

به نام خدا

همراه رقص باد
باشاخه های بید
بر روی کوه و دشت
نام تو هم وزید
نام تو رویش است
نامت پر از امید
با نامت ای خدا
ما را ببر به عید....



آنچه در این شماره می خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۲۳۱۹ | شماره سی و هشتمین زمستان ۱۳۹۹

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیرمسئول: دکتر زهرا حجت
مسئول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لاین

هیئت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: گلپهار جعفری و کانی زیدانلو

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف
محبوبه محمدنیا، آذراسپهبدی

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی: اعظم منعمی زاده

عکس: فرشته کاملان، اکرم ابراهیمی، علی حسینیان، معین نجیب اکبریور
اعظم منعمی زاده و آرشیو روابط عمومی

تایپست: زهره دهقان

طراح جدول: محمدرضا علیزاده



طرح جلد: اعظم منعمی زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

- ۳ سخن مدیرمسئول
- ۴ یادداشت سردبیر
- ۵ یک نفس زندگی / انسانیت، بافداکاری زیباست
- ۶ مصاحبه با خیرین
- ۸ زندگی دختران این خانه
- ۱۲ یک نفس زندگی / چراندنالت می‌گردن؟
- ۱۱ خبرهای خوب این خانه
- ۱۵ یک نفس زندگی / همین حالا شاد باش
- ۱۶ داستان کوتاه، گلبوته
- ۲۴ همدردی
- ۲۵ چند لحظه علمی و آموزشی
- ۲۶ مقاله / کار درمانی، در بیماران پارکینسون
- ۲۸ مقاله / دل بستگی و اثراتش بر کودکان کم توان ذهنی
- ۳۰ مقاله / عقده‌ی سیندرلا
- ۳۳ مقاله / فایننگ چیست؟
- ۳۴ مقاله / نقش و تاثیر تنفس، در مداوای کرونا
- ۳۷ دلنوشته / شاید در بهشت بشناسمت!
- ۳۸ یک نفس زندگی / در عصر یخ بندها
- ۳۹ یادداشت کوتاه / همدم فرصتی که دوباره به ماه بنگریم!
- ۴۰ معرفی فیلم / هوا، به زمین بازمی‌گردد...
- ۴۲ معرفی کتاب / آشتی یا فلسفه به زبان دل
- ۴۴ جدول همدم: شماره‌ی ۱۳
- ۴۶ معرفی کوتاه مؤسسه
- ۴۹ معرفی کوتاه مؤسسه به زبان انگلیسی

از مرگ، زندگی بسازیم!

• دکتر زهره حاجت

سالها پیش کتاب مورد علاقه ام "کوری" اثر ژوزه ساراماگورا خواندم و این جملات در ذهنم نقش بست: "آنقدر از مرگ می ترسیم که همیشه سعی می کنیم از تقصیرات اموات بگذریم، انگار پیشاپیش می خواهیم وقتی نوبت خودمان شد، از تقصیرات ما هم بگذرند!"

مرگ و نگرانی از عواقب آن، چیزی است که بشر همیشه با آن دست به گریبان بوده است. تنها چیزی که به خوبی می دانیم این است که مرگ با تمام رازآلود بودنش در این دنیای فانی دیریا زود به سراغمان می آید. جهان، مثل همیشه سیر طبیعی خودش را طی می کرد تا اینکه در این یک سال، کرونا با حضورش به دنیا اعلام کرد مرگ و نبودن بیشتر از هر وقتی به ما نزدیک است و طومار زندگی ما، ممکن است با یک تب به هم پیچد. مرگ، این پیچیده ترین پدیده ی عالم، وقتی با کرونا عینی تر شد ترسی موهوم گریبان مردم دنیا را گرفت اما این مهمان ناخوانده و نامهربان هم، خیلی زود هم سفره ی انسان ها شد و جامعه آن را پذیرفت و حتی مرگ بر اثر کرونا برایمان متاسفانه تا حدی طبیعی هم شد! طوری شد که خیلی از ما، مراقبت از خود و جامعه و همراهی با کادر درمان را گاهی جدی نگرفتیم و به مسئولیت اجتماعی خود در این زمینه چندان توجهی نداشتیم و با این زندگی شکننده و مرگ های کرونایی کنار آمدیم. کرونا، هنوز با ما ست و شکنندگی زندگی در حدی است که باید همچنان با آن سر کنیم. اغلب ما تعدادی از دوستان و عزیزانمان را در این مسیر غم انگیز از دست دادیم و بدیهی است که باید رهاوردش برایمان غیر از دل تنگی، همراهی و همدلی بیشتر باشد. باید مراقب جسم و روح هم باشیم و دست در دست هم از یکدیگر مراقبت کنیم. مراقب دل های هم باشیم و عادی شدن مرگ باعث نشود نسبت به هم بی اعتنا شویم. از مشکلات عمومی کرونا که بگذریم به جامعه ی کوچک همدم می رسم. ما هر لحظه نگران سلامتی روحی و جسمی دختران همدم هستیم و در عین کمبودها و کاستی ها، تمام تلاش های مجموعه ی همدم این است که در این شرایط بحرانی اجازه ندهیم آب در دل دخترانمان تکان بخورد. خیرین مهربان همدم نیز، با وجود مشکلات ناشی از شیوع کرونا، همچنان یاور و پشتیبان ما بودند. معضلات تهیه ی دارو، اقلام بهداشتی و درمان فرزندان همدم، از نگرانی های بزرگی است که داریم و نازنین انسان های خیر شرایط بحرانی را درک کرده و تنها ایمان نگذاشته اند و می دانیم حتی بیشتر از گذشته با وجود مشکلات فراوان در کنارمان خواهند بود. می ماند دل تنگی دختران ما که من هم مثل همه، روزانه تکرار می کنم و می گویم: کرونای بی مهر! توشه ات را بردار و به جایی برو که تاکنون رنج و تلخی ندیده اند، سهم دختران من در همدم از زندگی، آنقدرها زیاد نبوده است که آن راهم تو به واسطه ی نامهربانی ات گرفته ای....





نیکی، در ادب پارسی

• علیرضا سپاهی لایین

اندیشیدم که شاید بی‌مناسبت نباشد، در یادداشت سردبیر این شماره از فصلنامه‌ی همدم و در سرآغاز فصل سرد زمستان، دلمان را بسپاریم به گرمای همیشگی ادبیات پارسی و ابیات و اشاراتی که در این صحن ستاره باران، به اهمیت همیاری و دستیاری و نیکوکاری شده است.

فردوسی توسی عزیز ما فرموده است:

نباشد همی نیک و بد پایدار؛

همان به که نیکی بود یادگار

در فرهنگ ما و امثال و ادبیات ایران عزیز، بسیار است کلمات و عباراتی که نیکوکاری را مدح می‌کند و به آدمیان هشدار می‌دهد که:

جهان آینه‌ی عدل است، شاید

که هر چه از تو بیند و انماید «نظامی»

در امثال ما گفته می‌شود که:

با هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری. و این زیباترین و کوتاه‌ترین سخنی است که در باب ارزش و اهمیت نیکی می‌توان گفت و شنفت. فردوسی بزرگ و پاسدار زبان گهربار پارسی، در باب نیکی و اهمیت نظر داشتن به نیکوکاری و پرهیز از بدی، ابیات شیرین بسیاری دارد. از جمله می‌گوید:

چون یکی کنی، نیکی آید برت

بدی را، بدی باشد اندر خورت...

همچنین در میان مثل‌های نغزو پرمغز ما، گفته می‌شود که:

هر چه کنی، به خود کنی

گر همه نیک و بد کنی...

بر همین اساس، در باب اینکه نتیجه‌ی کار خوب یا بدمان را خواهیم دید و باید حواسمان به کردار و گفتارمان باشد، از زبان مولوی بزرگ

شنیده و خوانده ایم که:

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا...

و سعدی شیرین سخن که در این باب، بسیار سخنان دلنشین و اثرگذاری دارد. از جمله گفته که:

تو نیکی می‌کن و در دجله انداز

که ایزد در ریابانت دهد باز...

بگذارید بیت پایانی این یادداشت کوتاه را اختصاص بدهیم به حافظ جان که گویی مخاطبش ماییم و مقصد و مقصودش، اتمام و اکمال

این منظور که شکرانه‌ی بازوی توانا، بگرفتن دست ناتوان است. آن حضرت می‌فرماید:

ای صاحب کرامت، شکرانه‌ی سلامت

روزی تفقدی کن، درویش بی‌نوارا...



حکایتی واقعی و آموزنده؛

انسانیت، بافداکاری زیباست

کنارتخت همسرش نشست و غرق تماشای او شد که هنوز بی هوش بود. صبح روز بعد زن به هوش آمد. با آن که هنوز نمی توانست حرف بزند، اما وضعیتش خوب بود. از اولین روزی که ماسک اکسیژنش را برداشتند، دوباره جرو بحث زن و شوهر شروع شد. زن می خواست از بیمارستان مرخص بشود و مرد می خواست او همان جا بماند. همه چیز مثل گذشته ادامه پیدا کرد. هر شب، مرد به خانه زنگ می زد. همان صدای بلند و همان حرف هایی که تکرار می شد. روزی در راهرو قدم می زدم. وقتی از کنار مرد می گذشتم، داشت می گفت: «گاو و گوسفندها چطورند؟ یادتان نرود به آنها برسید. حال مادر به زودی خوب می شود و ما برمی گردیم.» نگاهم به او افتاد و ناگهان با تعجب دیدم که اصلا کارتی در داخل تلفن همگانی نیست. همچنان با تعجب به مرد روستایی نگاه می کردم که متوجه من شد، مرد در حالی که اشاره می کرد ساکت بمانم، حرفش را ادامه داد تا این که مکالمه تمام شد. بعد آهسته به من گفتم: «خواهش می کنم به همسرم چیزی نگو. گاو و گوسفندها را قبلا برای هزینه عمل جراحیش فروخته ام. برای این که نگران آینده مان نشود، وانمود می کنم که دارم با تلفن حرف می زنم.» در آن لحظه متوجه شدم که این تلفن های با صدای بلند برای خانه نبود! بلکه برای همسرش بود که بیمار روی تخت خوابیده بود. از رفتار این زن و شوهر و عشق مخصوصی که بین شان بود، تکان خوردم. عشقی حقیقی که نیازی به بازی های رماتیکی و گل سرخ و سوگند خوردن و ابراز تعهد نداشت "اما قلب دو نفر را گرم می کرد:

کاش یادمان بماند با شکستن دل دیگران ما خوشبخت تر نمی شویم. کاش بدانیم اگر دلیل اشک کسی شویم دیگر با او طرف نیستیم با خدای او طرفیم و این انسان بودن است که زیباست.

از لحظه ای که در یکی از اتاق های بیمارستان بستری شده بودم، زن و شوهری در تخت روبروی من مناقشه بی پایانی را ادامه می دادند. زن می خواست از بیمارستان مرخص شود و شوهرش می خواست او همان جا بماند. از حرف های پرستارها متوجه شدم که زن یک تومور دارد و حالش بسیار وخیم است. در بین مناقشه این دو نفر کم کم با وضعیت زندگی آنها آشنا شدم. یک خانواده روستائی ساده بودند با دو بچه. دختری که سال گذشته وارد دانشگاه شده و یک پسر که در دبیرستان درس می خواند و تمام ثروتشان یک مزرعه کوچک، شش گوسفند و یک گاو است. در راهروی بیمارستان یک تلفن همگانی بود و هر شب مرد از این تلفن به خانه شان زنگ می زد. صدای مرد خیلی بلند بود و با آن که در اتاق بیماران بسته بود، اما صدایش به وضوح شنیده می شد. موضوع همیشگی مکالمه تلفنی مرد با پسرش هیچ فرقی نمی کرد: «گاو و گوسفندها را برای چرپرید؟ وقتی بیرون می روید، یادتان نرود در خانه را ببندید. درس ها چطور است؟ نگران ما نباشید. حال مادر دارد بهتر می شود. به زودی برمی گردیم...» چند روز بعد، پزشکها اتاق عمل را برای انجام عمل جراحی زن آماده کردند. زن پیش از آنکه وارد اتاق عمل شود ناگهان دست مرد را گرفت و در حالی که گریه می کرد گفت: «اگر برنگشتم، مواظب خودت و بچه ها باش.» مرد با لحنی مطمئن و دلداری دهنده حرفش را قطع کرد و گفت: «این قدر پرچانگی نکن.»

اما من احساس کردم که چهره اش کمی درهم رفت. بعد از گذشت ده ساعت، پرستاران زن بی حس و حرکت را به اتاق رساندند. عمل جراحی با موفقیت انجام شده بود. مرد از خوشحالی سراز پا نمی شناخت و وقتی همه چیز رو به راه شد، بیرون رفت و شب دیروقت به بیمارستان برگشت. مرد آن شب مثل شب های گذشته به خانه زنگ نزد. فقط در

وقتی دختران همدم را دیدیم خیلی تحت تاثیر قرار گرفتیم...

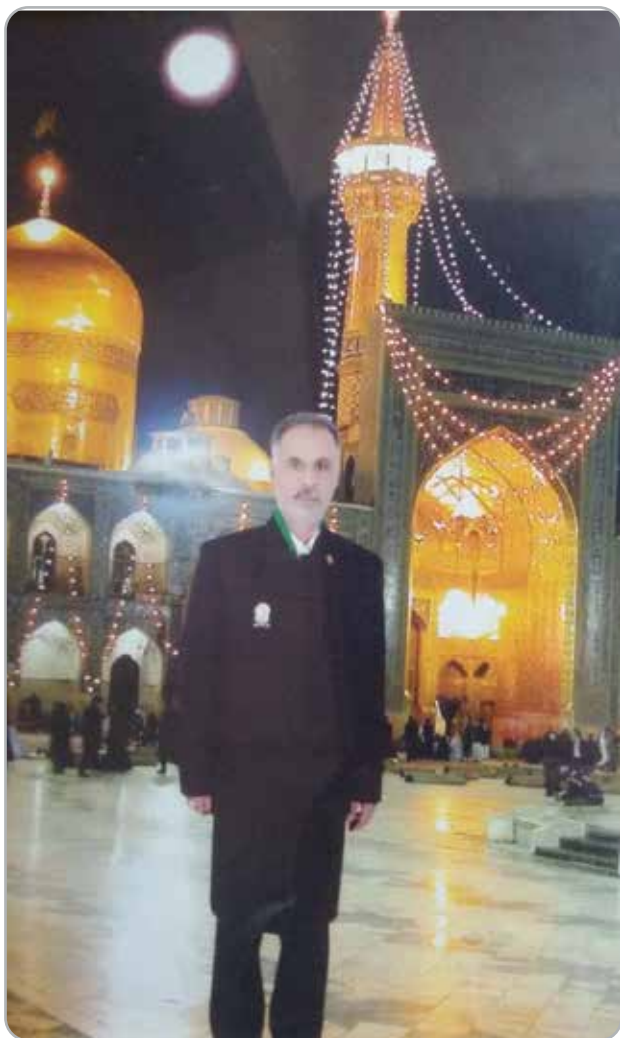
• (گبی باجناب سیدمجید قارونی، نیکوکار همدی)

یکی از موهبت های خداوند این است که دوستان خوب را سرراه زندگیمان قرار می دهد. انسان هایی که به معنای واقعی انسان هستند؛ مهربانی و یاری را دوست دارند و گویی سرشتشان با مهر و عشق پیوند خورده است. موسسه ی همدم نیز، به لطف خداوند و یاری خیرین، از این دوستان جان بسیار دارد. یکی از این نیکان، جناب آقای سیدمجید قارونی است که همراه همسر بزرگوارشان، حمایت از ایام و مستمندان را سرلوحه ی زندگیشان قرار داده اند. این دو عزیز، مسئولیت اجتماعی خود را در قالب خیررساندن به نیازمندان عرضه می کنند و در توان خویش باری را از روی دوش جامعه برمی دارند تا حال دلشان خوب شود و به ما نیز یاد بدهند که باید مهربان بود و باید در سخت ترین شرایط هم به یاد افراد کم برخوردار باشیم. باید با انجام کار خیر روح خود را نوازش کنیم و دستی از مهر بر شانه ی ناتوان نیازمندان و یتیمان بگذاریم. برای این شماره از فصلنامه ی همدم، گفتگوی کوتاهی انجام داده ایم با جناب سیدمجید قارونی که در ادامه خواهید خواند:

■ لطفا به اختصار درباره ی خودتان؛ از تولد تا کنون توضیح بدهید؟

سلام علیکم. بنده سیدمجید قارونی هستم. متولد شهرستان خرمشهر. دیپلم را در خرمشهر و در زمان جنگ تحمیلی و سربازی را نیز در خرمشهر گذراندم.

زمان جنگ به علت مذهبی بودن خانواده ی خودم و همسرم به شهر مقدس مشهد مهاجرت کردم. در شهر مقدس مشهد با دختر خاله ام ازدواج کردم و حاصل این ازدواج نیک، چهار دختر با صفا و تحصیل کرده اند که حضورشان روشنایی بیشتری را در زندگی ما ایجاد کرده است. بعد از خدمت سربازی بیش از سی سال در آستان قدس رضوی خدمت کردم که تمام این مدت در حرم مطهر آقا علی بن موسی الرضا (ع) سپری شد. در حین خدمت در مقطع کارشناسی، تحصیل رشته ی الکترونیک آکوستیک صوتی را به اتمام رساندم و بعد از بازنشستگی تاکنون به عنوان خادم حضرت رضاع (ع) در خدمت زوار محترم هستم و ان شاءالله خواهیم بود، اگر خدا از ما قبول کند.





نبود. لذا به دنبال موسسه‌ای می‌گشتیم که سرپرستی یتیمان را برعهده داشته باشد تا از این طریق بتوانیم کمک باشیم و به این عزیزان یاری برسانیم. وقتی برای اولین بار وارد موسسه‌ی همدم شدیم دختران یتیم را دیدیم و واقعا متاثر شدیم و همین باعث شد همکاری جدی با این موسسه را در راس امور کاری خود قرار دهیم. **■ در خصوص همدم و آشنایی بیشتر هموطنان و بخصوص متمکنین و نیک‌اندیشان با این موسسه، چه توصیه‌ها و پیشنهادهاتی به مردم دارید؟**

موسسه‌ی همدم با مدیریت عالی و کادر دلسوز، امکانات خوب و همچنین محیطی بسیار عالی، پاکیزه و بهداشتی، مهربانی کادر موسسه با ایتام و بی‌سرپرستان و توجه خاص به بهداشت فردی، درمان، غذا و پوشاک نسبت به دختران موسسه، جایی است که ما شاهدش بودیم «خدمت» در راس آموزش قرار دارد. لذا داستان پر مهر و محبت یکایک کسانی که در این مرکز حمت می‌کشند و به یتیمان خدمت‌گزاری می‌کنند را می‌بوسم.

■ و کلام آخر؟

در خاتمه ضمن تشکر از یکایک کارکنان محترم موسسه‌ی خیریه همدم، در پیشگاه خداوند متعال و حضرت رضا (ع) دعاگوی همه‌ی کادر موسسه هستیم. السلام علیکم و رحمه‌الله و برکاته.

■ بفرمایید که چه شد به سمت انجام کار خیر تمایل پیدا کردید؟

من و همسرم از سالها پیش علاقه‌ی شدیدی به کمک به ایتام و خانواده‌های بی‌بضاعت داشتیم و این شد که به موسسه‌ی همدم آمدیم برای بازدید و بسیار از این بابت خوشحالیم که با مدیریت محترم موسسه که بسیار دلسوز ایتام و کم‌توانان هستند آشنا شدیم و همین بازدید باعث شد که با این موسسه همکاری داشته باشیم و از این اتفاق خوب بسیار خرسندیم.

■ لطفا در خصوص نحوه‌ی آشنایی‌تان با موسسه‌ی همدم و شناختی که در مورد اهداف و برنامه‌ها و مدیریت آن دارید، توضیح بفرمایید.

یکی از مواردی که باعث شد ما به این موسسه روی بیاوریم شناختی بود که با حاج آقای صابری فر (رییس هیات مدیره موسسه همدم) از مدت‌ها قبل داشتیم و می‌دانستیم ایشان به معنای واقعی خیر دلسوزی هستند. از طرف دیگر، تمایل شدید خودم و همسرم برای خدمت‌رسانی به بچه‌های یتیم باعث شد رسیدگی به امور ایتام را در صدر کارهایمان قرار دهیم که امیدوارم خداوند از ما قبول بفرماید.

■ بفرمایید چه شد که فقط بر موضوع و مشکلات ایتام متمرکز شده‌اید و آیا در این زمینه با گروه خاصی همکاری دارید؟

از سالها قبل تمایل شدیدی برای خدمت‌رسانی به ایتام مد نظرمان بود و در نظر داشتیم چند یتیم را تحت تکفل خود قرار دهیم ولی امکانش فراهم

زهره‌ای، در آسمان آبی همدم...

• مریم همایونی

زیاد برای دوری از فرزندانش که توان نگهداری‌شان را ندارد. زهره دارای اختلال گفتاری است و قدرت تکلم ندارد که از زندگی و دردهای نهفته‌اش بنالد؛ از روزگار بگوید و از آنچه در ذهنش می‌گذرد و شاید همین سکوت افسردگی مادر را، بیشتر دامن زده است. مادر زهره، با وجود سختی‌های فراوان، سالی یک یا دو بار از سبزواری به دیدن دختر و پسرش می‌آید. زهره از پدر چیزی به یاد ندارد اما برای مادرش دلتنگی می‌کند. وقتی مادر را می‌بیند با نگاهش می‌گوید خوشمزه‌هایی که زیر چادرت پنهان کردی زودتر بده و مادر چه خوشحال است از دیدن این خوشحالی زودگذر و آسان! گویی چیپس و پفک و کیک و آب میوه‌ای که مادرش می‌آورد از بهشت است و طعمش با تمام خوشمزه‌های عالم فرق دارد! کاش دنیا تا همین جا روی ناخوشش را به مادر زهره نشان می‌داد اما امان از دلتنگی و امان از مصیبت‌های کرونایی... برادر زهره که زندگی مشابهی در یکی از مراکز توانبخشی مشهد داشت بر اثر ویروس نامهربان و بی‌رحم کرونا درگذشت و مادر زهره داغدار تنها پسرش شد. از دنیای ذهنی زهره بی‌خبرم اما به راحتی می‌توان فهمید این مادر درد کشیده تاکنون چقدر برای دوری از فرزندانش و نداشتن شرایط نگهداری از آنها درد کشیده و اشک ریخته است... قطعاً شبهایی بوده که زهره پشت پنجره منتظر مادرش نشسته و مادری صبرانه به دنبال ایجاد شرایطی بوده است که هزینه رفت و آمد به مشهد را فراهم کند و به دیدن دختر و پسرش بیاید... زندگی بازیهای عجیب و غم‌انگیزی دارد. شاید روزی برسد که دنیا زیباتر شود و انسانی با معلولیت مادرزادی به دنیا نیاید. امیدوارم آن روزها زودتر برسد. حتماً آن زمان دنیا زیباتر می‌شود....

... و با زهم بزرگی دیگر از زندگی دخترانمان در همدم که ریشه در کتاب تنهایی دارد و برخوردار نبودن از امکانات و شرایطی عادی برای زندگی معمولی... این بار از توانایی معلولین و اراده قوی‌شان برای همسانی و برابری نمی‌گویم. نمی‌خواهم از توانمندی‌هایشان که به‌رغم تمام مشکلات فردی و اجتماعی و به‌سختی به‌ظهور می‌رسد، بگویم. نمی‌خواهم از توانمندی‌هایشان بگویم و از رویای اراده‌شان که اغلب اوقات باعث حیرت می‌شود! می‌خواهم بیشتر از دختری بگویم که سهم زیادی از زندگی نداشته و از مادری بگویم که ناخواسته دو معلول را به این دنیا دعوت کرده است... زهره‌ی داستان ما با بهره‌ی هوشی سی دختر زیبایی ست که دنیایش با دنیای ما بسیار متفاوت است. همیشه دلم می‌خواست در ذهن این گونه افراد باشم و بدانم به راستی دنیا را چگونه می‌بینند؟! دنیایشان همان سقف است و چهار گوشه‌ی اتاق و تخت و خانه‌ای که در آنجا زندگی می‌کنند یا چیزهایی را می‌بینند و می‌فهمند که ما متوجه آن نمی‌شویم؟! از اینکه از دنیای مدرن و ماشینی دور هستند چه حسی دارند؟! تک درخت حیاط کوچک خانه‌شان برایشان حکم باغ و بهشت را دارد یا نه...؟

مادر زهره سه فرزند دارد. یک دختر و پسر معلول و یک دختر سالم. به خاطر شرایط بسیار سخت مالی و دست‌تنها بودنش پسرش را که اوهم معلولیت ذهنی دارد، در یکی از مراکز پسرانه بهزیستی می‌گذارد و دخترش زهره را در موسسه‌ی همدم. همدمی که بیش از بیست سال است خانه‌اش شده است. پدر زهره، بر اثر ایست قلبی سالهای زیادی ست که فوت کرده و مادر به‌تنهایی رنج این همه مشکلات را با وجود سختی‌ها و نداشتن‌های بسیار از نظر مادی و روحی، به دوش کشیده و البته چندی ست دچار افسردگی مفرط شده است. افسردگی

تقدیر ما، کامل کردن و کامل شدن
است. من، دنبال چشمی می‌گردم که
همه جا را برایم ببیند. می‌خواهم پایی
باشم که همه جا را برایش می‌رود...
شما چه؟
آیاتا حالا چشم یا پای کسی بوده‌اید...؟



چرا دنبالت می‌گردن؟

• سپاهی لایین



عکس از: فرشته کاملان

تو که باشی، دیگه دلتنگی ندارم
تو که باشی، همه هستی روبه‌رومه
هرچی که دلم بخواد رو خط آغاز
هرچی که دلم نخواد کارش تمومه!
**

بذار اسم خوبتو یادم بیارم؛
یه چیزی شبیه ماهی و ستاره
هرجا یه لکه‌ی تیره دیده باشم
یه امید، اسم تو رو یادم میاره...
**

من با اسم تو که اسم رمز باده
از تموم قله‌ها رد شدم آسون
با تو من مثل پرنده‌ها گذشتم
از تموم ارتفاعات خراسون...
**

تو که باشی... تو چرا باید نباشی؟
تو همونی که همه تجربه کردن
تو خدایی، توی چشم خونیه داری
پس چرا آدم‌ها دنبالت می‌گردن!؟

خبرهای خوب این خانه

(مروری بر مهمترین اخبار موسسه‌ی همدم در سه ماهه‌ی پاییز ۱۳۹۹)

www.hamdam.org

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

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

عکس از فرشته کاملان





یادواره‌ی شهید حاج قاسم در تالار همدم

با حضور مدیران ورزشی کشوری و استانی و رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی، در میانه‌ی هفته‌ی دفاع مقدس مراسم افتتاحیه‌ی جشنواره‌ی ورزشی استادسازه یادواره‌ی شهید حاج قاسم سلیمانی، در تالار همدم برگزار شد.

مانور قطع گاز در همدم، در حضور مسئولان

در حضور مهندس طزری (مدیرکل زیربنایی اداره کل اقتصادی، رفاهی سازمان پدافند غیرعامل کشور) و دکتر کاظم زاده (مدیرکل مدیریت بحران و پدافند غیرعامل بهزیستی کشور مانور بحران با سناریوی قطع گاز) در همدم اجرا شد.



رفت امانامش ماندگار است

در نخستین ماه پاییز، کوچ ابدی طلایه دار و پیشاهنگ نامدار قافله‌ی آواز ایران، استاد محمدرضا شجریان، همه را و بالاخص همدمی‌ها راسوگوار کرد. همدمی‌ها با ارسال پیامهای تسلیت، برای همایون شجریان که یاور این موسسه است، آرزوی تسلی خاطر و سلامتی کردند.





دیدار و قراری برای تجهیز کتابخانه‌ی همدم

در چهارمین روز آبان ماه ۹۹، حجت الاسلام علی اکبر سبزیان (مدیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی خراسان رضوی) و دکتر بدیع زادگان (رییس نهاد کتابخانه‌های عمومی مشهد)، با اهالی همدم دیدار و در خصوص تجهیز و راه‌اندازی کتابخانه‌ی موسسه، گفت‌وگو و اعلام همکاری کردند.



درگذشت مردی که دلش با جامعه‌ی معولان بود

مهدی گلپایگانی، در میان ناباوری، درگذشت و اهالی توانبخشی همدم، با اندوه بسیار درگذشت او را به خانواده‌ی ایشان، جامعه‌ی بهزیستی و توانبخشی و همکارانش در موسسه‌ی شهید بهشتی مشهد و موسسه‌ی پرتو مهر امام رضا(ع)، تسلیت گفتند.



خبر خوبی در پایان آبان

در آخرین پنجشنبه‌ی آبان ۱۳۹۹ خبر خوبی رسید مبنی بر این که سه تن از فرزندان هنرمند همدم، موفق به کسب رتبه‌ی برگزیده‌ی مسابقه‌ی ملی «مهرواره جهان شاهنامه» که در سطح ملی برگزار شده بود، شدند و ضمن دریافت لوح یادبود و جایزه‌ی نقدی این جشنواره، ۴۰۰ جلد کتاب نیز از بنیاد فردوسی هدیه گرفتند. در همین ارتباط لازم است همینجا از بنیاد فردوسی توس، خانم خاکپور و کانون پرورش و فکری خراسان رضوی صمیمانه تشکر کنیم.

همدم و ۷ گفت‌وگوی شنیدنی در هفته‌ی معلولان



در هفته‌ی معلولان امسال و به شکل همه‌روزه، به همت همکاران روابط عمومی همدم، ۷ گفت‌وگو با ۷ تن از مدیران، نیکوکاران و یاوران موسسه‌ی توانبخشی همدم، انجام و با استقبال همراهان کانال تلگرامی این موسسه، مواجه شد. این ۷ تن عبارت بودند از: دکتر زهرا حجت (مدیرعامل موسسه توانبخشی همدم)، سید مجید قارونی (یاور همدم)، دکتر مسعود فیروزی (معاون توانبخشی اداره کل بهزیستی خراسان رضوی)، محسن میرزازاده (هنرمند نام‌آشنای خراسانی و یاور همدم)، دکتر مسعود ریاضی (شاعر، عضو شورای شهر مشهد و یاور همدم)، مهندس محمدعلی چمنیان (نیکوکار کارآفرین و یاور همدم) و پروین خاکپور (مدیرپرتلاش بنیاد فردوسی و یاور همدم).

پیام دوست، پیام دوستی و مهربانی



همزمان با هفته و روز جهانی معلولان، یاور نیک اندیش و بزرگوار موسسه‌ی همدم، جناب دکتر جلال خالقی مطلق (فرانشین بنیاد فردوسی مشهد و کانون شاهنامه فردوسی توس) از کشور آلمان، پیامی سراسر مهر و نوازش برای فرزندان و کارکنان همدم ارسال فرمودند که آن را با هم می‌خوانیم: «سیزدهم آذرماه روزی است که هر صاحب‌دلی را سپاسمند کسانی مینماید که با از خودگذشتگی توصیف‌ناپذیر همه وقت و هم خود را صرف خدمت به معلولان کرده‌اند. من از سوی خود و از سوی همه همکاران بنیاد فردوسی برای معلولین و خدمتگزاران مؤسسه‌ی همدم تندرستی آرزو میکنم و از خداوند بزرگ خواستارم تا همکاران این مؤسسه را در راه خدمت بی دریغی که بر عهده گرفته‌اند، یار و یاور باشد.»

هدیه‌ی یلدایی همدم؛ دختر قوچانی...



همه‌ی ما، از ترانه‌ی معروف خراسانی "دختر قوچانی" با صدای زنده یاد ستارزاده خاطره داریم. اجرای متفاوت و زیبایی از این ترانه را در شب یلدای ۹۸ استاد میرزازاده و تکتم جان در تالار همدم ارائه کردند، که امسال برای نخستین بار، صدا و تصویرش، به عنوان هدیه‌ی فوق العاده‌ی شب یلدا از طرف همدم تقدیم یاران و نیکوکاران شد.

همین حالا شاد باش....



یک تاجر آمریکایی نزدیک یک روستا در مکزیک ایستاده بود که یک قایق کوچک ماهیگیری از بغلش رد شد که داخلش چند تا ماهی بود. مرد آمریکایی از مکزیک پرسید: چقدر طول کشید که این چند تا را بگیری؟ مرد مکزیک: مدت خیلی کمی!

مرد آمریکایی: پس چرا بیشتر صبر نکردی تا بیشتر ماهی گیرت بیاید؟ مکزیک: چون همین تعداد هم برای سیر کردن خانواده ام کافی است! مرد آمریکایی: خب بقیه وقتت را چکار میکنی؟

مرد مکزیک: تا دیروقت می خوابم! یک کم ماهیگیری می کنم! با بچه هام بازی می کنم! با زنم خوش می گذرانم! بعد میروم توی دهکده میچرخم! با دوستانم شروع می کنم به گیتار زدن و خوشگذرانی! خلاصه مشغولم با این نوع زندگی!

آمریکایی: من توی هاروارد درس خوانده ام و میتوانم کمکت کنم! تو باید بیشتر ماهیگیری بکنی! آنوقت میتوانی با پولش یک قایق بزرگتر بخری و با درآمد آن چند تا قایق دیگر هم بخری و به قایق هایت اضافه کنی! آنوقت یک عالمه قایق برای ماهیگیری خواهی داشت!

مکزیک: خب! بعدش چه؟

آمریکایی: بجای اینکه ماهی ها را به واسطه بفروشی، آنها را مستقیماً به مشتری ها میدهی و یک مغازه بزرگ اجاره میکنی یا میخری و برای خودت کار و بار خوبی درست میکنی... بعدش کارخانه راه می اندازی و به تولیداتش نظارت میکنی و ماهی ها را بسته بندی می کنی و به بیشتر سوپرمارکت ها میفرستی. بعد این دهکده کوچک را هم ترک میکنی و میروی مکزیکو سیتی! بعدش لس آنجلس! و از آنجا هم نیویورک... آنجاست که دست به کارهای مهمتر هم میزنی و شروع به ساختمان سازی و شاید برج سازی کنی.

مرد مکزیک: چقدر خوب... اما آقا!! اینکار چقدر طول میکشد؟

مرد آمریکایی: پانزده تا بیست سال!

مکزیک: اما بعدش چه میشود آقا؟

آمریکایی: بهترین قسمت همین است! فرصت مناسب که گیرت آمد میروی و سهام شرکت هایت را به قیمت خیلی بالا میفروشی! اینکار میلیونها دلار برایت عایدی دارد!

مکزیک: میلیونها دلار؟! خب بعدش چه؟

آمریکایی: آنوقت باز نشسته میشوی! میروی به یک دهکده ساحلی کوچک! جایی که میتوانی تا دیروقت بخوابی! یک کم ماهیگیری کنی! با بچه ها و زنت خوش باشی! و گیتار بزنی و از زندگی ات لذت ببری. مرد مکزیک نگاهی به مرد آمریکایی کرد و گفت: خب من همین الان هم که دارم همین کار را میکنم!

گلبوته

• کانی زیدانلو



تک و تنها بر جایگاه همیشگی اش تکیه کرده بود. گاهی آرام بود و گاهی بی‌قرار. روزها با نسیم ملایم باد تکانی به خودش می‌داد و شب‌ها ساکت و آرام به صدای جیرجیرک‌ها و شب‌پره‌ها گوش می‌سپرد. اما همیشه هم اینطور نبود. بعضی وقتها آنقدر سرعت باد زیاد بود که به زور زونش را داخل تکیه‌گاهش کنترل می‌کرد. او مقاوم و شجاع بود، اما از بس که شلاق خورده بود و شکنجه دیده بود که دیگر رمقی نداشت. البته پوستش کلفت‌تر شده بود. او تمام یاران و دوستانش را از دست داده و تنها مانده بود. اما باید مقاومت می‌کرد. او باید پیام دوستانش را به دنیا می‌گفت. او باید قصاص خون یاران شهیدش را از جنایتکاران می‌گرفت. هر وقت جای شلاق و شکنجه و زخم با سرمای زیاد شب بدنش را می‌آزرد، خودش را با هزاران آرزو و امید به فردایی بهتر دلدار می‌داد و شب‌بیش به روز می‌رساند. با گرم شدن هوا حالش کمی بهتر می‌شد و دوباره به سوی سرنوشت نامعلومش آرام آرام تکان می‌خورد و حرکت می‌کرد. هر که او را می‌دید، در دل به مقاومتش آفرین می‌گفت. شب‌ها و روزها گذشتند و او همچنان تحمل می‌کرد و امیدوار بود. هنوز نفسی برای ادامه‌ی راه داشت. امیدوار بود. اما مگر این موجود ضعیف و شکنجه دیده چقدر باید تحمل می‌کرد؟ چقدر باید ناملایمت و آزار و اذیت می‌دید؟ مگر او چقدر جان داشت؟ او، هم صحبت همیشگی ام بود. من، در این سرزمین غریب و تنها، یک عمر با او هم‌صحبت بوده‌ام و رفیق درد و رنج‌هایم بوده‌است. من هم مثل او دردمند بوده‌ام. من هم مثل او تمام خانواده‌ام را از دست داده‌ام و او هم مثل من در این سرزمین غریب افتاده بوده‌است. من و او سالها در خیره در کنار هم بوده‌ایم؛ هم‌راز و هم‌آواز هم. من از رنج‌هایی که کشیده‌ام و از بلاهایی که بر سر من و خانواده‌ام آمده به او گفته‌ام و او هم از شکنجه‌ها و آزار و اذیت‌های روزگاری که هم‌مشه شاهدش بوده، نالیده‌است. ما با هم همدل و هم‌راز بوده‌ایم و یک عمر، تنها دلخوشی و تکیه‌گاه هم بوده‌ایم. داشتم رد می‌شدم تا دوباره او را ببینم و با او درد دل کنم. اما او را سرچایش ندیدم. درست کنار پایم افتاده بود. لرزان و نیمه جان صدایم زد «گلبوته»، آرام لگدم نکنی. نقش بر زمین شده بود، آخرین برگ مانده بردخت.



Fereshteh

CONFECTORY


SINCE 2009



شیرینی خانگی

فَرَسْتَه

۳۷۶۲۶۴۰۰	بلسوار ملک آباد. نیش قدس ۱۲	مشهد	۱
۳۸۴۱۳۹۱۳	احمد آباد. نیش ابوذر غفاری ۳۹ کوهسنگی ۲۳	مشهد	۲
۳۸۸۳۷۴۶۰	هاشمیه ۱۰. چهارراه دوم بست چپ. بین لاله ۱۲ و ۱۴	مشهد	۳
۳۸۹۱۱۲۱۲	بین هفت تیر و هنرستان. نیش وکیل آباد ۲۰	مشهد	۴

 fereshteh_confectionery
www.fereshtehconfectionery.com



www.ranafood.ir



شرکت صنایع غذایی رانا کومستان



همدم

بایک گل بهار می شود

این دسته گلها دست رنج دختران همدم است؛ گلی که شما به مراسمها و همایش هایتان می برید و بخشی از هزینه خیریه همدم را تامین میکند.

موسسه ی خیریه ی همدم

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

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org

نوین زعفران



عاشقانه، نوآورانه، مسئولانه، بین المللی

فروشگاه های بین الملل نوین زعفران در مشهد و تهران

- مشهد ، بولوار سجاد ، بین خیابان بهار و بانک ملی ، نبش پاساژ وصال تلفن : ۰۵۱ - ۲۷۶۴۰۲۱۷
- مشهد ، بولوار هفت تیر ، گلشن ، برج تجاری اداری آرمیتاژ طبقه ۱۰ تلفن : ۰۵۱ - ۲۸۳۲۵۶۴۰
- مشهد ، بولوار شهید مدرس ، بعد از هتل فردوسی نبش ساختمان خاتم تلفن : ۰۵۱ - ۳۲۲۲۶۴۸۴
- مشهد ، فرودگاه شهید هاشمی نژاد ، سالن پرواز های داخلی تلفن : ۰۵۱ - ۳۳۴۰۰۲۳۹
- مشهد ، خیابان آیت الله شیرازی ، نبش شیرازی ۲ ، مجتمع تجاری رضوی ، واحد ۲۸ و ۲۹

- تهران ، ولنجک ، انتهای خیابان سیزدهم ، مجتمع تجاری گالریا ، طبقه ۴ ، واحد ۴۰۶
تلفن : ۰۲۱ - ۲۲۱۸۶۰۲۲ - ۲۲۱۸۶۰۲۱ - ۲۲۱۸۶۰۲۰
- تهران ، سعادت آباد ، انتهای سرو غربی ، خیابان کوهستان ، مجتمع اوپال ، طبقه ۱- ، واحد ۵

HYUNDAI

یخچال فریزر / کولر گازی / تلویزیون / لباسشویی / ظرفشویی / جارو برقی



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹ - دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰

@hyundaihomeapp @hyundaihomeapp



تالار همایش های مهم

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: #۴۰۰۴۰۰۴*۷۳۳*



@hamdamcharity



@hamdam.charity

DAEWOO

خانه اسنوا شعبه مرکزی

اسنوا

تأسیس ۱۳۵۹

بدون ضامن
ویژه حقوق بگیران
و مستمری بگیران
بانک رفاه

فروش اقساطی ۳۶ ماهه

خرید اقساطی
کالا برای تمامی
اقشار جامعه

تا سقف ۵۰ میلیون (بدون پیش پرداخت)

۱۰ میلیون تومان خرید کنید و ماهیانه فقط ۳۴۷ هزار تومان پرداخت کنید

تا سقف
۱ میلیون
تومان خرید



ال ای دی در سایز های
(۳۶-۴۳-۵۰-۵۵)



لوازم خانگی کوچک

جشنواره
تابستانی

انواع اجاق گاز



انواع ظرف شویی



یخچال فریزر
و سایید بای سایید



انواع لباس شویی

احمدآباد، خیابان راهنمایی، بین ۱ و ۳، خانه اسنوا، مقتدری

۰۹۱۵ ۵۱۱ ۴۳۳۸ - ۰۹۱۵ ۹۰۹ ۲۸۲۵ | ۳۸۴۴۱۰۱۱ - ۳۸۴۰۳۴۹۴

نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای دکتر مروارید
جناب آقای دکتر کاروان
جناب آقای مهندس بنائزاد
جناب آقای علیزاده قناد
جناب آقای حمزه معدن نشین
جناب آقای اباذریان
جناب آقای قهرمان
جناب آقای گلپایگانی

همکار گرمی؛

جناب آقای جواد جندقی
جناب آقای عسی قهرمان لو
سرکار خانم فریبا حیدری
سرکار خانم وطن دوست

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه فقدان عزیزانتان شریک می دانند.

همدردی ما را پذیرا باشید.



کاردرمانی، در بیماران پارکینسون
دلبستگی و اثراتش بر کودکان کم توان ذهنی
عقدده‌ی سیندرلا
"فابینگ" چیست و چگونه روابط ما را تهدید می‌کند؟
نقش و تاثیر تنفس، در مداوای کرونا

چند لحظه‌ی علمی و آموزشی



کاردرمانی، در بیماران پارکینسون

▪ تحقیق و نگارش: محبوبه سادات مشرف
(کارشناس کاردرمانی، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره)

مقدمه: از جمله بیماریهایی که امروزه در بین جمعیت سالمند جامعه شایع است، بیماری مزمن عصبی- حرکتی پارکینسون است. این بیماری بر اثر آسیب نوعی خاصی از سلولهای عصبی مغز که مسئول تولید ماده‌ی شیمیایی خاصی به نام دوپامین هستند، بروز می‌کند.

علت بیماری پارکینسون:

علت ژنتیکی «ادیوپاتیک»، ابتلای یکی از افراد خانواده به پارکینسون، مواجه مداوم با حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها (نظیر د.د.ت) ممکن است احتمال بروز بیماری را در فرد افزایش دهد. تحقیقات نشان داده است، مردان بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می‌شوند. همچنین گفته می‌شود افراد سیگاری کمتر مبتلا می‌شوند (مصرف سیگار و قهوه محافظت کننده در برابر پارکینسون است). بیماری در تمام سنین دیده می‌شود ولی بیشترین شیوع آن در افراد بالای ۶۰ سال است. پارکینسون یک بیماری پیشرونده است، بدین معنی که با گذشت زمان علائم بالینی شدیدتر و بیماری بدتر می‌شود.

علائم حرکتی پارکینسون، به دلیل از دست رفتن رشته‌های مغزی رنگی سلولهای واقع در ناحیه جسم سیاه مغز ظاهر می‌شود. این سلولها دوپامین تولید می‌کنند و «دوپامین مسوول حرکات هموار و آرامی است که با اراده‌ی فرد انجام می‌شود».

نشانه‌ها و تظاهرات:

- ۱- لرزش «رژیدی»: حرکات لرزشی که عمدتاً از ناحیه دست‌ها شروع می‌شود. این حرکات با جلو و عقب رفتن شست و انگشت اشاره بروز می‌کند، مشابه حالت شمردن اسکناس.
- ۲- کند شدن حرکات (برادی کینزی): کند شدن مهمترین مشخصه پارکینسون است. با شروع بیماری پارکینسون توانایی بیمار برای شروع ارادی حرکات کم و سرعت حرکات آهسته می‌شود. این نشانه بویژه در حین راه رفتن با کوتاه شدن طول قدم‌ها، کشیده شدن پا بر روی زمین (احساسی نظیر چسبیدن پا روی زمین قابل درک است). همچنین، پلک زدن چشم‌ها هم دیر و آهسته انجام می‌شود.
- ۳- سختی عضلات: در بیماری پارکینسون عضلات بدن در قسمتهای مختلف سخت می‌شوند و باعث محدود شدن دامنه‌ی حرکات مفاصل می‌شوند. بیماران، معمولاً با کاهش حرکات نوسانی بازوها در کنار بدن در حین راه رفتن، متوجه این علامت می‌شوند.
- ۴- خمیدگی حالت قرارگیری بدن و ضعف تعادل: بیماران اغلب قامتی خمیده دارند که با پیشرفت

هدف اصلی یک کاردرمانگر، استقلال بخشی تا حد ممکن به صورت فعال در انجام تمرینات روزمره زندگی به بیماران است. بهبود سطح اندام، افزایش قدرت انعطاف پذیری، بهبود هماهنگی بین اعضای بدن در هنگام راه رفتن، انجام بیش از یک کار در یک زمان به صورت کارآمدتر و شرکت در فعالیتهای اجتماعی از دیگر خدمات کاردرمانی به این بیماران است. کاردرمانگر، همچنین با همکاری خانواده و اطرافیان بیمار، تغییراتی را در منزل انجام می دهد که تا حد امکان باعث سهولت حرکت و تغییر پوزیشن از حالت های خوابیدن به نشستن و حالت های مختلف در انجام مهارتهای زندگی مثل غذا خوردن، لباس پوشیدن، حمام کردن و... مستقل شود. بدلیل ضعف حرکتی، کاردرمانگر با انجام تمرینات الگوی متقابل و تمرینات مقاومتی و کششی باعث جلوگیری از تحلیل رفتن عضله و سفت شدن آن می شود.

کاردرمان علاوه بر مرتفع کردن مشکلات حرکتی می تواند راههایی برای ارتقای آرامش و بهبود روحیه ی عاطفی بیمار پیشنهاد دهد. مهمترین تمرینات حرکتی OT برای ثابت کردن بیمار در وضعیت موجود شامل موارد زیر میباشد:

۱-gait/Balance training .

۲-Progressive resistance training .

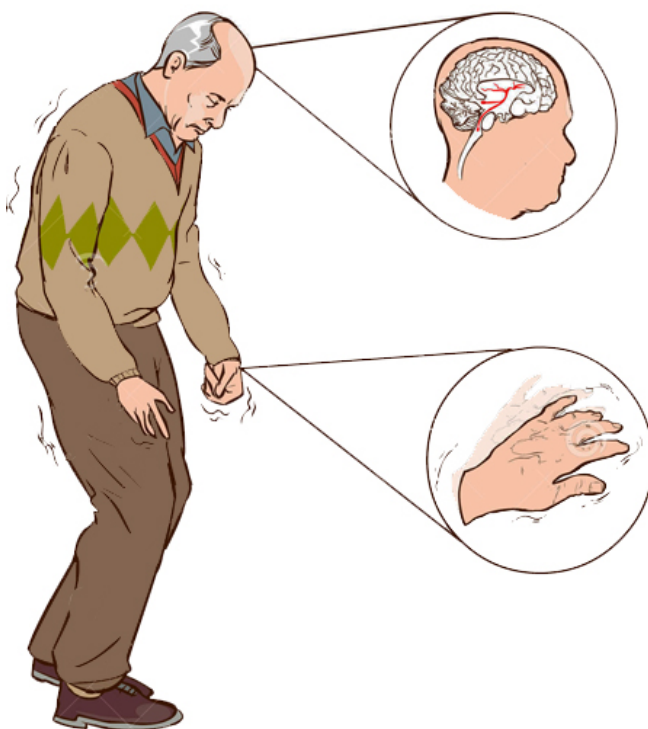
۳-treadmill exercise/strength training .

۴-earbetic exercise and dance_based aprea and tai_ch .

.....

منابع و مراجع:

- ۱- مغزمن درگذر زمان / نوشته دکتر تارا رضاپور و فهیمه آخوندی (نورلوژیست).
- ۲- کاردرمانی در بیماران پارکینسون / سایت انجمن کاردرمانی ایران و نقش کاردرمانی در بهبود اختلال پارکینسون / آریا کلینیک .
- ۳- <http://www.irota.ir/info>



این بیماری خمیدگی بیشتری شود. ازدست دادن تعادل نیز یکی دیگر از علائم بالینی است که معمولاً در مراحل آخر بیماری رخ میدهد. ۵- ازدست دادن حرکات غیرارادی: پلک زدن، لبخند زدن و حرکات نوسانی بازوها در کنار بدن هنگام پیاده روی، رفتارهایی هستند که انجام آنها غیرارادی و بدون هوشیاری انسان است. در افراد مبتلا به پارکینسون بیمار مدت زمان طولانی بدون پلک زدن به نقطه ایی خیره می ماند یا بدون هیچ گونه تغییر حالت در اعضای صورت، صحبت می کند. ۶- تغییر در صحبت کردن: تند یا کند صحبت کردن، گفتن جملات تکراری، داشتن لحن یکنواخت و بدون احساس و داشتن مکث های طولانی قبل از شروع صحبت از مهمترین تغییراتی است که بیماری پارکینسون در افراد به جا می گذارد. ۷- دمانس: بسیاری از بیماران پارکینسونی در مراحل آخر بیماری دچار نوعی دمانس و اختلال حافظه می شوند که برای آنها داروهای تقویت کننده حافظه که سطح استیل کولین را افزایش می دهند، تجویز می شود. افراد مبتلا به پارکینسون، بیشتر دچار اختلالات دو قطبی «افسردگی-مانیا» و اختلالات شناختی می شوند.

اختلالات رفتاری، بهم خوردن مرحله REM خواب و بیوست می تواند سالها قبل از شروع علائم حرکتی رخ دهد. پروسه ی پیشرفت این بیماری به ۵ مرحله تقسیم می شود: که در مرحله اول علائم تنها در یک سمت بدن «راست یا چپ» ظاهر می شود؛ لرزش یک طرفه در زمان استراحت. در مرحله دوم، لرزش در هر دو سمت بدن دیده می شود. در مرحله سوم مشکلات عدم تعادل بروز می کند اما هنوز فرد از نظر جسمانی برای انجام کارهای روزانه مستقل است. در مرحله چهارم ناتوانی شدیدتر می شود و در مرحله پنجم بیمار استقلال حرکتی خود را ازدست می دهد. مهمترین مسئله در این بیماری، تشخیص صحیح آن است، چراکه برخی از علائم بیماری پارکینسون مانند لرزش و دمانس در دیگر بیماریها هم دیده می شود. مهمترین نشانه تشخیصی این بیماری تست Nose To Nose است.

درمان:

علیرغم مطالعات متعدد که تاکنون در مورد این بیماری صورت گرفته است، هنوز درمان قطعی برای معکوس کردن یا توقف فرایند تخریب نورونی وجود ندارد. درمان رایج پارکینسون، شامل داروهای افزایش دهنده دوپامین داروهای بهبود دهنده علائم حرکتی و داروهای بهبود دهنده علائم غیر حرکتی است.

روش های جراحی، شامل روش تخریبی و تحریک الکتریکی مغز که باعث کاهش علامت ها برای مدتی می شود.

توانبخشی و کاردرمانی:

در کنار روش های درمانی گفته شده، درمان های کاردرمانی، فیزیوتراپی و گفتاردرمانی بطور قابل توجهی مشکلات مربوط به راه رفتن، لرزش و سختی عضلات و گفتار و اختلالات شناختی را بهبود می بخشد. از آنجا که این بیماری هر شخصی را به طور متفاوت تحت تأثیر قرار می دهد کاردرمانگر می تواند موقعیت خاص را مدیریت کند تا بیمار را با شرایط تطابق دهد.



دل‌بستگی و اثراتش بر کودکان کم‌توان ذهنی

• تدوین: محبوبه محمدنیا
کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی

نمی‌کنند، احساس شدید تنهایی می‌کنند، مضطرب و عصبانی هستند و دچار اختلالات جسمی، پارانوئیا و افسردگی می‌شوند. کودکانی که به صورت مکرر تنبیه می‌شوند به احتمال زیاد به همتایان خود پرخاش‌گری نشان می‌دهند. شناسایی الگوی دل‌بستگی کودکان بویژه کودکان کم‌توان ذهنی که به علت محدودیت در فراگیری مهارت‌های سازشی و انطباقی، بیشتر از کودکان عادی مستعد انواع اختلالات روانی هستند، از اهمیت بالایی برخوردار است. در مجموع سه نوع دل‌بستگی از یکدیگر متمایز شده‌است:

الف) سبک ایمن:

افراد دارای این سبک، برایشان آسان است که با دیگران رابطه‌ی نزدیکی برقرار کنند و از این‌که به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آن‌ها تکیه کنند، احساس راحتی می‌کنند. این افراد از این‌که دیگران آن‌ها را ترک کنند یا خیلی به آن‌ها نزدیک شوند احساس نگرانی نمی‌کنند.

ب) سبک اجتنابی:

افراد دارای این سبک از این‌که به دیگران نزدیک شوند احساس ناراحتی می‌کنند و نمی‌توانند به طور کامل به دیگران اعتماد کنند. برای این افراد مشکل است که به خودشان اجازه دهند که به دیگران تکیه کنند و وقتی می‌بینند که کسی می‌خواهد به آن‌ها نزدیک شود عصبی می‌شوند و احساس می‌کنند که دیگران اغلب می‌خواهند بیشتر از حدی که احساس راحتی می‌کنند، با آن‌ها صمیمی شوند.

ج) سبک مضطرب-دوسوگرا:

افراد دارای این سبک، کسانی هستند که احساس می‌کنند دیگران

دل‌بستگی یک فرایند دو سویه از ارتباط هیجانی است که رشد روان شناختی، فیزیکی و شناختی کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بنایی برای اعتماد یا بی اعتمادی کودک به شمار می‌آید و چگونگی ارتباط کودک با دنیا را شکل داده و نحوه یادگیری و ارتباط را در سراسر زندگی مشخص می‌کند. اگر این فرایند گسیخته باشد، ممکن است کودک در تشکیل مبنای ایمنی که لازمه بهداشت روانی کودک در بزرگسالی است با شکست مواجه شود. (هین شا و همکاران ۱۹۹۹) چنین فرض شده است که مراقبت بیمارگونه و شدید از کودک منجر به اختلال دل‌بستگی می‌شود. (ویلسون ۲۰۰۱) باید خاطر نشان کرد که: به موازات اینکه کودکی مورد محبت مراقبت کننده قرار بگیرد و نیازهای اولیه او برآورده شود حس اعتماد و ایمنی به مراقبت کننده پایه‌ریزی شده و بنیان دل‌بستگی سالم و صحیح گذاشته می‌شود. مراقبت کننده اولیه به عنوان یک منبع ایمنی برای اکتشاف کودک عمل می‌کند. هر اندازه مراقبت کننده نیازهای کودک را بهتر برآورده کند، کودک ایمنی بیشتری را تجربه خواهد کرد. به عقیده بالبی (۱۹۷۳)، (ازسروف، ۱۹۸۳. ترجمه کمیجانی، ۱۳۸۵) بسیاری از اشکال روان آزرده‌گی و اختلالات شخصیت نتیجه محرومیت کودک از مراقبت مادرانه یا عدم ثبات رابطه کودک با چهره‌ی دل‌بستگی است. کودکانی که فاقد الگوی صحیح دل‌بستگی باشند، اغلب عصبی، ستیزه‌جو و ضد اجتماعی هستند و به عنوان کودکانی رشد می‌یابند که قادر به ارتباط صحیح و مکمل با والدین خود نیستند. کودکانی که دل‌بستگی صحیح و رابطه عاطفی سالمی را تجربه

مایل نیستند آن قدر که دوست دارند با آن‌ها رابطه نزدیک داشته باشند. چنین فردی، اغلب نگران است که در آینده همسرش واقعاً دوست نداشته باشد با او زندگی کند. آن‌ها مایل‌اند که با بعضی افراد کاملاً یکی شوند ولی این خواسته بعضی اوقات باعث ناراحتی و دوری مردم از آن‌ها می‌شود (کولینز و ریو، ۱۹۹۴). پژوهش مانول (۲۰۰۱) فیشر و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد که در مجموع کودکانی که از بدو تولد دچار معلولیت هستند، در تشکیل یک دلبستگی ایمن با مشکلات و معضلات زیادی روبرو هستند. کودکان دارای معلولیت ذهنی که دارای والدین باهوش هستند احتمالاً با طرد بیشتری مواجه می‌شوند. برای خانواده‌های باهوش که کمال هوشی ارزش مسلم تلقی می‌شود اختلاف بین کودک آرمانی و کودک کم‌توان ذهنی بسیار زیاد است. پاول اسمیت و استولر (۱۹۹۷) به نقل از علی زاده (۱۳۸۱) در پژوهشی نشان دادند در صورتی که معلولیت مادرزادی کودک در لحظه تولد آشکار باشد، معمولاً مادر است که مسئول ایجاد ارتباط و توجه به نیازهای ویژه کودک است. در چنین شرایطی مادر فرصت نمی‌کند مانند مادران دیگر عمل کند چرا که مجبور است بسیاری از وقت خود را صرف مراقبت، تغذیه و امور پزشکی کودک کند. در نتیجه دلبستگی بین مادر و فرزند ممکن است دچار وقفه شود. مادران کودکان کم‌توان ذهنی نسبت به کودکان عادی به ناامیدی عمیق‌تری دچار هستند و در کنترل خشم نسبت به کودک با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند. در تکمیل این یافته‌ها، می‌توان گفت سال‌های اولیه زندگی از مهم‌ترین مراحل رشد شخصیت کودک به شمار می‌آید و نقش مادر و اعضای خانواده برای رشد شخصیت کودک چه طبیعی و چه کم‌توان ذهنی بسیار مهم است. ولی کودک کم‌توان ذهنی چون پاسخی به عواطف افراد یا اطرافیان ندارد مادر کم‌کم به کم‌توانی ذهنی کودک خود پی می‌برد و بنابراین در رابطه عاطفی اختلال ایجاد می‌شود. شناخت مادر و تمیز مادر از دیگران، به درک صحیح، حافظه، تجارب قبلی و هوش بهر طبیعی بستگی دارد. بنابراین تشکیل یک دلبستگی ایمن در کودک کم‌توان ذهنی با چالش بیشتری روبروست. لذا تغییر و تصحیح نگرش والدین به مسئله معلولیت و توجه این مسئله که برقراری ارتباط صحیح و گرم می‌تواند نه فقط دوره کودکی که همه مراحل تحول را تحت تاثیر قرار دهد، از اهم مسائل تربیتی است که در ارتقای بهداشت روانی کودک نقش اساسی دارد. کمبودها و خلأهای عاطفی هرچند در تمامی کودکان تبعات و آثار زیانباری دارد، اما در مورد کودکان کم‌توان ذهنی بویژه گروه آموزش پذیر که به ضعف و ناتوانی خود واقف هستند، آثار به مراتب وخیم‌تر و مخرب‌تری دارد. کاملاً روشن است بهره‌مندی کودک کم‌توان ذهنی از مادری پذیرا، گرم و پاسخ‌گو که منجر به احساس ایمنی در وی شود، تا چه اندازه در ارتقای بهداشت روانی او مهم است. هراندازه ارتباط کودک کم‌توان با خانواده، گرم و صمیمانه‌تر باشد احتمال این که کودک با ثبات‌تر، قابل کنترل‌تر و آرام‌تر باشد بیشتر است.





عقد‌هی سیندرلا

• صدیقه بختیاری شهری

(مدرس و پژوهشگر دانشگاه، دانشجوی دکتری مشاوره)

تیزهوش نشان داده شد. در این تحقیق بیش از ۶۰۰ کودک با بهره‌هوشی بالای ۱۳۵ شناسایی و پیشرفت آن‌ها تا بزرگ‌سالی دنبال شد. نتایج نشان داد که دوسوم زنان گروه فوق، با بهره‌هوشی ۱۷۰ یا بیشتر، به عنوان خانه‌دار یا کارمند دین پایه در اداره مشغول به کار بودند. خانم دکتر سیمندز در توجیه این مسئله می‌گوید که زنان با استعداد در این تحقیق عمدتاً از حرکت به سمت جلو و به سوی خودکفایی واقعی بیزار بودند. آن‌ها غالباً ترجیح می‌دادند به عنوان پشتیبان و حامی با استعداد، اما ناشناخته مردان قدرتمند ایفای نقش کنند و از پذیرش مسئولیت شراکت خود امتناع می‌کردند. برخی از آن‌ها آشکارا اظهار می‌کردند که دوست دارند مورد حمایت قرار گیرند و هیچ تمایلی به تغییر این وضعیت نداشتند. برخی دیگر ظاهر، خواهان پیشرفت و ترقی بودند، اما وقتی با تغییر واقعی و انتخاب مواجه می‌شدند، به هراس می‌افتادند و بهانه می‌آوردند. چرا چنین می‌شود؟ چه چیز این زنان را عقب نگاه داشته است؟ دکتر سیمندز پاسخ این سؤال را در ترس زنان می‌داند. زنان نمی‌خواهند نگرانی و تشویش ذاتی فرایند رشد را تجربه کنند. به نظر می‌رسد ریشه‌های این ترس را باید در شیوه‌های پرورشی و تربیتی آن‌ها جست‌وجو کرد.

تربیت متفاوت و حمایت بیش از حد

دخترها یک گام جلوتر از پسرها بازی زندگی را شروع می‌کنند. دخترچه‌ها از نظر لفظی، ادراکی، و شناختی متبخرتر از پسرچه‌ها هستند. هنگام تولد از نظر رشدی، چهارالی شش هفته جلوترند و تا زمانی که به کلاس اول می‌روند، این برتری را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد به رغم بلوغ رشدی، دختران آسیب‌پذیرتر پنداشته می‌شوند. نتایج یک بررسی در ۱۹۷۶ نشان داد والدین وقتی مفهوم و معنای گریه بچه‌ها را تفسیر می‌کنند، بین پسرها و دخترها تمایز قائل می‌شوند. بدین ترتیب که گریه کودک را اگر دختر باشد، ناشی از ترس و اگر پسر باشد، ناشی از عصبانیت می‌دانند. تمایز دیگر در این است که مادر چون دختر را حساس می‌داند، تماس بدنی بیشتری با وی برقرار می‌کند، اما در مورد کودک پسر، حتی اگر حساس‌تر و زودرنج‌تر به نظر برسد، این تماس کمتر است. به عبارت دیگر، کودک

کولت داوولینگ، اصطلاح «عقد‌هی سیندرلا» را اولین بار در کتابی به همین نام به کار برد. در این کتاب، ترس زنان از استقلال بررسی شده است. براساس نظریه داوولینگ، عقد‌هی سیندرلا ناشی از آرزوی ناخودآگاه فرد است برای این که تحت حمایت قرار گیرد. او این نام را از شخصیت زن داستان «سیندرلا» گرفته است. سیندرلا، قهرمان داستان، منتظر شاهزاده‌ای سوار بر اسب سفید است که بیاید و او را از سرنوشتی وحشتناک نجات دهد. رمان‌ها و فیلم‌های عاشقانه فراوانی وجود دارند که در آن‌ها زنانی زیبا و نجیب، که شخصیت قوی و مستقلی ندارند و در مشکلات غوطه‌ورند، در انتظارند تا به کمک یک نیروی بیرونی، که معمولاً یک مرد همه فن حریف است، نجات پیدا کنند. بسیاری از زنان با این فانتزی بزرگ می‌شوند. ریشه این باور را می‌توان در هزاران سال مردسالاری و نیز سال‌های نخستین زندگی زنان جست‌وجو کرد. روش‌های آموزشی و تربیتی موجب استقلال و خودکفایی مردان می‌شود، اما زنان را، به شکلی نادرست، افرادی متکی و وابسته بار می‌آورد. ممکن است زنان بتوانند برای مدتی مستقل عمل کنند، کار خوبی داشته باشند و پول خوبی نیز به دست آورند، اما در درون خود اغلب با ترس از استقلال و خودکفایی روبه‌رو هستند و ذهن آن‌ها همچنان متوجه تحقق داستانی است که در کودکی شنیده‌اند: روزی کسی برای حمایت از تو و تشکیل یک زندگی مطمئن خواهد آمد. خانم الگرا ندر سیمندز، یک روان‌پزشک آمریکایی که مطالعاتی درباره وابستگی زنان داشته است، می‌گوید این مسئله بسیاری از مراجعان زن او را تحت تأثیر قرار داده است، به طوری که حتی بسیاری از زنان به ظاهر موفق نیز مایل‌اند به فرد دیگری وابسته باشند. آن‌ها، به نحوی کاملاً غیرارادی، انرژی اصلی خود را برای دریافت محبت و کسب حمایت صرف می‌کنند. نتیجه بررسی‌ها نیز نشان می‌دهد که بهره‌هوشی در مردان رابطه نسبتاً نزدیکی با پیشرفت و موفقیت آنان دارد، در حالی که وجود چنین رابطه‌ای در میان زنان کمتر مشاهده شده است. این تمایز تکان‌دهنده نخستین بار در مطالعات دانشگاه استنفورد روی کودکان

دختر یاد می‌گیرد اگر برای چیزی گریه کند، به سرعت کمک از راه می‌رسد. الینور مکویی، روان‌شناس متخصص در زمینه روان‌شناسی اختلالات جنسی، می‌گوید: کلید حل موضوع در این است که چقدر دختران را به داشتن ابتکار عمل، پذیرش مسئولیت، و حل مشکلات، بدون اتکا به دیگران، تشویق می‌کنیم؟ او معتقد است استقلال دخترچه‌ها قبل از رسیدن به سن شش سالگی، نابود می‌شود؛ زیرا آن‌ها را کمتر به داشتن هویتی مستقل تشویق می‌کنند. دخترچه‌ها کمتر به طور مستقل درصدد کشف محیط اطراف خود برمی‌آیند و مهارت‌های انطباق با محیط را در خود پرورش می‌دهند. کارشناسان بر این باورند که دختران به این علت از ایجاد تغییرات اساسی در زمینه رشد احساسی و عاطفی خود ناتوان می‌شوند که سایرین راه را برای آن‌ها هموار می‌کنند. این درحالی است که بخش اعظم آنچه در مورد دخترچه‌ها خوب تلقی می‌شود، برای پسرچه‌ها نامطلوب و غیرپسندیده پنداشته می‌شود. کم‌رویی، ترس، احتیاط بیش از اندازه، ساکت و خوش‌رفتار بودن، و اتکا به دیگران درد دختران خصوصیات طبیعی تصور می‌شوند. درحالی‌که پسرها را به شدت از این ویژگی‌ها برحذر می‌دارند. پسرها به تدریج به سمت رفتاری مستقل سوق داده می‌شوند و برای آن پاداش نیز دریافت می‌کنند. در نتیجه یک پسرچه تمایل پیدا می‌کند که در هنگام استرس و فشار، رفتارهایی خشونت‌آمیز مانند کتک زدن و دعوا از خود بروز دهد و به اصطلاح مرد باشد. به نظر می‌رسد این فشار در نهایت سودمند است. تجربه روبه‌رو شدن پسرها با محدودیت‌ها و مخالفت بزرگسالان، به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسیر درست قدم بگذارند و ایده‌های خود را پیدا و آن‌گونه که می‌خواهند زندگی کنند. این فرایند تغییر به سوی استقلال در پسرها، از دوسالگی آغاز می‌شود. در طول سه سال آتی، به تدریج نیاز به موافقت بیرونی را در خود از بین می‌برند و به گسترش احساس قدرتمندی در خود می‌پردازند. اما وضعیت دخترها کاملاً متفاوت است؛ زیرا رفتار آن‌ها از آغاز برای بزرگسالان خوشایند است. آن‌ها معمولاً با هم دعوا نمی‌کنند و نیازی نیست که برای رشد به مبارزه بپردازند. آن‌ها از نظر لفظی و ادراکی متبحرند، و به راحتی نیازهای بزرگسالان را حدس می‌زنند. بزرگسالان نیز به سهم خود رفتارهای سازگارانه دختران، کنش‌پذیری و انفعال و اتکار را در آن‌ها تقویت می‌کنند. درحول و حوش این «هسته اتکا و وابستگی» ویژگی‌های شخصیتی زیردَر زن رشد می‌یابد. ویژگی‌هایی که در ارتباط با یکدیگرند و همدیگر را تقویت می‌کنند:



یک زن برای اینکه دوست داشتنی باشد باید غالباً انگیزه‌های خصمانه یا بی میلی‌های خود را سرکوب کند. او حتی نظرات درست خود را نیز اغلب زیرپا می‌گذارد؛ چرا که ممکن است با خصومت اشتباه شود. زنان برای بیان صریح و مستقیم حرف دل خود، به خصوص وقتی در رد عقاید دیگران باشد، راحت نیستند. بنابراین، در بیشتر موارد مانع از بروز ابتکار عمل خود می‌شوند و آرزوهای خویش را نادیده می‌گیرند. بیشتر زنان حتی برای احراز هویت خود نیز به دیگران متکی هستند. آن‌ها خود را در چشمان دیگری می‌بینند. زیبایی و دوست داشتنی بودن نشان منوط به اعلام فردی دیگر است، به طوری که اگر اتفاقی برای همراهشان بیفتد یا او را ترک کند یا نظرش تغییر کند، دیگر نمی‌توانند ارزش‌های خود را ببینند و در شدیدترین حالت احساس می‌کنند دیگر وجود ندارند. زنان مدام در ترس و اضطراب به سر می‌برند. ترس از اینکه در آنچه انجام می‌دهند، ذی صلاح و خوب نباشند. و در درون خود نیز درباره توانایی‌ها و ارزش‌های خود همواره احساس ترس و عدم اطمینان دارند. شاید تلخ‌ترین نوع ترس را در زنانی ببینیم که همه پله‌های نردبان حرفه‌ای را پیموده و مشکلات را حل کرده‌اند، اما در آخرین پله‌ها دچار ترس و شک شده و دیگر نتوانسته‌اند بالاتر بروند. دختران طوری بارمی‌آیند که وابستگی خود را طبیعی بدانند. آن‌ها می‌خواهند متکی به قدرت بیشتر مردان باشند. مردان ایده آل در ذهن آنان افرادی هستند قدرتمند و بااراده، و قادر به حمایت از آن‌ها و در حالی ازدواج می‌کنند که کاملاً مطمئن‌اند این انتظارات و آرزوها برآورده خواهد شد. اما زنان بعد از ازدواج درمی‌یابند که شوهرانشان آن مردان فوق‌العاده‌ای که تصور کرده بودند، نیستند و ازدواج برایشان امنیت واقعی به همراه نمی‌آورد و در این حالت خشمگین و ناامید می‌شوند. جامعه‌شناسان دریافته‌اند که زنان در مقایسه با مردان، در تلاش برای حفظ ازدواج خود، سازگاری شخصی بیشتری انجام می‌دهند. بیشتر مردان وقتی ازدواج می‌کنند، قصد تغییر روال عادی زندگی خود را ندارند. آن‌ها اساساً چنین حساب می‌کنند که همان کارهای سابق را انجام خواهند داد و به همان چیزهای سابق فکر خواهند کرد. در حالی که زنان به این طریق به مسائل نمی‌نگرند. آن‌ها می‌خواهند رابطه‌ای صمیمانه با همسرانشان داشته باشند. آن‌ها انتظار دارند هر نوع فاصله‌ای را که میان «من و او» وجود دارد، کم و محو کنند و زمانی که چنین نمی‌شود و طرف مقابلشان با آن‌ها یکی نمی‌شود، خود را محو می‌کنند تا خواسته ذهنی‌شان متحقق شود. چسی برنارد، جامعه‌شناس دانشگاه پنسیلوانیا، می‌گوید: زنانی که قبل از ازدواج کاملاً می‌توانستند از خود مراقبت کنند، بعد از پانزده الی بیست سال زندگی مشترک درمانده می‌شوند. زنانی که در میان ارزش‌های نو و کهنه زندگی می‌کنند، از چند طرف تحت فشار قرار می‌گیرند. زنان معمولاً بین آنچه باید باشند و آنچه هستند به بندبازی می‌پردازند. آن‌ها نه از نظر عاطفی و احساسی با این ارزش‌ها کنار آمده‌اند و نه راهی برای انسجام و یکی کردن آن‌ها پیدا کرده‌اند. به نوشته این فلمینگ تیلور تمام درها باز است، اما مسئله این است که از کدام در وارد شویم. اگر مادر هستیم، آیا می‌توانیم کار هم بکنیم؟ اگر کارکنیم، می‌توانیم محبت داشته باشیم؟ آیا رقابت خواهیم کرد یا نه؟ آیا می‌توانیم در خانه بمانیم و احساس نکنیم مقصر، بی‌مصرف و صدمه دیده هستیم؟ زنان باید در تلاش برای فرونشاندن یا انکار طرفین این تضاد، انرژی زیادی صرف کنند. کشش باقی ماندن و

سکون در یک نقطه از یک سو و کشش قدرتمند برتری یافتن و رشد و پیشرفت از سوی دیگر، موجب نشئت انرژی در آن‌ها می‌شود. آن‌ها دائماً خسته و ناراضی‌اند. فقدان انرژی نشانه تضاد درونی است. برای زنی که مدام در تضاد و جدال است و در تردید و دودلی به سر می‌برد، حتی انجام دادن ساده‌ترین کارها هم مستلزم تلاش بسیار است.

تلاش برای تغییر

زنانی که می‌خواهند احساس بهتری درباره خود پیدا کنند، باید ابتدا دریابند که در درونشان چه می‌گذرد و اولین چیزی که باید بشناسند، میزان ترسی است که بر زندگی آن‌ها حاکم است. وقتی زنان ببینند که چگونه در ضعف و آسیب‌پذیری خود سهیم‌اند و چگونه وابستگی درونی خویش را تقویت می‌کنند، زمان آن فرا می‌رسد است که به تغییر بیندیشند و مسئولیت مشکلات خود را به عهده بگیرند و مرکز جاذبه را از دیگری به خود تغییر دهند. در اینجا است که اتفاق قابل توجهی روی می‌دهد؛ یعنی انرژی‌ای که صرف تضاد درونی می‌شد، در اختیار آنان قرار می‌گیرد و می‌توانند آن را در تلاش‌های مثبت‌تری به کار برند و به تدریج از ترس و اضطراب خود بکاهند. و همان‌طور که هورنای می‌گوید: «هرچه بیشتر تضادهای خود غلبه می‌کنیم و به دنبال راه حل‌های خودمان می‌رویم، آزادی و قدرت درونی بیشتری کسب خواهیم کرد.» هدف نهایی این روند خودانگیزی عاطفی است؛ یعنی شادی و شغف درونی‌ای که خود را در هر کاری که انجام می‌دهند و در هر رویارویی اجتماعی یا ارتباط عاطفی نشان می‌دهد. این احساس از این اطمینان و باور سرچشمه می‌گیرد که «من اولین قدرت در زندگی‌ام هستم.» این آگاهی به همان چیزی منجر می‌شود که کارن هورنای آن را یک دلی و صمیمیت می‌نامد که عبارت است از: توانایی تظاهر نکردن و از نظر عاطفی بی‌ریا و صمیمی بودن و قرار دادن همه وجود در کارها، باورها، احساسات، و اعتقادات فردی خویش. این تجربه در یک «لحظه» اتفاق می‌افتد. لحظه‌ای روان‌شناختی که ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد، اما غالباً به عنوان لحظه‌ای خاص تجربه می‌شود که در آن شخصیتی که غرق در تضاد است، گره‌ها را باز می‌کند و خود را از دامی که او را بی حرکت نگه داشته بود، رها می‌کند. زنانی که آزاد می‌شوند، ناگهان در خود توان و نیروی مداخله کردن را می‌یابند. در اینجا، زن به تجربه تازه سرزندگی، شادی، و احساس زنده بودن دست می‌یابد. و زندگی او از نظر کیفی کاملاً متفاوت با قبل است: تجربه‌ای غنی‌تر و غیرقابل پیش‌بینی‌تر. زنی که از درون آزاد شده است، دارای تحرک و پویایی عاطفی است و می‌تواند به طرف چیزهایی برود که او را راضی می‌کنند و از آنچه نمی‌خواهد، دوری کند. همچنین او آزاد است تا اهداف خود را تعیین کند و بدون ترس از شکست، برای رسیدن به آن‌ها گام بردارد. او می‌آموزد که آزادی و استقلال را نمی‌توان از دیگران - جامعه یا مردان - به زور گرفت، بلکه باید آن را با رنج و زحمت و از درون توسعه داد و برای نیل به این هدف او باید از بسیاری از عادت‌ها و وابستگی‌های خود دست بردارد. و در نهایت او آزاد است که دیگران را دوست داشته باشد؛ چرا که او خود را دوست دارد. او دیگر زنی آزاد و رها از تنش و اضطراب است.

.....

منبع: کتاب عقده سیندرلا نوشته کولت داوولینگ



فابینگ چیست و چگونه روابط ما را تهدید می کند؟

این می تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان شما داشته باشد. تحقیقات همچنین نشان می دهد افرادی که دچار فابینگ هستند تمایل زیادی دارند تا تلفن شان همیشه در دسترس باشد تا با شبکه رسانه های اجتماعی ارتباط برقرار کنند و به این وسیله خلاء ارتباط حضوری یا رودررو را پر کنند. این شروع یک چرخه معیوب است. **سه نشانه دچار بودن به فابینگ به این شرح است:**

همزمان دو مکالمه دارید، یکی از طریق تلفن و یکی با شخص روبرویان. شما به احتمال زیاد هیچکدام از این دو مکالمه را با موفقیت انجام نمی دهید و مطمئناً فیوب "Phub" (دچار فابینگ) هستید. سرمیز یا سفره غذا یا دیگر موقعیت های اجتماعی با تلفن خود مشغول می شوید. قرار دادن تلفن کنار بشقاب غذا علامت هشدار است که نشان می دهد به زودی ارتباطات خانوادگی تان دچار اختلال خواهد شد. یادتان باشد، حتی لازم نیست تلفن خود را در حین مکالمه لمس کنید تا روی رابطه شما تأثیر منفی بگذارد. یک مطالعه نشان داده است که تنها وجود تلفن در دستان یا کنار شما باعث می شود همسر فرزند، خانواده یا دوستان و همکارانتان کمتر با شما ارتباط برقرار کنند. بدون چک کردن تلفن نمی توانید شام، نهار یا صبحانه تان را تمام کنید. این نشانه ای از دلهره و ترسی واقعی در شماست. ترس از دست دادن تماس، پیام یا پست جدیدی در شبکه های اجتماعی.

سه راه برای جلوگیری از فابینگ شدن:

- ۱- غذا پتان را بدون تلفن بخورید.
- ۲- تلفن را از دسترس خود دور کنید.
- ۳- خود را به چالش بکشید.

امیدوارم متوجه و موفق باشید.

وقتی از سرکار خسته به منزل بر می گردید و سرمیز یا سفره شام همسر یا فرزند شما سرش را در گوشی تلفن همراهش کرده و با کلمات مبهم به شما پاسخ می دهد گرفتار فابینگ هستید. وقتی در مهمانی ها و دورهمی های دوستانه یا فامیلی بعد از سلام و احوالپرسی اولیه هرکس به گوشی همراهش مشغول می شود گرفتار فابینگ هستید. وقتی که در روابط عاطفی و زناشویی با شریک یا همسر خود به کافه ای رفته اید یا در منزل نشسته اید و یکی از شما مدام گوشی تلفنش را چک می کند گرفتار "فابینگ" شده اید. یک مطالعه نشان داده است که بیش از ۱۷ درصد افراد حداقل چهار بار در روز در حضور دیگران و به هنگام صحبت با آنها در زدگی تلفن شان را چک می کنند. تقریباً ۳۲ درصد افراد نیز دو تا سه بار در روز فابینگ می کنند. اگرچه شاید این رفتار چیز مهمی به نظر نرسد، اما تحقیقات نشان می دهد که فابینگ می تواند به روابط و سلامت روان شما آسیب برساند.

فابینگ (Phubbing) چیست؟

عمل نادیده گرفتن کسی که با شما صحبت می کند با توجه و نگاه کردن به تلفن همراه خود یا به عبارت ساده تر: بی اعتنایی به دیگران با نگاه کردن به تلفن همراه.

نیروی محرک این احساسات چیست؟

فابینگ ۴ نیاز اساسی انسان را تهدید می کند این نیازهای اصلی عبارتند از: احساس تعلق داشتن، اعتماد به نفس، زندگی معنادار، احساس کنترل داشتن.

وقتی کسی پیش شما با تلفنش مشغول می شود، شما ممکن است احساس طرد شدن و محروم شدن از مصاحبت او را بکنید.

نقش و تاثیر تنفس، در مداوای کرونا

بررسی تمرینات تنفسی - دیافراگمی بر تنفس بیماران کم توان ذهنی مبتلا به کووید ۱۹
آذراسپهبدی



چکیده:

تمرینات تنفسی - شکمی - دیافراگمی Diaphragmatic breathing یا همان تنفس شکمی در واقع تنفس ذاتی انسان است که طی زندگی ما دچار اختلال شده است. این شیوه تنفس برای ما و بازیگران حتی بسیاری از ورزشها مانند فوتبال یوگا و... کاربرد دارد در سالهای اخیر هم علم روانشناسی تاثیر این شیوه ی تنفسی را بر آرامش انسان تایید کرده است. تنفس دیافراگمی شیوه ای از تنفس است که در آن از ماهیچه ای بنام دیافراگم برای دم و بازدم استفاده می شود. فایده این شیوه تنفسی در قدرتی است که به صدای آنها میبخشد. و باعث بهبود فن بیان می شود. در این نوع تنفس در هنگام دم دیافراگم منقبض و برعکس در بازدم دیافراگم منبسط می شود.

اینفوگرافیک فواید تنفس دیافراگمی یا شکمی

پاکسازی خون: در زمان استنشاق هوای ناسالم و وارد شدن سم به خون، تنفس، مواد زاید متابولیکی چون منوکسید کربن و دی اکسید کربن را پاکسازی میکند. همچنین، کنترل کننده استرس و اضطراب، کمک کننده ی کنترل وزن و درمان اختلالات بی خوابی و برطرف کننده آسپیه های سلولی است. بهبود عملکرد ریه یا شش، یک مسکن عالی برای میگرن و تقویت سیستم عصبی بدن است.

ماساژ داخلی بدن: با این شیوه تنفسی، ریه، قلب کبد و سایر اندامهای متاثر از حرکت دیافراگم، چه مستقیم چه غیر مستقیم، ماساژ دریافت می کنند و این موجب همسانسازی خون می گردد. تقویت سیستم ایمنی: با استنشاق هوا و اکسیژن به عضله دیافراگمی و وارد شدن اکسیژن کافی ایمنی بدن هم بالا میرود. کمک به درمان عوارض سرطان: با این روش تنفس دیافراگمی اثرات جانبی شیمی درمانی و داروهای سرطان بر طرف می شود.

مقدمه:

افراد کم توان ذهنی: این افراد شامل گروهی با تفاوتها و اختلالات جسمی و روانی نسبت به افراد طبیعی هستند. وقتی در ارتباط با توانایی

و یابویگی های افراد کم توان صحبت میشود یعنی نسبت به هم تیان سالم خود از یکسری خصیصه هایی متفاوت برخوردارند که بعضا بر اثر آموزش، طبیعی و عادی خواهد شد. آمادگی قلبی - تنفسی - ریوی: توانایی قلب برای راندن حجم خون زیاد و غنی از اکسیژن به عضلات و متعاقب آن مصرف هر چه بیشتر عضلات از آن است (رجبی و گایینی). پژوهشگران مختلف با ارزیابی آمادگی قلبی - عروقی - تنفسی افراد کم توان ذهنی نشان دادند که آمادگی آنها به مراتب پایین تر از افراد عادی است. در میان افراد کم توان ذهنی و مبتلایان با نشانگری داون، اوج مصرف اکسیژن مردان کم توان ذهنی نسبت به زنان بهتر گزارش شده است (بدلیل افزایش حجم سینه و بالا بودن حجم ریوی آقایان).

بیماری مسری کووید ۱۹ (کرونا):

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (به انگلیسی ۲۰۱۹ Coronavirus disease یا کووید-۱۹) که به آن بیماری تنفسی حاد انکاو-۲۰۱۹ یا به شکل عمومی به آن کرونا نیز میگویند، بیماریای عفونی است که بر اثر کرونا ویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2) ایجاد میشود. این بیماری دلیل دنیاگیری ۲۰۱۹ کرونا ویروس است. علائم معمول آن تب، سرفه تنگی نفس و به تازگی نایبویی هستند. درد عضلانی، تولید خلط، گلودرد ناچشایی و سرخی چشم از جمله نشانه های کمتر معمول آن هستند. با این که در اکثریت موارد این بیماری باعث علائم خفیف میشود در بعضی موارد تا سینه پهلو و نارسایی چند اندامی پیشرفت می کند. نرخ مرگ و میر بین ۱٪ و ۵٪ تخمین زده میشود ولی بر حسب سن و دیگر شرایط سلامتی تغییر میکند. این بیماری اساسا از طریق قطرات ریز تنفسی افراد مبتلا وقتی سرفه یا عطسه میکنند، به سایر افراد سرایت میکند زمان مابین در معرض بیماری قرار گرفتن و بروز نشانهها، بین ۲ و ۱۴ روز است و از طریق شستن دستها و دیگر تدابیر بهداشتی، میتوان از پخش آن جلوگیری کرد. شیوه تمرین تنفسی دیافراگمی شکمی برای مقابله با کووید-۱۹:

- یک دست خود را روی شکم بگذارید.
- هوا را به آرامی به داخل بینی بکشید و بخش تحتانی ریه های تان را حس کنید. اگر دستتان روی شکم بالا آمد متوجه خواهید شد که این کار را درست انجام داده اید.
- نفس خود را برای یک دقیقه نگه دارید.
- هوا را به آرامی بیرون دهید. همان طور که هوا از ریه هایتان خارج می شود تصور کنید هوا مثل یک بادکنک در حال خارج شدن از تمام بدن شماست. بگذارید بدن تان خالی شود. کمی صبر کنید.
- به همین روش با آرامش هوا را تا ۴ شماره به درون بینی بکشید. دقت کنید که دست روی شکم بالا بیاید. سینه شما باید خیلی کم، اما هماهنگ با شکم حرکت کند.

تنفسی برای بیمارانی که در بیمارستان زیروتیلیا تور هستند و شرایط حادثی دارند، انجام میشود. تکنیک‌هایی وجود دارد که بیماران در منزل، مبتلایان بهبود یافته و... میتوانند انجام دهند. به گفته‌ی وی: مهمترین نکته تمرین تنفسی دیافراگماتیک است که باید عضله اصلی تنفس درگیر شود که این اتفاق به شکل خودکار در بدن میافتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است؛ به همین دلیل باید این تمرینها را بیشتر انجام داد. برای فعال کردن دیافراگم باید تنفس شکمی انجام شود تا از عضلات فرعی تنفس کمتر استفاده کنیم. در برخی افراد الگوی تنفسی سینه‌ای است که در هر دم و بازدم قفسه سینه بالا و پایین می‌رود که این نوع تنفس مد نظر ما نیست و بیشترین تمرکز ما روی عضله دیافراگم است؛ به این صورت که حین تنفس عمیق پایین استخوان جناغ و روی شکم باید هنگام تنفس به سمت بالا حرکت کند. در این راستا بیمار باید در وضعیت ریلکس، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد و یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد، سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دم عمیق و طولانی و ننگ داشتن نفسش بسته به میزان تحمل، یک بازدم طولانی از راه دهان بآل‌های جمع شده انجام دهند که تنفس لب‌غنچه‌ای نام دارد. امیری سخا همچنین می‌گوید: حین دم عمیق حتما باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملا باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را ننگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را ننگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملا از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار میتواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند. وی به توضیح تمرین تنفس دیگری نیز پرداخته و می‌گوید: در این حالت فرد باید در پوزیشن کاملا صاف و آزاد قرار گیرد و پزشک یا شخصی که به بیمار نزدیک است دست خود را در پهلوهای فرد و جایی نزدیک به ریه‌اش بگذارد و دم از بینی و بازدم طولانی انجام دهد تا حرکت عضلات ریه زیر دستها حس شود. این روش نیز می‌تواند چند بار در روز انجام شود.

• کمی صبر کنید و نفس خود را ننگه دارید.
• تا ۶ بشمارید و هوا را به آرامی خارج کنید. اگر در ابتدا برایتان دشوار است تا ۴ بشمارید و بعد به تدریج این میزان را تا ۶ افزایش دهید.
• به مدت ۵ دقیقه تنفس را به این روش ادامه دهید. پیش از شروع تمرین، میزان تنش را در بدن خود بررسی کنید. توجه کنید آیا عضلات خاصی منقبض هستند یا اینکه تنفس تان سریع و کوتاه است یا خیر. دقت کنید که آیا دندان قروچه می‌کنید یا سایر احساسات اضطرابی را دارید. میزان تنش را در بدن تان از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید که ۱ نشانه آرامش کامل و ۱۰ به معنی فشار شدید است. پس از انجام تمرین دوباره بدن خود را از جهت میزان تنش بررسی کنید و از ۱ تا ۱۰ به آن نمره بدهید.

یادتان باشد که عمل دم باید از طریق بینی انجام گیرد (درون بینی مژک‌هایی وجود دارد که مانند فیلتر عمل می‌کنند و گرد و غبار و... را می‌گیرند. همچنین دمای هوا را با توجه به دمای بدن تنظیم می‌کنند.) عمل بازدم از طریق دهان باشد، نفس از نوع شکمی باشد و تنفس از نوع شکمی باشد.

درد گرفتن زیردنده‌ها در این تمرین به معنی فشار به عضله دیافراگم و تقویت آن است و نباید نگران باشید. مثل وقتی مسافت زیادی را می‌دوید و با کم آوردن نفس قسمت زیردنده‌ها درد می‌گیرد. هر دو این دردها به دلیل کار زیاد دیافراگم در هنگام عمل دم و بازدم است. قوی شدن دیافراگم در درازمدت اتفاق می‌افتد. پس کمی نامایمات را تحمل کنید. افزایش کمی و کیفی عمرتان را تبریک می‌گوییم؛ سعی کنید زندگی زیباتری داشته باشید.

یافته‌های یک تحقیق:

یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا میتواند عملکرد ریه را تغییر دهد، می‌گوید: انجام تمرینات تنفسی در بهبود یافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه می‌شود. دکتر امیری سخا درباره فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه آنها پایین است، معتقد است: فیزیوتراپی



نتیجه گیری:

• از آنجا که دیافراگم از اصلی ترین عضلات تنفسی است، تمرین این عضله به تنفس موثرتر کمک میکند.

• روی یک صندلی راحت بنشینید یا به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید.

• دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه سینه قرار دهید.

• با دهان بسته یک دم عمیق از بینی انجام دهید طوری که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و دست روی سینه حرکت نکند.

• لبهای خود را به حالت غنچه (حالت سوت زدن) درآورده و به آرامی تمام هوا را از طریق دهان خارج کنید.

• بهتر است زمان بازدم، طولانی تر از زمان دم باشد و تکرار کنید.

• این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز انجام دهید.

انتشار هوای دم و بازدم در تنفس دیافراگمی و بهبود عملکرد خون رسانی: خون سیاه (غنی از CO₂ با فشار ۵۴ میلی متر جیوه و فقر از اکسیژن با فشار ۵۴ میلی متر جیوه) به داخل شریان پولمونری پمپاژ می شود و هر ۴/۸ ثانیه یکبار خون از کنار مویرگ های ریوی عبور کرده تبدیل به خون روشن شده و فشار اکسیژن از ۵۴ به ۱۴۵ می رسد. خون روشن و غنی از اکسیژن توسط چهار ورید پولمونری وارد دهلیز چپ می شود. فشار خون زمانی که به دهلیز چپ می رسد، چون بافت ریه دارای خونی است که در تبادلات گازی شرکت نمی کند و از طرفی بخشی از بافت خود قلب هم در تبادلات گازی نقش ندارد، در نتیجه این خون ها وارد قلب شده و باعث کاهش فشار خون ورودی به دهلیز چپ می شود. به این فرایند که طی آن خون سیاه که در تبادلات گازی نقش ندارد و فشار اکسیژن خون روشن را کاهش می دهد، شنت فیزیولوژیک ریوی گفته می شود. خون روشن از بطن چپ وارد شریان آئورت میشود و سپس به بافت ها می رود. پس از این گردش عمومی، خون تیره به قلب دهلیز راست برمی گردد. هر سیکل چرخه گردش خون قلبی ۴/۸ ثانیه طول می کشد.

دیافراگم کمپلیانس ریه ها:

چنان که در نمودار پیداست، دیافراگم کمپلیانس ریه ها را نشان میدهد. مشاهده می کنیم که در زمان دم و با منفی تر شدن فشار جنب، در ابتدای ریه ها به سختی باز شده و حجم آنها زیاد میشود. چونکه بافت ریه تمایل دارد حالت خود را حفظ کند. بنابراین، ریه ها در ابتدای دم به سختی باز می شوند. در بازدم هم همین حالت رخ می دهد). ریه هایی که باز شده اند، به راحتی به حالت اولیه خوابیده خود باز نمی گردند. از این رو، الگوی نمودار دم و بازدم با هم فرق دارند. توجه: در نمودار، تغییر فشار از ۵- به ۶-، را باید معادل همان ۴- به ۷/۴- در نظر بگیریم و هوای وارد شده. احتمالاً این دیافراگم کمپلیانس ریه، که در گایتون آمده مربوط به حیوانات است. دو عامل در کمپلیانس ریه اثر دارد اول: خاصیت ارتجاعی بافت ریه: فیبرهای الاستین و کالژن موجود در ریه را زمان دم باز شده و دوم اینکه: اندام به حالت چین خورده بر می گردند. نیروی کشش سطحی: بین مولکولهای آب وقتی که در مجاورت هوا قرار می گیرند، نوعی کشش سطح وجود دارد. این قطرات آب بر روی سطح حباب چه ها باعث می شود که حباب چه ها به سمت یکدیگر جمع شوند. برای کاهش نیروی کشش سطحی در آلئول ها، در ریه سورفاکتانت ترشح می شود. در برخی از

بیماریها، این امکان وجود دارد که مجاری هوایی سخت باز شوند و در نتیجه بیشتر انرژی صرف کار و نیروی لازم برای باز کردن مجاری هوایی میگردد. شود. مثال: در آسم، عمده انرژی فرد، صرف بازدم می گردد. چون هرگاه مجاری هوایی تنگ تر شوند، بازدم سخت ترمی گردد. اسپرومتر: دستگاهی که برای بررسی گازهای تنفسی استفاده می شود: با توجه به تغییرات مشاهده شده در توانایی بیمار، مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریوی در انجام فعالیت های زندگی روزانه، پس از فیزیوتراپی قفسه سینه و تمرین های تنفسی، به تنهایی نسبت به بیمارانی که هر دو مداخله را به صورت ترکیبی انجام دادند، موفق شدند. تأثیر فیزیوتراپی قفسه سینه و تمرین های تنفسی به تنهایی با تأثیر فیزیوتراپی قفسه سینه توأم با تمرین های تنفسی بر بهبود فعالیت های زندگی روزانه یکسان بوده اند. با توجه به این که تمرین های تنفسی و فیزیوتراپی قفسه سینه بخشی از وظایف پرستاران به عنوان مراقبت های تنفسی در بیمار، مبتلا به اختلالات تنفسی از جمله بیماری مزمن انسدادی ریوی محسوب میشود، لازم است با توجه به نوع بیماری تنفسی، وضعیت بالینی بیمار و متغیرهای پیامد و نیز ترجیح بیمار، در انجام نوع تمرین های تنفسی، دقت بیشتری در مرحله بررسی و شناخت فرایند پرستاری داشته باشند و از انجام آنها به صورت روتین وار و بدون در نظر گرفتن ملاحظات فوق الذکر اجتناب کنند.

منابع:

- کتاب فیزیولوژی ورزش. دکتر حمید رحبی - عباسعلی گایینی.
- کتاب فیزیولوژی ورزش و فعالیت های بدن (جلد دوم) دکتر ضیا معینی. دکتر حمید رحبی. دکتر فرهاد رحمانی نیا. دکتر جمید آقا علی نژاد دکتر فاطمه سلامی.
- مقاله علمی پژوهشی اثرات فیزیوتراپی و تمرینات تنفسی - دیافراگمی دکتر ابراهیمی ۲۰۱۹.

Refrence:

- Yeng EWF . French p .Leung Aos .The impact of hospice inpatient care on the quality of life of patients terminally ill with cancer .cancernursing ۱۹۹۹، ۲۲، (۵): ۳۵۰-۷.
- Phipps WJ .Medical -surgical nursing :Healthand illness :Maryland Heights :Mosby ۲۰۰۳ .perspectives.
- Woo K . A Pilot study to examine the relationships of dyspnoea . physical activity and fatigue in patients with chronic obstructive pulmonary disease .Journal of clinical Nursing diagnosis approach .Philadelphia :saunders company ۱۹۸۶
- Pryor JA . Prrasad AS . Physiotherapy for respiratory and cardiac problems : adults and paediatrics . Edinburgh Elsevier healthsciences ۲۰۰۸
- amini M . Gholami M . Aabed Natanz H . Shakeri N . Haddad H . Effect of Diaphragmatic Respiratory Traing ON Some Pulmonary Indexes in Older People With chronic Obstructive Pulmonary disease .Salmand Iranian Jornal of Ageing ۲۰۱۹

شاید در بهشت بشناسمت!

مجری یک برنامه تلویزیونی، از فرد ثروتمندی که میهمان برنامه‌اش بود، پرسید: بهترین چیزی که شما را خوشحال کرد و از بابت آن احساس خوشبختی ردید چه بود؟ فرد ثروتمند پاسخ داد:

چهار مرحله را طی کردم تا طعم حقیقی خوشبختی را چشیدم. اول: گمان می‌کردم خوشبختی در جمع‌آوری ثروت و پول است. اما این چنین نبود. مرحله دوم: چنین به گمانم رسید که خوشحالی و خوشبختی در جمع‌آوری چیزهای کم‌یاب و ارزشمند است ولی تاثیر آن هم موقت بود. مرحله سوم: با خود فکر کردم که شاید خوشحالی و خوشبختی در بدست آوردن پروژه‌های بزرگ مانند خرید یک مکان تفریحی یا ورزشی یا کارخانه و غیره باشد، اما باز هم آنطور که فکر می‌کردم نبود. در مرحله چهارم، یکی از دوستانم به من پیشنهاد داد، برای جمعی از کودکان معلول صندلی‌های مخصوص خریداری و به آنها هدیه کنم... من هم بی‌درنگ پیشنهادش را قبول کردم. دوستم اصرار کرد با او به جمع کودکان رفته و این هدایا را خودم به آنها بدهم... وقتی به جمع کودکان رفتم و هدیه‌ها را به آنان تحویل دادم خوشحالی‌ای که در صورت آنها نهفته بود واقعاً دیدن داشت! کودکان نشسته بر صندلی خود به شادی و بازی پرداخته و خنده بر لب‌هایشان نقش بسته بود.

اما آن چیزی که طعم حقیقی خوشبختی را با آن حس کردم چیز دیگری بود! هنگامی که قصد رفتن داشتم، یکی از آن کودکان آمد و پایم را محکم گرفت!

سعی کردم جوری که ناراحت نشود با مهربانی پای خود را از دستانش بیرون بکشم اما او در حالی که به صورتم خیره شده بود این اجازه را به من نمی‌داد!

خود را خم کردم و خیلی آرام از او پرسیدم: آیا چیزی می‌خواهی برایم تهیه کنم؟

و آن کودک جوابی به من داد که می‌خکوبم کرد!!

و این جواب همان چیزی بود که معنای حقیقی خوشبختی را با آن فهمیدم... او گفت: می‌خواهم چهره‌تان دقیق به یادم بماند تا در لحظه ملاقات در بهشت شما را بشناسم و در آنجا جلوی خدا دوباره از شما تشکر کنم!





در عصر یخ‌بندان...

در عصر یخ‌بندان بسیاری از حیوانات یخ زدند و مردند ولی خا‌رپشت‌ها تصمیم گرفتند دور هم جمع شوند و همدیگر را حفظ کنند.

وقتی نزدیک به هم بودند گرم‌تر می‌شدند ولی خا‌رهایشان یکدیگر را زخمی می‌کرد! آن‌ها تصمیم گرفتند از هم دور شوند ولی از سرما می‌مردند! مجبور بودند یا خا‌رهای دوستان را تحمل کنند، یا نسلشان منقرض شود. پس دریافتند که بهتر است گرد هم آیند و آموختند که با زخم‌های کوچکی که همزیستی بوجود می‌آورد، زندگی کنند و کنار بیایند، چون گرمای وجود دیگری مهم‌تر است و این چنین توانستند زنده بمانند.

بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی‌عیب و نقص را گرد هم می‌آورد بلکه آن است هر فرد بیاموزد با معایب دیگران کنار آید و خوبیهای آنان را تحسین کند.



عکس از: علی حسینیان

همدم! فرستی که دوباره به ماه بنگریم!

در ماه پایانی پاییز، همه ساله یک مناسبت خاص هست که به ویژه برای اهالی همدم و همه‌ی خادمان جامعه‌ی معلولان، مناسبتی قابل توجه و مهم است؛ هفته‌ی معلولان و سیزدهم آذرماه، روز جهانی معلولان... امسال هم، روزها گذشتند و هفته‌ی معلولان از راه رسید و ما همکاران همدم، شاهد بودیم که در این روزهای خاص، مثل همیشه لطف دوستان و دلسوزان بسیاری معطوف موسسه‌ی «همدم» بود؛ جایی که بسیاری افتخار خادمی‌اش را دارند. این توجه و مهربانی متمرکز انرژی دوچندانی به خادمان و خود معلولان مراکز توانبخشی بخشید و از این حیث خدا را شکرگزار و از همیاران و حامیان همدم سپاسگزاریم. شما یاران و نیکوکاران، چشمهای پرورگارید در جهان؛ چشمهایی که بانگاه دلسوزانه و دقیق و دوستانه، مراقب پاکی‌ها و معصومیت‌های فرشتگان کم‌توان ذهنی ما و نیازشان به محبت‌ها و حمایت‌هاست. چشمهایی که به ماه می‌نگرند و نگران خاموشی ناگاه ماه‌اند.

و چشمهای شما... آه چشمهای شما...

این یکی ماه و آن یکی خورشید...

و اگر نباشند، روزگار آسمان سیاه است...

حتی واژه‌ی دلتنگی برای بیان اندوه نبودن نشان کوچک است... یاران، همراهان، همدمی‌های مهربان و بخشنده! لطفا چشمهایتان را از ما دریغ نکنید... لطفا دستهایتان را از ما دریغ نکنید. لطفا لبخند و مهرتان را از فرزندان همدم دریغ نکنید.

بگذارید چشمهایتان باشند، همین جا کنارشان... بگذار این ستاره‌های نشسته در قاب انتظار، در هجوم شب، به چشمهایتان تکیه کنند. همدم، خانه‌ای است برای چهارصد فرشته‌ی نورانی، که تداوم حیات و نشاطشان، به چشمها و دستهای شما و ما بستگی دارد؛ دستهای شما و ما که دستهای خداست و صرفاً از آستین همت ما و شما بیرون زده‌اند تا در جهان و بر زمین زندگی، بذرمهربانی و انساندوستی و شادمانی بپاشند.

مدیر روابط عمومی همدم



حوا، به زمین بازمی‌گردد...

(تماشای فیلم جاذبه در چند پاراگراف)
گلبهار جعفری

پیش از معرفی، می‌خواهم امیدوارانه تاکید کنم که: فیلم "جاذبه" را سه بعدی تماشا کنید تا به صورت حیرت‌انگیزی مبهوت فضای پیرامون کره‌ی زمین و زیبایی‌های آن شوید. Gravity (جاذبه) اثر تحسین شده «آلفانزو کوآرون» در مراسم اسکار ۲۰۱۴ خوش درخشید. این فیلم، برنده‌ی ۷ اسکار از ده اسکاری شد که نامزد آنها شده بود؛ در رشته‌های بهترین تدوین بهترین تدوین صدا، بهترین موسیقی متن، بهترین فیلم برداری بهترین جلوه‌های ویژه، بهترین میکس صدا و بهترین کارگردانی.

داستان فیلم:

یکی از مهندسان برتر ناسا به نام ریان استون (ساندرا بولاک) در اولین سفر خود به خارج از کره‌ی زمین، به همراه فضانورد با تجربه «مت کوالسکی» (جورج کلونی) به یکی از ماموریت‌های شاتل اعزام می‌شوند. (حدود ۷۰۰ کیلومتری کره زمین) اما درست در زمانی که آنها در حال انجام ماموریت هستند، یک تکه از سفینه‌ی فضایی متعلق به روسیه به شاتل آنها برخورد کرده و آن را نابود می‌کند. ریان پس از این فاجعه زنده می‌ماند اما ارتباطش با زمین و فرمانده قطع می‌شود و این در حالی است که اکسیژن وی هم در حال اتمام است... تنهایی، موضوعی است که دستمایه‌ی این فیلم زیبا قرار گرفته است. گاهی تنهایی آنقدر هولناک می‌شود که آدمی برای رهایی از آن حاضر است بهای زیادی را بپردازد. فیلمهای زیادی در باب تنهایی بشر ساخته شده‌اند ولی شاید هیچ یک نتوانسته باشند به اندازه جاذبه تاثیرگذار باشند. جاذبه از این حیث تاثیرگذار است که وجه هولناک تنهایی را به بهترین و حیرت‌انگیزترین شکل ممکن به تصویر می‌کشد. در جاذبه با فضانوردی روبرو هستیم که در اثربیک حادثه، برای زنده ماندن در فضا و بازگشت به زمین با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند...

می چرخد و می چرخد و کج و راست می شود و در حرکتی پیوسته و بدون قطع به چشمان ریان تبدیل می شود تا ما هر چه بیشتر، حس و حال و دیدگاه او را لمس کنیم. و در نهایت زن با تحمل رنج و مشقتی زیاد، پایش به زمین می رسد. او و سفینه اش با تلاشی وصف نشدنی و با مصرف آخرین قطرات سوخت فضاپیما، در مرز جاذبه ی زمین در فضا قرار می گیرند. زن که می داند دیگر نیازی به سوخت فضاپیما و تلاش های او نیست و جاذبه ی زمین، آنها را به خانه برمی گرداند همچون نوزادی خودش را در محفظه ای دایره ای شکل در فضاپیما (رحم مادرش) جمع می کند و هنگامی که در تالابی در روی زمین فرود می آیند پوسته ی محفظه را باز می کند و خود را به ساحل تالاب می رساند و زیباترین سکانس فیلم را خلق می کند. جایی که زن، با تحمل دردی خوشایند، مشتت از ماسه ها را با دستانش چنگ می زند و سعی می کند روی پاهایش بایستد و انسان بودن خود را دوباره به دنیا بیاورد. او چونان حوایی است که مرد را در فضا رها کرد و شاید می خواهد آرامش و امنیتی که خاصیت زنانگی است را به اهالی زمین هدیه کند.

در سکانس آغازین فیلم، در حالیکه ریان استون در اثر برخورد ضایعات فضایی، معلق زنان در فضا، از همکاری مت کوالسکی دور می شود، بیننده از داخل کلاه فضانوردی استون، صحنه های زیبای فضا و چرخش و معلق زدن استون را به معنای واقعی حس می کند. این شیوه، عمق تاثیرگذاری حرکت را افزایش داده است. همینطور پلانی که باز هم در سکانس آغازین شاهد هستیم که کره زمین در پس زمینه و پشت سر دو فضانورد می درخشد. حسی عجیب و منظره ای چشم نواز آفریده است. همانطور که گفتیم ما در جاذبه ما با موضوع تنهایی مواجه هستیم و این تنهایی را در انتخاب فقط دو بازیگر برای فیلم نیز مشاهده می کنیم. ذهن هر یک از ما در تنهایی خود به مسایل و دغدغه هایی خواهد پرداخت. حال، اگر در فضا و خارج از اتمسفر، تنهایی را تجربه کنید چه حسی خواهید داشت؟ غیر قابل تصور است. ریان استون در تنهایی و سکوت مطلق به چه می اندیشد؟ فقط و فقط زندگی خود و فرزندش. استون حاضر است برای به دست آوردن زندگی هر کاری بکند، از چنگ زدن به هر آنچه در فضا به دستش می رسد تا تقلید کردن صدای پارس کردن سگش! هنگامی که ریان، ناامید و وحشتناک به تنهایی اش می اندیشد حرف های پراز امید کوالسکی او را لبریز از شوق برای برگشتن به زمین می کند. استعاره ای زیبا از اینکه در همه جا و برای همیشه حرفهای ساده ی یک دوست، می تواند زندگی ساز باشد. حتی زمانی که دوباره ناامیدی سراغ ریان می آید، حضور غایب فضانورد دیگر، او را برای ادامه ی تلاش هایش مشتاق تر می کند. در اواسط فیلم، زن، هنوز ناامید است و با خودش می گوید من که خواهم مرد پس این همه تلاش و امید برای چیست و با نگاه به کره ی زمین که از دور او را می خواند، با خودش می گوید: «اگر مرگی هم باشد بهتر است روی آن کره ی خاکی اتفاق بفتد». بهترین مرگ، مردن در آغوش زمین است و بس... در تاریخ سینما کمتر مشاهده شده که به آثار فضایی "غیر اکشن" بهای کافی داده شود. بدون شک مهمترین اثر فضایی غیر اکشن که تبدیل به یکی از ماندگارترین آثار سینما شد «۲۰۰۱: یک اودیسه فضایی / ۲۰۰۱: A Space Odyssey» به کارگردانی "استنلی کوبریک" بود که کاملاً یک استثناء در تاریخ سینمای علمی-تخیلی محسوب می شود. البته در سالهای اخیر در حوزه فضا، آثار بسیار زیادی اکران شده اند که تقریباً همگی آنها اکشن بودند و توفیق هنری کسب نکرده اند. اما «جاذبه» پس از سالها توانست یک اتفاق خوشایند در سینمای علمی-تخیلی محسوب شود که خوشبختانه اینبار دیگر قرار نیست صرفاً یک اکشن شلوغ باشد و با رعایت مسائل علمی و آمیزه ی عاشقانه ی روابط دو فضانورد می توان آن را یک فیلم علمی-عاشقانه نیز خواند. اما چیزی که این فیلم را از آثار مشابه جدا و تبدیلیش می کند به اتزی دیدنی و جذاب، فضا سازی کوآرون و دکوپاژ اوست که همگام با جلوه های کامپیوتری بی نظیر فیلم، دیدنی ترین تصاویر سال های اخیر سینما را برای تماشاگر به ارمغان می آورد. او به جای استفاده از کات های معمول، با حرکات آرام و پیوسته ی دوربینش، حسی از معلق بودن در فضا به ما القاء می کند. دوربین مانند فضانوردان، دور سفینه و آدم ها





آشتی با فلسفه به زبان دل!

(نگاهی به کتاب دنیای سوفی اثر یوستین گردر)
آوات رحیمی

اولین بار که نیاز به دانستن بعضی از مباحث فلسفی، برایم پیش آمد، زمانی بود که نقد و فهم شعرهای پست مدرن برایم اهمیت پیدا کرد. من که بارها سعی کرده بودم مباحث ملال آور فلسفی را بخوانم و از آنها در نقد و فهم شعر و فیلم استفاده کنم، در جست و جوی منبع و مرجعی شفاف برای این مقصود، نهایتاً به کتاب جادویی «دنیای سوفی» رسیدم؛ صفت جادویی برای کتاب ارزشمند «دنیای سوفی» پربراه نیست چرا که اتفاقاً هدف از نوشتن این کتاب دقیقاً همانند فلسفه به زبانی ساده به کسانی همچون من است. «یوستین گردر» سه هزار سال اندیشه را در ۶۰۰ صفحه می‌گنجاند و زیرکانه از قول گوته می‌گوید (کسی که از سه هزار سال بهره‌گیرد، تنگدست به سر می‌برد). گردر، دنیای سوفی را برای آموزش دادن فلسفه به شاگردانش به ساده‌ترین شکل ممکن و در قالب یک رمان نوشته است. او در این کتاب، تاریخ سه هزار ساله‌ی فلسفه‌ی جهان را گنجانده است. پس، اگر هنوز این کتاب را نخوانده‌اید، عجله کنید تا از قافله جا نمانید! رمان «دنیای سوفی» نوشته‌ی «یوستین گردر» را «حسن کامشاد» به فارسی برگردانده است. یوستین گردر در ۱۹۵۲ در نروژ به دنیا آمد. سال‌ها در برکن فلسفه تدریس کرد و پیوسته در فکر متن فلسفی ساده‌ای بود که به درد شاگردان جوانش بخورد. چون متن مناسبی نیافت، خود نشست و دنیای سوفی را در سال ۱۹۹۱ نوشت. کتاب با استقبال غیرمنتظره‌ای روبه‌رو و در همان چند سال اول انتشار، به بیش از سی زبان ترجمه شد. تاکنون هم میلیون‌ها نسخه از آن در جهان فروش رفته است. گردر استاد ساده‌نویسی و ایجاز است. او به سادگی خاصی که واقعاً جادویی است، مباحث پیچیده‌ی فلسفه‌ی غرب را، بی‌آنکه مبتذل شود، به زبان ساده و شیوا و همه‌فهم بیان می‌کند. از جمله بهره‌جویی مسیحیت را از نظریه‌های افلاطون و ارسطو، ریشه‌گرفتن فرهنگ اروپایی را از فرهنگ سامی و هند - اروپایی، هگل را و دوران خود ما را و انسان محکوم به آزادی را و غیره و غیره به خوبی بازمی‌گوید. توجه داشته باشید که دنیای سوفی رمان است، رمانی خودآموز با طرح و بسطی گیرا و دل‌نشین درباره‌ی هستی و علت محبوبیت عجیب و پیگیر آن در سراسر جهان همین است. کتاب حاضر را انتشارات «نیلوفر» منتشر کرده است.

ماجرای عجیب دنیای سوفی

دنیای سوفی سعی می‌کند سوالاتی را که بشر در طول تاریخ همواره با آن‌ها روبه‌رو بوده است، برای مخاطبش تشریح کند. داستان با ماجرای عجیب آغاز می‌شود. «سوفی آموذسن» دختر پانزده‌ساله‌ی داستان نامه‌ایی از جانب فرد ناشناسی دریافت می‌کند که او را به تفکر در مورد ابتدایی‌ترین سوالات فلسفی و خودشناسی دعوت می‌کند؛ سوال‌هایی همچون «تو کیستی؟»، «جهان چگونه به وجود آمد؟»، «خاستگاه فلسفه چیست؟»، «فلسفه چرا و چگونه به وجود آمد؟»، «هنر چیست و رسالتش کدام است؟»، «هدف از خلقت چیست؟»، «عدالت را با چه مقیاسی می‌توان سنجید؟»، «تاریخ چیست؟» و... این شخص بعدتر خود را «آلبرتو کناکس» فیلسوف معرفی می‌کند که قصد آموزش فلسفه به سوفی نوجوان را دارد. گردهم‌آوردن عقاید و نظریات فلسفی مطرح‌شده در طول تاریخ را از طریق نامه‌ها و دیدارهای این دو شخصیت ارائه می‌کند. ابتدا سرگذشت فیلسوفان طبیعی و پس از آن سقراط و افلاطون و ارسطو مطرح می‌شود. سپس به فلسفه‌ی یونانی‌گری (هلنیسم) می‌پردازد، عقاید حاکم در قرون وسطا، دوره‌ی رنسانس و عصر باروک را بیان می‌کند، باورهای دکارت، اسپینوزا، لاک، هیوم و بارکلی را شرح می‌دهد، وارد عصر روشنگری می‌شود نظرات کانت را مطرح می‌کند، به تعریف رومان‌تیسیسم می‌پردازد، نظریات هگل، کرکه‌گور، مارکس، داروین و فروید را بیان می‌کند و در پایان به عصر حاضر می‌رسد و نظریه‌ی انفجار بزرگ را نیز مطرح می‌کند. دنیای سوفی پس از نشر با اقبال عمومی مواجه شد و تاکنون به حدود شصت زبان ترجمه شده و میلیون‌ها نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رسیده است. بر مبنای این اثر، فیلم سینمایی و بازی کامپیوتری نیز ساخته‌اند. یکی از دلایل اهمیت این کتاب به کارگیری بستری ادبی برای بیان موضوع پیچیده‌ی فلسفه و تاریخ آن است. این ویژگی باعث شده مخاطبان به راحتی با اثر ارتباط برقرار کنند و با زبانی ساده و روان با موضوعات فلسفی آشنا شوند. محبوبیت فوق‌العاده‌ی دنیای سوفی در میان مخاطبان، گردهم‌آوردن نویسندگانی تمام‌وقت مبدل کرد. بیان مسائل اعتقادی و فلسفی در قالب داستان‌های ساده و درعین حال رمزآلود ویژگی منحصر به فرد این نویسنده است. دکتر اسکار برنیفیر یکی از فعالان حوزه‌ی فلسفه‌ی کودک و مولف چندین کتاب برای کودکان و نوجوان درباره‌ی دنیای سوفی گفته است: «ایده‌ی کتاب و شکل بیان آن بسیار خوب بود. در کل کتاب جالبی بود و موفقیت جهانی کسب کرد. این کتاب نیاز امروزه را نسبت به فلسفه‌ی جهانی نشان داد. در بسیاری از کشورها آموزش فلسفه به کودکان اتفاقی نیست. مطمئناً نیاز بدین امر حس شده است. در سطح جهان ارزش‌هایی وجود دارد که واضح نیستند. دنیای سوفی یکی از اولین کتاب‌هایی بود که در زمینه‌ی محبوب کردن فلسفه به موفقیت دست یافت. از دیگر کتاب‌هایی که در این زمینه به موفقیت جهانی دست یافت. «کیمی‌گر» اثر نویسنده برزیلی «پائولو کوئیلو» بود. کوئیلو زمانی که در حال نوشتن این کتاب بود، تحقیقات بسیاری انجام داد. سبک این کتاب تداعی‌کننده‌ی سبک کتاب دنیای سوفی است، حتی می‌توان گفت کیمی‌گر تحت‌تأثیر دنیای سوفی نوشته شده است.»



جدول شماره: ۱۳

افقی:

۱. این روز را با عنوان روز جهانی خیریه نامگذاری شده است بخل وحسد
 ۲. پس ندانی خسیس مرحله پایانی زراعت سیرکوهی ۳. معاضدت
 تحت اتهام است - خاک ۴. بالاپوش خواب شیرین بدافزار
 رایانه ۵. آزاد اتحادیه کارگری - ماده بیهوشی ۶. سنگریزه بازداشتن
 بازی فکری ژاپنی اعداد ۷. بی حال - صفت تابستان - پنداری ۸.
 برادری پرنده شکاری - مساوی ۹. فرزندان همدم در این مسابقه که
 توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی و بنیاد
 فردوسی و در سطح ملی برگزار شده بود موفق به کسب رتبه برتر شدند
 ۱۰. از ظروف پذیرایی سرفره فتنه مقابل کتبی ۱۱. سلاحی گرم که
 در آن باروت و گلوله یا ساچمه ها از سربا دهانه لوله سلاح وارد می شود -
 خشک مزاج زبان گنجشک واحد شمارش احشام ۱۲. دسته اول یک
 عدد چندرقمی خزنده گزنده - شبیه ۱۳. دیوار گلی - فضا یکشنبه
 فرنگی ها ۱۴. بنیان صوت ندا نوشیدنی مضر تخم مرغ انگلیسی ۱۵.
 با توجه به شیوع و محدودیت های کرونایی، شماره اخیر نشریه همدم در
 این قالب دیجیتال تهیه و در سایت همدم بارگزاری شد تخم مرغ محلی

عمودی:

۱. از لینیات ورزش مفرح آبی اولین پول گرفته شده در کاسبی ۲.
 سمبلیک آب + آرد پسوند شباهت ۳. نهنگ دریایی عنوان شعر
 زیبای استاد سپاهی لائین که برای تقدیر از زحمات کادر درمان کشور
 سروده اند ۴. نفی از بریدن موش آزمایشی صریح - خاندان ۵.
 تخت پادشاهی برج داستانی فرانسه صفحه اینترنت گروه و تیم
 ۶. فرش موس توانایی شاخه ای از روانشناسی ۷. امان دادن شهر
 فارس کشور هفتاد و دو ملت ۸. دوم مهرماه اولین دوره ای این مسابقات
 ورزشی، یاواهی گرامیداشت سردار شهید سپهبد سلیمانی در تالار
 همدم کلید خورد - آسمانی ۹. دیوار سوراخ کن ابزار استعمار عدد
 تنفسی درس نوشتنی ۱۰. بسیار توصیه شده ماده معطر که به بدن
 میت می زنند صوت نفرت ۱۱. شهر بی دفاع سخنان گزافه صوت
 تنبیه دشنام دادن ۱۲. نماز یک رکعتی برگشت تیر بعد از اصابت به
 سطحی سخت چیره دست ۱۳. لقب مرحوم استاد محمدرضا شجریان
 که چندی پیش دارفانی را وداع گفتند ۱۴. می گویند پدر و مادر ندارد
 همه داریم - کالبد ۱۵. سبزی غده ای سود حرام - مجاورت

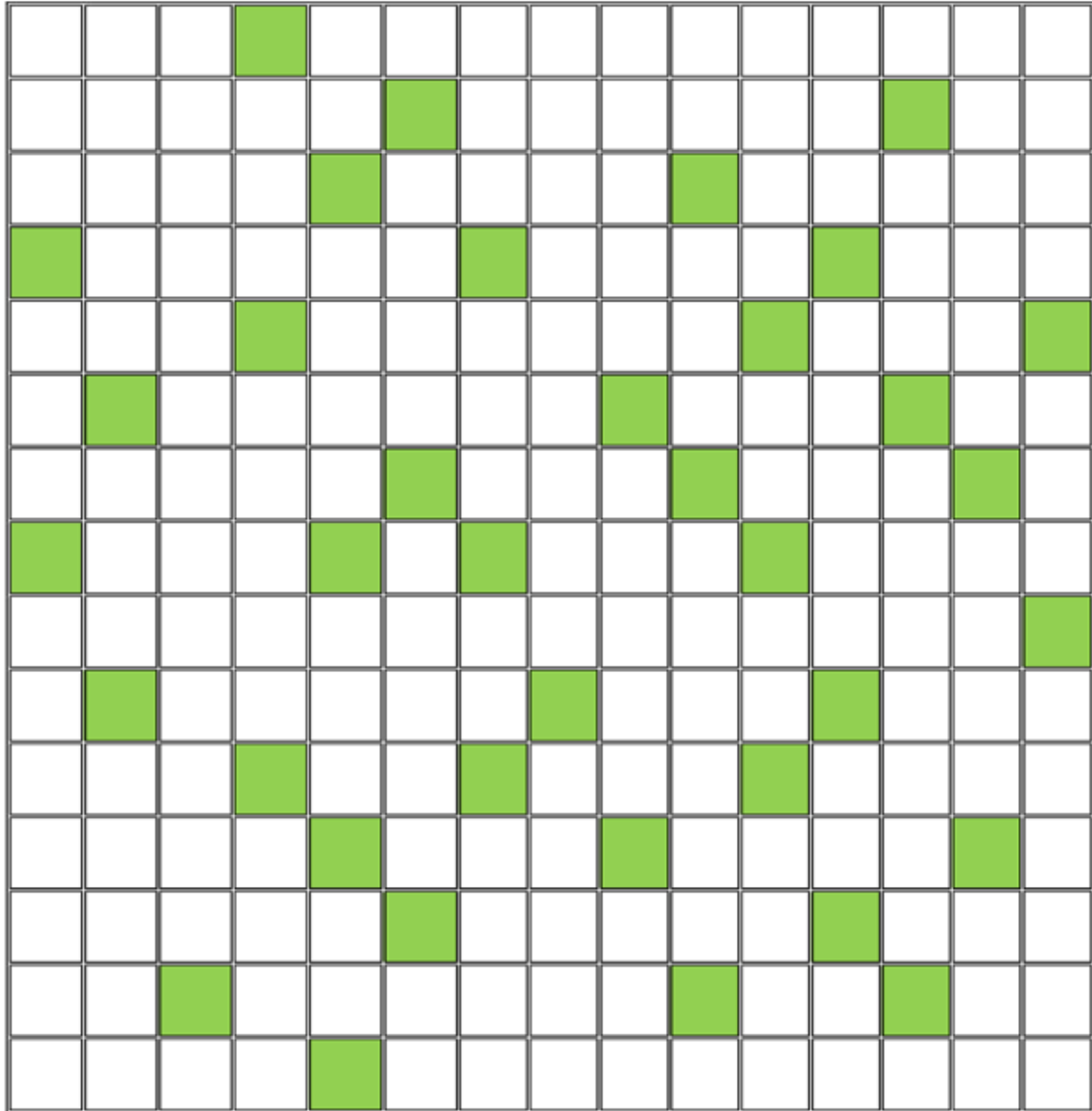
جواب جدول قبل

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



جدول

۱۰ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱





جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

عکس از فرشته کاملان

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت ترند 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 متر مربع 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 راتحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد. از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت امنای 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 مجموعه، راه‌اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه لاندی و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهی 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 هیئت امنای واگذار گردید. هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:

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



عکس از فرشته کاملان

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست 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 ۱۶۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است. این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند:

همدم ۱:

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

همدم ۲:

(مرکز شهید حمید شاهی)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش‌پذیر است.

همدم ۳:

خانه‌ی پناهگاهی ارغوان و شقایق با مساحت ۳۰۰ متر در دو طبقه‌ی مجزا (هر طبقه ۱۰ نفر) در سنین زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال که فرزندان لب‌مرزی (میان‌راهی) توانبخشی همدم هستند.

همدم ۴:

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، ملیله‌کاغذی 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 ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی کمتر از یک سوم این هزینه را تأمین می‌کند و مابقی، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.



, Ali Akbar Alizadeh , Ali Kaffie , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are members of the board of directors .

Companion-backed children are all unmarried or bad guys .

This institute was originally commissioned by 186 clients and 93 officers.

The figure has now risen to 400 clients and nearly 160 contractors.

These days, the children of this home live in three distinct and independent setting , based on their disabilities or conditions Building number (1) :

(Fath – Ol – Mobin) with an infrastructure of about 6800 meters is a place for the maintenance and training of deep mentally disabled and educable girls .

Building number(2) :

(Hamid Shahid's center) with an area of 2600 meters and a 3500 meters underground building is an educational ground for girls .

Building number (3) :

The refuge house of Arghavan and Shaghayegh with a total area of 300 meters in two separate floors (each floor is 10 people) under the age of 14 and over 14 years old , the children of the borderline (between the way)of Hamdam rehabilitation .

Daily training center

Attendees of the Hamdam's institute simultaneously have various facilities and services. Including :

Use of rehabilitation services such as physiotherapy , speech therapy , occupational therapy , participate in various theater and sports activities to achieve maximum physical fitness,participate in artwork such as : weaving , knitting , crocheting , copying , carpet , paper tapestry andobviously , providing a home-like space for girls in the center is costly .

Currently , more than 25,000,000 Rials are spent per client each month that the subsidy received from the welfare organization amounts to less than one – third of this cost,and we are funded by popular support .



عکس از فرشته کامران

A Status Report of Fatholmobin-Hamdani Rehabilitation Charity

God's earth is vast and sober ...

But some of the pieces of the land of God are more prosperous, because it is possible to put a ladder on it and rise up from the bottom of the sky

In the corner of the city of Mashhad there is a patch of land . Fortunately, there is a piece of land happy , somewhere in the sky ... the place of conquering the hearts of the hearts is full of dreams ...

In the year 1361 , a fragment of Allah's earth was absorbed in the size of 10,000 meters was shared of mentally retarded girls that they live there and to be trained , to receive rehabilitation services and get closer to their aspirations .

This place was first named Fath -Ol - Mobin institute

and then completed with (Hamdam charity), began her work under the umbrella organization with 60 girls.

Since 1380 , the type of portfolio management has changed in the form of a board of trustees , which was happy .From the same year, members of the board of trustees , all of whom are well-known charities and well-known people , are struggling to improve the Hamdam's girls .

Effective measures such as equipping , rebuilding and renovating the various section of the complex , arrangement of air-conditioner systems, construction of conference hall and prayer hall , landing and ventilation , as well as completion and operation of Shahid's building for educational children shine in the work of these righteous people. In 1384 , the institute was fully independent from the welfare organization (charity for the empowerment and protection of the disabled) to the board of trustees.

The board of divectors of the institute has 7 main members and 2 non-core members :

Akbar sabery far (chairman of the board) , Hamid tayyebie (vice chairman) , DR. Zahra Hojjat (managing director of the institute) and Mr. Hossein Mahmoodi

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