

همدم

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

بهار ۱۳۹۷

۲۷



رَمَاهَا

نیاز

ای سر تو در سینه‌ی هر محرم راز
پیوسته در رحمت تو بر همه باز
هر کس که به درگاه تو آورد نیاز
محروم ز درگاه تو کی گردد باز؟!

شیخ ابوسعید ابولخیر



همدم

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره بیست و هفتم | بهار ۱۳۹۷



صاحب‌امتیاز:

موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین
مدیر مسؤول: دکتر زهرا حجت
مسؤول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی‌نیا
سر دبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

همکاران این شماره:

هیئت تحریریه: عباس‌علی سپاهی یونسی
صدیقه بختیاری، مریم همایونی
آذر اسپهبدی، الهه قویدل، فائزه جهانگیر، محمد رحیمی

مترجم: مریم توفیقی، رویا صالحی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: سید ایمان سجادی
تصویرگران: سوده شیدا، راحله کریم‌بخش

عکس: فرشته کاملان، مهران کریمان
اعظم منعمی زاده، سمیرا غفاریان قالیباف، صادق ذباح
علیرضا مدبر، معین نجیب اکبرپور، سعید حسین زاده
سعید احمدی، و آرشبو روابط عمومی

لیتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)
چاپ: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

- ۳ سخن‌مدیر مسؤول | استقبال از بهار با ۶۰۰ شکوفه‌ی آرزو...
- ۴ یادداشت سردبیر | شاد باشیم و شادی بخواهیم...
- ۵ ممکن است او هم ما را نبیند:
- ۶ بهار آمد، اما...
- ۸ معرفی واحدهای موسسه | ما، نگهبانان این خانه‌ی خوبی‌ها...
- ۱۰ مصاحبه با خیرین | همه‌ی آدم‌ها اهل کار خیرند
- ۱۲ نگاهی به خانه‌ی همسایه | سنا با عشق و مهربانی نجات می‌دهد
- فرارسیدن بهار و نوروز از دریچه‌ی ادب منظوم فارسی
- ۱۴ بر خیز که می‌رود زمستان
بگشای در سرای بستان
- ۱۶ از زندگی دختران همدم | اسم‌ها چیزی را عوض نمی‌کنند!
- ۱۸ در سال جدید، انسان بودن را تمرین کنیم
- ۱۹ خبرهای خوب این خانه
- ۲۶ در آفتاب شمس...
- تقدیم به: همدم، استاد کیوان ساکت و مادر گرامی‌مان روانشاد شمسی‌زمانیان
- ۳۵ چند لحظه علمی و آموزشی
- چروفوبیا (Cherophobia) چیست؟
- ۳۶ وقتی شاد بودن، بزرگترین غم مامی شود!
- ۴۱ تمرین هوازی و تاثیرش بر سرطان سینه
- ۴۴ تاثیر تغذیه بر شیوع افسردگی
در افراد کم‌توان ذهنی
- ۴۵ چپ‌دست
- ۴۶ برندینگ
واهمیت حضور تبلیغاتی همدم در شهر
- ۴۸ جدول همدم؛ شماره‌ی ۲
- ۵۰ معرفی کتاب ۳ کتاب، برای ۲ هفته تعطیلات نوروزی
- ۵۲ معرفی فیلم | گذر و نظری به انیمیشن «کوکو»
- ۵۳ معرفی کوتاه مؤسسه

استقبال از بهار با... شکوفه‌ی آرزو...

♥ دکتر زهرا حجت

سالهاست در خانه‌ای زمینی که فرشته‌های آسمانی میزبانان هستند، همراه و هم‌قدم با ۴۰۰ دختر گل‌مان به استقبال بهار می‌روم. با آمدن بهار، همراه با شکوفه‌های زیبایش، غمی بس گنگ، مثل ابری تیره، بر صحرای دلم خیمه می‌زند و پشت پنجره‌ی چشمانم، بارش باران بهاری را در دل و دیدگان دخترانم می‌بینم...

تحویل سال را سالهاست در کنار میزبانان این خانه می‌گذرانم و گوشه‌هایم بارها شنیده‌است که اغلب آنها آمدن بهار را نمی‌خواهند، چرا که ملودی تنهایی‌شان در سکوت تعطیلات نوروزی بیشتر شنیده می‌شود. چشمه‌هایم بسیار دیده‌است لحظاتی را که دل شکسته پا بر زمین می‌کوبند و سوال می‌کنند چرا برای من نیست؟ چرا برای من نبود؟ چرا رفت؟ چرا نیامد؟ و چراهای بسیاری که قلمم یارای نوشتنش را ندارد و دلم با یادآوری‌شان، بیش از همیشه از نگاه این بچه‌ها می‌لرزد. گاهی که از پاسخ به این چراها عاجز می‌مانم، این پرسش‌های پی در پی، اشتیاق دست‌نوازشم می‌شود که در روزهای آغازین بهار، بیشتر بر سرشان بکشم و اشکهای بهاریشان را پاک کنم.

حال و هوای روزهای قبل از بهار و روزهای آغازین سال، هوای دلم را به شدت ابری می‌کند؛ دلم می‌خواهد الفبای کودکی‌ام را هم‌قدم با دختران همدمی‌ام چون هر سال تمرین کنم. دلم می‌خواهد چون دیروزهای کودکی قاصدکی را بردارم و چهارصد آرزوی فرزندان این سرزمین را به دست باد بسپارم تا به گوش خدا برساند، شاید روزی برسد که دیگر نم‌باران را در زلال چشمه‌هایشان نبینم.

خداوند!!

دلم در بین تمام غربت‌های قریب‌نهمان، از تو معجزه‌ای سخت می‌خواهد و می‌دانم به اندازه‌ی بزرگی خدا بودندت در آستانه‌ی بهار، مهربانانی از جنس انسانیت و عاشقی راهی این خانه خواهی کرد تا مرهمی بر زخم‌های کوچک و تنهای فرزندان این سرزمین کوچک باشی. نیک می‌دانم شما نیز با حضور بهاری‌تان، نقش مهربانی را بر صفحه‌ی نگاه و زندگی دختران این خانه به یادگار خواهید گذاشت. منتظر قدوم سبزانه‌ی شما در سرای مهر و مهربانی‌ها هستیم.



بهار ۹۷

شاد باشیم و شادی بخواهیم...

علیرضا سپاهی لاین

پایان یک سال خورشیدی و رسیدن به سرآغازی دیگر، فارغ از اینکه در چه حال و هوایی باشیم، از دیرباز برای ما ایرانیان خاطره انگیز و الهام بخش بوده است. نوروز، شاید تنها نقطه‌ی عطفی است که دارا و ندار را از طریق تازه شدن، انگیزه‌ی یکی شدن می‌دهد و با یادآوری اینکه همیشه نقطه‌ی آغازی هست، به آدمیان نیروی شروع دوباره می‌بخشد. به گواه تواریخ؛ پس از روی کار آمدن حکومت‌های مستقل ایرانی چون صفاریان و سامانیان، برخی از سنت‌های فراموش شده‌ی نوروز احیا شد. حتی حمله‌ی قوم وحشی مغول نتوانست این آیین کهن را نابود کند، بلکه ایرانیان با تلاش بیشتر در برگزاری مراسم نوروز، عظمت و تمدن کهن خود را بیشتر به رخ بیگانگان کشیدند.

در دوران حکومت صفویه و برگزیده شدن مذهب رسمی تشیع، جشن نوروز رونق بیشتری گرفت و عالمان شیعه روایت‌های گوناگون پیشوایان دین را در باب نوروز گردآوری کردند. در همین روایات آمده که؛ نوروز روزیست که ابراهیم (ع) بت‌ها را شکست.

نوروز باستانی که بزرگترین عید ملی ماست، مصادف است با آغاز فروردین و بهار که با تجدید حیات و رستاخیز طبیعت همراه است و این بر شکوه آن افزوده است.

همدم، از جمله‌های جلوه‌هایی است که اگر به همت نیکوکاران، چشمه‌های مهرش جاری و جوشان شود، یکی از زیباترین آینه‌ها را برای تماشای نوروز برابر سرزمین ما می‌گذارد.

فصلنامه‌ی همدم هم کوشیده است، در شروع سال نو، رنگ و بویی بهاری بگیرد و به سهم خود، حال و هوای بهاری شما خوبان را با این شماره، رنگ و رونق ببخشد. شاد باشید و دیگران را شاد بخواهید.

نوروزتان پیروز باد.





ممکن است او هم ما را نبیند!

♥ محدثه هدایتی (مددکار اجتماعی خوابگاه فتح المبین)

فراخواندم. با ۲ برادر و ۳ خواهرش تماس گرفتم. حد بیقراری اش را توصیف کردم و گفتم: «در حال حاضر زندگی به نوعی، برای همه سخت است اما، سرزدن به این بچه ها مثل نماز و روزه واجب است... گاهی دلیل پیچیدگی زندگی ما، تنها گذاشتن همین امانت های پاک خداست...»
در دداشت... در دش را نمی شد ندید، وقتی تلفنی به برادرش گفتم: «حالا که نمی تونید، منو خونه نبرید اما تورو خدا دیدنم بیاید، من جز شما کسی رو ندارم...»
با همه ی ناراحتی اش، بی هیچ کینه ای احوال بقیه را پرسید.
حالا که وعده ی دیدار گرفته بود، آرام شده بود.
یادمان باشد حضور بعضی آدمها در زندگیمان فرصت است. اگر آنها را نادیده بگیریم ممکن است خدا هم، ما را نادیده بگیرد.

آرام نمی گرفت... علی رغم تماس های مکرر واحد مددکاری با خانواده اش، در ایام تعطیلات نوروز هم کسی از خواهران و برادرانش او را به مرخصی نبرده بودند. سالها پیش پدر و مادرش را هم از دست داده بود و دیگر ملاقات کننده ای، نداشت.
آرام نمی گرفت... حق داشت... دلتنگی از چشمهایش حلقه فرو می ریخت؛
بی اشتها شده بود؛ صحبت های دلگرم کننده ی مریمان و روانشناس مرکز هم دیگر، مثل سابق اثر مسکنی برایش نداشت. او را به اتاق مددکاری

بهار آمد، اما...

آفتابگردان

موسی عصمتی (شاعر روشندل)

نشانی‌ات را برابیم بفرست

و بنویس

زیر کدام درخت آلبالو

پرنده‌ها تو را می‌خوانند...؟؟

کدام چشمه

از تو سیراب شده ست...؟

کدام آفتابگردان

تورا عاشقانه می‌نگرند...؟

بنویس

کدام رود در جریان چشم‌های توست...؟

از مسیر صدای کدام زنجره

میتوانم تورا بیابم...؟

عطر کدام شقایق به تو نزدیک تر است...؟

نشانی‌ات را برابیم، نه! نفرست

میخواهم

در مسیر جستجوی تو

... برای همیشه بمانم

تا ذره ذره ذوب شوم

و رودی بشوم

.... تا تورا در جریان باشم

نوبهاری دگر

محمدقهرمان

داغ امید به دل ماند و تحمل کردیم

آرزو مرد شنیدیم و تجاهل کردیم

کاسه‌ی صبر عجب نیست که لبریز شود

زانچه یک عمر شنیدیم و تحمل کردیم

بلبل فصل خزانیم و ز گلریزی اشک

آشیان را به نظرها سبد گل کردیم

همچو فواره که از اوج سرازیر شود

به ترقی چو رسیدیم تنزل کردیم

ناصح از پند مکرر ننشیند خاموش

گرچه هر بار شنیدیم تغافل کردیم

دست پرورده‌ی ذوقیم و به فتوای بهار

گوش را وقف نواخوانی بلبل کردیم

حاجت طعنه زدن نیست که ما خود خجلیم

زین همه بار که بر دوش توکل کردیم

کم نشد حیرت و سرگشتگی ما افزود

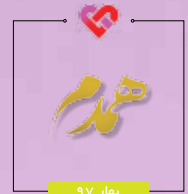
هرچه در کار جهان بیش تامل کردیم

گذر عمر نه زانگونه که حافظ فرمود

بود سیلی که تماشای سر پل کردیم

ای خزان دست ننگه دار که در آخر عمر

نوبهار دگری آمد و ما گل کردیم



بهار ۹۷



دلَم

آرش شفاعی

بهار آمده و برگ‌ریز مانده دلَم
دلَم شکست خداریز ریز مانده دلَم

هوای عربده در کوچه‌های شب دارم
ولی خمار شرابی غلیظ مانده دلَم

سرم هوای "سرم چرخ می‌زند" دارد
در آرزوی "عزیزم بریز!" مانده دلَم

به این امید که شاید به دیدنم آیی
به رگم حرف پزشکان مریض مانده دلَم

به آن هوا که بلندش کنی مگر از خاک
هنوز روی زمین سینه خیز مانده دلَم

تو آمدی و به زندان عشق افتادم
به لطف نام تو اما عزیز مانده دلَم

صدای تو، نفس تو، نگاه کردن تو
هنوز عاشق این چند چیز مانده دلَم

هنوز مانده تصرف کنی دلاور من
تنم، لبم، غزلم مانده، نیز مانده دلَم

به خنده گفت: تنت نه! لب‌ت نه! شعرت نه
گزینه‌ای است که بر روی میز مانده دلَم!

در بهار

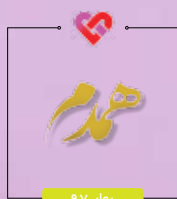
علیرضاسپاهی لایین

آن می‌که نه در بهار باید خوردن
آیا به چه روزگار باید خوردن؟
تا فکر کنی، خنده‌ی گل می‌گذرد
ناچار، دریغ یار باید خوردن!

این زوزه‌ی زخم، این نفس مارا بس
این جرعه‌ی تلخ، این هوس، مارا بس
این گردش بر مدار تنهایی خاک
این چرخش دور هیچکس، مارا بس!

سرمستی این رفیق بی‌خویش ترک
لبریز بریز... مثل آن پیشترک
این پیک برای دوست، این قسمت اوست
«نوبت چو به ما رسد» کمی بیشترک

آه اگر باران بیاید با بهار
آه اگر گل بشکفد بر شاخه‌سار
من چه دارم محض بخشیدن به بار
جز لبی خندان و چشمی اشکبار!



بهار ۹۷

ما، نگهداران این خانه‌ی خوبی‌ها...

امیر پور حسین

دختران مرکز وارد نگهداری شد و بعد از سلام به من گفت: «بابا!» در آن لحظه متوجه شدم که برادر خانمم به من و دختر چپ چپ نگاه می‌کند و همین باعث بوجود آمدن سوء تفاهمی شده بود که البته بعد با توضیح همسرم رفع شد! برادر خانمم که متوجه اشتباه خود شده بود در دیدار بعدی که به مرکز آمد عذرخواهی کرد و بابت بدگمانی اشک در چشمهایش حلقه زد و گفت: خوش به حالتان که خدا این لیاقت را به شما داده تا در چنین مکانی کار کنید.

آقای نوباغی حرف هایش را این طور تمام می‌کند که برای من لذت بخش است چرا که فرصتی است برای خدمت به این دختران مظلوم و پاک که از نداشتن پدر یا مادر رنج می‌برند. وقتی یکی از دختران با من حرف می‌زنند و یا خواسته‌ای دارد من به خود می‌بالم که حداقل در حد شنیدن حرف‌های شان می‌توانم نقش پدر را داشته باشم.

بعد از صحبت با آقای نوباغی، سری به نگهداری ساختمان دیگر همدم می‌زنم. آنجا آقای حسن نژاد سر پست است. تلویزیون روشن است و سریال امپراتور بادها در حال پخش شدن است. بعد از خوش و بشی از او می‌خواهم درباره‌ی کارش و این که چگونه با مرکز آشنا شده است بگویم؟ او این طور شروع به توضیح دادن می‌کند: من بازنشسته‌ی بهزیستی هستم. زمانی که در بهزیستی بودم، مسئول خرید بودم و سعی می‌کردم کارم را خیلی خوب انجام بدهم. بعد که باز نشسته شدم روزی با آقا شیرازی نیا تماس گرفتم تا حالی از ایشان بپرسم. در آن تماس از کار و بارم پرسید و وقتی گفتم در حال حاضر بی‌کارم، ایشان هم لطف کرد و خواست که با مرکز همکاری کنم. این طور شد که به مرکز آمدم که از آمدنم بیش از ۲ سال می‌گذرد.

در حین گفتگوی من و آقای حسن نژاد دختر خانمی وارد می‌شود و می‌گوید: با مدیریت کار دارد. آقای حسن نژاد راهنمایی می‌کند و بعد ادامه می‌دهد: من کارم را دوست دارم. اگر آدم کاری را دوست داشته باشد، با سختی‌هایش هم کنار می‌آید اما خدا نکند کاری را انجام بدهیم که دوست نداشته باشیم، حتماً انجام آن برایشان خیلی سخت می‌شود. از نگاه بعضی‌ها شاید کار نگهداری فقط به نشستن و باز و بسته کردن در خلاصه شود ولی این طور نیست. چون نگهداران مسئولیت زیادی دارد. من و همکارانم باید حواسمان به همه چیز باشد؛ هم به رفت و آمدها و چیزهایی که از بیرون می‌آید و یا بیرون برده می‌شود و هم به بچه‌ها و مراجعه‌کنندگان.

آقای حسن نژاد درباره‌ی اتفاقات خاص و خاطره‌انگیز

هر خانه‌ای باید دری داشته باشد. هر خانه‌ای باید یکی را داشته باشد تا مواظب خانه باشد تا هر کس خواست وارد خانه بشود بداند که خانه حساب و کتاب دارد. بداند اگر خواسته باشی وارد خانه شوی کسی هست که نگهداران همه چیز است و «همدم» هم خانه است. این خانه هم نگهداران دارد که سعی می‌کنند کارشان را به بهترین شکل انجام بدهند. وارد نگهداری در ساختمان شاهید که می‌شوم آقای نوباغی تلفن به دست است و جواب یکی از همکاران را می‌دهد. تلفن که تمام می‌شود زنگ به صدا در می‌آید و او دکمه‌ای را فشار می‌دهد همان ابتدا می‌پرسم روزی چند بار این زنگ را می‌زنید و او با لبخند جواب می‌دهد بارها و بارها. می‌گویم صدای خوبی هم ندارد و می‌شنوم «بله خیلی خوب نیست ولی مادیر به این صدا عادت کرده ایم و بخشی از کارمان شده است.»

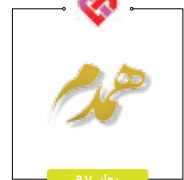
از آقای نوباغی می‌خواهم تا درباره‌ی ورودش به همدم بگوید و او اینگونه شروع می‌کند: یکم تیرماه ۱۳۹۱ شدم عضوی از خانواده‌ی همدم. با توجه به نیاز مرکز به نگهداران و شناختی که آقایان شیرازی نیا و کمردین زاده از بنده و نحوه‌ی کارم داشتند از من دعوت به کار کردند. البته من قبل از آمدن به مرکز، سی سال در مرکز بهزیستی که عمدتاً بیشتر آن در مراکز ستادی بود مشغول به کار بودم.

وقتی در این مرکز شروع به کار کردم متوجه شدم فرق بسیاری بین مراکز توانبخشی و اداری و کار در مراکز مثل همدم است چون کار کردن در مراکز مثل همدم، جاذب تخصص، عشق می‌خواهد و باید عاشق بود. باید با روحیات فرزندان این جا آشنا بود و مهمترین اصل صبوری در مقابل گفتمان‌های متفاوت بچه‌ها و درخواست‌هایی است که گاهی دارند و ما باید پدرا نه پاسخگوی آنها باشیم.

وسط توضیحات آقای نوباغی چندیدین بار زنگ به صدا در می‌آید و او پس از انجام کارش، ادامه می‌دهد: نظم و انضباط کاری شامل؛ پوشیدن لباس، قدرت بیان، اطلاعات از زیر مجموعه کاری و منظم و تمیز بودن محل استقرار نگهداران، از ویژگی‌هایی است که باید در نگهداری رعایت شود. اگر بتوانیم به ویژگی‌هایی که برای شغل مان مورد نیاز است توجه کنیم، مشکلی پیش نمی‌آید.

اتاق نگهداری گرم است و آقای نوباغی با مهربانی به مراجعین هم پاسخ می‌دهد تا نوبت به گفتن خاطره‌ای از کارش برسد که او اینطور تعریف می‌کند: چند سال پیش که در بهزیستی مشهود شیفتم کار من بود به علت شیفتم بودن نتوانستم لحظه مرگ مادرم در کنارش باشم و او به رحمت خدا پیوست. این اتفاق باعث شد که خیلی از شغلم زده شوم و به این نکته فکر کنم که در لحظه‌ای که نیاز بود کنار مادرم نبودم اما بعداً گه به خودم آمدم، دیدم افراد زیادی وضعیت کاری من را دارند. آنهایی که در مراکز نظامی و درمانی به صورت شیفتی کار می‌کنند. به این فکر کردم در یک شهر اگر دکتر، پرستار، سر باز، نگهداران... نباشد، کارها پیش نمی‌رود.

خاطره دیگری که شاید گفتنش خالی از لطف نباشد این است که اوایل کارم در همدم یکی از برادر خانم‌هایم به دیدنم آمده بود. در همان لحظه یکی از



بهار ۹۷

سالن برگزار شود کار ما هم بیشتر می شود و باید بیشتر حواسمان جمع باشد. اگر برنامه ای نباشد سرمان خلوت تر است و کار کمتر است. البته بعضی شب ها ساعت یک یا حتی دیرتر خیریه بعد از برگزاری مراسم در رستوران و یا خانه زنگ زده و خواسته است تا برای بردن غذا خودمان را برسانیم. آن وقت من به همراه یکی از همکاران که شیفت بوده، خودمان را رسانده ایم.

از آقای جندقی می پرسیم: بخش حساس کارتان چیست؟ او جواب می دهد: باید مواظب باشیم که بچه ای از در بدون اجازه خارج نشود. چیزی که یکی دو بار وقت شیفتم اتفاق افتاد اما خوشبختانه همان لحظه اول جلوش را گرفتم. مثلاً یک بار زنگ خورد و من هم کلید را زدم تا در باز شود همین که در باز شد یکی از دخترها به سرعت دوید بیرون و من هم شروع به دویدن کردم و توانستم او را بگیرم شانس آوردیم که از دستمان در نرفت یا خدای نکرده تصادف نکرد... دفتر بزرگی روی میز باز است. درباره دفتر که می پرسیم، آقای جندقی جواب می دهد: دفتر گزارش روزانه است که باید در زمان شیفت پر و رفت و آمدها گزارش شود.

از آقای جندقی می خواهیم اگر حرفی مانده است بگوید. او کمی

کارش هم می گوید: گاهی آدم این جا چیزهای خاص هم می بینید. مثلاً یک شب کسی که ساعت یک شب از این جا رد می شد، در زد. وقتی از اتاق نگهبانی خارج شدم، گفت: می خواهم مقداری گوشت نذر بچه ها بکنم چون الان از این جا رد می شدم گفتم ببرسم و ببینم چه کار باید بکنم؟ خوب آن وقت شب من با خودم فکر کردم این بنده خدا صبح هم می توانست برای راهنمایی گرفتن بیاید و ساعت غیر اداری آن هم یک شب، نیاید... ولی بعد با خودم گفتم مهم این است که می خواهد به این مجموعه کمکی بکند، پس من باید راهنمایی و کمکش کنم.

تلفن زنگ می زند و آقای حسن نژاد یکی از همکاران را پیچ می کند. بعد، حرف هایش را این طور تمام می کند که: گاهی در ساعت هایی که شیفتم تمام می شود به عنوان اضافه کار راننده مینی بوس می شوم و به علت مرخصی که دارم بیشتر این طرف هستم و همکاران هم هوایم را دارند که جای تشکر دارد.

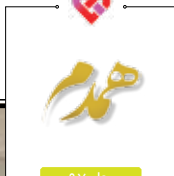
آقای جندقی ضلع سوم این مثلث است و نگهبان شیفت شب. برای صحبت با آقای جندقی ساعت ۸ شب به مرکز می روم. با همان مهربانی همیشگی مرا می پذیرد و خیلی زود می رویم سر اصل ماجرا. او هم در مورد کار و چگونگی حضورش در همدم می گوید: قبل از باز نشستگی دو سال این جا بودم اما دوباره خواستند به بهزیستی برگردم و من هم رفتم تا وقتی بازنشسته شدم و الان ۶ سالی از آن روز گذشته است. قبل از این که به این جا بیایم هم کار نگهبانی بود و با توجه به شناختی که از حاج آقا شیرازی نیا داشتم و به خاطر علاقه ام به مرکز آمدم. شروع به کار که کردم دیدم این جا صفا و صمیمیتی دارد که از وجود این بچه های معصوم است و این برای من ارزش دارد.

بین گفتگو در باز می شود یکی از خانم ها چند قابلمه را می گذارد روی صندلی و می گوید: این هم قابلمه ها، هر وقت آمدند برای بردنشان، تحویل بدهید. جریان قابلمه ها را می پرسیم و آقای جندقی می گوید: یکی از خیرین غذا آورده بود و حالا همکاران قابلمه ها را شسته اند و آماده گذاشته اند تا صاحبش که آمد منتظر نماند.

می پرسیم روزهای تعطیلی کار راحت تر است یا روزهای کاری؟ و پاسخ می شوم: اگر روز تعطیل باشد و مراسمی در

مکت می کند و می گوید: خیلی ها اعتقاد دارند با کمک به این بچه ها جواب می گیرند و من هم معتقدم که درست است. برای همین سعی می کنم برای بچه ها همدمی باشم و امیدوارم خداوند از کارم راضی باشد.

بلند می شوم تا بروم. شبکه ifilm سریال شب دهم را نشان می دهد. شب سردی است اما می بینم که در موسسه ی همدم، دختران با خیالی راحت مشغول استراحت شده اند چون برای استراحت و آسایش آنها بخش های مختلف موسسه و از جمله نگهبان یا همان مجریان حفاظت فیزیکی، شبانه روز تلاش می کنند.



همه‌ی آدم‌ها اهل کار خیرند

(ساعتی هم‌صحبتی با یک زن و شوهر خیر)

امیر پور حسین

تصادف این کودک وجود دارد آیا می‌توانیم این اتفاق را نادیده بگیریم و کمکش نکنیم؟ مسلمانمی‌توانیم بی‌خیال باشیم. در این نوع کمک کردن، هر دین و آیینی داشته باشیم فقط به کمک فکر می‌کنیم و اصلا هم به این فکر نمی‌کنیم که پاداش ما از طرف خداوندی که ما را خلق کرده است و یا از طرف جامعه و خانواده‌ی این کودک چه خواهد بود. ما تنها و تنها به نجات کودک فکر می‌کنیم.

چرا، از این همه کارهای خیر، صرفاً در بخش سلامت ورود پیدا کردید؟

اعتقاد من این است که همه‌ی ما از بیماری دیگران غمگین و دلتنگ می‌شویم چرا که ما انسانیم و نمی‌توانیم درباره هم نوعان بی‌تفاوت باشیم. دوست داریم به دیگران کمک کنیم و از کودکی این را آموخته ایم که در ارتباط‌های روزانه هم معمولاً برای همدیگر آرزوی سلامتی کنیم. پس وقتی این سلامتی به خطر می‌افتد ما هم نگران می‌شویم و دوست داریم قدمی برای آن برداریم. به‌ویژه اگر فردی که سلامتی اش به خطر افتاده است نیاز مالی هم داشته باشد و به دلیل عدم وجود شرایط مالی خواسته باشد از درمان محروم بشود، این برای ما پذیرفتنی نخواهد بود. بنده و همسر هم یکی از افراد همین جامعه هستیم و تا جایی که مقدور باشد و خدا به ما کمک کند سعی می‌کنیم به سهم خودمان برای کمک به افراد نیازمند درمان قدمی برداریم. آن هم در کنار قدم‌ها و کارهای بزرگی که دیگر خیران در این عرصه انجام می‌دهند.

بعضی‌ها گمان می‌کنند برای انجام کار خیر و خوب حتماً باید وضع مالی ما خوب باشد - شما با این نگاه موافقید؟

نه، به نظر بنده اصلاً این طور نیست. گزینه‌ی مالی، صرفاً گزینه‌ی است برای کمک مالی به دیگران اما ما نوع دیگری و یا نوع‌های دیگری از کمک کردن را هم داریم. گاهی با یک نگاه می‌شود کمک کرد و گاهی یک لب‌خند و بعضی وقت‌ها همراهی کردن غیر مالی هم می‌تواند ارزشمند باشد. مثلاً دوستانی هستند که اهل مشهد نیستند و در مشهد به عنوان میهمان یا زائر دچار مشکل می‌شوند.

همین که همراهی با آنها اتفاق بیفتد، باعث دلگرمی می‌شود و مسلماً وقتی نیاز به کمک مالی دارند و ما نیاز مالی آنها را در حد توان برطرف کنیم بسیار ارزشمند است. اما، آن چه مهم‌تر است همان همراهی برادرانه و خواهرانه با فرد نیازمند است و گاهی این همراهی حتی از کمک مادی هم با ارزش‌تر است. یادم هست با خانم حیدریان در جشنی بودیم که شورای زنان مجمع خیرین سلامت میزبان ما بودند. آن جا با دختر خانم ده یازده

علیرضا کلاهان، اول اهل کار خیر است و بعد عضو هیئات مدیره و مدیرعامل مجمع خیرین سلامت مشهد. هر چند خودش می‌گوید این حوزه‌ها مدیربردار و ریاست‌بردار نیست اما به خاطر حفظ چهارچوب‌های قانونی، هر جایی و هر موسسه‌ای مدیر یا هیأت امنایی دارد.

نمی‌دانستیم تا این اندازه سرشان شلوغ است. که اگر می‌دانستیم، خیلی زودتر و جداگانه خدمت ایشان و همسر بزرگوارشان یعنی مهندس آرزو حیدریان می‌رسیدیم تا حرف‌های هر دو عزیز را جداگانه بشنویم. اما نشد و این مصاحبه شد که به قول آقای

کلاهان، تلفیق حرف‌های او و خانم حیدریان است. مهندس آرزو حیدریان، ریاست شورای مشارکت‌های زنان مجمع خیرین سلامت استان خراسان رضوی را هم بر عهده دارد و البته رئیس کمیسیون جمعیت و سلامت مجمع مشورتی زنان استان هم هست که در استانداری فعال است. گفتگوی ما را با این دو انسان نیکخواه بخوانید که اگر چه به علت مشغله‌ی کاری خانم حیدریان، آقای کلاهان به نمایندگی از طرف خود و همسرشان آن‌ها را با ما در میان گذاشته، اما در واقع سخن دوفرشان است.

با این سوال شروع کنیم که؛ چه می‌شود که انسانی به سمت کار خیر می‌رود؟

به نظرم نوعی کشش درونی است. به اعتقاد بنده بحث کار خیر سن و سال و زمان و مکان نمی‌شناسد و همه‌ی انسان‌ها در هر جای این کره خاکی طبیعتاً علاقمند هستند که بتوانند دستگیر آنهایی باشند که به کمک و یاری نیازمند هستند و خدا را شکر که این اتفاق هم به شکل‌های مختلفی در حال انجام است.

البته ممکن است غبارهایی که در زندگی هر کدام از ما وجود دارد باعث شود گاهی اوقات حجم و اندازه‌ی کار خوب را در افراد کم‌رنگ‌تر بکنند اما همیشه این خصلت با ما بوده است و مهربان بودن اجتناب‌ناپذیر است چون این یک صفت خدایی است. مثلاً فکرش را بکنید شما کودکی را می‌بینید که به وسط خیابان دویده است چون احتمال

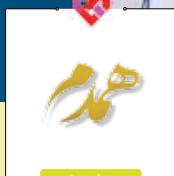


بهار ۹۷

ساله ای روبرو شدیم که دچار معلولیت و لکنت زبان بود و دعوت شد تا خاطره ای تعریف کند.

آن دختر خانم می گفت در سفری که به کربلا رفته بود مادرش درخواست کرده بود که به آبروی ابوالفضل دخترش شفا پیدا کند. این دختر می گفت آن لحظه آرزو کردم خدا این دعا را برای کودکانی مستجاب کند که در حوزه ی سلامت از من نیازمند تر هستند.

بگیرند و این مسئولیت را بزرگواران در موسسه همدم پذیرفته اند و بهتر از همه می دانند چه مسئولیت حساسی است و از این مسئولیت مهم خیلی باید مراقبت جدی بشود که خوشبختانه در موسسه ی همدم این اتفاق افتاده است. این که مشارکت بچه ها در برنامه هایی که عمومیت دارد بیشتر بشود، تاثیر روانی بهتری بر آنها خواهد داشت.



بهار ۹۷

فراموش نکنیم که در سطح استان، معلولین زیادی داریم و بخشی از بار نگهداری و آموزششان بر شانه های همدم است و این جای تشکر دارد.

و حرف آخر؟

همیشه گفته ام چیزی که نوشته می شود و به دیگران گزارش می شود چه در یک روزنامه چه در یک فصل نامه و به هر شکل دیگری ترویج مهربانی است. آنهایی که این کارها را گزارش می کنند، زاویه ی دید خوبی دارند و این ارزشمند است. هر کدام از رسانه های ما می توانند در برطرف کردن نیاز نیازمندان نقشی داشته باشند و ما از این بابت از شما ممنونیم.

این جابحث مردم برای مردم است و نیازهایی که وجود دارد. جیب خالی یک پدر و مادر که یک فرزند بیمار دارند، تعارف بردار نیست و باید دست به دست هم داد که مشکل فرد را حل کرد.

به امید روی که مجامع خیرین مثل مجمع خیرین سلامت در جهت ارتقا سطح سلامت و رفاه جامعه و خانواده ها بتوانند گامهای بزرگ و بیشتری را بردارند، از خداوند می خواهیم در برآورده شدن این آرزو به ما کمک کند تارفاه خانواده ها بیش از پیش شود.

آن لحظه با خودم فکر کردم چگونه می شود ارزش این دعا را با عدد و رقم محاسبه کرد؟ کسی که دعای مادرش را که بالاترین ارزش است برای سلامتی دیگران خیرات می کند دیگر با مسائل مالی ارتباطی ندارد.

اصولاً چرا بعضی ها که وضع مالی خوبی هم دارند به سمت کار خیر نمی روند؟ آیا راهی هست که کار خیر بین طبقه ی ثروتمند ما، بیشتر ترویج و نهادینه شود؟

انسان ها در کار خیر مخیر هستند. یعنی هیچ اجباری نباید باشد. مثلاً مادر مجمع خیرین سلامت کارهایی را انجام و آنها را هم نشر می دهیم و خیلی اوقات افراد مراجعه می کنند و علاقمند می شوند که در این امر وارد شوند. ما از ظاهر افراد نمی توانیم تشخیص بدهیم که آیا این ها کار خیر می کنند یا نه؟ چه بسا افرادی که ما می شناسیم که ممکن است دست در کار خیر باشند ولی بدون این که کسی متوجه شود افرادی را تحت پوشش دارند و حمایت و همراهی می کنند. طبیعتاً این حرکت ها وقتی از سمت گروه های مختلف بیان شود، موجب علاقمندی و مشارکت بیشتر دیگران می شود.

آیا شما با خیریه ی همدم هم آشنا و در ارتباط هستید؟ چه ارزیابی از فعالیت های این موسسه دارید؟

کلاً حضور انسان های بزرگی لازم است که مسولیت سرپرستی و پیگیری مشکلات و نیازهای نیازمندان اعم از مالی، آموزشی و... را برعهده

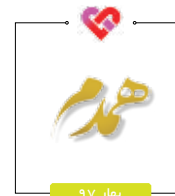
سنا باعشق و مهربانی نجات می‌دهد

♥ عباسعلی سپاهی یونسی

مرد داستان ما نه تنها خودش را از دست کارتن خوابی و اعتیاد نجات داده بلکه حالا او یعنی «مصطفی آذری» حامی کارتن خواب‌ها شده است. آن هم باره اندازی (سنا) سرای نجات‌یافتگان امام علی (ع) یا همان جمعیت حمایت از کارتن خواب‌ها. آذری، سرگذشت شگفتی دارد. آن گونه که خود بارها گفته است جوانی هنرمند و خطاط و معرق کار بود که به دام اعتیاد گرفتار شد و اعتیاد تمام دارایی و خانواده اش را از او گرفت. با قطع حمایت‌های خانواده، او مجبور شد برای گذراندن زندگی و مصرف مواد در خیابان‌ها و حاشیه‌ی شهر زندگی کند تا در زمستان سال ۸۹ در کرج در حالی که در شبی سرد نزدیک بود یخ بزند، کمک خانواده‌ای باعث شد معجزه‌وار زنده بماند و تصمیم بگیرد اعتیاد را رها کند. او مدتی را در کمپ ترک اعتیادی

حتماً بارها و بارها در سطح شهر با افرادی روبرو شده‌اید که آنها را کارتن خواب می‌نامیم. شاید خبر داشته باشید که متأسفانه ۹۵ درصد از کارتن خوابهایی که می‌بینید به بیماری خانه خراب کن اعتیاد مبتلا هستند که تاثیر آن نه تنها شامل خود این افراد بوده بلکه جامعه‌ای را درگیر معطلات بیماری خود کرده است؛ مشکلی برای کل جامعه که تبعات فراوانی در پی دارد.

تا حالا شده است در حال رد شدن از کنار یک کارتن خواب و آن هم از نوع معتادش، به این فکر کنید که معتاد کارتن خواب از همه جا رانده شده هم ممکن است روزی پاک شود و برای خودش زندگی دوباره‌ای تشکیل بدهد؟ فکر کرده‌اید که او هم ممکن است روزی تبدیل به یکی از آدم‌های سالم اجتماع شود که دیگر لازم نباشد برای دیدن او به یکی از پاتوق‌های معتادان سر زد؟ اگر به این اتفاق شگفت فکر نکرده‌اید باید بگویم که این اتفاق ممکن است و اتفاق هم افتاده. این حماسه‌ی ناممکن را یک مرد به تمام معنای رقم زده است؛





بهار ۹۷

پوشش دارند و البته تا حالا باعث شده اند که بیش از هزار نفر از معتادان و کارتن خواب‌ها به جامعه وصل شوند و این به‌راستی جای تامل و تقدیر دارد.

سنایی‌ها برای این که بتوانند هزینه‌های خود را تأمین کنند در کنار کمک‌هایی که مردم نوع دوست به آنها می‌کنند، دست به کارهایی هم زده‌اند؛ مثلاً روزگاری با ایجاد کارگاه هنری به خلق مجسمه و تابلو و دیگر آثار هنری پرداختند و یا پرورش بلدرچین و گیاه‌الوورا را شروع کردند. چرا که آنها معتقدند افرادی که پاک می‌شوند باید هم برای خود مفید باشد و هم برای اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند. اگر فرصت کردید سری به سنا بزنید. خواهید دید که چگونه در محیطی دوستانه و همراه با عشق سعی می‌شود به آنهایی که روزی از زندگی پاک خود بریده بودند، یادآوری شود که هنوز هم می‌شود پاک زیست. سنایی‌ها در خانه‌ی خودشان تنوری دارند که نشان‌شان را می‌پزد، آرایشگاهی برای اصلاح سر و صورت دارند و البته کارگاه خیاطی و گلخانه‌هایی برای پرورش آلوورا و ... «سنا» و تلاشش برای پاک کردن و وصل دوباره‌ی معتادان به خانواده‌هایشان و جامعه می‌تواند الگوی خوبی برای نهادهایی باشد که در این راه فعالیت می‌کنند. از طرفی ما به عنوان افرادی که به دام اعتیاد نیفتاده‌ایم و می‌توانیم شب را در کنار خانواده سر بر بالش بگذاریم، باید آنها را در راهی که در پیش گرفته‌اند یاری برسانیم چرا که برگشت هر فرد معتاد و کارتن خواب می‌تواند از اتفاق‌های بد بسیاری جلوگیری کند. فراموش نکنیم فرد معتاد وقتی به کارتن خوابی می‌رسد، برای تأمین مواد مورد نیاز خود دست به هر کاری می‌زند از زن و بچه و زندگی‌اش می‌گذرد اما از تأمین مواد نمی‌گذرد. برای ساختن خودش به هیچ چیز فکر نمی‌کند، الا پیدا کردن پولی که در چند دقیقه پشت دیواری می‌نشیند و آن را دود می‌کند و دوباره بعد از ساعتی درد خماری‌اش شروع می‌شود و فکر می‌کند از کجا بیورد تا دود کند.

با کمک خانواده‌ای که او را نجات دادند سپری کرد تا بعد از بهبودی نسبی برای دیدن خانواده‌اش عازم مشهد شد که در قطار تهران مشهد مسافر مهربانی با پذیرایی از او با یک وعده غذای گرم، او را به زندگی امیدوارتر کرد و این بهانه‌ای شد برای این که او در ادامه تصمیم بگیرد دست دیگر کارتن خواب‌های معتاد را هم بگیرد تا آنها هم پاک شوند و این دست‌گیری همچنان و البته این روزها با قوت بیشتر ادامه دارد.

آذری حالا رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل مجموعه «سنا»ست. هر چند خودش را تنها یک خدمتگزار می‌داند و البته اگر با او بیشتر آشنا شوید خواهید دید که بی‌راه نمی‌گوید. در شب‌های سرد زمستان، همین امسال که شبی هوای مشهد به منفی ۱۱ رسید با او و بچه‌های سنا همراه شدم تا پتو و غذای گرم به کارتن خواب‌ها برسانیم و من آن‌جا دیدم که چگونه او با کارتن خواب‌ها همدردی و با این کار سعی می‌کند آنها را جذب کند. برای به دست آوردن اعتماد آنها ابایی از این ندارد که در حالی که کت و شلوار پوشیده است روی زمین خاکی بنشیند و دقایقی را با حوصله کنار آتشی بگذراند که آنها خودشان را با آن گرم می‌کنند.

مجموعه‌ای که او ایجاد کرده است، روزی با کمک به ۲ نفر کار خود را شروع کرد اما آنها بعد از گذشت ۵ سال از شروع فعالیتشان در حال حاضر بیش از ۱۲۰ نفر را تحت

برخیز که می رود زمستان بگشای در سرای بستان

علی اصغر ضیائی

به جمشید بر گوهر افشانند
مر آن روز را روز نو خوانند
سر سال نو هر مز فرودین
بر آسوده از رنج تن دل ز کین
بزرگان به شادی بیاراستند
می و جام و رامشگران خواستند
چنین روز فرخ از آن روزگار
بمانده از آن خسروان یادگار (۲)

عنصری که شاعر سر آمد در بار غزنویان بوده و پس از رودکی
می زیسته و در سرودن غزل و قصیده استاد بوده است، در وصف
بهار و نوروز گفته است:

باد نوروزی همی در بوستان بتگر شود
تاز صنّعش هر درختی لعبتی دیگر شود
باغ همچون کلبه بزاز پر دیبا شود
راغ همچون طبله‌ی عطار پر عنبر شود
روی بند هر زمینی حله‌ی چینی شود
گوشوار هر درختی رشته‌ی گوهر شود
چون حجابی لعبتان خورشید را بینی به ناز
گه برون آید ز میغ و گه به میغ اندر شود
افسر سیمین فرو گیرد ز سر کوه بلند
باز مینا چشم و زیبا روی و مشکین سر شود

منوچهری دامغانی از شاعران مشهور قرن پنجم هجری است.
او بیش از هر شاعری از زیبایی‌های طبیعت، مناظر گوناگون،
گل‌های رنگارنگ پرندگان نغمه سرا یاد کرده و می توان گفت
بزرگترین شاعر طبیعت گرای شعر فارسی است. نوروز و بهار در
شعر منوچهری دامغانی، بازتابی چنین دارد:

آمد نوروز هم از بامداد
آمدنش فرخ و فرخنده باد
باز جهان خرم و خوب ایستاد
مرد زمستان و بهاران بزاد

بر لشکر زمستان نوروز نامدار
کرده ست رای تاختن و قصد کارزار
وینک پیامده ست به پنجاه روز پیش
جشن سده، طلایه‌ی نوروز و نوبهار
این باغ و راغ ملکوت نوروز ماه بود
این کوه و کوهپایه و این جوی و جویبار
جویش پر از صنوبر و کوهش پر از سمن
راغش پر از بنفشه و باغش پر از بهار
ابوالفرج رونی، از شاعران اهل لاهور است و در دوره‌ی دوم
حکومت غزنویان می زیست. ابوالفرج رونی پیش از شاعران
زمان خود به فکر آوردن سخن نو در شعر شد. وی نوروز و بهار را
اینچنین توصیف کرده است:

بادبان بر کشید باد صبا
معتدل گشت باز طبع هوا

ابوریحان بیرونی در کتاب التفهیم خود نوشته است:
«نوروز نخستین روز است از فروردین ماه و به این جهت نوروز نام کرده اند که
پیشانی سال نواست».

شاهنامه‌ی فردوسی نیز چون تاریخ طبری، جمشید را پایه گذار نوروز معرفی
کرده و آورده است:

به فر کیانی یکی تخت ساخت
چه مایه بدو گوهر اندر نشاخت
چو خورشید تابان میان هوا
نشسته بر او شاه فرمانروا
جهان انجمن شد بر تخت او
فرو مانده از فره‌ی بخت او



خاک دیبا شده است بر صورت
جانور گشته صورت دیبا
سبزه اندر حمایت شبنم
سرز پستی کشد سوی بالا
همچنین سروده است:
نوروز جوان کرد بدل پیرو جوان را
ایام جوانی است زمین را و زمان را
هر سال در این فصل بر آرد فلک پیر
چون طبع جوانان جهان دوست جهان را
بگرفت شکوفه به چمن در گذر باغ
چونان که ستاره گذر کاهکشان را
رونی همچنین در شعر نسبتاً معروفی سروده است:
جشن فرخنده‌ی فروردین است
روز بازار گل و نسرين است
باغ پیراسته گلزار بهشت
گلبن آراسته حورالعین است
گردستان ز فروغ لاله
گوی آتشکده‌ی برزین است
آب چنین یافته در حوض از باد
همچو پر کار حریر چین است

مسعود سعد سلمان، از شاعران مشهور نیمه دوم قرن پنجم
و آغاز قرن ششم است که در دربار غزنویان می زیست و در اثر
حسادت و تهمت بدخواهان، در دو بار زندانی شد که در حدود
۱۸ سال در زندان بسر برد و در زندان شعرهای بسیار تاثیر
گذاری سرود که به حبسیات مشهور است. وصف بهار از مسعود
سعد سلمان:

زمین ز گریه‌ی ابرست چون بهشت نعیم
هوا از خنده‌ی ابرست چون کوه سینا
کنار جوی پر از جام‌های یاقوتست
که شد به جوی درون رنگ آب چون صهبا
جهان بر نا اگر پیر شد نبود عجب
عجب تر آنکه کنون پیر بود شد بر نا
ز شادمانی هر ساعتی کنون بزند
هزار دستان بر هر گلی هزار نوا
امیر معزی نیشابوری از شاعران نامدار خراسان و امیر
الشعرای دربار سلجوقیان بود. او در باب بهار سروده است:
شده است باغ پر از دشتهای در خوشاب
شده است راغ پر از توده‌های عنبر ناب
میان سبزه نگر برگ لاله‌ی نعمان
میان لاله‌ی نعمان سرشک‌های سحاب
سرشک ابر گلاب و شکوفه کافورست
چو صندل است به جوی و به فرغ اندر آب
انوری ابیوردی از گویندگان مشهور قرن ششم هجری قمری
است که در دربار سلجوقیان می زیست. انوری که در سرودن
قطعه و غزل و قصیده تواناست، در توصیف بهار می گوید:

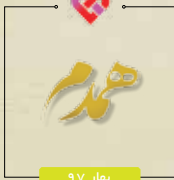
روز عیش و طرب بستانست
روز بازار و گل و ریحانست
باز بر پرده‌ی الحان بلبل
مطرب بزمگه بستانست
که از پی بزمگه نوروزی
باغ را باد صبا مهمانست
چهره‌ی باغ ز نقاش بهار
به نکویی چون نگارستان است
ابر آستن دری است گران
وز گرانیش گهر ارزان ست

حکیم ابو محمد الیاس نظامی گنجوی، در قرن ششم هجری می زیسته و زادگاه
وی شهر گنجه است. او از سخنگویانی است که سبک سرودن شعر تمثیلی را به کمال
رساند. نظامی اگر چه استاد مثنوی است اما در قصیده‌ای در باب جوان
شدن طبیعت می سرايد:

جهان از باد نوروزی جوان شد
زهی زیبا که این ساعت جهان شد
شمال صبحدم مشکین نفس گشت
صبای گرم رو عنبر فشان شد
تو گویی آب خضر و آب کوثر
زهر سوی چمن جویی روان شد...

آخرین شاعری که از اشعار بهاریه‌ی او سخن می گوئیم، سعدی شیرازی از
بزرگترین شاعران ایران است. سعدی در نظم و نثر استاد بوده و غزلیات وی نیز
بی نظیر است. او بهاران را اینگونه توصیف می کند:

بر خیز که می رود زمستان
بگشای در سرای بستان
نارنج و بنفشه بر طبق نه
منقل بگذار در شبستان
بر خیز که باد صبح نوروز
در باغچه می کند گلفشان
خاموشی بلبلان مشتاق
در موسم گل ندارد امکان
او در غزلی دیگر چنین گوید:
صبحم از مشرق بر آمد باد نوروز از یمین
عقل و طبعم خیره گشت از صنع رب العالمین
با جوانان راه صحرا بر گرفتم بامداد
کودکی گفتا تو پیری با خردمندان نشین
گفتم ای غافل نیننی کوه با چندین وقار
همچو طفلان دامنش پرار غوان و یاسمین
آستین بر دست پوشید از بهار برگ شاخ
میوه پنهان کرده از خورشید و مه در آستین
باد گل‌ها را پریشان می کند هر صبحدم
زان پریشانی مگر در روی آب افتاده چین
نوبهار از غنچه بیرون شد به یک تو
پیرهن بیدمشک انداخت تا دیگر زمستان پوستین
این نسیم خاک شیرازست یا مشک ختن
یا نگار من پریشان کرده زلف عنبرین



اسم‌ها چیزی را عوض نمی‌کنند!

(براساس زندگی یکی از دختران همدم)

عباسعلی سپاهی یونسی

سال‌های جنگ، هنوز کوچک بود که آن اتفاق افتاد. پدرش مشکل روحی و روانی داشت و جر و بحث‌هایش با همسرش کم نبود. زمانی که آن اتفاق شوم افتاد معصومه هنوز دختر بچه‌ای کوچک بود یعنی تنها ۴ سال داشت. اگر در خانواده‌ای با وضع مالی خوب و بدون مشکلات زناشویی متولد شده بود اوج مهربانی خانواده با او بود چون می‌توانست با خوشمزگی‌های دخترانه‌اش دل از همه مخصوصاً پدر و مادرش ببرد اما زندگی برای او سرنوشت دیگری را رقم زد سرنوشتی که خود او در بوجود آوردنش هیچ نقشی نداشت. آن روز که تازه هوای سرد شده بود پدر و مادرش دوباره دعوایشان شده بود. دعوا بالا گرفته بود و دست‌های پدر گلوی مادرش را گرفته بود و او را به علت جنون آنی خفه کرده بود. مرضیه و خواهرش زهرا گریسته بودند و جیغ کشیده بودند ولی مادر دیگر خاموش شده بود. در آن روز غمگین مهرماه سال ۱۳۶۳ دیگر دست مهربان مادر روی سر دو دختر نبود و آنها بی پناه شده بودند. بی پناه. درست مثل آدمی که ناگهان خود را در شی سیاه و هول‌انگیز در میان امواج سرگردان دریایی خروشان ببیند... همسایه‌ها با صدای داد و بی‌داد از خانه‌هایشان بیرون دویده بودند و ناگهان با جنازه زنی روبرو شده بودند که دیگر نفس نمی‌کشید. دخترها وحشت کرده بودند و جیغ می‌زدند. قتل مادرشان پدرشان را راهی زندان کرد. بعد از زندانی شدن پدر، بارای دادگاه سرپرستی زهرا به خاله‌اش سپرده می‌شود و مرضیه به یکی از مراکز بهزیستی می‌رود...

بعد از مدتی بیماری روانی پدر بچه‌ها تایید و او بعد از تحمل حبس آزاد می‌شود...

♥ اگر آغوش مادر بود...

حالا سال‌ها از آن روزها می‌گذرد و مرضیه یکی از دختران این خانه شده است. او البته چند باری هم در

قصه، قصه و باز هم قصه. دنیا چه قدر قصه دارد. گاهی فکر می‌کنم دنیا پر از قصه است. همه‌ی اشیاء این دنیا برای خودشان قصه‌ای دارند. مثلاً درختی که از پنجره اتاق می‌بینیمش، می‌زی که زمانی درختی بوده است، کتابی که دستمان می‌گیریم تا بخوانیم و همه چیزهایی که می‌بینیم. بعضی از قصه‌ها دیده و شنیده می‌شوند و بعضی دیگر نه، انگار دیده نمی‌شوند. انگار کسی آنها را نمی‌خواند. آدم‌ها هم هر کدام یک قصه‌اند؛ قصه بعضی از آدم‌ها فاش می‌شوند و بعضی از آدم‌ها قصه‌هایی فاش نشده دارند. قصه بعضی از آدم‌ها پر از رنگ و شادی و دلخوشی است و بعضی از آدم‌ها قصه‌ی زندگی آنها خاکستری است و این طبیعت کتاب آفرینش است که همه جور قصه باید داشته باشد. اگر گذرتان به همدم افتاده باشد، شاید از کنار بعضی از این قصه‌ها گذشته باشید که یا به تازگی از اهالی این خانه شده‌اند و یا سالهاست در این خانه زندگی می‌کنند. برایتان لبخندی زده باشند و عبور کرده باشند... اما این همه‌ی ماجرا نیست باید این قصه‌ها را خواند و امروز نوبت قصه‌ی دیگری از این خانه است.

♥ اسم‌ها چیزی را عوض نمی‌کنند

اسمش می‌تواند زهره باشد، می‌تواند مرضیه باشد، می‌تواند معصومه باشد. اصلاً چه فرقی می‌کند نام قصه چه باشد؟ اسم‌ها که چیزی را عوض نمی‌کنند. باید دید چه سرنوشتی برای آدم رقم می‌خورد.

مرضیه، متولد ۱۳۶۲ است. یعنی دقیق‌ترش مهرماه سال ۶۳؛ همان سال‌های سخت، همان سال‌های جنگ. شاید روزی که او به دنیا آمد صدای آژیری از رادیو پخش شد. شاید خبری از پیشروی رزمندگان در جنگ با عراق پخش شد، شاید پدرش به این فکر کرد که فردای تولد دخترش برود فلان کوپن فند یا روغن را نقد کند و شاید دهها شاید دیگر. از همان سال‌های بدو تولد مشخص شد با معلولیت ذهنی باید دست و پنجه نرم کند. از آن سال‌ها زمان زیادی می‌گذرد، یعنی ۳ دهه. اما شاید ته ذهن او چیزهایی انباشته شده است که هرگز او را رها نکرده‌اند و رها نخواهد کرد.

♥ آن اتفاق تلخ

او بود و پدر و مادر و خواهرش که از او ۲ سال بزرگتر بود. پدرش خیاط بود. وضعشان معمولی بود. یکی از همان وضع‌های متوسط آن‌هم در



عکس: اعظم منعمی زاده

خواهرش است. مرضیه دوست دارد صدای خواهرش را بشنود، دوست دارد با او باشد اما این شرایط برای خواهرش مهیا نیست. پس باید به همین اکتفا کند که هر ماه خواهرش با او تماس بگیرد و یا او از مددکاران موسسه بخواد که شماره خواهرش را بگیرند تا او برای دقایقی بتواند صدای خواهرش را بشنود و ذوق کند. هر چند این ذوق کردن ها چند لحظه بیشتر نیست.

♥ زندگی خالی نیست

وقتی پرونده‌ی مرضیه را ورق می‌زنیم به گزارش‌هایی می‌رسیم از اشتیاق او به مشارکت در برنامه‌های بیرون از مرکز. برنامه‌هایی که او در کنار دیگر دختران در آنها حاضر می‌شود؛ اتفاقاتی مثل شرکت در میهمانی خیرینی که دوست دارند لبخندی را بر لب تک تک این دختران بنشانند و برای همین آنها را به مراسمی در خانه یا به نهار و یا شامی در رستوران و یا باغی دعوت می‌کنند. گاهی هم به زیارت رفته است به حرم امام مهربانی‌ها و حتماً آن وقت روزهایی بوده است که حال و احوال او خوب بوده است. حتماً آن جا هم ذوق کرده است وقتی به بلندی گلدسته‌ها نگاه کرده است وقتی کبوتران را آن بالا و در آسمان آبی دیده است.

قصه، قصه و باز هم قصه. دنیا چه قدر قصه دارد و بعضی از قصه‌ها کاش طوری دیگر نوشته شده بودند کاش پایان قصه پایانی شاد بود کاش...

بیمارستان ابن سینا در مشهد بستری شده است. در گزارش بیمارستان که در پرونده او موجود است آمده است مرضیه از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۹ چندین بار با علائم پرخاشگری، افسردگی، گوشه‌گیری، کتک کاری، تهدید به خودکشی، کم‌خوابی، پرت و پلاگویی و ... در این مرکز بستری شده است.

شاید اگر پدر و مادری وجود داشت، شاید اگر آغوش مهربان مادری بود تا او را در لحظه‌های اندوه محکم در آغوش بگیرد حال و احوال مرضیه این روزها بهتر بود و او می‌توانست زندگی آرامتری داشته باشد. پدرش چند باری به دیدن او آمد اما آمدن‌های او مشکلاتی را برای مرکز هم بوجود آورد و همین باعث شد تا مسولان مرکز طی نامه‌ای به دادگاه خواستار رسیدگی به این موضوع شوند. اصلاً وقتی پدری خود دچار جنون آنی است چگونه می‌شد به او اعتماد کرد که باز هم به دیگران آسیب نزند؟

پدر مرضیه بعدها دیگر سراغی از او نگرفت و مددکاران مرکز هم از او خبری ندارند. در مقابل خواهر مرضیه که حالا برای خودش زندگی تشکیل داده است هر از گاهی با او تماس می‌گیرد و دلخوشی مرضیه، شنیدن صدای

در سال جدید، انسان بودن را تمرین کنیم

هيو اسپهر

خواسته‌های تان را با او بگویید. لحاظ روحی بلکه از حیث جسمی نیز بر انسان تأثیرات قابل توجهی دارد. ابراز تشکر به هر شیوه نه تنها از کمک به هم‌نوع، قدرشناسی و حق‌شناسی را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود قدر داشته‌های تان را بیشتر بدانید. سعی کنید از غذاهای طبیعی‌تر و سالم‌تر استفاده کنید. غذای سالم، موجب بهبود سلامتی شما می‌شود و احساس بهتری به شما می‌دهد. آواز بخوانید، بخندید و شاد باشید! کارهایی را انجام دهید که از ته دل خوشحال تان می‌کند. به موزیک‌هایی گوش دهید که احساس مثبت را در شما بیدار می‌کند و کتاب‌هایی بخوانید که شما را به زندگی دلخوش و امیدوار می‌کنند. و در نهایت نوع دوست، درست‌کار و خوش‌قلب باشید تا بهترین‌ها را رقم بزنید.

همه‌ی ما می‌خواهیم آزاد زندگی کنیم، شاد باشیم، عشق بورزیم و مسائل و مشکلات مان را به راحتی برطرف کنیم. شاید این یکی از کم‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین دعاها و خواسته‌هایمان در سال جدید باشد و البته دستیابی به آن چندان دشوار نیست، تنها کافی است ساده‌ترین مسائل را به خاطر بیاوریم. به‌عنوان مثال، احساسات خود را سرکوب نکنیم، اما باید سعی کنیم در مواقع بحرانی خشم خود را مدیریت کنیم و با خونسردی بیشتری با مسائل روبرو شویم. ترجیحاً در مواقعی که عصبانی هستیم تصمیم‌گیری را به زمان دیگری موکول کنیم. تنفس عمیق، موثرترین درمان تنش‌زدایی است. یک برنامه‌ی تنفسی صحیح می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر زندگی روزمره‌ی ما بگذارد. بدون شک داشتن افکار مثبت تأثیر بسیاری در تغییر احساس شما و نگرش تان نسبت به زندگی خواهد داشت. می‌توان گفت بهترین راه برای داشتن احساس خوب و رضایتمندی، مثبت‌اندیشی است. با خندیدن، خود را تخلیه کنید و لحظاتی با خود و خدای تان خلوت کنید و



بهار ۹۷

خبرهای خوب این خانه

سه ماهه‌ی گذشته، در همدم چه خبر بود؟

خبرها کهنه نمی‌شوند. مشروح اخبار همدم را می‌توانید در فضای مجازی دنبال کنید، اما اشاره‌ای کوتاه در این صفحات برای یادآوری مهربانی و تشکر از دوستان همدم است.

www.hamdam.org  / [@hamdamcharity](https://www.instagram.com/hamdamcharity)  / [@hamdamcharity](https://www.facebook.com/hamdamcharity) 



تمرینات لگاتو در موسسه‌ی همدم

«مریم گیلاسیان» که با «لگاتو» -ارکستر ویژه‌ی فرزندان معلول ایران زمین- جهت تمرین به مشهد و موسسه‌ی همدم آمده بود، گفت: «عضای گروه آوای همدم سال‌هاست در زمینه‌ی موسیقی فعالند و نقش این دختران در لگاتو و همکاری‌های خانم دکتر حجت همیشه کارساز بوده است و امیدواریم در خانه‌ی آنها، تمرینات خوبی داشته باشیم.»



همدمی شدن توفیق می‌خواهد!

بهاره رهنما، بازیگر مطرح سینما و تلویزیون ایران، استقبال از آیین‌های شب یلدا را، با حضور در جمع صمیمانه‌ی فرزندان همدم آغاز کرد. در این دیدار صمیمانه، امیر خسرو عباسی (همسر خانم رهنما) نیز حضوری گرم و همدلانه داشت.



بهار ۹۷

حضور مدیران توانبخشی آلمانی در موسسه

سه نفر از مدیران موسسه خیریه‌ی (LEBNS HILFE) آلمان از همدم بازدید کردند. آقایان یورگن شوارتز، عباس جلیله‌وند و خانم لیلافنبری ظهر ۲۸ آذرماه در بازدید از موسسه، با نحوه‌ی نگهداری و توانبخشی در همدم آشنا شدند و طی نشست، تجربه‌ی فعالیت‌های موسسات میزبان و میهمان مورد بررسی و کنکاش قرار گرفت.

نشست مشورتی بازارچه‌ی نوروزی همدم

اولین جلسه‌ی هماهنگی بازارچه‌ی نوروزی همدم با حضور مدیرعامل، ریاست و مدیران بخش‌های مختلف موسسه برگزار و مقرر شد بازارچه‌ی نوروزی ۹۶، روزهای شانزدهم، هفدهم و هجدهم اسفند ۹۶، در محل موسسه‌ی همدم برگزار شود.

یلدا به همدم آمد

آیین بزرگداشت شب یلدا جمعه‌شب اول دیماه، با حضور انبوهی از دوستان همدم در تالار نگارخانه‌ی این خیریه و در کنار فرزندان موسسه، برگزار شد. ابراز احساسات یلدا عباسی (هنرمند موسیقی مقامی خراسان) در این مراسم، بی‌نظیر بود. هنرمندان دیگری نیز، از جمله؛ محسن باهوش، حامد آراسته، آیدالعل محمدی و ابراهیم شادکام و هاشم فرهادی، در این شب میهمان همدم بودند.





تبریک به فوتسالی‌های قهرمان

به دنبال قهرمانی تیم ملی فوتسال ایران در آسیا، همدمی‌ها با ارسال و انتشار متنی، این موفقیت را به یاوران ورزشکار خود تبریک گفتند.



بهار ۹۷

مدیران همدم، میهمان اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد شدند

جمعی از مدیران همدم، به دیدار مسئولین فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی رفتند. سپس و تقدیر از مسئولان اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی، از جمله موضوعاتی بود که پس از برگزاری موفقیت‌آمیز مراسم روز جهانی معلولین و تقدیر از استاد کیوان ساکت در تالار همایش‌های همدم، در این دیدار مطرح شد.

فرزندان همدم، ۷۱ سالگی کیان ایرانی را جشن گرفتند

رضا رویگری در جشن هفتاد و یکمین زادروزش در تالار همدم، گفت: «همه‌ی هنرمندان این سرزمین، گرمی و قابل احترامند اما آنهایی که در کنار فرزندان بی‌سرپرست موسسات خیریه‌ای چون همدم هستند و لبخند شادی روی لب‌های آنان می‌نشانند، در قلب مردم جاودانه خواهند بود.»



حضور در هوای برج مراقبت از همدم

یکم بهمن‌ماه ۹۶، جمعی از فرزندان و کارکنان موسسه‌ی همدم، همراه دکتر زهرا حجت (مدیرعامل)، برای دیدار و اظهار سپاس و پاره‌ای هماهنگی‌ها، به دیدار محمد باقر قاسم زاده مدیرکل فرودگاه‌های استان خراسان رضوی رفتند و از بخش‌های مختلف برج مراقبت فرودگاه مشهد هم بازدید کردند.

تبریک روز ثبت احوال به مدیرکل

سوم دی‌ماه ۹۶ دکتر زهرا حجت (مدیرعامل همدم) ضمن حضور در اداره‌ی کل ثبت احوال، روز ملی ثبت احوال را با تقدیم یادبود هنری کارگاه قلم‌زنی فرزندان موسسه به مهندس حسین نیری مدیرکل ثبت احوال خراسان رضوی، تبریک گفت.

دیدار ورزشکاران در زمین همدم

بیستم دیمه ۹۶ بانوان ورزشکار خانم هامنصوره غفوریان (مسئول کمیته‌ی داوران هیئت دوچرخه سواری بانوان خراسان رضوی) و افسانه سجادی (مربی تیم ملی دوچرخه سواری و داور بین‌المللی) با فرزندان همدم دیدار کردند.



مدیرعامل همدم به دیدار اعضای شورای شهر رفت

سه‌شنبه ۱۹ دی‌ماه، دکتر زهرا حجت و همکاران دیگر، برای دیدار و طرح برخی مسایل مربوط به نیازها و الزامات نگهداری ۴۰۰ فرزند تحت پوشش و آموزش موسسه، به ساختمان شورای شهر رفتند و لوح یادبود و سپاس موسسه را تقدیم ریاست شورا کردند... آقای حیدری، خانم رمارم، دکتر شهلا، دکتر مسعودریاضی، دکتر شهریاری و چند تن دیگر از اعضای شورا، در این دیدار حضور داشتند.



بهار ۹۷

ماشین شادی «سلمان» با فرزندان همدم، سرعت گرفت

فرزندان همدم در میان استقبال گرم مردم، مدیران و اعضای هیئت اتوموبیلرانی و موتورسواری، از دومین نمایشگاه توانمندی‌های این هیئت بازدید کردند و ساعاتی را با شور و شادی در فضای مهیج این نمایشگاه گذراندند.

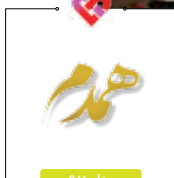
از فرشته‌های سفیدپوش موسسه تقدیر شد

دکتر زهرا حجت در جشن میلاد حضرت زینب(س) و گرامیداشت روز پرستار که در تالار همدم برگزار شد، ضمن تبریک تولد این بانوی صبور گفت: «پرستاران، فرشته‌های پر امید و انرژی بخش بیمارانی هستند که بعد از خداوند، نگاهشان به دست مرحمت و الطاف آنهاست.»

موج شادی همدمی در چهل سالگی انقلاب

فرزندان همدم روز شنبه ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۶ در آستانه‌ی یوم‌الله ۲۲ بهمن و در ادامه‌ی جشن‌های مخصوص دهه‌ی مبارک فجر، این ایام را با حضور در تالار نگارخانه‌ی این موسسه‌ی خیریه و شرکت در یک جشنواره‌ی فرهنگی - ورزشی شاد و مفرح، گرامی داشتند.





بهار ۹۷

شبی که همدم سوگوار «شمس» بود؛

فرزندان همدم عصر پنجشنبه یازدهم بهمن ۱۳۹۶ با حضور در تالار همایش‌های موسسه در کنار استاد کیوان ساکت، خانواده‌ی او و جمعی از اهالی فرهنگ و هنر، به مناسبت چهلمین روز درگذشت بانو شمسی زمانیان، یاد و نام مادر هنرمند نامی خراسان و ایران را گرامی داشتند. دکتر زهرا حجت (مدیر عامل موسسه)، شیرین زمانیان (خاله‌ی استاد) و عموی استاد محمدمهدی ساکت در این برنامه به ایراد سخن پرداختند. علاوه بر سه تار نوازی استاد ساکت، اجرای برنامه‌های هنری توسط آوای همدم و آقایان سالاری، مشیری، فداییان، فاطمی، صمد و سیامک برقی، کیارش و سروش ساکت و محمدرضا امامیان، از بخش‌های دیگر این آیین بود.



رئیس اداره‌ی فرهنگ و ارشاد اسلامی مشهد، از همدم دیدن کرد

محمد کاظم دبیری، رئیس اداره‌ی فرهنگ و ارشاد اسلامی مشهد، نوزدهم دیماه ۱۳۹۶ در اولین ساعات وقت اداری به همدم آمد و روزش را با دیدار از فرزندان این موسسه و کارگاه‌های مختلف و جلسه‌ی کوتاهی با مدیران آن آغاز کرد.



لبخندهای بهمنی در حضور هنرمندان

ویژه برنامه‌های گرامیداشت دهه‌ی مبارک فجر ۱۳۹۶ با برگزاری جشن تولد فرزندان متولد بهمن ماه این موسسه و در حضور هنرمند گرامی مهدی دارابی (خواننده‌ی هوروش بند) و جمعی از دیگر هنرمندان و خیرین مشهدی، برگزار شد.



یغمایی و روشن در همدم

بیست و سوم دیماه ۹۶، آخرین رج گلیم مریم و مهناز (دختران هنرمند همدم) توسط مهدی یغمایی و نفیسه روشن (هنرمندان نام‌آشنای عرصه‌ی موسیقی و سینمای ایران) قیچی شد.

دیدار ندا و عطاران

در پانزدهم بهمن ۹۶، ندا فکور یان فرزند توانمند همدم، با هنرمند محبوب خراسانی، (رضاعطاران) دیدار کرد.





ناصر سینما، ناصر همدم

«ناصر ملک مطیعی» بازیگر سالهای دور سینمای ایران، عصر روز چهارشنبه بیست و پنجم بهمن ماه ۱۳۹۶ برای دیدار با فرزندان همدم به این موسسه‌ی خیریه آمد و در میان بغض و لبخندهای مداومش با اهالی این خانه هم کلام شد و از آنها دلجویی کرد.

همصحبتی تکتّم با آسرایی در همدم

در بیست و یکمین روز بهمن ماه سال ۹۶، «فریدون آسرایی» خواننده‌ی خوب کشورمان با تکتّم (هنرمند روشن دل همدم)، در فضایی گرم و دوستانه دیدار کرد.



در آفتاب شمس...

تقدیر به؛ همدم، استاد کیوان ساکت
و مادرگرامی مان روانشاد شمسی زمانیان

گویند: بهشت، زیر پای مادران است
ما که پا بوسی مادران می‌کنیم
همین قطعه و قدر از بهشت، ما را بس است...
مادر که هست!
او خود درختی از بهشت است
آفتاب را بگیر، بالاتر برو
برو تا منبع نور، پای سرچشمه حضور، تا شمس...
پارسیش، خورشید؛
خود دلیلی از حیات و درخت و شاخه و برگ است...

آری این خود زندگی ست، از جنس گرمی آفتاب است!
میوه‌اش «کیوان ساکت»
آفتاب «شمس» خورده و رسیده...
انسانی پاک و نیک سرشت است.
میوه‌اش، یک هسته و هزار دانه.
مثل یک بنای عظیم خاص، خوبیهایش
خشت به خشت است؛
یک به یک بشمار، اطرافیان، فرزندان و دوستان

حالارسیدی به گلستان،
آری، به شاگردان!
صحبت ساز و آواز فقط نیست
حرف از اوج معرفت انسان است...

می آموزند و می‌روند به راهی
می نوازند و می‌خوانند و شادند
شادی می‌بخشند و در محفل رفیقان یارند...
چقدر زیبا می‌بینم آنجا، دستی بر گردن یارند
به به چه خوب...
چه بهتر از این!؟

بهتر از این آن وقت
که دستی برای گرفتن یارند!
بهتر از این، آن وقت
که طنابی تا ته ته چاهند...
بیرون آمدن رفیق ناشناس، چه حجمی از اشک شوق!
بهتر از همه را ببین
ملت پر هیاهو همه به راهند!
برخی «ساکت» با بچه‌های «همدم» ما «هم دم» و همراهند.





تالار همایش های همدم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبين

همایش ها و برنامه هایتان را با کار خیر همراه کنید.

(درآمد حاصل از تالار، صرف هزینه های زندگی ۴۰۰ دختر بی سرپرست می شود.)

مشهد | خیام شمالی | عبدالمطلب ۵۸ | تلفن : ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۰۵۱

مسکن کارت : ۰۶۰۴۰۵۰۴۶۰۲۳۱۴۶۰۲۸۰۶ | سامانه پیام : ۰۲۶۰۰۰۰۰۳۰

رزرو تالار و مشارکت آنلاین : www.hamdam.org



www.ranafood.ir



شرکت منابع غذایی رانا پاکستان



همدم بایک گل بهار می شود

این دسته گل، دسترنج دختران
همدم است؛ گلی که شما به
مراسمتان می برید و بخشی از
هزینه‌ی خیریه‌ی همدم را
تامین می کند.

موسسه‌ی خیریه‌ی همدم - فتح المبين

خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ | تلفن: ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱-۵۱

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org



Classic

HOME & HOTEL FURNITURE



مبلمان کلاسیک

دفتر مرکزی: مشهد - بلوار ملک آباد - خیابان فرهاد

پیش فرهاد ۸، پلاک ۲۵

تلفن: ۳۱ ۳۱ ۷۶۷ - ۲۶۷ ۲۶ ۷۹

از این خانه‌ها می‌خواهید؟

خانه‌هایی که به خانه‌هایتان ببرید و شکرگزاری و مهربانی‌تان را در آن قسمت کنید...

اینجا قلک‌هایی ساده متولد شده‌اند تا مثل نامه‌هایی عاشقانه بین ما و شما رد و بدل شوند. با مهربانی شما، خانه‌ای آباد خواهد شد
خانه‌ی دلتان آباد...

تلفن هماهنگی:

۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مسکن کارت: ۶۲۸۰ ۲۳۱۴ ۶۰۵۰ ۴۰۶۰

مهربانی با همراه: *۷۳۳*۴*۴۰۰۴۰۰#

مشهد-خیام شمالی-عبدالمطلب ۵۸





شیرینی خانگی فرشته

Fereshkteh
CONFECTIONERY

SINCE 2009

نشانی جدید شعبه ۱

شعبه ۱ | مشهد | بلوار ملک آباد | نیش قدس ۱۲ | ۳۷۶۲۶۴۰۰
شعبه ۲ | مشهد | احمد آباد | نیش ابوذر غفاری ۳۹ (کوهسنگی ۲۳) | ۳۸۴۱۳۹۱۳
شعبه ۳ | مشهد | هاشمیه ۱۰ | چهارراه دوم سمت چپ | بین لاله ۱۲ و ۱۴ | ۳۸۸۳۷۴۶۰

دایره تعمیرات خالدیست

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱

پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲

نیک اندیشان ارجمند؛

جناب آقای استاد کیوان ساکت
جناب آقای مهندس فیاضی
جناب آقای مهندس اعزازی
جناب آقای دکتر ارندی
جناب آقای مسعود یزدی
سرکار خانم زهرا السستی
سرکار خانم دکتر افقهی

همکاران گرامی:

جناب آقای نوباغی
جناب آقای چمنی
سرکار خانم رضایی

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه فقدان عزیزانتان شریک می‌دانند.
همدردی ما را پذیرا باشید.

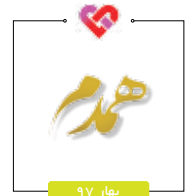


چند لحظه‌ی علمی و آموزشی



وقتی شاد بودن، بزرگترین غم مامی شود!

صدیقه بختیاری شهری - مدرس دانشگاه علوم بهزبستی و تأمین اجتماعی، مدیر آموزش مؤسسه



ترس شاید به دلیل یک عامل محیطی گذرا و حل شونده باشد که ممکن است زود هم فراموش شود. اما فوبی ها ترس هایی هستند که تبدیل به اضطراب و هراسی مزمن شده اند. هراس هایی که عملاً زندگی فرد را مختل می کنند. از فردی که به دلیل وجود گریه ها در خیابان از خانه خارج نمی شود و زندگی اش مختل شده است تا مردی که با وجود زانودرد شدید و آب آوردن زانوهایش، از آسانسور به دلیل ترسی شدید و غیر منطقی، استفاده نمی کند و درد زیاد و مختل شدن سلامتتش را به جان می خورد.

نرگس، شاید نمونه کوچک و مزمن نشده ای از «چرو فوبیا» ها باشد. آدم هایی را در اطراف خود دیده ایم که به طور مشخصی از شاد شدن می ترسند و اعتقاد عمیقی دارند که در پس این شادی به زودی غمی سراغ آن ها می آید. زمانی که این حس ها عمیق و مزمن شود، با بررسی شرایط پیچیده ای که در افراد فوبیک وجود دارد، می توان تشخیص این اختلال را داد. در شرایط پیشرفته این افراد احساس دیوانه شدن، عدم لذت از زندگی، عذاب وجدان از شادی و... دارند.

نقش شادی در سلامت روان

کارشناسان، همواره بر نقش شادی در سلامت روان جامعه تأکید کرده اند؛ در حالی که اجتماع امروز ما چنان از شادمانی فاصله گرفته است که این حلقه ی مفقوده در خاطرات مردم بیشتر یافت می شود تا حقیقت زندگی آن ها. یک جامعه شناس دلیل کمتر بودن شادی در ایران را، زمینه ی فرهنگی می داند؛ فرهنگی که منحصر به دیروز و امروز نیست و سال هاست از نسلی به نسل دیگر انتقال می یابد. امان الله قرایی، بر این باور است که مصائب تاریخی ایرانیان، از لشکر کشی و تجاوزات گرفته تا حمله و غارت، همگی سبب شده اند تا مردم این سرزمین رفته رفته روحیه

در مورد ترس از خندیدن و شادی کردن چه می دانید؟ برخی افراد در این زمینه نگران هستند و نمی توانند شاد باشند. نوعی ترس در این افراد وجود دارد که مانع احساس شادی و نشاط و افزایش انرژی مثبت در آن ها می شود. روانپزشکان برای درمان این نوع فوبیا برخی روش های درمانی در پیش می گیرند که تا حدودی می تواند این عارضه را در این افراد از بین ببرد.

واژه ی «فوبیا» را خیلی از ما شنیده ایم. برخی به شوخی خودشان را فوبیک می خوانند. گروهی نیز از این ترس مزمن، زمین گیر شده اند. اما فوبیا انواع مختلفی دارد که شاید عجیب ترین آن، ترس از شاد بودن و عذاب وجدان از قهقهه زدن است.

آدم هایی را در اطراف خود دیده ایم که به طور مشخصی از شاد شدن می ترسند و اعتقاد عمیقی دارند که در پس این شادی، به زودی غمی سراغ آنها می آید. فوبیا در واقع ترس هایی است که تبدیل به اضطراب مزمن شده اند. هراس هایی که پرداختن به فعالیت های روزمره زندگی را برای فرد مشکل می کند. چرو فوبیا اما ترس مزمن از شادی است. این ترس ممکن است ریشه در خاطره ای در کودکی یا نوجوانی داشته باشد یا به صورت شفاهی از سوی اطرافیان فرد تلقین شده باشد. در شرایط پیشرفته این افراد احساس دیوانه شدن، لذت نبردن از زندگی، عذاب وجدان از شادی و... دارند.

احتمالاً کلمه «فوبی» را به کرات شنیده اید؛ از افرادی که به شوخی و مزاح خود را فوبیک می خوانند بگیرد تا افرادی که از این نوع هراس مزمن، زمین گیر شده اند. اما شاید از میان ده ها نوع فوبی، ترس از شاد بودن و عذاب وجدان از قهقهه زدن، از همه عجیب تر و تکان دهنده تر باشد.

نرگس در حال بیان اتفراق خوبی که صبح برایش رخ داده بود، به شدت می خندید. اشک از چشمانش جاری بود و روی زمین غلت می زد. وقتی تعریف کردنش تمام شد، ناگهان سکوت کرد و جمله جالبی را گفت. «من، هر زمان که شادم، قطعاً به زودی اتفاق بدی خواهد افتاد و اشکم را درمی آورد.»

با کمی دقت، شاید شرطی شدن نرگس را به خوبی دریابیم؛ نرگسی که پس از هر بار شادی، به دلیل مسائل محیطی، روانی، فیزیولوژیکی و... ناکامی و غمی را تجربه کرده است. تجربه ای که در اعماق وجود او ریشه دوانده است و آزارش می دهد.

فوبی ها، هراس هایی مزمن هستند. زمانی که بیان می کنیم ترسیده ایم، این



سال در رده‌های بعدی قرار دارند. در رده‌بندی دانشگاه لیستر، ایران از بین ۲۲۰ کشور، در جایگاه ۲۰۲ قرار گرفته است.

شادی یک مهارت است می‌توان آن را آموخت

گرچه شادی می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد ولی احساس شادی و رضایت بیشتر یک مهارت است. احساس شادی و رضایت از زندگی بر عملکرد تمام ارگان‌های بدن تاثیر گذار است. شادی سبب سلامت قلب می‌شود.

شادی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

مطالعه‌ای انجام شده در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان می‌دهد احساس شادی سبب می‌شود بدن به کمک یک آنتی بادی، پاسخ بهتری به عوامل بیماری‌زا دهد. ممکن است در اطراف خود دیده باشید که افراد شاد کمتر به بیماری‌های مختلف مبتلا می‌شوند.

شادی مهمترین روش مبارزه با استرس است

مطالعات نشان می‌دهد استرس منجر به تغییرات بیولوژیکی و هورمونی می‌شود و یکی از مهمترین دلایل تغییرات فشار خون، استرس است. افراد شاد

شاد خود را از دست داده و در لاک غصه فرو رفته‌اند. سال گذشته یکی از رسانه‌های انگلستان یک نظرخواهی را مطرح کرد که نتایج آن نشان می‌داد ۸۱ درصد از مردم انگلیس به جای افزایش ثروت، از دولت توقع دارند زندگی شادتری برایشان فراهم کند. به دنبال این اتفاق، دانشگاه لیستر پروژه‌ای با هدف رتبه‌بندی کشورها از نظر شادی مردمشان تعریف کرد.

در این رده‌بندی، دانمارک به عنوان شادترین کشور دنیا انتخاب شد و دلیل آن چنین ذکر شده است: ثبات سیاسی، عدم وجود خط فقر در جامعه، عدم وجود بیکاری، فرهنگ کاری راحت و بی‌تنش، خانواده‌های محکم و آمار طلاق بسیار پایین، سرویس‌های دولتی خدمات اجتماعی، بیمه همگانی، مدارس و دانشگاه‌های رایگان با کیفیت آموزشی مناسب، هویت اجتماعی مشخص برای جوانان، طبیعت بکر و معماری شهری زیبا، آلودگی محیط زیست ناچیز، میزان جرم و جنایت ناچیز، امکانات شهرنشینی با کیفیت بسیار بالا، امکان ورزش‌های نزدیک به طبیعت مانند کوهنوردی، اسکی و سوارکاری برای همه.

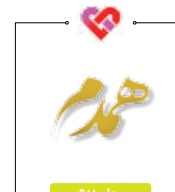
دانمارک، پنج میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت دارد و شانس زندگی در آن بیش از ۸۷ سال است. سوئیس، اتریش و ایسلند به ترتیب با امید به زندگی ۸۵، ۷۹ و ۸۰

پایین ترین سطح هورمون استرس، کورتیزول، را دارند. کاهش این هورمون در سلامت قلب نیز موثر است.

♥ شادی درد را کاهش می دهد

مطالعات صورت گرفته در سال ۲۰۰۱ میلادی نشان می دهد شادی سبب کاهش درد و فشار عضلانی، سرگیجه و سوزش معده می شود. از طرفی این مطالعات نشان می دهد میزان درد در بیماران مبتلا به التهاب مزمن از جمله آرتریت با احساس شادی مرتبط است و بیماران به ویژه زنان شاد کمتر دچار درد بیماری های التهابی می شوند. همچنین براساس مجموع مطالعات، شادی سبب طول عمر می شود.

♥ روش های منحصر به فرد برای شاد بودن:



وقتی صحبت از شادی و نشاط به میان می آید، خیلی ها می گویند: «برو بابا دلت خوشه!»
شاد بودن اما بر خلاف تصور این افراد بستگی مستقیم به خود ما دارد. زندگی سخت است، فراز و نشیب دارد، پلشتی و سختی در آن کم نیست اما آن فردی در زندگی هنرمند خوبی است که با وجود همه ی این موانع بهانه های برای شادی پیدا کند.

۱- گلکاری یا باغبانی کنید.
۲- پول های خود را خرج دلخوشی های کوچک و زیاد کنید و مدام به دنبال آرزوهای گران و دست نیافتنی نباشید.
۳- در طبیعت یا پارک و در کنار خانواده ناهار بخورید.
۴- روی کاری که همین الان انجام می دهید، تمرکز بیش تری کنید تا با رسیدن به موفقیت، احساس شادی در شما بیشتر شود.
۵- دوبار در روز، میوه و سبزی بخورید.
۶- در یک مهارت جدید، متخصص شوید. تشخیص اینکه چه مهارتی باشد به سلیقه و توانایی خودتان بستگی دارد.

۷- نگرانی هایتان درباره آینده را روی یک کاغذ بنویسید، در یک پاکت نامه بگذارید و به معنای واقعی مهر و مومش کنید.
۸- اطرافتان را با افراد شاد شلوغ کنید. گاهی در جمع خانواده تان جوک بخوانید و با آن ها بخندید.

۹- بعضی کارها را داوطلبانه انجام دهید. کارهای داوطلبانه می توانند کارهایی خلاقانه برای کمک به دیگران باشند.
۱۰- بخندید حتی اگر مصنوعی باشد. توجه داشته باشید که لبخند زدن به دیگران، باعث احساس خوشحالی در آن ها هم خواهد شد.
۱۱- در پایان هر روز، حداقل ۳ اتفاق خوبتان را یادداشت کنید و قبل از شروع روز بعد، حتما نگاهی به آن بیندازید.
۱۲- مقایسه خود با دیگران را متوقف کنید. مهم نیست که این مقایسه در زمینه مالی باشد یا تحصیلی.

۱۳- از هر فرصتی برای ورزش استفاده کنید چراکه ورزش در افزایش روحیه

و اعتماد به نفس، تاثیر قابل توجهی دارد.

۱۴- مطالعات محققان دانمارکی نشان می دهد که استفاده نکردن از شبکه های اجتماعی، کلید شادی است. یک موسسه ی دانمارکی با بررسی هزار کاربر شبکه ی اجتماعی فیس بوک، تحقیقات جدیدی را در زمینه ی ارتباط شبکه های اجتماعی با شادی و احساس رضایت از زندگی انجام داده است. در این مطالعه از کاربران خواسته شد بر مبنای عواملی مانند احساس شادی، احساس رضایت از زندگی، احساس نگرانی و غم و مواردی مشابه، به زندگی خود از یک تا ۱۰ نمره دهند. ۹۴ درصد کاربران ادعا کردند که حداقل روزی یک بار به فیس بوک سر می زنند.

سپس از پنجاه درصد کاربران خواسته شد که برای یک هفته، وارد فیس بوک نشوند و از بقیه خواسته شد زندگی طبیعی خود را دنبال کنند. پس از یک هفته، میزان رضایتمندی کاربران مجدداً توسط پرسشنامه ای مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتیجه نشان داد میزان شادی و رضایتمندی از زندگی در کاربرانی که به مدت یک هفته فیس بوک را کنار گذاشتند، به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافت و از میانگین ۷،۵۶ به ۸،۱۲ رسید. مدیر این پروژه معتقد است که فیس بوک و شبکه های اجتماعی دیگر، ذاتاً بد نیستند، بلکه نحوه تاثیر آنان بر فرد و درک کاربران از زندگی مشکل ساز است. فیس بوک، واقعیت زندگی و انسان ها را تحریف می کند؛ چراکه فرد همواره بر این تصور است که کاربران دیگر، واقعیت های زندگی خود را به نمایش می گذارند و آنچه در معرض نمایش قرار دارد، واقعی است.

♥ با این تست

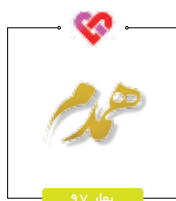
میزان شادی خود را بسنجید:

استادان روان شناسی در دانشگاه آکسفورد پس از بررسی های علمی و میدانی به این نتیجه رسیده اند که افراد ۳ دسته اند: دسته اول افرادی اند که در زندگی کمتر احساس شادی می کنند و کمتر به موفقیت می رسند. دسته ی دوم آنها اینند که نسبتاً شادند. و دسته سوم افرادی اند که احساس شادی و رضایت در زندگیشان زمینه ساز موفقیت های بسیاری شده است.

شاید بد نباشد شما هم میزان شادیتان را با آزمون این دانشگاه، بسنجید. برای پاسخ به هر عبارت باید پس از انتخاب گزینه ای که به روحیات شما نزدیک تر است، دور امتیاز آن خط بکشید.

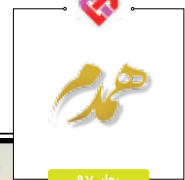
سوالات:

- ۱- نسبت به آن چیزی که هستیم، کاملاً احساس خرسندی نمی‌کنم. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۲- به شدت به دیگران علاقه مندم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۳- احساس می‌کنم زندگی خیلی باارزش است.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۴- نسبت به دیگران احساسات گرم و صمیمانه ای دارم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۵- به ندرت بعد از بیدار شدن از خواب احساس می‌کنم خستگی ام در رفته است. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۶- من در مورد آینده چندان خوش بین نیستم. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۷- بیشتر چیزها برایم سرگرم کننده هستند.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۸- من همیشه آدم متعهدی هستم و جانمی‌زنم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۹- زندگی خوب است.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۰- فکر نمی‌کنم این دنیا جای خوبی باشد. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۱- من زیاد می‌خندم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۲- در مورد همه چیزهایی که در زندگی ام است احساس رضایت می‌کنم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۳- احساس نمی‌کنم آدم خیلی جذابی به نظر می‌رسم. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۴- آدم خیلی شادی هستم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۵- من در بعضی از چیزها زیبایی می‌یابم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۶- همیشه روی دیگران اثر خوب و شادی می‌گذارم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۷- برای هر کاری که بخواهم انجام بدهم وقت پیدا می‌کنم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۸- حس می‌کنم کنترل چندان روی زندگی ام ندارم. (*)
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۱۹- من قادر به انجام هر کاری هستم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۲۰- از نظر ذهنی کاملاً هوشیارم.
- کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی موافق / تا حدودی موافق / کاملاً موافق
- ۲۱- اغلب احساس شادی و سرخوشی می‌کنم.





- کاملا مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۲- تصمیم گرفتن برایم کار راحتی نیست. (*)
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۳- احساس نمی‌کنم زندگی ام معنا یا هدف خاصی دارد. (*)
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۴- احساس می‌کنم انرژی زیادی دارم.
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۵- معمولاً اتفاق‌هایی که در اطرافم می‌افتد، تأثیر دارم.
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۶- با دیگران خیلی به من خوش نمی‌گذرد. (*)
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۷- احساس نمی‌کنم کاملاً سلامت باشم. (*)
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق
- ۲۸- از گذشته خاطرات خوش چندانی ندارم. (*)
- کاملاً مخالف/ تا حدودی مخالف/ کمی مخالف/ کمی موافق/ تا حدودی موافق/ کاملاً موافق



بهار ۹۷



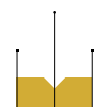
نحوه‌ی نمره‌دهی در این آزمون به صورت زیر است:

بدی‌ای که خودتان تصور می‌کنید، نیست. بهتر است از یک درمانگر کمک بگیرید.

- اگر امتیازتان بین ۲ و ۳ است تقریباً آدم غمگینی هستید و کمتر احساس شادی می‌کنید.
- اگر امتیازتان ۴ است سطح شادی شما متوسط است وضعیت اغلب افراد مثل شماست.
- اگر امتیازتان بین ۵ و ۶ است آدم خیلی شادی هستید و این قطعاً روی موفقیت‌تان در زندگی، ازدواج، کار و... نقش دارد.
- اگر امتیازتان ۶ است: بیش از حد شادید! مواظب باشید.
- منابع: دکتر بابک مختاری - وب‌نگاری
Salamatnews.com

برای پاسخ کاملاً مخالف ۱ امتیاز در نظر بگیرید. برای تا حدودی مخالف ۲ امتیاز، کمی مخالف ۳، کمی موافق ۴، تا حدودی موافق ۵ و کاملاً موافق ۶. برای سوالاتی که با علامت * مشخص شده‌اند، نمره دهی باید به صورت برعکس انجام شود؛ یعنی به پاسخ کاملاً موافق ۱ امتیاز و به پاسخ کاملاً مخالف ۶ امتیاز بدهید. در پایان امتیاز همه‌ی سوالات را با هم جمع و بر ۲۸ تقسیم کنید. عدد حاصل، امتیاز شما در این آزمون است و میزان شادیتان را مشخص خواهد کرد.

اگر امتیازتان بین ۱ و ۲ است اصلاً آدم شادی نیستید اما احتمالاً موقعیت‌تان به آن



تمرین هوازی و تاثیرش بر سرطان سینه

آذر اسپهبدی / دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، مربی ورزش موسسه همد



بهار ۹۷

فعالیت ورزشی به عنوان یک مداخله بالقوه برای بهبود ترکیب بدن زنان مبتلا به سرطان پستان شناخته شده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر برخی شاخص‌های پیکر سنجی و آمادگی قلبی - تنفسی زنان مبتلا به سرطان پستان بود.

تعداد ۱۵ خانم مبتلا به سرطان پستان با دامنه سنی ۳۰-۶۰ سال بصورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به عنوان گروه تجربی در نظر گرفته شدند. برنامه تمرین هوازی به مدت هشت هفته با تواتر سه جلسه در هفته به مدت ۴۰-۶۰ دقیقه و با شدت ۳۰-۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره انجام شد. وزن - نمایه توده بدنی، دور کمر - دور باسن، نسبت دور کمر به باسن، نسبت دور کمر به قد ایستاده، درصد چربی بدن و حداکثر اکسیژن مصرفی قبل و بعد از هشت هفته اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از تی همبسته در سطح معناداری $P < 0.05$ آزمایش شدند.

مقدمه؛

سرطان یک مشکل گسترده پزشکی است و دومین عامل مرگ در دنیا می‌باشد به طوری که پس از بیماری‌های قلبی عروقی در جایگاه دوم قرار دارد. در حال حاضر سرطان پستان، شایع‌ترین سرطان در بین زنان و همچنین دومین سرطان منجر به مرگ پس از سرطان ریه در زنان می‌باشد. بنا بر گزارش سازمان جهانی بهداشت سالیانه ۱-۲ درصد به میزان بروز این سرطان در جهان افزوده می‌شود که تقریباً نیمی از موارد شناسایی شده در کشورهای در حال توسعه وجود دارد. در ایران نیز سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌ها در بین زنان است و بروز آن در حال افزایش می‌باشد به طوری که ۲۵ درصد سرطان در بین زنان ایرانی را تشکیل می‌دهد. گزارش‌ها حاکی از آن است که در حدود ۲۵ درصد سرطان بر اثر شیوه زندگی بی‌تحرک و اضافه وزن است. به طوری که افزایش وزن به مقداری ۱/۵ برابر حد طبیعی، خطر بروز سرطان پستان را افزایش می‌دهد. به ویژه، پس از هجده سالگی

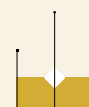


افزایش وزن به طور چشمگیری احتمال بروز این سرطان را افزایش می‌دهد. سبب‌شناسی سرطان پستان نامشخص است و عوامل خطر متعددی برای آن فرض شده است که اکثر این عوامل تنها باعث افزایش کمی در خطر می‌شوند. از آنجایی که عوامل خطر سرطان پستان به آسانی قابل تغییر نیستند، از این رو

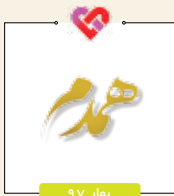


تحقیقات نشان داده اند که بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان پستان می توانند وضعیت بیماری خود را از طریق برنامه ریزی مناسب غذایی، برنامه منظم ورزشی، کاهش وزن مازاد، انجام رفتارهای خود مراقبتی و دریافت دارو کنترل کنند. در این ارتباط، از آنجایی که استفاده از داروها در بیشتر موارد گران قیمت، تهاجمی و همراه با وجود عوارض جانبی زیادی است؛ فعالیت بدنی باید به عنوان محور مدیریت و پیشگیری از سرطان پستان در نظر گرفته شوند. فعالیت ورزشی از یک سواز طریق کاهش وزن، نمایه توده بدن، درصد چربی بدن و برخی اندازه های بدنی؛ و از سوی دیگر با افزایش آمادگی قلبی تنفسی می تواند در بیماران مبتلا به سرطان پستان مؤثر باشد. در این زمینه شنایدر و همکارانش اذعان کردند، فعالیت ورزشی نظارت شده با شدت متوسط سبب حفظ یا بهبود ظرفیت هوای

راه های پیشگیری از آن به سوی عواملی معطوف می شود که دستخوش تغییر می باشند، که اضافه وزن و اندازه بدن از معدود عوامل خطر قابل تغییر سرطان پستان می باشند، بنابراین در پیشگیری از سرطان پستان بسیار مهم هستند. چاقی می تواند با مکانیسم های مختلفی از جمله افزایش هورمون های متابولیک، جنسی و التهابی بر سرطان تأثیر گذارد. مطالعات اپیدمیولوژیک حاکی از آن است که چاقی خطر بروز سرطان پستان، کولون، روده و دهانه رحم را افزایش دهد. برآوردهای انجام شده از خطر قابل انتساب نشان می دهد که ۱۵ تا ۴۵ درصد این سرطان ها به اضافه وزن، چاقی و چاقی مرکزی مربوط می باشند. متغیرهای پیکر سنجی به عنوان یک روش ساده و غیر تهاجمی برای بررسی چاقی عمومی و مرکزی استفاده می شوند. این شاخص ها شامل نمایه توده بدن (Body Mass Index)، درصد چربی بدن (Body Fat)، دور کمر (Percent Hip Circumference)، دور باسن (Waist Circumference)، دور کمر به قد (Waist Height Ratio) و نسبت دور کمر به قد (Circumference) می باشند که در مقوله درمان و مطالعه های اپیدمیولوژیک استفاده می شوند.



با توجه به اهمیت تأثیر روش‌های خودکنترلی و مداخلات غیر دارویی مثل انجام فعالیت‌های هوازی بر ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی، محقق به دنبال آن است که به بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر برخی متغیرهای پیکر سنجی و آمادگی قلبی - تنفسی زنان میان سال مبتلا به سرطان پستان بپردازد



نسبت محیط کمر به محیط باسن در این آزمودنی‌ها تغییر نکرد. با نظر به اینکه بالا بودن وزن بدن، نمایه توده بدنی و درصد چربی و همچنین پایین بودن آمادگی قلبی - تنفسی با افزایش خطر بروز سرطان پستان و مرگ و میر ناشی از آن مرتبط می‌باشد؛ بنابراین تمرین هوازی می‌تواند از طریق بهبود این فاکتورها، منجر به کاهش خطر باز رخداد سرطان پستان شود. از آنجا که انجام فعالیت

ورزشی می‌تواند یکی از عوامل موثر بر بهبود وضعیت بیماری باشد و با نظر به این که میزان تغییرات متغیرهای آنتروپومتریک به نوع فعالیت ورزشی، تعداد ساعات و جلسات فعالیت، شدت و مدت تمرین افراد بستگی دارد؛ به پزشکان و مربیان ورزشی پیشنهاد می‌شود به هنگام طراحی تمرینات تدابیر ویژه‌ای در این زمینه بیندیشند. با این حال، تایید این موضوع به پژوهش‌های بیشتری نیاز دارد.

طبق تحقیقات به عمل آمده با توجه به اینکه چند کیس آزمودنی از این نمونه سرطان در مرکز توانبخشی همدم نیز این تمرینات را انجام داده‌اند، و اثرات مثبتی در بهبود وضعیت جسمانی و همچنین روند کاهشی در عملکرد متاستاز سلول‌های سرطانی در غدد لنفاوی سایر بافت‌های مجاور مشهود بوده است. لذا این روش برنامه ورزشی برای این بیماران در این مؤسسه علیرغم افزایش روحیه درمان منجر به بهبود عملکرد غدد لنفاوی بوده است.

منابع: مجله ارگونومی همدان، زمستان ۱۳۹۴ مقاله آذر اسفهدی/دکتر مهران فتحی/دکتر مهتاب معظمی/(گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه فردوسی مشهد) دکتر رسول محمدرحیمی

Souhami R, Tobias J. Cancer and it's management. Blackwell Scientific Publications, Great Britain, First edition. 1987.

می‌شود. اهیرا و همکارانش نشان دادند که تمرینات با وزنه با توالی دو بار در هفته ترکیب بدن زنان مبتلا به سرطان پستان را بهبود می‌بخشد. از طرفی، پارکر و همکاران با بررسی هشت هفته تمرینات پیاده روی به این نتیجه رسیده‌اند که در اثر پیاده روی در خانه، در وزن بدن و ترکیب بدن زنان مبتلا به سرطان پستان تغییر معنی‌داری به وجود نمی‌آید. همچنین، مک‌نلی و همکارانش گزارش کردند در اثر فعالیت بدنی به لحاظ آماری تغییری در نمایه توده بدن یا وزن بدن زنان مبتلا به سرطان پستان ایجاد نمی‌شود. با این حال، در مورد برخی متغیرهای پیکر سنجی و آمادگی قلبی - تنفسی زنان مبتلا به سرطان پستان در اثر فعالیت ورزشی، گزارش‌هایی وجود دارد که در بعضی از موارد با یکدیگر مغایرت دارند. از این رو این یافته‌ها برای تایید به پژوهش‌های متنوعی نیاز دارند. از طرفی گزارشی مبنی بر بررسی اثر فعالیت ورزشی هوازی بر این متغیرها در زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان محدود می‌باشد. با این حال، با توجه به اهمیت تأثیر روش‌های خودکنترلی و مداخلات غیر دارویی مثل انجام فعالیت‌های هوازی بر ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی، محقق به دنبال آن است که به بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر برخی متغیرهای پیکر سنجی و آمادگی قلبی - تنفسی زنان میان سال مبتلا به سرطان پستان بپردازد.

نتیجه‌گیری؛

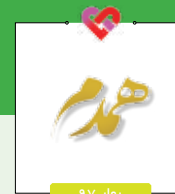
تمرینات هوازی می‌تواند منجر به کاهش معنی‌دار وزن، نمایه توده بدنی، درصد چربی بدن، محیط کمر، محیط باسن و نسبت محیط کمر به قد ایستاده زنان مبتلا به سرطان پستان شود، همچنین این تمرینات منجر به افزایش و بهبود آمادگی قلبی - تنفسی این بیماران شد؛ اما

تأثیر تغذیه بر شیوع افسردگی در افراد کم توان ذهنی

فانزه جهانگیر / گفتار در مانگر مؤسسه توانبخشی همدم



عکس: علیرضا شمس‌زاده



می‌کنند. مشخص شده است که میزان منیزیم مایع مغزی-نخاعی در افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند پایین است. لذا مکمل‌های دارای منیزیم در درمان افسردگی موثر شناخته شده است. همچنین مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سطوح ویتامین E، ویتامین C، روی، سلنیوم و اسیدهای چرب امگا ۳ در افراد مبتلا به افسردگی پایین است و مکمل‌های آنها، تأثیر مثبتی بر روی خلقیات دارد. همچنین استفاده از مواد شیمیایی غیر طبیعی (در داروها، رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های مصنوعی) با بیش‌تر تحرکی کودکان کم‌توان ذهنی و سطح توجه و تمرکز پایین آنها مرتبط است. هرچه میزان استفاده از مواد غذایی حاوی رنگهای مصنوعی (پفک، نوشابه، شربت‌های آماده، بستنی یخی) بیشتر باشد بر سطح توجه و تمرکز کودک به‌طور مستقیم تأثیر منفی می‌گذارد. از سوی دیگر مصرف زیاد چای نیز منجر به تشدید این عارضه می‌شود. با توجه به یافته‌های تحقیق چنین به نظر می‌رسد که بهبود الگوهای تغذیه‌ای مددجویان کم‌توان ذهنی می‌تواند در کاهش بسیاری از مشکلات آنها تأثیرگذار باشد. می‌توان با آموزش به والدین، آموزگاران و اطرافیان، در مورد شناخت مواد غذایی محرک و روشهای جایگزینی آن با مواد غذایی سالم، به کاهش هرچه بیشتر مشکلات این عزیزان کمک کرد.

www.scholar.google.com / www.sciencedirect.com

افسردگی یک اختلال روانی رایج است که مشخصه‌ی آن بروز تغییراتی در خلق، ادراک، اشتها و خواب، و تداوم آن حداقل به مدت ۲ هفته است. این بیماری هزینه‌های اقتصادی، هیجانی و اجتماعی بسیاری برای مبتلایان، خانواده‌های آنها و اجتماع در پی دارد. سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۲۰ این اختلال دومین بیماری بزرگ جهان خواهد بود.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دختران کم‌توان ذهنی در مقایسه با دختران عادی به‌علت بهره‌مندی پایین و اختلال در رفتار سازشی، در حل مشکلات فردی و اجتماعی نقایص عمده‌ای دارند. یکی از مهمترین اختلالات روانی در افراد کم‌توان ذهنی، افسردگی است. این اختلال پیشرفت آموزشی و عاطفی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرچند نشانه‌های افسردگی در نوجوانی، شبیه به نشانه‌های افسردگی در بزرگسالان است اما معمولاً در دوران نوجوانی همراه با حالتهایی از زودرنجی و تندخویی است و توقعات افراد افزایش می‌یابد. افسردگی همچنین در ترکیب با اختلالات دیگر از جمله؛ اضطراب، پرخاشگری و کاهش توجه و تمرکز بروز می‌کند و به‌ویژه در افرادی که در مراکز نگهداری حضور دارند، مشکلات عدیده‌ای را سبب می‌شود. مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی بیشتر از افراد با بهره‌مندی نرمال است. چندین تحقیق ارتباطی را بین رژیم غذایی فرد با طریقه‌ی عملکرد و احساسات وی نشان داده‌اند. طی این مطالعات مشخص شده است که مصرف مرکبات و میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های خانواده‌ی توت و هندوانه، سبزیجات به‌ویژه سبزیجات برگ سبز تیره و سبزیجات برگ زرد، ماهی و جانسپین‌های گوشت، احتمال ابتلا به افسردگی را کمتر و مصرف گوشت و ماکیان، شیرینی‌ها و غذاهای شیرین، غذاهای آماده (همبرگر، سوسیس و پیتزا) آن را بیشتر



چپ دست

دکتر عباسعلی صحافیان

گذاشت. هنوز حرکت نداده بود که سه تا سوراخ سوزنی روی پوستش جا انداخت از وسطی یک قطره خون بیرون زد. اره را بر گرداند سر جایش. چشمش به تیشه قندشکن افتاد آن را برداشت. دست چپش را لبه چهار پایه گذاشت با دست راست تیشه سنگین را بلند کرد. ولی خیلی به فرمانش نبود، نتوانست دقیق پایین بیاورد. چشمش به کمان اره آهن بر افتاد. دندان هایش ریز تر بود. آن را برداشت چند بار روی مچ دستش کشید. اول سفید و بعد پوست کن شد. گوشت صورتی از زیر پوستش بیرون زد. بلند شد رفت بالا از کشوی آشپزخانه چسب زخم را برداشت گذاشت روی پوست خراشیده، آستینش را پایین کشید.

صدای زنگ در آمد. رفت. دم در حیاط، همکلاسی اش حسن پسر همسایه بود. روی سکوی جلوی در، کنارش نشست. رنگش پریده بود. حسن توی صورتش نگاه کرد و پرسید: «چته، مریضی؟»

عباس جواب نداد. سرش را پایین انداخت. بیشتر که اصرار کرد، گفت: «خسته شدم، میخوام دست چپم رو قطع کنم و ازش واسه همیشه خلاص بشم.» حسن گفت: نه پسر، این کارو نکنی ها! اگه میخوایی راستی راستی راحت شی، دست راستت رو قطع کن!

آقای جوادی گره به ابروهایش انداخت و گفت: «عباس، زنگ تفریح از کلاس بیرون نمیری. ارشد کلاس رو مأمور کردم بالای سرت بایسته. از صفحه ۸ تا ۱۳ سه بار با دست راست می نویسی.»

از کلاس که داشت می رفت، گفت: «اجازه نمی دم توی کلاس چپ دستی باشه. خونه هم که رفتی همینطور.»

خانه که رسید، بابا گفت: «معلم شریعتت امروز زنگ زد. راست می گه، دیگه حق نداری با دست چپی که نجاستتو می شوری، بنویسی. فردا روزی، مبادا نام مقدسین رو با همان دست بنویسی.»

بعد هم، با کمر بند بالا سرش نشست. عباس با همه ی تلاشی که کرد، باز هم دو تا شلاق خورد.

صبح روز بعد بابا رفت، مادر سرش به آشپزی گرم بود. عباس رفت زیر زمین از انباری اره پدر را برداشت. دندان های بلند و براقش را روی مچ دست چپش



برندینگ و اهمیت حضور تبلیغاتی همدم در شهر

❤️ الهه قویدل

تبلیغ، ریشه در زندگی اجتماعی انسانها دارد؛ عملی است ارائه دهنده که سعی می‌کند به نحوی از انحا، جامعه‌ی هدف را که آحاد مردم هستند، با ارزش و اهمیت کاری آشنا کند. به طور کلی برندینگ فرآیندی است که در طی آن جایگاه احساسی و عاطفی یک محصول یا خدمت شناخته و بدین وسیله ارزش آن برای مخاطبین زیاد می‌شود. برندسازی

مدیران همدم، اغلب با این پرسش مواجهند که اهمیت حضور تبلیغاتی این موسسه‌ی خیریه در سطح شهر چیست و منابع مالی تامین هزینه‌ی این تبلیغات کجاست؟ آنچه می‌خوانید، باتوجه به شروع سالی دیگر، رویکردی تازه است در جهت پاسخگویی به این دو پرسش مهم و توجه به تامین نظر خیرین و نیکوکاران گرامی هموطن و همشهری؛

یا بر نندینگ حاصل پیام‌ها و گزارش‌های رسانه‌هاست. هر قدر تعداد پیام‌ها بیشتر و محتوای آن‌ها مطلوب‌تر باشد، شناخت از نام سازمان قوی‌تر و برجسته‌تر خواهد شد. برندسازی مسیری است که به واسطه آن، مردم خدمات موسسات را درک و تجربه می‌کنند.

امروزه پیشرفت‌های چشمگیری برای تولید تبلیغات صورت گرفته است؛ هر روز با روش‌های نوینی از ارائه‌ی خدمات موسسات آشنا می‌شوید و روش‌های تبلیغاتی گوناگونی از جانب شرکت‌های تبلیغاتی ارائه می‌شود. توجه به نوع و نحوه‌ی تبلیغات تاثیر به‌سزایی در باز خورد آن دارد.

لزوم تبلیغات در موسسات خیریه؛

سازمان‌های خیریه عمدتاً با ساختاری متفاوت از سازمان‌های دولتی، از قلب جامعه و در بطن مردم تشکیل و

بناها، تابلوها و آگهی‌های تبلیغی سطح شهر و معابر است که این موسسات را در جذب حداکثری همدلی‌ها و رسیدن به اهداف نیکوکارانه‌ی خود یاری می‌دهد. موسسه همدم نیز، به دلیل منابع مالی محدود و لزوم اولویت دادن به نیاز فرزندان تحت پوشش، ناگزیر است با کمترین هزینه بیشترین باز خورد و نتیجه‌ی مثبت را در جلب مشارکت‌های مردمی کسب کند. چرا که پرداخت هزینه‌های گزاف تبلیغاتی برای موسسه میسر نیست.

مدیریت علمی و مدیران کارآمد مجموعه‌ی همدم تبلیغات را هزینه نمی‌دانند، بلکه این نوعی سرمایه‌گذاری نامحسوس و مداوم در جلب مشارکت‌های مردمی محسوب می‌شود. به احتمال بسیار، افراد زیادی در شهر مشهد و نیز در میان زائران همیشگی حرم مطهر امام هشتم هستند که با مجموعه‌ی خیریه همدم نا آشنا یا کم‌آشنایند. این مشکل دلایل متفاوتی دارد که فاصله‌ی مکانی موسسه و تعدد موسسات خیریه از آن جمله‌اند. و این معضل را با تبلیغات محیطی در مناطق مختلف، باید به شکلی حل کرد.

در راستای توجه به چنین نیازی، موسسه‌ی همدم سالهاست



بهار ۹۷



که از کمک‌های خیر خواهانه و تبلیغات رایگان یا کم‌بهای بسیاری از رسانه‌های همگانی و سازمان‌های مرتبط شهرداری و موسسات هنری و تبلیغاتی شهر مشهد استفاده می‌کند.

باتوجه به طرح مسالهی تبلیغات و برندینگ، در این فرصت لازم می‌دانیم نهایت سپاسمان را به نیک‌اندیشان گرامی سازمان میادین از جمله: جناب مهندس محبی که در تمام مدت اشتغالشان در پست مدیریت همواره حامی دختران همدم بودند و همچنین از حضور مهندس حسین‌زاده، مهندس عباس‌زاده و مهندس طباطبایی و جناب آقای خسروی بزرگوار و مدیران عامل شرکت‌های سیمای شهر، آوازه، پرنده، آرافیک و مدیریت محترم روابط عمومی قطار شهری آقای مهندس زارع تقدیم و اظهار امیدواری کنیم همچنان سایه پدران‌های خود را بر سر دختران معصوم موسسه‌ی همدم بگسترند و همکاری و حضور بزرگوارانه‌ی خود را در این موسسه تداوم ببخشند.

تغذیه می‌شوند. در واقع این مجموعه‌ها از طریق کمک‌هایی که از افراد و سازمان‌ها دریافت می‌کنند، به بقای خود ادامه می‌دهند. عرصه‌ی فعالیت‌های موسسات خیریه، گسترده و به‌نوعی پاسخگوی بخشی از نیازهای جامعه است. آن دسته از این سازمان‌ها که در زمینه‌ی امور خیر و مراکز مرتبط با نگهداری و توانبخشی کودکان بی سرپرست یا بدسرپرست فعالیت می‌کنند، همواره با مشکلاتی چون تامین مالی، خوراک، پوشاک، بهداشت و سلامت دست به‌گریبان‌اند. لذا نحوه‌ی جذب بلندمدت مخاطب و حتی شناساندن مجموعه‌های خیریه و تداوم بخشیدن به مشارکت‌های بیشتری در امور خیریه، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های موسسات خیریه می‌باشد. امروزه یکی از مطرح‌ترین ابزار اطلاع‌رسانی، معرفی موسسات بوسیله‌ی

عمودی:

۱. ناخالص - حوادث - از افعال ربطی ۲. غوزه
 پنبه - اولین پادشاهی که نوروز را برپا کرد - رفقا
 ۳. زیرک - عصر و روزگار - شب‌ها ۴. مقروض - از
 ابزارهای ورزش ژیمناستیک هنری ۵. حالا - از
 آخر بخوانید آب انگلیسی می‌شود - علامت جمع
 مونث ۶. موشک ضد تانک - این پول را در چین
 خرج کنید - لقب اشرافی اروپایی ۷. آرزوی بزرگ
 - این فیلم ساخته «رحمان سیفی آزاد» که به
 حوزه معلولین ذهنی می‌پردازد - فلز مادر ۸.
 چوب خوشبو - خباز - رهبر مبارزات استقلال
 طلبانه هند ۹. ابرزمینی - شمشیرزن - عمدی ۱۰.
 مسابقه گذاشتن - جمع لامعه به معنی درخشان
 ۱۱. کبدها - بیمار مقیم بیمارستان - کاغذ پیچیده
 شده ۱۲. نقش هنری - امروزه عمدتاً برای اطلاق
 به عرب‌ها و اسرائیلیان به کار می‌رود - ستون
 دین اسلام - حرف و ضمیر انگلیسی ۱۳. هنرمند
 برجسته کشورمان که در روزهای نزدیک دوازده
 آذر بانوازندگی زیبایی تارش شبی زیبا برای همدم
 رقم زد - آن چه به‌شانه و پهلو آویزان شود ۱۴.
 زنجیره - غذای کفش - اهل شهر توت ۱۵. غذای
 نوستالوژیک سفره شب عید - سمت و سو - نفس
 خسته

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	ا	ک	د	ا	ش	س	ا	ن	ش	ن	ا	ر	و	ا
ش	ز	ا	و	ن	ب	ی	س	ف	ل	ع	ا	ر	م	ا
ا	م	ک	ل	ر	ی	ت	ا	س	ا	م	ر	م	س	ن
و	م	ا	پ	س	و	ه	ر	ف	س	د	ا	م	ا	ر
ر	ا	ا	ا	ا	ت	ا	ل	ک	ا	ر	د	ا	ر	ا
ه	ا	ل	و	و	ا	ه	ا	م	و	ر	و	ا	ر	ا
و	ی	ی	ک	ی	پ	ی	ک	ش	خ	ش	ی	ش	ی	ا
ف	ف	ا	م	ن	ت	ا	د	ب	ا	د	ب	ا	ک	چ
ل	ب	ن	ل	ب	ن	ل	ب	ن	ل	ب	ن	ل	ب	ن
ج	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ج
م	ی	س	ن	ع	ی	ی	ت	ش	ن	ا	ن	ی	و	ا
غ	ی	و	خ	ی	ر	ا	ت	ا	ن	ا	ک	ا	س	ا
ز	ب	ک	ر	م	ا	ه	س	ا	ک	ا	س	ا	ب	ت
ی	ی	ی	ا	ر	ا	د	ا	ف	ی	ک	ا	ف	ی	ی
ق	ا	ل	ط	ه	ل	و	ل	ع	م	د	و	د	د	د

جدول شماره ۲

افقی:

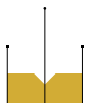
۱. پیام تمامی همکاران در نشریه همدم در آستان
 فراسیدن سال نو شمسی ۲. شناس - روغن کنجد
 - عبادتگاه مسیحیان ۳. لحظه به لحظه - عضوی
 در صورت - شیفتگی ۴. ستون - دفع مزاحمت -
 خو گرفتن - بنیادی ۵. شهر مدفن ابن سینا - لوله
 تنفسی - مخترع لاستیک بادی ۶. کشور کمونیستی
 از هم پاشیده - پسوند آغشتگی - داروی ملین
 ۷. از هفت سین که نماد رعایت حد و مرزها است
 - بیماری اضطراب جدایی از تلفن همراه ۸. بسیار
 دوستدار - یکصد و یازده! - خاک کوزه گری -
 کجاست؟ ۹. میوه ای ترش و پرخاصیت از مرکبات
 - نتیجه گیری کردن ۱۰. چوب خوشبو - برهنه - از
 ادات شرط - گریختن - ویتامین جدولی ۱۱. یا محول
 الحول و الاحوال / ... ۱۲. نقره ای - نهی از دویدن -
 سرمای شدید ۱۳. حجره - معاون دادستان - در بست
 کارخانه ۱۴. ... دل طلب جام جم از مامی کرد - صوت
 ندای بی ادب - لوله بسیار باریک شبیه مو ۱۵. خواهر و
 برادر اصلی - قطار - دوازده آذر به عنوان این روز جهانی
 انتخاب شد

جواب جدول قبل



10 1ε 13 12 11 1. 9 8 7 6 0 ε 3 2 1

	■														1
					■					■					2
			■			■	■						■		3
					■				■			■			ε
					■				■						0
				■				■						■	6
	■										■				7
■			■			■				■					8
							■						■		9
		■			■				■			■			1.
															11
	■			■				■						■	12
■			■							■					13
						■			■						1ε
							■				■				10



۳ کتاب، برای ۲ هفته تعطیلات نوروزی

❖ خدیجه زمانیان

در روزگاری که روزمره‌گی همه زندگی ما را گرفته است و روزها شبیه به هم پی در پی می‌گذرند، در روزگاری که گاهی از بی‌عدالتی روزگار می‌رنجیم و یا از بی‌وفایی دوستان و آشنایان سرخورده می‌شویم، بهبود شرایط روحی ما، کتاب خواندن و لذت بردن از داستان را بیش از پیش برای ایجاب می‌کند. هر چند همیشه از اینکه کتاب خوب و داستان ماندگاری توسط نویسندگان خلق نمی‌شود، گلابه کرده‌ایم اما حتما در دنیا به اندازه‌ی ما داستان و کتاب خوب وجود دارد. دوستانی که بهترین لذت‌ها را به ما هدیه دهد.

در این یادداشت و به بهانه‌ی فرارسیدن تعطیلات نوروز که فرصتی است برای کتاب خواندن بیشتر، کتاب‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که هر کدام می‌تواند شما را به آرامش برساند:



چرا وقتی می‌دانیم سونامی سرطان، تصادفات رانندگی، ام‌اس و سسکنه اجازه نمی‌دهند به پنجاه و شصت سالگی برسیم و بیست و چهار ساعته گرمای نفس عزرا بیل را پشت سرمان حس می‌کنیم، از زندگی لذت نبریم؟»
چند سطری که خواندید، برگرفته از «بی‌نازنین» است تا شما را با حال و هوای این کتاب بیشتر آشنا کند.
«بی‌نازنین» نوشته‌ی کیوان ارزاقی، کتابی کم‌حجم و راحت خوان است. این کتاب از آن دست داستان‌هایی است که مخاطب را با خودش می‌کشاند و یکی دوروزه تمام می‌شود. نویسنده در این کتاب روابط انسان امروز را دستمایه‌ی داستانش قرار داده است.

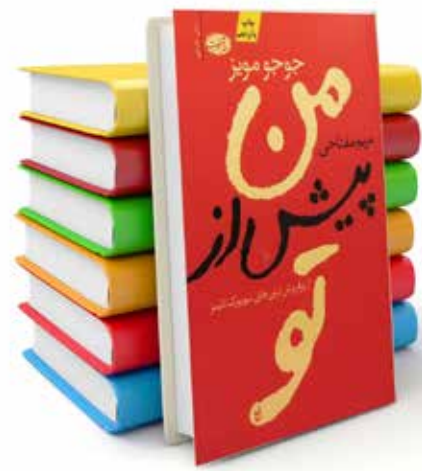
مانی با ایمیلی عجیب از زنی مواجه می‌شود و با زیرکی پاسخ می‌دهد و جواب می‌گیرد. رفته رفته رابطه‌ای اینترنتی بین این دو شکل می‌گیرد، اما در ادامه، پای آدم‌هایی به ماجرا باز می‌شود که مانی فکرش را هم نمی‌کرد. حالا او باید با حقایقی از زندگی و مسائل گذشته‌اش روبه‌رو شود.
کیوان ارزاقی در سال‌های اخیر رمان نویسی با موضوع زندگی و روابط آدم‌های امروزی را جدی گرفته است. بی‌نازنین سومین رمان اوست. از این نویسنده پیشتر، رمان‌های «سرزمین نوچ» و «زندگی، منفی یک» منتشر شده است.

این کتاب توسط نشر افق راهی بازار است.



★ بی‌نازنین / کیوان ارزاقی

«وقتی مرگ‌های ناگهانی و ناغافل را می‌بینم، فکر می‌کنم نباید زندگی را سخت بگیرم. وقتی معلوم نیست تا کی نفس می‌کشم، چرا برای این زندگی کوفتی و نکبتی خودم را اذیت کنم؟ وقتی نمی‌دانم کی و کجا می‌میرم، چرا از الان به فکر کفن و دفن و پیش خرید قبر باشم که حتما جای خوش آب و هوایی باشد و توی وصیت‌نامه بنویسم بعد از خاک‌سپاری به خلق الله باقالی پلو و ماهیچه باروغن کرمانشاهی بدهند؟ گوربابای همه‌ی کسانی که قرار است برای مراسم بیایند و بعد از خوردن غذا بگویند برنجش شور بود و گوشتش سفت.



★ من پیش از تو / جوجومويز

«من پیش از تو» یک داستان عاشقانه‌ی غم‌انگیز است. خوانندگان این کتاب اعتقاد دارند اشک ریختن در حین خواندن «من پیش از تو» امری اجتناب‌ناپذیر است. اما جدا از بعد عاطفی، داستان این کتاب همچنین تاکید زیادی بر شجاعت و تلاش مستمری دارد که برای دوباره پیدا کردن مسیر زندگی‌ای که از هم پاشیده است لازم است. جوجو مویز که این کتاب تأثیر گذار را به زیبایی روایت می‌کند قصد دارد در خلال این داستان رمانتیک درسی به خوانندگان بدهد و آن این است که هیچ‌وقت برای شروع زندگی از صفر دیر نیست.

قهرمان‌های اصلی داستان دختر و پسری هستند که از لحاظ شخصیتی و موقعیت اجتماعی هیچ وجه اشتراکی با هم ندارند. لوسیا (لو) کلارک ۲۶ ساله دختری ساده و روستایی است که مجبور می‌شود به خاطر موقعیت مالی نامناسبش شغل نگهداری از ویل ترینر متمول و عصبی را بر عهده بگیرد. ویل ۳۵ ساله تا دو سال پیش فرد موفق و بسیار فعالی بوده است اما طی یک حادثه با موتورسیکلت ویلچر نشین شده است، روحیه‌ی خود را از دست داده است و آرزوی مرگ می‌کند. او فکر می‌کند تنها قدرتی که برایش باقی مانده است پایان دادن به زندگی‌اش است.

در ابتدا ممکن است به نظر برسد این کتاب هم کلیشه عشق پسر ثروتمند و دختر فقیر را ارائه می‌دهد اما در واقع اینگونه نیست. عشق بین لو و ویل به سادگی شکل نمی‌گیرد؛ این دو شخصیت شگفتی‌های زیادی در طول داستان برای یکدیگر رقم می‌زنند. جوجو مویز به آنها اجازه می‌دهد که رابطه‌شان به آرامی، غیر منتظره و فارغ از موقعیت اجتماعی‌شان پیش برود. لو نمی‌خواهد اجازه بدهد ویل بدون تلاش و جنگیدن برای زندگی با ناامیدی بمیرد. در مسیر کمک به ویل، زندگی لو نیز دستخوش تغییرات اساسی می‌شود. آنها چیزهای زیادی برای آموختن به یکدیگر دارند لو به ویل می‌آموزد که چطور بارقه‌های شادی را در وجود خود پیدا کند و ویل به لو می‌آموزد که افق فکری‌اش را گسترش دهد.

این کتاب را مریم مفتاحی ترجمه و نشر آموت آن را منتشر کرده است.

★ همیشه دختر محمد ترکاشوند

«فریده» برای طلب کردن درخواستی از امام رضاع) با دوستانش راهی مشهد مقدس می‌شود. دختران در این سفر چندروزه درباره دغدغه‌های زندگی خود با هم صحبت می‌کنند و در برخورد با آداب و رسوم جامعه‌شان، هر کدام با توجه به نوع تربیت و شرایطی که داشته‌اند، موضع‌گیری می‌کنند.

محمد ترکاشوند، با این نوشتن رمان «همیشه دختر» به سراغ مهم‌ترین معضل زندگی دختران امروز ایرانی رفته و در کتابش علل تأخیر سن ازدواج و نارضایتی بعضی دختران از ازدواج‌نکردن را بررسی کرده است.

در این کتاب اعترافاتی را می‌خوانیم که به دلیل سنت‌هایی که بر جامعه ما سایه افکنده، تاکنون هیچ دختری نتوانسته آن‌ها را بر زبان بیاورد و البته هیچ نویسنده‌ی زن هم نتوانسته چنین اعترافاتی کند هر چند هم که تلاش کند اثری زنا نه بنویسد و یا دغدغه‌های زنان را مطرح کند.

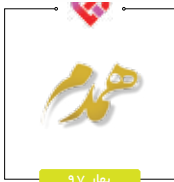
نویسنده این کتاب به دلیل تدریس در حوزه دانشگاه و همچنین جلسات مشاوره‌ای که با جوانان داشته با مشکلات آن‌ها بسیار آشناست و تلاش کرده از آنها در بستر روایت داستانی‌اش استفاده کند. او در این جلسات از رنج‌های دختران مجرد ایرانی و راه‌حل‌های کاهش دردهای آن‌ها حرف زده است و در ادامه همان رسالتی که برای خودم قائل بودم، زبان قصه و داستان را برای نوشتن داستان انتخاب کرده است.

البته با توجه به شرایط فرهنگی و سنت‌های جاری جامعه، فقط یک نویسنده مرد می‌تواند چنین بی‌پروا درباره خواسته‌های دختران ایرانی بنویسد.

آگاهی از دردهای میلیون‌ها دختر ایرانی و رنجی که به علت بی‌توجهی به ابتدایی‌ترین نیازهای غریزی و عاطفی آن‌ها در جامعه وجود دارد، ضرورت ورود به این عرصه را برای نویسنده رقم زده است رنج‌هایی که تا به حال در عرصه کتاب، سینما و تلویزیون به آنها ورود نشده است.

در این کتاب از رنج‌هایی صحبت شده است که تاکنون هیچ بانوی ایرانی جسارت فریاد زدن آن‌ها را نداشته و نویسنده با بیان آن‌ها دل به دریایی متلاطم و پرخطر زده است.

کتاب «دختر خوب» نوشته‌ی محمد ترکاشوند، توسط نشر نیستان منتشر شده است.



برای رسیدن به روایت، هر کاری انجام بده!

گذرونظری به انیمیشن «کوکو»

محمد رحیمی

در این شماره از نشریه‌ی «همدم» انیمیشن‌نی تاثیر گذار به شما معرفی می‌کنیم که امیدواریم در تعطیلات نوروز فرصت دیدن آن را داشته باشید... انیمیشن کوکو (COCO) اثر مشترک کمپانی «والت دیزنی» و «پیکسار» است؛ دو آبر کمپانی که سالهاست در ساخت انیمیشن و فیلم‌های مخصوص کودکان سر و گردنی از رقیبانشان سرترند. کوکو (COCO) آخرین محصول مشترک پیکسار و دیزنی است که اول آذرماه ۱۳۹۶ روی پرده‌های سینما رفت و پس از برنده شدن در گلدن گلوب ۲۰۱۸ و نامزدی در اسکار، انتظار آن می‌رود که سازندگان آن نشان برتر بخش انیمیشن‌های بلند اسکار امسال را هم به خانه ببرند.



سازنده‌ی این اثر زیبا «لی آنکریچ» قبلا در ساخت انیمیشن‌هایی مثل «داستان اسباب بازی ۲ (Toy Story ۲)»، «کارخانه هیولاها» (Monsters Inc) و یادر «جست و جوی نمو» (Finding Nemo) به عنوان دستیار کارگردان همکاری داشته است. سپس او هدایت کامل را برای ساخت انیمیشن «داستان اسباب بازی ۳» (Toy Story ۳) که موفقیت‌های بسیاری کسب کرده و تحسین منتقدان را نیز به همراه داشت بر عهده گرفت. «جیمز برادینلی» منتقد بزرگ سینما در ابتدای نقد انیمیشن کوکو می‌نویسد: «وقتی که یک انیمیشن باعث جاری شدن اشک‌های شما بشود، قطعا کار خود را به خوبی انجام داده است. انیمیشن «کوکو» ممکن است که بهترین نمایش از کیفیت «دیزنی/پیکسار» نباشد اما به حد کافی خوب است تا آن را بهترین فیلم ساخته شده به وسیله کامپیوترها در سال ۲۰۱۷ بدانیم.»

این فیلم داستان «میگل»، پسری ۱۲ ساله اهل مکزیک را روایت می‌کند که می‌خواهد مانند الگویی «ارنستو دی لاکروز» یک موزیسین ماهر شود. دلاکروز در نقش برترین موسیقی‌دان تاریخ مکزیک معرفی شده است. اما مشکل اینجاست که خانواده او نسل‌هاست موسیقی را ممنوع کرده‌اند. این ممنوعیت به چندین نسل قبل‌تر باز می‌گردد، هنگامی که زنی به نام «ماما ایملدا» (مادر بزرگ مادر بزرگ میگل) توسط شوهر موسیقی‌دان خود ترک شد و مجبور شد تنها دخترش را به تنهایی بزرگ بکند.

ممانعت‌های ماما ایملدا و سایر وابستگانش تاثیری در میگل ندارد؛ او بازم شعاع دلاکروز (هر کاری که برای رسیدن به رویایت لازم است، انجام بده) را زمرمه می‌کند و با سعی و تلاش زیاد به قصر پراز ساز و آواز مرد رویاهایش دلاکروز که در جهان مردگان همچنان معروفیت خاص دارد، پامی‌گذارد... توصیف سکانس قدم زدن میگل با دلاکروز در این نوشتار کوتاه نمی‌گنجد. چه باشکوه است دیدار کسی که نفس به نفس با آثار و یاد و نام و حتی شعار او زندگی کرده‌ای...

کوکو-اسم دختر هکتور و مادر مادر بزرگ میگل - شاید تنها فیلم رمانیک و زیبا و پر از رنگ‌های براق و شادی‌آفرین در مورد دنیای مردگان است و به نظر می‌رسد هر کودکی می‌تواند با دیدن «کوکو» تا حدودی با دنیای پس از مرگ ارتباط خوبی برقرار کند و دیگر از مرگ نترسد.

اشتیاق به خانواده دوستی در این فیلم به حال و هوای ما ایرانی‌ها - خصوصاً در ایام باستانی عید نوروز - بسیار نزدیک است. معمولا همه‌ی ما آخرین عصر سال قدیم را کنار مزار عزیزانمان سپری می‌کنیم و ضمن دعا برای آرامش روحشان از آنها دعوت می‌کنیم سال جدید را با ما آغاز کنند.



قراردادی، افزایش یافته است.

این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در دو ساختمان مستقل و مجزا زندگی می کنند: ساختمان شماره ۱ (فتح المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ متر مربع و زیر بنای حدود ۶۸۰۰ متر مربع، محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت پذیر است و ساختمان شماره ۲ (مرکز شهید حمید شاهید)، به مساحت ۲۶۰۰ متر مربع و زیر بنای ۳۵۰۰ متر مربع محل زندگی دختران آموزش پذیر و خانه‌ی کوچک پناهگاهی است. مددجویان ۷ تا ۱۲ ساله‌ای که مرکز با آمدنشان افتتاح شده بود، حالا در سنین ۵ تا ۶۰ سالگی هستند و در پنج زیر مجموعه نگهداری می شوند:

- سرای مهر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی عمیق
- تربیت پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی متوسط
- آموزش پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم توان ذهنی خفیف
- خانه‌ی پناهگاهی؛ محل نگهداری فرزندان آموزش پذیر در سنین ۵ تا ۱۲ سال
- مرکز آموزش روزانه
- مددجویان موسسه‌ی همدم، به‌طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله:



بهار ۹۷



عکس: فرشته کلان

استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی، گفتار درمانی و کاردرمانی.
حضور در فعالیت‌های مختلف ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی.
شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم بافی، گلسازی، سوزن دوزی، سرمه دوزی و فرشینه.
بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز، هزینه‌های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی تنها حدود یک چهارم این هزینه را تأمین می کند. دوسوم دیگر، با کمک‌های مردمی تأمین می شود.
مردمی که تقسیم‌کننده‌ی خیر و خوبی و برکت‌اند و روی پیاده‌روها، به دنبال گام‌هایشان، همیشه خط روشنی باقی است... مردمی که در شناسنامه‌هایشان نام آشنای شما می درخشد.

جایی

در آستانه‌ی آسمان...

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛

از گذشته تا امروز

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت ترند چون می شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت...

در گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی قرار دارد، خوشبخت؛ جایی در آستانه‌ی آسمان... محل ازدحام دل‌های مهربان... جایی پر از آرزو... پر از ذهن‌های سپید و بی فریب... سال ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ متر مربع، سهم دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند، آموزش ببینند، خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیک تر شوند.

این مکان که ابتدا موسسه‌ی فتح المبین نام گرفت و سپس با «خیریه‌ی همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد. از سال ۱۳۸۰، نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت‌امانی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت‌امنا که همگی از خیرین و نیک‌اندیشان شناخته شده‌اند، با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران همدم، گام برداشته‌اند.

اقدامات موثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف مجموعه، راه‌اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لاندری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهید برای کودکان آموزش پذیر، در کارنامه‌ی این نیکوکاران می درخشد.

در سال ۱۳۸۴ موسسه به‌طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت‌امنا واگذار گردید.
هیئت مدیره‌ی موسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل موسسه) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی و جعفر شیرازی نیا، دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست یا بد سرپرست‌اند. این موسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مامور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۵۰ نیروی



changed to Board of Trustees method, which was a good event. The Board of Trustees is all donors and benevolent human beings and with their all vigor and effort try to improve the conditions of these beloved girls. Some of the effective steps that have been done include: tooling up, rebuilding, and reconstruction of the different parts of the Charity, installation of air conditioning system, a laundry room, ventilation system and furthermore, completion and utilization of Shahid Shahid Building.

In 2006, the Charity separated from the Welfare Organization and assigned to the Board of Trustees under the name of Charity of empowerment and support of the disabled. The Board of Trustees consists of 17 members: 2 alternate members and 7 members of the Board of Directors. The members are: Mr. Akbar Saberi Far (Chairman), Mr. Hamid Tayebbi (Vice President), Dr. Zahra Hojjat (Director of the Charity), Mr. Ali Kafi, Mr. Ali Akbar Alizade, and Jafar Shiraziniya are the other members of the Board of Directors, and

the head of the Rehabilitation Center is Mr. Shirzinia. Around 400 unattended or without an efficient guardian live in the Charity now. Approximately, 150 employees and nearly 2000 social workers do services and care to these dear girls round the clock. Hamdam Fatholmobin is composed of these parts:

1. Special care with the IQ: 25 around 70 girls
2. Trainable with the IQ: 35-50 around 132 girls
3. Educable with the IQ: 50-80 roughly 136 girls
4. A small shelter around 20 students
5. Daily, educable nearly 50 girls

The girls of this Charity utilize several facilities and services simultaneously. Rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy, various exercises for getting the maximum physical strength, participating in different art workshops including: carpet weaving, needlework, embroidery and providing a situation like the real life for the girls of this Charity cost too much.

Approximately, 20,000,000 rials is paid for the expenses of each girl. The subsidy of the Welfare Organization does not suffice and therefore several philanthropists pay the remainder of the expenses. Under the shoes of these benevolent humans remains a golden trace on the sidewalk... somewhere on the luckiness of earth.



A Status Report of Fatholmobin- Hamdam Rehabilitation Charity

Some of the patches of God's earth are luckier than the other parts since you can put some ladders in it and climb the heavens' sky... God's earth is so vast. God's earth is conscious. When plenty of human beings, from one spot on the earth, make their wishes, the purity of that spot grows... The Lord will get kinder to them...

In a corner of Mashhad, there is a piece of land full of wishes of innocent and naïve minds... It was 1982 that a patch from God's earth (10000 square meters) was constructed for the girls with mental disability in order to reside there, get education, receive rehabilitation services, and get closer to their wishes.

Hamdam Fatholmobin Rehabilitation Charity began its work under the supervision of Welfare Organization by adopting 60 girls. In 2002, the administration method of the Charity

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

People who seek (search) for peace and joy in their lives they can find it in helping other people and this has nothing to do with wealth, but it depends on their views to life. In their opinion there is not any stranger on earth and all humans are the members of God's family..

Hamdam is the message from all the girls of FatholMobin to those who smiles as a friend ...



ISO9001:2015

Quality Management System

You are our friends
any where in the world





باز می‌گردد گل و سنبل می‌افشاند بهار
خوش بحال باغ، بعد از یک زمستان انتظار



همدم
موسسه خیریه توانبخشی
فتح المبین

همه‌ی مردم دوست ما



ISO9001:2015
Quality Management System

| مسکن کارت: ۴۰۶۰ ۶۰۵۰ ۲۳۱۴ ۶۲۸۰ | جام ملت: ۳۹۰۰۰۰۲۲/۹۶ |
| مشهد، خیام شمالی، عبدالمطلب ۵۸ |
| تلفن: ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱-۰۵۱ | روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ | پاسخگویی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ |
| مشارکت آنلاین: www.hamdam.org | مهربانی با همراه: #۴۰۴۰۰*۴*۷۳۳* |
| @hamdamcharity | @hamdamcharity

برای احترام به طبیعت و صرفه‌جویی در هزینه‌ها، تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود. لطفاً بعد از مطالعه در اختیار دوستانان قرار دهید.