

به نام خدا

■ خدایا!

به من توفیق تلاش در شکست، صبر در نومیدی،
رفتن بی‌همراه، کار بی‌پاداش، فداکاری در
سکوت، دین بی‌دنیا، خوبی بی‌نمود، عظمت
بی‌نام، خدمت بی‌نان، ایمان بی‌ریا، گستاخی
بی‌خامی، مناعت بی‌غرور، عشق بی‌هوس،
تنهایی در انبوه جمعیت و دوست داشتن
بی‌آنکه دوست بداند، روزی کن.

دکتر علی شریعتی





صاحب امتیاز: مؤسسہ خیریه توانبخشی ہمدم - فتح المبین
مدیر مسؤل: دکتر زہرا حجت
شورای سیاستگذاری: جعفر شیرازی نیا
سردبیر: علی ناصری
ہیأت تحریریه: فہیمہ شریعتی، تیم توانبخشی ہمدم: دکتر
زہرا حجت، صدیقہ بختیاری شہری، نجمہ محبوب، آذر
اسپہدی، ناہید یاور و فائزہ جہانگیری
روابط عمومی: افشین اسماعیل پور، زہرا ناقل و مریم آزادمہر
تایپ: زہرہ دھقان، ویراستار: فہیمہ شریعتی
مترجم: مہین دخت ہاشیمان، شیمالبراہیمیان
مدیر ہنری، طراح و صفحہ آرا: اعظم منعمی زادہ
تصویرگر: سارا نوروز کرمانشاہی، ملیحہ قندھاری، گلناز
خانعلی زادہ و بہدخت بہروزی
عکس جلد: نوید رحیمی
عکس: فرشتہ کاملان، کامران رحمتیان، نوید رحیمی، آریو
تحصنی، افشین اسماعیل پور، سمیرا غفاریان قالیباف، زینب
دھقانی، مہسا رجبی، محمد افشار، تارا عبداللہی و اعظم
منعمی زادہ
لیتوگرافی: دیجیتال گویا اسکنر
چاپ: آریا
ناظر چاپ: آرش انزان پور

۳	سخن مدیر مسؤل
۴	یادداشت سر دبیر
۵	یک نفس زندگی
۶	با خیرین
۸	معرفی مؤسسات خیریه
۱۲	یک نفس زندگی
۱۳	بدون شرح
۱۴	روایت عکس
۱۵	چہ خبر از این خانہ
۲۹	ہمدردی
۳۱	معرفی سایت
۳۲	معرفی بخش
۳۴	زندگی دختران این خانہ
۳۶	یک نفس زندگی
۴۰	یک نفس زندگی
۴۱	چند لحظہ علمی آموزشی
۵۲	معرفی کتاب
۵۴	معرفی فیلم
۵۸	این خانہ در یک نگاہ
۶۱	ترجمہ
۶۳	اشتراک ہمدم

در ماہ خدا، منتظر مہر شہانیم

با سپاس صمیمانہ از حامیان مالی انتشار این شمارہ ہمدم
شرکت ہای: شرکت عالیا گلستان، مبلمان کلاسیک، گروہ
کارخانہ جات صنعتی لعاب مشہد، شیرینی خانگی فرشتہ،
لیتوگرافی دیجیتال گویا اسکنر و تمامی دوستانی کہ در
آمادہ سازی، چاپ و ارسال مجلہ ہمراہ مان بودند.

بهار است و بهار دلها



بهاریشت بهار

دکتر زهرا حاجت

فصل بهار به پایان می‌رسد و بهار دلها از راه می‌رسد. انگار ماه‌های سال نفس می‌کشند و در این میان نفس ماه رمضان، عطر دیگری دارد. آدم‌ها دوستی‌هایشان را تازه می‌کنند، دوستی با خدا، با خود و دیگران. در این دوستی‌ها دختران همدم هم سهمی دارند. گاهی با دیدن عبادت‌های خالصانه‌شان شک می‌کنم که شاید فرشته‌هایی باشند که ما فرصت دوستی با آنها را در یک موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی به دست آورده‌ایم. نماز دینا کوچولو با آن چادر گلداز بلندش، حنجره‌ی تشنه‌ی تکتم که «ربنا» را برای لحظه‌ی افطار تمرین می‌کند و هزار دعای خیر که دخترهای روزه‌دار در طول روز مثل قطرات باران برای خیرین و دوستان و نزدیکان‌شان زمزمه می‌کنند، همه شاهدان قلب من هستند برای این باور. ماه رمضان از آن ماه‌هاست که همه چشم انتظارش هستیم؛ از آن ماه‌ها که باز هم واسطه‌ی دیدار ما و شما می‌شود. در آغازش با سفره‌های سحری و افطارش، و در پایان با عید فطر و مهربانی روزه‌دارانش. در این ماه خدا را به خاطر حضور شما سپاسگزاریم. مهربانی‌تان پیشاپیش قبول.



دوروزه چشم دخترم گم شده

دو روزه چشم دخترم گم شده. همه جا رو گشتم. طلعت ام کمک کرد. مثل خواهرمه. همین جا با هم پیر شدیم. طلعت می گه از ما بهترون برداشتنش، ولی من باور نمی کنم. من که می گم اون مهین ورپریده ورش داشته. آخه اون بچه نداره، چشم دیدن بچه‌ی منم نداره. اگه کلید کمدشو داشتم می رفتم سروقتش. حتما گذاشته اونجا. ولی از وقتی اون عکسو تو کمدش قایم می کنه کلیدشم به گردنش. عصری دیدم یواشکی رفت سروقت کمدش. عکسو درآورد و نگاهش کرد. یه چیزی از صورتش افتاد روی عکس. عکسو پاک کرد و گذاشت سر جاش... من کار ندارم! من چشم دخترمو میخواااا! اگه نده به خانم مربی می گم. ولی اگه دست اون نبود چی؟ بذار ببینم. مانتوی من با یه دکمه کمترم خوشگله، هیشکی ام نمی فهمه. فقط نمی دونم دخترم چشم سیاه دوست داره یا نه؟! الهی مادر به قربونش بشه.



عکس و روایت: علی ناصری



یکی در باغ خود می‌رفت. دزدی را پشتواری^۱ پیاز در بسته^۲ دید. گفت: «در این باغ چه کار داری؟» گفت: «بر راه می‌گذشتم، ناگاه باد مرا در باغ انداخت.» گفت: «چرا پیاز بر کندی؟» گفت: «باد مرا می‌ربود، دست در بُنه‌ی^۳ پیاز می‌زدم، از زمین برمی‌آمد.» گفت: «مسلم! که^۴ گرد کرد و پشتواره بست؟» گفت: «والله من در این فکر بودم که آمدی!»

(رساله‌ی دلگشا: عبید زاکانی)

۱- بار، کوله‌بار

۲- جمع شده، آماده‌ی حمل

۳- بیخ پیاز

۴- چه کسی

تصویرگر: ملیحه قندهاری



سجادهای به رنگ بهار

به وسعت آسمان...

گپی دوستانه با «ثمین فیصل» دوست تازه‌ی دختران همدم

جشن تکلیف هر دختری یکی از روزهای به یادماندنی در زندگی اوست. روزی که خیلی از مفاهیم برایش جدی‌تر می‌شوند و حس می‌کند که بزرگ‌تر شده. چادر گلدار و سجاده‌ای که مهر و تسبیح در آن پیچیده شده، بهترین یادگار این جشن می‌شود. جشنی که تا مدت‌ها در ذهن باقی می‌ماند و تبدیل می‌شود به یکی از خاطره‌های خوش... اما دخترکی نه ساله با دل کوچک و مهربانش، لطافتی دیگر را هم لابه‌لای سجاده‌ی معطرش پیچیده و می‌خواهد آسمان دلش همیشه به رنگ آبی باشد، آبی آبی... .

ثمین و مادرش در آخرین پنج‌شنبه‌ی سال و در صبحی تقریباً سرد و بارانی به دیدن دوستان جدیدشان آمدند. در روزی که همه‌ی مردم شهر سرشان حسابی شلوغ شده و شاید... شاید خیلی‌ها را فراموش کنند. اما ثمین و مادر مهربانش با لبخندهایی بهاری و دل‌هایی سرشار از نشاط و آرامش برای دیدن دوباره‌ی دختران همدم قدم به خانه‌ی ما گذاشتند. ثمین از احساس قشنگش این‌طور می‌گوید:

- ثمین خانم، چه‌طور با موسسه‌ی همدم آشنا شدی؟

یک روز مامانم آمده بود فتح‌المبین. من از او پرسیدم فتح‌المبین کجاست؟ او برایم توضیح داد که اینجا از دختران بی‌سرپرست و کم‌توان ذهنی نگهداری می‌شود. من هم خیلی دوست داشتم اینجا را از نزدیک ببینم.

- چرا تصمیم گرفتی جشن تکلیف را اینجا برگزار کنی؟ راستش هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم جشن تکلیفم اینجا باشد! مادرم مرا با اینجا آشنا کرد و من بعد از دیدن دختران همدم با آنها دوست شدم و تصمیم گرفتم ۱۵۰ دختر دیگر را هم در شادی‌ام سهیم کنم. آنها خیلی دوست‌داشتنی و مهربان‌اند. من حالا دوستان زیادی دارم که اگر نینم‌شان، دلم برایشان تنگ می‌شود. حالا که در خاطره‌ی این جشن دختران ما و در واقع دوستان جدیدت را هم سهیم کردی، چه احساسی داری؟ حس خیلی خوبی دارم.

- می‌توانی درباره‌ی این احساس بیشتر بگویی؟ (ثمین کمی مکث می‌کند و به فکر فرو می‌رود) نه! نمی‌توانم درباره‌اش توضیح بدهم. این احساس برایم خیلی تازه است. - دوستانت درباره‌ی این کار قشنگی که کردی چه نظری دارند؟

آنها از من خیلی سوال می‌کنند. می‌پرسند چرا جشنات را اینجا گرفتی. من برایشان توضیح داده‌ام که اینجا دخترانی زندگی می‌کنند که دوست دارند شادی‌های ما را ببینند. آنها دوست دارند که ما در کنارشان باشیم و تنهایشان نگذاریم. من آنها را در شادی‌ام شریک می‌کنم. از دوستانم خواسته‌ام که جشن‌هایشان را اینجا بگیرند. آن وقت می‌فهمند که چقدر خوش می‌گذرد.

- ثمین جان، ساعت‌های آخر سال است و کم‌کم به آغاز سال جدید نزدیک می‌شویم. چه حرفی و آرزویی برای دوستانت در موسسه‌ی همدم داری؟

می‌خواهم بگویم که خیلی دوست‌شان دارم و همیشه به دیدن‌شان می‌آیم. آرزو می‌کنم که همیشه سالم باشند و حال‌شان خوب باشد و شاد شاد باشند. آرزو می‌کنم که هر چه زودتر پیش پدر و مادرشان بروند. از همه می‌خواهم به





اینجا سر بزنند و با دختران خوب و مهربانی که اینجا زندگی می‌کنند دوست بشوند. دوستان ما به کمک‌های مالی و مهربانی احتیاج دارند.

- می‌خواهی در آینده چه کاره بشوی؟
(ثمین بی‌درنگ و با لبخند می‌گوید): می‌خواهم اینجا کار کنم. دوست دارم کنار دختران خوب اینجا باشم.
- مادر ثمین که همراه دخترش به موسسه آمده، به حرف‌های ثمین گوش می‌کند و لبخند می‌زند. از او می‌خواهیم تا از این اتفاق خوش بگوید:

فکر نمی‌کردم ثمین بخواهد جشن تکلیفش را اینجا بگیرد. دوستان ثمین و بستگان جشن تکلیف‌شان را در سطحی بالا و با تشریفات برگزار می‌کنند. من چند بار ثمین را به اینجا آوردم تا با محیط و شرایط موسسه آشنا بشود. وقتی پیشنهاد برگزاری جشن را دادم، خیلی خوشحال شد و استقبال کرد. گفت مامان! می‌خواهم بچه‌های دیگر را هم شاد کنم. بعضی از دوستان ثمین زیاد خوش‌شان نیامده بود، حتی یکی از دوستانش وقتی دیده بود جشن اینجاست، برگشته بود. در حالی که وقتی به خانه برگشتیم ثمین گفت خیلی احساس سبکی می‌کنم.

- خانم فیصل، دخترها معمولاً از مادرشان الگو می‌پذیرند. رفتار شما تا چه اندازه در تصمیم ثمین موثر بوده؟
قطعا بچه‌ها در رفتارهایشان به رفتار بقیه‌ی افراد خانواده به خصوص پدر و مادر خیلی توجه می‌کنند. روزی که به اینجا آمدم دستبندم را به دختران اینجا هدیه دادم. بعد ماجرا را برای بچه‌هایم تعریف کردم. دفعه‌ی بعد که با ثمین موسسه‌ی همدم آمدم، او هم دستبندش را درآورد که بدهد. وقتی دیدم او هم اشتیاق دارد پیشنهاد دادم جشن تکلیفش را اینجا برگزار کند. ثمین خیلی ذوق‌زده و خوشحال شد. او روز جشن تمام هدیه‌هایش را به دختران همدم هدیه داد.

- تاثیر کار خیرخواهانه در زندگی شخصی‌تان چیست؟
من با موسسه‌های خیریه‌ی دیگری هم در ارتباط هستم و تاثیرش را به وضوح احساس می‌کنم. وقتی نیت برای رضای خدا باشد، کارها آسان می‌شود و برکت در زندگی جاری می‌شود. حتی پیش آمده که چند برابر آن را از خدا هدیه گرفته‌ام. با هر دستی که بدهی، با همان دست می‌گیری.

- ثمین عزیز، از مهربانی‌ات خیلی ممنونیم. مطمئن باش که دوستان در موسسه‌ی همدم همیشه برایت دعا می‌کنند و خیلی خیلی دوست دارند. عیدت پیشاپیش مبارک و سجادات همیشه بهاری!



لبخندهای لب پزیده

«موسسه خیریه رضویه»
مرکز جامع درمانی و توانبخشی
بانوان توس

می کنند و از خدمات درمانی و توانبخشی برخوردار می شوند. آشنایی برای پرندehای زخمی که از توفان شهر به آن پناه برده اند. زنهایی با لبخندهای کم رنگ که دلشان برای خانه تنگ شده. اگرچه بیشتر توانخواهان بدسرپرست یا بی سرپرست هستند اما کم و بیش افرادی را می بینی که با داشتن خانوادههایی سالم سرو کارشان به اینجا می کشد. خانم حسین زاده (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مسؤول فنی مرکز) اشاره می کند که «عدم حمایت های عاطفی خانواده و گسستگی روابط از جمله عواملی است که سبب افسردگی فرزندان می شود و یک دوره ی شش ماهه ی افسردگی می تواند مشکلات روانی ایجاد کند. اینجا عزیزی داریم که به خاطر افسردگی بعد از زایمان بستری هستند یا مشکلات کوچکی داشته اند که به خاطر بی توجهی، به مسائل بزرگ روانی تبدیل شده اند. خدمات موسسه ی ما مربوط به زنانی است که دچار ناتوانی های روانی شده و انگیزه هایشان را برای ادامه ی زندگی و کار در خانه از دست داده اند. رغبتشان از بین رفته و حال رسیدگی به خودشان را ندارند چه برسد به دیگران. گاهی ماه ها طول می کشد تا یک آموزش کوچک مثل بستن دکمه ی لباس را دوباره بخواهند شروع کنند چون میل و حالی ندارند. وقتی به این عزیزان خدمات توانبخشی داده می شود و می توانند دوباره خودشان آشپزی کنند و به کارهای خانه و زندگی شان برسند از نظر ما معجزه اتفاق افتاده است.»

به بخش های این مرکز که خدمات نگهداری و توانبخشی را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد، می رویم؛ بخش های روابط عمومی، فرهنگی، مددکاری، روانشناسی، پزشک عمومی و پرستاری، روان پزشکی، کارگاه های توانبخشی، تربیت بدنی، خوابگاه ها و...

خانم ها تمیز و مرتب این طرف و آن طرف در حال فعالیت و زندگی هستند و مربی ها و مددیاران مهربان شان شانه به شانه شان

اگر هنوز بند رخت خانه تان روسری های آویزان در باد دارد، اگر خانواده ای دارید که شادی ها و غم های تان را با هم بخورید. اگر آشنایی برای زندگی دارید، خدا را شکر کنید. بسیاری از آدم هایی که امروز با غمی یا مشکلی زندگی می کنند، در گذشته ای نه چندان دور برای خودشان شرایط خوبی داشته اند. اتفاقات زندگی، مسیر آدم ها را تغییر می دهد. رفت و آمد با موسسات خیریه یادآور این است که ما همه یک خانواده ایم و درد جامعه درد ما نیز هست.

موسسه خیریه ی «رضویه» در سال ۱۳۵۷ با هدف حمایت از بیماران روانی مزمن و خانواده های این عزیزان در زمینه های معیشتی، تحصیلی، اشتغال، ازدواج و... تاسیس شد. در طی این سال ها با توجه به فعال بودن دفاتر سطح شهر از طریق کارشناسان مربوطه بیماران روانی شناسایی شده و به طور ماهانه از منازل این عزیزان بازدید صورت گرفته و در زمینه های مختلف رسیدگی و حمایت عاطفی انجام می شود، به طوری که اکنون بیش از ۱۰۰۰ نفر تحت پوشش این موسسه هستند.

علاوه بر حمایت های این موسسه در طی سی سال، این مرکز «طرح ویزیت در منزل» را نیز به دستور کار خود اضافه کرده تا از این طریق تا جایی که امکان دارد عزیزان بیمار در دامان خانواده درمان شوند و مجبور به زندگی در مراکز نگهداری و توانبخشی نباشند. در این طرح به طور ماهیانه تیم درمانی شامل روانشناس، مددکار، پرستار، پزشک عمومی، روانپزشک و در مواقع لزوم متخصص در کنار دارودرمانی به خانه ی عزیزان سر زده تا علاوه بر درمان، آموزش های لازم را نیز در اختیار خانواده ها قرار دهند. اما بخش دیگری از فعالیت های این موسسه «مدیریت» مرکز جامع درمانی توانبخشی بانوان توس است.

جایی دور از هیاهوی شهر، ۱۷۰ توانخواه بیمار روانی مزمن در این مرکز زیر یک سقف به صورت شبانه روزی با هم زندگی





هر کس که خداوند برای او خیر بخواهد، دوستی شایسته نصیب وی خواهد نمود. پیامبر اکرم(ص)

ایستاده‌اند تا یک قدم به جلو بردارند. تخت‌های خوابگاه‌ها تقریباً خالی‌اند و زن‌ها به جای خواب و خمودگی در کارگاه‌های مختلف آموزشی و هنری هستند. برای زمستان عزیزان‌شان شال گردن می‌بافند و برای دیوارهای خانه‌ی دورشان تابلو فرش. دختری با پیش‌بندی رنگی، کوهی پربرف در دوردست و دو پرنده نقاشی می‌کند. بعضی‌ها عروسک می‌بافند، گلدوزی و معرق‌کاری می‌کنند و بعضی از دختران در حال ادامه‌ی تحصیل هستند تا با وجود شرایط بد گذشته، آینده‌ای خوب برای خودشان رقم بزنند.

خانم علی‌پور (مسئول روابط عمومی و جلب مشارکت‌ها) در حین بازدید از بخش‌ها می‌گوید: «ما اینجا کنار این عزیزان زندگی می‌کنیم. کنار زنان و دخترانی که به دلایل مختلف برای دوره‌ی طولانی نیاز به درمان و توانبخشی دارند و همه مثل خانواده‌ی خودمان هستند. در این مسیر، همراهی دوستان خیر و نیکوکار بسیار موثر بوده و علاوه بر کمک‌های نقدی، توجه عاطفی مردم می‌تواند بسیار موثر باشد. از جمله طرح مهر رضویه که با توجه به این طرح، خیرین و بانوان نیکوکار می‌توانند جدا از کمک‌های نقدی در کنار توانخواهان موسسه حضور یافته و با همراهی عاطفی‌شان جای خالی خیلی از چیزها را برای بچه‌ها پر کنند. همراهی در اردوها و برگزاری جشن‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند تا شادتر باشند و روزهای بهتری را تجربه کنند. ما آمادگی دریافت هرگونه همراهی هستیم و همه ارزشمند و تاثیرگذار است.»

خانم حسین‌زاده در ادامه می‌گوید: «در بحث پیشگیری باید اضافه کنم گسستگی روابط خانوادگی شرایط را بدتر می‌کند. امروز با وجود زندگی‌های شتاب‌زده و عصر سرعت و تکنولوژی روابط خانوادگی سست شده و هرچه پیوند بهتری بین اعضا باشد احتمال بروز این مسائل کمتر خواهد شد.»

وقتی می‌خواهیم که خاطره‌ای برایمان تعریف کنند، خانم حسین‌زاده به گلدان‌های لب پنجره نگاه می‌کند و می‌گوید: «سال‌ها پیش دختری در اینجا بستری شد که در ایران هیچ کس را نداشت. دختری ثروتمند بود که در آلمان به دلیل تصادف دچار ضربه‌ی مغزی شده و خانواده‌اش او را به ایران آورده و در این موسسه پذیرش شده بود. همیشه می‌گفت که می‌خواهم از اینجا بروم. به دلیل نداشتن قیم و دلایل دیگری امکان ترخیص او وجود نداشت؛ با اینکه ثروت زیادی داشت و در صورت پیدا شدن قیم و طی مراحل قانونی می‌توانست زندگی مستقلی داشته باشد. تا اینکه داستان زندگی‌اش را در مجله‌ی موسسه نوشتم و منعکس کردیم که دختری شصت و هشت ساله با وجود ثروت زیاد از ازدواج و خیلی امکانات محروم شده و در سال‌های آخر عمرش آرزو دارد در خانه و شهر زندگی کند. بعد از چاپ مجله که به دست دوستان دادگستری رسیده بود پیگیر شدند و بعد از یک هفته از اینجا ترخیص شد. یک جشن خداحافظی



بزرگ برایش ترتیب دادند و خانه‌ای خوب با پرستار گرفتند. در سال‌های آخر عمرش به آرزویش رسید و این برای ما بسیار خوشحال کننده بود.»

یکی از روانشناسان بخش در حین رسیدگی به دختران اشاره می‌کند که با وجود برنامه‌های توانبخشی و تلاش موسساتی نظیر ما، دختران و زنانی که بهبودی حاصل می‌کنند دوباره بعد از بازگشت به خانه و جامعه با وجود آموزش‌های داده شده در شرایط بدی قرار گرفته و همراهی‌های لازم را گاهی از سوی خانه و جامعه دریافت نکرده و دوباره مسافر این موسسات می‌شوند و این سیکل معیوب آزاردهنده است.

بین دخترها می‌رویم تا از زبان آنها هم شرایط را بشنویم. در مصاحبه با بعضی از دختران به ارزش این موسسات بیشتر پی می‌بریم. اکثر آنها دل‌تنگ خانه هستند و می‌گویند که قدر خانواده را بیشتر بدانید. بعضی‌ها اینجا را بیشتر از خانه‌شان دوست دارند و اصلاً اینجا را خانه‌ی خود می‌دانند. امید به زندگی‌شان بالا رفته و می‌توانند شهروندان موثرتری برای جامعه باشند. البته بعضی‌ها دل‌گیر و ناراضی‌اند چون زندگی آسایشگاهی به هر حال سختی‌های خودش را دارد حتی اگر گل و بلبل باشد.

پایان گفت‌وگو را با پدر معنوی دختران موسسه، آقای ضابطیان (مدیر مرکز) همراه می‌شویم. دخترها ایشان را بابا صدا می‌زنند و اصرار دارند که با هم عکس یادگاری بگیرند. مدیر مرکز که لبخندی آرام بر چهره دارد با اشاره به خدمات موسسه خیریه‌ی همدم - فتح‌المبین می‌گوید: «همه‌ی ما برای یک هدف مقدس خدمت می‌کنیم، فرقی ندارد عزیزی که به هر دلیلی در موسسات نگهداری و توانبخشی زندگی می‌کنند همه نیاز به حمایت دارند و نزدیک به پنج هزار نفر در نوبت هستند که سالی هزار نفر هم اضافه می‌شود. شما فکر کنید اگر همه‌ی این عزیزان در جامعه رها شوند و سرپناهی نداشته باشند چه مشکلاتی پیش خواهد آمد. به هر حال باید فکر کرد که مردم و خیرین به ضرورت وجود این‌گونه مراکز هم توجه داشته باشند تا با حمایت‌های این عزیزان بشود این مسیر را ادامه داد. جدا از هزینه‌های نگهداری، هزینه‌ی دارو و درمان برای این عزیزان بسیار بالاست. امیدواریم با همراهی همه‌ی شهروندان بتوانیم زندگی بهتری برای این عزیزان فراهم کنیم تا به آغوش خانواده برگردند و در نهایت جامعه‌ای سالم‌تر و شادتر داشته باشیم.»

با اهالی «مرکز جامع درمانی توانبخشی بانوان طوس» خداحافظی می‌کنیم. ولی لبخند و معصومیت زنان توانخواه و صبوری و تلاش همکاران مرکز در یاد و خاطرمان می‌ماند. این اول آشنایی‌ست، یادتان باشد دوستانی تازه دارید که می‌توانید محبت‌تان را با آنان تقسیم کنید.

مشهد: کیلومتر ۲۵ جاده چناران روبه‌روی کارخانه اطلس، مرکز جامع درمانی توانبخشی بانوان طوس.

تلفن: ۳۲۴۶۴۰۵۵ - ۳۲۴۶۴۰۵۶ - ۳۲۴۶۴۰۷۲



کشیشی یک پسر نوجوان داشت و کم کم وقتش رسیده بود تا فکری در مورد شغل آینده‌اش بکند. پسر هم مثل خیلی از هم سن و سالانش واقعا نمی‌دانست که چه چیزی از زندگی می‌خواهد و ظاهر خیلی هم این موضوع برایش اهمیت نداشت.

یک روز که پسر به مدرسه رفته بود، پدرش تصمیم گرفت آزمایشی برای او ترتیب دهد. به اتاق پسرش رفت و سه چیز را روی میز او قرار داد: یک کتاب مقدس، یک سکه‌ی طلا و یک بطری مشروب. کشیش پیش خود گفت: «من پشت در پنهان می‌شوم تا پسر من از مدرسه برگردد و به اتاقش بیاید. آنگاه خواهم دید کدامیک از این سه چیز را از روی میز برمی‌دارد. اگر کتاب مقدس را بردارد معنی‌اش این است که مثل خودم کشیش خواهد شد که این خیلی عالی‌ست. اگر سکه را بردارد یعنی دنبال کسب و کار خواهد رفت که آن هم بد نیست. اما اگر بطری مشروب را بردارد یعنی آدم دائم‌الخمر و به درد نخوری خواهد شد که جای شرمساری دارد.»

مدتی نگذشت که پسر از مدرسه بازگشت. در خانه را باز کرد و در حالی که سوت می‌زد کاپشن و کفشش را به گوشه‌ای پرت کرد و یک‌راست راهی اتاقش شد. کفشش را روی تخت انداخت و درحالی که می‌خواست از اتاق خارج شود، چشمش به اشیاء روی میز افتاد. با کنجکاوای به میز نزدیک شد و آنها را از نظر گذراند. کاری که نهایتا کرد این بود که کتاب مقدس را برداشت و آن را زیر بغل زد. سکه‌ی طلا را توی جیبش انداخت و در بطری مشروب را باز کرد و یک جرعه‌ی بزرگ از آن خورد.

کشیش که از پشت در ناظر این ماجرا بود، زیر لب گفت:

«خدای من! چه فاجعه‌ی بزرگی! پسر من سیاستمدار خواهد شد!»

تصویرگر: بهدخت بهروزی







مسابقه‌ی جایزه‌دار

خوانندگان خوب همدم!

احساس‌تان را نسبت به این تصویر حدود ۱۰۰ کلمه در قالب متن ادبی، شعر، داستان کوتاه و ... برایمان ارسال کنید. از پنج نفر از عزیزانی که متن و اثری زیبا فرستاده‌اند، به رسم یادبود تقدیر به عمل آمده و آثار برتر در شماره‌ی بعدی مجله چاپ خواهد شد.

اثر خود را به آدرس:

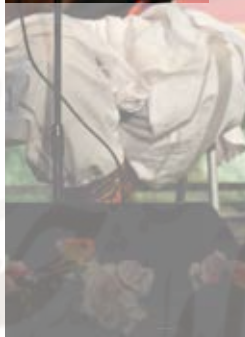
مشهد - بلوار خیام شمالی - سه راه عبدالمطلب - عبدالمطلب ۵۸ - مؤسسه خیریه همدم - فتح‌المبین
یا به صورت فایل word به ایمیل fatholmobingirls@gmail.com یا به سامانه پیامک کوتاه: ۳۰۰۰۰۰۲۶ ارسال نمایید.
مهلت ارسال تا اول شهریور ماه.

چه خبر از این خانه



درفاق دومرغ خوش آواز

با افتتاح تالار همدم فرصتی پیش آمده بود تا به فرهنگ و هنر مرز و بوم مان ادای احترام کنیم. بزرگ داشت دو استاد فقید موسیقی مقامی استاد «غلامعلی پورعطایی» و استاد «ذوالفقار عسگریان» با حضور اساتیدی هم چون کیوان ساکت، بهنام ابوالقاسم، هوشنگ جاوید، افسانه بایگان و دیگر عزیزان هنرمند که با اجرای استاد اقبال واحدی به زیبایی هر چه تمام تر برگزار شد. اجرای کیوان ساکت از جمله بخش های جذاب برنامه بود و هم چنین سرود توانخواهان که با همراهی کمانچه‌ی فرزند استاد پورعطایی، علی پورعطایی اجرا شد. هم چنین دیگر گروه های سنتی و محلی نیز به اجرای برنامه پرداختند. حضار از صحبت های استاد هوشنگ جاوید در وصف این اساتید فقید استفاده کرده و در کلام افسانه بایگان هنر و عشق را حس کردند و در سخنان دکتر حجت به مهربانی و دوستی دعوت شدند. در ادامه آجرهای مهربانی که به منظور توسعه‌ی بخش سرای مهر موسسه آماده شده بودند، به صورت همت عالی به فروش گذاشته شدند تا با این کار خیر آرامش و شادی روح این اساتید عزیز هم فراهم شود. هنر همیشه موجب آفرینش است و هنرمند ماندگار.





با خودت راه بپایا!

در روزهای آخر سال، آقای مهندس وحدتی فرد مدیر کل محترم اداره‌ی کل حمل و نقل و پایانه‌های خراسان رضوی به همراه معاونین و همکاران مهربان‌شان به دیدن فرزندان این موسسه آمدند. دیدار از بخش‌های مختلف مرکز و کارگاه‌های هنری و آموزشی برایشان تازگی خاصی داشت و شنیدن سرود دختران، اشک شوق و مهربانی را برچشمان‌شان جاری کرد.

مهندس وحدتی فرد نحوه‌ی اداره‌ی موسسه را بسیار مطلوب دانست و برای دختران، کارکنان و مدیران این خانه سالی پر از خوشی و برکت آرزو کرد.

مادران و پدران همدم!

جشن‌های میلاد بانوی مهربانی و تولد مولای متقیان بهانه‌ای شد تا مهربانی آنها را که سایه‌شان بر سر دختران همدم است، گرامی بداریم؛ از همکاران موسسه تا خیرین و دوستانی که از زن و مرد، دختران همدم را مثل بچه‌های خودشان دوست دارند. اگرچه محبت‌های بی‌دریغ قابل جبران نیست اما برگزاری جشن برای همکاران، ارسال پیامک و کارت تبریک از جمله برنامه‌هایی بود که در این روزهای عزیز انجام شد. برای تمامی پدران و مادران آرزوی سلامتی و سربلندی داریم.



رامبد خیلے جوان!

با همان لبخندی که توی قاب تصویر خندوانه دیده‌اید به دیدن دختران همدم آمد. در شادی دخترها شریک شد و در کارگاه بازیگری که به نفع موسسه‌ی همدم در دانشگاه فردوسی برگزار کرد، هنر و تجربه‌اش را با در اختیار دانشجویان علاقه‌مند گذاشت.

رامبد جوان از زندگی دختران همدم فیلم گرفت و آن را بین خنده‌های خندوانه پخش نمود. او در گفتگوش با همدم به اهمیت ارتباط با این موسسات اشاره کرد و شادی‌های این دختران را ارزشمند و تاثیرگذار برشمرد.



خسته نباشید!

اکران فیلم خسته نباشید . . .
به نفع دختران همدم با حضور هنرمند
محبوب، رامبد جوان و محسن قرائی



خسته...!

به قول محسن قرائی این بهترین اکران فیلم بود و خستگی را از تن بیرون کرد. وقتی به فکر لباس برای سال نو دخترها بودیم، مردم دعوت ما را پذیرفتند و آمدند برای اکران فیلم «خسته نباشید» با حضور محسن قرائی و رامبد جوان. تالار همدم پر شد از علاقه‌مندی که به احترام سینما و همدم دور هم جمع شده بودند. این فیلم خوش ساخت که به کارگردانی افشین هاشمی و محسن قرائی و تهیه‌کنندگی رضا میرکریمی ساخته شده با استقبال خیرین همدم روبه‌رو شد و عیدی ارزشمندی برای همدمی‌ها بود. از همراهی بی‌دریغ رضا میرکریمی، محسن قرائی، رامبد جوان، افشین هاشمی، نگار جواهریان و همه‌ی عزیزانی که بانی این مهربانی بودند، سپاسگزاریم. خسته نباشید!





دو روز متفاوت در دیزدرا!

پرشیا، آجیل نارمک، قنادی جام عسل، قنادی یزدی‌ها، گل پونک، شیرینی رنگینک، صنایع آجیل دوزلی، مولتی کافه، خانه برگر، مدیریت باغسرا و تالار دیزدر آقای هلاکویی، صدابردار خوب برنامه رضا کنویسی، هنرمند همیشه همراه علی پور عطایی، فیلمبردار مجتبی توکلی، آتلیه سیب، آقای گل‌زاده، دوستان گروه لبخند کودک، هم‌چنین از همکاری جناب سرهنگ صارمی و کلیه ی عزیزان نیروی انتظامی طریقه و شان‌دیز در برپایی هرچه باشکوه‌تر این برنامه قدردانی می‌کنیم.

چند جوان خوش فکر و پرنرژی در بنیاد «لبخند کودک» بانی بازارچه‌ای به نفع دختران همدم شدند. سال گذشته داشت تمام می‌شد که دست به کار شده و در باغسرا و تالار پذیرایی دیزدر با همراهی آقای هلاکویی مدیر این تالار و بسیاری از برندها و صاحبان محصولات مختلف در دو روز، بازارچه‌ای شامل مواد غذایی، آجیل، شیرینی و... برگزار کردند. در این دو روز نزدیک به چهارهزار نفر از بازارچه دیدن کردند و با خرید از غرفه‌های مختلف از برنامه‌های هنری و شاد از جمله اجرای سرود دختران و اجرای طنز شهرام لاسمی (قلقلی) و سامان گوران و دیگر هنرمندان بهره‌مند شدند.

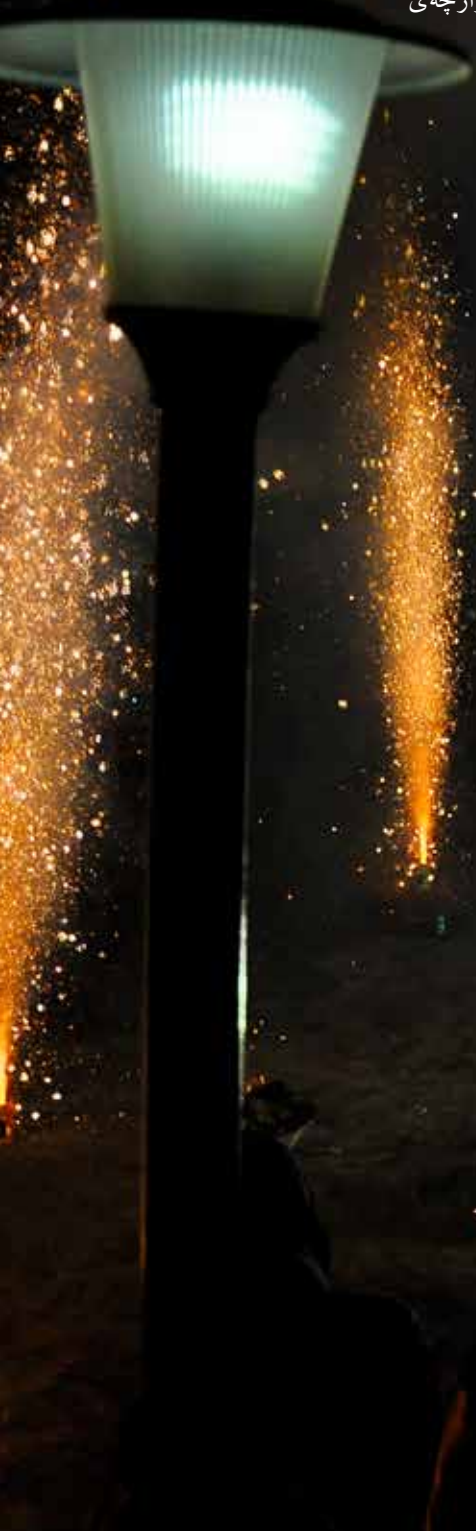
از زحمات همه‌ی عزیزان از جمله: شیرینی فرشته، شیرینی خانگی ماریا، صنایع شکلات رانده پلاس، شیرینی حباب، گل





چهارشنبه‌ی روشن!

جناب سرهنگ رمضانیا و همکاران‌شان در فضایی امن
برای دختران همدم در آخرین چهارشنبه‌ی سال نورافشانی
کرده و شاهد شادی‌های روشن‌شان بودند. در این برنامه
گروه تئاتر به اجرای برنامه پرداخت و از دوستان گروه
بنیاد کودک که بانی بازارچه‌ی
دیزر بودند، تقدیر شد.





ماروبیرین بیرون!

حتی اگر در بهشت باشی و فقط یک چهاردیواری داشته باشی دلت می‌گیرد. در آغاز سال نو باز هم همراهی خیرین دل دختران همدم را باز کرد. نزدیک تحویل سال گروه هنری «بچه‌های باران» به همراه هنرمندان صدا و سیمای خراسان رضوی برای بچه‌ها جشن هفت سین برگزار کردند و در شب‌های بعد هم بعضی از دوستان خیر دختران را به شام دعوت کردند. گروه هنری تبسم به مدیریت آقای یوسفی برنامه‌ای شاد برای دخترها برگزار کرد و خانواده‌ی دکتر کمالی هم بچه‌ها را به باغ‌شان بردند و روزهای اول بهار برای بچه‌ها پر از گل و شادی شد. در این روزها و شب‌ها دیگر عزیزی هم بودند که شادی‌های سال‌نوشان را با دختران همدم قسمت کردند. زندگی‌شان پربرکت.





فرا تر از مهربانی

در اولین شب اردیبهشت ماه، پنجاه و یکمین گردهمایی سالانه‌ی باشگاه «فرانگران» که متشکل از صد برند معروف تجاری است و مدیرانی شایسته دارد، در سالن همایش‌های همدم برگزار شد. در ابتدای ورود به مؤسسه و پیش از شروع مراسم، مهمانان از بخش‌های مختلف مؤسسه بازدید کرده و مدیر عامل مؤسسه توضیحات لازم راجع به مؤسسه و فعالیت‌های آن ارائه نمود.

در سالن همایش‌های همدم بعد از اجرای برنامه‌های مربوط به باشگاه فرانگران، دختران همدم وارد شده و در کنار دیگر مهمانان نشستند. گروه هنری همدم با خیر مقدم و اجرای سرود به حضار خوش آمد گفت و در ادامه، گروه فیتله‌ها که دعوت شده بودند تا برای دختران برنامه اجرا کنند، حال و هوایی دیگر به مراسم دادند. از طرف اترک شیمی، به برندگان مسابقه ۱۰ عدد تبلت جایزه داده شد و مدیرانی که در بخش‌های مختلف گردهمایی تقدیر شده بودند، هدایای خود را به دختران همدم تقدیم کردند. همدم به خاطر آشنایی با دوستان جدید خوشحال است. دوست خوب مثل خبر خوش همیشه دلگرم کننده است.





مهربانی مرزی ندارد. بانوان نیکوکار حامی همدم به دعوت مدیران موسسه همدم-فتح المبین دور هم جمع شدند تا جشنی زیبا برگزار کنند. در این مراسم که فروش صنایع دستی و بازارچه‌ی غذا هم همراه داشت، دختران همدم به اجرای برنامه‌های هنری پرداخته و عواید جمع شده، مشارکتی شد برای اولین المپیاد ورزشی ناشنوایان کشور، همدم علاوه بر حمایت از دختران موسسه به فکر دیگر عزیزان هم هست، چرا که برای مهربانی نمی‌شود حد و مرزی تعیین کرد.

گوشِ شنوا برای ناشنوایان



همسران هیأت دولت!

زیارتشان را با آمدن به مؤسسه همدم کامل کردند. یک روز از مبعث پیامبر مهربانی گذشته بود که همسران محترم اعضای هیأت دولت در سفرشان به مشهد مقدس به دیدن دختران همدم آمدند تا از نزدیک شاهد فعالیت‌های یکی از مراکز موفق کشور در امر توانبخشی و نگهداری باشند. دیدار از بخش‌های مختلف، کارگاه‌های هنری و شنیدن سرودهای زیبا در وصف امام هشتم (علیه السلام) از جمله بخش‌های این بازدید بود. در این بازدید خانم دکتر شکیب مدیر کل بهزیستی خراسان رضوی، خانم سلجوقی مدیر کل دفتر امور زنان و خانواده‌ی استانداری خراسان رضوی، آقای دکتر پور یوسف معاونت توانبخشی، خانم آراسته معاونت مشارکت‌ها، اشتغال و مؤسسات غیر دولتی و مسوولین بهزیستی در کنار عزیزان بودند و خانم دکتر حجت مدیرعامل موسسه و تنی چند از همسران اعضای هیأت مدیره‌ی موسسه، مهمانان را همراهی کردند.



وقتی خوشبخت هستی که وجودت آرام‌بخش دیگران باشد. خوزه لوئیس بورخس



نجم‌الدین شریعتی مجری
مهریان برنامه‌ی سمت خدا روز جمعه، ۹۴/۳/۱ به
همراه خانواده‌اش به دیدن دختران همدم آمد و در جشن میلاد
باسعادت امام حسین (علیه‌السلام) حضور یافت. او برای دختران از خوبی‌ها
و مهربانی‌ها گفت و زیارت دوستان همدم را از برکات سفر معنوی مشهدالرضا
دانست. در دفتر یادبود نوشت که برای من اینجا جایی بود که حس خوب نزدیکی به
آسمان کاملاً محسوس بود؛ کودکانی که به آسمان نزدیک بودند و هستند و خدمت به آنها را
جز خداوند نمی‌تواند جبران کند.
تمام دل‌های مهریان به سمت خداست.

همدم؛ سمت خدا!



گروه آموزشی همدم

«گروه آموزشی همدم» نام گروهی از عکاسان مشهدی است که اقدام به آموزش عکاسی به دختران بی سرپرست و کم توان ذهنی مؤسسه خیریه‌ی توانبخشی همدم - فتح‌المبین نموده‌اند. این گروه توانا توانسته‌اند در یک دوره‌ی سه ماهه به شانزده نفر از دختران عکاسی یاد بدهند و علاوه بر آموزش، امید و اعتماد به نفس را در آنها دوباره زنده کنند.

این گروه با اقدام خیرخواهانه‌ی یکی از عکاسان مشهدی آغاز شد. در آذرماه ۹۳ خانم فرشته کاملان با خرید هشت دوربین عکاسی و هدیه به مؤسسه‌ی همدم، این حرکت فرهنگی و البته نیک‌خواهانه را آغاز کرد. این طرح با همکاری «کانون گسترش فن و هنر عکاسی» و مؤسسه‌ی توانبخشی همدم برگزار شده و مدیریت طرح درس آموزشی آن برعهده‌ی خانم نوشین وفادار است.

در حال حاضر شانزده دختر مؤسسه در مرحله‌ی آموزش عکاسی هستند. قرار است در خردادماه ۹۴ این دختران با همکاری امین ابراهیمی (مدیر هنری پروژه) و تیم آموزشی، اولین نمایشگاه عکس خود را برگزار کنند. پیش از این نیز در این مؤسسه گروه‌های فرهنگی و ورزشی مطرح در سطح ملی و بین‌المللی تشکیل شده است.

عکاسان افتخاری که در این طرح همکاری داشته‌اند، عبارتند از: خانم‌ها: اکرم ابراهیمی، الهه جعفری، ندا نورانی درویش، افروز عابدینی، سمیرا غفاریان قالیباف و هما نجاریان
آقایان: علیرضا کرم‌زاده، کامران رحمتیان، مهران کریمان، رضا حیدری شاه بیدک، مجتبی جلالی، روح‌الله عارفی، نوید رحیمی، محمد حسین زاده و محمد ادیبی
از همه‌ی دوستانی که پایه‌ی دختران مان آمده‌اند تا هنر و علم‌شان را به آنها هدیه کنند، صمیمانه سپاسگزاریم. دل‌هایشان همیشه زلال!



بانوی از آمریکا!

زهرا گنزالس
(ایوت مرسدس گونزالس)



خانم گنزالس در بازدیدش از موسسه گفت: «من در آمریکا در کلاسی که درس می‌دادم بچه‌های معلول جسمی-حرکتی داشتم، ولی بچه‌های کم‌توان ذهنی و چنین مرکزی را از نزدیک ندیده بودم. راستش اولین لحظه‌ی حضورم در اینجا برای من سنگین بود با اینکه ما آمریکایی‌ها خیلی احساساتی نیستیم (خانم گنزالس می‌خندد) ولی کم‌کم بودن در کنار این بچه‌های پاک فطرت برایم لذت‌بخش شد و در حین بازدید به زندگی خودم فکر می‌کردم که گاهی اوقات چه قدر درگیر چیزهای بی‌اهمیت هستیم و گاهی برخوردهایی با هم داریم که ما را از لذت انسان بودن دور می‌کند. فرقی نمی‌کند ما ایرانی باشیم یا آمریکایی یا مسلمان و غیر مسلمان، همه ذاتا دنبال انسانیت و زیبایی هستند. که من فکر می‌کنم در چنین فضایی می‌شود پیدایش کرد. هرکسی در این دنیا نقشی ایفا می‌کند و من فکر می‌کنم وجود پاک این بچه‌ها موجب حفظ انسانیت و احساسات پاک و خالص می‌شود. فکر می‌کنم دوستانی که با این موسسات در ارتباط هستند نوعی شفا و درمان برایشان اتفاق می‌افتد و آرامش زیادی دریافت می‌کنند. مخصوصا در این زمانه که انسان‌های افسرده زیادند.»

آقای اصفهانی‌زاده گفت: «در اینجا مدیریت خوبی دیدم و برای من نظم و اداری بخش‌ها احساس خوبی به همراه داشت، از همه‌ی دوستان گرداننده‌ی این موسسه تشکر می‌کنم. خوب است که موسسات خیریه و توانبخشی از سبک‌های اداری این موسسات در دنیا آگاه باشند و با اطلاعات بیشتری در این مسیر قدم بردارند.»

دیدار با این دوستان ارزشمند برای ما بسیار مغتنم بود. آقای اصفهانی‌زاده و خانم گنزالس از این به بعد دوستان خوب اهالی همدم هستند و حضورشان برای ما موجب خوشحالی‌ست. روز زن و مادر را به خانم گنزالس و تمام زنانی که در سراسر دنیا حافظان خوبی و زیبایی هستند، تبریک می‌گوییم.



زهرا گنزالس (ایوت مرسدس گونزالس) در سال ۱۹۷۳ میلادی در آمریکا در خانواده‌ای کاتولیک به دنیا آمد و در سن دوازده سالگی به دعوت مادرش که سال‌ها قبل مسلمان شده بود، به دین اسلام و مذهب شیعه مشرف شد. وی که برای داشتن اعتقاداتش رنج‌های زیادی متحمل شده است اما این رنج‌ها را زیبا می‌بیند، کارشناسی دبیری زبان و ادبیات انگلیسی را از دانشگاه مریلند آمریکا گرفته و در جامعه الزهرا(س) قم دوره‌ی دو ساله‌ی حوزوی را گذرانده است. گنزالس سه سال به عنوان استاد زبان در مدرسه غیرانتفاعی جامعه‌ی مسلمانان (۱۳۷۸-۱۳۸۱) و یک سال به عنوان مدیر دفتر مرکز انجمن‌های اسلامی، مریلند پوتوماک در آمریکا (۱۳۸۳-۱۳۸۲) مشغول به فعالیت بوده است. در ایران نیز از سال ۱۳۸۱ تاکنون با دفتر بین‌المللی زنان خارجی آستان قدس رضوی در مشهد و از سال ۱۳۸۴ با وزارت امور خارجه در تهران همکاری داشته است. وی از سال ۱۳۸۴ دفتر شبکه‌ی زنان مترو پلیس در مشهد را تاسیس و در آن کارگاه‌های آموزشی برگزار می‌کند.

همچنین چاپ کتاب زنان (چاپ شده توسط شهرداری مشهد، توزیع در برلین و کانادا)، دختران سرزمین خوبان (کتاب عکس‌های منتشر شده توسط دفتر رئیس‌جمهور از زنان و خانواده) و شهر مقدس مشهد (حاوی اطلاعات گردشگری) از دیگر اقدامات فرهنگی اوست.

زمان: خانم زهرا گنزالس در آستانه‌ی میلاد حضرت زهرا (سلام الله علیها) به اتفاق همسرش آقای حمیدرضا اصفهانی‌زاده (رئیس سابق دفتر همکاری‌های بین‌الملل شهرداری مشهد) مهمان موسسه همدم بود و از بخش‌های مختلف موسسه و برنامه‌های فرهنگی هنری دختران بازدید کرد.

نیک اندیشان ارجمند:

جناب مهندس طیبی، جناب مهندس نعیمی پور، جناب بصیری پور،
جناب مهندس مزروعی، جناب مسعود توجهی، سرکار خانم نوشین وفادار

همکاران محترم: آقای موسوی، آقای بانژاد و خانم سارا شریف

همدم و اهالی این خانه، خود را در غم فقدان عزیزانتان
شریک میدانند.



دچار همدم

جهت مشاهده آلبوم یادگاری بادیوار همدم به سایت مراجعه نمایید



همدمی مردم دوست ما

www.Hamdham.org

همدم
مؤسسه خیریه توانبخشی
فتح المبين





همدم آنلاین!



< چه خبر از همدم

< چند لحظه علمی، آموزشی، توانبخشی

< یک فروشگاه آنلاین از تولیدات هنری همدم

< می خواهم کمک کنم همین الان

< بازدید مجازی از همدم

< جشن و مراسم چی دارین تو همدم؟

< بازدید از سالن همایش های همدم و تهیه بلیط

مراسم ها به صورت اینترنتی

< رادیو همدم همراه با شادی و دلننگی دختران

< ویدئو همدم با کلیپ ها و تیزرهایی از همدم

< همدم را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

< عضویت داوطلبانه در همدم

< امکان اشتراک نشریه و دانلود فایل pdf

< حمایت از سایت همدم

سایت همدم دوست ما
www.Hamdam.org



مؤسسه خیریه توانبخشی همدم / فتح المبین / بهار ۹۹
آشنایی فرهنگی هنری، آموزشی و اطلاع رسانی



گاهی کسانی پشت خیلی از اتفاقات خوب هستند که حضورشان خیلی به چشم نمی‌آید، اما اگر نباشند رویاهای زیادی محقق نمی‌شود و اتفاقات بزرگ و به یادماندنی نمی‌افتد. عزیزانی که در موسسه‌ی همدم همیشه منتظرند؛ منتظرند تا همه را در کار خیر شریک کنند. منتظرند تا یکی قدمی بردارد و آنها سر از پا نشناخته به سمتش بدونند تا با دخترانمان همراه شود؛ تا شریک شادی‌ها و غم‌هایشان بشود و این‌طور خانواده‌ی صمیمی و گرم همدم را بزرگ و بزرگ‌تر کنند، برای با هم بودن، با هم ماندن.

بخش «مشارکت‌های مردمی» موسسه‌ی همدم - فتح‌المبین از جمله بخش‌هایی است که بسیاری از کارهای مهم موسسه در آنجا انجام می‌شود. این بخش دست‌های مهربان و خستگی‌ناپذیری است که مدام آماده‌اند تا دست‌های همه را به گرمی و مهر بفشارند.

هر وقت که وارد اتاق مشارکت‌ها می‌شویم، خانم‌ها کاکایی و عسگریان را با لبخند همیشگی‌شان می‌بینیم که با شوق و جنب‌وجوش، مدام در حال فعالیت‌اند. هنگام ظهر است که برای صحبت وارد اتاق‌شان می‌شوم، اما آنها آن‌قدر پرانرژی و سرحال‌اند که گویی زمان به اول صبح برگشته است. پنجره‌های دلباز اتاق و نوری که از پنجره‌ها می‌تابد، اینجا را متفاوت کرده؛ اینجا سرشار از نشاط زندگی است.

اولین کلمه‌ای که خانم عسگریان در ابتدای حرف‌هایش می‌گوید این است: «معجزه!» و بعد ادامه می‌دهد: «من اینجا معجزه‌های زیادی دیده‌ام، اتفاقاتی که اینجا می‌افتد گاهی مرا از شدت شوق و یا اعجاب به گریه می‌اندازد. خیلی پیش آمده که من در همین اتاق اشک شوق ریخته‌ام. حضور دست‌های مهربان خدا و این همه قلب مهربان را اینجا واضح می‌شود دید.»

قلب‌های شبیه معجزه!

مشارکت‌های مردمی





به این گستردگی نبوده و ۳ سال است که کارها با سیستم انجام می‌شود. قبلا به صورت دستی انجام می‌شد. در اینجا نیازهای موسسه تامین می‌شود. برخی از نیازها را مردم مستقیما تامین می‌کنند. کمک‌ها گاهی غیرنقدی است که ما خیرین را راهنمایی می‌کنیم تا نیاز روز موسسه را تامین کنند. انبار به ما اعلام نیاز می‌کند و ما به خیرین انتقال می‌دهیم. بعضی از خیرین ماهیانه کمک می‌کنند؛ چه نقدی و یا غیرنقدی. بعضی خیرین گاه‌گاہ کمک می‌کنند که اگر کمک‌رسانی‌شان دیر بشود ما با آنها تماس می‌گیریم و یادآوری می‌کنیم. گاهی هم برخی تماس می‌گیرند و می‌گویند ما وسیله‌هایی را برای موسسه در نظر گرفته‌ایم، بیاید و برای بچه‌ها ببرید. خلاصه اینکه ما همه‌جور کمک دریافت می‌کنیم.»

خانم عسگریان و خانم کاکایی از همه‌ی دوستان خیر تشکر می‌کنند: «ما از همه‌ی خیرین سپاسگزاریم که هیچ‌وقت پشت ما را خالی نمی‌کنند. ما هیچ‌وقت نگران خالی شدن انبار نیستیم، نگران تمام شدن مایحتاج بچه‌ها نیستیم. آنها همیشه ما را دلگرم می‌کنند. دختران همدم خیلی خوش‌روزی و پربرکت هستند. دعای خیر دختران ما روزی و برکت و شادی را به همه‌ی خیرین هدیه می‌کند. آنها همیشه دوستان‌شان را به یاد دارند و برایشان دعا می‌کنند.»

دختران ما قلب‌های گرم و مهربان‌شان را به قلب دوستانی گره زده‌اند که شاید هیچ‌وقت آنها را ندیده‌اند و یا حتی اسم‌شان را هم نمی‌دانند! اما این را می‌دانند که آنها پشت همه‌ی لبخندها و شادی‌هایشان نشسته‌اند. دختران ما به معجزه‌ی قلب‌ها ایمان دارند.

تلفن ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۳ به صورت شبانه‌روزی پاسخگو و راهنمای عزیزان در واحد مشارکت‌ها می‌باشد.

و خانم کاکایی درباره‌ی فعالیت‌های این بخش می‌گوید: «جذب خیرین و از همه مهم‌تر حفظ آنها و جمع‌آوری کمک‌های مردم مهم‌ترین کارهای ماست. ما مراسم‌هایی که برای بچه‌ها برگزار می‌شود را هم هماهنگ می‌کنیم. گاهی خیرین تماس می‌گیرند و می‌پرسند که بچه‌ها چه چیزی لازم دارند تا تهیه کنند. ما نیاز روز موسسه را سریعا به آنها اطلاع می‌دهیم و بعد باقی ماجرا اتفاق می‌افتد. ما با خیلی از خیرین مهربان و نیکوکار در ارتباط هستیم؛ مثلا برخی از قنادی‌ها کیک تولد و یا جشن‌های بچه‌ها را تامین می‌کنند و دوستان خیری که در میادین میوه و تره‌بار هستند میوه‌ی بچه‌ها را تهیه می‌کنند.»

خانم عسگریان پس از تأیید حرف‌های خانم کاکایی می‌گوید: «امکان ندارد یکی از همکاران ما یکی از نیازهای بچه‌ها را اعلام کند و به دنبال آن سریع تلفن زنگ نخورد! مثلا برای «سرای مهر» نیاز شدید به تشک داشتیم. بعد از برآورد هزینه‌ها دیدیم که امکان تهیه‌ی آن وجود ندارد. در همین فکر بودیم که تلفن به صدا درآمد و خانمی که اصلا ساکن ایران نبود پرسید الان چه چیزی لازم دارید؟ و ما بی‌درنگ گفتیم: «تشک!» آنها خودشان تشک‌ها را به تعداد بچه‌ها خریدند، هماهنگی‌ها را انجام دادند و به اینجا آوردند. یا ۴ سال پیش که «خوابگاه آفتاب» ساخته و تکمیل شد، ما برای تجهیز آنجا به ۴۰ تخت خواب نیاز داشتیم. فکر می‌کردیم که چه‌طور این همه تخت را تهیه کنیم. تلفن زنگ خورد و فردی گفت که هتلی کوچک نزدیک حرم امام رضا(علیه‌السلام) دارد و قرار است به خارج از کشور برود. ۴۰ تخت‌خواب همراه با تشک و... دارد که می‌خواهد آنها را در اختیار ما قرار بدهد!»

«بخش مشارکت‌ها از زمان تأسیس موسسه فعالیت داشته اما



گاهی آدم‌ها حتی بعد از ازدواج هم بخشی از تنهایی‌شان را با خود حمل می‌کنند. دل‌شان می‌خواهد خوشی‌های خودشان را داشته باشند و هم‌زمان همسر، مادر یا پدر هم باشند و این شروع بعضی از اختلاف‌هاست. زمانی که مژگان (ر-ب) در پاییز سال هشتادوپنج به دنیا آمد هوای خانه‌شان توفانی بود. موسیقی‌ای که در خانه می‌شنید جیغ‌های مادر، فریادهای پدر و شکستن چینی‌های توی دکور بود. این شروع دنیا برای او بود. راستی ما انسان‌ها چرا بچه‌دار می‌شویم؟ اصلاً توی آموزش‌های خانواده، بچه‌دار شدن مربوط به کدام بخش از زندگی‌ست؟ ملزومات؟ سرگرمی‌ها؟ اتفاقات؟ سپرده‌ی بلندمدت؟

دختر کوچولوی قصه‌ی ما به خاطر اینکه مادر در سن بالا (چهل سالگی) باردار شده و مواد مخدر و مشروبات الکلی در دوران بارداری مصرف می‌کرده، معلول به دنیا آمد. در همان دوران کودکی، سه عمل قلب باز و دو عمل انسداد روده انجام داد که برای خانواده‌اش هزینه‌های زیادی داشت. مژگان چهار ساله شد و در همان زمان از کلاس‌های آموزشی مرکز رشد استفاده می‌کرد. خانواده کم‌کم با مراجعه به پزشک به معلولیت او پی بردند، اما از همان اول با معلولیت او کنار آمده و از رفتارهای خوب‌شان این بود که او را پنهان نمی‌کردند و همه‌جا با خودشان می‌بردند. شاید تنها دلیل ماندن‌شان در کنار هم، بچه‌ها بودند اما در همان دوران اختلاف بین پدر و مادر بالا گرفت و آنها تصمیم به جدایی گرفتند.

مادر که مشکلات عصبی داشت آرایشگر بود و پدر و خواهر بزرگ‌تر هم بیرون کار می‌کردند و مژگان بیشتر روزها در خانه تنها می‌ماند، تا اینکه یک روز که پدر و خواهر به خانه برگشتند با خانه‌ای خالی از وسایل روبه‌رو شدند! مادر همه‌ی وسایل خانه را برداشته و رفته بود.

در آن زمان پدر نیز عمل قلب داشت که هزینه‌ی عمل‌ها و مشکلات مالی خانواده زیاد شده بود. خواهر بزرگ‌تر مژگان شرایط سختی را تحمل می‌کرد که برای دختری در سن نوجوانی قابل تحمل نبود و بارها اقدام به خودکشی کرد. به خاطر نبودن مادر و نداشتن امکانات زندگی، پدر خانواده نمی‌دانست برای حل این مشکل چه کند. هم او و هم دختر بزرگش باید کار می‌کردند؛ باید بیست و چهار ساعت تمام در هتل کار می‌کردند. خواهر مژگان غیرحضور درش را ادامه می‌داد و کار هم می‌کرد تا خرج تحصیلش را در بیاورد. از طرفی مژگان نیاز به نگهداری داشت. مشکلات مثل شبی طولانی بر زندگی‌شان سایه افکنده بود و هرچه نگاه می‌کردند خبری از طلوع خورشید نبود. اما در این میان حتی امیدی کوچک می‌تواند اتفاقاتی بزرگ بسازد. پدر دچار افسردگی شده و شرایط خوبی نداشت. در همان روزها به پیشنهاد یکی از آشنایان، پدر مژگان با مراحل تحویل فرزند به مراکز

یک نفس راحت...

(به خاطر احترام به هویت شخصیت داستان از نام مستعار استفاده شده است.)



دارودرمانی و رفتاردرمانی تا حدودی بهتر شده و با دیگران هم ارتباط بهتری برقرار می‌کند.

خانواده که ابتدا به ناچار او را به موسسه سپرده‌اند با دیدن تغییرات مثبت رفتاری، غافلگیر شده‌اند و در گفت‌وگو با مشاورین موسسه گفتند که خدمات و امکاناتی که مژگان اینجا دریافت می‌کند در خانه نداشته است. پدر او با تعجب می‌گوید که باورم نمی‌شود این قدر دقیق به مشکلات فرزندم رسیدگی می‌شود!

یک نفس راحت... با آمدن مژگان به موسسه بار سنگینی از دوش خانواده برداشته می‌شود. پدر با خیال راحت می‌تواند کار کند و خاطرش جمع است که دخترش در خانه‌ای امن زندگی می‌کند. آنها دل‌شان برای هم تنگ می‌شود و مادر و پدر جداجدا به دیدن مژگان می‌آیند. جایی در این شهر پدر وسط کار شبانه لحظه‌ای عرق پیشانی‌اش را پاک می‌کند و به صورت دخترکش در خیال لبخند می‌زند و به موهایش دست می‌کشد. خواهر بزرگش خسته از کار و درس، عکس او را از لای کتابش درمی‌آورد و می‌بوسد. مادر قبل از خوردن قرص‌هایش به چشم‌های او فکر می‌کند.

و مژگان نیمه‌شب از خواب می‌پرد و به اطرافش نگاه می‌کند، دلش می‌خواهد خوابش را برای کسی تعریف کند. اما همه خوابند...

توانبخشی و نگهداری آشنا می‌شود و این شروع اتفاقات زیباست.

مادر مژگان که هنوز گاهی ارتباطی کوچک با خانواده دارد بسیار مخالفت کرده و می‌گوید که بچه نیاز به خانواده دارد و باید در خانه بزرگ شود نه در این موسسات که معلوم نیست رسیدگی می‌کنند یا نه! و این را طوری می‌گوید که انگار خودش در خانه است و خانه‌شان پر از مهر و عاطفه! با این همه بعد از طی مراحل قانونی مژگان به فرزندان موسسه‌ی همدم می‌پیوندد.

روزهای اول برای او مثل وارد شدن به دنیایی جدید است! او که تنهایی‌اش را با عروسک‌های پارچه‌ای پر می‌کرد حالا یک شبه کلی خواهر دارد که اطرافش را پر کرده‌اند. شبیه قصه‌ها که پری آرزوها از راه برسد و بشکنی بزند و دنیای آدم تغییر کند. اما مژگان هنوز در گذشته زندگی می‌کند. با بقیه خیلی ارتباط برقرار نمی‌کند و حاضر نیست به حرف مادران جدیدش گوش بدهد. حالت چهره‌اش طوری‌ست که انگار همیشه «نه» و «نمی‌خواهم» در خود دارد. بعد از آمدن به موسسه و انجام معاینات و نظارت روانشناسان، در مقطع ابتدایی ثبت نام شده و با وجود سندروم داون و هوش‌بهر متوسط، رفتارهای بهتری از خود بروز می‌دهد. در گفتار و حرف‌زدنش پیشرفت کرده. او که به دلیل بلوغ زودرس و ناهنجاری‌های رفتاری دچار مشکلاتی شده بود، با



حاکم آمل از بهراسراج‌الدین قمری براتی نوشت بر دهی که نام آن «پس» بود. سراج‌الدین به طلب آن وجه می‌رفت. در راه باران سخت می‌آمد. مردی و زنی را دید که گهواره‌ای و بچه‌ای در دوش گرفته به زحمت تمام می‌رفتند. پرسید که راه پس کدام است؟ مرد گفت: «اگر من راه پس دانستمی بدین زحمت گرفتار نشدمی!»
(رساله‌ی دلگشا: عبید زاکانی)

۱- برای

۲- نوشته‌ای که با آن دولت به خزانه یا حاکم وجهی را حواله می‌کند.



تصویرگر: سارا نوروز کرمانشاهی



Classic

HOME & HOTEL FURNITURE



مبلمان کلاسیک

دفتر مرکزی: مشهد، بسوار ملک آباد، خیابان فرهاد،

پوش فرهاد ۸، پلاک ۲۵

تلفن: ۳۱ ۳۱ ۷۶۷ - ۲۶۷ ۲۶ ۷۹



Fereshteh
CONFECTIONERY

شیرینی
خانگی

فرشته

مشهد / بلوار ملک آباد / نبش قدس ۸

۳۷۶۲۶۴۰۰

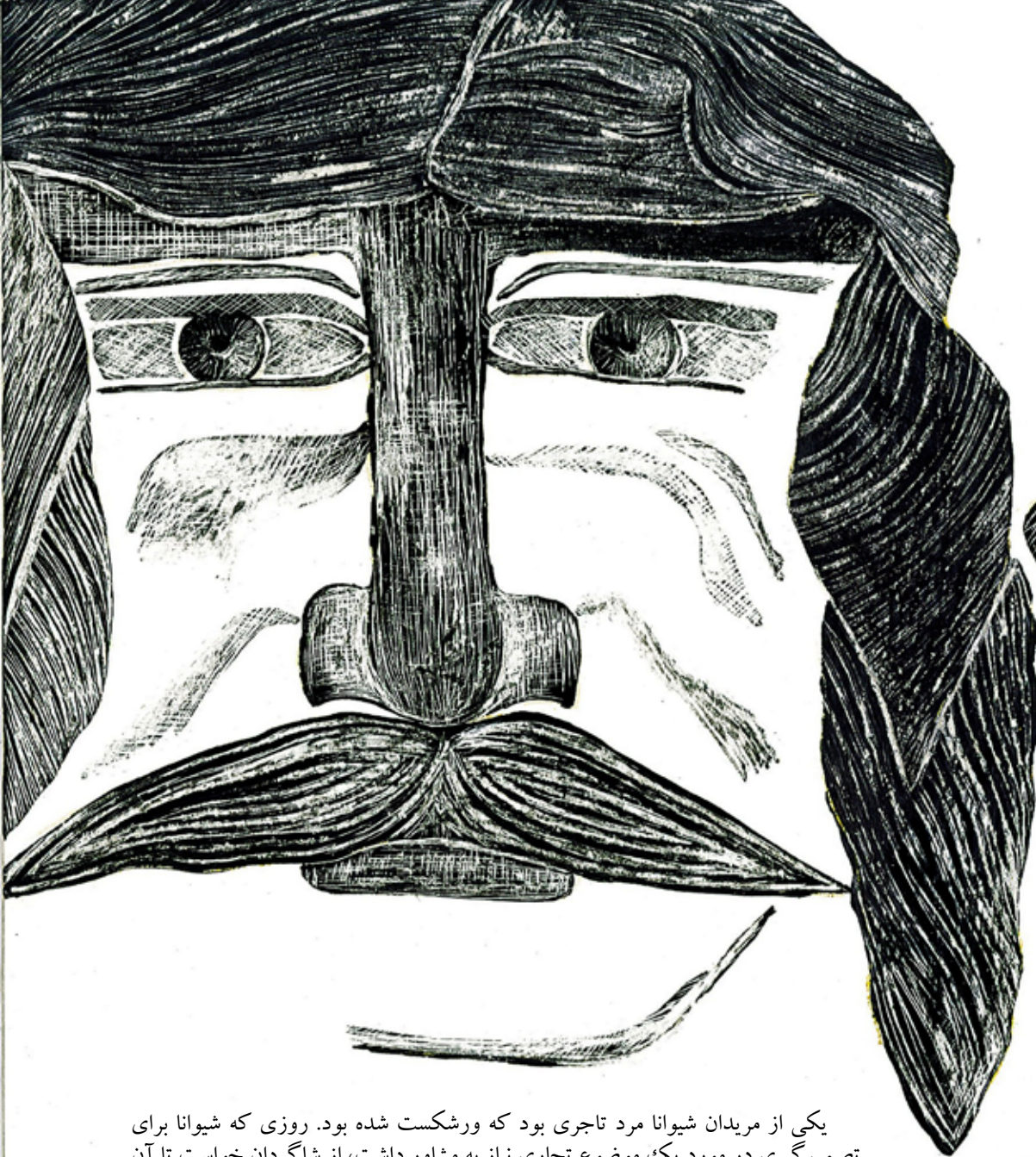
رعنا

طعم خوش هر غذا



شرکت صنایع غذایی عالیگلستان





یکی از مریدان شیوانا مرد تاجری بود که ورشکست شده بود. روزی که شیوانا برای تصمیم گیری در مورد یک موضوع تجاری نیاز به مشاور داشت، از شاگردان خواست تا آن مرد تاجر را نزد او آورند. یکی از شاگردان به اعتراض گفت: «اما او یک تاجر ورشکسته است و نمی توان به مشورتش اعتماد کرد.»

شیوانا پاسخ داد: «شکست یک اتفاق است. یک شخص نیست! کسی که شکست خورده در مقایسه با کسی که چنین تجربه ای نداشته است، هزاران قدم جلوتر است. او روی دیگر موفقیت را به وضوح لمس کرده است و تارهای متصل به شکست را می شناسد. او بهتر از هر کس دیگری می تواند سیاهچاله های منجر به شکست را به ما نشان دهد. وقتی کسی موفق می شود بدانید که چیزی یاد نگرفته است، اما وقتی کسی شکست می خورد آگاه باشید که او هزاران چیز یاد گرفته است که اگر شجاعت خود را از دست نداده باشد می تواند آنها را به دیگران منتقل کند. وقتی کسی شکست می خورد هرگز نگوئید او تا ابد شکست خورده است، بلکه بگوئید او هنوز موفق نشده است.»

تصویرگر: گلناز خانعلی زاده





چند لحظه علمی و آموزشی

درمان طبیعی برای دندان درد

فلج مغزی و نقش خانواده

اختلال شخصیت پارانوئید

کم‌توان ذهنی و سلامت

روان خانواده

معرفی کتاب و فیلم

میخک را می‌توانید به مدت نیم ساعت یا تا زمانی که دردتان آرام بگیرد، در دهان خود نگه دارید.

۲) سس زنجبیل و فلفل

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می‌توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید، چرا که هر دوی این مسکن‌ها، پیام تسکین درد را به مغز می‌فرستند. اما برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر، می‌توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید. از روش زیر کمک بگیرید:

میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک



درمان طبیعی برای دندان درد

تهیه و تنظیم: دکتر زهرا حاجت
دندانپزشک
تیم توانبخشی همدم

سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته کنید. بعد هم آن را درست روی دندان‌تان (جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تا زمانی که طاقتش را دارید، پنبه را از دهان‌تان خارج نکنید.

۳) محلول آب نمک

نمک یک ضدعفونی‌کننده‌ی قوی است؛ پس اگر درد دندان شما به خاطر عفونت ایجاد شده باشد، استفاده از نمک می‌تواند زودتر از هر راه دیگری درد شما را آرام کند. آب نمک دور دندان را ضدعفونی می‌کند و مایع‌هایی که باعث التهاب می‌شوند را خارج می‌کند. از این روش درمانی می‌توانید هر زمان که به آن نیاز پیدا کردید، به روش زیر استفاده کنید:

یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب جوش حل کنید تا داروی فوق‌العاده‌ای بسازید. این محلول التهاب را کم کرده و بقایای آلودگی را از دهان شما پاک می‌کند.

۳۰ ثانیه آن را در دهان‌تان بچرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم حوصله‌ی درست کردن آب نمک را ندارید، یک سرم نمکی از داروخانه بخرید و تا چند روز از محلولی که در سرم وجود دارد غرغره کنید.

۴) دم‌کرده‌ی نعناع

دم‌نوش نعناع هم عطر خوبی دارد و هم می‌تواند به عنوان یک بی‌حس‌کننده‌ی خوب مورد استفاده قرار بگیرد. البته تنها دم‌نوش نعناع نیست که درد شما را آرام می‌کند، بلکه

دندان درد، ممکن است بارها و بارها گریبان شما را گرفته باشد و یک روز آرام را برایتان سیاه کند. هیچ دردی را نمی‌توانید با آن قیاس کنید، وقتی درد می‌گیرد تمرکز، آرامش و حواس‌تان را فلج می‌کند.

همیشه انواع مسکن‌ها و اسپری‌های بی‌حسی لیدوکائین بهترین آرام‌کننده‌ی درد دندان نیست. گاهی اوقات درمان‌های سنتی بهتر از داروهای شیمیایی درد دندان را تسکین می‌بخشد. البته بهترین روش درمان مراجعه به دندانپزشک و تشخیص و درمان لازم است ولی داروهای سنتی هستند که به عنوان پانسمان و مسکن عمل کرده و درد را تسکین می‌دهند.

که در زیر به معرفی تعدادی از آنها می‌پردازیم:
روغن میخک، مخلوط زنجبیل و فلفل، محلول آب نمک یا سرم فیزیولوژی، دم‌نوش نعناع، آب اکسیژنه، یخ، -صمغ مر و سیر

۱) روغن میخک

میخک، دارویی گیاهی برای تسکین دندان درد است. در این گیاه، یک مسکن طبیعی وجود دارد که البته در صورت استفاده‌ی درست، به آرام شدن درد شما کمک می‌کند.

اگر بافت لثه یا زبان‌تان حساس باشد، ریختن روغن روی منطقه درد ممکن است حال‌تان را بدتر کند، پس برای گرفتن نتیجه‌ی دلخواه از این روش کمک بگیرید:

دو قطره از روغن میخک را روی کمی پنبه بریزید و آن را تا زمان فروکش کردن درد، پشت دندان‌تان قرار دهید. اما می‌توانید سراغ راه طبیعی‌تری هم بروید. کافی است یک دانه‌ی میخک را آن‌قدر بجوید که روغنش بیرون بیاید.



آرام می‌شود. آنها ادعا می‌کردند وقتی یخ را بین انگشت سبابه و شست می‌گذارید، اعصاب انگشت شما پیغام سرما را به مغزتان می‌فرستند و پیغام آرام شدن درد هم به دندان شما می‌رسد.



۷) صمغ مر

شیره‌ی درخت مرمکی یا همان صمغ مر می‌تواند دندان درد شما را آرام کند. پس اگر تا امروز نامش را نشنیده بودید، همین حالا برای تهیه کردنش به عطاری محله‌تان بروید. این صمغ التهاب دهان‌تان را کم کرده و به از بین رفتن باکتری‌ها کمک می‌کند. اگر یک عطاری کاردرست می‌شناسید که این صمغ در آنجا پیدا می‌شود، پس از تهیه کردن، آن را به این شیوه مصرف کنید:

یک قاشق چای‌خوری از پودر مر را در دو فنجان آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید و اجازه دهید محلول‌تان خنک شود. بعد هم برای هر بار استفاده، یک قاشق چای‌خوری از این دارو را در یک فنجان آب بریزید و ۵ تا ۶ بار در روز غرغره‌ی این محلول را ادامه دهید تا به نتیجه‌ی مورد نظرتان برسید.

۸) سیر

خوردن سیر تنها سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت نمی‌کند. این داروی طبیعی علاوه بر اینکه نمی‌گذارد هر نوع بیماری سراغ‌تان بیاید و بیهوده درد بکشید، مسکن خوبی برای درد دندان هم به حساب می‌آید. برای گرفتن بهترین نتیجه از سیر درمانی، به این توصیه عمل کنید:

یک حبه سیر را روی دندان‌تان بگذارید و آن را بجوید. درد شما چند دقیقه بعد از جویدن سیر آرام می‌شود. پس اگر نتیجه را فوراً مشاهده نکردید، به جویدن سیر ادامه ندهید. این گیاه نه تنها درد شما را آرام می‌کند، بلکه مصرف مداومش دندان‌تان را محکم‌تر هم می‌کند.

مطالب جمع آوری شده از منابع اینترنتی تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی داشته و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان دانست.

چای سیاه هم خاصیت ضد التهاب دارد و با کم کردن تورم به کاهش درد هم کمک می‌کند. برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر از این دو نوشیدنی، به شیوه‌ی زیر عمل کنید:

یک قاشق چای‌خوری نعنا خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و برای دم کشیدنش ۲۰ دقیقه صبر کنید. وقتی که دمنوش‌تان خنک شد، آن را در دهان‌تان بجرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم نعناع در دسترس ندارید و می‌خواهید از چای سیاه استفاده کنید، یک چای کیسه‌ای را خیس کنید و روی ناحیه‌ی دردناک بگذارید و یا اینکه چای سیاه گسی را درست کنید و پس از خنک شدن، آن را چند بار در دهان‌تان غرغره کنید.

۵) آب اکسیژنه

اگر درد دندان شما با بدمزگی دهان و حتی تب همراه بود، بهترین راه برای کم کردن مشکل، استفاده از آب اکسیژنه است. اما مثل تمام روش‌های طبیعی، این هم یک روش موقتی است و تنها تا روز ویزیت پزشک شما را آرام نگه می‌دارد و عفونت دندان‌تان را کمتر می‌کند. اگر چاره‌ای جز تسکین خانگی درد ندارید، از این روش کمک بگیرید:

برای کشتن باکتری‌ها و کم کردن ناراحتی‌تان، کمی آب اکسیژنه ۳ درصد را غرغره کنید. از این محلول تنها برای



شست‌وشو استفاده کنید و پس از چرخاندن آن در دهان‌تان، محلول را بیرون بریزید. بعد هم چند بار دهان‌تان را با آب خالی شست‌وشو دهید.

۶) یخ

فرقی نمی‌کند درد دندان شما را کلافه کند یا پا درد عذاب‌تان دهد. یخ همیشه مسکن موقتی خوبی برای انواع دردها بوده است. اگر می‌خواهید تا رسیدن به مطب دندانپزشکی سرپا بمانید، از این روش کمک بگیرید:

چند قالب یخ را در یک کیسه‌ی پلاستیکی بریزید، پارچه‌ی نازکی را روی کیسه پیچید و برای بی‌حس شدن دندان‌تان، ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در محدوده‌ی آن قرار دارد، بگذارید. قدیمی‌ها می‌گفتند اگر دست‌تان را با یخ ماساژ دهید، درد دندان‌تان

فلج مغزی و نقش خانواده

تهیه و تنظیم: آذر اسپهبدی
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
تیم توانبخشی همدم

مقدمه

فلج مغزی حالتی است که بر اثر صدمه وارده به مغز به وجود می‌آید و با انواع ناتوانی‌های عصبی - عضلانی آشکار می‌شود. پیدایش این ناتوانی‌ها با کنترل ناقص بر روی حرکات ارادی همراه است. ضایعه‌ای که از صدمه‌ی وارده به مغز ناشی می‌شود، در نرون‌های حرکتی فوقانی مخ و پایه‌ی مخ پدیدار می‌شود و بر کار دستگاه عصبی مرکزی اثر می‌گذارد. تاکنون فلج مغزی غیر قابل علاج بوده است. با این وجود، این حالت پذیرای درمان و تربیت است و می‌توان کارهای حرکتی آسیب‌دیده از بیماری را بهبود بخشید. افزون بر این فلج مغزی پیش‌رونده نیست، یعنی میزان ضایعه افزایش نمی‌یابد. از این رو وضعیت بیمار وخیم‌تر نمی‌شود و موجب مرگ نخواهد شد.

ویژگی مهم این بیماری آن است که بر رشد دستگاه مرکزی اعصاب تأثیرگذار است. میزان تأثیر به میزان ضایعه و سنی که ضایعه در آن اتفاق افتد، شدیدتر خواهد شد. از این رو به سبب این که حدود ۹۰ درصد افراد در سن پایین و مابقی هنگام تولد یا قبل از تولد، به فلج مغزی مبتلا می‌شوند، بیشتر قربانیان فلج مغزی معلولیت‌های چندگانه دارند. امکان دارد فلج مغزی قبل از تولد، در خلال تولد یا در هر دوره‌ای از زندگی رخ دهد.

علت حدود ۳۰ درصد از موارد فلج مغزی به دوران قبل از تولد باز می‌گردد، در حالی که ۶۰ درصد به هنگام تولد و ۱۰ درصد به دوره‌های بعد از تولد مربوط می‌شود. علل اصلی بروز فلج مغزی قبل از تولد عبارت‌است از: بیماری‌های عفونی مادر مانند سرخجه، سوخت‌وساز ناقص، مسمومیت (مواد سمی در خون) و کاهش اکسیژن. معمولاً علت فلج مغزی هنگام تولد بر اثر نرسیدن اکسیژن کافی یا ضربه‌ی وارد به سر است. در دوران بعد از تولد، این بیماری به سبب آسیب‌دیدگی‌های شدید سر یا بیماری‌های عفونی مانند آنسفالیت (التهاب مخ) یا مننژیت (التهاب پوشش مغز و نخاع) عارض می‌شود.

توصیه‌هایی برای خانواده‌ها

همه‌ی بیماران فلج مغزی حالت اسپاسم (گرفتگی) دارند. به همین علت اطرافیان بیمار، والدین، پرستاران یا مددکاران می‌بایست اطلاعاتی برای کمک‌رسانی به بیمار داشته باشند و باید از آموزش‌های کاردرمان، پزشکی متخصص/فیزیوتراپیست بهره بگیرند و در نهایت جهت احیاء و توانبخشی مددجویان فلج مغزی به کار بندند. از این رو انجام تکنیک‌های حرکات درمانی و اصلاحی برای انجام فعالیت‌های روزمره‌ی بیماران از قبیل استحمام، تغذیه، توالیت رفتن و نظافت، ضروری به نظر می‌رسد.

در پیشنهاداتی که برای حرکت درمانی و حرکت اصلاحی ارائه می‌شود، بسیار مهم است که این تمرینات توسط فرد متخصص و بر اساس میزان آسیب‌دیدگی فرد انجام گیرد و به خانواده در انجام این تمرینات آموزش لازم داده شود:

- ۱- تمرینات تخصصی اندام‌های ضعیف شده به منظور تقویت و کشش
- ۲- تمرینات تخصصی اندام‌های بالاتنه و پایین تنه (دست‌ها و پاها) به منظور خون‌رسانی بهتر عروق و عضلات و ریلکسیشن بافت‌ها و مفاصل
- ۳- استفاده از تمرینات تخصصی با کیسه‌ی آب گرم برای بافت‌های سفت‌شده و اسپاستیک
- ۴- اجرای برخی حرکات اصلاحی جهت اصلاح دفورمیتی‌های خاص بیماران مثل پای دوچرخه، پدال و...
- ۵- تقویت عضلات ضعیف شده در بیماران فلج مغزی برای سهولت در برنامه‌ی حرکت درمانی

منابع:

- تربیت بدنی و بازپروری برای رشد، سازگاری و بهبودی معلولان: دکتر هالیس اف. فیت - ترجمه تقی منشی طوسی
« گروه ترجمه‌ی بنیاد پژوهش‌های اسلامی »

اختلال شخصیت پارانوئید (Paranoid) (Personality Disorder)

تهیه و تنظیم: ناهید یاور
کارشناس روانشناس بالینی
تیم توانبخشی همدم

پیرو توضیحاتی که در چند شماره‌ی قبل در مورد شخصیت و اختلال شخصیت مرزی داده شد، در این شماره به شرح اختلالی دیگر از این دسته می‌پردازیم:

شخصیت‌های پارانوئید به طور کلی با سوءظن و عدم اعتماد به مردم مشخص می‌شوند. این افراد مسؤلیت احساسات خود را نپذیرفته و آن را به دیگران نسبت می‌دهند. این طبقه دربرگیرنده‌ی نامطلوب‌ترین انواع منش‌هاست که در زندگی روزمره با آنها برخورد می‌شود؛ انسان متعصب، کلکسیونه بی‌عدالتی، همسری که حسادت بیمارگونه دارد و شخصی که سواس مرافعه و منازعه دارد.

افراد مبتلا به این اختلال تصور می‌کنند که دیگران آنها را استثمار خواهند کرد و به آنها صدمه خواهند زد، حتی اگر دلیلی برای تأیید این انتظار وجود نداشته باشد. آنها بر پایه‌ی علتی جزئی یا بدون هیچ موردی گمان می‌کنند که دیگران علیه آنها توطئه‌چینی می‌کنند و ممکن است هر لحظه یا بدون دلیل، ناگهان به آنها حمله کنند. افراد مبتلا به این اختلال اسرار خود را با دیگران در میان نمی‌گذارند و یا با دیگران صمیمی نمی‌شوند، چرا که می‌ترسند از اطلاعاتی که در میان می‌گذارند علیه خودشان استفاده شود و از پاسخ دادن به سوال‌های شخصی خودداری می‌کنند و از اظهارات محبت‌آمیز یا وقایع خوشایند معانی پنهان تحقیرآمیز یا تهدیدکننده برداشت می‌کنند.

این افراد کینه می‌ورزند و مایل نیستند توهین‌ها، بی‌حرمتی‌ها یا تحقیرهایی را که فکر می‌کنند دیگران به آنها کرده‌اند، ببخشند. بی‌حرمتی‌های جزئی، خصومت زیاد را برانگیخته می‌کند و احساسات خصمانه به مدت طولانی ادامه می‌یابد. آنها همواره نسبت به مقاصد زیان‌بار دیگران هوشیارند، اغلب احساس می‌کنند شخصیت یا اعتبار آنها مورد حمله قرار گرفته یا به شیوه‌ی دیگری به آنها توهین شده است. آنها فوراً حمله‌ی متقابل می‌کنند و به توهین‌هایی که احساس کرده‌اند با عصبانیت واکنش نشان می‌دهند.

افراد مبتلا به این اختلال ممکن است به صورت بیمارگونه حسود باشند. اغلب بدون دلیل کافی، مشکوک می‌شوند

که همسر آنها بی‌وفاست. ممکن است آنها برای تأیید عقاید حسادت خود، شواهد پیش‌پاافتاده و اتفاقی گردآوری کنند. آنها می‌خواهند روابط صمیمانه را کاملاً کنترل کنند تا از اینکه به آنها خیانت شود اجتناب ورزند و ممکن است همواره درباره‌ی محل‌ها، اعمال، مقاصد و وفاداری همسر خود سوال کنند و او را به چالش بطلبند.

در موقعیت‌های اجتماعی، افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید ممکن است کارآمد و مرتب به نظر برسند، اما در دیگران ایجاد ترس و تعارض می‌کنند.

چون افراد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید به دیگران اعتماد ندارند، نیاز مفرط دارند که خودبسنده باشند و احساس استقلال نیرومند کنند، آنها اغلب انعطاف‌ناپذیرند. از دیگران عیب‌جویی می‌کنند و قادر به مشارکت نیستند، هرچند که در پذیرفتن انتقاد از خودشان مشکل زیادی دارند و دیگران را به خاطر نقطه‌ضعف‌های خودشان سرزنش می‌کنند. افراد مبتلا به این اختلال جویای تأیید شدن عقاید منفی پیش‌پنداشته‌ی خود در مورد افراد یا موقعیت‌هایی هستند که با آنها روبه‌رو می‌شوند و انگیزه‌های بدخواهانه‌ی خود را که فرافکنی ترس‌های خودشان است، به دیگران نسبت می‌دهند. امکان دارد که خیال‌پردازی‌های بزرگ‌منشانه‌ی پنهان و نامعقول خود را آشکار سازند، اغلب با موضوعات قدرت و مرتبه مشغول هستند و گرایش دارند پندارهای قالبی منفی از دیگران تشکیل دهند، مخصوصاً از گروه‌هایی که با گروه خودشان تفاوت دارند.

شیوع:

این اختلال در مردها بیشتر از زنان شایع است و به طور متوسط ۲/۳ درصدی بوده است، ولی داده‌های زمینه‌یابی همه‌گیرشناسی در مورد الکل و بیماری‌های مرتبط، حکایت از این دارند که شیوع اختلال شخصیت پارانوئید ۴/۴ درصد است.

شکل‌گیری و روند:

اختلال شخصیت پارانوئید ممکن است اولین بار در کودکی و نوجوانی همراه با گوشه‌گیری، روابط نامناسب همسالان، اضطراب اجتماعی، پیشرفت کم در مدرسه، حساسیت مفرط، افکار و زبان عجیب و غریب و خیال‌پردازی‌های نامتعارف آشکار شود. در بعضی از بیماران اختلال شخصیت پارانوئید در تمام طول عمر وجود دارد، در مواردی نیز پیش‌بینی‌کننده‌ی اسکیزوفرنی (بیماری حاد روانپزشکی) است و در بعضی دیگر با پیشرفت سن یا کاهش استرس، صفات پارانوئید تبدیل به واکنش‌سازی شده و توجه متناسب به اصول اخلاقی و اهمیت به رفاه دیگران جایگزین آن می‌گردد.



درمان:

روان‌درمانی: فردی توصیه می‌شود و درمانگر باید توجه داشته باشد که نقاط ضعف بیمار پارانوئید در زمینه‌ی اعتماد و صمیمیت است و گروه‌درمانی برای بالا بردن مهارت‌های اجتماعی و کاهش سوءظن آنها از طریق ایفای نقش می‌تواند مفید باشد.

دارودرمانی: برای فرو نشانیدن اضطراب و تحریک مفید است. به طور کلی ملاک‌های تشخیصی برای اختلال شخصیت پارانوئید به شرح زیر است:

ملاک‌های شخصیتی 5TM=DSM برای اختلال شخصیت پارانوئید Paranoid Personality Disorder:

A: بی‌اعتمادی و سوءظن فراگیر به دیگران به طوری که انگیزه‌های آنها به صورت بدخواهانه برداشت می‌شود، در اوایل بزرگسالی شروع می‌شود، و در موقعیت‌های مختلف وجود دارد، به طوری که با چهار (یا تعداد بیشتری) از موارد زیر نمایان می‌شود:

۱- بدگمانی بدون مبنای کافی که دیگران او را استثمار می‌کنند، به او صدمه می‌زنند، یا وی را فریب می‌دهند.

۲- دل‌مشغول تردیدهای ناموجه در مورد وفاداری یا قابل اعتماد بودن دوستان یا همکاران است.

۳- مایل نیست اسرار خود را با دیگران در میان بگذارد که دلیل آن ترس بی‌جا در این باره است که از اطلاعات به صورت بدخواهانه علیه او استفاده خواهد شد.

۴- از اظهارات محبت‌آمیز یا وقایع خوشایند معانی پنهان تحقیرآمیز یا تهدید کننده برداشت می‌کند.

۵- همواره به دیگران کینه می‌ورزد (یعنی توهین‌ها، بی‌حرمتی‌ها یا تحقیرهای دیگر را نمی‌بخشد).

۶- حملاتی را به شخصیت یا اعتبار خود احساس می‌کند که برای دیگران آشکار نیستند و زود با عصبانیت واکنش نشان می‌دهد یا حمله‌ی متقابل می‌کند.

۷- بدون دلیل موجه در مورد وفاداری همسر خود سوءظن مکرر دارد.

B: منحصر در دوره‌ی اسکیزوفرنی، اختلال دو قطبی یا اختلال افسردگی همراه با ویژگی‌های روان‌پریشی یا اختلال روان‌پریشی دیگر روی نمی‌دهد و ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی بیماری جسمانی دیگر نیست.

منابع:

- ۱) انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۱۳)، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویراست پنجم، تهران: انتشارات نشر روان، ۱۳۹۳
- ۲) سادوک، بنیامین جیمز، سادوک، ویرجینیا الکت (۲۰۰۳) خلاصه‌ی روان‌پزشکی، علوم رفتاری/ روان‌پزشکی بالینی، جلد دوم، ترجمه نصرت اله پورافکاری (۱۳۸۲)، تهران: شهرک آینده‌سازان



کم‌توان ذهنی و سلامت روان خانواده

تهیه و تنظیم: نجمه محبوب
کارشناس ارشد روانشناس بالینی
تیم توانبخشی همد

مقدمه

تولد یک کودک معمولاً رویدادی شادی آور و هیجان‌بخش است. از دیگر سو تولد کودک چالش‌ها و مسؤولیت‌های جدیدی برای والدین به وجود آورده و آنها را ملزم به سازگاری با عضو جدید خانواده می‌نماید. تولد کودک کم‌توان ذهنی ممکن است به همراه خود مشکلات جدید و مضاعفی برای والدین این کودکان به دنبال داشته باشد. با تولد یک کودک کم‌توان ذهنی کارکردهای روان‌شناختی خانواده به هم می‌خورد که در سطح کلان، سلامت روان، پویایی و هدف‌مندی خانواده و در سطح خرد نیز کارکردهایی همچون ابراز کردن، حل تعارض، استقلال، پیشرفت، تفریح و سرگرمی، ارزش‌های اخلاقی و مذهبی، ساختار و سازمان، رفت‌وآمد با اطرافیان، اتحاد، کنترل و حل مسأله را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

عقب‌ماندگی یک پدیده‌ی سیستمی خانوادگی است. حضور یک عضو با عقب‌ماندگی ذهنی به طور اجتناب‌ناپذیری کل واحد خانواده را تغییر داده و تمامی اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌هایی که به بررسی استرس و سلامت روان در میان والدین کودکان استثنایی، به ویژه کودکان کم‌توان ذهنی پرداخته‌اند، میزان بالایی از استرس و آشفتگی روان‌شناختی از قبیل اضطراب و افسردگی را در والدین این کودکان در مقایسه با والدین کودکان عادی گزارش داده‌اند و هرچه کودک از بهره‌ی هوشی کمتری برخوردار باشد والدین با استرس و اضطراب و افسردگی بیشتری روبه‌رو می‌شوند. فاست و سیسور نیز بیان می‌کنند تمام والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی دارای مشکلات روان‌پزشکی هستند. بسیاری از آنها با احساس شدید غم و اندوه عودکننده و احساس یأس و ناامیدی از گذشته‌ی دور درگیر بوده و سردرگمی، فقدان و مشقت زیادی را تجربه می‌کنند. پژوهش‌های بی‌شماری پیشنهاد می‌کنند که خصوصیات ویژه‌ی کودک مانند مشکلات رفتاری ممکن است اثر خود را بر استرس تجربه‌شده و سلامت روان والدین به‌ویژه مادران این کودکان اعمال کند. علاوه بر ویژگی‌های رفتاری و ذهنی کودک معلول، ویژگی‌های والدین از قبیل ثبات عاطفی، کیفیت دلبستگی به خدا، وضعیت استخدامی و میزان درآمد نیز بر میزان استرس و وضعیت روانی والدین تأثیرگذار است. خانواده‌ی کودک کم‌توان ذهنی با مشکلات فراوانی در زمینه‌ی نگهداری، آموزش و تربیت او روبه‌رو است و این مسائل همگی بر والدین فشارهایی وارد می‌کند که سبب برهم خوردن آرامش و یکپارچگی خانواده شده و در

نتیجه انطباق و سازگاری زناشویی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هم‌چنین ضرورت رسیدگی بیشتر به این کودکان، می‌تواند بر سلامت روانی و رضایت زناشویی والدین تأثیرگذار باشد و در نتیجه، والدین برای مقابله با مشکلات خانوادگی، شناسایی و قبول کم‌توانی ذهنی کودک و مقابله با مشکلات ایجاد شده در این زمینه، نیازمند کمک‌های تخصصی هستند.

جمع‌بندی نهایی

با توجه به آمار و میزان شیوع عقب‌ماندگی ذهنی ضرورت اهمیت بررسی مسائل و مشکلات خانواده‌ها و خصوصاً والدین آنها تا حدی مشخص می‌شود. کودکان کم‌توان ذهنی به دلیل داشتن شرایط ویژه، از جمله نیازهای خاص، در وهله‌ی اول برای والدین و خانواده و سپس برای جامعه مشکل‌زا هستند. حضور کودک کم‌توان ذهنی از بدو تولد و یا در مراحل بعدی رشد می‌تواند موجب افزایش میزان استرس و آسیب روانی و بروز مشکلات در زندگی خانوادگی برای والدین شود. افزون بر این، با تولد و حضور کودک در خانواده، تغییراتی در کارکرد خانواده و روابط والدین ایجاد می‌شود که تهدیدی برای امنیت عاطفی و کاهش رضایت زناشویی محسوب می‌شود.

والدین کودکان کم‌توان ذهنی نیازمند آن هستند که روابطشان را از نو سازماندهی کنند و خود را برای پذیرش مسؤولیت‌های تازه و قرار گرفتن در ساختاری جدید آماده نمایند. سازماندهی مجدد زندگی و روابط زناشویی به مهارت، دانش و توانایی‌های خاصی نیاز دارد که بدون آنها ممکن است نظام خانواده و روابط والدین در معرض آسیب قرار گیرد. در این راستا مشاوره‌ی زناشویی و خانوادگی می‌تواند راه حل مناسبی باشد. این گروه از والدین برای مقابله با مشکلات خانوادگی، قبول کم‌توانی ذهنی کودک و مقابله با مشکلات ایجادشده در این زمینه به کمک حرفه‌ای و تخصصی نیاز دارند و وضعیت روانی و زناشویی آنها، به عنوان کسانی که نقش مهمی در تحول هیجانی و اجتماعی فرزندان دارند، باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. از مداخلات مناسب برای والدین کودکان عقب‌مانده‌ی ذهنی می‌توان به مقابله‌ی درمان‌گری، مدیریت خشم، آموزش هوش عاطفی (شامل ادراک عاطفی، تنظیم عاطفی، شناخت عاطفی و آسان‌سازی عاطفی که می‌توان آنها را با سازش روان‌شناختی مرتبط دانست) و هم‌چنین به افزایش آگاهی و شناخت خانواده‌ها نسبت به معلولیت ذهنی اشاره کرد. برداشت و برخوردی که والدین به عنوان ارکان اصلی خانواده نسبت به معلولیت ذهنی





دارند، نکته‌ای است که هر برنامه‌ریزی جهت کمک به این خانواده‌ها باید مدنظر قرار دهد. بنابراین می‌توان گفت نیاز اولیه‌ی خانواده‌ها که در جستجوی کمک هستند، به دست آوردن آگاهی هر چه بیشتر در مورد عقب‌ماندگی ذهنی است. از طرفی آگاهی نسبی خانواده‌ها و جامعه در زمینه‌ی معلولیت ذهنی، بیش و نگرش منفی نسبت به این پدیده را از بین برده، روشن‌بینی و سعه‌ی صدر را جایگزین آن می‌کند و در نتیجه باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی می‌شود.

منابع:

دادخواه، اصغر. (۱۳۸۶). سنجش میزان اثربخشی توانبخشی روانی بر کودکان دارای معلولیت جسمی و ذهنی. مجله توانبخشی. ۸(۴).
جنا آبادی، حسین. (۱۳۹۲). تاثیر مشاوره زناشویی بر رضایت زناشویی والدین کودکان کم توان ذهنی. ماهنامه دانشکده پرستاری و مامایی. ۱۴(۳۹).
زهیدی، بهروز و همکاران. (۱۳۸۶). مقایسه باورهای غیر منطقی مادران دارای فرزند معلول ذهنی شدید یا عمیق با مادران دارای فرزند عادی. مجله توانبخشی. ۸(۴).





لکنت و نقش خانواده در درمان آن

تهیه و تنظیم: آسیب شناس گفتار و زبان
 فائزه جهانگیر، کارشناس گفتار درمانی
 تیم توانبخشی همدم

لکنت در نگاه اول ممکن است پیچیده و مرموز به نظر برسد. اما اگر شما در مورد تجربیات خود فکر کنید در برخی موارد، متوجه بروز رفتارهایی شبیه لکنت می شوید. لکنت ممکن است شبیه مشکلی باشد که شما با ماشین خودتان دارید. تصور کنید که یک ماشین دارید که ناگهان در حال رانندگی می ایستد. بعضی وقتها ممکن است موتور کار کند ولی چرخها نچرخند. گاهی ممکن است جامپ کرده باشد. این حالات را با آنچه که اصل و هسته‌ی رفتار لکنت هستند، مقایسه کنید. لکنت، وقوع متناوب و غیرمعمول توقف‌ها یا تکرارها در جریان پیش رونده‌ی گفتار است. علل وقوع لکنت ناشناخته است. دانشمندان هنوز برای کشف دلایل لکنت، تلاش می کنند و توانسته‌اند کلیدها و سررشته‌های زیادی پیدا کنند. شواهد قوی وجود دارد که لکنت اغلب اساس ژنتیکی دارد. ممکن است در فرد لکنتی ارتباطات عصبی برای صحبت کردن کمتر رشد یافته باشند و یا به آسانی توسط جریان فعالیت عاطفی گسیخته شوند. به همین دلیل است که وقتی فرد لکنتی دچار هیجان می شود و یا مضطرب است لکنت نمود بیشتری پیدا می کند.

لکنت بیشتر در کودکان و در سنین بین ۵-۲ سالگی شروع می شود. شروع آن هم زمان با استرس‌های معمول دوران کودکی است؛ مثل تولد خواهر یا برادر جدید، نقل مکان به خانه‌ای جدید، بستری شدن در بیمارستان، مریضی یا فوت یکی از اعضای خانواده، آسیب عاطفی و....



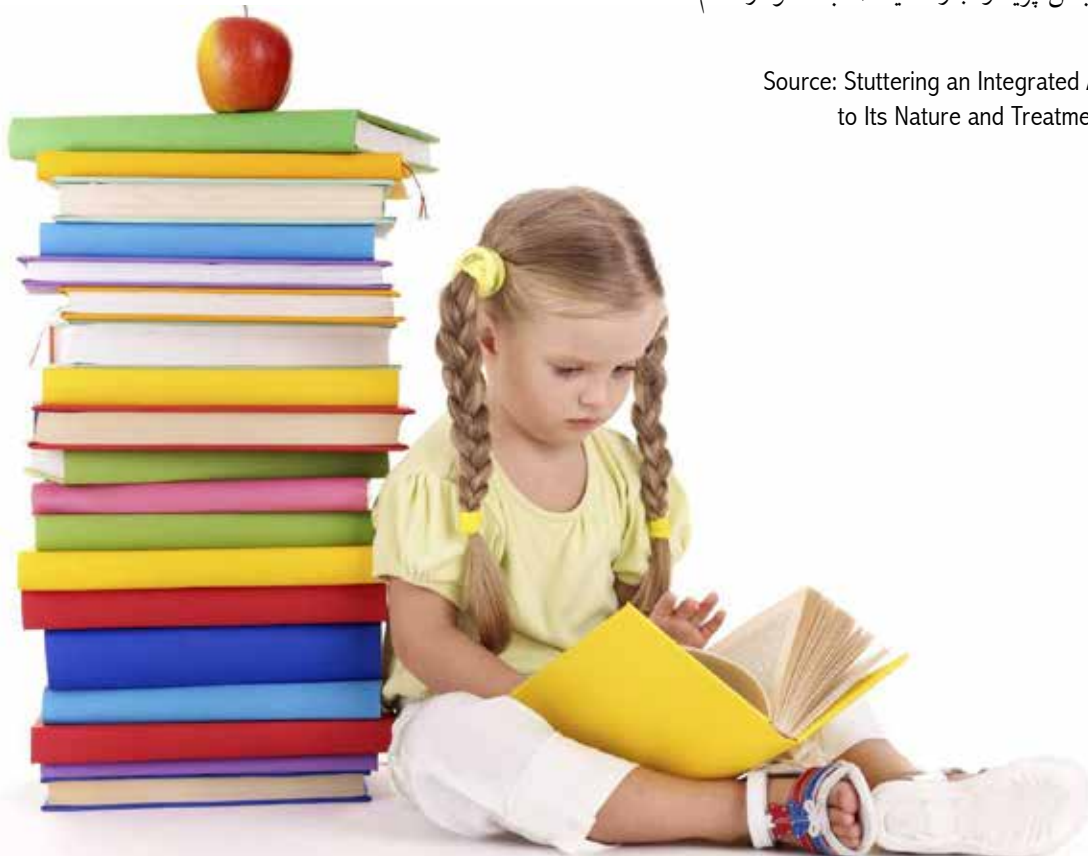
از جملات کوتاه و کلمات ساده در گفتار با کودک استفاده کنید. فردی که مدت‌هاست لکنت می‌کند ممکن است دچار ناکامی و شرمندگی شود و با احساس ترس از لکنت دوباره و گناه در مورد این که نمی‌تواند به خودش کمک کند، از اجتماع دوری کند. نوجوانان و بزرگسالان لکنتی رشته‌ی تحصیلی، اجتماع و حتی شغل خود را به گونه‌ای انتخاب می‌کنند که کم‌ترین ارتباط را با افراد داشته باشند. آنها دیدگاهی منفی درباره‌ی خودشان دارند و اعتقاد دارند شنونده‌ها آنها را احق یا عصبی می‌پندارند. گاهی اوقات شنونده‌ها به طور مستقیم در دیدگاه فرد نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر مردم می‌توانند راه و مسلک افراد لکنتی را تحت تاثیر قرار دهند و دیدگاه‌های منفی مراجع را تغییر دهند. پس اگر با یک فرد دارای لکنت مواجه شدید با خونسردی به او اجازه دهید حرف خود را تمام کند. به محتوای صحبت او توجه کنید نه لکنتش و با سربرگرداندن، بی‌قراری و یا حدس زدن چیزی که می‌خواهد بگوید به احساسات منفی وی دامن نزنید.

لکنت اغلب خودش بهبود می‌یابد. بعضی از کودکانی که شروع به لکنت می‌کنند بعد از مدتی بدون درمان بهبود می‌یابند، ولی در بعضی از کودکان مداخله‌ی زودهنگام برای جلوگیری از رشد مشکل و تبدیل شدن به یک مشکل جدی نیاز است. پس وقتی علائمی از لکنت را در کودک خود دیدید بدون ابراز هرگونه نگرانی و اظهارنظر، با آسیب‌شناس گفتار و زبان مشورت کنید. هرچه کودک کوچک‌تر باشد به درمان راحت‌تر پاسخ می‌دهد و افزایش سن، کودک را نسبت به درمان مقاوم‌تر می‌کند. خانواده نقش اصلی را در درمان لکنت ایفا می‌کند. فراهم کردن فضای آرام و ایجاد نقش حمایتی از کودک پایه‌ی درمان را تشکیل می‌دهند. رعایت نکات زیر به کودک لکنتی برای حل مشکلش کمک می‌کند:

- هنگامی که کودک شما دچار لکنت می‌شود خونسردی خود را حفظ کرده و خود را مشتاق به شنیدن صحبتش نشان دهید.
- در صورتی که در منزل یا مدرسه کسی کودک را به خاطر مشکلش آزار می‌دهد حتماً با تذکر جدی به فرد خاطی، کودک را حمایت کنید.
- سرعت گفتار خود را کاهش داده و با مکث بین جملات، به کودک الگوی مناسب بدهید.
- میان صحبتش نپزید و اجازه دهید صحبت خود را تمام کند.

منبع:

Source: Stuttering an Integrated Approach to Its Nature and Treatment. Guitar





معرفی کتاب: یک روز دیگر

نویسنده: میچ آلبوم

ترجمه: گیتا گرکانی

انتشارات قطره، چاپ پنجم، ۱۳۹۱

«اما از خودتان پرسید: آیا هرگز کسی را که دوست داشته‌اید از دست داده‌اید و دل‌تان خواسته است یک بار دیگر با او حرف بزنید، که فرصت دیگری برای جبران گذشته داشته باشید، جبران زمانی که فکر می‌کردید او برای ابد اینجا خواهد بود؟ اگر این‌طور است، پس می‌دانید اگر همه‌ی روزهای باقیمانده‌ی عمرتان را روی هم بگذارید، هیچ‌کدام به اندازه‌ی آن روزی که آرزو دارید تکرار شود ارزش ندارد. اگر آن روز تکرار شد چطور؟»
(یک روز دیگر)

میچ آلبوم نویسنده‌ی آمریکایی و متولد ۱۹۵۸ است. علاوه بر کتاب «یک روز دیگر» (که با عنوان «یک روز بیشتر» نیز ترجمه و چاپ شده است)، «سه‌شنبه‌ها با موری» (با عنوان «من و استاد و عشق» نیز ترجمه شده است) و «پنج نفری که در بهشت ملاقات می‌کنید»، «بزرگ‌ترین درس زندگی» و «کمی ایمان داشته باش» نیز آثار این نویسنده، روزنامه‌نگار و موسیقی‌دان تواناست. «سه‌شنبه‌ها با موری» تا مدت‌ها در رأس پرفروش‌ترین کتاب‌های آمریکا و دنیا قرار داشت و توانست مخاطبان بسیاری را به خود جلب کند. چند فیلم‌نامه و نمایش‌نامه هم از دیگر توانایی‌های میچ آلبوم است. «یک روز دیگر» از سوی ناشران مختلف بارها چاپ و تجدید چاپ شده است. میچ آلبوم اگرچه نویسنده‌ی کم‌کاری به شمار می‌آید اما توانایی خود را در بیان و به تصویر کشیدن احساساتش که بیشتر جنبه‌ی روانشناختی دارند، با همین چند اثر به خوبی



برای بخش‌های مختلف داستانش انتخاب کرده، علاوه بر اینکه باز هم در انسجام کتاب نقش دارد، در تاثیرگذاری عاطفی نیز مؤثر است؛ مثلاً «دفاعتی که من از مادرم از من حمایت کرد»، «دفاعتی که من از مادرم حمایت نکردم»، «یک شروع تازه»، «خانواده‌ی چیک بعد از طلاق»، «بچه‌های شرمنده»، «رز خداحافظی می‌کند» و... با این وجود، در تمام کتاب نظم روایی دیده می‌شود و وحدت موضوع تا انتهای داستان حفظ شده است.

ترجمه‌ی کتاب ترجمه‌ای دقیق و روان است. خانم گرکانی با وسواس و دقت بهترین واژگان را برای بازگردانی انتخاب کرده است تا بتواند بین مخاطب و نویسنده ارتباط برقرار کند: «از درخت دور شد و گفت: «بنابراین، حالا می‌دانی یک نفر به چه شدت تو را می‌خواست، چارلی. بچه‌ها گاهی این را فراموش می‌کنند. خودشان را باری سنگین می‌بینند نه آرزویی برآورده شده.»

کتاب قبل از اینکه به سخن آخر برسد، این‌طور پایان می‌یابد: «اما هر چیزی داستانی دارد. اینکه یک تابلو چطور به دیوار آویخته شده. اینکه چطور جای زخمی روی صورتت باقی مانده. گاهی داستان‌ها ساده‌اند و گاهی تلخ و دردناک. اما داستان مادرت همیشه در پس داستان‌های توست، چون او آغاز توست. در نتیجه، این داستان مادرم بود. و من. دلم می‌خواهد با کسانی که دوست‌شان دارم روابطم را دوباره درست کنم.»

حالا اگر دلت خواست می‌توانی همین حالا مجله را ببندی و مادرت را و خاطراتش را محکم در آغوش بگیری.

نشان داده و موفق هم شده است. موضوع اصلی داستان‌های میچ آلوم بیشتر مرگ و ماوراءالطبیعه است.

«یک روز دیگر» روایت پاره‌هایی از زندگی چارلز «چیک» بنه‌تو است که دارد از زندگی دور می‌افتد؛ دخترش او را به جشن عروسی‌اش دعوت نمی‌کند. چارلز تصمیم می‌گیرد به زندگی‌اش خاتمه دهد! اما حادثه‌ای باورنکردنی او را دوباره در جریان زندگی قرار می‌دهد: «مادر!» مادری که سال‌هاست از دنیا رفته اما «چیک» او را درست زمانی که به او نیاز دارد، در کنار خودش می‌یابد.

داستان در چهار زمان نیمه‌شب، صبح، ظهر و شب رخ می‌دهد. ساختار کلی کتاب به این چهار بخش تقسیم می‌شود و سیر داستانی در این چهار برهه‌ی زمانی دنبال می‌شود.

نثر روان و سیالی کتاب «یک روز دیگر» به اضافه‌ی اینکه «مادر» محور اصلی داستان است، داستان را باورپذیر کرده است. نویسنده به سادگی از موضوعی صحبت می‌کند و مخاطب را در احساسی شریک می‌کند که همه به نحوی با آن در ارتباط بوده و آن را تجربه کرده‌اند؛ «احساس نسبت به مادر». بیشتر از آن که سایه‌ی نویسنده و تسلط او را بر داستان احساس کنیم، حضور مادر و گفت‌وگوهایی که «چیک» (چارلی) با او انجام می‌دهد، بر جریان کلی کتاب حاکم شده و همین درون‌مایه‌ی اصلی داستان را می‌سازد. چیک، در فضایی که بین این دنیا و آن دنیا تجربه می‌شود، با مادر از دست‌رفته‌اش سخن می‌گوید و گویی زندگی مادر و او دوباره تکرار می‌شود.

راوی داستان یا همان زاویه‌ی دید، «اول شخص» است و داستان از زبان چیک روایت می‌شود؛ «یک روز مادرم که به طرفم خم شده بود گفت: «یک بوس به مادرت بده.» این بار خودم را آهسته عقب کشیدم و گفتم: «نکن.» «چه کار نکنم؟» «فقط...» شانه‌هایم را جمع کردم و اخم کردم. «فقط نکن.» نمی‌توانستم به او نگاه کنم، بنابراین به پاهایم نگاه کردم. او قبل از آنکه دوباره صاف بایستد لحظه‌ای به همان حالت ماند. صدای بالا کشیدن بینی‌اش را شنیدم. حس کردم به موهایم دست کشید. وقتی سرم را بلند کردم، اتومبیل دور شده بود.» (ص ۷۶). انتخاب راوی اول شخص علاوه بر اینکه سبب می‌شود خواننده روایت نویسنده را باور کند، سبب وحدت و هماهنگی در داستان نیز می‌شود. به کمک این زاویه‌ی دید، «چیک» می‌تواند تنها از درونیات و تجربیات شخصی خودش صحبت کند و خود را بهتر به تصویر بکشد. بنابراین چیک برای مخاطب، وجود واقعی و عینی می‌یابد.

«یک روز دیگر» با وجود اینکه سیری روان‌شناختی دارد، اما از انسجام و وحدت موضوع برخوردار است و مخاطب را دچار آشفته‌گی ذهنی و سردرگمی نمی‌کند. عناوینی که نویسنده



می‌دهد. او با یادآوری گذشته دچار تشنج عصبی می‌شود. آزار بچه‌های صاحب‌خانه نیز ناسازگاری و پرخاشگری او را تشدید می‌کند. مسؤلان آموزشگاه ناشوایان تصمیم می‌گیرند تا او را اخراج کنند، اما با تقاضای خانم پروانه شفیق، متخصص امور تربیتی و روان‌شناسی که تازه به مدرسه آمده است، فرصت دیگری به او داده می‌شود. خانم شفیق اعتماد ملیحه را جلب می‌کند و سعی می‌کند به او انگیزه و روحیه بدهد. او خود را به ملیحه نزدیک می‌کند تا بتواند علت رفتارهای ناسازگارانه‌ی او را بفهمد. در پایان، ملیحه با دیدن صحنه‌ی حادثه‌ای که مشابه شرایط مرگ مادرش است، قدرت تکلم را با گفتن واژه‌ی «مادر» دوباره به دست می‌آورد. با وجود اینکه نزدیک به ۲۷ سال از زمان ساخت فیلم می‌گذرد، اما این فیلم هم‌چنان تازگی و جذابیت خود را حفظ کرده است. موسیقی تأثیرگذار فیلم، نماهای دوربین، نقش آفرینی بازیگران و از همه همه‌تر محتوای خاص فیلم‌نامه سبب ماندگاری «پرنده‌ی کوچک خوشبختی» شده است.

رفتارهایی که از یک معلول سرمی‌زند حاوی پیام‌هایی برای فهماندن خواسته‌هایش است و پی بردن اطرافیان به آنچه درون یک معلول می‌گذرد کار چندان ساده‌ای نیست. خانم شفیق سعی می‌کند هر طور شده با ملیحه ارتباط برقرار کند تا بتواند به او کمک کند. اما ملیحه با بروز رفتارهای تدافعی از پذیرش این ارتباط خودداری می‌کند. در این میان خانم شفیق با صبر و دانشی که دارد به هدف اصلی خود می‌رسد. در همان صحنه‌ی آغاز فیلم، ملیحه به مخاطب معرفی می‌شود؛ دختری در یک روز نسبتاً طوفانی بالای پشت بام مدرسه رفته و با دستان باز و چهره‌ای نگران می‌خواهد خودش را پرت کند. اولین صحنه‌ی برخورد خانم شفیق با ملیحه اینجاست.

یکی از معلم‌ها به شفیق می‌گوید که هیچ کس از زندگی خانواده‌ی ملیحه اطلاع دقیقی ندارد؛ آنها آدم‌های عجیبی هستند. ملیحه و رفتارهای او همچون علامت سؤال در ذهن شفیق مدام می‌چرخد. او می‌خواهد هرطور شده ملیحه را کشف کند؛ ملیحه تسخیرناپذیر است. راه یافتن به درون او برای شفیق بسیار سخت می‌شود، اما تنها راه کمک کردن به این شاگرد ناسازگار همین است. او در این مبارزه پیروز می‌شود و به دنیای ملیحه راه می‌یابد؛ دنیایی که خیلی‌ها از آن فاصله دارند و چه بسا هیچ درکی از آن ندارند. این عدم شناخت و درک نادرست باعث قضاوت‌های نادرست و تشدید شرایط دشوار ملیحه می‌شود. شفیق در این مبارزه که همان تولد دوباره‌ی ملیحه است، او را به دنیا برمی‌گرداند. «برای من درس دادن به بچه‌های ناسازگار مثل مبارزه است. (شفیق)»

پرنده‌ی کوچک خوشبختی

بازیگران: امین تارخ، هما روستا، عطیه معصومی (در نقش ملیحه)، جمیله شیخی، آزی‌تالاچینی، شهلا ریاحی، فتحعلی اویسی و...

نویسنده و تهیه‌کننده: سیروس تسلیمی

کارگردان: پوران درخشنده

سال تولید: ۱۳۶۶

مدت: ۱۱۸ دقیقه



در شماره‌ی پیشین همدم، در بخش معرفی کتاب، با کتاب «بانویی از زاگرس» باب بحث درباره‌ی فیلم و فیلم‌سازی پوران درخشنده باز شد. حال برآنیم تا در این شماره به معرفی یکی از فیلم‌های این بانوی هنرمند پردازیم.

شفیق: نگاه کن! ملیحه برام شعر نوشته.

معلم: پس شعر هم می‌گه. حالا چی نوشته؟

شفیق: مکی (ملیحه) سیاه است. اتاق است. ماشین‌های بزرگ سیاه است. معلم سفید است مثل برف... مادر سفید است مثل برف...

خلاصه‌ی فیلم

«ملیحه» بر اثر شوک عصبی در کودکی قدرت تکلم خود را از دست می‌دهد؛ مادرش در شب تولد او به درون استخر می‌افتد و ملیحه با دیدن این صحنه توانایی صحبت کردن را از دست



کوه خونی پرگشاده

کارگردان: پوران درخشنده

فیلمنامه: سیروس تسلیمی

مدیر فیلمبرداری: مهرداد فخیمی



- فیلم منتخب سال از جشنواره فجر
- کاندید ۶ جایزه جشنواره فجر
- برنده ۵ جایزه جشنواره فجر

از این خانه‌ها می‌خواهید؟

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

اینجا قلک‌هایی ساده متولد شده‌اند تا مثل نامه‌هایی عاشقانه بین ما
و شما رد و بدل شوند.

با مهربانی شما، خانه‌ای آباد خواهد شد، خانه‌ی

دل‌تان آباد...



تلفن هماهنگی:
۰۵۱ - ۳۷۱۱۲۱۱۱ - ۱۳
www.Hamdham.org



خانه ای کوچک برای مهربانی های بزرگ



این خانه در یک نگاه

بعضی از تکه‌های زمین خدا خوشبخت‌ترند چون می‌شود نردبان‌هایی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت ... زمین خدا وسیع است. زمین خدا هوشیار است. وقتی آدم‌های زیادی، همزمان از یک نقطه‌ی زمین، آرزوهایشان را راهی آسمان کنند، خلوص آن نقطه، بیشتر می‌شود ... خدا مهربان‌تر به آنها نگاه می‌کند گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی هست پر از آرزو ... از ذهن‌هایی سپید و بی‌فریب ...

سال ۱۳۵۶ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه ۱۰۰۰۰ متر مربع، سهم دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند، آموزش ببینند، خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیک شوند. این موسسه که «فتح‌المبین» نام گرفته است، ابتدا با پذیرش ۶۰ دختر و تحت پوشش سازمان بهزیستی، آغاز به کار کرد.

در سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه، به شیوه‌ی هیئت امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. هیئت امناء، همگی از خیرین و نیک‌اندیشان‌اند و با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران فتح‌المبین، گام برمی‌دارند.

اقدامات موثری مثل تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف مجموعه، راه اندازی سیستم‌های هواساز، لاندردی و تهویه و همچنین تکمیل و بهره برداری از ساختمان شهید





شهربانو - بخش مراقبت‌های ویژه (سرای مهر)

شahید، در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد. در سال ۱۳۸۴ موسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل شد و تحت عنوان خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین به هیئت امنا واگذار گردید. هیئت مدیره‌ی موسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد. نام این بزرگواران به این شرح است:

آقای اکبر صابری فر، رئیس هیئت مدیره. مهندس حمید طیبی، نائب رئیس. خانم دکتر زهرا حجت، مدیرعامل موسسه و آقایان مهندس محمد چوپانکاره، علی‌اکبر علیزاده، احمد شاهید و سید مرتضی ادیبی نیز دیگر اعضای هیئت مدیره هستند. مسئول فنی و مدیریت مؤسسه آقای جعفر شیرازی‌نیا می‌باشد. فرزندان این مرکز همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مرکز در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مامور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۳۹۸ مددجو، ۱۵۰ نیروی قراردادی تغییر یافته است علاوه بر این ۲۵۴ نفر نیروی افتخاری (۲۱۱ نفر زن و ۴۳ نفر مرد) با این موسسه همکاری دارند. مجموعه به تدریج از نهال به یک درخت پرشاخه تبدیل می‌شود. مددجویان ۷ تا ۱۲ ساله‌ای که مرکز با آمدن‌شان، افتتاح شده بود؛ حالا در سنین ۴ تا ۶۰ سال هستند و در پنج زیرمجموعه نگهداری می‌شوند: ایزوله - سرای مهر (عقب ماندگی ذهنی عمیق)

تربیت پذیر (عقب ماندگی ذهنی متوسط)
آموزش پذیر (عقب ماندگی ذهنی خفیف)
خانه پناهگاهی (آموزش پذیر در سنین ۴ تا ۱۲ سال)
مرکز آموزش روزانه
خوابگاه دانش آموزی

مددجویان مرکز، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی استفاده می‌کنند. خدمات توانبخشی از جمله: فیزیوتراپی، گفتار درمانی و کاردرمانی، فعالیت‌های مختلف ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی و شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم‌بافی، سوزن‌دوزی و سرمه‌دوزی فراهم کردن فضایی شبیه به خانه برای دختران این مرکز، هزینه‌های سنگینی دربردارد. برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی هم، تنها پاس‌خگوی حدود یک پنجم این هزینه‌هاست و الباقی را کمک‌های مردمی تأمین می‌کند.

کمک‌های مردمی که اهل خیرند و خطی روشن از زیر کفش‌هایشان روی پیاده‌رو باقی‌ست ...
جایی روی خوشبختی زمین.



A status report of fatholmobin – Hamdam Rehabilitation charity

Fatholmobin rehabilitation charity' was established by order of the then- govern or in 1977, with the land-area of 10.000 square meters. In the beginning, the institute began its work with 60 mentally retarded girls. In 2001 , the type of its administration changed into board directory.

The members of this board were all benevolent and charitable. They did so many significant actions such as commissioning of air conditioning and ventilation systems and laundry equipment and they also exploited "shahid shaahid building" in four floors with the land area of 4000 square meters. In 2005, the fatholmobin Rehabilitation charity became independent from the social welfare organization and was donated to the board under the name of "A charity supporting people with disabilities". The board of the directors consists of seven main members and two vice ones:

- 1- Akbar saberi(Head of the board)
- 2- Hamid tayyebi (Vice president)
- 3- Zahra hojjat (Executive manager)
- 4- mohammad chupankare(Board of Directors)
- 5- Aliakbar Alizade (Board of Directors)
- 6- Ahmad Shaahid (Board of Directors)
- 7- Morteza Adibi (Board of Directors)
- 8- Jafar shirazinia (manager)

At the foundation, this institute had 186 cli-

ents and 93 official staffs which now tum to 398 clients and 150 official staffs. (It should be mentioned that all the clients are girls). And it should be mentioned that 254 volunteer members cooperate with this center are divided into four subsets in the age of 4 to 60 :

- 1- Isolate (Deep mentally retarded)
- 2- Educable (Moderate mentally retarded)
- 3- Trainable (Mild mentally retarded)
- 4- Trainable in the age of 4 to 12)
- 5- Student dormitory (for students of elementary school, guidance school, and high school)

In order to achieve maximum physical and mental ability, these clients have been provided with different rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy and participating in art workshops such as, kilim-weaving, needle-lace, and purl works.

Such activities and workshops are very expensive and costly. They cost 10.000.000 Rials for each client monthly. Subsidies from Social Welfare Organization aren't enough for these costs. So the rest is provided by public assistance.

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 ...

اشتراک سالانه با هزینه پست (۴ شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
فروش یک شماره‌ی نشریه با هزینه پست: ۱۰۰/۰۰۰ ریال

امکان اشتراک نشریه به سه طریق امکان پذیر است:

- ۱- مراجعه حضوری و پرداخت نقدی حق اشتراک
 - ۲- واریز به شماره حساب رفاه کارت ۵۸۹۴۶۳۱۸۳۷۶۰۷۴۷۲
 - ۳- پرداخت اینترنتی از طریق سایت www.Hamdham.org
- برگ اشتراک و رسید بانکی را به نشانی مشهد مقدس - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ ارسال فرمائید و یا شماره پیگیری را با تلفن ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳ اعلام نمائید.
هرگونه تغییر در نشانی پستی خود را سریعاً به دفتر نشریه به صورت کتبی و یا از طریق تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ اطلاع دهید.

اشتراک سالانه با هزینه پست (۴ شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
فروش یک شماره‌ی نشریه با هزینه پست: ۱۰۰/۰۰۰ ریال

امکان اشتراک نشریه به سه طریق امکان پذیر است:

- ۱- مراجعه حضوری و پرداخت نقدی حق اشتراک
 - ۲- واریز به شماره حساب رفاه کارت ۵۸۹۴۶۳۱۸۳۷۶۰۷۴۷۲
 - ۳- پرداخت اینترنتی از طریق سایت www.Hamdham.org
- برگ اشتراک و رسید بانکی را به نشانی مشهد مقدس - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ ارسال فرمائید و یا شماره پیگیری را با تلفن ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳ اعلام نمائید.
هرگونه تغییر در نشانی پستی خود را سریعاً به دفتر نشریه به صورت کتبی و یا از طریق تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ اطلاع دهید.

اشتراک سالانه با هزینه پست (۴ شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
فروش یک شماره‌ی نشریه با هزینه پست: ۱۰۰/۰۰۰ ریال

امکان اشتراک نشریه به سه طریق امکان پذیر است:

- ۱- مراجعه حضوری و پرداخت نقدی حق اشتراک
 - ۲- واریز به شماره حساب رفاه کارت ۵۸۹۴۶۳۱۸۳۷۶۰۷۴۷۲
 - ۳- پرداخت اینترنتی از طریق سایت www.Hamdham.org
- برگ اشتراک و رسید بانکی را به نشانی مشهد مقدس - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ ارسال فرمائید و یا شماره پیگیری را با تلفن ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳ اعلام نمائید.
هرگونه تغییر در نشانی پستی خود را سریعاً به دفتر نشریه به صورت کتبی و یا از طریق تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۲۱۱۲۱ اطلاع دهید.



Rehabilitation charity fatholmobin - Hamdam | www.Hamdham.org

Hamdam



مؤسسه خیریه توانبخشی همدان - فتح المبین

نام خانوادگی:

سال تولد:

شغل:

نشانی:

تلفن:

پست الکترونیک:

میزان و رشته تحصیلی:

نام مؤسسه:

شماره موردنظر برای شروع اشتراک:

کدپستی:

صندوق پستی:

فکس:

تاریخ و امضاء

نام خانوادگی:

سال تولد:

شغل:

نشانی:

تلفن:

پست الکترونیک:

میزان و رشته تحصیلی:

نام مؤسسه:

شماره موردنظر برای شروع اشتراک:

کدپستی:

صندوق پستی:

فکس:

تاریخ و امضاء

نام خانوادگی:

سال تولد:

شغل:

نشانی:

تلفن:

پست الکترونیک:

میزان و رشته تحصیلی:

نام مؤسسه:

شماره موردنظر برای شروع اشتراک:

کدپستی:

صندوق پستی:

فکس:

تاریخ و امضاء