



ماهنامه داخلی دوست اُتیسَم
• تخصصی • آموزشی
• علمی • فرهنگی



افزایش مهارت‌های
کودکان اُتیسَم در
کمپ تابستانی

شناسایی خانواده‌های
کم‌بضاعت و همراه بودن
با آنها

آموزش تخصصی و
باکیفیت برای همه کودکان
اُتیسَم سرزمینمان

کیمی (دوست اُتیسَم) درگذشت

شماره اول ۳۱ تیر ۱۴۰۲

کودک من اتیسم دارد

برای بعضی از والدین، این خبر که **”کودک شما اتیسم دارد”** مثل یک شوک می‌ماند؛ در حالی که برخی دیگر، با توجه به ویژگی‌های کودک خود انتظار این تشخیص را دارند. تشخیص اختلال برای همه والدین نگران‌کننده و سبب ایجاد احساس ناامنی در رابطه با ناتوانی یا کم‌توانی کودکشان در آینده می‌شود که این امر بسیار طبیعی است. اگرچه هیچ درمان و داروی شناخته شده‌ای برای اختلال اتیسم وجود ندارد، اما کودک می‌تواند رشد کند، یاد بگیرد و مهارت‌ها را متناسب با ظرفیتش کسب کند، بنابراین شما به عنوان والد می‌توانید با کسب اطلاعات کافی در این خصوص در خانه، محیطی مناسب با نیازهای کودکتان فراهم کنید.

اتیسم چیست؟

اتیسم اختلالی عصبی - رشدی است که در سه سال اول زندگی کودک نمایان می‌شود. فرد به طور دائم در موقعیت‌های مختلف در ارتباطات اجتماعی خود مشکلات و چالش‌هایی را تجربه می‌کند و نشانه‌هایی همچون رفتار، علایق و فعالیت‌های محدود و تکراری، عدم توانایی مناسب در برقراری تماس چشمی، فقدان کامل حالات هیجانی صورت، نقص در مهارت‌های کلامی و غیرکلامی، واکنش افراطی یا تفریطی به محرک‌های حسی و... را از خود بروز می‌دهد. شدت و نوع این علائم در هر کودک اتیسم متفاوت و همین امر تعیین‌کننده سطح اتیسم در کودک است.

آخرین آمار اختلال طیف اتیسم در جهان ۱ در هر ۳۶ تولد زنده است.



موسسه خیریه دوست اُتسم

صاحب امتیاز:

نیلوفر سَرایلو

مدیر محتوا:

دره هاشمیان
فاطمه غفرانی
مهسا علیمردانی
مریم افروزی
مریم کشاورز
مجید قربانی

تیم تولید محتوا:

علیرضا مشرف

طراحی گرافیک:



دانلد تریپلت کیس شماره ۱ اتیسم در ۸۹ سالگی درگذشت

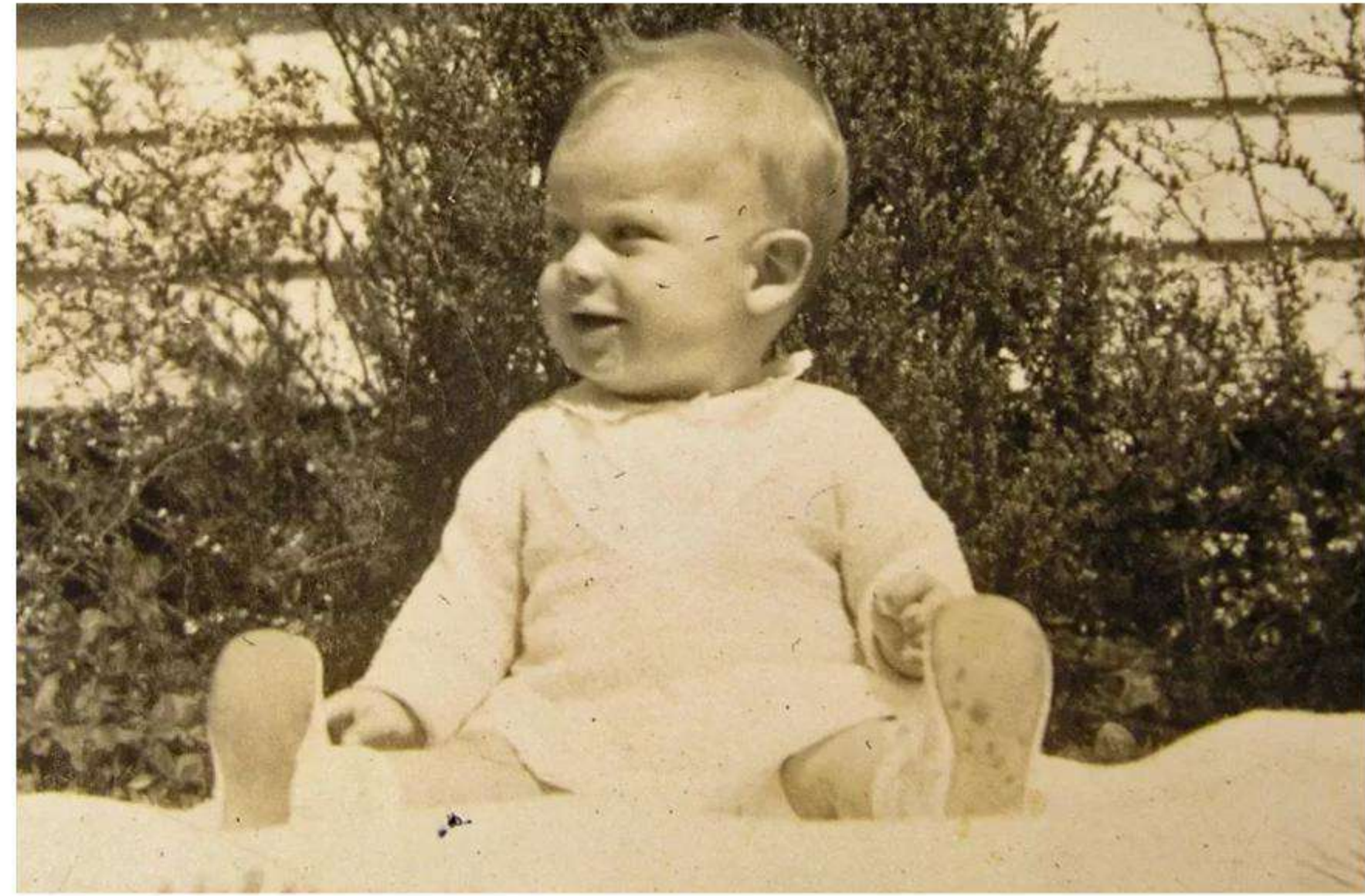
واژه‌های زیادی بودند. اما هیچ یک برای توصیف دانلد کافی نبود. در دهه ۱۹۳۰، روانپزشکی آمریکا برای آنچه که «خطای طبیعت» نامیده می‌شد، اصطلاحات کمی نداشت. واژه‌های «ابله» و «احمق» و «دیوانه» وجود داشتند. "ساده لوح" و "نادان" و "کودن" از دیگر کلمات بودند. با این حال هیچ چیز برای توصیف پسری کوچک وجود نداشت که دوست داشت فریاد بزند "گل داوودی" اما مادرش را در آغوش نمی‌گرفت. مری به پزشکان التماس می‌کرد که برای توصیف مشکل پسرش واژه‌ای به کار ببرند. او حتی پسرش را نزد لئو کانر، بهترین روانپزشک کودک در آمریکا برد، اما او نیز از این کار خودداری کرد. کانر به ماری گفت که پزشکی مدرن هیچ کلمه‌ای برای توصیف او ندارد. کانر در نهایت برای دانلد یک اصطلاح خنثی‌تر را انتخاب کرد. کانر او را "کیس ۱" صدا کرد.

انگلیسی رایج کلمه‌ای برای این موضوع نداشت، بنابراین کانر کلمه‌ای را برای آن از جای دیگری در روانپزشکی قرض گرفت. کلمه‌ای که او انتخاب کرد از یک کلمه یونانی "اوتوس" گرفته شده است که به معنای "خود" است. او نوشت که دانلد "اوتیستیک" است.

خواربارفروشی و پارکینگ. او معمولاً کت‌ها را روی مچ دست خود نگه می‌داشت، بنابراین همیشه آماده بود. بعدها، وقتی افراد دیگر متوجه شدند که «دان» کیست، کل منطقه به دنبال او بودند. هنگامی که برخی از روزنامه نگاران می‌خواستند در مورد او بنویسند، از مردم محلی می‌خواستند تا آنها را به دانلد معرفی کنند. مردم این کار را می‌کردند اما همیشه می‌گفتند: اگر به او صدمه‌ای بزنی، پشیمانم می‌کنیم. داستان «دان» تبدیل به کتاب شد. کتاب تبدیل به یک فیلم شد و «دان» مدخلی در "دایره المعارف بریتانیکا" شد.

با این حال او، برای مردم می‌سی‌سی‌پی، همیشه فقط «دان» بود. کشیشی که در مراسم تشییع جنازه او موعظه کرد، خطبه خود را با شماره خود آغاز کرد: او گفت: من ۴۷۲ هستم. بعداً، سایرین در جمعیت نیز به او پیوستند: من ۱۳۱۶ هستم. من ۴۰ هستم. من ۳۰ هستم. اما «دان» هرگز به خودش شماره نداده بود، بنابراین آنها هم این کار را نکردند. برای آنها، دانلد تریپلت - کیس ۱ - همیشه فقط «دان» بود.

کانر کار را روی کاغذ شروع کرد. او ده کودک دیگر را نیز در آن گنجانده، اما دانلد اولین او بود: «کیس ۱». او نوشت که بسیاری از این کودکان خصوصیات بسیار متفاوتی داشتند. با این حال، همه آنها در یک چیز مشترک بودند: "ناتوانی در برقراری ارتباط عادی با مردم". انگلیسی رایج کلمه‌ای برای این موضوع نداشت، بنابراین کانر کلمه‌ای را برای آن از جای دیگری در روانپزشکی قرض گرفت. کلمه‌ای که او انتخاب کرد از یک کلمه یونانی "اوتوس" گرفته شده است که به معنای "خود" است. او نوشت که دانلد "اوتیستیک" است.



دانلد خوشحال بود. به مردم عدد می‌داد. کشیش مارک ۴۷۲ بود. دوستش "سلسنت" ۱۳۱۵ بود. اولیویا و توبی ۱۵۴ و ۱۵۵ بودند. او عاشق ضربه زدن به مردم با کت‌های پلاستیکی بود. اوایل او در محل کارش به همکارانش ضربه زده بود، اما پس از آنکه در این خصوص با مشکلات زیادی مواجه شد هنگامی که همکارهایش بیرون بودند، به دنبال ضربه زدن به آنها بود. حتی در





حمایت‌هایت طعمی دلنشین دارد

حامیان و دوستان من

در مسیر رسیدن به اهداف و چشم‌اندازهای مؤسسه خیریه دوست اتیسم که مهم‌ترین آنها آموزش و افزایش مهارت‌های این کودکان در تمامی زمینه‌های آموزشی می‌باشد، راه بسیاری پیش‌رو داریم. در همین راستا ما برای خدمات‌رسانی مناسب و تأمین نیازهای این کودکان و خانواده‌های آنها نیاز به حمایت حامیان و داوطلبان داریم. شرکت‌هایی هستند که حامی و همراه کودکان ما می‌باشند. با حضور پر مهر شرکت‌های مزمز، تک ماکارون، عقاب، فرمند، سمیه، فومنات، شیبابا، شرکت نفت و گاز سرو، الیت و کوپا این مسیر برای ما بیشتر هموار گردیده است و امید است که همچنان حامیان پایداری برای ما باقی بمانند. از محصولات اهدایی این شرکت‌ها در وعده‌های صبحانه و ناهار کودکان در کمپ تابستانی ۱۴۰۲ و میان‌وعده در بین ساعات آموزش استفاده می‌گردد. همچنین از این محصولات به‌صورت پک‌های حمایتی برای خانواده‌ها در اعیاد مذهبی مانند: عید قربان و غدیر، ماه رمضان و... مناسبت‌های مهم کشوری مانند: نوروز، یلدا و... استفاده شده است.

آرزوهای من خیلی بزرگ نیست، اما برای رسیدن به آن به شما نیاز دارم

برگزاری هر کمپین، تحقق یک رویاست

تیم ما در خیریه دوست اسیسم همواره تلاش می‌کند با فضا سازی مناسب و استاندارد، تأمین نیازهای آموزشی و افزایش مهارت‌ها در کودکان و شناسایی دیگر نیازهای آنها، کمپین‌هایی را با همراهی انسان‌های دغدغه‌مند در جهت تأمین این امکانات برگزار کند. این کمپین‌ها در مدت زمان مشخص در سایت و فضاهای مجازی اطلاع‌رسانی می‌شود. بعد از پایان کمپین گزارش خرید و تأمین موضوع عنوان شده به اطلاع تمام خیرین می‌رسد. از جمله کمپین‌های برگزار شده می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- کمپین تجهیز کتابخانه - تجهیز مرکز پاسداران
- کمپین از بازی تو تا درمان من - تهیه تاب و ترامپولین برای مرکز پاسداران
- مهر متفاوت، کودک متفاوت - خرید ابزار نوشتاری و کیف برای اول مهر
- کمپین نقاشی با شعار (خونه‌ی من تو نقاشی‌هاست، تو واقعیش کن)

همراه لحظه های دیجیتال



منم با دوستانم تعطیلات تابستونی دارم...

افزایش مهارت های کودکان اتیسم در کمپ تابستانی

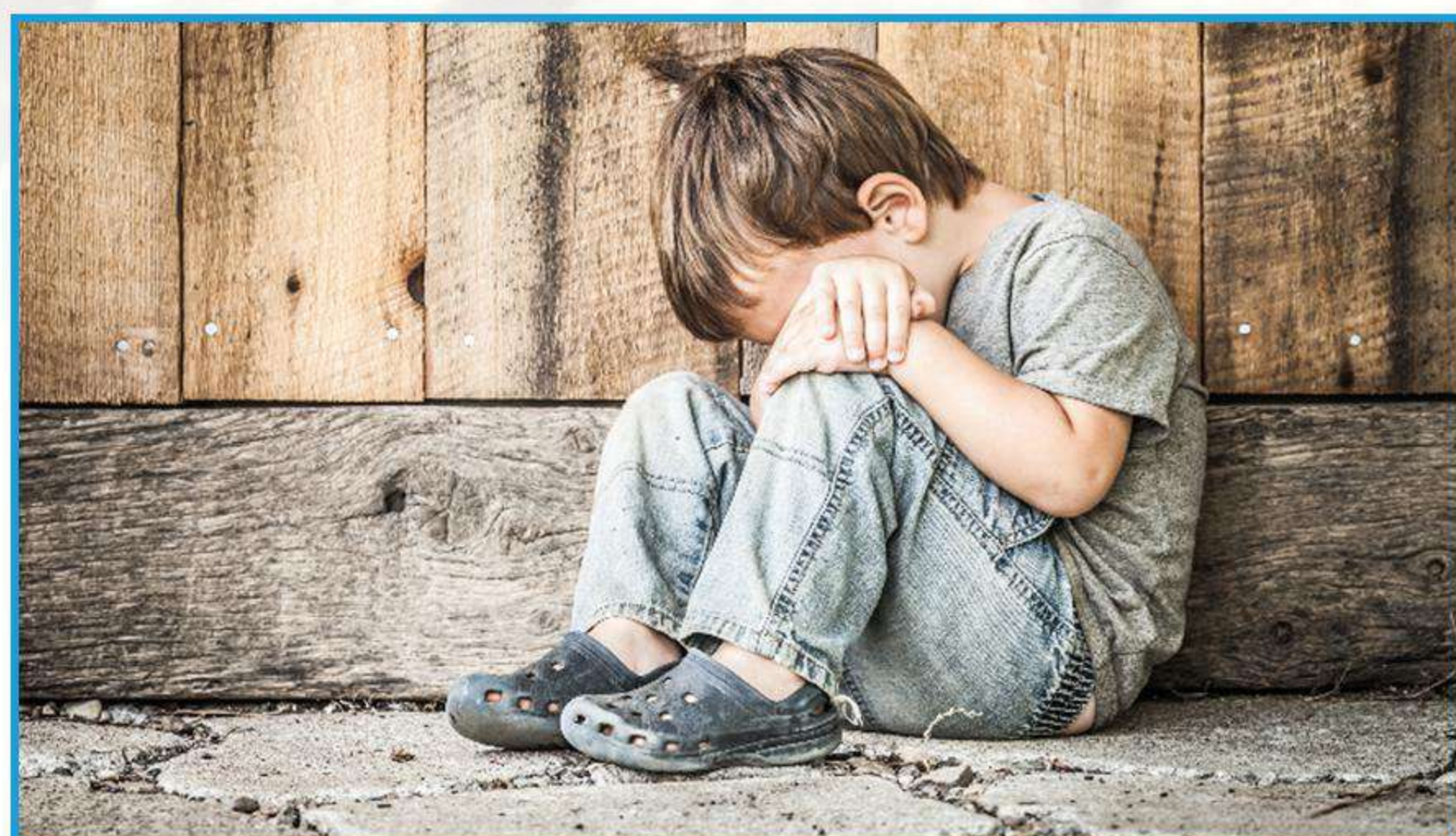
موسسه خیریه دوست اتیسم در تابستان سال جاری بنا به درخواست خانواده ها و تعطیلی مدارس، موسسه اقدام به برگزاری کمپ تابستانی ویژه کودکان طیف اتیسم از ۲ سال تا ۱۶ سال کرده است. کودکان در کمپ تابستانی مهارت هایی همچون: آمادگی جسمانی، دوچرخه سواری، دوستی و تعامل و مهارت های خودیاری را فرامی گیرند. این کمپ ۳ روز در هفته، روزهای زوج از ۹ صبح تا ۲ بعد از ظهر همراه با وعده صبحانه و ناهار برگزار می گردد. در این کمپ کودکان به همراه مربیان و دوستان خود در کارهای روزانه همچون: آماده کردن صبحانه و ناهار، چیدن وسایل و جمع کردن سفره همکاری می کنند. همچنین در کلاس آمادگی جسمانی، تمامی کودکان به همراه دوستان خود به طور همزمان، توسط مربی متخصص حرکتی تمرین داده می شوند. علاوه بر این در زمان استراحت از بچه ها با میوه های تابستانی و خوراکی های متنوع پذیرایی می شود. این کمپ در مرکز شیخ بهایی به صورت پایلوت در حال برگزاری است تا در صورت موفقیت، سال آینده در تمامی مراکز اجرا شود.



هیچ کودکی نباید از حق آموزش و کودکی محروم بماند

شناسایی خانواده‌های کم‌برخوردار و همراه بودن با آنها

رسالت ما در دوست‌اتیسم، ارائه خدمات تخصصی و عمومی موردنیاز به کودکان طیف‌اتیسم و خانواده‌های آنها می‌باشد. ما بر این باوریم تمامی این کودکان لایق بهره‌مندی از بهترین خدمات تخصصی در سراسر ایران هستند. همان‌طور که آگاه هستید هزینه‌های مختلف تحمیل شده به خانواده‌های اتیسم شامل موارد مختلفی مانند هزینه‌های پزشکی و دندان‌پزشکی، داروها، هزینه‌های خدمات توانبخشی متنوع، هزینه‌های کلاس‌های آموزشی، حمل‌ونقل و ... می‌باشد که بالا بودن هزینه‌های مذکور باعث می‌شود بسیاری از کودکان به دلیل توان مالی پایین خانواده از داشتن این خدمات محروم بمانند. هدف اصلی ما در دوست‌اتیسم ارائه‌ی خدمات باکیفیت به کودکان طیف‌اتیسم است.



بخش مددکاری خیریه دوست‌اتیسم، با دریافت مدارک شناسایی از خانواده‌ها و بازدید از منزل و شرایط خانواده، اقدام به ارائه خدمات رایگان یا نیمه رایگان به این کودکان می‌کند.

در خرداد ماه سال جاری، مددکاران موسسه، از ۴ منزل در تهران، ۵ منزل در قزوین و ۱۷ منزل در گرگان بازدید داشته‌اند تا بتوانند خدمات مناسب و موردنیازی را به خانواده‌ها ارائه دهند.



محیط امن و آموزش مناسب، حق منه

آموزش تخصصی و باکیفیت برای همه‌ی کودکان ایتیم سرزمینمان



یکی از مهم‌ترین خدمات ما در مؤسسه خیریه دوست ایتیم، راه‌اندازی کلینیک‌های تخصصی تحت حمایت خیریه، توسط تیم توسعه و با حمایت خیرین در شهرهای مختلف است.

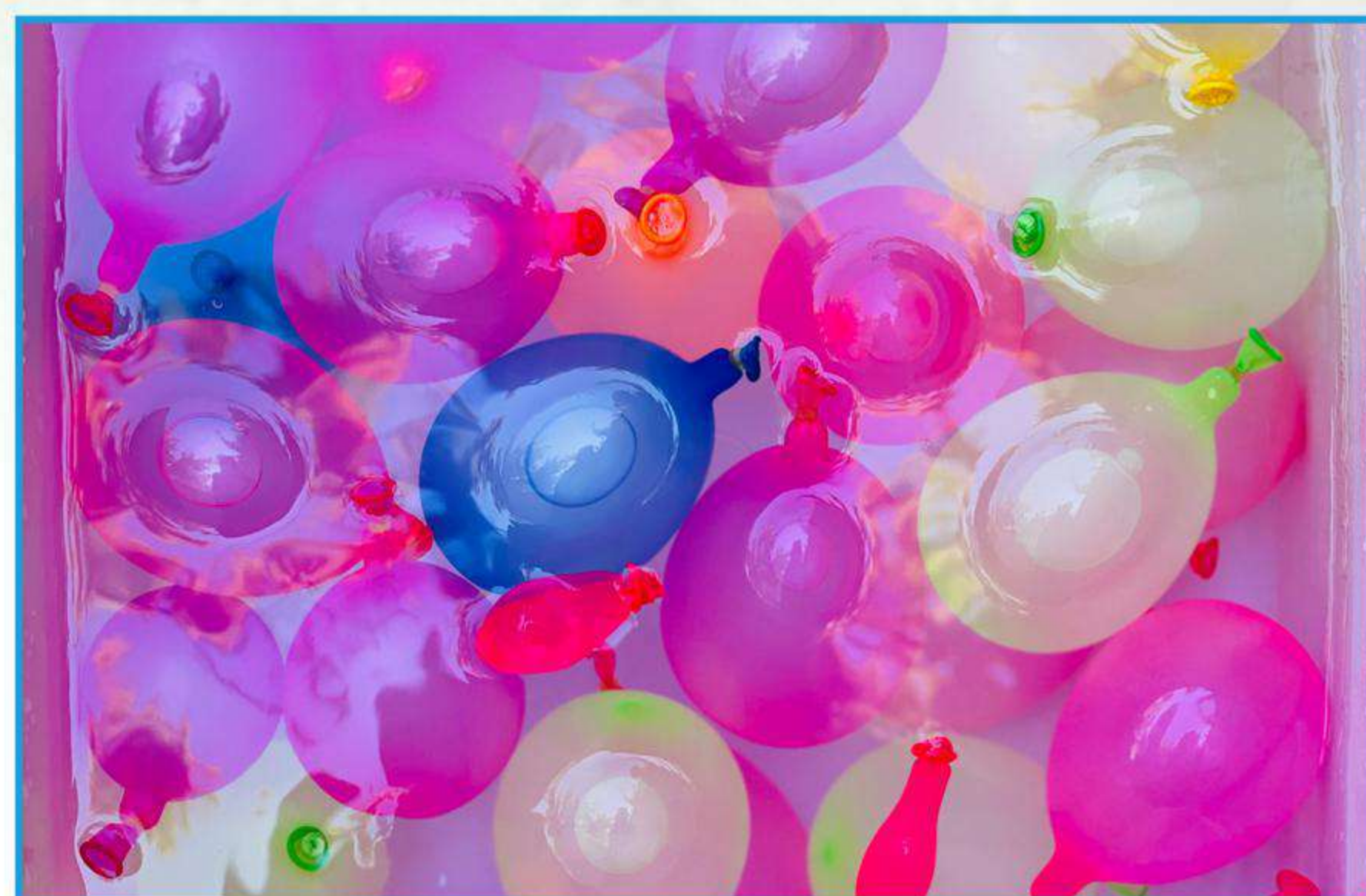
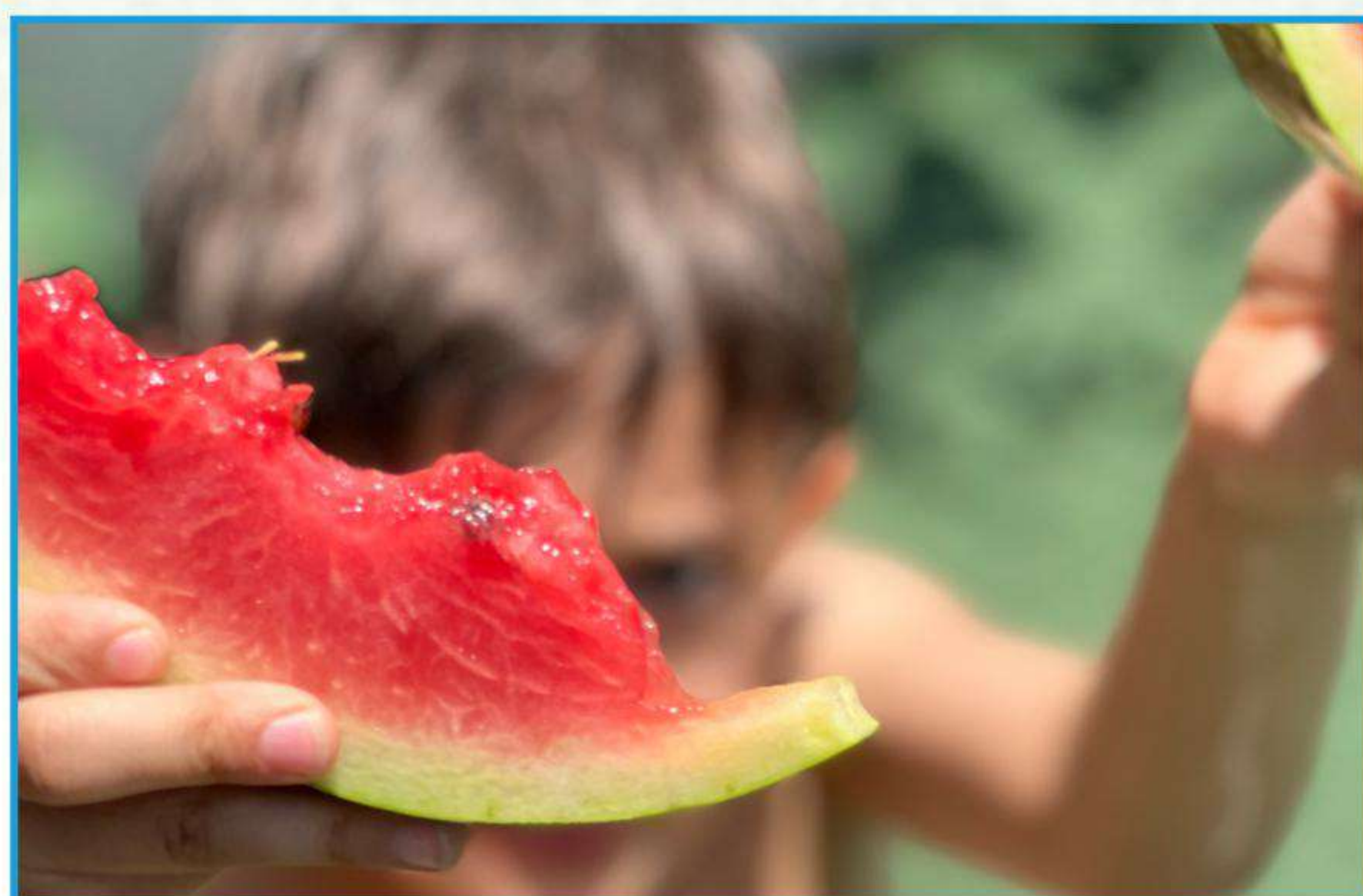
تمامی مراحل راه‌اندازی، تجهیز مراکز و آموزش کادر (کارشناسان و مربیان) از ابتدا توسط تیم متخصص و مجرب دوست ایتیم برنامه‌ریزی و مدیریت می‌شود.

تاکنون با تلاش و پشتکار تیم توسعه، سه مرکز توانبخشی تحت حمایت مؤسسه خیریه دوست ایتیم در استان‌های تهران (پاسداران)، گلستان (گرگان) و قزوین به مرحله‌ی راه‌اندازی و بازگشایی رسیده است؛ همچنین تیم ما در تلاش است با راه‌اندازی مراکز توانبخشی بیشتر در سایر استان‌ها بتواند همه کودکان دارای این اختلال را از آموزش و حق کودکی مناسب بهره‌مند کند.

هم اکنون تیم توسعه در حال بازسازی، استقرار تجهیزات موردنیاز و آماده ساختن شعبه‌ی دوم در شهرستان قزوین و بازدید ملک برای بازگشایی مرکز در شهرستان کرج است.

جشن بهانه‌ای است برای خنده من

ما در موسسه دوست اטיسم، همیشه سعی داریم فرصت‌هایی را برای مشارکت و تعامل بیشتر بچه‌ها، مربیان و خانواده‌های آن‌ها خلق کنیم؛ مانند جشن آب پاشونک. ما هر ساله جشن آب‌بازی را در هفته‌ی اول تابستان با عنوان جشن آب پاشونک در مراکز (شیخ بهایی، پاسداران، گرگان و قزوین) برگزار می‌کنیم. کودکان به همراه دوستان، مربیان و خانواده‌های خود در این جشن شرکت می‌کنند. باتوجه‌به علاقه و نیاز بچه‌ها به آب (که سبب تحریک حس عمقی و لامسه در کودکان طیف اטיسم می‌شود)، اهمیت آموزش، همکاری و مشارکت بچه‌ها با همسالان و دیگر افراد، مربیان سعی در جلب همراهی تمام کودکان در این فعالیت دارند. در این جشن از کودکان، مربیان و خانواده‌ها با میوه‌های تابستانی پذیرایی و جهت صرفه‌جویی در مصرف آب از اسباب‌بازی‌هایی مانند تفنگ آبپاش و بادکنک‌های آبی استفاده می‌شود.

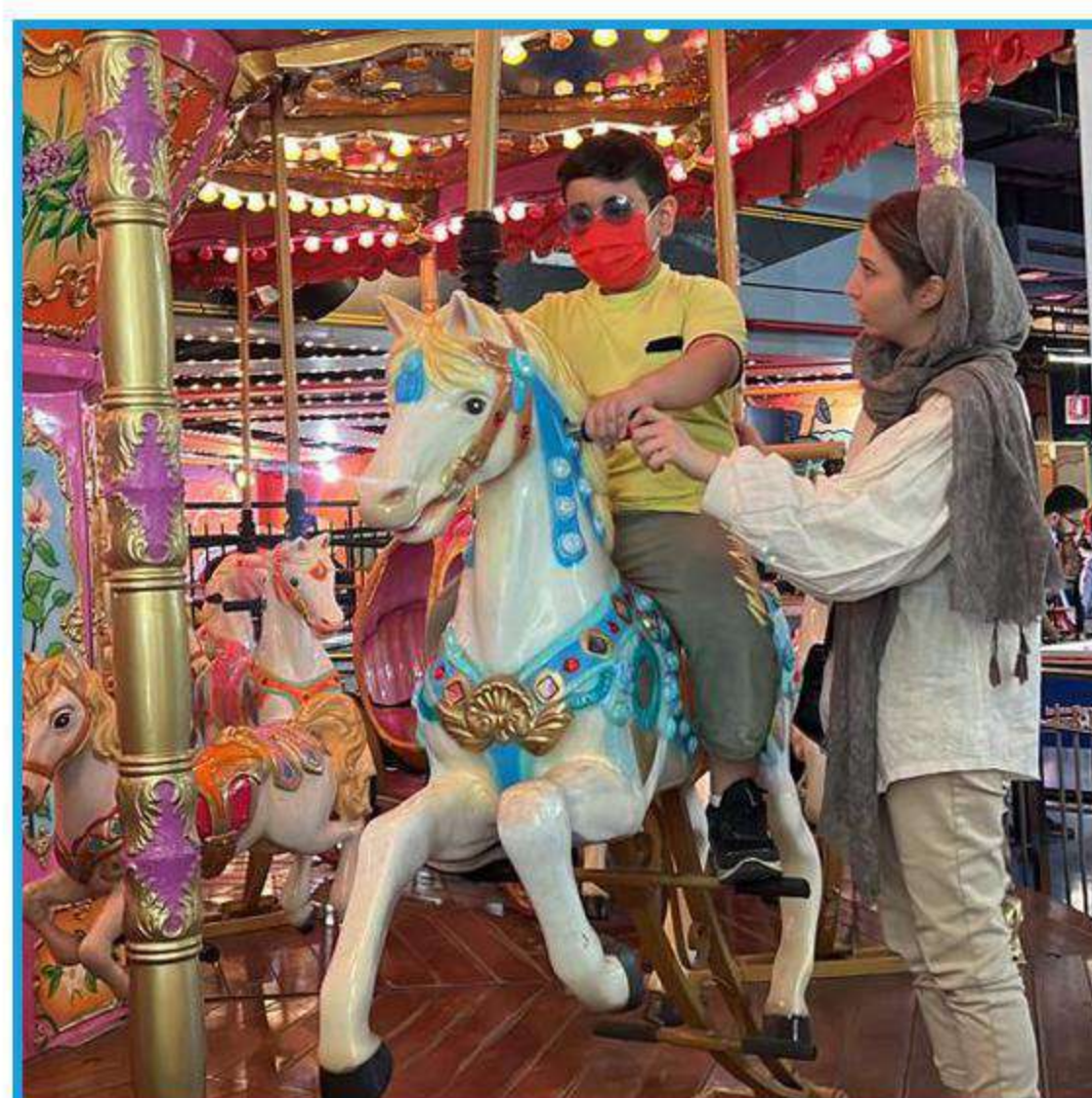




من متفاوتم، تفاوت‌هایم را بشناس

آگاهی بخشی در فضاهاى عمومی

از فعالیت‌های موسسه خیریه دوست اتیسم در راستای آگاهی‌رسانی می‌توان به حضور کودکان اتیسم با مربیان‌شان در اماکن عمومی (همچون: مراکز تجاری، تفریحی، رستوران‌ها، پارک‌ها، کافی‌شاپ‌ها و...) اشاره کرد. با اجرای این فعالیت‌ها کودکان اتیسم در مکان‌های عمومی حضور پیدا می‌کنند تا با چالش‌های محیط بیرون روبه‌رو شوند و خودتنظیمی را آموزش ببینند، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را ارتقا دهند و به همراه مربیان خود در محیط‌های متنوع تمرین کنند. از دیگر اهداف ما، آشنایی افراد جامعه با کودکان اتیسم، خصوصیات و ویژگی‌های آنها و نحوه صحیح برخورد با این کودکان و خانواده‌های آنها می‌باشد. در مسیر تحقق اهداف ذکر شده: نشر ثالث، بال کافه، کاربازیا، رستوران مرغ‌سوخاری کوپال، کلوپ ورزشی کودکان تهران و اچ بی سوئیت (HBS) همراه ما بودند که همواره قدردان این همراهی ارزشمند هستیم.





کارهای ساده برای تو، دغدغهی منه

کاهش دغدغه خانواده‌ها

پیرایش و آرایش برای خانواده‌های کودکان طیف اتیسم یک دغدغه است. محیط جدید، افراد غریبه، نور، انواع صدا و بو، مشکلات حسی و شناختی و همچنین تجربیات ناخوشایند گذشته، عواملی هستند که باعث بهم ریختگی کودکان در محیط آرایشگاه می‌شود. ما با آگاهی به این موضوع و در جهت کاهش دغدغهی خانواده‌ها با همکاری تیم متخصص و مجرب پازل (در زمینه کوتاهی مو کودک) توانستیم این نیاز کودکان و دغدغه خانواده‌ها را برطرف کنیم.

خدمات آرایشگاه به صورت رایگان، در محیط مناسب و تمیز، در دفتر مرکزی خیریه برگزار می‌گردد که سبب ایجاد حس امنیت، همراهی مربیان متخصص، آسوده خاطر شدن مادران و ساختن یک خاطره خوب از آرایشگاه برای این کودکان می‌شود.



رسالت ما، تربیت نیروی متخصص

تربیت مربی

امروزه شاهد افزایش روزافزون شیوع نرخ اטיسم در جهان هستیم. در حال حاضر از هر ۳۶ تولد ۱ کودک با اختلال طیف اטיسم متولد می‌شود. می‌توان گفت یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های خانواده‌های درگیر با اטיسم، کمبود مربی متخصص و حرفه‌ای برای آموزش کودکان طیف اטיسم است. موسسه خیریه دوست اטיسم از سال ۹۷، دوره‌های تربیت مربی را با بهترین سرفصل‌های آموزشی و با استفاده از منابع بین‌المللی برای آموزش متخصصان در سراسر ایران برگزار کرده است که این آموزش‌ها مطابق با جدیدترین منابع و متدهای آموزشی روز دنیا است. علاوه بر این بسیاری از آموزش‌های ما بومی‌سازی شده است. این دوره‌ها به صورت فشرده و در کوتاه‌ترین زمان ممکن (۳ ماهه)، مربیان متخصص را آموزش می‌دهد که امکان برگزاری هر دوره به صورت حضوری و آنلاین در ۲ بخش تئوری و عملی برای فراگیران فراهم و اجرا شده است.

تا به امروز ۱۰ دوره به صورت آنلاین و ۱۲ دوره به صورت حضوری برگزار شده است.



در شعب ما چه می‌گذرد؟

"استان قزوین، شهرستان قزوین: موسسه خیریه دوست اتیسم"

کلاس‌های گروهی کودکان طیف اتیسم تیر ماه سال جاری برای اولین بار در شعبه دوست اتیسم شهرستان قزوین برگزار گردید. این کلاس‌ها فعالیت‌هایی همچون: آمادگی جسمانی و افزایش تعاملات اجتماعی و دوستی را در بر گرفت که کودکان طیف اتیسم به همراه مربیان خود آموختند در فعالیت‌های گروهی با دوستان و همسالان خود همکاری کنند و تمرینات آمادگی جسمانی را زیر نظر متخصص تربیت‌بدنی مجموعه انجام دهند. همچنین مشاوره‌ی گروهی والدین توسط محمدباقر طاهری تسهیلگر موسسه برگزار گردید.



در شعب ما چه می‌گذرد؟

"استان گلستان، شهرستان گرگان: خانه کودکان اسیسم"

از جمله فعالیت‌های اجرا شده در موسسه خانه کودکان اسیسم، با شروع فصل گرم تابستان، جشن آب پاشونک است که در گرگان برگزار گردید. در این جشن کودکان علاوه بر بازی‌های گروهی و لذت بی‌دغدغه در کنار مربیان و خانواده‌هایشان با میوه‌های خنک تابستانی پذیرایی شدند.

در ادامه، مشاوره‌ی گروهی والدین توسط تسهیلگر موسسه محمدباقر طاهری در شعبه گرگان برگزار شد.



اولین مجمع عمومی سالانه‌ی خانه کودکان اتیسم گرگان

مجمع عمومی سالانه‌ی خانه کودکان اتیسم گرگان

در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۲، اولین مجمع عمومی سالانه‌ی خانه‌ی کودکان اتیسم در شهر گرگان، با حضور اعضای هیئت مدیره، هیئت امناء، مؤسسين خانه‌ی کودکان اتیسم و سایر مهمانان این مجمع، برگزار شد. گرچه مشکلات و خلاءهای بسیاری در حوزه‌ی اتیسم و توانبخشی اتیسم وجود دارد، با این حال مهم‌ترین عواملی که شروع و ادامه‌دادن خدمات توانبخشی را برای والدین و کودکان طیف اتیسم با چالش روبرو می‌کند نبود متخصصین به‌روز و آموزش‌دیده در حوزه‌ی اتیسم، پرهزینه بودن آموزش‌ها و خدمات توانبخشی برای این اختلال مادام‌العمر و عدم وجود مراکز تخصصی و مجهز در دسترس و نزدیک به محل زندگی کودک است. در همین راستا و با هدف توسعه ارائه خدمات اثرگذار، در ادامه این جلسه آقای امیر مسعود امیری، مؤسس خیریه‌ی دوست اتیسم، بر لزوم اهمیت آموزش مربیان و متخصصین در حوزه‌ی اتیسم و نیاز روزافزون به منابع جدید و تخصصی تأکید کردند. همچنین آقای مهدی لطفی، مؤسس خانه‌ی کودکان اتیسم نیز بر لزوم تأسیس مراکز اتیسم استاندارد، جذب حمایت‌های مالی و معنوی و آگاهی‌رسانی در حوزه‌ی اتیسم، سخنانی را ایراد کردند. امید است با حمایت‌های خیرین و فعالین حوزه‌ی اتیسم، بتوانیم گام‌هایی مؤثر و روبه‌جلو در مسیر حل چالش‌های این حوزه برداریم.

پازلی از خاطرات



کمپ تابستانی - تابستان ۱۴۰۲



جشن یلدا - دی ماه ۱۴۰۱



روز جهانی عکاسی - مرداد ماه ۱۴۰۱



روز جهانی عکاسی - مرداد ماه ۱۴۰۱



کمپین نقاشی - مرداد ماه ۱۴۰۲



جشن مهر - مهر ماه ۱۴۰۱

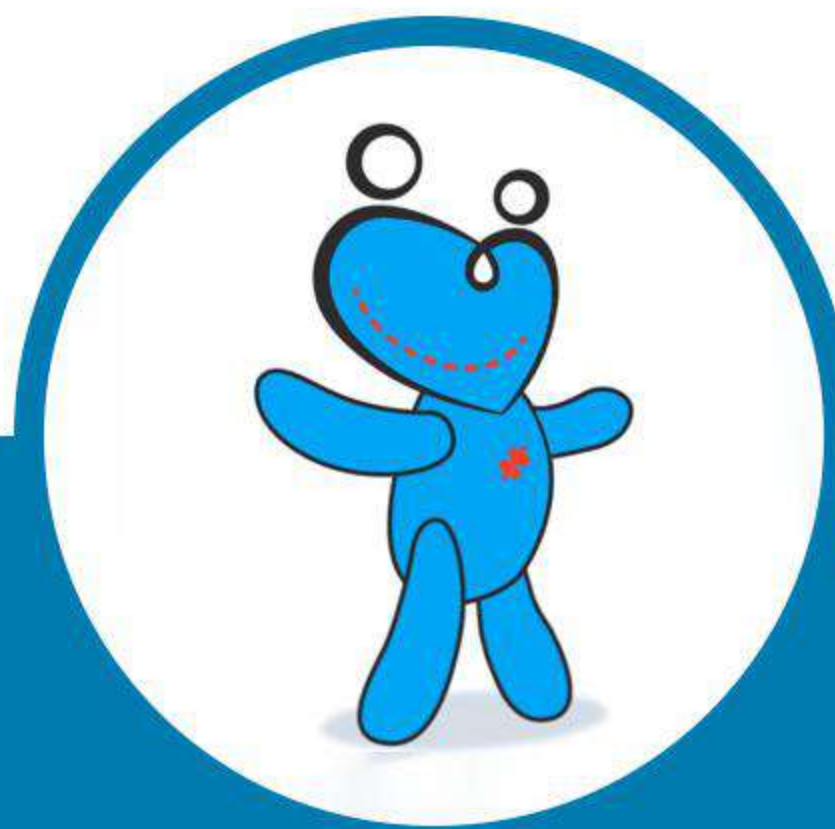
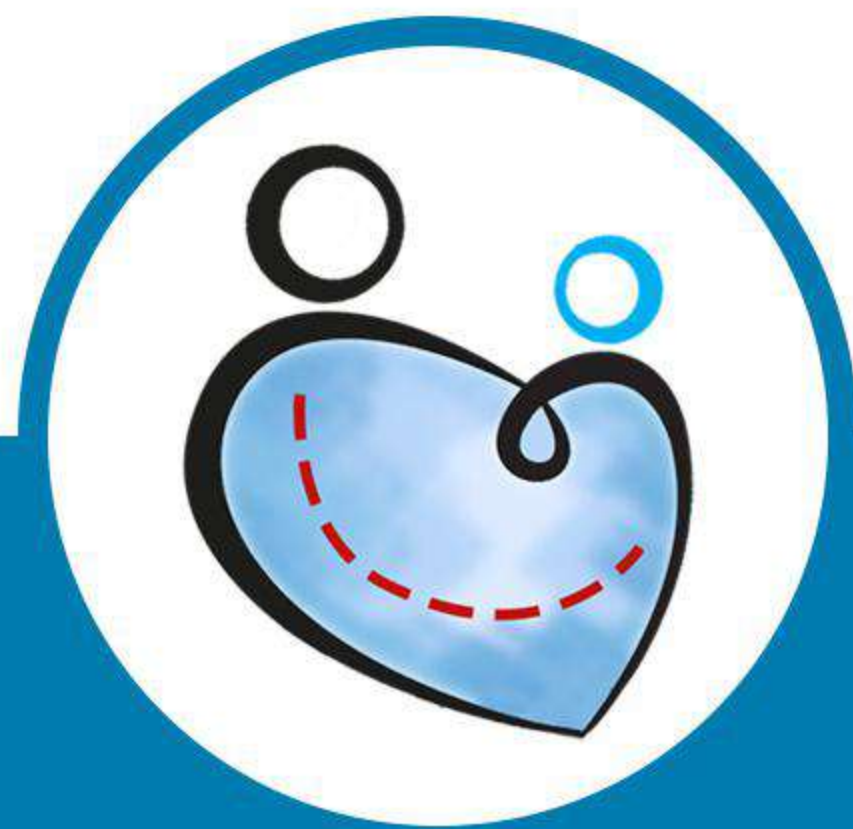
اتیستک را می‌شناسی؟!

اتیستک شخصیتی خلق شده توسط موسسه خیریه دوست اتیسم، برای معرفی این اختلال به جامعه است. طراحی عروسک اُتیستک، برگرفته از لوگوی موسسه با هدف حمایت از کودکان طیف اتیسم می‌باشد.

این عروسک از سال ۹۸، برای فروش و اختصاص هزینه آن به حمایت و آموزش کودکان طیف اتیسم طراحی و تولید شده است. اتیستک فقط یک جاسوییچی ساده نیست بلکه نمادی از اتیسم و تفاوت کودکان است که بعد از خرید، همراه با نام و شناسنامه‌ی خود به دست شما می‌رسد.

عوااید حاصل از فروش کتاب‌ها و محصولات موسسه از جمله اتیستک، صرف حمایت و آموزش کودکان با اختلال اتیسم می‌گردد.

شما با خرید اتیستک، به جمع حامیان کودکان طیف اتیسم پیوسته و با استفاده از آنها، سفیر معرفی اتیسم در جامعه خواهید شد.



راه‌های ارتباطی با موسسه خیریه دوست اتیسم

● دفتر مرکزی:

تهران، شیخ بهایی شمالی، خیابان شهانقی، پلاک ۴۱

۸ ۸ ۶ ۱ ۶ ۹ ۳ ۰ - ۸ ۸ ۶ ۰ ۳ ۴ ۵ ۴

● شعب موسسه دوست اتیسم:

پاسداران: خیابان گل‌نبی، خیابان ناطق نوری، کوچه همایون، پلاک ۵

۰ ۲ ۱ - ۲ ۶ ۷ ۲ ۲ ۷ ۵ ۵

قزوین: بلوار سعادت، کوچه ارس، پلاک ۴۰

۰ ۲ ۸ - ۳ ۳ ۶ ۷ ۴ ۰ ۴ ۱

گرگان: کوی مهرگان، مهرگان پنجم، صیاد شیرازی چهارم،

روبروی پلاک ۲۱

۰ ۱ ۷ - ۳ ۲ ۵ ۵ ۸ ۱ ۲ ۲

