

همدم

زمستان ۱۴۰۲ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المیین)



۵۰



دوباره می‌زند بخ، روزگاران...
که من بارد گل از بخند باران!

زمستان، می‌رسد با برف و باران
ولی، همدم دلش گرم است با مهر

همگامان مجازی و یاران واقعی همدم!

سپاس که همچنان با ما هستید تا در باغ دلها مهربان، بذر محبت و نیکی بگاریم. لطفاً صفحه‌ی آثار هنری دختران همدم را به عنوان نهالستان عشق به دیگران نشان دهید و با همراهی و حمایت، این پیج را به خیرخواهانی مثل خودتان معرفی کنید.



art_hamdam ■ hamdamart.sazito.com





به نام دوست، که هر چه به نام اوست؛ نکوست
تو بی که یک تن بسیاری از همه تن ها
در این هوای زمستان، بهار گلها باش....



فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره پنجاه‌مین | زمستان ۱۴۰۲

آنچه در این شماره می‌خوانید

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی نیا
سردیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

هیأت تحریریه: مژیم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: حمید رضا پور‌نجفیان، محمدرضا علیزاده و ...

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری، محبوبه سادات مشرف و گروه روانشناسی همدم
مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، هومان میرهادی، فرشته کاملان و اعظم منعمی‌زاده

چاپ و صحافی: موسسه هنری آموزشی آبرنگ

- | | |
|----|---|
| ۳ | سخن مدیر مسوول |
| ۴ | یادداشت سردیر |
| ۵ | یک نفس زندگی / چه باعث می‌شود دیگران را بینیم؟ |
| ۶ | خطاطه نویسی |
| ۷ | شعر همدمانه |
| ۸ | زندگی دختران این خانه |
| ۱۲ | اصحابه با خیرین |
| ۱۶ | یک نفس زندگی / پیام یک قاتل؛ نگذاریم مهربانی بمیرد! |
| ۱۷ | خبرهای این خانه |
| ۲۳ | یک نفس زندگی / تنها یک مادر سایه‌ی دیگران ... |
| ۲۴ | همدردی |
| ۲۵ | چند لحظه علمی و آموزشی |
| ۳۴ | معرفی فیلم |
| ۳۶ | معرفی کتاب |
| ۳۷ | یک نفس زندگی / برای شادی دیگران بکوش |
| ۳۸ | جدول همدم؛ شماره‌ی ۲۰ |
| ۴۰ | معرفی کوتاه موسسه |
| ۴۱ | حق عضویت |
| ۴۳ | معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی) |



عکس و طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده
سازنده‌ی عروسک: شقایق گرامیان (دختر توانمند همدم)



هرانسان، راهی به یک خیریه‌ی خاص دارد!

دروجود همه‌ی ما، یک شاهراه دائمی، به یک خیریه‌ی بزرگ هست که اگر دقیق و عمیق ببینیم، آن را کشف می‌کنیم. نام این شاهره، «باور به کار خیر» است. اما برای رسیدن به آن و قدم گذاشتن در این شاهراه جادویی، اول باید پرسیم و بیاموزیم که فعل و عمل خیر، چیست؟ عمل خیر، صرافکاری نیست که مستلزم داشتن مبلغ کلان، یادسترسی به حساب فلان و بهمان باشد. کار خیر، به درک اهمیت فعل خیر بستگی دارد و به این وابسته است که بدانیم و باور کنیم، یک جامعه بدون نگاه خیرودستگیری از دیگران، چیزی کم دارد و نام این چیز، احساس خوشایند موثر بودن و امکان خوشبخت کردن خویش و دیگران است. براین اساس، مادام که چنین حسی در وجود یک انسان باشد، او نه تنها به یک خیریه‌ی بزرگ راه دارد که خودش یک خیریه‌ی سیار و خاص است و در هر فرستی، توان و تمایلش را به انجام خیر، به شکلی زیبا و گویا و موثر، به نمایش خواهد گذاشت.

اما برای این که راه مابه آن خیریه‌ی بزرگ و خاص، زودتر و زیباتر به مقصد برسد، لازم است که دل و گام ما، رسیدن و امکان خیراندیش شدن و نیکوکاری را، در شاهره یک خیریه‌ی شناخته شده و امتحان پس داده، تمرین و تجربه کنیم تا از پذدار و فتار نیک خویش، شناخت پیدا کند و به درستی راه، مطمئن باشد.

خوشبختانه، در کشور مابه دلیل سابقه‌ی فرهنگی مغتنم و باورهای اخلاقی سالم و آینه‌های بزرگ و زلالی که از رفتار بزرگان دین و دانش داریم گرایش و گزینش خیر، همواره در نهاد ایرانیان وجود داشته است و در روزگار مانیز، زمینه‌ی این کشش قلبی قشنگ، در دل و دست و اندیشه‌ی فقیر و غنی، احساس می‌شود.

ما، نمی‌خواهیم نامی خاص را تکرار و برهمناهی و حرکت به سمت آن تاکید کنیم، ولی شما به عنوان یک انسان همدل و همراه و خیرآگاه می‌توانید خیریه‌ی توانبخشی همدم را هم امتحان کنید و شادی قلی قان را، در چشم ۴۰۰ فرزند این خانه ببینید. ما، توفیق این را داریم که در تمام ایام سال، شاهد حضور خوبان مهریان و بخشندگان فداکار و همیاری باشیم که خیریه‌ی توانبخشی همدم، را به عنوان قبله‌ی دلهای خویش انتخاب و از آن به عنوان آموزشگاهی برای تمرین پاکی و نیکی و تداوم شوق زندگی باد می‌کنند. از همدم، می‌توان به آن خیریه‌ی خاص روحی و ذاتی رسید که میل به نیکی و نشاط را در زبان و جان آدمی، جاودانه کند. شما هم امتحان کنید؛ بفرمایید.



سرمای سرکش زمستان را با دلمان رام کنیم

• علیرضا سپاهی لایین

مغanim عزیزمی دارند / که آتشی که نمیرد همیشه در دل ماست.
عنصر اساسی ترو گرمابخش بزرگ جان‌ها، «محبت» است
همان که مولانای عزیز، اینگونه از آن یاد و برآن تاکید می‌کند؛
از محبت، خاره‌اگل می‌شود / از محبت سرکه‌های مامل می‌شود / از
از محبت نارنوری می‌شود / وز محبت، دیو حوری می‌شود / از
محبت حزن شادی می‌شود / از محبت غول هادی می‌شود...
گرمابخش مهم دیگر، شادی است که به تعبیر مولانا، آن هم
رهادرد محبت است. انسان، بدون شادی، همچون چراغی است
که روغن یا نفتیش تکشیده باشد. پس، باید که شاد بمانیم و
به گواهی اغلب آدم‌ها، خیرخواهی و نیک‌اندیشی و نیکوکاری
بیش از هر چیز دیگری، شادی قلبی آدم را ضمانت می‌کند.
به گمان ما، برای تکمیل نهایی گرمای خانه و دل، در
زمستان‌های روحی و یخ‌بندان‌های مادی و معنوی، داشتن یک
نگاه مثبت و امید به فردای بهتر، از هر نسخه‌ی دیگری موثر تو
مهمنت است.

این زمستان هم می‌گذرد و به تعبیر عامیانه، رو سیاهی به زغال
می‌ماند، ولی باید یادمان باشد که اگر نگاهی مثبت نداشته باشیم
و به یکدیگر برای رسیدن به خوشید فردا در بهاری سیز و شکوفا
امید نبخشیم، از درون یخ خواهیم زد و بدترین نوع یخ‌بندان نیز
همانا، یخ زدن از درون است.

ما، از زمستان خواهیم دید، چرا که در زمستان، هر سرمایی را با
آتش دل‌مان گرم و رام خواهیم کرد و در این مسیر، به نگاه گرم و
امید بی‌پایان شمایاران و یاوران همدمنی، باورمندو دلگرمیم.

شاید شما هم با این پرسش مواجه شده‌اید که؛ در روزهای سرد
فصل زمستان و در ایامی که مردم کم و بیش متاثراً زمستانی فصل
و مشکلات معیشت، دچار سرمایی درون و چشم‌اندازهای مبهم
ومه‌آلود بیرون اند، خودمان را باید چگونه و با چه تمهدی گرم
کنیم تا حساس بهتری داشته باشیم و ثانیه‌های سرد زمستانی
رابه سوی بهار خرم و گل‌افشانی طبیعت بیرون و گرمای دلپذیر
درون، بامیل و مهر بگذرانیم؟

در خیریه‌ی توانبخشی همدم، مانیز همواره در معرض این پرسش
قرار می‌گیریم ولی مواجهه‌ی مدام با نیکان و پاکان و خیراندیشان
پیوسته اسرار شادی و دلگرمی را به ما می‌یاد آور می‌شود؛
در همدم، زمستان‌های فصلی و عصری و مقطعی، هماره با آتش
عشق خیرین و مردم نوع دوست این سرزمین، به خیر و خوشی
طی می‌شود و صاحب این قلم، افتخار دارد که در این مجال
بخشی از اختصاصات این آتش نامیرا، به تاسی از نور نگاه یاوران
و خیر یاوران، خدمت شما خوانندگان این شماره از فصلنامه
برشمارد؛

در زمستان‌های زندگی و سال، با چه چیزی می‌توان، بهتر و بیشتر
گرم شد؟

پاسخ آسان و آزموده‌ی اهل همدم و همدمنیاران، این است؛
پیش و بیش از همه، با عشق به انسان و همنوعان کم توان یا
ناتوان، می‌توان به گرمایی پایدار و سرمستی ماندگار رسید؛
عشق، رازی است و لبخند رازی است، چرا که به تعبیر حافظ
شیراز، «عشق»، آتشی است که نمی‌میرد و گرمای آن هرگز پایان
نمی‌پذیرد، آنجا که در رازگشایی از عشق می‌گوید؛ از آن به دیر

چه باعث می‌شود دیگران را بینیم؟

جوان ثروتمندی نزد خردمندی رفت و ازاو اندرزی برای زندگی نیک خواست.

خردمند او را به کنار پنجره برد و پرسید:

پشت پنجره چه می‌بینی؟

جوان جواب داد:

آدم‌هایی که می‌آیند و می‌رون و گدای کوری که در خیابان صدقه می‌گیرد.

بعد خردمند آینه‌ی بزرگی به اونشان داد و باز پرسید:

دراین آینه نگاه کن و بعد بگو چه می‌بینی؟

جوان جواب داد: خودم را می‌بینم.

خردمند گفت:

دیگر، دیگران را نمی‌بینی! آینه و پنجره هر دوازیک ماده‌ی اولیه ساخته شده‌اند، شیشه. اما در آینه لایه‌ی نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی جز شخص خودت را نمی‌بینی. این دوشیء شیشه‌ای را با هم مقایسه کن. وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آن‌ها حساس محبت می‌کند. اما وقتی از نقره (یعنی ثروت) پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند.

ما، تنها وقتی ارزش داریم که شجاع باشیم و آن پوشش نقره‌ای را از چشم‌هایمان برداریم تا بار دیگر بتوانیم دیگران را بینیم و دوستشان بداریم.





خاطره‌ی مانای من و همدم!

• مرضیه زیدانلو (کانی)

داغداران و دوستانش به خاک سپرده شد. و چقدر حیف شد! اورفت و دختر کوچکش ماند، مانای مهربان و غمگین و تنها مامان!

مانای کوچک، دیگر در آشیانه‌ی کوچکشان، مادری نداشت تا درآغوش او پناه بگیرد. مانای بی مادر، مانای ما خیلی سردش بود. مانا، از آن روز، هنوز هم در انتظار مادرش است که شاید یک روز از همدم با یک بغل عشق و امید و لبخند، به خانه برگردد، به هیلین و مانا یش. اما، هیلین دیگر نیامد و من، هنوز هم در شوکم که او کی آمد و کی رفت؟ و چرا، کسی که دلش در بابود این همه زود خشکید، و ناپدید شد؟

اما، روح بزرگ و احساس لطیف هیلین را هنوز در حلقه حلقه‌ی گردنبند می‌خکیش احساس می‌کنم و هنوز بُوی عطر سبیله‌های عشقش را که سیوین می‌نامید، از اتفاق بچه‌های همدم می‌شنوم. صدای گرم و لبخند دلنشیں هیلین، هنوز هم از خیریه‌ی همدم می‌آید و اهالی این خانه را به زندگی و روزهای شادتر، نوید می‌دهد. هیلین، می‌گفت که معنی نامش آشیانه است و او براستی آشیانه‌ای بود که در قلب تک فرشته‌های آسمانی همدم ماند تاره فرشته‌شدن و مانا شدن در، به همه‌ی خوبان و خیرخواهان این سرزمین، بیاموزد.

و مانا می‌باشد، همیشه با مرور خاطرات مامانش هیلین، نامش را مانا می‌کند!

دفتر خاطراتم را که مرور کردم، ناگاه به یاد همدم و هیلین افتادم؛ او، دختری بود همدمی؛ باقلبی بزرگ، رویی گشاده و دل و جانی مهربان.

اگر هر روز نمی‌آمد، روز در میان آنجا بود؛ با کیف دستی پراز مهره و میخک و سبیله‌ای قرمز و خوش عطرش. با همه، حال و احوالی می‌کرد و مشغول کار دلش می‌شد؛ سراغ دخترهای همدم می‌رفت، یکی یکی با بچه‌های خیریه گرم می‌گرفت و آنها را بغل و نوازش می‌کرد. طوری که همسرم یا بقیه‌ی همکارانش می‌گفتند، هیلین، تاظهر و گاهی تاس ساعاتی از ظهر هم گذشته، همچنان یا سرگرم سیوین درست کردن برای همدم بود یا با بچه‌های موسسه و مخصوصاً زینب، مشغول صحبت و خاطره‌گویی و بگویی و بخندن می‌شد.

چقدر بچه ها دوستش داشتند و به او و حضور شادش عادت کرده بودند. همیشه به این فکر می‌کرد که ایکاش من هم مثل هیلین آنقدر حوصله وقت داشتم و به بچه‌های همدم بیشتر سرمی زدم با آنها وقت می‌گذراندم... همیشه خودم را جای هیلین می‌دیدم که ناگاه خبر رفتندش را، در یک روز گرم شهریوری شنیدم و قلبم از سرمای ناامیدی، بخ زد.

اما از دست این روزگار کچ مدار و این چرخ ظالم و غدار! هیلین، با تمام آرزوهای خوبی که برای ۴۰۰ دختر همدم داشت، به یکباره قلبش از تپش ایستاد و متاسفانه در میان انبوه



یه غنچه توی این باغه
که حسرت داره رو لبهاش
مگه مردم نمی دونن
گل من سرده این شبهاش؟
...

یه جای دنیا، یک دسته
که داره لاله می کاره
یه دستی که روی لبهام
میاد لبخند میداره
....

بیا حرفی بزن از مهر
بیا که محروم باشی
بیا دنیا موروشن کن
بیاتا همدمم باشی
....

توی این باغچه‌ی کوچیک
نشسته‌ن چارصد تا گل
واسه رفتن به فروردین
بدارین روزمستون پل (۲)

همدم

هوای خونه‌ها گرمه
هوای کوچه‌ها سرد
توی گلدون، گلاسرخن
گل تو باغمون زرد...
...

بهارمن... بهارمن!
ببین چشمم به درمونده
بگو سوغات چی آوردي؟
نگاهم پشت سر مونده
....

توی یه باغچه‌ی کوچیک
نشسته‌ن چارصد تا گل
واسه رفتن به فروردین
بدارین روزمستون پل (۲)



دلتنگی یک فرشته!

خرده روایت‌هایی از زندگی دختر رواق تنهایی
• مریم همایونی

درست شبیه یک درام سینمایی پرکشش؛ دختری در گهواره تنها یی کنار رواق دوست، ترانه‌ی عاشقانه سرداده واشک‌های خلوتش صحن را پرکرده است. فرشته، قصه‌ی دختری با «پرونده نارنجی» که بیش از ۳۰ سال است در عالم حیات پرچالش خود زیسته و کسی چه می‌داند با وجود معلولیت ذهنی چه از عالم امکان در سرمی پروراند و چه از خالق پرمهربه دل دارد که هر روز دلش برای تنهایی‌هایش دلتنگ می‌شود؟! فرشته یکی از دختران همدم است که سال‌هاست در این خانه، همدم تنهایی‌های بیش از چهارصد دختری است که آن‌ها هم با وجود باهم بودن بارتنهایی رابه دوش می‌کشنند و به لبخند پرمهربادران و پدران خیالی شان در این مجموعه دلخوشند. با این تفاوت که قصه‌ی فرشته قصه دلتنگی‌هایی است که حکایتش شهره‌ی شهرشده است. آن‌چه درآدامه به رشتہ تحریر آمده بخش‌هایی از زندگی یکی از فرزندان همدم است که این روزها دلتنگی‌های یک فرشته را دارد؛

پلان اول اکنچ دنج تنهایی

صدای گریه‌های نوزاد سه روزه توجه خادم حرم را جلب می‌کند. کلاه خدمت را از سربرمی دارد و در سرمای زمستانی دست‌هایش رابه هم می‌مالد و جلوی دهان «ها» می‌کند. به سمت صدا کشیده می‌شود.

شهر دورونمی تونی بیای دیدنم. بیا برام خوراکی بیار دیگه. زود بیایی ها... و نگهبان که نقش پدر را خوب ایفا کرده با دردی بزرگ تلفن را قطع می کند و راهی فروشگاه می شود و بعد از خرد، بسته های خوراکی را به مدد کار می هد و می گوید به فرشته بگو بابا زراه دور برایت خوراکی فرستاده و حتما یک روز میاید به دیدنت...

و این زندگی هر روز مردان و زنانی است که در همدم پدران و مادران خیالی فرشته های بسیاری هستند. فرشته هایی که هر روز دلشان به بهانه ای تنگ می شود و در این آسمان پرستاره و هیایوی غریب دنیا حتی یک ستاره هم ندارند...

نوای «آمین‌ا...» همه‌ی رواق را برداشت و میان همه‌ی جمعیت صدای گربه‌های نوزاد حواسش را پرت خود کرده است. صدارادنیال می‌کند. آن گوشه کج دنج رواق که گاه برای استراحت و چند دقیقه خلوت با امام مهریانی ها آن جامی رفت و می‌نشست، نوزاد شیرخواری را می‌بیند که قنداق پیچ شده است. دختری که صورتش چون ماه از معصومیت می‌درخشید رواق حرم مطهر را پنور کرده است. او را برمی‌دارد. سری این سو و آن سومی کندا مامای خبری از پدر و مادر «فرشته» نیست...

پلان دوم | الایی خوشبختی

این چند مین شمع تولدی است که فوت می‌کند. فرشته، همه‌ی دنیا را دارد. زن و مردی اورا از شیرخوارگاه تحويل گرفتند و برایش پدر و مادر شدن کیک‌های تولدی که هر سال فوت می‌کند و غریب دست و شادی برایش به هوا می‌رود. دست‌هایش را کنج صورتش به سختی به هوابند می‌کند و از ته دل، دلش برای خوشبختی غنج می‌رود. مادر خوانده‌اش برایش لالایی می‌خواند و پدر خوانده و قنی شب‌ها از سر کاربه خانه می‌آید آغوشش را برایش باز می‌کند. زندگی روی دور خوشبختی است و حالا فرشته ده سال است که طعم خوشبختی را چشیده است. ۵۰ سال است که بعد از پیدا شدن در یکی از رواق‌ها و تحويل به شیرخوارگاه کفالتش به زن و مردی سپرده شده و به آن ها بابا و مامان می‌گوید.

پلان سوم | هجرت به سرزمین فرشته‌ها
در حیاط همدم نشسته و ساعت‌ها به دیوار نقاشی شده خیره است. یکی از همکاران می‌گوید دقایقی کسی به سراغش نرود. بگذارید تنها باشد...

فرشته حالا میهمان سرزمین فرشته‌های همدم است. نامه مرکز پذیرش بهزیستی خراسان رضوی واضح و مشخص است. نامه‌ای که به تاریخ هفتم مرداد ماه سال ۱۳۸۳ نگارش شده و حاوی این محتواست: «تشخیص عقب‌ماندگی ذهنی و صرع» برای فرشته کوچک و جود دارد. تشخیصی که زن و مرد را به فکر تحويل او به «بهزیستی» و خدا حافظی ابدی ازا و آنداخت. فرشته از دل زندگی و خوشبختی به ایستگاه تنها ی رسیده است. چشم‌هایش خیس است و قلبش تندمی زند. شاید فرشته کوچک داستان، به روزهایی فکرمی کند که عمر خوشبختی اش طولانی نبود و به بیش از یک دهه نیان‌جامید...

پلان چهارم | الو... بابا؟

در گزارش‌های پرونده نارنجی مددکاری به کرات نوشته شده: «به دلیل اظهار دلتنگی و بی قراری برای پدر، ارتباط مددجو با یکی از همکاران نگهبانی برقرارشده...» و این گونه است که مددکاران از طریق تلفن داخلی اداری از طرف فرشته‌ی دلتنگ بابا، بانگهبان همدم تماس می‌گیرد و نگهبان هم نقش پدر را بازی می‌کند. مکالمه کوتاه است: «بابا سلام... منم فرشته. دلم برات خیلی تنگ شده. خانومای اینجا می‌گن رفتی یک



کارتون خواب‌ها، هنوز چشم به راه ماستند...

گپی صمیمانه و دلنشیان، به یک خیر خاص محمد سلیمانزاده؛

• محمدرحیمی



هوای مشهد در حال سرد شدن است. البته ازاوائل پاییز، این هوای سرد شروع شده و روزبه روز سوزش بیشتر می‌شود. در این میان خیلی از مابه واسطه‌ی محل زندگی و کارمان با تعدادی از افراد کارتون خواب و زباله‌گرد رو برو می‌شویم که خراش و خم اعیاد و سوز و گداز این سرمای پاییزی را در سرمه‌سیماه آنها بیشتر می‌بینیم. آنها ممکن است جوان باشند، یا پیر، ممکن است زن باشند یا مرد و بعضی از مایا شاید بیشتر ما دلمان به حالشان می‌سوزد اما کار خاصی هم برای شان نمی‌توانیم انجام دهیم... البته بعضی از ماهم هستیم که فکر می‌کنیم حقشان همین است... بگذارد درد بکشد... تقصیر خوشان است و... خلاصه نظرهای متفاوتی داریم اما از این واقعیت که آنها در شهر ما زندگی می‌کنند نمی‌توانیم فرار کنیم. در این میان اما جوانانی هستند که سالهای است به این قشر بیچاره و به آخر خط رسیده خدمت می‌کنند و هوای شان را دارند. آنها سالهای است در آرزوی پایان کارتون خوابی در شهر مشهد الرضا (ع) هستند و دلشان از این وضعیت به درد آمده است. این جوانهای بالانگیزه از ده سال پیش آستین همت بالا زده‌اند و قدم‌های کوچک اما امیدبخشی برای کارتون خوابهای شهرمان برداشته‌اند که کاربسیار خیرخواهانه و مبارکی است. بهانه‌ی نیت خیر این جوانان داوطلب شهرمان در این شماره از مجله‌ی همدم با یکی از مدیران و پیشکسوتان آنها به گفتگو نشستیم و می‌خواهیم ضمن پی بردن به نیت آنها، از چند و چون این کار خوب و سازنده هم آگاه شویم. شما هم این گفت و گو را بخواید؛

- دوست مهربان و پر تلاش ما! ضمن عرض خداقوت، لطفا در ابتدای این مصاحبه، کمی از خودتان و آغاز کار خیرتان در سالهای گذشته بگویید؟

* من محمد سلیمانزاده هستم. اهل مشهدم. من از سنین کودکی و نوجوانی بادیدن کارتون خوابهای خسته و میریضی که در کوچه و خیابانهای اطراف خانه‌مان می‌دیدم، نگران آنها می‌شدم و در دلم عهد کردم هر وقت بزرگ شدم هر کاری از دستم برآمد برایشان انجام دهم. گذشت تا اینکه در سال ۱۳۹۳ با کمک چند نفر از دوستانم، عهد دوران نوجوانی ام را عملی کردم و نیت کردیم با ساده‌ترین امکانات مان هرهفته به این افراد آواره و بی‌پناه غذا بدھیم. واقعیتش را بخواهید آن موقع کار دیگری از دستمان برنمی‌آمد. مابا^۴ پرس عدس پلو کارمان را شروع کردیم و آنها

- جناب سلیمانزاده برگدیم به سال ۱۳۹۳ و شروع کار خیرخواهانه‌ی شما. آن روزها چه اتفاقاتی افتاد که شما دلگرم شدید و کارتان را داده‌ید؟ اگر مشکلی هم سرراحتان بوده است لطفاً به ما بگویید؟

*- سال ۹۳ بعد از چند ماه فعالیت که کاملاً جنبه‌ی شخصی داشت و هر کدام از اعضای تیم مادرمنزل خودش غذامی پخت یک انسان نیکوکار و مهربان پیدا شد که خانه‌ای در بلوار سید رضی در اختیار ماست. مادر آن خانه مشغول پخت و پزشیدیم و تعداد نفرات تیم ما و به تبع آن تعداد غذاهای ما روز به روز بیشتر و بیشتر شد. سپس همانطور که قبل تر گفتم یکی دونفر از دوستانی که خودشان زمانی کارتون خواب بودند و بهبود پیدا کرده بودند، به جمع ما اضافه شدند. آنها ارتباط خیلی خوبی با کارتون خواب‌ها داشتند و این ارتباط خوب و نتیجه‌ی خاصی که دیدیم ماردلگرم به کارمان کرد. کم کم توانستیم چند نفر از دوستان کارتون خواب را به مراکز ترک اعتیاد ببریم و اینجا بود که مصمم شدیم این کار خیر را تا جایی که توان در تنماین هست، ادامه دهیم.

- الان هم کما کان در همان بلوار سید رضی و خانه‌ی یاور اخیر تنان غذا می‌پزید؟

* نه ما به دلیل نگرانی‌های اداره‌ی بهداشت، نتوانستیم در آنجاماندگار شویم. در مرحله‌ی بعدی رفتیم به پارکینگ یکی از

رادربین کارتون خواب‌های یکی از کال‌های مشهد پخش کردیم. اینکه می‌فرمایید کارمان را باغذادادن به کارتون خوابها آغاز کردیم دلیل خاصی داشت؟

* افراد کارتون خواب، هیچ درآمدی ندارند. آنها تنها ترین ادم‌های روی کره زمین هستند که هیچ‌کس دوستشان ندارد. بی‌پولی، مریضی‌های مختلف، خماری شدید و گرسنگی نشانه‌های همیشگی افراد کارتون خواب است. مادر آن روزها با چاره‌یابی برای ساده‌ترین مشکلشان یعنی گرسنگی کارمان را آغاز کردیم. وقتی به یک کارتون خواب غذا بدھی در واقع دو کار مهم انجام می‌شود؛ اول اینکه او احساس می‌کند هنوز هم در این دنیا کسانی هستند تا به فکر او باشند و دوم اینکه مقداری از مشکلات روزانه‌اش با خوردن آن غذارفع می‌شود.

- بعضی‌ها ممکن است بگویند نباید به آنها کمی کرد، آنها گناهکارند و مزاحم زندگی مردم هستند... شما چه فکر می‌کنید؟

* البته هر کسی نظری دارد اما فکر می‌کنیم اعتیاد یک بیماری است که باید درمان شود. من و شما وظیفه داریم با یک انسان به صورت انسانی برخورد کنیم، مخصوصاً یک معتماد کارتون خواب که هیچ پشت و پناهی ندارد و از انسانیت به دور است که آنها را تنها بگذاریم. باور کنید ماید گرفته‌ایم وقتی به این افراد احترام بگذاریم، وقتی با محبت و بارفتاری مودبانه غذای شان را به آنها تقدیم کنیم، امکان جلب اعتماد آنها می‌سرمی شود و ممکن است از ما کمک بخواهند تا آنها را به مراکز ترک اعتیاد روانه کنیم. فکر می‌کنم جامعه‌ی ما خوشبختانه به این باور رسیده است که معتمادها بیماراند و غذا دادن به آنها کمترین وظیفه‌ی ماست.

- از موضوع جلب اعتماد یک کارتون خواب معتماد گفتید اگر امکان دارد در این مورد بیشتر توضیح دهید؟

* بله حتماً. اما اجازه دهید قبل از جواب دادن به سوال شما مورد مهمی را بگویم. از سال ۱۳۹۴ یکی دو نفر از دوستان بهبودیافته به جمع ما اضافه شدند که خودشان روزی چهار اعتیاد و حتی کارتون خوابی بودند. آنها وقتی از نیت مخبردار شدند از ما اجازه گرفتند در زمان پخش غذا، حضور داشته باشند. رفتا راین دوستان بهبودیافته خیلی جالب بود. نمی‌شود رفتارشان را هنگام دیدن دوستان همدردشان توصیف کنم. نمی‌دانم از مهرو و محبت خاصشان بگویم یا از همدردی با کسانی که حتی ما دوست نداشتیم بهشان نزدیک شویم. آنها به حرف کارتون خواب هاگوش می‌دادند. کنارشان روی زمین می‌نشستند. همراه خودشان چسب و باند تمیز جهت پانسمان داشتند تا زخم دست و پای دوستانشان را مدوا کنند. این رفتار را که دیدیم متوجه شدیم هر قدر با مهربانی وارد دنیای یک کارتون خواب شویم امکان جلب اعتمادش بیشتر می‌شود و می‌توانیم در صورت تمايل به او و افراد مشابه کمک کنیم که در مراکز ترک اعتیاد حاضر شوند.



لحظه سکوت می‌کنیم و از خداوند مهربان می‌خواهیم به ماتوان خدمت و به کارت خوابها تمایل ترک و به مردم خوب شهرمان توان کمک به بیماران در حال ترک اعتیاد را عطا کند. سپس هر کسی کاری می‌کند. از حدود ساعت ۵ عصرتا ۱۱ شب مشغول تقسیم غذا می‌شویم و هر یار به لطف خداوند مهربان و رفتار درستی که اعضای تیم مادره نگام تقسیم غذادارند چند نفر از دوستان کارت خواب، تمایل به ترک مواد مخدر را از خودنشان می‌دهند که با دیدن تمایل آنها، خستگی از بدنمان بیرون می‌رود. قبلا در روزهای چهارشنبه والان مدتی است در روزهای پنجشنبه این کار صورت می‌گیرد. همانطور که گفتم بعضی از کسانی که در پخت غذادر آشپزخانه حضور دارند، جزو همان کسانی هستند که یکی دو سال پیش خودشان هم کارت خواب بودند. آنها با همین پرس‌های ساده غذا پاک شده‌اند و از مخواستند آنها را به مراکز ترک اعتیاد ببریم. بعد از پاکی جسمی هم به جلسات انجمن‌های AA یا NA رفتند و مابا توجه به حضور آنها در آن انجمن‌ها به آنها اعتماد می‌کنیم و اجازه می‌دهیم در کنار تیم ما حضور داشته باشد. بعد از آماده شدن غذا، تیم پخش به ما اضافه می‌شود که آنها با سوسواس خاصی این غذاها را بین کارت خواب‌های عزیز پخش می‌کنند.

- با توجه به تعاریفی که شما از کارتان دارید مشخص است هیچ سودی از نظر مالی برای شما و دوستان تان ندارد. تابه حال از این کار خسته نشده‌اید؟ اصلاح روزی نبوده که بگویید دیگر بس است بگذار به زندگی خودم برگردم و کسی دیگر این کارها را النجام دهد؟ * همانطور که پیشتر هم عرض کردم اینکاریکی از آرزوهای کودکی من بود. کارت خوابها مظلوم‌ترین افراد این جامعه هستند و اگر ما و دوستان مانباشند کسی نیست به آنها رسیدگی کند و حداقل لقمه نانی به دستشان بدهد. کار خیر سود مالی و ظاهري ندارد اما مامطمئنیم با کمک‌های ساده‌ای که به بعضی از آنها اشاره کردم، می‌توانیم کورسی کویی می‌دهی در دل جوان معتمادي روشن کنیم که ممکن است اعضای خانواده‌ی ما و شما باشد. فکر نکنید آدمهای کارت خواب از اول زندگی شان همین طوری بوده‌اند. آنها هم مثل من و شما خانه و زندگی و تحصیلات و آرزوهای بزرگی داشته‌اند اما به دلیل بیماری اعتیاد به این روزگافتاده‌اند و وظیفه‌ی تک تک ماست که به دادشان برسیم. البته باید بگوییم گاهی که می‌بینیم تعداد کارت خوابهای شهرمان کم نمی‌شود و هر روز آنها رازی پل‌ها یا وسط فضای سبز صدمتی می‌بینیم، کمی افسرده می‌شویم و به خودمان می‌گوییم هدف ما پایان کارت خوابی بود پس چه شد؟ ولی دوباره بانیروی امید، ادامه می‌دهیم...

- این یکی از سوالات ما هم هست که چرا افراد زباله‌گرد و کارت خواب این همه زیاد شده‌اند؟ * متسافانه کودکانی که گاهی آنها را در کنار سطل‌های زباله

انبارهای واقع در خیابان طرح‌چی (خین عرب) که به لطف یکی دیگر از خیرین همشهری، مدتی در این مکان بودیم که آن‌جرا هم از طرف اداره‌ی بهداشت از مأگرفتند. نهایتا زمانی که متوجه شدیم بالاین وضعیت نمی‌توانیم خدمت رسانی داشته باشیم بخشی از خانه‌ی شخصی ام را به آشپزخانه‌ی رسمی و دارای مجوز تبدیل کردم و تمام مجوزهای بهداشتی و صنفی و... را نیز برای آن گرفتم. ماساله‌است در این مركز که «آشپزخانه‌ی مهربانی» اسم‌گذاری شده است، مشغول پخت و پز هستیم.

- عجب اسم زیبایی روی آشپزخانه‌تان گذاشته‌اید. اگر بخواهید برای کسانی که آن‌جا را ندیده‌اند توضیح بدھید چطور این مکان را توصیف می‌کنید؟

حال و هوای آشپزخانه‌ی مهربانی خیلی خاص و معنوی است. همه چیزش را خدا می‌رساند. خود ساخت مجموعه با مبلغی بسیار جزیی و همت و همکاری خانواده‌ی بنده که پشت و پناهم بودند و در مرحله‌ی بعدی تیم و همکاران نیکوکار ما ساخته و تجهیزاتش کامل شد. ما هر هفته در فضاهای مجازی مان به مردم و خیرین اعلام می‌کنیم می‌خواهیم حدود ۴۰۰ پرس غذای بین کارت خوابها و نیازمندهای شهر تقسیم کنیم. مردم نیکوکاری که حامی ما هستند با واریز ووجه یک یا چند پرس غذا در این کار مشارکت می‌کنند. از لحظه‌ی واریز ووجه تا مرحله‌ی پخش آن، تیم ما مرحله به مرحله خدمت می‌کند. روز پخت غذا کارمن را بادعا آغاز می‌کنیم. چند



"انجمان الکلی های گمنام" رفت و در آنجا تحت تعليمات AA توانست زندگی خوبی برای خودش دست و پا کند. خیرین ما هم به او کمک کردند تا سرپناهی مستقل داشته باشد. فاطمه خانم حتی توانست فرزندانش را از بهزیستی تحويل بگیرد و امروز یکی از اعضا خدمتگزار و موفق و پرتلاش آشپزخانه مهربانی است که هر هفته با کلی انرژی غذا می‌پزد و هنگام تقسیم غذاها هم کار ماست و به خانم‌های همدردش بالاحترام رفتار می‌کند. او با بیان قصه‌ی زندگی خودش آنها را تغییب می‌کند



که به مرکزتر ک اعتیاد بروند. این یک نمونه از افرادی است که با دیدنش دلگرم می‌شویم و به راهمان ادامه می‌دهیم.

- جناب سلیمانزاده عزیز! در پایان این گپ و گفت و با سپاس از وقتی که در اختیار فصلنامه‌ی هدم گذاشتید، لطفاً بگویید که مردم چه کمکی می‌توانند به شما بکنند؟

* مردم نیکوکار مشهد در این سالها در کنار مابوده‌اند و ما را هرگز تنها نگذاشتند. امیدواریم بازهم به تیم ما کمک کنند. ماهمیشه به مواد خوراکی مثل برنج و حبوبات و گوشت و روغن، لباس گرم، آذوقه خشک و پتو نیازداریم تا بلکه به کمک کسانی برویم که در این دنیا بزرگ جزمن و شماکسی راندaranد و هنوز هم چشم به راه ما هستند...

می‌بینیم در آینده جزو کارتون‌خوابهای شهرمان خواهد شد که بسیاری از آنها مجبور به این کارمی شوند و بین شان هم ایرانی و هم افراد مهاجر دیده می‌شوند. مامیدواریم دولت و نهادهای اجتماعی که متولی این کارهستند به کمک آنها بشتابند و تا سوزوس‌رمای زمستان از راه نرسیده است، فکری برایشان بکنند. یکی دیگر از دلایل کارتون خوابی وزباله‌گردی این است که طی سال‌های اخیر مواد مخدوش صنعتی در میان جوان‌ها پرطرفدار شده است که هم سن اعیاد را پایین آورده و هم باعث این شده است که جوان‌های بیچاره زودتر از آنچه فکرش را می‌کرددند، به آخر خط برستند. من یادم است که ۱۵ سال پیش کارتون خوابهایی که می‌دیدیم سینشان بالای ۴۰ سال بود اما باورتان نمی‌شود اگر بگوییم بیشترین کسانی که این روزهای آنها غذا می‌دهیم سنی کمتر از ۲۵ سال دارند و هر بار که آنها را می‌بینیم کلی گریه می‌کنیم...

- بدترین روزهایی که به یاد دارید کی بوده و چه خاطره‌ای از آن به ذهن تان مانده است؟

* می‌دانید وقتی که هوا سرد می‌شود بدترین روزهای افراد کارتون خواب است. آنها سرپناهی ندارند. پول و غذای لباس گرم و هیچ آذوقه‌ای ندارند. ما در روزهای سرد آخر پاییز و کل زمستان در گیررساندن پتو و لباس گرم به آنها هستیم. متاسفانه شاهد مردن خیلی از آنها زیربرف زمستان بوده‌ایم. در سال‌های اخیر خوشبختانه شهرداری گرمانخانه‌هایی در اختیار افراد بی‌سرپناه و معتقد کارتون خواب قرارداده است و مانیز سعی می‌کنیم آنها را به این گرمانخانه‌ها منتقل کنیم. البته باز هم شاهد مرگ و میر کسانی هستیم که دور از دسترس ما و کارمندان شهرداری هستند، مثل کسانی که در بیانهای اطراف مشهد یا زیرکالهای دورافتاده مشغول کارتون خوابی هستند و بعد از چند روز جنازه‌ی یخ‌زده‌ی آنها پیدامی شود. خاطره‌ی بد مادراین روزهای زیاد است حتی در روزهای گرم و بهاری هم شاهد خاطرات بد زیادی هستیم. کارتون خوابها جمعه و تعطیلات و ایام عید نوروز ندارند.... بهتر است پرسید اصلاً خاطره‌ی خوبی دارید؟ ما کلا شاهد بفرنج‌ترین مشکلات یک مدل خاص از انسان‌هایی هستیم که کاملاً فراموش شده‌اند و ذره‌ای امید برای زندگی ندارند. سال گذشته در زمستان سختی که مشهد سپری کرد اوج ناراحتی تیم ما بود. هر چه زمستان سخت‌تری باشد کارتون خواب‌های بیشتری می‌میرند که هیچ‌کس بروی گورشان گریه نخواهد کرد...

- خب خاطره‌ی خوب چه؟ اصلاً خاطره‌ی خوبی دارید؟

* خاطرات خوب مازمانی است که شاهد پاک شدن جوانهای کارتون خواب هستیم. ما چند سال پیش زمانی که می‌خواستیم به خانمی به نام فاطمه غذا بدهیم تمایل نشان داد و اجازه داد اورا به یک مرکزتر ک اعتیاد معرفی کنیم. او بعد از ترک جسمی به

پیام یک قاتل؛ نگذاریم مهربانی بمیرد!

در حالی که هیچ پولی به همراه نداشت پس از چند روز فرار و گریز گرسنه، خسته و بی رمق به دهکده ای رسید!

جلوی یک میوه فروشی ایستاد و به سبب‌های سرخ و زرد رنگ و تازه خیره شد، دودل بود که سبب را بدزد، یا به زور از میوه فروش بگیرد یا ازاو گدایی کند!

در جیبش چاقویی داشت و با دست چپ اش دائم چاقو رالمس می‌کرد و وسوسه می‌شد که از آن برای زورگیری استفاده نماید که به یکباره سیبی را جلوی چشمان خود دید! دستش را به آرامی از روی چاقوی که در جیبش بود رها کرد و سبب را با احترام از دست مردمیوه فروش گرفت!

میوه فروش که احساس کرده بود او خیلی با حسرت به سبب هانگاه می‌کند و نیاز به خودرن سبب دارد. گفت: بخورنوش جانت، پول نمی‌خواهم.

زندانی فراری که آن محل را بهترین جابرای سیر کردن هر روزه و حداقلی شکم گرسنه خود دیده بود، هر روزه جلوی دکه میوه فروش ظاهر می‌شد و بی‌آنکه کلمه‌ای رد و بدل شود، صاحب دکه میوه فروشی تا اورامیدید، فوراً چند سبب در دست او می‌گذاشت! یک شب، صاحب دکه میوه فروشی وقتی که می‌خواست بساط خود را جمع کند، ناگهان صفحه اول روزنامه ای که در جلوی چشمش بود را دید که عکس آن مرد رانشان می‌داد و زیر عکس نوشته شده بود: «قاتل فراری» و جایزه خوبی را هم برای دستگیری او تعیین کرده بود!

میوه فروش که مطمئن شده بود او همان قاتل فراری است، سریع شماره پلیس را گرفت و موضوع را به اطلاع پلیس رساند!

دقایقی بعد پلیس در محل حاضر شد و قاتل فراری را دستگیر کرد!

موقعی که پلیس اورامی برد، قاتل فراری رو به میوه فروش کرد و گفت:

دوست مهربان من: آن روزنامه را خود من روی دکه و مقابل چشمان تو گذاشتم، چون دیگراز فرار و گرسنگی جدا خسته شده بودم! من بعد از فرار قصد خودکشی داشتم که به یکباره بخاطر مهربانی‌های تو تصمیم گرفتم دست به اقدامی بزنم تا ارزش مهربانی را پاس بدارم و جایزه بزرگ دستگیری من، نصیب توی مهربان شود، چون نمی‌خواستم بساط مهربانی هیچ وقت در دنیا جمع شود... هرگز نباید اجازه دهیم مهربانی بمیرد!

خبرهای خوب این خانه

مروی بر خبرهای همدم، درسه ماهه‌ی پاییز ۱۴۰۲

🌐 www.hamdamart.sazito.com 🌐 www.hamdam.org

Telegram: @hamdamcharity

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





شادی دخترمان، با چاشنی لطف شما همدم یاران

با زدید مهندس علی شریعتی مقدم (مدیرعامل نوین زعفران و عضو هیات مدیره توانبخشی همدم) و مهرداد کریم زاده (سرپرست اداره ثبت علائم تجاری و نشانهای جغرافیایی) و همراهانشان، از توانبخشی همدم و بذر محبت بی دریغ به دختران این خانه.



تبریک هفته‌ی نیروی انتظامی به همسایگان هماره حامی

جعفرشیرازی نیا (رئیس موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم) همراه جمعی از خادمین این موسسه، با حضور در کلانتری شفای مشهد و اهدای لوح مسی منقوش به لوگوی فرا جام حصول دست فرزندان هنرمند همدم، هفته‌ی نیروی انتظامی را به کادر فرماندهی این کلانتری و پلیس خدمتگزار، تبریک گفت.



تبریک روز جهانی کودک، بانمایش طنز

حمدیرضا حسین پور، از همشهربان خوش ذوق ماوازی اوران مهریان همدم، باجرای یک نمایش عروسکی طنز در این خیریه‌ی توانبخشی روز جهانی کودک را به فرزندان این خانه، تبریک گفت.

دیدار آقای مدیر عامل با دوستان واقعی محیط زیست در همدم



مهندس مسعود رضوی (مدیر عامل سازمان پس مند شهرداری مشهد) پس از بازدید از خیریه‌ی توانبخشی همدم، گفت: فرزندان همدم با خلق آثار هنری خاص و استفاده‌ی مناسب از بازیافت، دوستان واقعی زیبایی و محیط زیست هستند.



خان عموی همدم آمد، با سوگند محبت

محمد عیوضی (خان عمو) و اعظم چراغی (خاله سوگند) مجریان برنامه‌های کودک صداوسیما به مناسبت گرامیداشت روز جهانی کودک به همدم آمدند و ضمن بازدید از کارگاه‌های هنری موسسه، تلاش مادریاران و مردمیان همدم را در تربیت کودکان این خیریه ستودند.



تسلیت درگذشت یک یاور فرهنگی از سوی توانبخشی همدم

موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، با انتشار متنی، درگذشت استاد نامدار و دانشمند، یاور فرهنگی توانبخشی همدم؛ استاد دکتر محمدرضا راشد محصل را، به جامعه‌ی فرهنگی و اهل دانش، تسلیت گفت.

بزرگداشت روز جهانی غذا به شیوه‌ی سفره‌داران این خانه

هم‌زمان با روز جهانی غذا، جمعی از فرزندان همدم، ضمن آشنایی با انواع غذاهای مفید و مضر، مجموعه‌ای از دست‌پخت‌های خود را در سالن ساختمان شاهید به نمایش گذاشتند و از الطاف خیرین عزیز بابت تهیه‌ی مواد اولیه‌ی این خوراکی‌های سالم و استقبال‌شان از نمایشگاه، تشکر کردند.



تقدیر مدیریت، از گل پروردان این خانه، با گل



جعفر شیرازی نیا (رئیس موسسه‌ی توانبخشی همدم)، به مناسبت گرامیداشت روز پرستار با اهدای گل، از کادر درمان پرتلاش و مهریان این موسسه، تقدیر کرد.



خدیجه‌ی الیجه‌باف ما حافظ شایستگی‌های همدم

خدیجه الیجه‌باف؛ دختر صاحب‌ذوق و ادب‌دوست همدم، با شرکت در «جشنواره‌ی ملی حافظ خوانی آفتاب صلح» و درخشش شرکت‌کنندگان با نیازهای ویژه، موفق به کسب رتبه‌ی شایسته‌ی تقدیر شد.



برگزاری موفقیت‌آمیز نخستین جشنواره‌ی «همقلم با همدم»

اولین جشنواره ادبی «همقلم با همدم» با موضوع «خیر و خاطره با همدم» برای اهالی قلم برگزار شد و با موفقیت نسبی به پایان رسید. شما در شماره‌های آینده وبخصوص شماره‌ی نوروزی، بخشی از آثار جشنواره را خواهید خواند.



بیان

حکایت

۲۱
رسانی
۰۵

جشنواره‌ی «همام» ویژه‌ی معلولان و میزانی همدم در بخش خراسان رضوی

فرزندان هنرمند و توانمند همدم، با شرکت در سومین جشنواره‌ی بین‌المللی «همام» ویژه‌ی معلولان و جانبازان هنرمند در رشتہ هنرهای تجسمی، صنایع دستی و موسیقی، در نمایشگاه آن نیز حضور یافتند و ضمن بر عهده گرفتن میزانی شایسته بخش خراسان رضوی، میزانی یاوران و نیکوکاران عزیز کشورمان را نیز عهده دار شدند.

پذیرایی همدم از مسئولان و هنرمندان، در جشنواره‌ی همام

فرزندان همدم، در ایام پریایی نمایشگاه «همام» در تهران، جمعی از چهره‌های سیاسی و هنری ایران از جمله محمد باقر قالیباف (رئیس مجلس شورای اسلامی)، پیرحسین کولیوند (رئیس جمعیت هلال احمر کشور) مرتضی حسینی (مجری صداوسیما) مهدی چمران (رئیس شورای اسلامی شهر تهران) و محمد مسلمی و حمید گلی (عمو فیتیله‌ای‌ها) را نیز میزانی و نتیجه‌ی توانمندی و توانبخشی ۴۰۰ خواهربی سرپرست خود را به آنها ارائه کردند.





گرامیداشت روز آتشنشانی، در همدم مهربانی

در ضمن برنامه‌های گرامیداشت روز آتشنشانی، با حضور مریم آموزشی سازمان آتشنشانی در همدم، یک دوره‌ی آموزش ایمنی و اطفای حریق برای تعدادی از مریبان این خیریه‌ی توانبخشی برگزار و در پایان، به شرکت‌کنندگان گواهینامه‌ی رسمی اعطا شد.



حضور در همدم با دستی سرشار از لحظات شاد

قاسم ربیعی، مهرناز فرجی و رها زارعان مجریان و طنزپردازان حوزه‌ی کودک کشورمان، صبح پنج‌شنبه به همدم سرزند و با خود، برای فرزندان این خانه، لحظاتی لبیز بخندونشاط هدیه آوردند.



دیپلم افتخار برای دختر هنرمند این خانه

دریافت دیپلم افتخار توسط زهره سلیمانی (دختر هنرمند موسسه‌ی همدم) در اختتامیه‌ی سومین جشنواره‌ی بین‌المللی «همام»، موجی از شادی و نشاط به این خانه آورد - تهران، فرهنگستان هنر.

نهایی ما، در سایهٔ دیگران...

• روزبه کریمی

اماکن عمومی را مستوجب مجازات دانسته، اما نه تنها این چند ماده قانونی، همه ساحت حریم خصوصی را پوشش نمی‌دهد بلکه وجود سازوکارهای عرفی یا قانونی و نظام مندی که گزینش را در ایران معمول می‌دارد، دقیقاً داخلت درسویه‌های خصوصی هویت افراد است.

در نگاه نخست، حریم خصوصی معرف محدوده‌ای است کوچک حول وحش شخص که در نهایت به اقامتگاهش اطلاق می‌شود اما با این مفهوم در عصر ماسنتره‌ای پیش‌کشیده می‌شود که در آن فرد، آزادانه هویت شکل یافته‌اش را بزاری کند؛ آنجایی که آزادانه می‌توان پوشید، حرف زد، گوش کرد، نوشید و با دیگران رفتار کرد. همین که مامی توانیم لباس دلخواه‌مان را پوشیم، موسیقی موردن علاقه‌مان را گوش دهیم و... حریم خصوصی شکل می‌گیرد. سرازیر شدن این همه پیامک و ایمیل‌های تبلیغاتی برای مانقض حریم ماست، چرا که شرکت‌هی مخابراتی یا اینترنتی، نشانی‌ها یا شماره‌های ما را به طرف‌هایی داده‌اند ولی برای این کار رضایت مارا جلب نکرده‌اند. احترام به شان فردی، تعالی و حفظ بوروکراسی‌های دولتی، همبستگی و نظم اجتماعی و حفظ حریم و آزادی‌های آحاد شهروندان اهمیت یافته است. حداقل به این دلیل که نمی‌توان از جامعه‌ای یا دولتی ورشکسته و در آستانه انقراض انتظار داشت مصونیت حریم خصوصی فرد را تضمین سازد. مثلاً نمی‌توان پدری را به بهانه حریم خصوصی و انهاد تاکودکش را آزاردهد یا ز خدمتکاران زن خانه‌ها سوء استفاده شود یا غیر منطقی است که درون یک نامه محتوای بمب ساعتی، جاسوسی نشود.

راه حل با چنین مداخله‌های گستردگی، مستمر و نظام مندی در حریم خصوصی افراد، تنها غیرتی شدن موردی در اثر دیدن تصاویر مستهجن یک چهره مشهور یا همسوئیست، بلکه وضع قانون و نظام ای را می‌طلبد که خلوت و هویت خصوصی افراد را به شکلی همه جانبه و فراگیر حمایت کند، به خصوص که مابه میثاق حقوق مدنی و سیاسی نیز متعهد هستیم.

روزنامه‌های نویسنده‌فلان ورزشکار یا آرتیست سینما، به فلانی پیشنهاد ازدواج داده است؛ گزارش‌ها حاکی است از اینکه فلان نماینده مجلس در مجلسی خصوصی حرف‌هایی درباره درآمد هایش گفته است؛ فلان لحظات ناگفتنی فلان شخصیت سیاسی یا بهمان خانم بازیگر، در اینترنت منتشر یاد است به دست می‌شود و... اینها نمونه‌هایی است سردهستی از عادی ترین مداخله‌های در حریم خصوصی افراد در سرزمین ما. شاید برخی از آنها را نتوان ناقض حق افراد دانست مثلاً کنش مطبوعات و رسانه‌ها (براساس اصل آزادی رسانه‌ای) در فضاهای مرتبط با کاردار آدم‌های معروف مثلاً بازیگران یا ورزشکاران یا به ویژه نماینده‌گان که با یستی آمادگی زیر ذره بین بودن را داشته باشند چون همواره در معرض انتخاب مردم‌مند. اما چنین مداخله‌هایی نباید حیثیت، آبرو و شهرت اینان را گدمال سازد. به ویژه در عصری که گویا چنین لگدمال ساختنی، بازار خوبی دارد! اما برخی دیگران این مداخله‌ها ممثل مداخله در سرو و پضع اشخاص نمونه‌ای است که با هیچ توجیهی نمی‌توان آن را با مصونیت حریم خصوصی افراد مرتبط ساخت. در کنار همه اینها نبایستی دخالت والدین در جزئی ترین و خصوصی ترین لحظات و موقعیت زندگی فرزندانشان (وارسی کردن دفترچه خاطرات)، نظارت بدون اطلاع بدون رضایت و فارغ از نظرات دوربین‌های مداربسته در بسیاری از دانشگاه‌ها و حتی خیابان‌ها و منازل و... را فراموش کرد.

اصل ۲۲ قانون اساسی ایران تاکید کرده است که حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن، و شغل افراد مصون است مگر به حکم قانون. اصل ۲۵ این قانون هم مقرر می‌دارد که بازرسی و نرساندن نامه‌ها ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، تلگراف و تلکس، سانسور آنها استراق سمع و تجسس ممنوع است مگر به حکم قانون....

ولی قوانین فعلی ما، برای محافظت از حریم خصوصی افراد کافی نیست؛ اگرچه ماده ۵۸۰ قانون مجازات اسلامی برای هر کارمند یا مسخدم دولت که بدون اجازه قانون و شخص مالک به خانه وی وارد شود کیفر در نظر گرفته است یا ماده ۶۱۸ آن، جارو جنجال در

نیک‌اندیشان ارجمند

سرکار خانم فرشته کاملان
خانواده محترم دکتر ساغر وانیان
جناب آقای مهندس حمیدی
حاج آقای مرویان
جناب آقای اسماعیلی
خاندان محترم ترابی

همکار گرامی؛

سرکار خانم زهره شفیعی

همدم واهالی این خانه خود را در آندوه فقدان عزیزانタン شریک می‌دانند.
همدردی مارا پذیرا باشید.



چند لحظه علمی و آموزشی

- پریود مردانه؛ واقعیت یا خیال؟!
- پدیده‌ی سواد مصنوعی والگوی جدید نادانی کمال طلب‌ها
- نادانسته افسرده می‌شوند!
- سلامتی را پاس بداریم؛ چرا و چگونه؟!
- من کار درمان هستم!

پریود مردانه؛ واقعیت یا خیال؟!

دکتر صدیقه بختیاری شهری (مدرس و پژوهشگر)

حقایقی درباره پریود مردان

• سطح تستوسترون مردان در پاییز افزایش و در بهار کاهش پیدا می‌کند. در ماه‌های اسفند و فروردین، مردان به طور کلی سطوح پایین‌تری از این هورمون را دارند که می‌تواند بر احساسات شان دقیقاً مشابه احساسات قاعده‌گی خانم‌ها، تأثیر بگذارد و منجر به طغیان‌های بیشتر، بی‌ثباتی عاطفی، تحریک‌پذیری و نوسانات خلقی بشود.

• آقایون هنگامی که دچار عدم تعادل هورمونی می‌شوند، علائمی مشابه خانم‌های را تجربه می‌کنند. بسیاری از آنها شبیه به چرخه قاعده‌گی زنان هستند؛ مثل خستگی، گرفتگی عضلات، افزایش حساسیت و هوس. طبق یک مطالعه، حدود ۲۶ درصد از مردان این دوره‌های منظم مردانه را تجربه می‌کنند.

• مردان چرخه هورمونی دارند. اگرچه ممکن است چرخه‌های ماهانه شان، مشابه خانم‌های نباشد، اما بازهم می‌شود گفت که مردان چرخه‌های هورمونی دارند. به طور معمول، سطح تستوسترون در صبح بالاتر و در شب پایین‌تر است.

• سبک زندگی سالم می‌تواند به عوارض جانبی سندروم مردانه تحریک‌پذیر کمک کند. علاوه بر مدیریت علائم به هنگام ظهرور یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس برای مردانی که با این تغییرات هورمونی سروکار دارند، مهم است. این راه‌های می‌توانند شامل ورزش، داشتن یک رژیم غذایی سالم و پرهیز از الکل و سیگار باشد که همگی می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند.

چه چیزی باعث پریود مردان می‌شود؟

IMS ظاهرانه نتیجه غوطه‌ورشدن و نوسان هورمون‌ها، به ویژه تستوسترون است. با این حال، هیچ مدرک پژوهشکی برای پریود مردان وجود ندارد.

درست است که تستوسترون نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی مردان ایفا می‌کند و بدنشان در تلاش برای تنظیم کردن آن است، اما عوامل غیرمرتبط با IMS می‌توانند باعث تغییر سطح تستوسترون بشوند. این تغییرات باعث می‌شود که علائم غیرعادی به وجود بیایند.

عواملی که می‌توانند بر سطح این هورمون تأثیر بگذارند، عبارتند از: سن (سطح تستوسترون مردان از سن ۳۰ سالگی شروع به کاهش می‌کند)، فشار، تغییر در رژیم غذایی یا وزن، بیماری، کمبود خواب و اختلالات اشتها. این‌ها عواملی است که می‌توانند بر سلامت روانی مرد نیز تأثیر بگذارند.

آیا پریود مردان زمان دقیقی دارد؟

علائم به اصطلاح IMS، شبیه برخی از علائمی است که خانم‌ها

دکتر جد دیاموند (Jed Diamond) روان‌دramانگر و نویسنده، معتقد است که پریود مردانه هم وجود دارد. دیاموند اصطلاح سندروم مرد تحریک‌پذیر (Irritable Male Syndrome) یا IMS را در کتاب خود به همین نام ابداع کرد تا نوسانات هورمونی مردان و علائمی را که آن‌ها تجربه می‌کنند، این‌گونه توصیف کند. تحقیق وی براساس مشاهده یک پدیده بیولوژیکی واقعی در روزهای انجام شده است.

وی معتقد است که؛ مردان هم مانند زنان، چرخه‌های هورمونی را تجربه می‌کنند. به همین دلیل است که این چرخه‌ها را به عنوان «دوره مردانه» توصیف کرده است.

در مقاله‌ی مرتبط با پریود مردانه که در وب‌سایت هلت لاین (healthline) منتشر شده است، نقل قولی از دکتر جنت بریتو (Janet Brito) به صورت زیرآمده است: پریود و تغییرات هورمونی یک زن نتیجه چرخه تولید مثل طبیعی است. تغییرات هورمونی که او متتحمل می‌شود به دلیل آماده‌سازی بدن او برای بارداری احتمالی است. مردان چرخه تولید تخمک را تجربه نمی‌کنند و همچنین رحمی ندارند که برای آماده شدن تخمک بارور و ضخیم ترشود و اگر بارداری اتفاق نیافتد، آن‌ها یک پوشش رحمی ندارند که به عنوان خون از طریق واژن از بین آزاد شود. این فرآیند همان چیزی است که به عنوان پریود نامیده می‌شود.

پریود مردانه چیست؟

آقایان هم مثل خانم‌های تغییرات هورمونی را تجربه می‌کنند. هر روز سطح تستوسترون مردان در صبح افزایش پیدا می‌کند و عصر کم می‌شود. سطح تستوسترون حتی می‌تواند روزبه روز متفاوت باشد. پیتر سلک (Peter Celec)، متخصص غدد درون ریز از دانشگاه کامنیس در اسلواکی (Comenius University in Slovakia)، فکر می‌کند که مردان نیز چرخه هورمونی ماهانه دارند. در سال ۲۰۰۲ او مطالعه‌ای را منتشر کرد که نشان می‌دهد هر دو زن و مرد ریتم تستوسترون را تقریباً در ماه تجربه می‌کنند. سطح برازق مردان در روز، طی ۱۸ سیکل ۳ روزه به طرز چشمگیری به اوج خود می‌رسد. یافته‌های سلک در این زمینه تکرار یا پذیرفته نشده است، با این حال وی همچنان می‌گوید: من در مرور ادبیات این تحقیق، به دنبال یافته‌های منفی هم بوده‌ام، اما چیزی پیدا نکردم.

سلک می‌افرادید: اگر زنان خونریزی نمی‌کردن، موسسات تحقیقاتی احتمالاً نسبت به چرخه ماهانه آن‌ها نیز بدینین بودند، اما مردان به جای اینکه یک چرخه هورمونی یک ماهه مانند خانم‌ها داشته باشند، هر ۲۴ ساعت یک چرخه هورمونی کامل را طی می‌کنند.



بهبود علائم پریود مردانه

پریود مردان یک تشخیص پزشکی شناخته شده نیست، بنابراین هدف از درمان، انجام فعالیت‌هایی با اهداف زیربرای مردان است: علائم را مدیریت کنند، هنگامی که احساسات و نوسانات خلقی اتفاق می‌افتد بتوانند با آن کنار بیایند و راه‌هایی برای رهایی از استرس پیدا کنند.

در این مورد هم، ورزش، یک رژیم غذایی سالم، یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس و اجتناب از الکل و سیگار، ممکن است به جلوگیری از بروز علائم کمک کند. همچنین، تغییر در سبک زندگی می‌تواند به کاهش انواع علائم جسمی و روحی کمک کند. با این حال، اگه فکر می‌کنید علائم شما ممکن است، نتیجه تست‌های متعدد پایین باشد به پزشک مراجعه کنید. می‌توان به عنوان درمان از روش‌های جایگزین تست‌های استفاده کرد. البته اگر سطح هورمون پایین باشد. فراموش نکنید که این روش خطراتی هم دارد. اگر پزشک شما با دیدن علائم تان به چیزی به جز پریود مردان، مشکوک باشد، آزمایش‌هایی را تجویز می‌کند تا بتواند علت‌اش را به درستی تشخیص بدهد و روش‌هایی را برای کمک به درمان دنبال کند.

چگونه می‌توانیم علائم پریود مردانه را مدیریت کنیم؟

مدیریت سندروم مردان تحریک‌پذیر، با شناخت علائم، تشخیص و پیگیری شروع می‌شود و در ادامه چند نکته برای کمک به حفظ یک رابطه سالم با شریک زندگی تان را، ذکرمی‌کنیم: تغییرات در نحوه واکنش شما به موقعیت‌هارا پذیرد. پس، یاد

در طول PMS تجربه می‌کنند. با این حال، از هیچ الگوی فیزیولوژیکی پیروی نمی‌کند؛ یعنی مثل دوره قاعدگی خانم‌ها نیست که از چرخه باروری او پیروی کند و هیچ مبنای هورمونی برای پریود مردان وجود ندارد. این بدان معناست که این علائم ممکن است به طور منظم رخده‌ند و هیچ الگویی برایش وجود نداشته باشد.

علائم پریود مردانه چیست؟

علائم پریود مردانه عبارتند از: خستگی، گیجی یا ذهنی غیرمتمرکز افسردگی، عزت نفس پایین، میل جنسی کم، اضطراب و حساسیت بیش از حد. ممکن است که مردان، این علائم را به دلیل دیگری تجربه کنند. چراکه، برخی از این علائم شاید به دلیل کمبود تست‌های متعدد بروز کنند. سطح تست‌های متعدد به طور طبیعی در نوسان است، اما سطوح بسیار پایین می‌تواند باعث مشکلاتی بشود از جمله:

کاهش میل جنسی، مشکلات رفتاری و خلقی و افسردگی. در صورت تداوم این علائم، با پزشک خود توان مشورت کنید. این یک بیماری قابل تشخیص و درمان است. به همین ترتیب، مردان میانسال ممکن است با شروع کاهش سطح طبیعی تست‌های متعدد این علائم را تجربه کنند. این وضعیت که در اصطلاح عامیانه به آن آندروپوز می‌گویند، گاهی اوقات به عنوان یائسگی مردانه نیز شناخته می‌شود. از جمله علائم یائسگی مردانه، می‌توانیم به خستگی و میل جنسی کم اشاره کنیم. به دلیل اینکه سطوح پایین تست‌های متعدد، مردان میانسال را تحت تأثیر قرار میدهد.

بگیرید که تغییرات خلق و خورامتوجه بشوید و درجهت آرام کردن یا رفعش قدم ببرداید.

- همانطورکه شریک زندگی شما، تغییرات خلقی یا شخصیتی شمارو می‌گوید به او گوش کنید.

- در صورت لزوم، آزمایش سطح تستوسترون و درمان را انجام دهید و دنبال کنید. اگر شما و همسرتان متوجه بهبود فوری نشدید، دلسرد نشوید و به درمان ادامه بدهید.

- تکنیک‌های کاهش استرس و آرامش، مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفسی را که برای آرام کردن شما طراحی شده‌اند، یاد بگیرید.

- بیشترورژش کنید. اندورفین «احساس خوبی» است که با فعالیت بدنش آزاد می‌شود و می‌تواند در غلبه بر علائم افسردگی و سایر احساسات منفی، کمک کند.

- یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشید؛ مثل برنامه غذایی مددکارانه‌ای که برخورد میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل پروتئین‌های بدون چربی، آجیل و برخی از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی تمرکزدارد.

- مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندرا اضافه را کم کنید.

- اگر فکرمندی کنید کارتان با مشاوره راحت‌تر است، حتماً پیش مشاور بروید و با این ایده که برای مقابله با استرس کمک می‌گیرید، به ایشان مراجعه کنید.

- اگر شروع به مشاوره کردید، به آن ادامه بدهید. مشاوره، از جمله مشاوره زوجین، اغلب به ماه‌ها زمان نیاز دارد تا تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

- همیشه چیزهایی را که در ابتدا شما را جذب شریک زندگی تان کرد به یاد بیاورید و به یاد داشته باشید که این چیزها چقدر احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند..

نواربهداشتی پریود مردانه، چیست؟

اصطلاح دوره پریود مردان یا قاعدگی مردان در عرف عامیانه برای اشاره به خون موجود در ادرار یا مدفع استفاده می‌شود، با این حال خونریزی از اندام تناسلی مردانه اغلب نتیجه انگل یا عفونت است. به هر حال، باید سریع به پزشک مراجعه کنید. بنابراین، در پریود مردانه نیازی به استفاده از نوار بهداشتی نیست.

نواربهداشتی مردانه برای کاربردهایی همچون جذب قطرات ادرار، جلوگیری از کثیف شدن لباس زیرو موارد دیگر است، نه برای خونریزی.

پزشک، چطور پریود مردان را تشخیص می‌دهد؟

بررسی تستوسترون اولین گام برای تشخیص هرگونه تغییر خلقی است که ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی مرتبط با سن باشد. این کار می‌تواند با انجام آزمایش خون منظم انجام بشود که کلسترون، سطح قند خون و سایر نشانه‌ها را بررسی کنند. ممکن

منابع

<https://www.healthline.com/health/do-men-have-periods#Lingering-mood-changes-arent-normal>

<https://www.healthymale.org.au/news/factors-affect-your-testosterone-levels>

<https://www.healthline.com/health/mens-health/irritable-male-syndrome#diagnosis>

<https://ltmensclinic.com/mans-time-month-healthline>

سرچشمه می‌گیرند، نه مطالعه کتاب‌ها! این کپی‌برداری از دانایی در واقع الگوی جدید نادانی است.

به همین خاطر است که اخبار درست، غلط، شایعه و حقیقت در فضای مجازی تقریباً هم ارزش‌اند. چرا؟ چون مافرست نمی‌کنیم که درستی آن چه را که دریافت می‌کنیم، برسی کنیم. بلا فاصله آن را می‌خوانیم و احتمالاً آن را برای دیگران فوروارد (ارسال) می‌کنیم و در گفتگوهای خانوادگی یا دوستانه یا کاری مان از آن اطلاعات استفاده می‌کنیم که نشان دهیم از زمانه عقب نیستیم.

چه می‌توان کرد؟

۱- تعلیق قضاووت. نه باور کنید و نه رد کنید. زمانی که استدلال به نفع، یا علیه آن گفته یا نوشته ندارید نه ردش کنید و نه تأیید، قضاووت خود را معلق کنید تا زمان دریافت اطلاعات کافی برای قضاووت.

۲- در حالت غیرطبیعی قضاووت نکنید. مطالعات نشان داده‌اند زمانی که افراد از آرامش فکری بیشتری برخوردارند، کیفیت قضاووهای حرفة‌ای شان افزایش می‌یابد. بنابراین زمانی که شتاب‌زده، هیجانی، خسته و پریشان شتاب‌زدگی می‌کنیم به اندازه مافت می‌کند و قضاووتی که در زمان شتاب‌زدگی می‌کنیم به اندازه قضاووت یک فرد مست [غیرعادی]، غیرقابل انتکاست.

۳- به ساختارهای مشکوک، حساس باشید. جملاتی که با فعل مجهول و بدون فاعل ساخته شده‌اند مانند «گفته می‌شود» یا «شنیده‌های حاکی از آن است که» و «یا براساس اخبار منتشر شده» روشی برای پیچاندن شما هستند. در این ساختارها خبر وجود دارد. اما منبع خبر وجود ندارد.

۴- برای هرچه می‌خوانید یا می‌شنوید از خودتان پرسید: الف) آیا از منبع خبر/گزارش مطمئن هستم؟
ب) آیا شواهد تاییدکننده یا استدلال‌های مختلف تکرار شده؟
یا اینکه یک حرف به زبان‌های مختلف کننده آورده شده؟
ج) آیا بین مقدمه و اطلاعات ارایه شده و نتایج رابطه منطقی وجود دارد؟

د) آیاتمام واقعیت بیان شده یا بخشی از واقعیت؟

۵- از چرا و کلمات هم خانواده استفاده کنید. آدم‌های دقیق دائم می‌پرسند چرا؟ چرا کاندیدای ریاست جمهوری شما بهتر است؟ چه چیز باعث می‌شود که فکر کنید قیمت ارز بالا می‌رود؟ چطور به این نتیجه رسیدید؟

۶- در فلسفه و منطق، فصلی وجود دارد به نام مغالطات. برای تقویت تفکر سنجش‌گرانه (انتقادی) بخش مغالطات را بخوانید تا با بیش از ۷۰ نوع مغالطه (=دامگاه اشتباه ذهنی) آشنا شوید.

۷- حضور در شبکه‌های اجتماعی مفید است. جریان آزاد اطلاعات در آن بسیار جذاب، مفید و غنیمت است. اما فراموش نکنیم که آن هانمی‌توانند جایگزین کتاب و تفکر عمیق شوند.

منبع: فضای مجازی

پدیدهی سواد مصنوعی والگوی جدید نادانی



روزانه فقط در تلگرام بیش از ۳ میلیون مطلب منتشر می‌شود. جالب است بدانید در ساعت ۴ صبح که میزان مطالب منتشر شده به کمترین مقدار خود می‌رسد نیز ۲۵ هزار مطلب نشر می‌یابد. این میزان تولید محتوار شبکه‌های مختلف اجتماعی در طول تاریخ بی‌نظیر و فوق العاده است و منجر به پدیده جالبی شده: «همه ما»

راجع به «همه چیز» می‌دانیم؛ اما با ویرگی هایی خاص.

کارل تارو زورنالیست معروف ژاپنی می‌گوید: هر وقت هر کسی از هر چیزی سخن می‌گوید، ما و انسود می‌کنیم که درباره آن می‌دانیم. همکارانمان درباره فیلم، کتاب، قیمت ارز، حمله نظامی آمریکا صحبت می‌کنند سرمان را بالا و پایین می‌بریم یعنی من هم درباره آن می‌دانم. این در صورتی است که آن هر دیرباره آن موضوع فقط نظرات کس دیگری را در یک شبکه اجتماعی خوانده‌اند و آن را بازگو می‌کنند؛ همان گونه که مایز چنین می‌کنیم. مابه شکلی خطرناک به نوعی کپی‌برداری از دانایی نزدیک می‌شویم، که در واقع الگوی جدید نادانی است. مابا سواد مصنوعی روبرو هستیم.

تحلیل و تجوییز راهبردی:

رسانه‌ها باعث شده‌اند، به سرعت برق در معرض اخبار و به سرعت باد در معرض تحلیل اخبار قرار بگیریم. محیط اطراف ما پر است از اخبار مغلوش، اعداد و ارقام گول زننده و حرف‌های جهت‌دار. سه مساله این موضوع را تشیدید می‌کند:

۱- حجم بالای اخبار و تحلیل‌ها. اطلاعات بیشتر، یعنی فرصت کمتر برای بررسی دقیق تر آن‌ها.

۲- سبک زندگی شتابان: زندگی امروزی نسبت به ۲۰۰ سال پیش بسیار چگال تر شده است. یعنی میزان رخدادهای کاری و ارتباطاتی در واحد زمان بیشتر شده است.

۳- سواد مصنوعی: نظرات ما از پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی

سلامتی را پاس بداریم؛ چرا و چگونه؟!

۹

۳۰
زمینهای ۲۰

می‌آید. چنین تصوری واقعیت ندارد. استرس، ریشه در درون ما دارد نه در محیط خارج. در محیط پیرامون ما همواره مسائلی برای ایجاد تنفس وجود دارد ولی این نوع برخورد ما با قضایا است که پدیده‌ای به نام استرس را به وجود می‌آورد.

در کتابی که اخیراً می‌خواندم و یکی از بزرگ‌ترین ثروتمندان خود ساخته جهان آن را نوشته بود، آمده بود که: هیچ گاه کاری انجام ندهید که به خاطر آن شب نتوانید بخوابید. این جمله ساده به زیبایی راه مقابله با استرس را به شما نشان می‌دهد.

تحرک راجدی بگیریم:

تحرک، یکی از نشان‌دهنده‌های حیات است و هر چه تحرک در یک موجود بیش تر باشد، سلامتی بیشتر مشخص می‌شود. روش زندگی دوره زمانه ماتحرک طبیعی را لازماً گرفته است و هر روز این مساله بیشتر و بیشتر می‌شود. بنابراین، باید با ایجاد تحرک در زندگی نشاط و شادابی را برای خود و اطرافیانمان به ارمغان بیاوریم. انجام ورزش‌های منظم، پیاده‌روی، کوهنوردی، شنا و امثال آن، علاوه بر بالابردن روحیه و کاهش استرس، جسم ما را سالم و قوی می‌کند.

عادت‌های نادرست خود را کنار بگذاریم:

خودرن و آشامیدن بیش از حد، سیگار کشیدن، کار و تفریح بی‌موقع، کم خوابی و پرخوابی و بسیاری از عادت‌های غلط دیگر



سلامتی، بزرگ‌ترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت‌ها امکان‌پذیر نیست. سلامت انسان همانند سایر نعمات خداوندی با تلاش و کوشش در اختیار شخص قرار می‌گیرد. کسی که بخواهد جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشد، باید با برنامه‌ریزی مشخص و پیروی از قواعد سلامت و پی‌گیری همه جانبیه، به این هدف نایل شود.

انسان موجودی است بیچیده و عوامل زیادی بر روح و جسم وی تأثیر می‌گذارند. شناخت تمام این عوامل همیشه امکان‌پذیر نیست اما به هر حال با هوش و درایت و بهره بردن از تجربه‌های خود و دیگران، می‌توان میزان سلامتی را به حد اکثر ساند و روز و شب های شاد و راحتی سپری کرد.

برای داشتن جسم و روانی سالم یادآوری نکات زیربی‌فایده نیست: استرس زیربنای بسیاری از مشکلات جسمی و روحی ماست. با دور کردن خود از استرس‌ها می‌توانیم لحظاتی شاد و سالم داشته باشیم.

اما چگونه؟

برخی افراد می‌گویند مابه سراغ استرس نمی‌رویم استرس به سراغ ما



دندان‌ها، در تماس با مواد خوارکی و آشامیدنی و باکتری‌های فراوان، هستند و برای حفظ سلامت آن‌ها، پس از هر بار خوردن باید تمیزشان کرد. مسوک و نخ دندان، بهترین وسیله برای تمیز کردن دندان‌ها محسوب می‌شوند.

استرس، علاوه بر اثرات دیگری که بر جسم مادرد، بر روی دندان‌های نیز آثار مخرب دارد. دندان قروچه و فشار دادن دندان‌ها بر روی یکدیگر باعث ترک خوردن دندان‌ها، سایش و لق شدن آن‌ها می‌شود.

کشیدن سیگار یکی از مهم‌ترین عوامل از دادن دندان‌ها است. با ترک آن می‌توان عمر دندان‌ها را چند برابر کرد.

هر شش ماه یک بار برای چک آپ دوره‌ای به دندانپزشک مراجعه کنید. پوسیدگی ها در مراحل اولیه به راحتی ترمیم می‌شوند. جرم گیری و تمیز کردن مرتباً دندان‌ها از بروز بیماری‌های لثه جلوگیری می‌کند. دندان‌های از دست رفته باید بلا فاصله با روش‌های پروتزی جایگزین شوند. هم‌اکنون بهترین روش برای جایگزینی دندان‌ها ایمپلنت است. ایمپلنت، علاوه بر بازسازی دندان از دست رفته از تحلیل استخوان نیز، جلوگیری می‌کند. سلامت خود و دیگران را جدی بگیریم و برای رسیدن به آن، جدی باشیم.

....

مقاله، برگرفته از سایت؛ بیمارستان فرهیختگان

عوامل کاهش سلامت ماهستند و با کنارگذاردن آن‌ها به طول عمر خود می‌افزاییم.

همه می‌دانند که؛ بهداشت، روشی مهم در جلوگیری از بیماری‌ها است ولی متاسفانه وضعیت بهداشتی مادر جایگاه مطلوبی نیست. رعایت بهداشت فردی شامل شستن دست ها قبل از خوردن غذا است. حمام به موقع، شانه زدن موها، مسوک زدن و نخ کشیدن دندان‌ها، پوشیدن لباس‌های تمیز و موارد دیگر، می‌تواند به طور فوق العاده‌ای بیماری‌ها را کاهش دهد.

علاوه بر آن، رعایت بهداشت محیط توسط افراد و ارگان‌های مسئول از اهمیت زیادی برخوردار است. دفع بهداشتی زباله‌ها، ایجاد توالّت‌های بهداشتی و نگهداری صحیح از آن‌ها، نظارت بر نحوه عملکرد رستوران‌ها، آرایشگاه‌ها، مطب‌ها و... از سلامت عمومی محافظت می‌کند.

بر فرد فرد مأکه عهده‌دار اداره فروشگاه، رستوران، آرایشگاه بیمارستان، مطب دندانپزشکی و... هستیم، بسیار مهم است که سلامت مراجعه کننده خود را همانند سلامت خود مهمندانیم. ممکن است هزینه‌های تأمین بهداشت بالا باشد ولی مسلم‌هازینه درمان بیماری‌ها بیشتر است.

به بهداشت روانی خود و اطرافیانمان اهمیت دهیم:
پایه سلامتی هر فرد روح اوست. داشتن روحیه سالم، شخصیت پایدار و ذهن قوی، از اصول خوب‌بختی بشراست. باید به خود و دیگران کمک کنیم تا به حدا کثر سلامت عقل و روان دست یابیم. این امر با احترام به خویشتن و دیگران و تلاش برای حفظ آرامش در خانواده و جامعه میسر می‌شود.

به معایینات مرتب دوره توسط پزشک و دندانپزشک اهمیت دهیم:
بسیاری از بیماری‌ها در مراحل اولیه شکل‌گیری به خوبی قابل درمان هستند ولی اگر پیشرفت کنند و توسعه یابند، امکان جلوگیری و بهبود آن‌ها بسیار کمتر می‌شود. سرطان‌های سینه، گردن رحم و سرطان‌های دهان، در مراحل اولیه قابل درمان هستند ولی اگر دیر متوجه ان‌ها شویم عاقب بدی دری دارند. مراجعة مرتب و دوره‌ای به پزشک و دندانپزشک، بهترین راه برای جلوگیری به موقع بیماری‌ها است. کنترل فشار خون، قند خون و چربی و دیگر المان‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا با بروز کمترین نشانه‌ای به درمان بپردازیم و بهبودی خود را به سرعت به دست آوریم.

دندان‌ها، عضوی برای جویدن، تکلم و زیبائی صورت هستند. از آن‌ها به عنوان قندشکن، فندق‌شکن و یادربازن، استفاده نکنیم.



من کاردeman هستم!

به بهانه روز جهانی کاردرمانی در مرکز همدم
• تهیه و تنظیم: محبوبه سادات مشرف
کاردمانگر مرکز توابنخسی همدم

۹
فایل

۳۲
زمیناتان ۰۵

از مددجویان مراقبت می‌کنند الگوی صبر و ایثار می‌آموزم و تمام تلاش می‌نمایم است که در کنار این بزرگواران بالانگیزه و همت بالا وظیفه خودم را به نحو حسن انجام دهم..

با توجه به اینکه رشته کاردemanی، یک رشته جدید و نوپا در ایران هست، متاسفانه اغلب افراد جامعه شناخت درستی از این رشته و خدمات گسترشده‌ای که برای معلولان و حتی افراد عادی جامعه ارائه می‌دهد، ندارند. خیلی از افراد با فیزیوتراپی و بعضی هم با روانشناسی اشتیاه می‌گیرند و همین عامل زمینه ورود مداخله گران را به این رشته باز کرده است.

در ادامه برای آشنایی، مختصراً از کاردemanی وزمینه‌های کاری که میتوانند ارائه خدمات دهند، توضیح داده خواهد شد.

کاردemanی استفاده از فعالیت هدفمند یا مداخلات طراحی شده در جهت دستیابی به نتایج عملکردی است که موجب ارتقاء سلامتی می‌شود، از آسیب یا ناتوانی جلوگیری می‌کند و تلاش دارد افراد دارای آسیب‌های جسمی و حرکتی، مشکلات شناختی، اختلالات عملکرد روانی-اجتماعی، ناتوانی‌های رشدی و یادگیری و غیره را به بالاترین سطح استقلال عملکردی برساند، عملکرد را بهبود پختند یا بازیابی کنند. کاردemanی از جمله روش‌های تایید شده جهانی جهت بهبود مهارت‌های شناختی کودکان و ارتفای توانایی‌های مغزاست.

کاردemanی، رشته‌ای با سابقه اما به روز، گسترشده و کل نگبوده که با ترکیب مفاهیم مختلفی از علوم حرکت شناسی، آناتومی، روانشناسی و اصول ارگونومی با مبانی توانبخشی، سعی در افزایش کیفیت و رضایت از زندگی مراجعان توانبخشی دارد. متخصصین کاردemanی با دانش به روز و هنر خود در استفاده از ابزارها و مدلاتهای مختلف درمانی، توانخواهان و مراجعین مختلف را به سمت حداکثر استقلال در فعالیت‌های روزمره زندگی خود سوق می‌دهند. مراجعینی از طیف افراد دچار سکته مغزی، ضربه مغزی، ضایعه نخاعی و اسیب‌های شغلی، مبتلایان ام اس، پارکینسون، ALS و نیز سالمدنان. در زمینه اطفال نیز متخصصین کاردemanی با تسهیل مراحل رشدی کودکان

کاردemanی، قصه‌ای عاشقانه است و کاردeman چنان خود را با حرکت عجین می‌کند که به هیأت دانشمندان از علوم حرکتی درمی‌آید؛ سبویی پر از امید و آگاهی است که اگر تنهای کمی به یک سو خم شود سیلی از افکار زیبا جاری می‌شود.

من کاردeman هستم
آموزش هایم چنان ناخوداگاه صورت گرفته که نمی‌دانم کدام فکر از خودم و کدام از کتاب هایی که خوانده‌ام.
وقتی من یک کودک فلچ مغزی یا معلول ذهنی رامی بینم، در واقع آنقدر به توانایی‌های موجود در او متمنکرمی شوم تا در دلم نفوذ کند و در رگهایم جاری شود....

و برای چند هزار میلی بار مطمئن می‌شوم به راستی مغزاً دمی قابل ستایش است.....

در پیچیدگی آن شکی نیست و ناشناخته بودن آن جای شکردارد. به قول معروف: اگر مغزاً دم آنقدر ساده بود که به راحتی از آن سردر می‌آوردیم، آن وقت آنقدر ارحمق بودیم که از هیچ چیز سردر نمی‌آوردیم..

من یک کاردemanگر هستم. دقیقاً ۶ سال پیش در آبان ماه قرارداد همکاری با مرکز توابنخسی

فتح المبین - همدم بستم و الان پس از گذشت این سال‌ها خودم را یک عضو کوچک از همدم میدانم...

وقتی می‌بینم با ارتباط ذهنی و یا جسمی با یک مددجو می‌توانم روحیه انگیزه و علاقه و همینطور توانمندی‌های اورا با کمک خودش افزایش دهم برایم بسیار انرژی بخش هست ...

کاردeman نه تنها ساخت نیست بلکه هر روز جذابیت‌های خودش را دارد. دختران مهربانی که با ارتباط صمیمی سعی در اصلاح حرکات و رفتار خود دارند، به واقع ستدونی هست و من برخود می‌بالم که می‌توانم بعنوان عضو کوچکی خدمتگزار این عزیزان باشم .. من از همکاران دلسوز و مریبیانی که بی توقع اینجا کارمی کنند و فداکارانه

شد؛ تحت ارزشیابی تیم توانبخشی که شامل روانشناس، بیرستار مربی اصلاح ورزشی، گفتار درمان و درنهایت کاردemanی قرار گرفته و با پیشنهادات کاردemanگر در کلاس های مهارت آموزی با توجه به توانمندی ذهنی و حرکتی مددجو قرار میگیرد.

آموزش مهارت ها و هنرهات و سط مریبان تلاش گر شروع شده و هر روز از صبح تا پهردراین کلاس ها فعالیت های انجام می گیرد پس از گذشت ۶ ماه مجدد ارزیابی ثانویه از مددجویان صورت گرفته، گزارش پیشرفت در سطح آموزشی کلاس انجام می شود. کاردemanگر علاوه بر این که بصورت اختصاصی با هر مددجو در اتفاق کاردemanی کارمی کند، توصیه هایی برای اصلاح پوزیشن و حرکت و همینطور تمرینات ذهنی توجه و تمکز و افزایش انگیزه در قالب گروه درمانی و بازی درمانی در کلاس های مهارت آموزی با مددجویان انجام میدهد و همینطور به مریبان محترم پیشنهادات درمانی را رائمه می دهد و اما سرای مهر در همدم، لطف خاص دیگری دارد...



باید خیلی عاشق کارت باشی تا بتونی این عشق را با صبر و حوصله به این دختران پاک و معصوم که نفس و دعای خیرشان، زبانزدا کثرازید کنندگان از همدم هست، تقدیم کنی ...

عزیزانی که بدلیل مشکلات شدید جسمی و ذهنی، حرکت و ارتباطات آنها بسیار مشکل هست، ولی بانگاه توانمند و پرمهرشان، انرژی مثبتی را به انسان تزریق میکنند که به واقع روز خوبی را گرچه باختستگی هست، رقم می زنند.

این اعتقاد قلی من هست که هر موقع و روزایی که حال خوبی ندارم و کسل هستم به این بخش میرم و اگرچه نیروی جسمی زیادی صرف مASAزاده ادن و حرکت دادن آنها می کنم ولی وقتی از بخش خارج می شوم بسیار سرحال تر و بانیروی بیشتری به بقیه کارها می رسم. خدا را شکم برای این همه لطف و مهربانی ...

و اینکه بودن در این شغل و خدمت در آن، گرچه از دید عموم سخت و طاقت فرسا هست ولی خداوند توفیق این خدمت را به من حقیر ارزانی داشته است.

در خاتمه برخود وظیفه میدانم از تک افرادی که در این مرکز و مرکز نگهداری معلولین، خدمت می کنند، نهایت تشکر و آرزوی توفیق خدمتگزاری بیشتر را داشته باشم.

به امید جهانی خالی از بیماری و معلولیت و سلامتی جمعی .. خدا را برآن بنده بخایش است که خلق از وجودش درآسایش است.

دچار تاخیر رشدی، تثبیت مراحل حرکتی کودکان فلج مغزی یا کودکان دارای نیازهای ویژه، تعدیل مشکلات حسی و درکان اوتیسم و نیز بهبود توجه و تمکز کودکان بیش فعال و نیز ارایه مشاوره توانبخشی به خانواده کودکان، در سبک زندگی سالم کودکان و خانواده آنان نقش اصلی را برعهده دارند. در بیماری های روانپر شکی نیز کاردemanگران هم در بخش های بیمارستانی و هم در بخش های سرپایی، خط اول درمان توانبخشی هستند. کاردemanی ترجمه «Occupational Therapy» است. معنای لغوی «Occupation» شغل و مشغول شدن است. معنی اصطلاحی آن، همان مفهوم تخصصی ای است که مادراین رشته به کار می بینیم. Occupation: فعالیت و کارهای معنادار و هدفمندی هستند که یک انسان در زندگی روزمره به آنها می پردازد. به صورت تخصصی «آکوپیشن» به هشت جزو تقسیم می شود. یک جزو، کار یا همان work است. البته «کار» در زبان فارسی معنای گسترده تری دارد و شاید بهترین واژه برای ترجمه آکوپیشن، همین کار باشد.

آموزش، استراحت و خواب، بازی، تفریح، مشارکت اجتماعی و مدیریت سلامت، اجزای دیگر آکوپیشن هستند. فعالیت های روزمره زندگی (Activity of daily living) ADL (Activity of daily living) بخشی بانام اختصاری IADL Instrumental activities of daily living به استفاده روزمره مازتجهیزات و وسائل دنیای مدرن اشاره دارد. این اجزاء ارادی اهمیت بوده چون مابه عنوان یا اکوپیشن به عنوان یک ابزار برای درمان بهره می بینیم، به نحوی که می توان گفت آکوپیشن هدفی بوده که بر اساس آن، درمان تنظیم می شود. به عنوان مثال، مادر شاغلی را در نظر بگیرید که طی تصادف جاده ای، دچار شکستگی دست شده و یکی از اعضای خانواده رانیزد است. کاردemanی برای این فرد از فاز حاد بیمارستانی با هدف جلوگیری از ایجاد مشکلات ثانویه به سانجه و بستره شدن شروع شده و در کنار پوشش مسائل روانپزشکی و مرتفع ساختن مشکلات انگیزشی ادامه می یابد. با استمرار درمان کاردemanگر حیطه دست (هندرتاپیست) به بهبود مشکلات ایجاد شده ناشی از شکستگی و بهبود حرکات و توانایی های دست می پردازد تا وی بتواند به صورت فعال و با حداکثر استقلال به فعالیت ها و نقش های روزمره خود از جمله نقش مادری پردازد و با بهره گیری از مشاوره های تخصصی و تطبیقات محیطی منزل، تمام فعالیت های شخصی خود را باحداکثر رضایت از عملکرد به انجام برساند. در اینجا کاردemanی خاص در کنار مناسب سازی محیط کار و نیز توانبخشی قلبی ریوی، بازگشت به کار برای وی مقدور شود و با مأمور زمان و ادامه درمان تخصصی کاردemanی، فرد به «زندگی» رضایت بخش باگردد. بدین نحو کاردemanی از زندگی مختل شده فرد شروع شده و به زندگی رضایت بخش وی متنه می شود و «حرفه ای به جنس زندگی» خودنمایی می کند. یک کاردemanگر، می تواند مداخله هایی را از محیط های درمانی صرف بیشکی شروع کرده و تا محیط های اجتماعی و فرهنگی ادامه دهد و هر زمان نیاز به توسعه نقش های اجتماعی باشد؛ نقش خود را بفکر می کند.

درواقع به زبان ساده ترمی شود گفت، کاردemanی تلفیقی از فیزیوتراپی و روانشناسی هست که در سه حیطه، جسمی، ذهنی و روان فعالیت پذیرفته

کاردemanی در همدم ..

لطف بیشتری دارد و بسیار موثر تر و با آگاهی کامل انجام می شود. پس از اینکه یک مددجو از طریق بخش مددکاری در مرکز همدم پذیرفته

یادی از مهرجویی؛ فیلم‌سازی خلاق، با آثاری ماندگار

• آوات رحیمی

۱۵
تاریخ
۳۴

زنده‌اند ۰۶

توجه و تحسین قرار گرفت. همه‌ی امید زندگی "مش حسن" به تنها گاوی است که در طولیه اش دارد و از وجود آن علاوه بر امراض معاشر خانواده خود، افراد روتارانیز بھرہ مند می‌سازد. همه‌ی این مسائل باعث شده است که مش حسن دلستگی خاصی به این گاوداشته باشد. اما روزی که مش حسن به شهر فته، گاو محبوب او به علت نامشخصی می‌میرد و افراد روتارا موافقت همسر مش حسن نعش گاورادر حیاط منزلش دفن می‌کنند و پس از بازگشت مش حسن و انمود می‌کنند که گاو گریخته است ولی او باور نمی‌کند و اعتقاد دارد گاوش زنده است. ازان پس حالش دگرگون می‌شود و خود را گاو می‌پندارد. کوشش و پند و نصیحت بزرگان و ریش سفیدان روتارا چاره‌سازنمی‌شود و سرانجام کدخدا و مش اسلام تصمیم می‌گیرند که او را دست و پابسته و جهت درمان به شهر ببرند؛ اما مش حسن در راه از دست آن‌ها می‌گریزد و با سقوط در دره‌ای می‌میرد.

این فیلم توانست جایزه بهترین فیلم جشنواره بین‌المللی فیلم لاروشل ۱۹۷۲، جایزه ویژه هیئت داوران جشنواره بین‌المللی فیلم برلین ۱۹۷۲، نامزدی هوگوی طایی جشنواره بین‌المللی فیلم شیکاگو ۱۹۷۱، جایزه فیپرشی جشنواره فیلم نیز ۱۹۷۱، جایزه بهترین فیلم جشنواره سینمایی وزارت فرهنگ و هنر ۱۳۴۹ و جایزه



بهترین فیلم‌نامه جشنواره سینمایی سپاس ۱۳۴۸ را به دست آورد. یکی دیگر از ماندگارترین فیلم‌های ساخته مهرجویی، فیلم سینمایی "هامون" است که با بازی بازیگران سرشناسی همچون خسرو شکیبایی، بیتا فرهی، عزت‌الله انتظامی و فتحعلی اویسی در سال

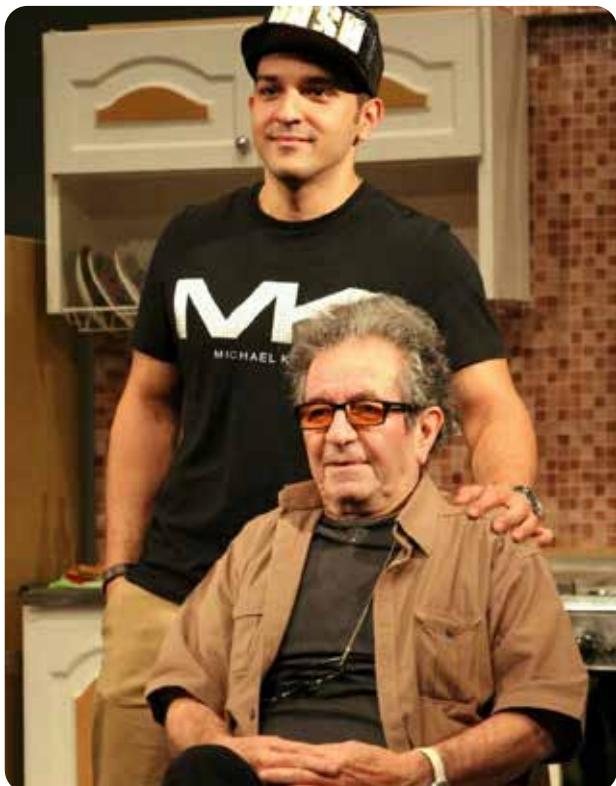
داریوش مهرجویی، نامی است که با سینمای ایران عجین شده است و می‌توان گفت سینمای ما با آثار جاودان او معنای شود. مهرجویی که یکی از مهمترین چهره‌های موج نوی سینمای ایران است، در ۱۷ آذر سال ۱۳۱۸ در تهران به دنیا آمد. او که تحصیل کرده رشته فلسفه از آمریکا است، در سال ۱۳۴۶ وارد دنیای کارگردانی شد. نخستین فیلم مهرجویی قبل از انقلاب با عنوان الماس ۳۳ اکران شد.



مهرجویی پس از پیروزی انقلاب از چهره‌های شاخص فیلم‌سازی و کارگردانی در ایران محسوب می‌شود. به بهانه‌ی تولد او در آذر ماه و همچنین درگذشت دلخراش این هنرمند و سرمایه فرهنگی ایران در پاییز سال‌گاری، در این بخش از فصلنامه‌ی همدم به بررسی چند اثر ماندگار داریوش مهرجویی پرداخته‌ایم، لطفاً همراه ما باشید. گاو، دایره‌های مینا، هامون، پری، بانو، سارا، لیلا، مهمان مامان مدرسه‌ای که می‌رفتیم، آقای هالو، پستچی، شیرک، میکس درخت گلابی، بمانی، طهران: روزهای آشنازی، چه خوبه که برگشتی آسمان محبوب، نارنجی پوش، سنتوری و... از آثار ماندگار داریوش مهرجویی در سینمای ایران است.

یکی از مهمترین فیلم‌های سینمای ایران یعنی «گاو» ساخته داریوش مهرجویی است. او این فیلم را در سال ۱۳۴۸ براساس داستان "عزاداران بیل" نوشته غلامحسین ساعدی ساخت. فیلم گاوات‌تاییر بسیار شگرفی در سینمای ایران و سرنوشت آن بعد از انقلاب داشت و علی نصیریان، عزت‌الله انتظامی، جمشید مشایخی و پرویز فنی‌زاده بازیگران اصلی این فیلم بودند. گواز مخصوصات موج نوی سینمای ایران بود و از اولین فیلم‌های ایرانی که در غرب و اروپا مورد

متعصب و مذهبی روبه رو هستیم که به سراغ موسیقی می‌رود و در میانه‌ی راه دچار اعتیاد می‌شود و آرمان‌هایش را ازدست می‌دهد. شاید بتوان گفت "لیلا" یکی از عاشقانه‌ترین ساخته‌های داریوش مهرجویی است که مضمونی اجتماعی و خانوادگی دارد. لیلا بازی درخشان‌الی مصضا و لیلا حاتمی یکی از ماندگارترین فیلم‌های زمان خودش (سال ۱۳۷۵) بود. شاید یکی از دلایل ماندگارشدنش آشنایی این زوج هنری بود که به گفته خودشان در حین ساخت این فیلم با هم آشنا شدند و این آشنایی منجر به ازدواجشان شد. لیلا



به نوعی انتقاد مهرجویی به رسوم و تعصبات‌های خانوادگی در ایران نیز هست که در قالبی عاشقانه به دل می‌نشیند و بیننده را مجذوب خود می‌کند.

"لامینور" آخرين ساخته داریوش مهرجویی است که نتوانست اقبال زیادی کسب کند و با سایر آثار مهرجویی از نظر کارگردانی، نویسنده‌ی بازیگران فاصله بسیار چشمگیری داشت.

مهرجویی سعی داشت در این فیلم داستان سنتوری را به نوعی ادامه بدهد، با تقابل میان موسیقی و مذهب و قهرمانان داستانی که هردو از خانواده‌ای مذهبی و متعصب می‌آیند و در عوض شیفته موسیقی هستند و در نهایت به رستگاری نخواهند رسید. روان این فیلم‌ساز بزرگ ایران شاد و نام و یادش مانا باد.

۱۳۶۸ ساخته شد. مهرجویی فیلم هامون را با الهام از رمان "هرتزوگ" اثر "ساموئل بکت"، نویسنده آمریکایی نوشته است. همانطور که هامون شخصیت اصلی این فیلم دچار نوعی بحران هویت بود، در این رمان هم نویسنده‌ای یهودی به نام موسی هرتزوگ شخصی سرگردان و سرگشته میان ایدئولوژی‌های مختلف و مبتلا به پریشان ذهنی است. در هامون شخصیت اصلی این فیلم به نام حمید هامون که نقشش را خسروشکیبایی بازی کرده است، دچار یک فروپاشی در زندگی زناشویی است و از سوی دیگر در گیر نوشتن رساله‌ای با نام «عشق در ادیان ابراهیمی» است و داستان سیری میان واقعیت، خیال، گذشته و آینده و رویا و کابوس دارد. هامون در میان سینمای خطی آن روزگار بدعتی تمام عیار بود که برخی منتقدان آن را برنتایدند اما هامون به معنای واقعی شاهکاری از کهن الگو و رمز و معنا در گفتار و رفتارهای آدمی است که می‌شود در باب هرسکانس آن، صفحه‌های نوشت.

شاید بتوان گفت "پری" یکی از عرفانی‌ترین فیلم‌های داریوش مهرجویی است که با بازی زیبای خسروشکیبایی و هنرنمایی علی مصفاونیکی کریمی در خاطره‌های ماندگار شده است. در این فیلم انسان به دنبال انسان کامل و کشف معنا و حقیقت جهان است و در این مسیر سکانس‌ها و صحنه‌های بسیار زیبایی خلق می‌شود. یکی از بهترین سکانس‌های فیلم پری که ماندگار شده است، صحنه گریه ناگهانی خسروشکیبایی در تاکسی و همراهی بی‌دلیل مسافران دیگر با اوست و به طور کلی پشت هر دیالوگ و صحنه‌ای از این فیلم دنیابی از رمز و معنا مخفی شده است.

از جمله فیلم‌هایی که مهرجویی با ساخت آن از فضاهای روشن‌فکرانه فاصله گرفت، "مهمان مامان" است که همچون اجاره‌نشین‌ها مضمونی اجتماعی و خانوادگی دارد. مهمنان مامان یکی از فیلم‌های پر فروش در سال ۱۳۸۳ بود و جوایز بسیار زیادی کسب کرد. در مهمنان مامان با قشرهای مختلفی از مردم روبه رو هستیم و شخصیت‌های هر کدام نماینده نوعی تیپ در جامعه هستند. مردمی که با وجود تمام نداری ها و رنج‌هایشان سرخوش و امیدوارند و قادر زندگی را با تمام نداشته‌هایشان می‌دانند. یک آرمان شهر خیالی که همه با شادی‌های هرچند کوچک هم شاد می‌شوند و برای غم‌هایشان گریه می‌کنند. مهرجویی توانست در این فیلم با مانعیک نشان دادن مفهوم فقر، فضایی سرشار از امید ایجاد کند که جسم به آینده‌ای روشن دارد. راهی را که مهرجویی با مهمنان مامان آغاز کرد در فیلم‌های دیگری مثل سنتوری، آسمان محظوظ و نارنجی پوش ادامه داد. در "سنتوری" که به نوعی ادامه‌ی راه مهرجویی از مهمان مامان است، با هنرمندان و روشن‌فکرانی روبه رو هستیم که علی سنتوری بازی "بهرام رادان" نماینده‌ی آنها است. سنتوری هم مثل بسیاری از آثار مهرجویی برداشتی آزاد از یک کتاب است. این بار کتاب عقاید یک دلک اثرهای نویش بل الهام بخش مهرجویی برای ساخت فیلم سنتوری است. در این فیلم با مردمی از یک خانواده‌ی

وسترن‌های هالیوودی و اسطوره‌ی امریکایی

اهمیت هوارد هاکس و جان فورد برای فلسفه‌ی سیاسی

اثر: رابرт ب. پیپین

• حمیدرضا پورنجمیان



معرف
د. کاترین

۳۶

زنده‌ستان ۲۰

یافتن طلا، مصائب بعدی... تقریباً تمامی قرن نوزدهم آمریکا به این قصه اختصاص یافته که تبدیل به اسطوره شده است. فیلم وسترن می‌خواهد بگوید غرب چگونه تسخیر شد؟ البته که برخی روایت‌ها نباید بازگو شوند و افسانه باید نقل شود. واقع‌چه اهمیتی دارد چه کسی لیبرتی والانس را کشته باشد؟ آن چیزی می‌ماند که افسانه‌ای باشد و مردم به آن افتخار کنند و از دیدنش حس غرور کنند.

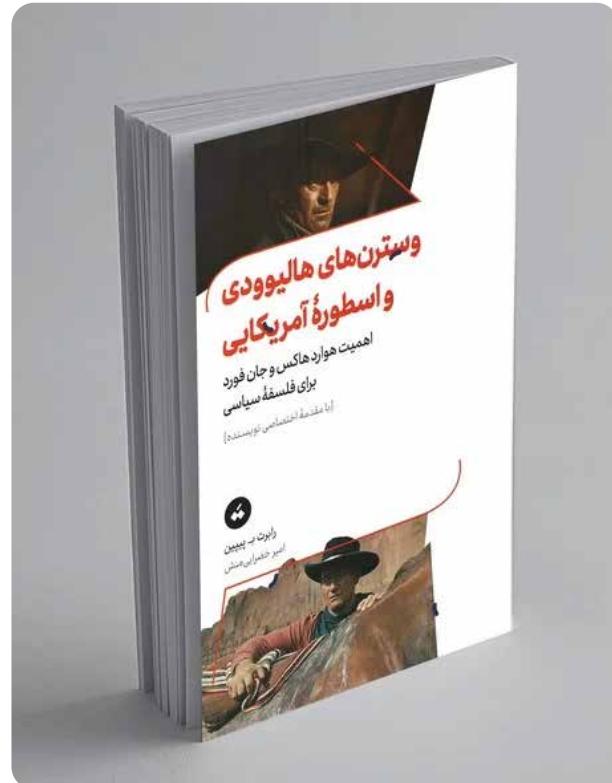
پیپین در تحلیل درخشن خود به سه فیلم به طور خاص پرداخته است: "سرخ رود" هوارد هاکس (که بیشتر با نام رود سرخ شناخته می‌شود)، "مردی که لیبرتی والانس را کشت" و "جویندگان" جان فورد. پیپین که فیلسوف است و شارح هگل، در این کتاب از رهگذار فلسفه‌ی سیاسی و بحث اسطوره‌ی امریکایی، به وسترن پرتویی عمیق افکنده است و زوایای پنهانی را در این فیلم‌ها برمآ آشکار می‌سازد. اگر خوب دقت کنیم می‌بینیم بیشتر فیلم‌های مهم وسترن، تاریخ دارند. فیلم‌سازگاه به ظرافت و گاه به صراحت سالی راکه و قایع فیلم در آن رخ می‌دهد، به تماشاگر عالم می‌کند. چرا؟ چون این ژانر اساساً تاریخی است و این که رخداد ماجرا پیش از جنگ داخلی است یا بعد از آن، یا زندیک به احداث راه آهن است یا غیره، اهمیت دارد. این جاست که فورد و هاکس اهمیت می‌یابند؛ آن‌ها وسترن‌هایی ساخته‌اند که در تحلیل این اسطوره می‌توان به شان استناد کرد.

از فیلم‌های مهم دیگری که پیپین در کتاب خود اشاره می‌کند، باید "دلیجان" و "صلات ظهر" فرد زینمن (همان نیمروز) را نام برد که جایگاه ویژه‌ای در این ژانر دارند.

"وسترن‌های هالیوودی و اسطوره‌ی امریکایی" حسن فراوان دارد: یکی این که لحن روایی کتاب و مثال‌هایی از کلام فلسفه و جست و گریز به گوشه‌های اسطوره، باعث شده که خوانش آن فرح بخش باشد. دوم این که علاوه بر علاقه‌مندان به مطالعات سینمایی برای طیف وسیعی از خوانندگان جذاب خواهد بود: فلسفه، علوم سیاسی، جامعه‌شناسی، تاریخ...

از ترجمه‌ی درخشن امیر خضرابی‌منش هم باید سخن گفت که هم انتخاب او شایسته‌ی تقدیر است و هم نظر فارسی‌اش. او که از قدیم دغدغه‌ی تئرکهن داشته و وسوس عجیبی در انتخاب کلمات دارد هر جمله را با ظرافت صیقل زده و حاصلش سزاوار تحسین است. ترجمه‌ی برخی اصطلاحات نیز به فراست انجام شده که می‌تواند نشانگر ا Rahی نباشد. مانند "پرسمن" به جای question و قویتی این واژه به معنایی فراتراز "پرسش" و در معنایی نزدیک به "مسئله" به کار رفته باشد؛ یا پرهیز از ترجمه‌ی image و استفاده از همان واژه ایماز برای انتقال معنی درست.

انتخاب این کتاب پیپین هم برای برگدان فارسی، به نظم بسیار درست و به حا انجام شده؛ چه این که در قفسه‌ی مطالعات سینمایی کتاب‌فروشی هادر ایران، کتابی که از چند منظربه این ژانر مهم نگاهی افکنده باشد، کمتریافت می‌شود



اهمیت وسترن در سینمای امریکا بر کسی پوشیده نیست. ازان به عنوان اولین ژانری که در تاریخ سینما ظهر کرد، یاد می‌شود؛ اولین وسترن هشت سال پیش از پیدایش سینما ساخته شد. اسطوره‌ی غرب وحشی آن چنان جذاب است و زبر و بم‌های گسترده‌ای دارد که بسترهای را از پایانی را فراهم می‌آورد؛ کما این که می‌بینیم هنوز قصه‌های تازه‌ای در این ژانر را ویت می‌شوند. صالح داستانی در این قالب بسیار خوش می‌نشیند و فیلم‌سازان هم تماشاگر اسرگرم می‌کند و هم به دوره‌ای پریسچ و خم از تاریخ امریکا می‌پردازد. می‌توان وسترن را برای امریکایی‌ها، در حکم ایلیاد و ادیسه برای یونانی‌ها و کتاب مقدس برای یهودی‌ها در نظر گرفت؛ و طرفه آن که قصه‌ی مهاجرت به غرب با سفر خروج شباهت و هم خوانی دارد.

عیور از رودخانه‌ی می‌سی سی پی و رشته کوه را کی و بیان‌های یوتا و آریزونا و... همگی از مصائب آغاز مهاجرت تاریخی امریکایی‌ها به غرب هستند و جدال بر سر زمین و پرورش گاو و تامین معاش و

برای شادی دیگران بکوش

پیرمردی بود که هر بار که می‌خواست اجرت پسرک و اکسی کروال را بدهد، برای خنداندن او بروی اسکناس چیزی می‌نوشت. این بار هم، همین کار را کرد.

پسرک با اشتیاق پول را گرفت و جمله‌ای را که پیرمرد نوشته بود، خواند. این بار، روی اسکناس نوشته شده بود: «وقتی خیلی پولدار شدی به پشت این اسکناس نگاه کن!» پسرک، با تعجب و کنجکاوی اسکناس را برگرداند تا به پشت آن نگاه کند. پشت اسکناس نوشته شده بود: «کلک، تو که هنوز پولدار نشده!».

پسرک خنده‌ید با صدای بلند؛ هر چند صدای خنده خود را نمی‌شنید، ولی از ته دل و بلند بلند می‌خندهید! هیچ فکر کرده‌ایم که شادی و خنده و احساس خوشبختی، چقدر نزدیک و آسان است؛ اگر می‌خواهی خوشبخت شوی و حس خوبی داشته باشی، فقط برای خوشبختی و شادی دیگران بکوش؛ همین...



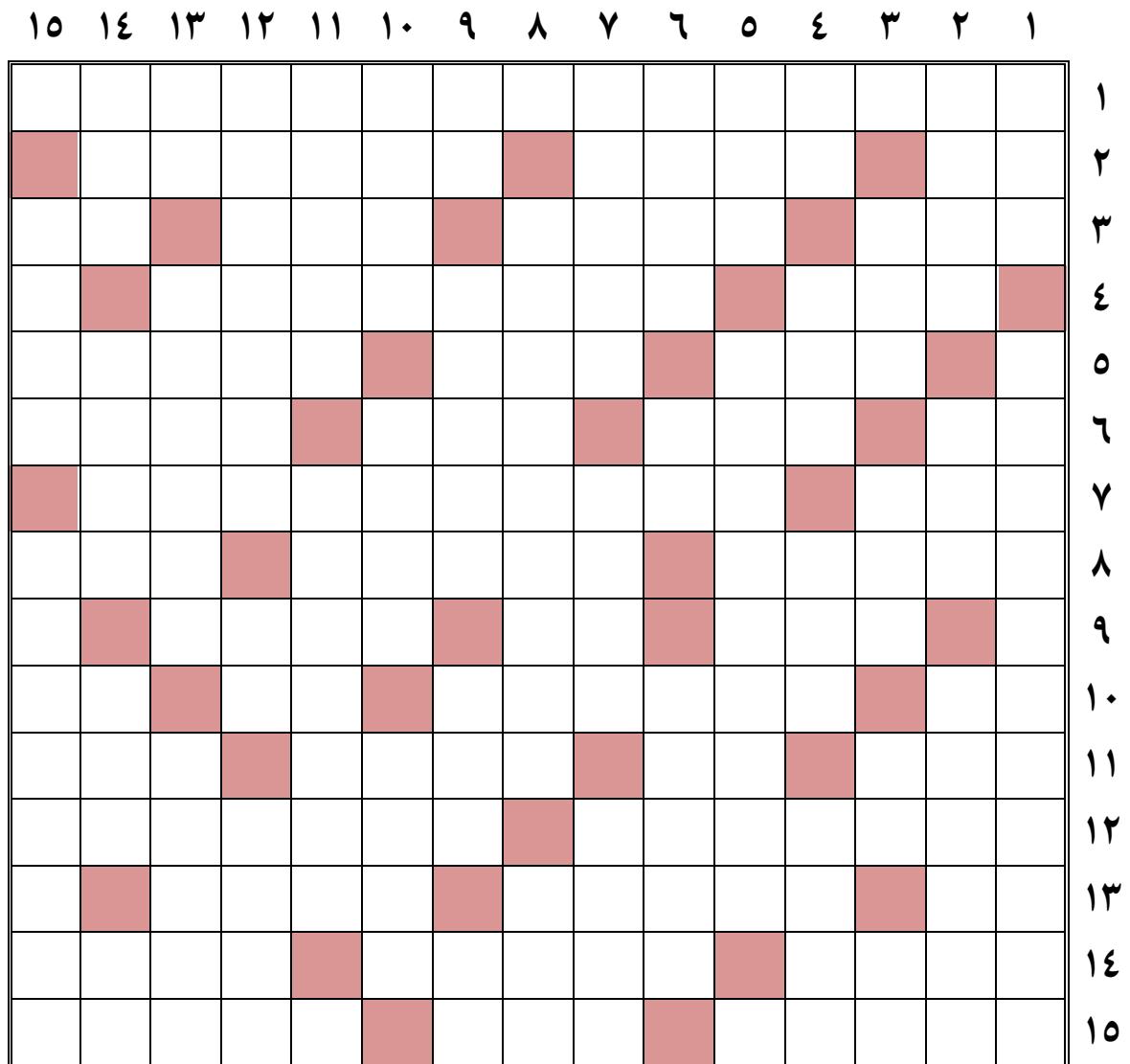
جدول شماره ۲۰:

عمودی:

۱. در کشورمان حدفاصل آبان تاول آذر به این نام نامیده می‌شود- از سرویس‌های اشتراک ویدئو کشورمان که می‌توانید در آن کلیپ‌هایی از گوشه‌ای از فعالیت‌های همدم را مشاهده کنید. ۲. استخوانی در پا- نوعی سنگ قیمتی که می‌گویند در دهان ماریافت می‌شود. ۳. کتاب مقدس مسلمانان- اکنون- شرور- برداشت محصول. ۴. نت منفی- پشت‌سر- ورم سیاه‌گر یا عروق لنفاوی به خصوص در پاها- انکراس‌های. ۵. شعری زیبا از این شاعر روشندل عزیز رامی توانید در پرتاب موسسه همدم بخوانید- روکش کیف و چرم. ۶. ماه کارمندی- برادر هلو- شهر باستانی دانشگاهی انگلستان. ۷. مطلع- از معضلات مبتلا به جوانان امروزی- تعجب خانمانه. ۸. متفق- نپذیرفت- کلمه استثنای خود روی گران قیمت و محبوب آلمانی. ۹. هر ۳۰ روز یکبار- مرتبط- عدد منفی- صوت ندا. لحظه- فرزندان همدم با خلق آثار زیبا از پسماندها، ثابت کردند که دوستدار واقعی طبیعت هستند- بازیکن تیم فوتبال النصر عربستان و یکی از بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال افریقا. ۱۰. مشواره- لوس و بی مزه- مطروح. ۱۲. رفت و آمد جمع امت- گلابی. ۱۳. فراوانی- کنترل- لبه شمشیر. ۱۴. شب چله درخت تسبیح- تمامی طول چیزی. ۱۵. این مجریان محبوب برنامه‌های کودک، در روز جهانی کودک از موسسه همدم بازدید داشتند.

افق:

۱. اولین دوره این جشنواره ادبی با موضوع «خیرو خاطره با همدم» آبان ماه برای اهالی قلم برگزار شد- ابزاری در دست نجار. ۲. شهری در کرمان- فیل مودار ماقبل تاریخ- نت منفی. ۳. دیوار بلند- جانماز- شعرگفتگو. ۴. پایتخت ویتنام- سوغات کاشان- پستی در زمین فوتبال. ۵. شهرتوت- لرزش غیر ارادی اعضای بدن براثریک بیماری- شترمرغ امریکایی. ۶. میوه- سارق- کامیون ارشی. ۷. نام دخترانه ایرانی به معنی راستی و درستی- به آن لقب شهر بدون طلاق داده‌اند- چروک پیشانی- آب ترکی. ۸. بازیکن تیم ملی فوتبال ایتالیا که مدعی شده بود می‌تواند مرد سال فوتبال جهان شود- لنه و مانند- تاریخدان. ۹. صوت ندا- آن که در قبال پرداخت مزد، کارگران را به کار می‌گمارد. ۱۰. برچسب هزینه ارسال نامه- میوه نارس- حرفاصله- پیامبران. ۱۱. رئیس شورای شهر تهران که در غرفه افتخارانگیز دختران همدم در نمایشگاه همام بازدید و بدل محبت ویژه‌ای داشتند- ناخالص. ۱۲. مخفف اگر- ازانواع چاپ- استقبال بسیار خوب اهالی قلم از این جشنواره ادبی. ۱۳. مظہر شیرینی- تلح- شهر آذری- رازورمز. ۱۴. چهره- کشور فلسفه- «گردو»ی در هم شکسته. ۱۵. روشی برای بازدید برخط از موسسه دختران همدم.



طراح جدول: محمدرضا علیزاده

جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز



۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵ نفر روزانه از خدمات توابخشی و آموزشی برخوردارند.

۲) بخش کم‌توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.

۳) بخش تربیت‌پذیریاکم‌توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۲۵ ساکن این بخش اند.

۴) بخش آموزش‌پذیریاکم‌توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می‌شوند.

۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.

چنان‌که ملاحظه می‌شود، در مجموع حدود ۴۰۰ فرزند کم‌توان ذهنی دختردم مؤسسه‌ی توابخشی همدم نگهداری می‌شوند که تامین معيشت و تربیت و توابخشی آنان، نیازمند مدیریت مدبرانه و جذب مستمر کمک‌های مردمی از نیکوکاران است و خداراشاکریم که نظر لطف و محبت بندگان خیر، همانند پروردگار، مدام شامل حال این فرزندان بی‌گناه و بی‌پناه می‌شود. به امید تداوم این یاری‌ها ورفع تمام گرفتاری‌ها.

موسسه‌ی خیریه‌ی توابخشی همدم، درخصوص آموزش، توابخشی و نگهداری دختران بی‌سرپرست یا فاقد سرپرست موثر و کم‌توان ذهنی، از سال ۱۳۶۱ در شهر مشهد فعالیت دارد.

مدیریت مؤسسه‌ی از سال ۱۳۸۳ تغییر یافته است و به صورت هیات امنایی با حمایت خیرین در سه ساختمان مجزا و به طور کامل مستقل از سازمان بهزیستی اداره می‌شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توابخشی هر یک افراد زدن این خانه ماهانه بیش از ۱۰ میلیون تومان است که نزدیک به یک چهارم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک‌های مردمی تامین می‌شود.

هیات مدیریه‌ی مؤسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از؛ حاج اکبر صابری فر (رئیس هیات مدیره)، مهندس حمید طبیبی (نایب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیر عامل) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، نهاد، مهندس علی کافی، مرتضی ادبی و جعفر شیرازی نیادیگر اعضای هیات مدیریه‌ی همدم هستند.

حدود ۳۵۰ مددجو در بخش‌های مختلف به صورت شبانه روزی زندگی می‌کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توابخشی مؤسسه به صورت روزانه برخوردارند.

خیریه‌ی توابخشی همدم یک مرکز جامع توابخشی و شامل پنج بخش جداگانه است:



نشاید که نامت نهند آدمی...
لب چهارصد غنچه‌ی همدمنی...
روی زخم همنوع خود، مرهمی
گر از محنت دیگران بی‌غمی
تو نیکی کن ای دوست، تا بشکفت
که با اندکی لطف هم، می‌نهش

شماره عضویت:

یاور گرامی و همیار همدمنی! با توجه به اینکه اطلاعات این فرم، ثبت و برای موسسه حفظ خواهد شد، سپاس‌گزار من شویم.
چنانچه در تکمیل آن دقت و اطلاعات مورد نیاز را به تفصیل درج و سپس برای روابط عمومی موسسه‌ی همدمنی، ارسال فرمایید.

نام نام خانوادگی

جنسيت: زن مرد تاریخ تولد:

شغل تحصیلات رشته تحصیلی

آدرس پستی: استان شهر/شهرستان خیابان

خیابان فرعی کوچه طبقه پلاک

تلفن منزل تلفن محل کار کد پستی

تلفن همراه پست الکترونیک

از چه طریقی با توانبخشی همدمن آشنا شدید؟

دوستان و آشنایان

تبلیغات

نشریه

فضای مجازی

حق عضویت و کمک‌های غیرنقدی:

ماهیانه ۱۰۰۰,۰۰۰ تومان

ماهیانه ۵۰۰,۰۰۰ تومان

ماهیانه ۲۰۰,۰۰۰ تومان

..... سایر مبلغ (با ذکر مبلغ)

ماهیانه ۳۰۰۰,۰۰۰ تومان

در صورتیکه در شهر مشهد ساکن هستید، لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید.

خیر

بله

آیا شما مایل به پرداخت حق عضویت از طریق مراجعت پیک همدمن می‌باشید؟ (به صورت رایگان و با هماهنگی قبلی)

They only wanted this hand to caress their heads and show them kindness.

The foundation had become a complete rehabilitation center. It included children in the profound disability unit whose lives were limited to their beds, to kids whom if they had a family would not have been there. The closer I got to the children the more I learned about them and noticed that children with intellectual disabilities are simple, kind and undemanding. Their expectations were so minimal that anyone of us could have fulfilled it. I learned a lot from them.

The foundation was run by support of donors and I learned that giving is not always by material means. We can put smiles on lips, we can give hope and happiness to hearts with one kind word and a loving look or a simple question, "like how are you feeling today?" The foundation was a school, children the teachers and each day a class filled with new learning.

Teachers of kindness and love. Books, notebooks, pens and blackboards were their kind gaze. I have seen people who didn't have clothes and clothes that didn't have humanity inside.

What lessons I have learned from my coworkers, nurses and instructors who patiently and lovingly cared for the children by repeating instructions over and over again until the children would learn. I learned from the staff who work with children with profound mental disabilities who with their callus but powerful hands would hold and feed a child while saying prayers. From them I learned lessons in love. The children thought me generosity. In the art and craft workshops girls who had spent months to complete a kilim or a design on a copper plate would want their work to be chosen by the artist, donor or the guest visitors so they could gift it to them. Despite the fact that that was their only possession. From the girls in the profound intellectual disability unit, whose world was their bed and could only see the ceiling and the sky and god knows how much pain they were enduring, I learned tolerance and patience.

And I saw how strong they were where as I couldn't tolerate a moment of their pain.

If I were to define my life I would divide it into two segments, before and after entering Hamdam and meeting those who live there. I feel the second part gives meaning and value to the first part of my life. The holy city of Mashhad because of Imam Reza's (8th

Imam of Shia Muslims) mausoleum is a religious and pilgrimage city. Many, because of their religious beliefs, will bring their sick family members who have been told are incurable by doctors to the mausoleum in hopes of a miracle. Girls with intellectual disabilities are sometimes abandoned there and will end up in a place like Hamdam. We name these children 'Pilgrims Without Return.' With hope of a cure, they are taken there but they will never return.

Yes, I became a mother 400 times a day and each day fell in love 400 times, fell in love with 400 angels many of whom can't speak but words come down from the heavens in their eyes and sometimes it takes the shape of a tear drop. God, you make the day and destiny, make tomorrows better than today.

Neda is one of our girls who will be reciting a poem she wrote for which she won first prize nationally. Because in the past few years, contacts were virtual, today she will be reciting it in person.

Let me say one last thing, on the surface these children are not mine or yours but they are the children of this society and each of us has a responsibility toward them and it would be important to fulfill this responsibility: Hello I am Neda. I am very happy to see you in person. Beautiful eyes my heart is aching

I remember sometimes I would be bored and were told visitors were coming I would complain and say I don't feel like it why must people come to see us? Why should kids who don't have fathers, mother or anybody else should be looked at? Are people's inquisitive eyes something to be seen? I felt that way until one day 'IT' came to our city when it came everything changed, I noticed I have no father, no mother and no one else. I felt how much I have missed having visitors I understood how kind people had been and I didn't appreciate it I had missed their kind gaze a lot. When Corona came many people closed their eyes on us and I was forced to look for open eyes. I looked and looked and because of Corona I discovered how beautiful people's eyes are Wearing a mask, the beauty of their eyes showed and made them more attractive particularly if they smiled. Specially if their smile could be felt from behind the mask. Now every night I pray to god and say, make Corona go away from here but please, make their eyes remain beautiful It is true that Corona brought sadness but, I am sure it was because of it that I could see how beautiful eyes can be.

entering Hamdam: meaning and value to my life...



امان
امان

Greetings to you friends.

I am Zahra Hojat mother of two boys and 400 girls in the Hamdam Rehabilitation Foundation (HRF). Girls who unfortunately lack the blessing of having a family or an effective family, and were it not for the backing of people who created an umbrella of support by their generosity and tender giving hands it would have been impossible for them to survive.

Mother is a holy word. Mothers are lights of the house. Discussing mothers and their place is very difficult. I feel God has blessed me so that these children have found me worthy of calling me mother.

Allow me to paint a mental picture by going back in time, when my first son Yashar was born and the following year my second son, Amir Pasha, it coincided with my graduation from the university as a dentist.

Like many women in my country my priority was my family and children. I decided to open my own office so I could be in charge and have more time with my family and closely watch my children's development so that I could grow with them. Even my patient's appointment time were coordinated with my children's schooling until they entered university at which time, I preferred that they spend time with their friends there. Once that happened, I found time for civic and community engagements. Since my spouse had the responsibility of managing a rehabilitation foundation, I went there to help with the dentistry needs of the children. I should mention that in this endeavor my friends in the same field helped me.

I remember the first days I was at the foundation and the kids were brought for their appointments. And I would ask their names, many of their family name was "Gomnam" meaning without name. When I asked the staff the reason, I was told these are abandoned children in the city and were given this name here when their birth certificates were issued. More painful was that parents' names were left blank meaning they had no identity. Anyway, the following year state welfare organization allowed Hamdam to be run privately by a board of trustees. The generous people who became members of the board and management were fortunately known and reputable in the city. Their good name was not only familiar to those in the holy city of Mashhad but also throughout the country. For this reason, other generous people were attracted to the foundation and it was with their support that the foundation was being managed.

Building and remodeling of the dormitories and classes, hiring of professional staff began. From then on children and the foundation began flourishing. It became a complete rehabilitative foundation that provided for children with profound mental disability whose world consisted of their beds to girls whom if they had a supportive family would not have ended up here.

After a while I chose to close my private practice and move the equipment to the foundation in order to provide care there. This afforded me more time with the children. Sometimes when I visited the dormitories and children would hold my hand, for a second I would feel that each of my fingers is in different child's possession. I didn't lack hands but enough fingers.



DR. Zahra Hojjat (CEO) and MR. Hosein Mahmoudi Ali Akbar Alizadeh Qannad , Engineer Ali Kafi , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are other members of Hamdam's board of directors.

About 350 patients live in different departments around the clock , and about 50 other people have the educational facilities and rehabilitation services of the institution on a daily basis .

Hamdam rehabilitation charity is a comprehensive rehabilitation center and includes 5 separate departments :

1-Daily section ; In this department , about 50 people have daily rehabilitation and training services.

2-Deep mental retardation ; there are about 70 people with an average intelligence of 25 in this department .

3-Trainable or moderately mentally retarded part ; About 125 people with 25-45 intelligence are living in the section.

4-Educable part or mild mental retardation ; About 125 people with an IQ of 45 to 75 are kept in this department .

5-Small shelter house ; 20 people with IQ of 70 and above live in this section.

As can be seen , a total of about 400 mentally retarded girls are kept in the Hamdam rehabilitation institute, which requires careful management and continuous attraction of people's help from benefactors to provide their livelihood and education and rehabilitation .

And we thank God that the kindness and love of the good servants, like the Lord , always include the situation of these innocent and defenseless children.

Hoping for the continuation of these help and solving all problems .



A Status Report of **Fatholmomin-Hamdam** Rehabilitation Charity

Hamdam rehabilitation charity institute has been operating in Mashhad since 1982 in the field of education, rehabilitation and maintenance of girls without guardians or without effective guardians and mentally retarded.

The management of the institution has been changed since 2003 and it is managed by a board of trustees with the support of donors in three separate buildings and completely independent from the welfare organization.

Currently, the cost of maintenance and rehabilitation of each child of this house is more than 80 million Rials per month, of which nearly one fourth of this cost is provided by the subsidy received from the welfare organization and the rest by public donations.

The board of directors of the institute has 7 main members, which are : Akbar Saberi Far (chairman of the board) , Engineer Hamid Tayyebi (vice chairman)

Hamdam

Internal Journal of Fatholmoin Rehabilitation Charity

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

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



ISO9001:2015
Quality Management System



You are our friends
any where in the world



ISO9001:2015
Quality Management System

همدمی همدمی همدمی همدمی همدمی

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتحالمبین



مشهد - خیام شمالی - عبدالالمطلب ۵۸ • تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ • روابط عمومی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲

پاسخگوی شانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ • مشارکت آنلاین: www.Hamdam.org

ملی کارت: IR57 ۰۱۷۰ ۰۰۱۰ ۴۵۹۰ ۰۹ ۶۰۹۱ ۶۰۳۷ ۹۹۸۱ ۶۰۸۸ ۸۸۸۸ • ملی شبا: ۰۰۰۰ ۰۰۱۰ ۶۰۹۱ ۶۰۳۷ ۹۹۸۱ ۶۰۸۸ ۸۸۸۸



:@hamdamcharity • :@art_hamdam

در این احترام به طبیعت و صرفه جویی در هزینه ها تیز از کمتری از مجله چاپ می شود لطفاً بعد از مطالعه در اختیار دوستانان قرار دهید.