناصری به آن افزوده و گاه کاسته شده است. اما قدر مسلم، مردم و پادشاهان سرزمین کهن و پهناور ایران‌زمین که روزگاری گستره جغرافیایی آن چند برابر وسعت فعلی بوده است، همواره نوروز را به عنوان بزرگ‌ترین جشن ملی گرامی داشته‌اند.

البته در این‌که آیا نوروز همواره با اعتدال بهاری منطبق بوده است یا خیر، تردید وجود دارد. به استناد شواهد تاریخی باید گفت که در بعضی از دوره‌ها، نوروز را پیش از آغاز بهار و در بعضی دیگر پس از بهار و حتی در تابستان یا پاییز جشن می‌گرفته‌اند و این مسئله دلایل مختلفی داشته است. اما در این‌که نوروز برای مردم ایران در تمام طول تاریخ گاه شادمانی و سرور بوده است و از مدت‌ها قبل با غبارروبی و پاکیزگی به استقبال آن می‌رفته‌اند، لباس نو بر تن می‌کرده‌اند، به دیدار یکدیگر می‌شستافته‌اند و تبریک و شادباش می‌گفته‌اند، تردیدی وجود ندارد. در دوره‌های مختلف، پادشاهان، هنگام نوروز بار عام (بار عام: اصطلاحاً به دیدار عمومی پادشاهان و حاکمان با گروه‌های مختلف مردم اطلاق می‌شده است) می‌دادند و از میهمانانشان به نیکویی پذیرایی می‌کردند. جشن نوروز فقط در روز نخست فروردین ماه برپا نمی‌شد بلکه چند روز دوام می‌یافت. پنج روز نخست نوروز، «نوروز عامه» نام داشت که فرمانروایان و پادشاهان بارعام می‌دادند و مردم را به حضور می‌پذیرفتند و در آن به دادگری و قضاوت می‌پرداختند. حق خدم و حشم و لشکر می‌گذارند و حاجت آنان را روا می‌کردند و عطاهای فراوان می‌دادند.

نوروز یکی از نمادهای شش‌هزار ساله ایران باستان و بزرگ‌ترین جشن ملی ایرانیان است. نخستین روز از نخستین ماه سال خورشیدی، آن‌گاه که آفتاب جهان‌تاب به برج حمل (فروردین) انتقال یابد و روز و شب برابر شود. در ادبیات پارسی، گاه به نام «جشن فروردین» هم خوانده می‌شود.

نوروز، همان‌گونه که از مفهومش برمی‌آید، حکایت از نو شدن، تازگی، رویش و زایش و تجدید حیات طبیعت و انسان دارد؛ انسانی که خود طبیعتی بزرگ و ژرف است.

و اما عید در لغت از عود گرفته شده است به معنای بازگشت. چون هر سالی از پی سال دیگر بازمی‌گردد و عواید و فواید و برکات و رحمت پروردگار بر بندگانش جاری می‌شود.

### ■ جشن‌های ایران باستان

ایرانیان باستان مردمانی بوده‌اند خردمند، یکتاپرست و مقید و در عین حال شاد و باطراوت که علاوه بر نوروز، در طول سال جشن‌های بسیاری داشته‌اند که البته اغلب آن‌ها ریشه مذهبی داشته و از کیش زرتشت نشأت می‌گرفته است. هر کدام از این جشن‌ها دارای فرهنگ و فلسفه خاصی بوده و آداب و رسوم ویژه خود را می‌طلبد. برخی از مهم‌ترین جشن‌های ایران باستان عبارتند از:

### ■ جشن فروردگان

فروردگان به معنای بازگشت فرّوهر (فرّوهر یا فرّوهر در دین زرتشت به صورت غیرمادی هر یک از مخلوقات اطلاق می‌شود) مردگان است و فرّوهر به اعتقاد اوستا، نیرویی است ایزدی و جاویدان که با مرگ از بین نمی‌رود.

ایرانیان باستان بر این باور بودند که فرّوهر نیک مردگان در پنجه دزدیده (پنج روز آخر اسفندماه) برای دیدار خانواده و خویشان خود به زمین برمی‌گردند. مراسم این جشن از ۲۶ اسفندماه شروع می‌شد و تا اول فروردین ادامه داشت. هنوز هم پارسیان هند این جشن را برپا می‌کنند و به آن «مفتات» می‌گویند.

### ■ جشن فروردینگان

طبق سنت باستانی، هر گاه نام ماه و نام روز در هر ماه برابر می‌شد آن روز را جشن می‌گرفتند. چون روز نوزدهم هر ماه را «فروردین روز» می‌نامیدند، این روز را که در آن نام ماه و نام روز یکی می‌شد جشن می‌گرفتند و آن را جشن فروردینگان می‌گفتند.

### ■ جشن گاهنبار

در باور ایرانیان باستان، خداوند (اهورامزدا) جهان را در شش نوبت آفرید که به هر نوبت «گاه» می‌گویند و سالگرد هر یک از این گاه‌ها را «گاهانبار» یا «گهنبار» می‌گویند. مدت این آفرینش یک سال به درازا کشیده است.

ایرانیان باستان برای هر یک از این گهنبارها پنج روز جشن می‌گرفتند. آخرین و مهم‌ترین این جشن‌ها، گهنبار ششم بود که

## راز و رمز

### دعای تحویل سال نو

یا مقلب القلوب و الابصار، یا مدبر اللیل و النهار، یا محول الحول و الاحوال، حول حالنا الی احسن الحال. ای دگرگون کننده قلبها و دیدهها! ای تدبیرگر شبان و روزان! ای متحول کننده سالها و حالتها! حالات ما را به نیکوترین حالات تبدیل نما!

این دعا بر چهار نکته اساسی تأکید دارد:

۱- تحول ۲- محور تحول ۳- متحول کننده ۴- هدف تحول.

#### ۱- اصل تحول

این دعا با واژه‌های مختلفی تحول و دگرگونی را در همه ابعادش مطرح می‌کند، دگرگونی در قلب، دیده، شب و روز، سال، حوادث جاری در آن و حالات انسانی. طبق این دعا، جهان در عین سکون، دارای تغییر و تحول عمیقی در درون خویش است و دامنه این تحول آن چنان گسترده است که از عالم خارج و آفاق گرفته تا عالم درون و انفس را شامل می‌شود و در واقع لازمه بقاء جهان به تحول و دگرگونی است.

#### ۲- محور تحول (محول)

این دعا علاوه بر اصل تحول و گسترده‌گی آن به محول یعنی متحول شونده هم اشاره می‌کند؛ آن گونه که طبیعت از خواب زمستانی بیدار شده و بیابانها و کوهها لباس سبزرنگ زیبایی می‌پوشند و طراوت و نشاط خاصی می‌یابد و گل‌های رنگارنگ زینت‌بخش زمین می‌شوند، گل سرسبد هستی و خلیفه... یعنی انسان هم باید متحول شده و تحول در همه ابعاد روحی و روانی او اعم از اندیشه، تفکرات، طرز نگرش‌ها، باورها و... صورت گیرد. انسان مؤمن همیشه باید به فکر تحول در درون خود باشد و لازمه تکامل یافتن انسان، متحول شدن اوست؛ این دعا به شکل ظریفی به دگرگونی طبیعت و دگرگونی حالات انسانی اشاره می‌کند.

#### ۳- آوای توحید (محول)

در سرتاسر دعا و در هر فقره آن سخن از توحید است، دگرگون کننده قلبها و دیدهها، پشت سرهم آمدن شب و روز و رقم خوردن حوادث سال و حالات انسانی همه از قدرت و حکمت الهی سرچشمه گرفته است و برخلاف آنان که برای هر یک از این عناوین خدایی قایل بودند و به ارباب انواع اعتقاد داشتند، این دعا تأکید می‌کند که همه اینها یک خدا دارد و در واقع این دعا از کثرت‌گرایی به توحید دعوت می‌کند.

#### ۴- هدف تحول (محول‌الیه)

هدف این تحول عظیم که از اعماق طبیعت آغاز شده و به حالات انسان رسیده است، این است که حالات انسانی به بهترین حالات یعنی قرب الهی تبدیل شود. احسن حال و قرب الهی هدف این تحول بزرگ است، با این نگرش دعای تحویل سال یک نظام آموزشی عقیدتی به معنای کامل است.

## بهاریه

### بهاریه

سال جدید فرا رسید. سال تحول طبیعت و نوشدن زندگی؛ ایرانیان از قدیم‌الایام نوروز را پاس داشته‌اند و شعرای پارسی زبان نیز با سرودن اشعار این نو شدن را مورد اشاره قرار داده‌اند. اشعاری که به نوشدن طبیعت و نوروز و آغاز سال جدید پرداخته، بهاریه نامیده می‌شوند.



ساقیا آمدن عید، مبارک بادت

وان مواعید که کردی مرواد از یادت

در شگفتم که در این مدت ایام فراق

برگرفتی ز حریفان دل و دل می‌دادت

برسان بندگی دختر رز گو به درآی

که دم و همت ما کرد ز بند آزادت

شادی مجلسیان در قدم و مقدم توست

جای غم باد مر آن دل که نخواهد شادت

شکر ایزد که ز تاراج خزان رخنه نیافت

بوستان سمن و سرو و گل و شمشادت

چشم بد دور کر آن تفرقات باز آورد

طالع نامور و دولت مادرزادت

حافظ از دست مده دولت این کشتی نوح

ورنه طوفان حوادث ببرد بنیادت

● حافظ شیرازی



مانده تا برف زمین آب شود.

مانده تا بسته شود این همه نیلوفر وارونه چتر.

تا تمام است درخت.

زیر برف است تمنای شنا کردن کاغذ در باد

و فروغ تر چشم حشرات

و طلوع سر غوک از افق درک حیات.

مانده تا سینی ما پر شود از صحبت سمبوسه و عید.

در هوایی که نه افزایش یک ساقه طنبی دارد

و نه آواز پری می‌رسد از روزن منظومه برف

تشنه زمزمه‌ام.

مانده تا مرغ سرچینه هذیانی اسفند صدا بردارد.

پس چه باید بکنم

بهتر آن است که بر خیزیم

رنگ را بردارم

روی تنهایی خود نقشه مرغی بکشم.

● سهراب سپهری

غرفه لوازم تزئینی شامل زیورآلات، ظروف سفالی، کاشی سنتی، نمد سجاده، عروسک، پتینه (کار روی چوب) و انواع گل‌های طبیعی و مصنوعی را شامل می‌شد.

همگام با گروه همیاری بانوان رعد گروه همیاری جوانان نیز با برپایی کافی شاپ از میهمانان با انواع غذاهای ایرانی شامل (خورشت فسنجان، کباب زرشک پلو با مرغ) و غذاهای فرنگی مانند تیرامیسو، ساندویچ مکزیکی و... پذیرایی کردند.

با حمایت بانک اقتصاد نوین، گروه همیاری جوانان هر شب قرعه‌کشی انجام می‌دادند و برندگان قرعه‌کشی می‌توانستند از تخفیفات ویژه‌ای برای خرید استفاده کنند.



داشتند غرفه‌ای این بازارچه شامل مواد خوراکی، پوشاک و لوازم تزئینی بود. مواد خوراکی شامل انواع شیرینی، سوهان، عسل، چای سرد، پنیر هلندی، روغن زیتون... بود غرفه پوشاک نیز شامل انواع مانتو و روسری بود.

به همت گروه همیاری بانوان

## بازارچه خیریه

## نوروزی رعد

## برپا شد

امسال نیز مانند سال‌های گذشته بازارچه خیریه نوروزی رعد طی روزهای ۱۷-۱۹ اسفند ماه با حضور جمعی از کارکنان کارآموزان و میهمانان در محل این مجتمع برپا بود. در این بازارچه بیش از ۶۰ غرفه حضور

## سال نو مبارک

### سر روزتان نوروز، نوروزتان پیروز

## مناجات با خدا

خدایا آسمان قلبم را به نور ستارگانت روشن کن  
 خدایا دل شکسته مرا روشن کن  
 خدایا به گرمی خورشید و به زیبایی ماه با من صحبت کن  
 خدایا دل دریایی مرا طوفانی نکن  
 خدایا دل کوچکم را به دل بنده‌های پاک و بی‌ریایت وصل کن  
 خدایا پرنده‌ای دل شکسته ام، به دل نا امید خسته من امید بده  
 خدایا مرا از تاریکی ظلمت رها کن  
 خدایا تورا به خاطر هر چیزی که به من دادی یا ندادی  
 تشکر می‌کنم و از تو می‌خواهم که مرا در سراسر زندگی  
 تنها نگذاری

منا تراپی



### The headline

-This edition of Tavanyab is about professional rehabilitation. This edition includes articles like “a preface to the people with disability’s professional rehabilitation”, “the challenges of professional rehabilitation in Iran”, “the performance of the welfare organization in the rehabilitation of physical, motionless, and tactile people with disability”, and a report on the 8th world professional-technical Olympiad of the disabled in Raad institute.

-The article “Paralympics day; a move toward expanding the people with disability’s sports”, has focused on the history of the Paralympics games in Iran and in the world.

-In the articles “sports and disability” and “where disability dies down”, the importance of sports for the disabled and their sports facilities in different parts of the world have been referred to.

-In the article “the people with disability; the largest minority in the world”, having referred to the ratification of the global convention of the people with disability rights in 2006, the IRI parliament’s ratified appendix to this convention has been addressed and the fact that the convention’s articles have not taken effect and the lack of allocating the requisite budget to it have all been mentioned.

-The article “the people with disability’s transportation problems won’t be solved even in 30 years” addresses the ignoring of making suitable the public places for the disabled by the authorities.

-The article “Iran: one of the three dominant countries in the people with disability’s sports” is a report on the first conference on scientific, public sports of the disabled.

-The article “a determined soul, a challenged body” focuses on the people with disability’s own role in reducing their disability.

-The article “children who are ugly or disabled are more often subject to child abuse” has referred to inappropriate behaviors toward the children with disabled from others.

-The article “a better world with each other’s help” has addressed why the 3rd of September has been determined as the world day of the disabled.

-Identifying two new blood types after a decade.

-The article “the sanitation of kids with disabled” has referred to the defining of different types of disabilities and ways to prevent them etc.

\*On the news of Raad institute we can read:

- The university under the dominance of the people with disability’s wheelchair.  
- With the attendance of the president of the country’s welfare organization, Raad institute’s scientific and applied-science center was inaugurated.

- The benefactors’ fundraising for the flood-stricken people of Pakistan.

- The students of Raad institute were vaccinated against influenza.

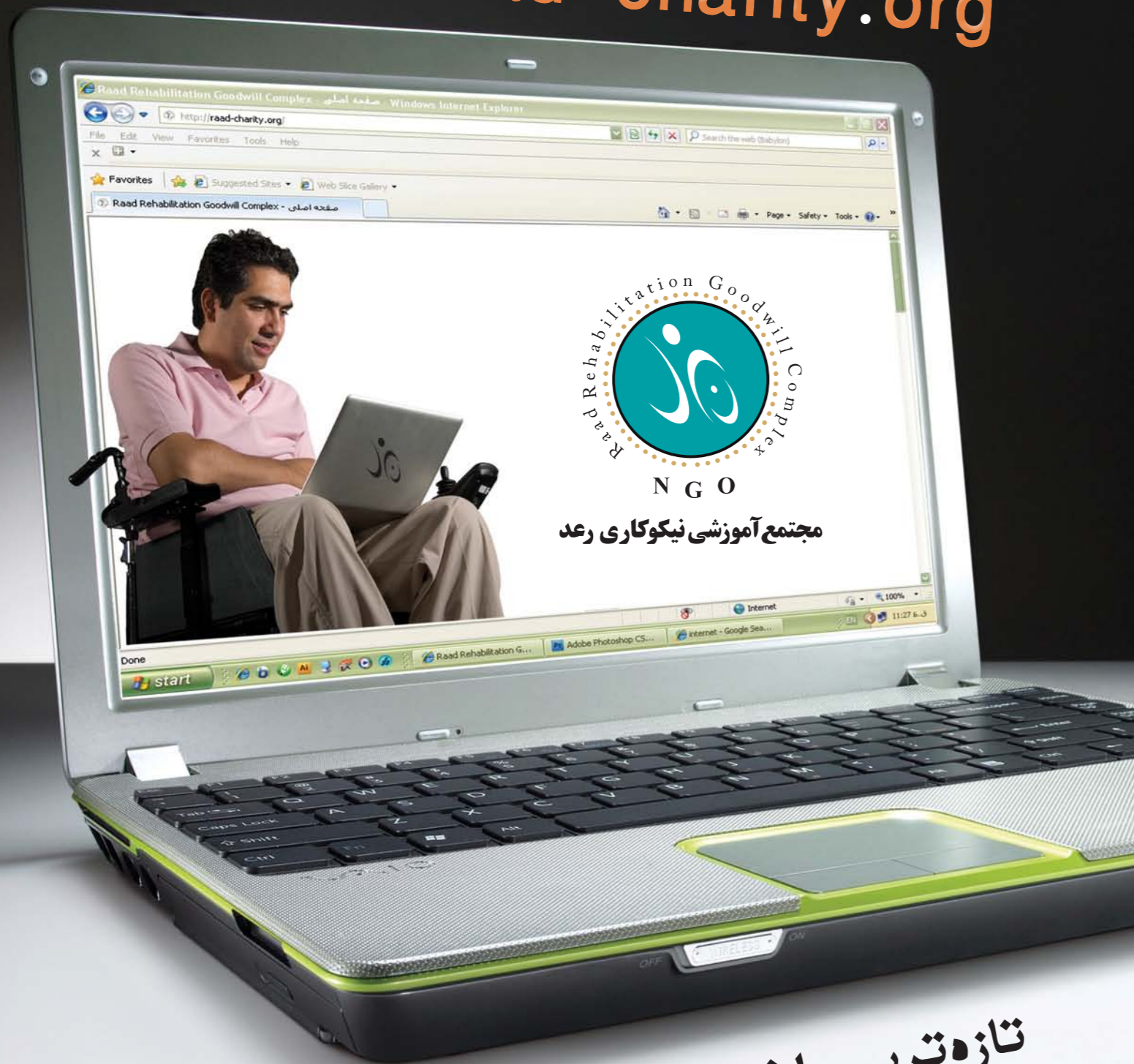
- Holding a conference on osteoporosis in Raad institute.

- Taking care of over 180 disabled persons by an aid worker.

- A report on Raad institute’s charity bazaar.

- Baharieh.

www.raad-charity.org



تازه ترین اخبار، گزارش های عملکرد، آلبوم های عکس، برنامه های سالن همایش، برنامه های عمومی، منابع کتابخانه و ... بسیاری از مطالب خواندنی و دیدنی را از وبسایت رعد بخوانید ...



www.raad-charity.org



مرکز آموزش، مهارت آموزی و توان بخشی رایگان معلولان جسمی حرکتی

آماده پذیرش توان یابان عزیز هستیم  
- پذیرش رایگان معلولین جسمی حرکتی (توان یابان)  
- برگزاری دوره های آموزشی و مهارتی رایگان  
- ارائه خدمات توان بخشی رایگان  
- گستردگی خدمات در سراسر کشور با ۱۴ مرکز در شهر ها و استان های مختلف

- خیاطی
- نقاشی
- سرود
- موسیقی
- سفال
- قالی بافی
- گبه بافی
- خط فارسی
- خط لاتین
- زبان انگلیسی
- گفت و شنود زبان
- تئاتر درمانی
- حسابداری
- ریاضی
- سخت افزار
- رایانه کار ۲
- تدوین فیلم
- Photoshop
- Publisher
- LCDL
- Visual Basic
- Director MX
- Corel Draw