



به نام خدا

با کوله بار عشق، به این خانه سرزدی؛
پاییز مهربخش طلایی، خوش آمدی...

همدم



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

صاحب امتیاز:

موسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت

مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی‌نیا

سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لاین

هیئت تحریریه: صدیقه بختیاری، عباس علی سپاهی یونسی

مریم همایونی، محمد رحیمی، ملیحه سعادت مشرف

فائزه جهانگیر، ارمغان قبادی

مترجم: مریم توفیقی، رویا صالحی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

تصویرگران: سارا دستماچیان، فرزانه رئیس‌الساداتی

عکس: مهران کریمان، سالار غفاری، سعید احمدی، اکرم ابراهیمی

اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی

لیتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

۳	سخن مدیر مسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یادش بخیر، او که در این باغ، لانه داشت
۶	معرفی بخش های موسسه
۸	زندگی دختران این خانه
۱۰	نگاهی به خانه‌ی همسایه
۱۲	یک نفس زندگی/دو چرخه
۱۳	چه خبر از این خانه
۲۶	گپی کوتاه با نفیسه روشن
۳۳	یک نفس زندگی/دختر عمو علی اکبر
۳۴	همدردی
۳۵	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۶	دلها، با یاد خدا آرام می‌گیرد
۳۸	استفاده‌ی سازنده از خشم
۴۰	تأثیر برنامه‌ی تمرین هوازی بر سطح هورمون رشد
۴۵	یک نفس زندگی/مور دانه‌کش
۴۶	معرفی فیلم
۴۸	جدول همدم؛ شماره‌ی ۴
۵۰	معرفی کتاب
۵۲	معرفی کوتاه مؤسسه
۵۴	A Status Report of Fatholmobin- Hamdam

عروسک‌های استفاده شده در تصویر روی جلد (داخل لانه)
از مجموعه کارهای هنری و صنایع دستی دختران همدم است.

دعوت به؛ ساختن بهاری در خزان

دکتر زهرا حجت

و در کلاس و مدرسه مشترک تحصیل می کنند، شرایط متفاوتی دارند و از این منظر، کار برای مدیریت و هدایت عواطف دختران آسیب دیده اجتماعی ما بسیار دشوار است. مجموعه‌ی مدیریتی همدم نیک می داند که رشد فرهنگی و اعتلای ارزش های هر ملتی به میزان توجه آنها به حقوق همه‌ی افراد به طور اعم و افراد استثنایی به طور خاص بستگی دارد. به این جهت، نیروهای متخصصی از جمله؛ روانشناسان، مددکاران و کارشناسان آموزشی برای ایجاد هماهنگی و کاستن از فاصله‌ی بین دانش آموزان همدم و مدارس عادی، به کار گرفته می شوند. ارائه‌ی فرصت های مناسب و پی بردن به استعداد و بهره‌مندی از حق آموزش بدون توجه به تفاوت های ظاهری فرزندان دانش آموزان از مبانی بسیار مهم و مورد توجه سیستم مدیریت آموزشی توانبخشی در همدم است. صدا البته، در این راستا به حامیانی چون شما نیز نیازمندیم که در این عرصه‌ی حساس و دشوار و راه ناهموار آموزش و پرورش، در کنار ما بمانید تا از خزان، بهاری پر از لطافت دوست داشتن بسازیم.

پاییز با تمام زیباییهایش رسید؛ همان فصلی که اخوان در چکامه‌ی "پادشاه فصل ها" نامیدش. خزان، اما، بهار تعلیم و تربیت است. سخن، از دهان آموزگاران می تراود و بر ذهن و زبان یادگیرندگان می نشیند و این تعامل گرم و گیرا که فرایندهای یادگیری را ترسیم می کند، به پاییز معنا ی بهار می بخشد. در میان چهار صد دختر بی سرپرست توانبخشی همدم، بیست و دو محصل دیرآموز از مقطع آمادگی تادبیرستان راهی مدارس روزانه (عادی و استثنایی) می شوند. در کنار این دانش آموزان تعداد زیادی از فرزندانمان در همدم به خاطر نداشتن خانواده‌ای موثر از تحصیل جامانده اند که از ابتدای مهرماه در محل موبسسه با همراهی آموزشی مربیان و یاوران آماده می شوند تا از طریق مدارس شبانه‌ی بزرگسالان نهضت، به جریان جاری آموزش بپیوندند. باید به یاد داشت که پاس حق فرزندی که از نعمت خانواده محرومند و نیز حفظ ذوق و انگیزه یادگیری در آنان کاری است بس دشوار. فرزندان محصل همدم با سایر شهروندان دانش آموز که به نحوی عادی زندگی



بدرود آشیان ویران سیقین!

علیرضاسپاهی لایین

از عطر میخک و سیب، تمام فضای نگارخانه را آکنده بود و هر که برای تماشای آمد، ردپای این رایحه او را تا گوشه‌ی سمت چپ سالن می‌کشانید؛ تادیدار زن بانشاطی که پشت میزی نشسته بود و چشمانش می‌خندید.

او سمیه بود؛ هیلین.

از آن روز، تا همین دیروز که در اوایل شهریورماه، خیر کوچ ناباورانه‌اش به‌ناگهان در راهروهای موسسه مثل سوز یخ‌زده‌ی زمستانی پیچید، دو سال می‌گذرد... در این مدت، اغلب دختران و کارکنان همدم فکر می‌کردند که سمیه رهنما، همکار تازه‌ی‌شان است؛ همکار ی که از هیچ کاری دریغ نمی‌کند... خواهی که در همه‌ی اتاق‌ها سیقین یادگاری‌اش عطر عشق می‌پراکند... که هنوز دم در سالن است، صدای پای خنده‌اش به گوش همکاران دیگر می‌رسد و آنان را برای برخوردی از نوع دیگر، دیداری از گونه‌ی پاک‌ی فرشته‌ای خاکی، آماده می‌کند...

حالا همین سمیه، با همین خوبی بی‌دریغش، با همین حس راستین خواهی‌اش، با همان لبخند سیالش و همان نگرانی بومی پشت پلک‌هایش، رفته است. سکت کرده است. سکت خجالت و شرم که بلد نیست. نه سن و سال می‌فهمد و نه خواهر و برادری را... نه همدم چهار صد دختر بی‌پناه را می‌شناسد و نه مانای قشنگ و ناز نیش را... سکت‌های بی‌شرم او را از ما گرفته است... آمده، بی‌مقدمه شبیخون زده و ماداغان و بی‌آشیان و بی‌هیلین شده‌ایم.

و ما، تنها یک راه دفاع از خودمان داریم... اینکه سکت‌ها را باور نکنیم. رفتن سمیه را باور نکنیم. هر قدر هم رفته باشد، ما این رفتن را قبول نداریم. حتما خدا صدای ناباوری ما را می‌شنود و سمیه‌ی ما را پس می‌دهد. خدا چاره‌ای ندارد. وگرنه جواب دلشکستگی و ناباوری و بهت انفجاری ما بندگان‌ش را چه خواهد داد؟

میهمانان دعاخوان همدم، همه رفته بودند.

آخرین نفرها، مدیر عامل موسسه بود و نگهبانهای همدم و من... و البته او...

او، نشسته بودم در موسسه و انگار که داشت هنوز طعم خوش دعای عرفه را زیر زبان مزه مزه می‌کرد... منتظر همسرش بود که بیاید و برگردند خانه. اما طوری راحت نشسته بود که توگویی خانه‌اش همینجاست. مدیر عامل که آمد برود، بلند شد، با همان لبخند ملیح و چشمهای شوخ و لحن مهر بانس، گفت: «خانم دکتر، انگار باید یک کلید هم به من بدین که هر وقت دلم خواست بتو نم‌بیم پیش دخترای عزیزم. همسرش آمد و رفتند. به‌سادگی گفتیم خدا حافظ.

و هیچ نمی‌دانستیم این آخرین باری است که خواهد آمد، سمیه رهنمای عزیزمان، سیقین سر بر آورده از آشیانه‌ی همدم را، می‌بینیم. عید قربان در راه بود.

«سمیه رهنما» که او را بیشتر بانام انتخابی خودش هیلین (به‌کردی آشیانه) می‌شناختیم، دختری بود حدودا ۳۰ ساله، سرزنده و صمیمی و مشتاق کار و باور مند به ارزش‌های انسانی و دل‌داهی همدم و ۴۰۰ دخترش. او که یاور موسسه هم بود، دختری ۵ ساله داشت به نام مانا. سمیه هفته‌ای دو سه بار به موسسه می‌آمد و سراغ کارهای زمین مانده را می‌گرفت و گاهی که دست مانایش را هم گرفته بود، برای احوالپرسی سراغ من هم می‌آمد که دایه‌ی کاوه‌ی مانا بودم.

اولین بار، زمان زلزله‌ی کرمانشاه بود که سمیه با تمام قوای ذوقی و زندگی‌اش به همدم آمد. همدم، به یاری گروهی از هنرمندان نمایشگاهی از آثار خطو نقاشی دایر کرده بود برای یاری‌رسانی به زلزله‌زدگان، و سمیه با «سیقین» آمد؛ سیقین، سیب میخک‌کاری شده‌ای که به گفته‌ی هیلین، نماد عشق آدمیان به یکدیگر است و در میان کردها، زنان به‌نشان وفاداری و دلدادگی، آن را به‌زحمت بسیار می‌سازند و بالذت بسیار، هدیه می‌کنند.

هیلین، گوشه‌ای از نمایشگاه نشسته بود با خانوادهاش و هنرش را به دختران همدم آموزش می‌داد؛ سیقین‌ها را یکی یکی درست می‌کردند و به هر کسی که تابلویی می‌خرید، هدیه می‌دادند... ترکیبی مسحورکننده



یادش بخیر، او که در این باغ، لانه داشت

این عکس‌ها، گزارش مختصر و مصوری از حضور و همراهی بانو هیلین رهنما در موسسه‌ی همدم است. همدمی‌اش کوتاه بود، ولی همه‌جا بود و در هر کار خیری که نام همدم مطرح می‌شد، با نهایت مهر و فروتنی دست داشت. همین حالا، نشانه‌های هستی بی‌مرگش؛ سیفین‌هایش، در همه‌ی اتاق‌های همدم هست. و صدایش که توی راهروها می‌پیچد و عطر عبور انسانی بی‌دریغ و بی‌دروغ را می‌پراکند.

یادش مانا و مانا (دختر خردسال) عزیزش، یادگاری ماندگار باد.



لاندری؛ کوه لباسی که هر روز شسته می‌شود!

عباسعلی سپاهی یونسی

داریم و یاد بر خوی روزها حجم لباس‌ها بیشتر می‌شود چون لباس همکاران در بعضی بخش‌ها هم باید شسته بشود و کار ما در زمستان بیشتر از فصل تابستان است چون در فصل‌های سرد باید لباس‌های گرم شسته و آماده بشوند و آن لباس‌ها هم لباس‌هایی مثل کاپشن و بالاس‌های ضخیم هستند و کار سنگین‌تر می‌شود»

ماشین لباسشویی ۷۰ کیلویی

خانم گلی درباره تفاوت ماشین‌های لباسشویی در مرکز با آن چه مادر خانه‌ها استفاده می‌کنیم، می‌گوید: «ماشین‌های خانگی حجم کوچکی مثل ۸ کیلو یا ۱۱ کیلو اما ما این‌جا ماشین با حجم ۷۰ کیلو داریم و تفاوت بعدی این است که در ماشین‌های خانه، ماشین اتومات سه مرحله‌رامی تواند انجام بدهد. یعنی هم لباس را بشوید، هم آبکشی کند و هم لباس را خشک کند. اما این‌جا هر کدام از این کارها را یک ماشین انجام می‌دهد و باید لباس‌ها که حجمشان کم نیست بعد از هر مرحله جا به جا بشوند و این کار را سخت می‌کند. و نکته بعدی که این‌جا کار را سخت می‌کند این است که لباس‌ها چون در حجم زیاد و متنوعی هستند بوی بدی تولید می‌کنند که باید کاملاً تمیز بشوند.»

خانم خان‌پور در تکمیل حرف‌های همکارش می‌گوید: «یکی از کارهایی که باید مرتب انجام شود، شستن محیط کار است. برای این‌ما هر روز عصر بعد از تعطیل شدن کار، کف اتاق‌رامی شوییم و در حین کار هم یکی دوبار محل‌رامی شوییم چون ممکن است از لباس‌ها کثیفی و یا چیزی روی کف اتاق بریزد و باعث ایجاد آلودگی بشود.»

سطل دیگری از لباس می‌رسد

در حین صحبت ما یکی از دختران وارد می‌شود و تقاضای مانتویی می‌کند و می‌گوید: «یک مانتوی گشاد می‌خواهم». خانم پور حسینی می‌گوید: «بعضی از دخترها کمک مری هستند و الان که این دختر مانتو می‌برد برای یکی از بچه‌هاست که مانتویش کثیف شده و نیاز فوری به مانتو پیدا کرده است.»

بعد از توضیحات سه همکار بخش لاندری از دو اتاق دیگر یعنی اتاق‌های آلیز و اتاق پرس هم باز دیدیم و هر چه می‌بینیم لباس است و پتو و ملافه و آن هم در حجم بسیار زیاد. با خودم فکر می‌کنم حتماً شستن این حجم از لباس و اتو کردن مقدار زیادی از آنها در هر روز اصلاً کار آسانی نیست... اما خانم‌های بخش لاندری با عشق و علاقه کار خود را انجام می‌دهند. راهی می‌شوم تا بروم که سطل بزرگ دیگری پر از لباس‌های رنگارنگ کثیف دیگر از راه می‌رسد و این یعنی این‌که بخش لاندری تعطیلی ندارد.

یک نفر از نیروهای خدمات موسسه مشغول هل دادن سطل بزرگ آبی رنگ یا همان پین مخصوص حمل لباس‌های بچه‌ها به طرف رختشوخانه یا لاندری است. با او از راهروها و بخشی از حیاط و از کنار درختان می‌گذرم تا می‌رسیم به ته حیاط موسسه؛ جایی که سه خانم مشغول کارند. لباس‌ها تحویل گرفته می‌شود و سطل بزرگ خالی می‌شود و این اتفاقی است هر روزه در موسسه که شاید از چشم آنها پنهان می‌شود. هر روز به درختشوخانه، خانم‌هایی سخت‌کار می‌کنند تا لباس‌های بچه‌ها و مریبان آنها همیشه تمیز باشد.

کاری که سخت است

چند دقیقه‌ای در لاندری میهمان همکاران می‌شوم تا از نزدیک کار آنها را ببینم. آن‌چه در اولین لحظه حضور در لاندری توجه هر کسی را جلب می‌کند، حجم انبوهی از لباس و ملافه و پتوست که باید شسته بشوند یا شسته شده‌اند و حالا باید اتو بشوند تا دوباره استفاده بشوند.

خانم «خان‌پور» درباره‌ی نحوه ورودش به موسسه و کار در لاندری می‌گوید: «من ۷ سال است که با آقای سرابی (مسئول رختشوخانه) کار می‌کنم. قبل از ورود به موسسه، در جاهای دیگری هم کار کرده‌ام اما الان مدتی است اینجا هستم و خوشحالم که می‌توانم به دختران همدم خدمتی بکنم.»

بویی که از لباس‌های کثیف بلند می‌شود آزار دهنده است و ماندن رادر لاندری سخت می‌کند. اما دوستان مشغول در لاندری با مهربانی به سوالاتم پاسخ می‌دهند. «گلی» یکی دیگر از خانم‌ها درباره نحوه ورودش به همدم می‌گوید: «من ۷ سال قبل به مرکز وارد شدم. آن زمان دوستی بود که این‌جا مشغول بود و او من را به مرکز معرفی کرد. بعد از ورود به این‌جا، کار با ماشین‌ها را آموزش دیدم و مشغول شدم و از همان ابتدا هم نیروی لاندری بودم. آن زمان البته نیروهای دیگری بودند که از این‌جا رفتند و همکاران جدیدی آمدند.»

او در حالی که دکمه‌ی دستگاه خشک‌کن را می‌زند، ادامه می‌دهد: «کار این‌جا سخت است چون باید لباس‌های ۴۰۰ دختر و تعدادی از مریبان و نیروهای خدمات شسته بشود و از این جهت گاهی ما در روز بیش از هزار لباس را آماده می‌کنیم.»

حالا کار سنگین‌تر شده است

خانم جوان، همکار سوم لاندری هم درباره‌ی مشغول به کار شدن در این بخش می‌گوید: «من ۸ سال قبل توسط دوستی که می‌دانست این‌جا به نیروی نیاز دارند به مرکز معرفی و مشغول به کار شدم.» او ادامه می‌دهد: «کار این‌جا سخت و سنگین است و از گذشته سنگین‌تر شده است چون تعداد نیروها و تعداد دختران بیشتر شده است.»

در ادامه خانم پور حسینی دیگر همکار لاندری درباره‌ی بخش‌های لاندری می‌گوید: «این‌جا سه اتاق مجزا دارد که یکی اتاق آلیز است؛ جایی که لباس‌های بچه‌ها که به علت نداشتن کنترل ادرارشان کثیف شده است شسته و آب‌کشی و خشک می‌شود. اتاق بزرگ‌تر هم شامل ماشین شستن، ماشین آبگیری و ماشین خشک‌کن است و اتاق آخر هم اتاق اتو و یا پرس است.» در ادامه‌ی حرف‌های خانم خان‌پور، خانم جوان می‌گوید: «وقتی که جشن



عکس: شیما صفریان (دختران همدم)



دل فاطمه، پیش همان پدر و مادر است

عباسعلی سپاهی یونسی

آدم‌ها دوست دارند همدیگر را ببینند و با هم باشند، با آنهایی که دوستشان دارند. اما گاهی این ملاقات داشتن و میل به دیدار جوری دیگر است. دلت بیشتر ملاقات می‌خواهد و بیشتر دوست داری که آنهایی را که دوست داری ببینی مخصوصاً اگر آنها پدر و مادر و برادرت باشند. حتی اگر این پدر و مادر و برادر مشکل روانی داشته باشند.

دل‌تنگی‌های فاطمه از همین جنس است وقتی روبرویم نشست تا چند کلمه‌ای با هم حرف بزیم تنها چیزی که گفت این بود که دل‌تنگ خانه است. از این گفت که دلش می‌خواهد به خانه برگردد. نمی‌دانم شاید حالا فراموش کرده است که پدر و مادرش چه قدر با هم دعوا می‌کنند، شاید فراموش کرده است که خانه آنها خانه گرمی نیست اما دل است دیگر وقتی هوایی می‌شود چه کارش می‌شود کرد؟ زهرا یکی دیگر از دخترها او را به اتاق آورد. کنارم نشست با لبخندی بر لب و نگاهی متعجب. «پرسیدم چند سال است که این جا زندگی می‌کنی؟» و او انگشتان یک دستش را نشان داد و چیزی نگفت. از او پرسیدم: «دوست داری به خانه بروی و یا این جا باشی؟» او گفت: «خانه». مختصر و مفید گفت. و در این یک کلمه، چه قدر معنا پنهان است اگر خانه خانه باشد. پرسدم: «مادرت را بیشتر دوست داری یا پدرت را؟» او پاسخ داد: «مادرم را چون او من را بزرگ کرده» و او مرا بزرگ کرده است را خیلی رسمی گفت. به عکس‌های روی دیوار اتاق اشاره کرد. انگار حواسش جایی دیگر بود. بعد از چند دقیقه‌ای که چیزی نداشت غیر از نگاه‌های کنجکاوانه و مقداری لبخند، فاطمه رفت و من برگشتم به پرونده زندگی او.

از دواج دوم زن و مرد

وقتی پدر و مادر فاطمه با هم از دواج کردند از دواج دومشان بود. هر دو شاید با هزار و یک آرزو دوباره از دواج را امتحان کردند. هر دو نفر آنها در از دواج اولشان موفق نبودند اما شاید فکر کردند بهتر است یک بار دیگر بخت خودشان را امتحان کنند. اما گاهی نمی‌شود و برای آنها هم نشد و از دواج دوم هم چیز دندان‌گیری نشد. حاصل از دواج آنها دو فرزند شد. به قول معروف جنسشان جور شد اما زندگی آنها زندگی از هم گسیخته‌ای شد. شاید روزهایی که پدر فاطمه به کارگری مشغول بود زندگی آنها وضعیت بهتری داشت همان روزهایی که او هنوز مریض نشده بود و سراغ مواد هم نرفته بود. اما بعد او سراغ مواد مخدر رفت و کم‌کم شد آدمی بی‌کار. شاید همان روزهایی که کنار منقل می‌نشست تا خودش را بسازد همسرش هم همراهش شد تا هر دو با هم بنشینند و بکشند و روزهای زندگی را خراب و خراب‌تر بکنند. بعدها پدر و مادر فاطمه دچار بیماری اعصاب و روان شدند و خانه‌ای که دو آدم بیمار در آن با هم باشند که گاهی هم خماری آنها را آزار می‌دهد، چه وضعیتی می‌تواند داشته باشد. بخت با فاطمه یار نبود و او هم از همان کودکی معلولیت ذهنی را همراه داشت انگار سهم او از زندگی و از این دنیا شده بود همین چیزها پدر و مادری که مریض هستند و برادری که او هم به سمت مواد مخدر رفت. کار به جایی رسید که فاطمه به علت ناتوانی پدر و مادرش در نگهداری او در خیابان رها شد اما دوباره با شناسایی خانواده‌اش به آنها تحویل داده شد.

■ خانه‌ای که خانه نیست

محل زندگی فاطمه هم وضعیت بهتری از وضعیت روحی و روانی پدر و مادرش ندارد و این را گزارش مددکار به ما می‌گوید. خانم شیبانی درباره محل زندگی فاطمه نوشته است: «منزل آنها حدود ۶۰ متری است که از مادر بزرگ فاطمه به آنها رسیده است. با دیدن منزل متوجه می‌شوید که رسیدگی در این زندگی وجود ندارد چون خانه کثیف و بدبو و شلخته است.» وقتی اینها را می‌خوانم تصویری در ذهنم نقش می‌بندد تصویری از خانه‌هایی که کم‌مشابه آنها را در حاشیه شهر ندیده‌ام. خانه‌های کوچک و تنگی که از سر و روی آنها فقر و بدبختی می‌بارد و امیدی به بهبود وضعیت اینگونه خانه‌ها هم نیست. البته همیشه با خودم فکر می‌کنم اگر همین خانه‌های کوچک در اختیار یک خانواده سالم باشند محیطی گرم و تمیز برای یک زندگی می‌شود ولی برای خانواده‌ای معتاد نه. حاصل این می‌شود که در برخی مواقع همسایه‌های این‌گونه خانواده‌ها باید هوای آنها را داشته باشند و هر از گاهی به آنها کمکی بکنند کمک‌های غذایی و رخت و لباس تا این افراد هم روزگار بگذرانند.

■ روزی که همدم خانه فاطمه شد

روزگار برای فاطمه گذشت و گذشت تا او سرانجام به صلاح‌دید مراجع قانونی از خانواده‌اش جدا شد و به اداره پذیرش و هماهنگی بهزیستی سپرده شد تا در ادامه بشود یکی از دختران همدم دخترانی که هر کدام از آنها قصه‌ای است که باید آن را خواند تا حواسمان بیشتر به این قصه‌های پر غصه باشد. فاطمه یا باید با خانواده‌ای زندگی کند که پدر و مادر و پسر خانواده سابقه مصرف مواد مخدر را دارند و بیماری روانی نیز دارند یا در مرکزی مانند همدم که مکانی امن برای اوست هر چند او مثل خیلی از دختران همدم دلش گاهی هوای خانه را می‌کند و این طبیعی است آدم دل دارد و دل رانمی‌توان کاری کرد آن هم وقتی دلتنگی سراغش می‌آید. پرونده را می‌بندم. دوباره انبوهی از فکرهای جور واجور دور و برم پرسه می‌زنند، تقصیر فاطمه چیست که باید این روزها را تجربه کند، سهم پدر و مادر او در ایجاد این وضعیت بد چه قدر است و وضعیت اجتماع و آینده دخترانی مثل فاطمه را چگونه می‌شود بهتر کرد.





بچه‌های ما، «مهربانی» وام می‌گیرند

(گفت‌وگویی با مدیر موسسه خیریه دارالاکرام - به‌مهربانی - مشهد)

عباسعلی سپاهی یونسی

دریافت کرده‌اند. در موسسه به‌مهربانی، دانش‌آموزان علاوه بر دریافت بورسیه تحصیلی که بستگی به مقدار تلاش و کوشش آنها دارد، خدمات مددکاری، خدمات آموزشی، خدمات فرهنگی و بهداشتی و درمانی را دریافت می‌کنند. ۶۵۰ دانش‌آموزی که بورسیه موسسه را دریافت کرده‌اند در حاشیه‌ی مشهد و روستاهای اطراف مشهد زندگی می‌کنند و در کنار خانواده خود با بورسیه‌ای که از ما می‌گیرند به تحصیل خود ادامه می‌دهند.

در محل موسسه هم کاری برای دانش‌آموزان انجام می‌دهید؟
جدا از بورسیه‌ی دریافتی، ما برای آنها خدماتی در محل موسسه در قالب برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های مختلف در نظر گرفته‌ایم که در طول سال در جریان است و از طریق موسسات خصوصی و غیر خصوصی، کانون‌های مشاوره‌ی تحصیلی، کلاس‌های زبان انگلیسی و موسساتی از این دست که با ما قرار داد همکاری دارند، به دانش‌آموزان خدمات می‌دهیم. در کل در ایران، بیش از ۲ هزار و ۸۰۰ دانش‌آموز بورسیه‌ی موسسه را دریافت کرده‌اند و خبر دارم که نهمین شعبه‌ی دارالاکرام نیز به‌تازگی در زاهدان افتتاح شده است و الان نزدیک به ۱۰۰ دانش‌آموز را تحت پوشش قرار داده است. مادر کنار حمایت از دانش‌آموزان خانواده‌های آنها را هم تحت پوشش قرار می‌دهیم. آنچه مد نظر موسسه است این است که بچه‌ها در بستر زندگی و در کنار خانواده، بسته‌ی کاملی از حمایت‌ها را دریافت کنند.

■ فرمودید که از خانواده‌ی بچه‌ها هم حمایت می‌کنید؟
بله، ما معتقدیم که بخشی از حمایت از خانواده بچه‌ها باید باشد تا بچه‌ها را نشوند و بتوانند با خیالی آسوده‌تر بتوانند ادامه‌ی تحصیل بدهند. معتقدیم که دانش‌آموزان به جای زندگی در یک مجموعه باید در کنار خانواده خودشان باشند و همان فرایند طبیعی زندگی ادامه داشته باشد و ما به عنوان یک موسسه‌ی خیریه بتوانیم قوت قلبی برای آنها فراهم کنیم تا از یک حمایت عاطفی و مالی برخوردار باشند.

■ این حمایت‌ها حتما منجر به اتفاقات خوب هم شده است؟
یقیناً. ما تعدادی فارغ‌التحصیل دانشگاهی داشته‌ایم و جالب است برایتان بگویم هفتمین هفته قبل یکی از بچه‌ها که جایی شاغل شده است، به جمع

در همین نزدیکی هستند یعنی یکی از همسایه‌های مهربان ما در شهر مشهد که مهربانی بخشی از وجود تک‌تک آنهاست. منظورم از آنها دوستانی است که در موسسه‌ی خیریه‌ی دارالاکرام یا همان (به‌مهربانی) به خدمت‌رسانی به دانش‌آموزان مستعد این شهر و خانواده‌های آنها مشغول‌اند. در یکی از آخرین روزهای مرداد ماه گرم مشهد، به دفتر این موسسه در خیابان دانشگاه رفتم تا از زبان مدیر عامل این موسسه «مریم تقوی» بیشتر درباره‌ی موسسه‌ای بشنوم که سراغ زندگی کودکان مستعد اما دارای مشکل مالی این سرزمین رفته‌اند. آنها به خوبی می‌دانند هر اتفاق خوبی قرار است رقم بخورد باید به آینده‌سازان این سرزمین نظر داشته باشد. آن چه در ادامه می‌خوانید، حرف‌های ما و مریم تقوی است در باره‌ی اهداف، اقدامات و دیگر مسائل این موسسه:

■ برای شروع بفرمایید دارالاکرام (به‌مهربانی) از کی کار خود را شروع کرد؟
موسسه دارالاکرام به عنوان موسسه‌ای غیرانتفاعی و غیرسیاسی از سال ۱۳۸۰ در تهران تاسیس شد. در این موسسه حمایت همه‌جانبه‌ی آموزشی فرهنگی، بهداشتی، درمانی و معیشتی از دانش‌آموزان تحت پوشش با رعایت اصل احترام به کرامت ذاتی انسان، سرلوحه‌ی کار قرار گرفته است و در جهت ارتقاء سطح علم و دانش و فرهنگ کودکان و نوجوانان ایران با حمایت و همراهی مردم عزیز قدم‌های خوبی برداشته می‌شود.
وقتی موسسه در سال ۱۳۸۰ تاسیس شد، در ابتدای فعالیت خود، با راه‌اندازی صندوق قرض‌الحسنه در راستای رفع مشکلات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و معیشتی افراد واجد شرایط تلاش می‌کرد و فعالیت‌های متنوعی را پیش می‌برد اما در ادامه و از سال ۱۳۸۴ بیشتر فعالیت‌های موسسه معطوف به حمایت از تحصیل کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و فاقد سرپرست موثر، بچه‌های کار، بچه‌های خیابانی و بچه‌هایی که به دلیل شرایط بد اقتصادی خانواده، ترک تحصیل کرده‌اند، معطوف شد.

■ و از چه زمانی شعبه مشهد راه‌اندازی شد؟
اسفند ۱۳۹۰ بود که شعبه مشهد موسسه هم افتتاح شد و در حال حاضر بالغ بر ۶۵۰ دانش‌آموز مستعد و واجد شرایط، بورسیه‌ی این موسسه را

خیرین موسسه‌ی ما پیوست و این یعنی تلاش‌های ما نتیجه داده است. این دوست ما گفت که دیگر نیاز به بورسیه بودن برای ادامه‌ی تحصیل ندارد و خواست در ادامه راه خیر باشد. ما به دانش‌آموزان تحت حمایت این را می‌گوییم که شما از بانک مهربانی موسسه قرض می‌گیرید تا روزی که بتوانید آن را برگردانید.

ما به دانش‌آموزان تحت حمایت کمک می‌کنیم تا به این باور برسند که با تلاش می‌توانند مسیر روشنی برای خود رقم بزنند و تنها کسی که می‌تواند زندگی بچه‌ها را تغییر دهد، خودشان هستند. در این راستا حتی جشنواره‌ای بر گزار کردیم تا به خلاقیت و تلاش بچه‌ها بها داده بشود و مشوقی برای آنها باشد.

پس رویکرد ما پرورش استعدادهای بچه‌ها در حوزه‌ها و زمینه‌های مختلف است و رساندن بچه‌ها به این که شرط ارتباط با ما تحصیل و کار و تلاش است و آنها به اندازه تلاش و کوشش و خلاقیتی که دارند، نتیجه و امتیاز می‌گیرند. بر این اساس برخی بچه‌های بورسیه‌ورزشکاران خوبی هستند، بعضی‌ها درس‌خوان‌های خوبی هستند و بعضی‌ها در کارهای هنری خوب ظاهر می‌شوند. از این جهت مادر شعبه‌ی مشهد تا کنون به ۹۰۰ دانش‌آموز خدمت‌رسانی کرده‌ایم و اگر چه همه‌ی آنها دانش‌آموزانی محرم و نیازمند بوده‌اند، اما خوشبختانه دانش‌آموزی نداشته‌ایم که بعد از خروج از سیستم ما، معتاد یا خلاف‌کار و چیزهایی از این دست، بشود.

■ به نظر شما حمایت از این دانش‌آموزان در زندگی آینده‌ی آنها چه تاثیری دارد؟

ببینید وقتی دانش‌آموزان می‌بینند آدم‌هایی در قالب یک موسسه از آنها حمایت عاطفی و مالی می‌کنند، آدم‌هایی می‌شوند که در آینده خود را در برابر نیازمندان مسئول می‌دانند و اگر مثلاً یکی از این دانش‌آموزان نانوا می‌شود با عشق نان می‌پزد و به مردم می‌دهد. هر چند ما انسان‌های بزرگی هم داریم اما به دلیل حفظ کرامت انسانی از معرفی آنها معذوریم.

راه ارتباطی شما و خیرین به چه شکلی است؟

موسسه فرهنگی دارالاکرام موسسه‌ای است که از مالیات معاف است و از این جهت موسسات و افرادی که به ما کمک کنند می‌توانند رسیدهایی را که می‌گیرند به‌داری ارائه بدهند و جزء هزینه‌های مالی خود قرار بدهند. هم به شکل حضوری می‌توانند با مراجعه به موسسه کمک کنند و هم از طریق واریز به حساب‌های بانکی موسسه. شکل دیگر کمک‌ها هم کمک‌های غیر نقدی است که با تماس با موسسه می‌توانند از چند و چون آن آگاه بشوند.

■ بیشتر دانش‌آموزان تحت حمایت موسسه در چه مقطعی تحصیل می‌کنند و دختر هستند یا پسر؟

بیشتر دانش‌آموزان دختر هستند و غالب دانش‌آموزان در متوسطه اول تحصیل می‌کنند.

■ بچه‌ها از چه مسیری به موسسه معرفی می‌شوند؟

غالباً از طریق مدیران در مدارس و آموزش و پرورش، خیرین دارالاکرام هم که بچه‌ها را به ما معرفی می‌کنند و بعضی از مواقع هم بچه‌ها و خانواده‌هایی که تحت پوشش ما هستند معرفت موسسه می‌شوند ضمن این که ما در فضای مجازی هم فعال هستیم و از این طریق هم دانش‌آموزان نیازمند به موسسه معرفی می‌شوند.

■ با موسسه همدم تا چه اندازه آشنا هستید و چه ارزیابی از فعالیت این موسسه دارید؟

همدم به نظر من خانه‌ای پر از عشق و محبت است که با حضور در آن می‌توان این امر را بیشتر و بهتر لمس کرد. من سال‌هاست با همدم آشنا هستم اما اخیراً به علت عضویت در شبکه‌ی حامیان آموزش و سلامت کودکان که وارد نهمین ماه فعالیت خود شده است، آشنایی‌ام با همدم و مدیریت این موسسه بیشتر شده است. در جشنواره فرهنگی که چندی قبل ما برگزار کردیم دختران همدم خوش درخشیدند. دعوت ما از بچه‌های همدم برای شرکت در این جشنواره به این دلیل بود که مرزی بین موسساتی که کار خیر انجام می‌دهند وجود ندارد و باید کمک کرد تا بچه‌های با استعداد بدرخشند، چه این بچه‌ها از همدم باشند و چه از موسسه دارالاکرام یا هر موسسه دیگری.

■ آیا خاطره‌ای هم از این سال‌ها دارید که برای خوانندگان ما تعریف کنید؟

همه‌ی روزها و لحظاتی که ما این جا با بچه‌ها در ارتباطیم خاطره است؛ خاطره‌ی ذوق و شوق و اشک و لبخندهای بچه‌ها. قدردانی مادرها خاطره هر روزه ماست. انجام درمان‌های فوری برخی از بچه‌ها و نتیجه گرفتن از درمان آنها بخش دیگری از خاطرات شیرین من و همکارانم بوده است. هر لحظه و هر دقیقه‌ی کار ما در موسسه خاطره است.

■ و سخن آخر؟

اگر مینای ما بر پیشگیری باشد خیلی از مشکلاتی که الان با آن روبرو هستیم وجود نخواهد داشت. وقتی یک بچه در محیط خانواده مورد حمایت قرار می‌گیرد و خانواده‌ی او هم تحت پوشش قرار می‌گیرد آسیب‌های اجتماعی ما کمتر خواهد بود.



دوچرخه

تصویرگر: سارا دستمالچیان

مردی با دوچرخه به خط مرزی می‌رسد. او دو کیسه بزرگ همراه خود دارد.

مأمور مرزی می‌پرسد: «در کیسه‌ها چه داری؟»

او می‌گوید: «شن»

مأمور او را از دوچرخه پیاده می‌کند و چون به او مشکوک بود

یک شبانه روز او را بازداشت می‌کند.

ولی پس از بازرسی فراوان، واقعاً جز شن چیز دیگری نمی‌یابد.

بنابراین به او اجازه عبور می‌دهد.

هفته بعد دوباره سر و کله همان شخص پیدا می‌شود و مشکوک بودن و بقیه ماجرا..

این موضوع به مدت سه سال هر هفته یک بار تکرار می‌شود و پس از آن مرد دیگر

در مرز دیده نمی‌شود. یک روز آن مأمور در شهر او را می‌بیند و پس از سلام

و احوال‌پرسی، به او می‌گوید: «من هنوز هم به تو مشکوکم و

می‌دانم که در کار قاچاق بودی. راستش را بگو چه

چیزی را از مرز رد می‌کردی؟» مرد می‌گوید:

«دوچرخه!!!»

گاهی وقت‌ها موضوعات فرعی ما را به کلی از

موضوعات اصلی غافل می‌کنند!!



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

خبرهای خوب این خانه

مروری گذرا، بر خدادادهای سه‌ماه گذشته‌ی همدم



www.hamdam.org



@hamdamcharity



@hamdam.charity



نماز عید فطر، در محراب همدم برگزار شد

امسال، نماز عید فطر در همدم به شور و نظم و نشاط خاصی برگزار شد. روزه‌داران همشهری و خصوصاً همسایه‌های موسسه، ترجیح دادند، شکرانه‌ی یک ماه روزه‌داری را در کنار فرزندان همدم بخوانند و بر کاتش را نثار ۴۰۰ دختر این خیریه کنند.



همدم؛ میزبان توانبخشی هاجر کاشان

گروهی از اعضای کادر اداری و آموزشی موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی هاجر کاشان به سرپرستی علی هاشمی طاهری (مدیر موسسه) با هدف تبادل تجربه و آشنایی با فعالیتهای همدم، روز چهارشنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۷ از کارگاههای این موسسه‌ی خیریه بازدید کردند.



تقدیر از قلم‌زن‌های هنرمند همدم

چند تن از کارکنان و دختران همدم که به دعوت مدیرکل میراث فرهنگی استان و شرکت در مراسم تجلیل از استاد سیدجلال شمسی نژاد دوشنبه شب بیست و هشتم خرداد، در محل موزه‌ی بزرگ خراسان حاضر شده بودند، علاوه بر حضور در برنامه‌ای زیبا، شاهد تشویق و تقدیر مربی قلم‌زنی و یکی از دختران هنرمند قلم‌زن همدم نیز بودند...



علی کفاشیان در همدم؛

با دعای همدمی‌ها

تیم ملی فوتبال پیروز می شود

نایب رئیس اول فدراسیون فوتبال ایران روز جمعه اول تیر ۱۳۹۷ ضمن دیدار با مدیران و فرزندان این موسسه‌ی خیریه با بیان این مطلب گفت: «به امید خدا و با دعای فرزندان بی‌سرپرست همدم امیدواریم قدرتمندتر از گذشته ظاهر شویم و باعث رضایت و شادی مردم خوب کشورمان باشیم.»





آغاز هفته‌ی بهزیستی و لحظه‌های باشکوه دیدار در همدم

دوشنبه ۲۵ تیرماه، پس از حضور جمعی از اهالی همدم در محل اداره‌ی کل بهزیستی خراسان رضوی، مدیر شعب بانک سپه، کارکنان تامین اجتماعی استان، مدیرعامل و کارکنان اداری روزنامه‌ی شهر آراء، در نوبت‌های کاری مختلف به همدم آمدند و از این موسسه‌ی خیریه بازدید کردند تا ضمن تبریک ایام هفته‌ی بهزیستی، بر نقش و اهمیت حضور همدم در میان موسسات خیریه‌ی تحت نظارت بهزیستی تاکید کنند.



تحسین مدیر کل، از هنر همدمی

۲۹ تیرماه، دکتر جعفر مروارید در نخستین دیدار از همدم پس از تصدی مدیر کلی ارشاد اسلامی خراسان رضوی کارکنان و دختران هنرمند موسسه را تحسین کرد.

استقبال حیایی از همدی‌ها در سینما

اول شهر بورما، امین حیایی (بازیگر توانای سینما و تلویزیون)، در محل سینما هویزه‌ی مشهد، با مهر و ویژه‌ای از فرزندان همدی‌ها استقبال کرد.



مدیران علمی - پزشکی مشهد در همدی؛

دکتر محمدرضا دارابی محبوب (رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد) روز چهارشنبه ۲۷ تیر ۹۷ به مناسبت هفته‌ی بهزیستی، به همراه معاونین و کارشناسان این دانشگاه، همچنین محسن مروی (رئیس بهزیستی مشهد) ضمن بازدید تخصصی، از کارگاه‌ها و بخش‌های مختلف دیدن کردند.



گلگشت روز دختر بچه‌های ما، با بچه‌های مایا؛

۴۰ نفر از دختران به همراه دو نفر از مربیان خوب موسسه و تعدادی از کوهنوردان خبره و شیرین‌زبان گروه مایا عصر یک روز اواسط تیرماه، سوار اتوبوس‌ها شدند و خاطره‌ی یک روز خیرخواهانه و بانشاط و آموزنده را رقم زدند.



سرپرست شعب بانک ملی استان در همدی؛

حضور در این موسسه، مارا به خدا نزدیک‌تر می‌کند

ظهر جمعه ۲۹ تیرماه ۹۷ حسن مونسان در دیداری صمیمی و پربرکت از این موسسه‌ی خیریه، به بخش‌های مختلف سرزد و ضمن گفت‌وگو پیرامون نیازها و ضرورت‌های مرکز با مدیران آن، گفت: حضور در این موسسه، مارا به خدا نزدیک‌تر می‌کند.





بازی نمادین و پیروزی شیرین همدم

تیم فوتسال همدم در یک بازی دوستانه با نتیجه ۸ بر ۶ بر تیم سایپای مشهد پیروز شد.

رئیس مرکز آموزش شماره ۲ فنی - حرفه‌ای مشهد:

مهارت و انسان دوستی؛ دورکن کار در همدم است

مهدی ملکی رئیس مرکز آموزش فنی - حرفه‌ای شماره ۲ مشهد، روز یکشنبه ۳۱ تیر ۹۷، به مناسبت گرامیداشت هفته‌ی بهزیستی در همدم حاضر شد و ضمن تبادل نظر پیرامون همکاری‌های مشترک و بازدید از کارگاه‌های مختلف گفت: مهارت و انسان دوستی، دورکن کار در همدم است.



شور آفرینی زهرای علی در زادروز علی بن موسی (ع)

در روز میلاد هشتمین خورشید سپهر امامت و ولایت حضرت علی بن موسی الرضا (ع) همچون سنوات گذشته مراسم مولودی خوانی باشکوهی خاص بانوان نیکوکار با همت گروه زهرای علی (ع) با مدیریت خانم فتحی در سالن همایش‌های توانبخشی همدم (فتح‌المبین) برای فرزندان بی سرپرست، میهمانان و خیرین این خانه برگزار شد.



روز دختر در همدم

۲۴ تیرماه، جشن تولد حضرت معصومه (س) و روز دختر در همدم، با حمایت هنرمندان یاور این خیریه، لبریز شور و شادی و انرژی مثبت و معنویت بود.



تقدیر همدمی‌ها از یاوران قرآنی

در فضایی صمیمی و معنوی، جمعی از فرزندان و کارکنان همدم بادوستان خود در آستان قدس رضوی دیدار و از زحمات آنها در برگزاری مراسمات زیبای ماه مبارک رمضان، تقدیر کردند.



نفیسه روشن در همدم:

امروز، روز قدردانی از فرشته است!

نفیسه روشن (بازیگر سینمای ایران) روز یکشنبه هفتم مرداد ماه ۱۳۹۷ برای دیدار و احوال‌پرسی با بچه‌های همدم به این موسسه‌ی خیریه آمد و ضمن اینکه ساعاتی را در کنار آنها سپری کرد، با اشاره به تاثیر دعای زینب در زندگی اش، گفت: امروز، روز قدردانی از فرشته است!



دیدار همدمی‌ها با مدیران همدمی فرهنگ و ارشاد اسلامی

در نهمین روز مردادماه ۱۳۹۷، همکاران موسسه‌ی همدم؛ دکتر زهرا حجت (مدیرعامل)، جعفر شیرازی‌نیا (رئیس موسسه) و سپاهی لایین (رئیس روابط عمومی)، ضمن حضور در اداره‌ی کل ارشاد اسلامی خراسان رضوی با مدیرکل و جمعی از همکارانشان دیدار و در فضایی صمیمانه، پیرامون ضرورت و چگونگی همیاری و حمایت مدیریت فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و مشهد مقدس از این خیریه، گفت و گو کردند.



تبریک روز سینما از نمای نزدیک

همزمان با روز سینما، جمعی از فرزندان و همکاران همدم ضمن حضور در دو مجتمع بزرگ سینمایی شهرستان (هویزه و سیمرغ)، این مناسبت را از نزدیک به دست‌اندرکاران این دو مجموعه تبریک و برای همیاری‌های آمان، صمیمانه سپاس گفتند.





همدمی‌ها

به دیدار خبرنگاران مشهدی رفتند

چهارشنبه ۱۷ مرداد و همزمان با روز گرامیداشت خبرنگار، خانم دکتر حجت (مدیرعامل) و تعدادی از فرزندان و اهالی این خانه جهت عرض تبریک و خداقوت به دیدن دوستان رسانه‌ای‌شان در روزنامه‌های قدس خراسان و شهرآرا رفتند تا این بار اهالی خیر و خیرمیزبان فرشته‌های معصوم موسسه باشند.



دکتر کافی (رئیس دانشگاه فردوسی) در همدم:

من، به حال شما غبطه می‌خورم

دکتر محمد کافی رئیس دانشگاه فردوسی مشهد روز یکشنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۷ ضمن دیدار با مدیران و فرزندان همدم و بازدید از کارگاه‌های هنری این موسسه‌ی خیریه، گفت: «من به حال شما خادمین همدم و فعالیت‌های خیرخواهانه‌ی تان غبطه می‌خورم.»



گردهمایی سالانه‌ی مدیران همدم با اهل رسانه برگزار شد

روز دوشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۷ نشست سالانه‌ی خبرنگاران و فعالان عرصه‌ی مطبوعات به مناسبت هفته‌ی گرامیداشت مقام خبرنگار با مدیرعامل همدم برگزار شد و گروهی از اهالی قلم و روزنامه‌نگاری در جریان برنامه‌های پیش‌رو و چشم‌انداز توسعه‌ی فضای این موسسه‌ی خیریه قرار گرفتند.



اخبار مشهد، گزارش امید و اندوه خانه‌ی ماست

مدیر روابط عمومی و تعدادی از دختران این موسسه، جهت تبریک ایام گرامیداشت مقام و منزلت خبرنگار در دفتر پایگاه خبری اخبار مشهد حضور پیدا کردند و با تقدیم سبذگل و تابلوی ملیله‌دوزی هنرمندان همدم مناسبت ایام را به کارکنان این پایگاه تبریک گفتند.



بازدید کارآفرینان از غرفه‌ی کار همدمانه

۱۴ تیرماه، دکتر علیرضا نبی و مهندس شریعتی مقدم (از کارآفرینان موفق استان و یاوران همیشگی موسسه) از غرفه‌ی صنایع دستی همدم در همایش برگزیدگان صنعت و معدن ایران، بازدید کردند.

در پی بازدید سالانه‌ی خبرنگاران از همدم

همدمی‌ها به دیدار خبرنگاران رفتند

جمعی از کارکنان و فرزندان همدم، با حضور در تحریریه‌ی چند رسانه، از یک‌سال همراهی و یآوری هفته‌نامه‌ی نخست و خبرگزاری‌های ایرنا، ایسنا و ایکننا تقدیر کردند.





پنجمین اکسپوی عکس همدم، کلید خورد!

در مراسم سالیانه‌ی تقدیر از عکاس‌های یاوران این موسسه‌ی خیریه، با حضور تعدادی از پیشکسوتان این رشته‌ی هنری از جمله فرامرز بردبار عامل حمیدرضا گیلانی فر و مسعود احمدزاده، و نیز فرزندان عکاس و مدیران موسسه، از پوستر فراخوان پنجمین اکسپوی عکس همدم پرده برداری شد.



احوالپرسی از سحر در شهر آرا

۱۷ مرداد ۹۷ محمدرحیم نوروزیان (معاون سیاسی امنیتی استانداری خراسان رضوی) و احمدعلی موهبتی (فرماندار مشهد) از سحر کوچولوی همدم در حاشیه‌ی دیدارهای روز خبرنگار در شهر آرا، به گرمی احوالپرسی کردند.

دعای عرفه، روزی از مهر و معرفت در همدم رقم زد

در آستانه‌ی عید سعید قربان، با حضور دوتن از مداحان مطرح اهل بیت آقایان مافی نژاد و هاشمی، و در میان استقبال قابل توجه همشهریان مومن و خیراندیش دعای نورانی عرفه در محوطه‌ی موسسه‌ی همدم برگزار شد.





تداوم تمرینات لگاتو، با حضور موفق آوای همدم

نیمه‌ی شهریور، تمرینات گروه لگاتو با حضور گروه آوای همدم، زیر نظر خانم گیلاسیان (مدیر خیریه‌ی بهکوش گرگان و مربی موسیقی) در مشهد برگزار شد. وی در مورد بچه‌های هنرمند همدم گفت: «برای من باور کردنی نیست که این بچه‌های خلاق می‌توانند کارهایی بکنند که خوانندگان عادی هم به سختی از پس آن برمی‌آیند.»

با کسب ۹ مدال، همدمی‌ها، افتخار آفریدند!

بیست و پنجمین دوره‌ی بازیهای المپیک ویژه‌ی ایران در حالی پانزدهم و شانزدهم شهریور در مشهد برگزار شد که ورزشکاران پر تلاش همدم، در رشته‌های ورزشی دوومیدانی، بوچیا و دوچرخه‌سواری خوش درخشیدند و با دریافت ۶ مدال طلا، یک مدال نقره و دو مدال برنز، بر افتخارات ورزشی این موسسه‌ی خیریه افزودند.



صنایع دستی همدم در نمایشگاه بین‌المللی مشهد

در پانزدهمین دوره‌ی نمایشگاه گردشگری و صنایع وابسته که از یازدهم تا ۱۵ شهریور در محل نمایشگاه بین‌المللی مشهد برگزار شد، آثار صنایع دستی فرزندان موسسه‌ی همدم به نمایش عموم در آمد و نظر متخصصین و فعالین این عرصه را به خود جلب کرد.



علیشاپور، به همدم پیوست...

شنبه هفدهم شهریور، حسین علیشاپور (خواننده و پژوهشگر موسیقی ایرانی) ضمن بازدید از همدم و تاکید بر تداوم حضور در موسسه، گفت: «هنرمندان باید ضمن حمایت معنوی و مادی از همدم، تعهد خود را نسبت به فرزندان این موسسه‌ی خیریه به نحو احسن انجام دهند.»





تبریک صمیمانه به آقای محمد صادق دهقانی

پاور هنرمند همدم و مستندساز با اخلاق کشورمان در کسب تندیس شایستگی بهترین مستند نیمه بلند تالان در دهمین جشن مستقل سینمای مستند ایران.



چند مسافر هنرمند، در همدم

ششم شهریور ۱۳۹۷، محمد رحمانیان (نویسنده و کارگردان) رضا یزدانی (خواننده)، علی عمرانی (بازیگر تئاتر و سینما) و سایر عوامل سریال «چند مسافر» به صورت دسته جمعی و جهت احوال‌پرسی از فرزندان همدم، در این موسسه‌ی خیریه حضور پیدا کردند. علی عمرانی که یک اپیزود از نمایش «خط روی خط» را با مهتاب (بازیگر تئاتر همدم) اجرا کرد گفت: «جرای حرفه‌ای و خاص مهتاب عادی نیست و او توانایی فوق‌العاده‌ای دارد.»

کشتی گیران در همدم به تمرین مهربانی آمدند

اعضای تیم ملی بانوان کشتی کلاسیک ایران در زادروز جهان پهلوان تختی و روز ملی کشتی به همدم آمدند. دکتر مسعود ریاضی (رییس هیئت کشتی استان و عضو شورای اسلامی شهر مشهد) ضمن این دیدار، گفت: «روحیه‌ی جوانمردی جزوی جدانشدنی از کشتی است و هدف ما از احوال‌پرسی دختران همدم این است که آثار و برکاتش را در عملکرد بانوان تیم ملی کشورمان ببینیم.»



عزاداری در ملبورن

*دکتر علی شمسا

محرم ۱۴۳۷ است؛ برای شرکت در یک کنگره‌ی جهانی به ملبورن رفته‌ام. کنگره تمام شده. به چند مرکز پزشکی سر می‌زنم. ولی دغدغه اصلی‌ام تجربه‌ی جایی غیر از فضای روحانی ایران بخصوص مشهد مقدس در دهه‌ی اول محرم و به خصوص شبهای تاسوعا و عاشورا است.

در این حسرت و آه‌ام که دوستی عزیز اطلاع می‌دهد در ملبورن هم مجلس عزاداری هست و حسین آقا دنبال شما می‌آید؛ ملبورن سه میلیون جمعیت دارد، مثل مشهد، ولی جغرافیایش گسترده‌تر است. مثلاً در خلوتی شب، فاصله از محل ما تا مجلس عزاداری حدود یک ساعت است. یک استاد استرالیایی می‌گفت: ملبورن در یک روز چهار فصل دارد. و بنده هم اضافه کردم: مانند مشهد.

وارد مجلس عزاداری می‌شوم در حسینیه‌ی بیت‌العباس. محلی که مربوط به شهرداری ناحیه است و علاوه بر سالن اجتماعات اتاق‌های متعدد دارد و کتابخانه و از جمله معاینات کودکان توسط پرستار. و همگی به سبک انگلستان. هر محله‌ای برای خود یک چنین تشکیلاتی دارد. به اصطلاح خودشان «مرکز اجتماع» یا محل اجتماع (Community Center) است؛ شهرداری ناحیه، این تشکیلات را شب‌ها به اجاره این هیئت داده است چند هزار دلار. ساعت ۷ بعداز ظهر که می‌شود دورتادور دیوارها را با پرچم‌های عزاداری مزین به اشعار محتشم کاشانی آذین می‌کنند: باز این چه شورش است که در خلق عالم است باز این چه نوحه و چه عزا و چه ماتم است

بعد از اتمام جلسه که با شام همراه است، سرهیئت از حاضرین می‌خواهد اولاً کمک کنند تا «محل اجتماع» به شکل اولیه خود برگردد و ثانیاً بی سروصدا سوار ماشین‌های خود بشوند و مزاحمتی برای همسایگان ایجاد نکنند.

شروع جلسه با قرائت قرآن است. خانم‌ها از طریق بلندگو در سالن دیگر، مراسم را پیگیری می‌کنند. بعد از تلاوت کلام خدا، زیارت عاشورا خوانده می‌شود. آن که بیشترین بخش از دعای عاشورا را در این مدت می‌خواند، دعا را حفظ است. او هم «بوتی» است؛ بوتی لمه‌ی رایج اینجاست: یعنی کسی که با قایق فرار کرده‌است.

بعد از خواندن زیارت عاشورا، سخنرانی شروع می‌شود. سخنران هم «حاج علی» است. او هم بوتی است؛ از ایرانی‌هایی است که زمان صدام از عراق اخراج شده و با خانواده‌اش در اصفهان ساکن شده‌اند. اما سن اطفال که بالا رفته بایست وارد دبستان می‌شوند، ولی هنوز پاسپورت ایرانی نداشته‌اند. علت مهاجرت ایشان این بوده. در استرالیا هر ایرانی به اصطلاح خود این هم‌وطنان «موردی» دارد و مورد ایشان این است. پارچه‌ای چفیه‌مانند را مثلی شکل تا کرده و دور شانه‌ها و پشتش افکنده است. مثل بسیجی‌های خودمان. سخنران، مقداری در مورد مظلومیت حضرت امام حسین (ع) و

خاندان مطهرش و یاران بی‌همتایش صحبت می‌کند. گاهی هم به شبهاات جاری پاسخ می‌دهد. مثلاً؛ «اشکالی ندارد اگر نماز نمی‌خوانی، سینه نمی‌زنی و فلان آب ممنوع را می‌خوری! ولی به مجلس امام حسین (ع) بیا، شاید پاک شوی. و اگر پاک هستی ثواب چندین بار حج مقبول را ببری.»

او در پاسخ به این شبهه که چگونه حضرت امام حسین (ع) می‌تواند در یک روز سیصد نفر را به هلاکت برساند؟ کشتار فجیع منی را مثال می‌زند و اینطور جواب می‌دهد که؛ چگونه زائرین بیت‌الله روی هم ریختند و هزاران نفر در یک روز کشته شدند؟

حاج علی، شب عاشورا، ضمن صحبت‌هایش می‌گوید: «خب! ما که دوستدار حسین هستیم باید کاری بکنیم که ایشان راضی و خشنود باشند. نماز و به خصوص نماز اول وقت یادمان نرود. نکند گاهی نماز بخوانیم و گاهی نخوانیم.»

او علاوه بر این می‌گوید: «اما در مورد قرآن، سعی کنیم قرآن را وارد زندگی مان بکنیم. آن را بخوانیم، همیشه بخوانیم و بدون غلط بخوانیم.»

بعد از سخنرانی «حاج علی»، مداحی شروع می‌شود. مداح چه صدای قشنگی دارد و چه اشعار جالبی می‌خواند. مقداری که مداحی می‌کند، سینه‌زنی شروع می‌شود؛ جز ۳-۴ نفر بقیه پیراهن‌های مشکی را درمی‌آورند و شروع به سینه‌زنی کنند. روی بعضی از پیراهن‌های عزا به انگلیسی یا عربی نوشته شده «یا حسین» و پشت پیراهن آن‌ها اغلب به زبان انگلیسی این جمله را که «لایوم کیومک یا ابا عبدالله» را حک کرده‌اند. چند نفر از این سینه‌زن‌ها بازوها، پشت، شانه و بعضاً گردنشان را خال کوبی کرده‌اند. داخل سینه‌زن‌ها ناگهان چشمم به رستم و سهراب می‌خورد با قدر رشید، سینه‌های ستبر و بازوان تنومند. فکر می‌کنم این دو جوان هم سن و سال هستند، بنابراین نباید رستم و سهراب باشند بلکه بیشتر به داش آکل و کاکا رستم شبیه‌اند. یکی از این دو نفر ترک است و در آخر سینه‌زنی دو سه خط شعر به زبان ترکی می‌خواند. همین جوان، موهای بلندش را پشت سر جمع کرده و گره زده‌است. پسرش هم که موقع پخش مفاتیح‌الجنان و غذا کمک می‌کرد، نظیر پدر سرش را سلمانی کرده‌است؛ موهای بلند، بافته و رها در پشت سر.

سینه‌زنی ایشان گاهی چنان اوج می‌گیرد و چنان محکم به سینه می‌زنند و چنان خود را از زمین می‌کنند تا دست‌هاشان راحت‌تر بلند شود که در آن حال، زمین زیر پامان تکان می‌خورد. به خصوص وقتی سینه‌زنی اوج می‌گیرد که مداح در حین خواندن شعر از روی یادداشت‌هایش، پای راستش را محکم به زمین می‌کوبد و کمرش را خم و راست می‌کند.

راقم سطور، تاکنون عزاداری و سینه‌زنی را به این گونه در خارج از ایران ندیده‌ام. جمعیت مردانه، شاید حدود یک صد نفر می‌شوند. در جمع، بیشتر ایرانی‌اند و کمتر افغانی. اینجا مشترکات تمام شیعیان را حول محور حسین (ع) می‌بینم. این جمعیت که به گفته یکی از همین بوتی‌ها 90% شان بوتی هستند، تنها به عشق حسین (ع) دور هم جمع شده‌اند و به عشق حسین و یارانش در این سرزمین

غربت و با وجود کوه مشکلاتی که به دوش دارند، آوارگی خود و خانواده خود را در برابر آوارگی بازماندگان واقعه‌ی عاشورا فراموش کرده‌اند.

عشق حسین، همه‌ی شیعیان را با هر طرز تفکری دور پرچم کربلا جمع می‌کند.

حاج علی، یک پیشنهاد دیگر هم می‌دهد؛ برای خرید یک زمین و ساخت حسینیه هر کدام با جلو بگذارد و ماهیانه حداقل ۵۰ دلار بدهید، تا «جایی بسازیم برای خودمان»!

این سالها، در استرالیا چند رقم ایرانی داریم.

ایرانی‌هایی که به قصد تحصیل آمده‌اند، کار گرفته‌اند و الآن مشغول‌اند. چند نفرشان را

ملاقات می‌کنم؛ مهندس، پزشک عمومی

دندان پزشک و یک آسیب‌شناس درست

همنام بانوی نویسندگی ایران؛ سیمین! و

برخی که از دانشگاه مشهد بورسیه شده‌اند

و الآن ماندگارند و مشغول تجارت و اداره‌ی

چند قنادی و... عده‌ای از ایرانی‌ها هم ظرف

۵ سال اخیر با مرارت‌های فراوان و با «قایق»

خودشان را به استرالیا رسانده‌اند. حسن آقا

یکی از همین افراد بود مردی که در بازار

بزرگ تهران کار تجارت می‌کرد. به دلایل

سیاسی و فتنه ۸۸ راهی اندونزی شد و از

آنجا برای رسیدن به استرالیا ۳۰ هزار دلار

به دلان اندونزی بایی داد. او می‌گفت تو قایق

افغانی‌ها، ایرانی‌ها نزع داشتند افغانی‌های

«قایقی» اصلاً از ایرانی جماعت خوششان

نمی‌آمد. حسن آقا گفت قایق بعد ما با حدود

۹۰ نفر ایرانی غرق شد. علاوه بر این‌ها ظرف

این ۵ سال قایق‌های فراوانی ناپدید شده‌اند

که اثری از آن‌ها و سرنشینان آن‌ها نیست.

حسن آقا به شدت به وطنش عشق می‌ورزد و

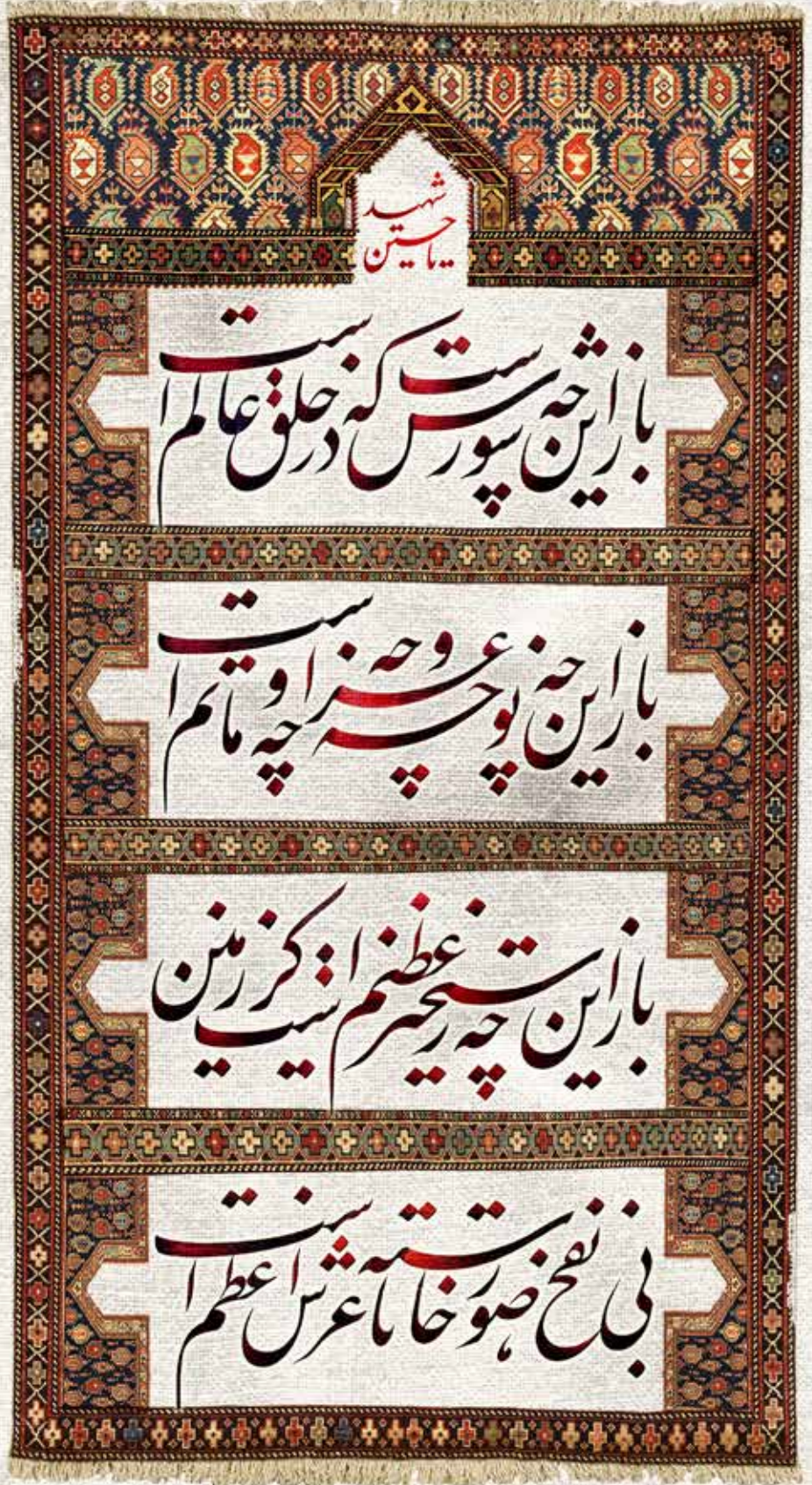
در آرزوی عتبه‌بوسی حضرت رضاست. او الآن

در تاکسی تلفنی کار می‌کند.

نکته قابل توجه در مورد ایرانی‌ها عدم

همبستگی آن‌هاست. برخلاف هندی‌ها و

چینی‌ها که همگی پشت هم را دارند. چه در



دعای این دختر، معجزه می کند...

گیگی کوتاه با نفیسه روشن (هنرمند سینما و تلویزیون)



اشاره:

خانم نفیسه روشن (بازیگر سینما و تلویزیون ایران) از جمله هنرمندانی است که به گفته‌ی خودش با اهالی همدم - هم فرزندان و هم کارکنان - ارتباط خوبی دارد. او بارها در مراسم بازارچه‌ها، جشن تولد فرزندان و... به این موسسه‌ی خیریه آمده است و پیمان دوستی خاصی با همدمی‌ها بسته است. این بار او به دلیل دیگری در همدم حضور پیدا کرده است؛ او از تاثیرات دعای یکی از دختران سرای مهر همدم - البته کمی سر بسته - می‌گوید و نذری دارد که آمده است آن را دادا کند...



همدم هستیم، باید بگویم امروز به نیت دیدار مجدد بچه‌ها و خصوصا زینب به سرای مهر رفتیم. من ۶ ماه قبل در گوش زینب یک در خواست دعایی داشتیم و چیزی خواستیم که بعد از دعای خیر او برآورده شد. نذر کردم برایش سجاده و مهر بیاورم که البته به دلیل حضورم در سرریال «بچه مهندس» در ماه مبارک رمضان نتوانستیم زودتر ببایم تا اینکه خدا را شکر امروز آمدم و نذرم را ادا کردم.

■ **خانم روشن از نگاه زیبای شما به موسسه و بچه های همدم ممنونیم. آیا امکانش هست بگویید چه دعایی در گوش زینب زمزمه کردید؟**

در خواست من از زینب، خصوصی بود. البته باید اعتراف کنم و صادقانه بگویم قبل از این ماجرا و هر چند که بارها شنیده بودم دعای این دختر معصوم معجزه می‌کند، اما خودم باورم نمی‌شد. من فکر می‌کنم کسی که دعای کسی کند باید سیمش وصل باشد مهم نیست کی باشه و کجا باشه و یا در چه شرایطی زندگی می‌کند. من ناباورانه در گوش زینب در خواستم را گفتم و بعد از یک ماه مشکلم حل شد. امروز آمده‌ام ضمن تشکر از زینب و ادای دینم، دوباره در گوش چیزی از او بخواهم. و البته این بار با باور راسخ و کاملاً جدی آرزویم را به او می‌گویم و مطمئنم حتماً جواب خواهم گرفت.

■ **این بار اگر اگر دعای شما برآورده بشود، چه نذری خواهید داشت؟**

هنوز به این مساله فکر نکرده‌ام. قطعاً کار بزرگ برای همه بچه‌ها انجام می‌دهم. شاید یک هدیه‌ی مفید و وسیله و موردی که برایشان ضروری باشد تهیه کنم. شاید در این مدت نذر تازه‌ای داشته باشم. باید ببینم چه به دلیم می‌فتد. اما هر چه هست و هر چه شد من به همدمی بودنم و دوست داشتن این بچه‌ها افتخار می‌کنم...

خانم روشن ضمن خوش آمد به شما؛ خوانندگان نشریه‌ی همدم از رفت و آمدهایتان به موسسه مطلع هستند. ظاهراً این بار برای ادای نذری در سرای مهر حاضر شده‌اید.

■ **بیا بید کمی به عقب برگردیم و بپرسیم چه شد که با همدم مانوس شدید؟**

مسائلی که به دل و درون آدم برمی‌گردد، نیازی به تعریف و تمجید ندارد. قصدم از شرکت در این گفت‌وگو و بیان بعضی تجربیات شخصی‌ام در همدم صرفاً آشنا شدن بعضی از خوانندگان شما با روحانیت و فضای تاثیر گذار موسسه و تفاوت آن با برخی موسسات دیگر است که در ابتدا و قبل از جواب دادن به سوال شما اجازه دهید که مقدمتاً بعضی از این تفاوت‌ها را مشخص کنم؛ سه چهار سالی هست که با همدم آشنا شده‌ام. این آمد و رفتن‌ها باعث ارتباط قلبی خوبی بین من و بچه‌های موسسه شده است. این را هم بگویم که اینجا تنها خیریه در مشهد است که من به آن سر می‌زنم. باور کنید بچه‌های اینجا را از ته قلبم دوست دارم. هر هنرمندی وقتی به استانی می‌رود قاعدتاً از سمت چندین خیریه دعوت می‌شود. در مشهد هم از طرف خیریه‌های مختلفی دعوت شدم اما متأسفانه به دلیل خاطره بدی که از یکی از موسسات خیریه داشتم، رفت و آمدم را کم کردم. اما بعد از اینکه توسط دکتر سینا علیزاده با همدم آشنا شدم در چند مراسم تولد لبخند که بیشتر آنها در همدم برگزار شد، حاضر شدم، ارتباطات خیلی خوبی با بچه‌های موسسه پیدا کردم. و پس از مدت کوتاهی این ارتباط خوب با خادمین موسسه نیز برقرار شد؛ احساس می‌کنم آنها به خاطر جو صمیمانه همدم است که توانسته‌اند به این خوبی خدمت کنند. واقعیتش را بگویم اینجا را خیلی متفاوت می‌بینم. و بخاطر همین انرژی خوبی هم از آن میگیرم. اما در مورد سوال شما که چه شد من امروز در



همدم
مؤسسه خیریه توانبخشی
فتح المبین

هم بایک گل بهار می شود



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

مؤسسه ی خیریه ی همدم - فتح المبین

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

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org



www.ranafood.ir



شرکت صنایع غذایی رانا کاشان

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: #۴۰۰۴۰۰*۴*۷۳۳*

موسسه خیریه توانبخشی **همدم**





شیرینی خانگی فرشته

Fereshteh
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 | کوهنگی ۲۳ | ۳۸۴۳۹۱۳
شعبه ۳ | مشهد | هاشمیه ۱۰ | چهارراه دوم سمت چپ | بین لاله ۱۲ و ۱۴ | ۳۸۸۳۷۴۶۰

جای تعمیر مکان خالپست

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۱-۱۳
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۲۱
پاسخگویی شبانه روزی: ۰۴۳۵۱۲۵۶۱۶۳



تالار همایش ما 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.)

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: www.hamdam.org

پرداخت موبایلی: #۷۳۳*۴*۴۰۰۴۰۰*



@hamdamcharity



@hamdam.charity

دخترِ عمو علی اکبر...

سپاهی لایین

چشم‌هایمان از حیرت گرد شد... شی، پیچیده در بقچه‌ی سفید کوچک جسد «زری» بود. دخترک شش ماهه‌ی عمو علی اکبر و عمه فاطمه. داخل ملحفه‌ی نیم‌دار، خواهر کوچولوی عزیز بود؛ دخترچه‌ی شیرینی که هر روز، وقتی سوژه‌ی شوخی‌ناداشتیم، از عزیز خواستگاریش می‌کردیم... تازه که به دنیا آمده بود و صدای گریه‌اش نمی‌گذاشت در همسایگی خواب به چشممان بیاید، عمه فاطمه می‌گفت: علی جان، ناراحت نشو... دعا کن این یکی از سرخک جان سالم به‌ر ببرد، زن خودت بشود...

هر چهار نفرمان ساکت و ناباور، به تماشا ایستادیم... عمو علی اکبر زمین‌نمدار بهاری را نیم‌متری کند. بعد با بیلش، روی دیواره‌ی گور طاقچه‌ای در آورد که به‌زحمت یک‌جوب عمق داشت. زری را پیچیده در کفن رنگ و رورفته، هل داد داخل نقب کوچک... بعد گفت:

چماسه‌کنینه؟ ده خالی‌ی بریزن سهر! **

چهار نفری کمک کردیم و خاک‌ها را ریختیم روی زری. بعد هم برای خاطر جمع‌ی، چندباری رو خاک‌ها جست و خیز کردیم و پشت‌های خاک بر اثر پاکوب‌مان شکل گور گرفت و محکم شد. بعد عمو علی اکبر بیلش را برداشت و برگشت... و مادوباره نشستیم به‌مرور داستان‌های عشقی خودمان... و جایی از دل‌مان نیم‌جوب‌گودتر شده بود.

همین شهر یور ماه، عمو علی اکبر، در سن هشتاد و چند سالگی، به عمه فاطمه و زری و بچه‌های دیگرش پیوست. گفتم از آنهمه اندوه‌خندان یادی کرده باشم.

* چه می‌کنی عمو؟/هیچی، گور می‌کنم/برای کی؟/برای زری امروز صبح بلای شما خورد به جانش، مُرد.
** معطل چی هستین؟ خاک بریزین روش.

روستا، کتابی خاک‌خورده است که روی اوراق حرمان و حسرتش جلدی از لب‌خند و مهر و مدار کشیده‌اند...

هفت هشت سالم بود. همراه عیدی و هادی و عزیز، روی تپه‌ای که روستای «سندیغال» به آن تکیه داده، مشغول چرانیدن بره‌ها و بزغاله‌هایمان بودیم. بهاری سبز و شکوفا بود... ما، روی خط‌الراس تپه‌ای که پایین‌تر، گورستان کودکان روستار ابغل کرده بود، بر بساطی از سبزه نشستیم و با آرزوهای عشقی‌مان که ریخته بودیم کف دست‌های کوچک و خالی‌مان، ذوق می‌کردیم.

یک‌باره، عمو علی اکبر را دیدیم؛ بیلی بر دوش و بقچه‌ی سپید کوچکی زیر بغلش... وسط خانه‌های کاهگلی، از پیش‌دالان خانه بیرون آمد... در حلبی حیاط را بآبی حوصلگی هل داد. از کوچکی گلی و گودالهای متعددش گذشت و به سمت دامن‌های تپه چرخید. خسته خسته خودش را از دامن بالا کشید. به ما نزدیک و نزدیک‌تر شد و کنج‌کای ما در سکوت پر سش‌بارمان بیشتر کرد.

رسید به سینه‌کش گورستان. بقچه‌اش را کناری گذاشت... نگاهی به ما انداخت و بی‌چیزی بگوید، شروع به شکافتن خاک کرد... شگفت‌زدگی و شور کودکانه ما را از جا کند. پیش رفتیم... عیدی متعجبانه پرسید:

- چ دمکی ناپو؟

- تشمت... قه‌ور مکی دمکولمه!

- ساکی را؟

- ساز مری یین را... نیر و له سوئی، به‌لئی و ه‌لیک‌ت!*



نیک اندیشان ارجمند؛

آقای دکتر مخملباف
آقای ارجمند و خانم سلامی
حاج آقای کمالی
آقای سنجر موسوی
آقای نیری
خانم زهره پولادین
خانواده محترم رحیمیان و تکلو
خانواده محترم رهنما و نجفی

همکاران گرامی؛

خانم بختیاری
خانم پرنده
خانم مرتضوی
آقای جندقی



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



عکس: مهران کریمان

چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- دلها، با یاد خدا آرام می‌گیرند...
- استفاده‌ی سازنده از خشم (۲)؛
- تأثیر برنامه‌ی تمرین هوازی بر سطح هورمون رشد

الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (دلها، با یاد خدا آرام می گیرد...)

بررسی تاثیر مداخله‌ی کاردرمانی دعا و نیایش در کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت جسم و روان در معلولیت

محبوبه سادات مشرف - کاردرمانگر - موسسه توانبخشی همدم

یونگ (۱۹۳۵) در جریان فعالیتهای روان درمانی خود چنین می نویسد: در میان بیمارانی که در نیمه‌ی دوم زندگی خود یعنی حدود ۳۵ سالگی هستند، حتی یک نفر را ندیده‌ام که در حقیقت مشکلش پیدا کردن دیدگاه مذهبی و رابطه‌ی معنوی با خدا نبوده باشد. از نتایج این تحقیقات انجام شده می توان به عنوان سندی علمی بر ارائه مشاوره‌ی مذهبی برای افراد مبتلا به افسردگی استفاده کرد.

بر مبنای تحقیقات فوق و نشان دادن اثرات دعا در درمان افسردگی به صورت عملی، این طرح به عنوان مداخله کاردرمانی در معلولین «با توجه به آسیب پذیر بودن این قشر و تشدید علائم افسردگی در آنها» در مرکز توانبخشی همدم - فتح المبین مورد بررسی قرار گرفت. در راستای این برنامه کاردرمانگر با انتخاب مددجویانی که بهره هوشی نرمالتری نسبت به بقیه داشتند و در عین حال علائم افسردگی در آنها نمودار بود، این کار را شروع کرد. مددجویان انتخاب شده از ۳ بخش روزانه، فتح المبین و آفتاب بودند:

بخش فتح المبین؛ طیبه عباسی (CP همی پلژی)، اکرم غیور (دایپلژی ایساتیک)، زهره ستاری (mordat MR with motordelay)

بخش روزانه: فهیمه خسرو جردی (Depression with low MR)، سکینه غلامی (spondolosis + modrate MR)، مریم عباسپور (syndrome down)

بخش آفتاب: مریم جاودانی (depress)، زینب ادیب (depress) و شقایق گرامیان
این افراد به مدت ۴۵ روز تحت این برنامه بودند؛ انجام تمرینات درمانی آموزش مهارتهای عملکردی و ذهنی همراه با پخش آیات قران و دعا در جلسه. لازم به ذکر است در مورد مددجویانی که قادر به خواندن و نوشتن بودند، آیات کلیدی (آیه الکرسی، الابد ذکر الله تلمئن القلوب و چند سوره‌ی قرآن کریم، به صورت مکتوب انجام می شد تا در موقعی که دچار مشکل یا غم و اندوه می شوند با تاسی به این آیات و خواندن آنها، بتوانند رفتار مشکل ساز را کنترل نمایند. حتی دعای توسل، آیه الکرسی و چند سوره آنقدر تکرار می شد تا مددجو بتواند بدون خواندن آنها را حفظ کند و همیشه بتواند مورد استفاده قرار بدهد. بعد از گذشت ۴۵ روز، تغییرات چشمگیری در این افراد به چشم خورد. بطوریکه پس از مشاوره با والدین، مریبان و پرستاران،

نتایج تحقیقات تجربی انجام شده در کشورهای مختلف و بویژه ایران حاکی از آن است که میان باورهای مذهبی و رفتارهایی همچون نماز، دعا، زیارت و توکل به خدا با افسردگی رابطه‌ی منفی وجود دارد. این یافته‌ها نشان داد که کاهش علاقه به زندگی، انزوای طلبی، احساس غم، خودکم بینی، احساس شکست و ناامیدی در افراد افسرده‌ی غیر مذهبی بیشتر از افراد افسرده‌ی مذهبی است.

یکی از مصداق‌های برجسته‌ی ذکر خدا، دعا است. اگر انسان با خدا ارتباط داشته باشد و در شرایط دشوار زندگی مانند بیماری، فقر و مشکلات تنها از خدا کمک بخواهد، هرگز به سراسیمگی و ناچاری گرفتار نمی شود (کمال و شیپان ۱۹۸۹). به گونه‌ای که افراد مومن ارتباط خود را با خداوند، مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و بر این باورند که می توان با نیایش، تاثیر منفی بیماری بر روان راه کنترل کرد.

■ افسردگی:

تعریف: امروزه افسردگی شایعترین اختلال روانی است که در همه‌ی جوامع و همه‌ی گروه‌های سنی دیده می شود. این اختلال بر جنبه‌های گوناگون زندگی مردم تاثیر می گذارد. بی‌اشتهایی، احساس خستگی، غمگینی ناامیدی و احساس درماندگی، از نشانه‌های مهم افسردگی است.

عوامل ژنتیکی، فیزیولوژی، اجتماعی، عاطفی و شناختی در پیدایش افسردگی دخیل می باشند ولی در منابع اسلامی، علت عمده‌ی افسردگی، نگرش‌های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته‌ها، تاثیر گناه، کم‌رنگ شدن معنویت در زندگی و نبودن غنای روحی است.
خداوند می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا». «هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی سختی خواهد داشت.»

در روایات، افسردگی را به "غم" تعبیر کرده و البته یادآور شده‌اند که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. امام صادق (ع) می فرماید: «چه چیز مانع می شود که یکی از شما هر گاه بر اثر مشکلی از مشکلات این دنیا دچار غم و اندوه شد، وضو بگیرد. سپس داخل مسجد شود و دور کعبه نماز بگذارد و بعد از نماز دعا کند»

آدلر (۱۹۸۷) در تحقیقات خود نشان می دهد که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می روند و به نیایش می پردازند، سریعتر از دیگران بهبود می یابد.

شاهد بهتر شدن اوضاع روحی و جسمی این افراد بودیم.

برای تبدیل این فرضیه به یک اصل و نظریه، به مدت ۱۰ روز این درمان انجام نشد. در جلسات کار درمانی، دیگر آیات قرآن پخش نمی شد و روند درمان به روال گذشته (قبل از ۴۵ روز) برگشت.

متأسفانه در این دوره دیگر افراد تمایل به شرکت در جلسات کار درمانی و احساس شادی و سبکی و نشاط نداشتند. در واقع انگیزه شرکت در جلسات در آنها از بین رفته بود. و در امر درمان همکاری لازم را با کادرمانگر نداشتند. و مدام در جستجوی گمشده ای بودند. به همان دلیل به کار درمانی مراجعه می کردند و این گمشده همان دعا - توکل و ارتباط با خدای یگانه بود که بر روی روح - روان و جسم این افراد تأثیر بسزایی باقی گذاشته بود.

لازم به ذکر است که حتی در زمینه‌ی جسمی و حرکتی پیشرفت های فوق العاده ای نشان می دادند و کسانی که وابسته به ویلچر بودند، دیگر با تاسی به آیات قرآن و دعا و نیایش با غلبه بر ترس و اضطراب به صورت فعال و با گفتن یا علی می ایستادند و باور آنها بر این بود که خداوند همیشه محافظ، نگهبان و یاور آنها می باشد.

نتایج این تحقیقات که بیانگر ارتباط مثبت میان باورهای مذهبی و رفتارهایی همچون نماز، دعا، زیارت می باشد می تواند به عنوان مدرک علمی - عملی رهنمودی برای درمانگران و بقیه ارگانها و سازمانها باشد که درباره اهمیت باورهای مذهبی، به ویژه دعا در سلامت روان و جسم بیشتر تأکید کنند. و اثبات این مطلب که دوری از مذهبی و معنویت سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی خواهد شد.

امید است با انجام این تحقیق و گسترش آن در سطح کشور بتوان راهنمایی مؤثری در کاهش علائم بیماری و معلولیت بود.

■ پی نوشت ها و منابع:

۱- ویلیام و وست - روان درمانی و معنویت - ترجمه شهریار شهیدی و

سلطان علی شیرافکن ص ۵

۲- بهداشت روان در اسلام صص ۲۳، ۲۶، ۴۷ و ۶۳

۳- مجله ی روان شناسی و دین، مؤسسه آموزشی - پژوهشی امام خمینی

(ره) ش ۳ - ص ۶۵

۴- مایکل آرگایل، روانشناسی شادی، ترجمه ی مسعود گوهری، صص

۲۶۵ - ۲۶۶

۵- رضارستمی، مجله بهداشت روان و جامعه، ش ۱، صص ۸ و ۹

۶- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۳۱۹

۷- محمدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۸۶

۸- **Kroll and shihan w.religius belives and psy chiatric in ptient ۵۲ practices among Minnesota**

۹- **koening h.Relligious copiny and cognirive symptoms of depression in elderly medical**

۱۰- آیرن برن، بلک ماری و دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب

۱۱- پریخ داستان، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی

ج ۱، ص ۶۱

۱۲- علی نفی فقیهی، جوان و آرامش روان، مجموعه مقالات ص ۱۰۷





استفاده‌ی سازنده از خشم (۲)؛

چند گرم خودداری بهتر از نیم کیلو جبران!

ارمغان قبادی - کارشناس ارشد روانشناسی

در بخش اول این مقاله، در مورد اثرات خشم به عنوان بخشی از یک زندگی در کنار سایر هیجان‌ها گفتیم. خشم مولد و تسریع کننده‌ی فعالیت، باعث برقراری ارتباط با دنیا و خود، حمایت از ما در برابر آسیب، موجب کشف انگیزه‌های پشت خشم می‌شود.

اکنون، اقدامات لازم در باب خشم و کنترل آن، در این بخش ارائه می‌شود: وقتی که حس می‌کنید خشم وارد می‌شود، اولین کاری که باید بکنید یک «اقدام فوری» است. متأسفانه ۹۰ درصد مردم پس از شروع احساس خشم هیچ اقدامی نمی‌کنند و بسیار اتفاق می‌افتد که خیلی سریع از مرحله‌ی احساس خشم ضعیف به غضب نزدیک انفجار، می‌رسند. اینکه می‌گویند هیجان‌ها باید دوره خود را بگذرانند افسانه است و اتفاقاً به حال خود رها کردن آنها می‌تواند خطرناک باشد. هر چه زودتر خشم خود را کنترل کنید احساس بهتری خواهید داشت.

رنجش، ملایم‌ترین شکل خشم و پیش پا افتاده‌تر از خشم است. تقریباً بیشتر افراد دست کم هفته‌ای یکبار می‌رنجد. چون شدت رنجش کمتر از خشم است، مردم سریع‌تر به آن مسلط می‌شوند تا به خشم و این احتمال هم هست که رنجش خود به خود از بین برود. خلاصه اینکه معمولاً اگر رنجش در همین حد رنجش بماند، مسئله‌ای پیش نمی‌آید.

خود را چطور فقط برای رنجش آماده می‌کنید؟

این بار که کسی دکمه‌ی خشم شما را فشار داد، این کارها را امتحان کنید: فکر نکنید آن حادثه یا مورد، جدی‌تر از همانی است که هست. همه چیز را در نظر بگیرید. وقتی کسی در ترافیک جلوی شما می‌پیچد، این ناراحت کننده است اما آخر دنیا که نیست.

به خودتان نگیرید. آن کسی که جلوی شما می‌پیچد شما را نمی‌شناسد. شاید بتوانید متوجه شوید که او هم دارد خشم خودش را خالی می‌کند و هیچ مشکل خاصی با شخص شما ندارد.

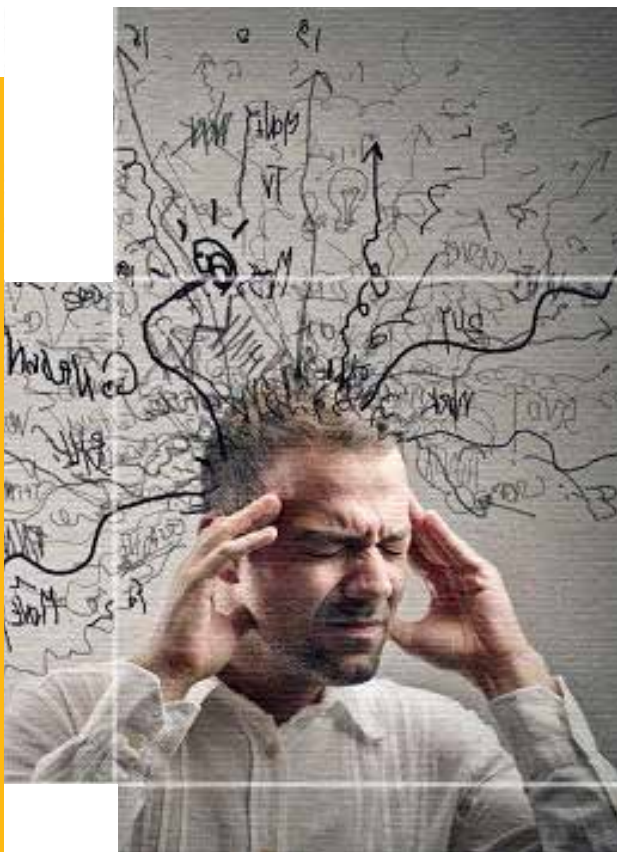
آخر را خودشان بزنند. مدیریت خشم بیشتر از آنکه درباره نتیجه کار باشد درباره روند کار است. اگر می‌توانید برای بهبود بخشیدن به روند کار بگذارید طرف مقابل حرف آخر را بزنند، با همه‌ی توانتان این کار را بکنید. اگر برای زدن حرف آخر اصرار کنید، کمکی به خود نکرده‌اید. حداقل یک حرف غیردفاعی بزنید مثل «حالا هرچی». اگر کسی نسبت به شما خشمگین شود و بخواهد درباره‌ی حماقت شما رجز بخواند، با او بحث نکنید و فقط بگویید «حالا هرچی»، یعنی حالا هرچی می‌خواهی بگو، هر چه می‌خواهی فکر کن و من می‌روم دنبال کارم. به این ترتیب وارد بازی خشمگین او نخواهید شد.

کلام آخر:

بار دیگری که دیدید خشمگین شده‌اید، قبل از اینکه کاری بکنید، عواقب آنچه را که در سر دارید، مجسم کنید. اگر اطمینان پیدا کردید که بعدا باید بخاطر آن عذرخواهی کنید، آن کار را نکنید. برای ابراز احساسات خودتان به دنبال راهی بگردید که به کسی آسیب نزنند. در چنین وضعیت‌هایی چند گرم خودداری به نیم کیلو جبران می‌ارزد.

.....

اقتباس از: مدیریت خشم/ ویلیام دوایل جنتری



تقصیر را گردن طرف مقابل نیندازید. وقتی شروع می‌کنید به مقصر شناختن دیگران، خیلی راحت اجازه می‌دهید رنجستان او ج بگیرد. بهترین کار این است که رهاش کنید.

به انتقام فکر نکنید. بیشتر وقت‌ها انتقام قدم بعدی مقصر شناختن دیگران است. انرژی خود را صرف چیزهای مفیدتر کنید.

به دنبال راه‌های دور از خشم برای برخورد با وضعیت پیش آمده، باشید. وقتی از دست آن راننده رنجیده‌اید، چطور می‌توانید بدون خشمگین شدن با وضعیت برخورد کنید؟ شاید بهتر باشد به موسیقی مورد علاقه‌ی خود یا رادیو گوش کنید. (بعضی وقت‌ها که به برنامه‌های رادیویی گوش می‌کنید آن چیزی که اول خشمگین‌تان کرده بود، فراموشتان می‌شود!)

نگذارید یک حال منفی مثل افسردگی، خشم شما را بزرگ نشان دهد. خشم فقط باعث تشدید افسردگی می‌شود. به خودتان بگویید، حالا که حال خوش از من گرفته شده نمی‌گذارم این وضع، بیشتر حال مرا خراب کند. از خودتان بپرسید: اگر افسرده نبودم چه کار می‌کردم؟ بعد همان کار را بکنید.

رفتن از محل و مدتی بعد برگشتن

یک ساز و کار درونی طبیعی برای جنگ و گریز در بدن شما کار گذاشته شده که هر وقت با نوعی تهدید مواجه شدید، به رفتار شما سمت و سو و جهت می‌دهد. این ساز و کار تعیین می‌کند که پاسخ احتمالی شما به یک تحریک و واکنش خشمگین (جنگ) یا صرفاً فرار (گریز) از عامل تحریک به خاطر پرهیز از مسئله (جنگ) باشد. مشکل اینجاست که هیچ کدام از این دو در مدیریت خشم به شما کمکی نمی‌کند. اگر تصمیم بگیرید که بمانید و بجنگید، باید برای پیروز شدن بر تهدید به مدت کافی خشمگین باقی بمانید و ممکن است شدت خشم شما در طول این فرایند افزایش هم پیدا کند. از طرف دیگر، اگر از تحریک رو برگردانید (فرار کنید) ممکن است خشمتان را همراه خود ببرید. در این صورت از تهدید خلاص می‌شوید اما از هیجان‌های خود نه! خبر خوش اینکه یک راه سوم مناسبی هم هست - یک راه دیگر برای انجام اقدام فوری.

می‌توانید در آغاز، خود را از درگیری کنار بکشید و بروید اما بعد از اینکه به اندازه کافی برای حل مشکل از راه «صحبت کردن» آرام شدید دوباره برگردید. این عاقلانه‌ترین راه برای حل مسائل تحریک‌کننده‌ی خشم است که در عین حال برگزیدن آن برای مردم، کمترین احتمال را دارد.

اجازه دادن به طرف مقابل برای زدن حرف آخر

مردم از خیلی چیزها می‌رنجند؛ چکه کردن شیر آب یا خودرویی که روشن نمی‌شود... اما از دست یکدیگر خشمگین می‌شوند. بنابراین بیشتر خشم‌ها در قالب تعامل‌های اجتماعی پدیدار می‌شوند. همیشه کسی حرف اول را می‌زند. این یعنی عامل تحریک، یعنی چیزی که توپ را به حرکت در می‌آورد. حال سوال این است که چه کسی توپ را از حرکت باز می‌دارد؟ چه کسی حرف آخر را می‌زند؟ بعد از اینکه متوجه شدید خشمگین هستید، می‌توانید تصمیم بگیرید و بگذارید کسی که حرف اول را زده است حرف آخر را هم بزند. هر چه زودتر این کار را بکنید بهتر است، مگر اینکه بخواهید کنترل اوضاع از دست خارج شود.

بیشتر وقت‌ها مردم هنگام مخالفت با دیگران و در حالی که اصلاً توجه نمی‌کنند چطور کنترل وضعیت از دستشان خارج می‌شود میل دارند حرف

تأثیر برنامه‌ی تمرین هوازی بر سطح هورمون رشد

(تأثیر برنامه‌ی تمرین هوازی بر سطح هورمون رشد و ۱۷ بتا استرادیول زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه)
مولفان: آذر اسفهدی، مهر داد فتاحی، مهتاب معظمی، غلام‌رسول و محمدرحیمی
(گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه فردوسی مشهد)



چکیده، زمینه و هدف:

سرطان سینه، از شایع‌ترین نوع سرطان‌ها و بیشترین علت مرگ و میر در زنان میانسال در کشورهای توسعه یافته می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهند بی‌حرکی و تغییرات هورمونی، خطر ابتلا به سرطان سینه را بالا می‌برد. هدف از این مطالعه بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح هورمون رشد و ۱۷ بتا استرادیول زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه بود. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی ۱۵ زن مبتلا به سرطان سینه با میانگین سن (۱۷/۱۵ ± ۴۴/۴۶ سال)، وزن (۵۳/۱۸ ± ۷۰/۵۳ کیلوگرم) و نمایه توده بدن (۲۷/۵۸ ± ۲/۱۸ کیلوگرم بر متر مربع) به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به عنوان گروه تجربی در نظر گرفته شدند. برنامه تمرین هوازی سه جلسه در هفته به مدت

۴۰ تا ۶۰ دقیقه و با شدت ۳۰ تا ۶۰ درصد ضربان قلب ذخیره به مدت هشت هفته انجام شد. سطوح هورمون رشد و ۱۷ بتا استرادیول قبل و بعد از هشت هفته تمرین هوازی، در بیماران با ۱۲ ساعت وضعیت ناشتا و ۲۴ ساعت نداشتن فعالیت بدنی شدید، اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تی همبسته تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها: سطوح هورمون رشد به دنبال هشت هفته تمرین هوازی تغییر معنی‌داری نکرد ($P=0/447$)، در حالی که سطوح ۱۷ بتا استرادیول به طور معنی‌داری کاهش یافت ($P=0/0001$). نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد هشت هفته تمرین هوازی می‌تواند یکی از نشانگرهای سرطان سینه (۱۷ بتا استرادیول) را کاهش دهد، بنابراین، این تمرین‌ها جهت بهبود یا پیشگیری سرطان سینه توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی:

ورزش، هورمون رشد، ۱۷ بتااسترادیول، زنان، سرطان سینه...
مقدمه:

سرطان یک مشکل گسترده پزشکی و دومین عامل مرگ در دنیاست؛ به طوری که پس از بیماری‌های قلب و عروق در جایگاه دوم قرار دارد. سرطان سینه، از شایعترین نوع سرطان و بیشترین علت مرگ و میر زنان میانسال در کشورهای توسعه یافته می‌باشد. در این نوع سرطان سلولهای بدخیم از بافت سینه منشأ گرفته و به صورت یک توده بدون درد و سفت در قسمت خارج سینه شروع به رشد می‌کنند. رشد روزافزون سرطان سینه در چند دهه اخیر و آثار زیانبار آن بر عوامل جسمانی عاطفی، معنوی، اجتماعی و اقتصادی، باعث شده است که علاوه بر مردم توجه متخصصان نیز بیش از پیش به این بیماری معطوف شود و آن‌ها سرطان را مشکل بهداشتی عمده قرن حاضر معرفی کنند. تغییرات هورمونی متأثر از عوامل محیطی، وراثت و ژنتیک میتواند نقش مهمی در بروز سرطان سینه داشته باشد یکی از این عوامل، هورمون رشد (GH) است. گزارشها نشان میدهند که در بیماران مبتلا به سرطان سینه، سطوح سرمی GH افزایش می‌یابد. این هورمون بعد از ترشح، وارد خون شده و با پروتئین‌های باندی خود (GHBD) ترکیب شده و سپس به رسپتور خود متصل میشود این اتصال باعث تحریک تولید فاکتور رشد شبه انسولینی (IGF-1) در کبد میشود، محور ارتباط GH-1 و IGF، سبب افزایش ریسک سرطان سینه میشود، به طوری که محور GH-1-IGF در مراحل مختلفی از پیشرفت سرطان سینه از جمله؛ تکثیر سلولی بقای سلول، سانتینوز و عود بیماری و حتی مقاومت در برابر شیمی درمانی، وارد می‌شود. ۱۷ بتااسترادیول (استرادیول) نیز یکی از عمده‌ترین استروژن‌های قابل بررسی در سرطان سینه شناخته شده است. هورمون در تخمدان زنان تشکیل می‌شود و یکی از نشانه‌های مهم سرطان سینه است؛ به طوری که تحقیقات گزارش کردند خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که غلظت استرادیول سرمی بالایی دارند، بیشتر است. تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان سینه میتوانند وضعیت بیماری خود را از طریق برنامه منظم ورزشی، کاهش وزن مازاد، انجام رفتارهای خود مراقبتی و دریافت دارو، کنترل کنند. در این ارتباط، از آنجا که استفاده از داروها در بیشتر موارد گرانیقیمت، تهاجمی و همراه با وجود عوارض جانبی زیادی است، از فعالیت بدنی به عنوان یک عامل کمکی در بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان سینه شده است در کشورهای پیشرفته، از فعالیت بدنی منظم به عنوان راهکار مفید و مؤثر در کمک به درمان بیماریهای التهابی نیز استفاده می‌شود. سرطان سینه از جمله بیماریهای التهابی است که بی‌حرکی و چاقی از عوامل بروز آن محسوب می‌شوند که فعالیت و تمرین ورزشی از این طریق کاهش التهابی نیز می‌تواند در بهبود سرطان نقش مهمی ایفا کند. همچنین ورزش و برنامه‌های تمرینی منظم در زنان مبتلا به سرطان سینه با تأثیر بر شاخص توده بدن و درصد چربی، موجب تغییرات هورمون می‌شوند؛ از اینرو در بیماران مبتلا به سرطان سینه فعالیت ورزشی می‌تواند به عنوان برنامه مکمل در درمان مورد استفاده قرار گیرد و در

این زمینه اولین بار، رود و همکاران نشان دادند، فعالیت بدنی سطح هورمون رشد را افزایش میدهد. ضمن آن که پاسخ هورمون رشد به سطح آمادگی افراد، شدت و مدت جلسه تمرینی زمان نمونه گیری خون و دیگر فاکتورهای محیطی وابسته است. مورفی و همکاران گزارش کردند که فعالیتهای ورزشی منظم میتواند به صورت مثبت بر خستگی ناشی از سرطان، آمادگی بدنی کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان سینه تحت تأثیر داشته باشد. همچنین کاظم و همکاران کاهش سطوح اینترلوکین و استرادیول و افزایش سطح آدیپونکتین را در پاسخ به تمرینهای هوازی، گزارش کردند. بنابراین فعالیتهای ورزشی منظم راهکار آسان، کم هزینه، در دسترس و غیر دارویی در کمک به بیماران سرطانی در درمان آن می‌باشد. از سوی دیگر، خرم جاه و همکاران نشان دادند یک دوره تمرینهای هوازی کوتاه مدت با شدت متوسط بر سطوح سرم بتااسترادیول و درصد چربی زنان یائسه غیر فعال تأثیری ندارد. با توجه به نتایج متناقض و بحث انگیز و عدم وجود شیوه تمرینی مناسب و منظم با طول دوره مشخص، و با توجه به افزایش روزافزون جمعیت زنان یائسه و کمبود مطالعه‌ها در زمینه پیشگیری و معرفی راهکارهای غیر دارویی و خودکنترلی از ابتلا به سرطان سینه در این گروه و افزایش غیر قابل کنترل چاقی و ابتلا به سرطان سینه در کشور همچنین به دلیل عدم وجود تحقیق‌هایی که به طور همزمان تأثیر فعالیت‌های ورزشی را بر هر دو هورمون رشد و استرادیول مورد بررسی قرار داده باشد، از سوی محقق‌های انجام پژوهش متنوعی در این زمینه احساس می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این که در تحقیق‌های کاربردی که قایم به زمان و مکان هستند، نیاز به بومی‌سازی دانش می‌باشد، بر آن شدیم با استفاده از امکانات و شرایط کم هزینه به بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر هورمون رشد و ۱۷ بتااسترادیول زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه بپردازیم.

روش بررسی:

این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون روی یک گروه تجربی بود که در سال ۱۳۹۳ انجام شد. جامعه‌ی آماری تحقیق زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه با دامنه‌ی سنی ۴۰ تا ۶۰ سال شهر مشهد و مراجعه‌کننده به بیمارستان امید بودند. با توجه به شرایط خاص آزمودنی‌های تحقیق حاضر، حجم نمونه بر اساس نمونه در دسترس بود که پس از فراخوان و دعوت به مشارکت با تأیید پزشکان متخصص، ۱۵ بیمار زن داوطلب به روش نمونه‌گیری انتخابی در دسترس بر گزیده و بر اساس پروتکل فرم تکمیل شده آمادگی شرکت در فعالیت‌های ورزشی به (Physical Activity Readiness Questionnaire) عنوان گروه تجربی در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود عبارت بود از: زنان یائسه غیر فعال که در یک سال گذشته هیچگونه فعالیت بدنی منظمی نداشتند و از آخرین دوره قاعدگی آنها شش ماه گذشته بود. آنها هیچگونه بیماری نظیر؛ بیماریهای قلبی - عروقی، گوارشی، متابولیکی و کلیوی و از توپدی نداشتند، دارو و مکمل غذایی خاصی استفاده



۴۰ تا ۶۰ دقیقه و زیر نظر مربی و پژوهشگر انجام شد. برنامه تمرین هوازی با شدت ۶۰-۳۰ درصد ضربان قلب ذخیره ای بود. شدت تمرین بر اساس نسبتی از حداکثر ضربان قلب ذخیره ای برای هر بیمار به روش کارونن محاسبه و در حین تمرین به وسیله ضربان سنج پولار ساخت کشور فنلاند کنترل شد. ضربان قلب استراحت + درصد مورد نظر (ضربان قلب استراحت - سن) = ۲۲۰ (ضربان قلب ذخیره ای داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون ها آماری شاپیرو-ویلک، لون و تی دانشجویی تجزیه و تحلیل شدند. بر اساس نتایج جدول ۲ تفاوت میانگین های پیش آزمون و پس آزمون هورمون رشد زنان میانسال به لحاظ آماری معنی دار نبود $p = 0.447$ از طرفی تفاوت میانگین های پیش آزمون و پس آزمون ۱۷ بتا استرادیول سرمی به لحاظ آماری معنی دار نبود ($p = 0.001$).

بحث:

افزایش و کاهش برخی از هورمونها در بدن و تجمع آن در بافت سینه و همچنین بی تحرکی خطر ابتلا به سرطان سینه را بالا میبرد. هدف از مطالعه ای حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرینهای هوازی بر سطوح هورمون رشد و ۱۷-بتا استرادیول زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه بود. بر اساس یافته های این تحقیق، فعالیت ورزشی هوازی اثر معنی داری بر هورمون رشد زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه داشت. نتایج تحقیق ها نشان میدهد سطوح هورمون رشد، عامل تأثیر گذار در بروز سرطان سینه است. در واقع عواملی که باعث افزایش سطوح هورمون رشد میشوند مانند آکرومگالی - با افزایش خطر

نمی کردند و عادت به مصرف سیگار نیز نداشتند. به منظور رعایت منشور اخلاقی تمامی بیماران پیش از نمونه گیری به صورت شفاهی با ماهیت و نحوه انجام کار و خطرهای احتمالی آن آشنا شدند و به آنها نکاتی عمده و ضروری درباره تغذیه فعالیت بدنی، بیماری و مصرف دارو یادآوری شد تا نسبت به رعایت آن دقت لازم به عمل آورند، سپس بیماران فرم رضایت نامه کتبی همکاری در کار تحقیقی را تکمیل و آمادگی خود را جهت شرکت در تحقیق اعلام کردند. قابل ذکر است که کلیه بیماران مختار بودند در هر زمانی و بدون هیچ قید و شرطی از ادامه کار تحقیقی انصراف دهند. در این تحقیق در مرحله پیش از آغاز و پس از پایان برنامه تمرین ورزشی از ورید جلو بازویی بیماران به میزان ۱۰ سیسی نمونه خون گرفته شد. پیش از جمع آوری نمونه خون، همه بیماران ۱۲ ساعت ناشتا بودند و ۲۴ ساعت فعالیت بدنی شدید نداشتند. در هر دو مرحله پیش و پس از مداخله نمونه گیری خونی بین ساعات ۸ تا ۹ صبح انجام شد. نمونه های خونی حداکثر یک ساعت پس از خون گیری با سرعت ۲۷۰۰ دور در دقیقه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جداسازی و سانتریفیوژ شد. عوامل هورمونی شامل هورمون رشد و ۱۷-بتا استرادیول با استفاده از روش الکتروکی ملومینسانس و با دستگاه الیسا یز محصول کمپانی روچ با حساسیتی ۱۵-۱۰ مول از غلظت ماده، اندازه گیری شد. برنامه تمرین هوازی شامل: گرم کردن عمومی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه (راه رفتن، دویدن نرم حرکات کششی و جنش پذیری)، پروتکل تمرینی و ۱۰ دقیقه سرد کردن بود که به مدت هشت هفته، با تواتر سه جلسه در هفته به مدت

سرطان سینه همراه می باشد و با آنتاگونیستهای این هورمون، رشد سلول های سرطانی سینه کاهش می یابد. همچنین، تحقیق ها گزارش کردند نوسانات شبانه روزی هورمون رشد، سطوح سرمی IGF-1 را تنظیم میکند. IGF-1 علاوه بر تأثیرات خاص خود، برخی از اعمال هورمون رشد را میانجیگری میکند و سطوح آن در گردش خون، به صورت باز خورد منفی ترشح هورمون رشد را متوقف می کند. هر چند در تحقیق حاضر IGF-1 ارزشی ندارد، اما سطوح هورمون رشد تغییر نکرد. در این زمینه به جز تحقیق خیر ده و همکاران، تحقیق دیگری مشاهده نشد، که نتایج تحقیق حاضر با یافته های خیر ده و همکاران همخوانی داشت، به طوری که این محققان گزارش کردند هشت هفته تمرین هوازی در زنان میانسال مبتلا به سرطان سینه منجر به تغییر معنی دار هورمون رشد بین دو گروه کنترل و تجربی نمی شود از سویی دیگر، نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق های انجام شده روی گروه های سالم متناقض بود. به عنوان مثال بیژه و همکاران تأثیر شش ماه تمرین هوازی با شدت ۶۵-۵۵ درصد در زنان میانسال غیر فعال و خورشیدی و همکاران اثر تمرین منتخب هوازی در مردان چاق را بر تغییرات هورمون رشد بی تأثیر دانستند، در حالی که بن و همکاران افزایش هورمون رشد را در فعالیتهای هوازی در مردان چاق و توفیقی و همکاران تأثیر برنامه هوازی را بر سطح هورمون رشد پلازما معنی دار گزارش کردند. با این وجود لازم است پژوهش های بیشتری در این زمینه انجام شود تا بتوان در مورد تأثیر تمرینهای ورزشی بر تغییرات GH در زنان مبتلا به سرطان سینه اظهار نظر کرد. با این حال، همان طور که بیان شد در تحقیق حاضر تغییرات IGF-1 بررسی نشد که به نظر میرسد پاسخ محور IGF-GH-1 به تمرین نیز در این بیماران باید بررسی شود که از محدودیتهای تحقیق حاضر است امید است در تحقیق های آینده تغییرات غلظت GH نسبت به تمرینات با شدت و مدت های متفاوت بررسی شود. با این که در این تحقیق، محدودیت هایی از جمله عدم رعایت رژیم غذایی مناسب به وسیله آزمودنی ها، تفاوت های فردی و عدم کنترل دقیق حالات روحی و روانی وجود داشته است باعث شد در نتیجه گیری جانب احتیاط بیشتر رعایت شود. از طرفی نتایج تحقیق حاضر نشان داد هشت هفته تمرین هوازی تأثیر معنی داری بر میزان ۱۷ بتا استرادیول داشته است. این نتایج با یافته های ترتیبی و زرنشان، مک تیرنان، اسمیت و همکاران میرآخوری و همکاران، کاظمی و همکاران، هم خوانی دارد. از طرفی با یافته های نانسی ویلیامز، جنیفرال کولپلند و کملر وایلد و خرم جاه و همکاران همخوانی ندارد. اسمیت و همکاران، اثر فعالیت ورزشی با شدت متوسط را بر متابولیسم استروژن بررسی کردند و نتیجه گرفتند که تغییر در متابولیسم استروژن در زنان پس از یائسگی، ممکن است ساز و کاری باشد که طی آن، افزایش فعالیت جسمانی، خطر سرطان سینه را کاهش می دهد. مک تیرنان و همکاران نشان دادند بیشترین کاهش در غلظت سرم استرادیول زنان تمرین کرده مربوط به زنانی بود که چربی بدن آن ها بیشتر از دو درصد کاهش داشت. همچنین میرآخوری و همکاران گزارش کردند با توجه به اثر افزایشی تمرین ورزشی هوازی بر بی ان miR 206 و اثر کاهش می بر بیان ER و کاهش سطوح

استرادیول پلازما در موشهای مبتلا به سرطان سینه، تمرین هوازی، این حلقه تنظیمی را به سمت کاهش تکثیر سلولی پیش می برد و می تواند به عنوان ساز و کار نوین در جریان اثرات مثبت و کمک درمانی فعالیت ورزشی بر سرطان سینه در نظر گرفته شود.

کاظمی و همکاران نیز بیان کردند در پاسخ به تمرین های هوازی، سطوح اینترلوکین-۱۷ و استرادیول کاهش، از طرفی سطح آدیپونکتین افزایش می یابد. بنابراین، از فعالیت ورزشی به عنوان روش مناسبی برای کمک به درمان سرطان یاد کردند.

از آنجا که استرادیول مثل سایر استروئیدهای جنسی از کلاسترول ساخته میشود ممکن است برنامه تمرینی با اثر گذاری در میزان کلاسترول در کاهش استرادیول نقش داشته باشد یا در متابولیسم استرادیول و در نتیجه کاهش سطح سرمی آن مؤثر باشد. از طرف دیگر، تحقیقها نشان داده اند آدیپونکتین می تواند با فعال کردن AMPK آنزیم های درگیر در تولید کلاسترول را سرکوب کند و لذا از تولید استرادیول در بافت چربی جلوگیری کند. بنابراین تمرینهای هوازی منظم میتوانند سطوح استروژن سرم را بدون مداخله دارویی کاهش دهند که پیامد بالینی مهمی برای بیماران مبتلا به سرطان سینه می باشد.

از دیگر مکانیسم های مؤثر تمرینهای هوازی بر کاهش استرادیول میتوان اینگونه بیان کرد که در پاسخ به تحریک خارجی مانند تمرین ورزشی بیان ژنی به وسیله ساز و کارهای متفاوتی مانند خاموش شدن بیان ژن به وسیله میکرو RNA می تواند تنظیم شود و miRNAs، RNAs غیر کدگذار کوچک هستند که بیان ژنی را از طریق از بین بردن مولکولهای mRNA و یا از طریق جلوگیری از ترجمه آنها تنظیم می کنند. بیش از ۵۰ درصد ژنهای miRNA در نواحی ژنومیک همراه سرطان قرار گرفته اند. بنابراین پیشنهاد شده miRNAs نقش مهمی در پاتوژنز انواع سرطان در انسان بازی می کنند. در این میان mir-206 رابطه نزدیکی با انواع سرطان ها دارد و با سرکوب بیان گیرنده آلفا استروژن (ERα) به عنوان سرکوب کننده تومور سرطان سینه عمل می کند. علاوه بر این، بیش بیان mir-206 می تواند اهداف استرادیول در سلول ها MCF-7 را سرکوب کند. Mir-206 می تواند بیان ESR1 را که اهداف استرادیول در بافت سینه هستند را سرکوب کند.

همچنین فعالیت ورزشی بر وزن بدن و پراکندگی چربی بدن تأثیر می گذارد. ساز و کار مربوط به چاقی و سرطان سینه ثابت نشده است اما ممکن است ناشی از افزایش غلظت استرادیول سرم باشد که به علت افزایش تولید استروژن با آروماتاز در بافت چربی و کاهش غلظت هورمون های جنسی متصل به گلوبولین است. علاوه بر این، طبق نتایج تحقیقات فعالیت ورزشی متابولیسم استروژن را تحت تأثیر قرار می دهد. آنزیم های واقع در سلول های سینه، استرادیول را به استرون تبدیل می کنند که آن نیز به ۲ و ۱۶ هیدروسیلیت می شود. ۲-هیدروکسی استرون از متابولیت های استرادیول می باشد که فعالیت ورزشی به افزایش متابولیت ۲-هیدروکسی استرون در ادرار می انجامد.

از آنجا که استرادیول مثل سایر استروئیدهای جنسی از کلاسترول ساخته می شود، ممکن است برنامه تمرینی با اثر گذاری در میزان کلاسترول در کاهش استرادیول سرم دخالت کند، یا در متابولیسم استرادیول و در نتیجه

نتیجه گیری:

به طور کلی نتایج تحقیق حاضر کاهش ۱۷ بتااسترادیول را به دنبال هشت هفته تمرین هوازی با شدت ۶۰-۳۰ درصد ضربان قلب ذخیره در زنان مبتلا به سرطان سینه را نشان داد. کاهش استرادیول بدون مداخله دارویی که هدف هورمون درمانی در بیماران سرطانی است، می تواند اثر مثبت فعالیت بدنی را نشان دهد. با در نظر گرفتن یافته های این تحقیق، انجام فعالیت منظم هوازی به بیماران مبتلا به سرطان سینه پیشنهاد می شود.

تقدیر و تشکر:

این مطالعه حاصل پایان نامه ای کارشناسی ارشد مصوب کمیته تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد است. بدینوسیله از کلیه ی بیماران که در این مطالعه شرکت کردند و در انجام آن، ما را یاری دادند، تشکر و قدردانی می کنیم.

کاهش سطح سرمی آن موثر باشد. فعالیت ورزشی متابولیسم استروژن را تحت تأثیر قرار می دهد. با این حال در تحقیق حاضر سطوح آدیپونکتین و استروژن مورد بررسی قرار نگرفته است، که این موارد احتمالاً بر تغییرات استرادیول تأثیر دارند. همچنین با توجه به اثر 206-mir بر ژن های پایین دست استرادیول و محدودیت مالی پژوهشگر برای اندازه گیری این ژن ها، توصیه می شود. برای روشن تر شدن ساز و کارهای سلولی اثر فعالیت ورزشی، پژوهش های بیشتری در این زمینه انجام گیرد. همچنین از دیگر محدودیت های تحقیق حاضر می توان به عدم وجود گروه کنترل جهت مقایسه نتایج بین گروه ها، و عدم کنترل برنامه غذایی آزمودنی ها اشاره کرد.

از آنجا که انجام فعالیت ورزشی می تواند یکی از عوامل موثر بر بهبود وضعیت بیماری باشد و با نظر به این که میزان تغییرات هورمون رشد و ۱۷-بتااسترادیول به نوع فعالیت ورزشی، تعداد ساعت ها و جلسه های فعالیت، مدت تمرین افراد و همچنین به وضعیت افراد (سالم یا بیمار بودن) بستگی دارد، به پزشکان و مربیان ورزشی پیشنهاد می شود به هنگام طراحی تمرینات، تدابیر ویژه ای در این زمینه بیاندیشند. با این حال تایید این موضوع به پژوهش های بیشتری نیاز دارد. همچنین شدت فعالیت ورزشی، نکته مهمی است که باید در طراحی تمرین ها برای افراد مبتلا به سرطان سینه، به آن توجه داشت. چنانچه در پژوهشی مشاهده شد که اگر چه تمرین با ۵۰ درصد ظرفیت عملکردی، موجب کاهش حجم تومور و وضعیت التهابی تومور می شود، اما تمرین با ۸۰ درصد ظرفیت عملکردی نه تنها موجب کاهش حجم تومور نمی شود، بلکه رشد تومور را هر چند به میزان ناچیز تسریع می کند. با توجه به این نتایج، می توان گفت که انتخاب شدت در برنامه تمرینی افراد مبتلا به سرطان، باید احتیاط انجام شود و نباید از شدت های بالا استفاده کرد.



مور دانه‌کش

دکتر عباسعلی صحافیان
تصویرگر: فرزانه رئیس‌الساداتی

بالاخره یه روز با یه ماشین ژیان

قهوه ای رنگ اومدم خونه.

بچه ها دورم حلقه زدن.

پسرم پرسید: بابا این چند سالشه؟

گفتم: هفده سال از ساختش گذشته.

دخترم پرسید: بابا این ماشین از خودمونه؟

گفتم: آره دخترم.

گفت: مال خود خودمونه؟

گفتم: آره از خود خودمون.

سپر جلوش کج بود و سپر عقب نداشست. درهاش هم قور و دبه بود. یک هفته تموم روز و شب باهاش

ور رفتیم تا سروصداش رو کم و روبراهش کردیم. بچه ها دورم می چرخیدن:

-برید کنار! روکش صندلی هاش رو هم باید عوض کنیم. خیلی کثیف و پاره ست.

شش ماه بعد که آخرین قسطش رو دادم این کارو کردم. حالا روی صندلی عقب بالا و پایین می پریدن.

خوشحال بودیم. دیگه ماشینی داشتیم که مرتیش کرده بودیم. درب و داغون نبود.

مادر زن سنگین وزنم یک روز خواست بره حرم.

گفتم: اجازه بدین برسونیمتون.

به سختی از در تو رفت. بچه ها کمکش کردن. هلش دادن تا سوار شد. در رو به زحمت روش بستن. تا رسیدن به

حرم، ماشین یک وری به سمت اون کج بود.

پسرم نمی داشت ببرمش کارواش می گفت: گروه، حلقه نصف ماشین های دیگه از مون بگیرن.

ماشین شستن را دوست داشت. وقتی شلنگ آب رو می گرفت روش، صندلی هاش خیس می شد و تا مدتی سقفش هم

جکه می کرد. بیرون شهر که می رفتیم دخترم می گفت: بابا جلو بزنی! ترو خدا، یاالله، تندتر!

سرعتش به هفتاد نمی رسید. قبل از رسیدن به این سرعت اتاقش باد می افتاد و می لرزید.

یک بار یهو درش باز شد. خدا رحم کرد نزدیک بود دخترم پرت شه بیرون. از شیب تند پارک طبقه که بالا

می رفتیم، می ترسیدم خاموش کنه، گاز می دادم.

دخترم دلش می سوخت: بابا گناه داره، ناله می کنه.

بچه ها خودشونو به جلو خم و تشویقش می کردن: یاالله، برو، برو، نایست، نایست!

سربالائی که تموم می شد. همگی نفس راحتی می کشیدیم.

من و بچه ها خیلی اصرار کردیم تا مادرشون راضی شد با ماشینمون بریم شمال. به قوچان نرسیده پنجر

کردیم. توی هوای داغ لاستیک رو عوض کردم. حرکت که کردیم خانم یک ریز غر می زد:

- چقد گرمه! زمستون ها سرما، حالا هم گرما از درزش تو میاد!

پسرم گفت: خودم قول میدم بزرگ شدم برای مامان بنز بخرم...

خیلی زود بچه ها از شمال ابری و بارونی خسته شدن. زدیم به جاده هراز به طرف تهران حرکت کردیم،

بریم کرج خونه عموشون. توی پیچ و خم های جاده کوهستانی و سربالائی ها وقتی از کنار ماشین های

بزرگ حمل تیر آهن رد می شدیم، ترس ورمون می داشت. می خواستیم هرچه زودتر رد شیم. مبادا

ماشینی از مقابل بیاد، فرصت رو از ما بگیره. یک طرف کوه بلند، طرف دیگه دره عمیق بود.

پسرم سربه سر مامانش می داشت: نترس مامان، اگه پرت شیم، تا ته دره نرسیده فرصت داریم به

اورژانس زنگ بزنینم!

هیچ وقت ابتکار خوبش رو فراموش نمی کنم. برای این که ماشین های بزرگ مراقب ما باشن و هوای

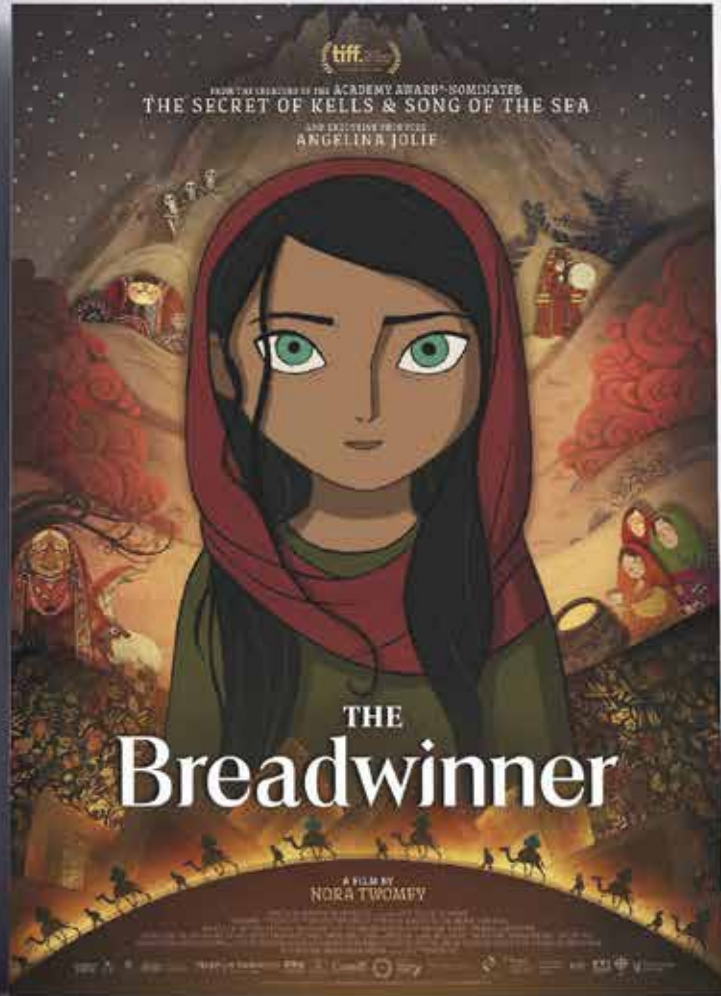
مارو داشته باشن با ماژیک روی قطعه مقوایی نوشت: میازار موری که دانه کش است... و چسبوند پشت

شیشه عقب!



نان آور؛ یک قصه‌ی آشنا...

در باب انیمیشنی که نامزد اسکار شد
محمد رحیمی



موسسه‌ی خیریه‌ی همدم مسئولیت بهبود زندگی و آموزش شبانه‌روزی ۴۰۰ دختر بی‌سرست را به عهده دارد. همه‌ی این دخترها برای خادمین همدم و همه‌ی کسانی که با آنها آشنایی دارند ارزشمند و عزیز هستند. خیلی‌ها، از آنها طلب دعای خیر دارند. بسیاری از مردم، در کنار این بچه‌ها تمرین انسانیت و عشق می‌کنند. اهمیت حضور این دختران برای شهروندان عزیز مشهدی و حتی سایر شهرهای دیگر کشورمان روشن است.

البته من نمی‌خواهم در مورد همدم حرف بزنم. می‌خواهم روایتگر انیمیشنی باشم که قصه‌اش تا حد زیادی سیاه است و از سرزمینی سخن می‌گوید که در آن ارزش دادن به دختران کوچک و بزرگش جایی ندارد و این دختران حتی حق زندگی معمول در کنار سرپرستانشان را هم ندارند. روزی روزگاری، در کشوری خیالی و پراز غم، زنان دیگر جایگاه‌شان را به عنوان یک انسان از دست داده بودند. آن‌ها، بدون برادر، همسر یا پدرشان حق خروج از خانه‌ها را نداشتند. مردهای این جامعه مدام به زنان لزوم زندگی در تنهایی اندرون خانه را یادآوری و حتی این کار را یک ارزش والا تلقی می‌کردند.

در این جامعه، زنان اصولاً حق کار بیرون منزل را نداشتند و اگر ضرورتی پیش می‌آمد، قهرمان‌های داستان که دختران کوچکی بودند موی سرشان را کوتاه می‌کردند و بالباس پسرانه مشغول کار می‌شدند و اسامی حقیقی‌شان «پروانه» و «شازی» را به نام‌های مردانه‌ای مانند «دلور» و «آتیش»، تغییر می‌دادند. چون آن‌ها در نوجوانی‌شان صرفاً در قامت یک پسر، حق زندگی را پیدا می‌کردند و جهان اطراف‌شان به قدری تاریک و پراز کثافت بود که این حق را تنها در ازای کنار گذاشتن هویت زیبای‌شان و تبدیل شدن به چیزی که نبودند، به آن‌ها اعطا کند. در کشور خیالی و پراز سیاهی و ناراحت‌کننده‌ای که از آن صحبت کردیم، خواندن کتاب، داشتن عکس و مواردی از این دست، جرم به حساب می‌آمد. اهالی آن جا دین را بهانه‌ای برای جنگ و کسب اعتبار و به خصوص زن را موجودی بی‌ارزش تلقی می‌کردند. این‌ها را گفتم، که بگویم نان‌آور (The Breadwinner) که نام اصلی آن «پروانه» است، قصه‌ای از همین جنس و از درون همین شهر سرشار از سیاهی تقدیم‌تان می‌کند. و خبر بد این‌که؛ توصیفاتی که به کار بردم، فقط درباره‌ی کشوری خیالی صادق نیست؛ این، به واقع وضعیت کشوری است در نزدیکی ما، به نام «افغانستان».

استودیوی ایرلندی انیمیشن‌سازی کارتون «سالون» تا به امروز سه انیمیشن بلند سینمایی روانه‌ی اکران کرده که هر سه نامزد جایزه اسکار شده‌اند. «راز کلز»، «آواز جنوب» و حالا انیمیشن «نان‌آور» به تهیه‌کنندگی آنجلینا جولی محصول ۲۰۱۷ که بر اساس کتابی به نویسندگی دبورا الیس و از خاطرات مصاحبه‌های شخصی او با چند افغانی فراری در سفرش به پاکستان، نوشته شده است.

نان‌آور، داستان زندگی دختری به نام پروانه است که با پدر معلمش در شهرشان دستفروشی می‌کنند. پدر بعد از اینکه جلوی یکی از مامورین طالبان می‌ایستد و با او دهان به دهان می‌گذارد، بازداشت و به زندان «پل چرخ» فرستاده می‌شود. خانواده‌ی پروانه که متشکل از مادرش فاطمه خواهر بزرگترش ثریا و برادر ۳ ساله‌اش زکی است، در ابتدا به دنبال پدر می‌روند ولی زمانی که تمام راه‌ها را برای دیدن او یا آزاد کردنش بسته

می‌بینند، می‌فهمند که باید زندگی‌شان را بدون او بگذرانند. از آنطرف به علت اینکه هیچ زنی در افغانستان حق ندارد تنهایی در شهر تردد کند و یا هیچ مغازه‌ای به زن تنها جنس نمی‌فروشد، نمی‌دانند تکلیفشان چیست و باید چگونه امورات خود را بگذرانند. پروانه با کوتاه کردن موهای خود خودش را شبیه پسرها می‌کند و زندگی‌اش را به عنوان یک پسر بچه در شهر ادامه می‌دهد. او وارد دنیای جدیدی می‌شود که پیش از این به دلیل دختر بودنش نمی‌توانست آن را تجربه کند. او به نوعی نان‌آور خانه می‌شود.

دیدن انیمیشن نان‌آور البته برای بچه‌های امروزی می‌تواند استراحتی باشد از دنیای قهرمان‌زده و سوپر قهرمانان و هیولاهای آنها و درسی باشد از حقیقت زندگی و مشکلات آن.

واقعیت آن است که انیمیشن نان‌آور مخاطبین بزرگسال را بیشتر از کودکان هدف گرفته است؛ مخصوصاً آن‌جا که قصه‌های پری‌گونه‌ای به رسم همیشگی آثار استودیو کارتن سالون در بطن داستان اصلی روایت می‌شود مفاهیم بزرگسالانه‌ای در خود جای داده است که کمتر بچه‌ای قادر به درک آنهاست. حتی نام پسرانه «آتش» که پروانه به منظور ورود به زندگی و دنیای پسرانه‌اش برای خود انتخاب می‌کند، اشاره و نمادی به حکایت عطار یعنی همان پروانه و عشقش به آتش است که با وجود خطر داشتن دایم گرد آن می‌چرخد. این حجم از نشانه‌شناسی در یک انیمیشن بی‌نظیر است ولیکن طبعاً برای همگان قابل درک نیست.

دیدن این فیلم از نظری برای خراسانی‌هایی که این معرفی را می‌خوانند می‌تواند خاص و جالب باشد. ساکنین استان‌های خراسان رضوی و جنوبی با توجه به میزبانی سالیان طولانی از افغانه‌ی عزیز و مظلوم، می‌توانند با حال و هوای فیلم ارتباط بهتری برقرار کنند. در بعضی روستاها و شهرک‌های مرزی کشور خودمان هم گاهی مخالفت با درس خواندن دختران و کار کردنشان را شاهدیم و حتی گاه منظره‌ی دلهره‌آور کودکان کار، در همین چهارراه نزدیک خانه‌ی همه‌ی ما قابل مشاهده است.

اخیراً در خبری به نقل از ناهید تاج‌الدین نماینده مردم اصفهان و عضو هیات رییس‌هی کمیسیون اجتماعی مجلس دهم، آمار کودکان کار در ایران ۳ تا ۷ میلیون نفر عنوان شده بود.

وی تأکید کرده بود که: «ورود این کودکان به بازار شغلی زیرزمینی باعث شکل‌گیری معضل بهره‌کشی می‌شود. ضمن اینکه زمینه را برای سوء استفاده از این کودکان بیش از پیش فراهم می‌آورد.»

در دنیای داستانی انیمیشن نان‌آور، بچه‌ها جایی برای بازی و دلخوشی ندارند. هر چه هست کار است و جمع کردن پول با مصیبت و تلاش و در نهایت دلخوش بودن به خریدن دو قرص نان با مزد یک روز کار و دقیقاً نان‌آور شدن به معنی خاص کلمه. و این داستان واقعی، متأسفانه در همه‌ی دنیا و حتی کشور خودمان هم هر روز تکرار می‌شود. البته فرقی این است که لازم نیست لباس مردانه بیوشی تا اجازه کار کردن داشته باشی، بلکه دخترها با همان لباس خودشان و چهره‌ی آفتاب‌سوخته سر چهارراه‌ها مشغول گل‌فروشی و... هستند.

جدول شماره: ۴

افقی:

۱. مراسم قرائت دعای نورانی عرفه در قالب این برنامه در موسسه همدم برگزار شد - دشمن دیرینه پنییر ۲. بدگوی ادبی - زیاد شونده - مدافع فوتبالی ۳. نپذیرفتن - رجا - صدمتر مربع - نقطه اینترنتی ۴. ورم - گیاه زیبای مردابی ۵. آبگوشت ساده - اشاره به نزدیک - قورباغه درختی ۶. آشکارا - گیاه خورشتی - سوغانی تبریز ۷. دیوار گلی - فرآیندی که در آن به فرد توانخواه کمک می شود تا توانایی از دست رفته خود پس از یک واقعه، بیماری یا آسیب را که منجر به محدودیت عملکردی وی شده است مجدداً به دست آورد - صوت نفرت ۸. سمت راست - از مصالح ساختمانی - حرف دوم یونانی - گویشی محلی در کشورمان ۹. سرخ‌رگ - مرغ می رود - از شیخ نشین های خلیج همیشه فارس ۱۰. شهر خون و قیام - بکندنگی - اثر چربی - کج ۱۱. ابریشم ناخالص - امتحان چهار جوابی - پدر - یکی از دو جنس ۱۲. همراهی - عامل محرک انجام بسیاری از کارهای سخت ۱۳. زندگی کردن - حرف انتخاب - کمان صورت - اسم ۱۴. فیلمی به کارگردانی «فیلیپ استولزی» - صفتی برای فولاد ۱۵. آلبومی موسیقایی از استاد شجریان - از عوامل تکثیر گیاهان - پشته خاک

عمودی:

۱. این گروه مولودی خوانی به سرپرستی خانم فتحی هر سال در روز ولادت امام رضا(ع) با نیتی خالصانه و متواضعانه، از تهران خاص دیدار با فرزندان بی سرپرست توانبخشی همدم به مشهد سفر می کنند - موسسه ی بزرگ توانبخشی همدم مدتی است فرزندان خود را با این هنر زیبای ایرانیان آشنا و آن را به صورت کلاس حرفه آموزی تخصصی ایجاد کرده است ۲. اجرت - برای رفتن به موسسه همدم از این خیابان وارد بولوار عبدالمطلب و سپس خیابان عبدالمطلب ۵۸ شوید ۳. دنیا آوردن - شرقی ترین شهر روسیه - پسوند ماندنی! - نام پسرانه فرنگی ۴. مصنوع شیمیایی مورد استفاده در ساخت ظروف - قلب تپنده مصر - قشنگ ۵. ضمیر اتحاد! - از دروس دوره ابتدایی ۶. بازیگر خانم سریال «بچه مهندس» که روز یکشنبه هفتم مرداد ماه ۱۳۹۷ برای دیدار و احوال پرسی با بچه های همدم خصوصاً اهالی سرای مهر به این موسسه ی خیریه آمد و ساعتی را در کنار آنها سپری کرد - واحد ورزش والیبال - صوت ندا ۷. شهر بادگیرها - وسط - لنگه در - ابوالبشر(ع) ۸. ویتامین جدولی - گاز نادر تبلیغاتی - بالابر خودرو - رنگ آرامش بخش ۹. صوت ندا - «بیابان» در هم ریخته - از وسایل تبلیغاتی ۱۰. نهی از نالیدن می کند - مشکل - ناخوشایند ۱۱. تحیت - نشاط و خرمی - شرور ۱۲. مخفف کاه و کوه - نیست شونده - شایسته ۱۳. راه فرار - همسر حضرت یعقوب(ع) - می گویند جواب آن هوی است ۱۴. سود حرام - متانت - عدد عمر - وقت و زمان ۱۵. ریاست محترم دانشگاه فردوسی مشهد که روز یکشنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۷ ضمن دیدار با مدیران و فرزندان همدم از کارگاه های هنری این موسسه ی خیریه دیدن کرد و با زندگی و آموزش ۴۰۰ دختر بی سرپرست این موسسه ی خیریه آشنا شد - سبزی خرد کردنی - دانه معطر

جواب جدول قبل

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	غ	ی	م	دی	د	س	ه	ر	ا	و	ن	ش	چ	ش	ن
2	ز	ا	ز	ر	لی	ب	ون	ن	د	و	د	ری	ف	ری	د
3	ا	ل	ا	ح	سی	م	د	چ	د	ا	م	ا	م	ا	ت
4	ل	ن	ن	م	ل	ک	ش	ر	و	ف	ش	ه	ش	ه	ش
5	ا	ن	ا	ت	ا	ک	ن	ل	ک	ن	ش	ش	ش	ش	ن
6	و	ا	ل	ا	ن	ب	ا	ت	و	ا	ب	ع	ت	ع	م
7	ع	ی	ع	ج	م	ل	ف	ی	ن	ک	ب	ب	ب	ب	ی
8	وی	وی	وی	ز	ی	ن	ا	ه	ن	ش	ای	ش	ای	ش	ن
9	م	ر	م	ر	ک	ش	ش	ش	ش	ا	ا	ا	ا	ا	ا
10	م	ب	ب	س	ا	د	ی	ت	ول	ول	ر	ر	ر	ر	ب
11	ا	ا	ا	ا	م	ا	ر	ه	ر	ه	ب	ب	ب	ب	ا
12	ا	ج	ا	ج	ل	ی	ر	ی	ر	ش	ش	ت	د	ق	ت
13	ا	م	ا	د	م	ن	ا	ن	ا	س	س	د	ا	د	ر
14	ن	ی	ن	ی	ا	ن	ر	و	ا	ن	س	پ	پ	ی	م
15	ده	ا	ده	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا	م

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

نگاهی به: بارون درخت نشین (نوشته‌ی: ایتالو کالوینو)

■ مریم همایونی

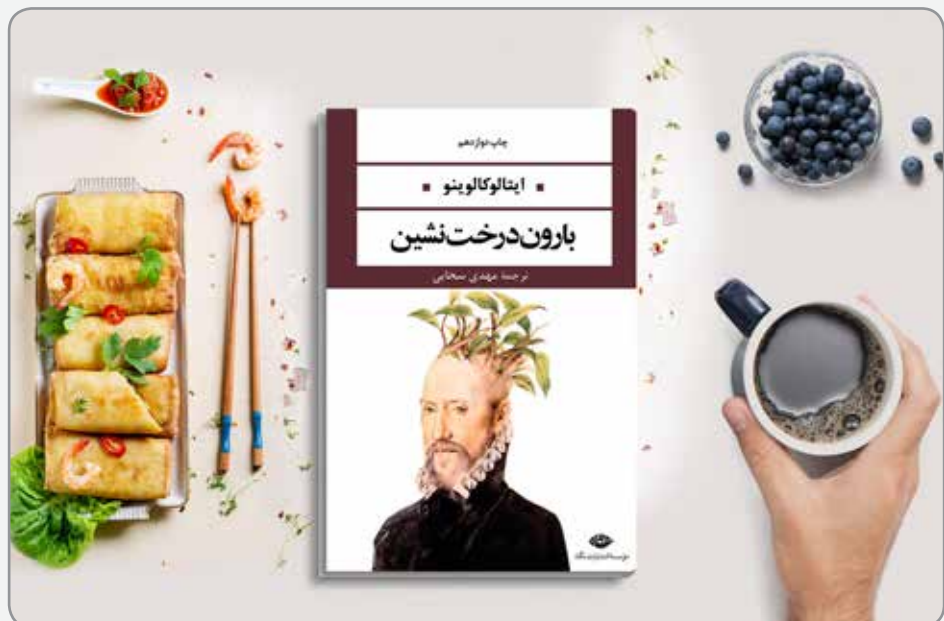
هر کدام از ما شاید تاکنون آرزوی نوع دیگری از به‌زیستی و نوزیستی را در ذهن خود پرورانده باشیم؛ به‌زیستی که بتواند در راستای کمک به هم‌نوعانمان هم باشد. اما سنت‌های کهنه در مقررات خشک زمینی اجازه نمی‌دهد خارج از هنجارهای اجتماعی قدمی برداریم و به این نوع آرزوها چندان وسیع‌تر فکر کنیم و به مرحله‌ی عمل برسانیم چرا که در جامعه، به‌عنوان هنجارشکنی سرکوب خواهد شد.

ایتالو کالینو یکی از سرشناس‌ترین چهره‌های ادبیات معاصر ایتالیا است. طنز ظریف نزدیک به واقعیت، تخیل قدرتمند و توانمند، استفاده از تمثیل و استعاره‌ها و افسانه‌پردازی در آثار کالینو جایگاه ویژه‌ای را در میان رمان‌نویسان اروپایی به خود اختصاص داده است.

کتاب «بارون درخت نشین» با ترجمه‌های متعدد در دنیای ادبیات جهان و همچنین چند ترجمه در ایران بی‌شک یکی از شاهکارهای ادبی است که در عین سادگی و روانی، معانی عمیقی را در خود گنجانده است. نویسنده با تبحری خاص توانسته زندگی غریب و نوعی جدید از گوشه‌نشینی انسان را در سرآغاز سده نوزدهم، به تصویر بکشد. محور اصلی داستان، زندگی شخصی به نام «بارون کوزیمو» است. بارون کوزیمو، پسر ارشد بارون روندواز خانواده‌های اشرافی است.

راوی داستان برادر کوزیمو است و اتفاق‌هایی را که در زندگی شخصیت اصلی داستان از دوران کودکی تا هنگام مرگ وی رخ می‌دهد، روایت می‌کند.

بارون کوزیمو، در سن ۱۲ سالگی با سماجی بچه‌گانه به‌خاطر سخت‌گیری‌های پدر و مقررات و سنت‌های خشک و دست و پاگیر در زندگی اشرافی از خانه قهر می‌کند و به درختان پناه می‌برد. زندگی بر فراز درختان بالاجاتی کودکانه شکل می‌گیرد. اما رفته رفته هدفش تغییر می‌کند و تصمیم می‌گیرد در مسیر گریز از مردم و شکستن



برخی هنجارها به گونه‌ای دیگر کمک‌حال هم‌نوعانش باشد و به زندگی آدمیان و قراردادهای انسانی پشت پانزند. به این نتیجه می‌رسد که زمین را رها کند و به زندگی در راه پرپیچ و خم و لرزان درختان پناه ببرد. از زندگی کلیشه‌ای زمینیان فاصله بگیرد و از فراز درختان و از آسمان، زمین را بهتر ببیند و بیشتر و بهتر بشنود و به انسانها کمک کند.

در طول زندگی اش بر فراز درختان، اتفاقات زیادی رخ می‌دهد که توسط برادرش راوی داستان نقل می‌شود؛ «بارون، زمین را جای مناسبی برای زندگی ندید و جهانی آرمانی برای خود ساخت. برای او جهان دگرگون شده بود. جهانی بود پر از پل‌های باریک و خمیده‌ای که میان زمین و آسمان کشیده شده بود، جهان تنها و شاخه‌های پوشیده از پوسته و گره چین و شیار. دنیای ما زیر زمین آن جهان بود.»

بارون، از بالای درختان به زمینیان و کارگران و نیازمندان کمک می‌کند. در سن میانسالی کوزیمو یک مبارز سیاسی می‌شود و بدون اینکه پایش به زمین برسد برای مدتی در گروه فراماسون‌ها رهبری گروه را بر عهده می‌گیرد و یک سری قوانین توسط او وضع می‌شود و در نهایت بارون تنها و جدا از هر فرقه و تفکری بدون اینکه به زمین بازگردانده شود، می‌میرد و اثبات می‌کند که «برای بهتر دیدن زمین باید از آن فاصله گرفت.»

در بخش آغازین این کتاب می‌خوانیم:

«آخرین روزی بود که برادرم کوزیمو با ما گذراند. این روز را چنان به یاد دارم که انگار دیروز بود. در ناهار خوری خانه‌مان نشستیم. شاخه‌های پربرگ بلوط بزرگ باغ از پنجره دیده می‌شد. نیم‌روز بود. خانواده‌ی ما به رسم قدیمی همیشه در این ساعت ناهار می‌خورد. ناهار بعد از ظهر، شیوه‌ای که در بارولنگار فرانسه باب کرده بود و همه‌ی اشراف آن را پذیرفته بودند در خانه‌ی ما جایی نداشت. به یاد دارم که باد می‌وزید و برگ‌ها تکان می‌خورد. بادی بود که از دریا می‌وزید. کوزیمو بشقاب حلزون را به کناری زد و گفت پیش از این گفته بودم، باز هم می‌گویم که حلزون نمی‌خورم. حرکتی این چنین خیره‌سرانه در خانه‌ی ما جایی نداشت...»



مجموعه، راه اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لانداری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهد برای کودکان آموزش‌پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد.

در سال ۱۳۸۴ مؤسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت‌امنا واگذار گردید. **هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:** حاج اکبر صابری‌فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی و جعفر شیرازی‌نیا، دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مأمور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۵۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است.

این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند:

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است ... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت‌ترند چون می‌شود 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 بی‌فریب ...

سال ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ مترمربع سهم دختران کم‌توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند آموزش ببینند خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیکتر شوند. این مکان که ابتدا مؤسسه‌ی فتح‌المبین نام گرفت و سپس با «خیریه همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد.

از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت‌امنایی 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 مؤثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف



جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم: از گذشته تا امروز

ساختمان شماره‌ی ۱:

(فتح‌المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ مترمربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت‌پذیر است.

ساختمان شماره‌ی ۲:

(مرکز شهید حمید شاهی)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش‌پذیر 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 زیرمجموعه نگهداری می‌شوند:

سرای مهر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی عمیق
تربیت‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی متوسط
آموزش‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی خفیف

ساختمان شماره ۳:

خانه‌ی پناهگاهی ارغوان و شقایق با مساحت ۳۰۰ متر در دو طبقه‌ی مجزا با ۲۰۰ متر زیربنا برای سنین زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال که فرزندان لب مرزی (میان‌راهی) توانبخشی همدم هستند.

مرکز آموزش روزانه

مددجویان مؤسسه‌ی همدم، به‌طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی

برخوردارند، از جمله:

استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و کاردرمانی، حضور در فعالیت‌های مختلف تئاتر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم‌بافی، گلسازی قلم‌زنی روی مس، فرشینه، ملیله کاغذی و ...

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 می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی تنها حدود یک چهارم این هزینه را تأمین می‌کند. و مابقی، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.



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. Shirziniya.

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-Hamdham 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 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

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 Managment System