

ماهنامه شماره ۲۸۸
اسفند ماه ۱۴۰۳

که‌ریزک

اجتماعی
آموزشی
ترویجی

سال بیست و چهارم



سال نو مبارک ۱۴۰۴

مددجوی آسایشگاه خیریه که‌ریزک



از تحصیل تا اشتغال با کهریزک

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی
- مدیریت کسب و کار
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی)

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی
- مددکاری اجتماعی- خانواده
- مدیریت سلامت خانواده و مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
ویا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ تماس بگیرید

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طرح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضائی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۱۱۸ / ۸۸۸۲۶۸۷۹
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران
تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای
کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک
■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:

۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:
mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:
pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:
pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):
j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکت های مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

- ۲ سخن مدیر مسئول
۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

- ۴ وضعیت زنان سالمند در ایران
۶ ورزش های مناسب برای کبد
۸ تاثیر موسیقی درمانی بر سالمندان
۱۰ پیشگیری و مراقبت از کمردرد
۱۲ پیشگیری و غربالگری زودهنگام ایتسم
۱۴ آزار و اذیت در محیط کار و راه های مقابله با آن
۱۶ رفتار مناسب با افراد پیر در خانه های سالمندان
۱۷ اهمیت رعایت تغذیه اصولی در سالمندان
۱۸ ارزش تغذیه ای گیاه کاهو و خواستگاه آن
۲۰ منشا یابی عناصر گرد و غبار و آلودگی های ناشی از آن در ایران

زندگی و اجتماع

- ۲۰ گیاه پيله آ
۲۲ بی تفاوتی اجتماعی
۲۴ خستگی شغلی چیست
۲۶ سالمندی و مدیریت بحران های پیری جمعیت
۲۷ اهمیت آمار و برنامه ریزی در سازمان ها
۲۸ جرایم پزشکی انواع مراحل شکایت و مجازات
۳۰ ابری و کاربرد آن در کسب و کارهای کوچک و متوسط
۳۲ گامی چند با عاشقان کهریزک
۳۴ باخودشناسی میتوانیم از زندگی لذت کافی ببریم
۳۶ خاطرات نوروزی سالمندان کهریزک
۳۷ بایار حامی بزرگان خانواده

اخبار و گزارش

- ۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

- ۴۷ فالنامه
۴۸ جدول

گذرے بر تاریخ نوروز باستان

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماهنامه کهریزک

در فرهنگ دهخدا این چنین آمده است که نوروز به معنی روز اول ماه فروردین، رسیدن آفتاب به نقطه ی اول برج فلکی یعنی حمل و ابتداء بهار است و این را نوروز کوچک، عامه و صغیر گویند، و نیز ششم فروردین ماه نوروز بزرگ و نوروز خاصه گویند و گفته اند که جمشید(چهارمین پادشاه پیشدادی) که او اول جم نام داشت و زمانیکه به آذربایجان می رسد، دستور می دهد تخت بزرگی بر جای بلندی رو به مشرق بگذارند و خود تاج بزرگی بر سر نهاده و بر آن تخت بنشیند، همین که آفتاب طلوع و پرتوش بر آن تاج و تخت افتاد، شعاع آفتاب در غایت روشنی پدید آمد، مردمان از آن شاد شدند و گفتند این روز نو است، و چون به زبان پهلوی شعاع را شید می گویند این لفظ را بر حکم افزودند و او را جمشید خواندند و جشن عظیم گرفتند و از آن روز این رسم پیدا شد. و در ششم فروردین ماه جمشید بر تخت نشست و خاصان را طلبید و رسمهای نیکو گذاشت و گفت خدای تعالی شما را خلق کرده است، باید که به آب های پاکیزه تن را بشویند و غسل کنید و به سجده و شکر او مشغول باشید و هر سال در این روز به همین دستور عمل نمایید و گویند هر سال از نوروز عامه تا نوروز خاصه که شش روز باشد حاجت های مردمان را برآورده و زندانیان را آزاد می کردند و مجرمان را عفو و به عیش و شادی مشغول می شدند.

نوروز یکی از اولین جشن های آئین زردتشتی بود که با آمدن دین اسلام در عصر ساسانیان، آن را پذیرفتند و جشن نوروز را وارد دین جدید خویش کرده و با آمیختن اسلام به نوروز جلوه مذهبی دادند.

ظهور اسلام و برخورد زیبای آن با دیگر ادیان و آیین ها از جمله اعتقادات مذهبی و ملی ایرانیان موجب شد که مراسم و آداب مربوطه، به یکباره از جامعه اسلامی ایران رخت بر نبندد، فقط با مسلمان شدن تدریجی ایرانیان از وسعت آنها کاسته شد و اندک اندک همراه اعتقادات دینی اسلام اینگونه مراسمات شکل تازه ای به خود گرفته اند.

نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می شود و در برخی دیگر از کشورها یعنی تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، عراق، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است و مردمان آن جشن را برپا می کنند.

در کشورهایی که در آن جشن نوروز برپا می شود، هم اکنون شامل چند منطقه است و بعضی رسوم و آیین های نوروزی در این مناطق با یکدیگر متفاوت می باشد. برای مثال همانطور که می دانیم در ایران سفره ی هفت سین می چینند ولی در افغانستان سفره هفتمیوه می گذارند و در زمان زرتشیان سفره هفت شین متداول بوده و در بعضی از نقاط در استان فارس سفره هفت میم مرسوم بوده است ولی جالب است بدانید در میان کشورها، آیین های نوروزی جمهوری آذربایجان بیشترین نزدیکی را به آیین های نوروز ایران دارد ولی آنان اعتقادی به عدد ۷ نداشته و از آجیل استفاده می کنند.

سفره ی هفت سین شامل : سبزه نماد سرسبزی و حیات انسان با طبیعت، سنجید نشانگر عشق که از مقدمات تولد و زایش، سکه در آمد و برکت در سال جدید، سمنو نشانه ی رویش گیاهان و جوانه ها، سیب هم برای محبت و مهرورزی، سماق و سیر محرک شادی و چاشنی زندگی بشمار می رود. در این میان تخم مرغ نشانه ای از نطفه و نژاد. «آینه» برای روشنایی است و حتما باید در بالای سفره جای بگیرد. «آب و ماهی» نشانه برکت در زندگی هستند و نیز کتاب قرآن که جزء پایه های اصلی سفره ی هفت سین است.

یکی دیگر از آداب و سنت هایی که از گذشته بجا مانده است، دید و بازدید در عید نوروز و دیدار برادران و خواهران مسلمان است و آگاهی از شادی ها و اندوه های آنان که در دین اسلام می توان آن را یکی از مصادیق «صله رحم» برشمرد. صله رحم در جاتی دارد که با توجه به توان فرد، عرف اجتماع، نیاز افراد و برخورد و جواب دهی آنان متفاوت و قابل تغییر است و به هر حال تا هر درجه ای که ممکن است باید به این برنامه دینی عمل کرد و فرصت مناسبی برای دیدن یکدیگر و زدودن غبار و زنگارهای دل از یکدیگر می باشد.

هم اکنون که در آخرین روزهای سال قرار داریم و به انتظار سال جدید نشستیم ایم. این روزها بهترین مجال برای بازبینی و سنجیدن اعمال را به ما می دهد. به عبارت دیگر لحظه تحویل سال تفاوتی با لحظه های دیگر ندارد مگر بر سر نقطه ی پایان اما مهم تر آن که، تدبیر لحظه پایانی سال با شیرینی آغاز سالی دیگر همراه است دو لحظه در کنار هم. یکی تمام شدن سال و دیگری شروع سالی نو. شاید در پایان سال سنجش صحیح و عادلانه کردار خود و نقشی که در زندگی دیگران ایفا کرده ایم بتواند بهترین تدبیر باشد. اما در آغاز سال نو، یافتن راه مناسب، همراه با انگیزه ای تازه و دو چندان ما را در مسیر صحیح زندگی قرار خواهد داد.

موسسه خیریه کهریزک از شما خوانندگان محترم می خواهد در سال جدید همانطور که در گذشته به دیدار مددجویان این مرکز می آمدید و آنان را حمایت می کردید، در سال جدید نیز با آمدن خود و همراه با یک تبسم بهترین عیدی را برای مددجویان موسسه به ارمان آورید.

موفق و سرفراز باشید ...

دل بزرگ پیش خدا اعتبار داره...؟

دلتونشته محمدرضا همتی آسایشگاه خیریه کهریزک

در آخرین هفته های سال، قسمت شد تا در جلسه سرگروه های بانوان و آقایان نیکوکار که با هیات مدیره موسسه، مدیر عامل، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و جمعی از مسئولین مجموعه تشکیل شد؛ من هم حاضر باشم و به صحبت های این فرشته های زمینی گوش کنم. از شما چه پنهان در این جلسه پرسش و پاسخ، من مات و مبهوت این مهربونی ها و محبت های این عزیزان در حق سالمندان و معلولین و البته کل آسایشگاه بودم که گوشه ای از اونها رو برای شما دوستداران کهریزک بازگویی میکنم.

بگذریم؛

هریک از بانوان و آقایان نیکوکار که مسئولیت جمع زیادی از سایر همکاران داوطلب خودشان رو داشتن، مشکلات و بعضی راه های برطرف کردن اونها رو مطرح می کردن و من با جان و دل به این صحبت ها گوش می دادم. مسئولینی که تو این جلسه نشستند بودن، یکی یکی خواسته ها رو می شنیدند و یادداشت می کردن. این رو هم اضافه کنم که شاید نگاه و گوش کردن من با خیلی های دیگه فرق داشت. اونها دنبال راه حل برطرف کردن مشکلات بودن و من خواسته های بزرگان افتخاری کهریزک رو ارزیابی می کردم.

یکی می گفت: >> برانکارهای بخش ما بعضی شون فرسوده است و احتیاج به جایگزینی داره و راه حلش رو می گفت که چطوری قراره به کمک دوستاشون تعدادی برانکار خریداری کنن. مبدا خدای ناکرده آسیبی به بیماری وارد بشه<<. دیگری می گفت: >> بخش ما فلان وسیله رو کم داره، لطفاً به جای مناسب به ما معرفی کنید تا زودتر تهیه کنیم<<. اون یکی از فشار آب می گفت و این یکی از نون تازه، یکی از بخش غذای نذری می گفت و دیگری از گردش روزانه برای سالمندان و معلولین و ده ها نکته دیگه. و من غرق در صحبت های این یاران مهربان کهریزک بودم.

پیش خودم گفتم: >> خدایا اینا دیگه کی ان؟ به چی فکر می کنن؟ بعضی شون هفته ای سه روز تو کهریزک مشغول خدمت هستن و اون سه روز دیگه رو بیرون از مرکز به دنبال تهیه نیازها. بعضی شون هم کارو زندگی شون فقط شده کهریزک و فکرو ذکرشون فقط اینجاست و بس. عجب و صدعجب از این همه دلدادگی و انسانیت و شرف و مهربونی. عجب که خدا چطوری همچین انسان هایی رو گلچین کرده تا درد بی درمان بیماران زیادی رو آروم کنن و در این راه خستگی براشون معنی نداره. والا به خدا فقط آخرش تونستم بگم: >> دم خدا گرم و دم این عزیزان دل کهریزکی ها گرم<<

بله دوستان

از لا به لای صحبت های این بلند نظران و بزرگواران، این جمله خیلی به دلم نشست که عزیزی گفت: >> خدا خودش بزرگه. خودش گره گشاست و کمکمون می کنه تا بتونیم خدمت کنیم<<.

بله که خدا بزرگه. بله که گره گشاست و از همه مهمتر همه شما پیش خدا اعتبار دارید.

قربون دل های مهربون شما که انقدر برای کهریزک و کهریزک نشینان می تپه. قربون این همه لطف و صفا و معرفت شما و هم قطارهاون که از اول صبح تا آخر وقت به دنبال خدمت بی منت به بیماران ضعیف هستید و نه تنها هیچ فخر فروشی برای هیچ کس نمی کنید، بلکه از سر و روی ماهتون، تواضع و افتادگی و بخشش و عشق به ممنوع می باره. دم همتون گرم

وکلام آخر اینکه؛

به حکمت و جلال و بزرگی خدا قسم، خدمت های بی منت شما پیش خدای خوب و مهربون بی جواب نمی مونه. اون خودش خوب می دونه که کی و چطوری دست شما رو بگیره و بهتون ثابت کنه که مسیر درستی رو انتخاب کردید و خوب کردن حال دل بیماران از بزرگترین ثواب های این کره خاکیه.

دل های بزرگ شما پیش خدا اعتبار داره و خدا به وقتش به اندازه دلتون برای یکایک شما سفره پهن می کنه.....

عزت زیاد و خدا یارو یاورتون



وضعیت زنان سالمند در ایران

دکتر حسین نحوی نژاد متخصص سالمندی و

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک

چهارمین کنگره ملی «نقش و جایگاه مادر: مادرانگی در ایران»

نگاهی به آمار زنان سالمند

- زنان سالمند کشور حدود ۹/۵ درصد از کل جمعیت زنان کشور را شامل می‌شوند (که انتظار می‌رود بر اساس پیش‌بینی محتمل آینده نگرانه، جمعیت این درصد به حدود ۳۲/۷ درصد در افق چشم‌انداز ۱۴۳۰ افزایش یابد).
- ۹۹/۷۲ درصد از زنان سالمند در خانوارهای معمولی زندگی کرده و ۴۴ درصد آنها باسواد هستند که ۵۰ درصد از آنها سوادشان در سطح ابتدایی است.
- میزان مشارکت اقتصادی زنان سالمند ۶ درصد و نرخ بیکاری آنان ۱/۸ درصد است.
- ۴۳/۳ درصد از ایشان همسران خود را از دست داده‌اند و ۲۴ درصد از زنان سالمند به تنهایی زندگی می‌کنند.
- همچنین ۳۹/۷ درصد از زنان سالمند سرپرست خانوارهایی بودند که در آن زندگی می‌کردند.

زنانه شدن جمعیت سالمندی

- گرچه روند تغییرات جمعیتی در سالمندان زن و مرد تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند؛ اما سرعت افزایش زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند است.
- تا سال ۱۳۸۵، تعداد مردان سالمند بیشتر از زنان سالمند بوده است، اما در سال ۱۳۹۵ تعداد زنان سالمند از مردان سالمند پیشی گرفته که از دلایل بارز این گزاره می‌توان به بالاتر بودن امید به زندگی زنان نسبت به مردان اشاره کرد.
- در سال ۱۳۷۵ به ازای هر ۱۰۰ زن سالمند، ۱۱۶ مرد سالمند وجود داشت.
- در سال ۱۳۹۹ به ازای هر ۱۰۰ زن سالمند، ۹۳ مرد سالمند زندگی می‌کردند.
- تعداد مردان سالمند در نیم قرن گذشته، حدود ۴۰۳ برابر شده است. این در حالی است که تعداد زنان سالمند در این مدت، حدود ۴۰۸ برابر شده است.
- امید به زندگی در زنان ۴۰۷ سال بیشتر از مردان است.
- تجربه سالمندی در افراد مختلف به عوامل زیر مرتبط است:
- سرمایه اقتصادی (مالکیت دارایی‌های خانوادگی، فرصت‌های شغلی، بازنشستگی و استقلال درآمدی، مسئولیت اقتصادی زندگی)،
- سرمایه فرهنگی و نمادین (تحصیلات، مهارت‌های فرهنگی، سواد سلامت، منزلت و اعتبار اجتماعی)،
- سرمایه اجتماعی (مناسبات اجتماعی، سرمایه خانوادگی)
- سرمایه سلامت (سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت جنسی و سلامت اجتماعی)
- با این وصف، سالمندی در بین زنان و مردان، تجربه واحد و یک شکلی نیست و می‌تواند بر حسب میزان دسترسی به سرمایه‌ها و نابرابری در سرمایه‌ها، تجربه‌ای متفاوت و متکثر باشد. انباشت این سرمایه‌ها در طول مسیر زندگی، مبتنی بر تفاوت‌های جنسیتی است و در نهایت همین سرمایه‌های انباشته، زندگی سالمندی را در بین زنان و مردان متفاوت می‌سازد
- سرمایه اقتصادی زنان سالمند کنونی عمدتاً وابسته به همسر است که به نبود فرصت‌های اشتغال زنان در دوران جوانی و میانسالی و در نتیجه نابرابری از بازنشستگی و فقدان استقلال درآمدی در دوران زندگی سالمندی برمی‌گردد؛ سالمندان زن امروز، متعلق به نسلی هستند که ساختارهای فرهنگی درباره تحصیل و ورودشان به اشتغال، مقاومت بیشتری دارد.
- امروزه بخش زیادی از سالمندان زن از فقدان استقلال درآمدی رنج می‌برند و کیفیت زندگی دوران سالمندی‌شان وابسته به سرمایه اقتصادی همسرانشان است.
- در زمینه سرمایه اقتصادی سالمندان باید توجه داشت که بخشی از زنان هم که شاغل بودند، در دوران اشتغال خود در مقایسه با مردان از فرصت‌ها و مزایای شغلی متفاوتی بهره‌مند شده‌اند که به تبعیض‌های جنسیتی در زندگی شغلی مربوط می‌شود.



زنان سالمند ایران

- حدود ۴/۱۰ درصد کل زنان را زنان سالمند ساکن مناطق روستایی و مناطق کم برخوردار تشکیل می‌دهند.
- این زنان در مقایسه با سایر زنان از خدمات بهداشتی و رفاهی کمتری برخوردار هستند.
- از یک میلیون و ۴۹۶ هزار و ۳۴۷ نفر بازنشسته‌ای که تحت حمایت سازمان بازنشستگی قرار دارند، تنها ۴۸۵ هزار نفر را زنان تشکیل می‌دهند.

مقایسه شاخص‌ها در جمعیت سالمندی

- شاخص‌های اقتصادی، اجتماعی، جمعیتی و سلامت سالمندان زن در مقایسه با مردان سالمند در وضعیت نامطلوب‌تری قرار دارد.
- سازمان بهداشت جهانی در گزارش سال ۲۰۰۷ به بیشتر بودن فقر، بیماری، معلولیت، محرومیت از حمایت و خدمات اجتماعی، تنهایی و تبعیض جنسیتی در زنان سالمند اشاره می‌کند. درجه و کیفیت سلامت، اشتغال و مشارکت اقتصادی، پوشش بیمه‌ای در زنان سالمند کمتر است. این سازمان، دلیل تفاوت سلامت سالمندی در زنان را تأثیر و برآیند عوامل فیزیولوژیکی (بیولوژیک فرد) به همراه عوامل اجتماعی، سیاسی، فرهنگی می‌داند که تأثیرگذاری متفاوت در زنان و تفاوت و تبعیض در شاخص‌های این عوامل در زنان مشهود است.
- بر اساس مطالعات ایرانی، بیشتر شاخص‌ها مانند سواد و سواد سلامت، کم‌درآمدی، عدم درآمد و فقر، میزان وابستگی، تنهایی و بی‌همسری، فقدان مسکن، اقامت بیشتر و طولانی در خانه سالمندان، عدم پوشش بیمه پایه و بیمه تکمیلی، ناتوانی و بیماری‌های مزمن، در زنان سالمند ایرانی وضعیت نامطلوب‌تری نسبت به مردان دارند. با وجود احساس نیاز بیشتر به بهره‌مندی از خدمات در سالمندان زن، عدم مراجعه آنان برای بهره‌مندی از خدمات سلامت به دلیل قابل پرداخت نبودن هزینه‌ها و عدم پوشش بیمه‌ای و خوددرمانی بیشتر از مردان سالمند بوده است.

سلامت فیزیکی

- در زنان سالمند، بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های مفصلی، فشار خون بالا، دیابت، آسم، بیماری‌های مزمن ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و آنژین، بیماری‌های پوستی، صرع، سکنه مغزی، هر نوع کم‌خونی، کم‌کاری و پرکاری تیروئید به غیر از سکنه قلبی، وضعیت نامطلوب‌تری نسبت به مردان دارد.
- افزایش فشار خون در زنان سالمند اعم از شهری و روستایی، به طور کلی دو برابر مردان و میانگین سن در هنگام تشخیص در زنان بالاتر از مردان بوده است.
- با اینکه احساس نیاز به بهره‌مندی از خدمات، تعداد نیاز مراجعه شده به مراکز درمانی برای خدمات سرپایی، سرانه دفعات مراجعه برای نیازهای سرپایی در زنان سالمند بیشتر بوده، ولی عدم مراجعه آنان برای بهره‌مندی از خدمات سلامت به دلیل قابل پرداخت نبودن هزینه‌ها و عدم پوشش بیمه‌ای و خوددرمانی، بیشتر از مردان سالمند است.
- در استفاده از وسایل کمکی نظیر عینک، عصا، چوب زیر بغل، واکر یا ویلچر، سمعک و دندان مصنوعی مردان، به طور قابل ملاحظه‌ای بیش از زنان بهره‌مند بودند.
- در زمینه اختلالات بینایی، زنان سالمند به مراتب بیشتر از مردان تاری دید در هر دو چشم دارند.

سلامت روان

- در سه بُعد اضطراب و بی‌خوابی، جسمانی‌سازی و افسردگی، مردان وضعیت بهتری نسبت به زنان از لحاظ آماری دارند.

اقتصاد و اشتغال

- بیش از ۹۰ درصد زنان سالمند تنهای ایرانی در سه دهک پایین درآمدی قرار دارند، یعنی به طور جدی مشکل معیشتی دارند و برای پرداخت هزینه‌های درمان و توانبخشی با چالش بزرگی رو به رو هستند.
- بیش از ۷۱ درصد زنان سالمند تنها درآمدی ندارند و تنها ۲۹ درصد بقیه درآمد دارند. از این بین نیز ۳.۵ درصد درآمد کمتر از یک میلیون تومان و ۱۳.۵ درصد نیز بین یک تا سه میلیون تومان درآمد دارند.

با توجه به آنکه زنان در جامعه ایران همواره به لحاظ اقتصادی وابسته بوده‌اند، باید برنامه‌های مدون و اساسی در زمینه‌هایی مانند

- بیمه بیکاری زنان
- بیمه‌های حمایتی و
- سایر حمایت‌ها از زنان سرپرست خانوار

مورد توجه قرار گیرد.

راه‌حل‌های پیشنهادی در مواجهه با چالش‌های زنان سالمند

- میزان حمایت‌ها از زنان سالمند در آینده به دو عامل اصلی وابسته است:
- منابع در اختیار
- وضعیت فرهنگی و اجتماعی
- منابع در اختیار مانند اشتغال زنان و توانمند کردن اقتصادی آن‌ها، بیمه‌های حمایتی از زنان سالمند، گسترش زیرساخت‌های حمل و نقل عمومی، میزان هزینه کرد دولت در بخش سالمندی و خدمات حمایتی - مراقبتی، باید در راستای عمل قرار گیرد.

جمع‌بندی

سیمای غالب سالمندی، نداشتن مهارت، عدم مشارکت اقتصادی و ناتوانی‌ها و بیماری‌های مزمن است و در زنان سالمند این وضعیت‌ها بیشتر مشاهده می‌شود. سلامت زنان سالمند متأثر از عوامل مختلف زیستی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و محیطی در تعامل با عامل جنسیت و فرهنگ است. بیشتر این شاخص‌ها در زنان سالمند ایرانی وضعیت نامطلوب‌تری نسبت به مردان دارند.

ورزش های مناسب برای کبد

فرزانه کیانی کارشناس تربیت بدنی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

کبد چرب، این بیماری خاموش و بی صدا، می تواند بدون هیچ علامتی در بدن مخزنه کند و به تدریج مشکلات جدی تری را به وجود آورد. اما نگران نباشید! خوشبختانه، یکی از ساده ترین و موثرترین راه ها برای مقابله با این بیماری، ورزش منظم و هدفمند است. ورزش نه تنها می تواند به بهبود سلامت کبد کمک کند، بلکه کلیه سیستم های بدن را نیز تقویت می کند و شما را پرنرژی و سالم نگه می دارد.

کبد چرب چیست و چرا باید به آن اهمیت دهیم؟

کبد چرب، یا به طور علمی تر استئاتوز کبدی، زمانی رخ می دهد که چربی های اضافی در سلول های کبدی انباشته می شوند. این وضعیت می تواند ناشی از مصرف زیاد الکل (کبد چرب الکلی) یا دلایل دیگری مانند چاقی، دیابت و تغذیه نامناسب باشد (کبد چرب غیر الکلی). علائم این بیماری معمولاً خاموش و بی صدا هستند، اما در برخی موارد می تواند به مشکلات جدی تری مانند التهاب کبد و سیروز منجر شود.

عوامل خطر برای ابتلا به کبد چرب شامل سبک زندگی کم تحرک، تغذیه ناسالم، مصرف زیاد الکل، اضافه وزن و برخی بیماری های مزمن مثل دیابت نوع ۲ هستند. آگاهی از این عوامل و تغییر سبک زندگی می تواند به جلوگیری از پیشرفت این بیماری کمک کند. یکی از موثرترین روش ها برای مدیریت و درمان کبد چرب، ورزش منظم است که در بخش های بعدی به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

دریافت رژیم افزایش ورزش؛ سلاحی موثر در برابر کبد چرب

ورزش، این اکسیر جوانی و تندرستی، نقش بسیار موثری در بهبود عملکرد کبد و کاهش چربی های انباشته شده در آن دارد. تحقیقات نشان می دهد که فعالیت های بدنی منظم می تواند به طور مستقیم به کاهش چربی های کبدی کمک کرده و عملکرد آن را بهبود بخشد. ورزش نه تنها سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، بلکه باعث بهبود حساسیت به انسولین، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی می شود.

ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری، تاثیر زیادی بر کاهش چربی کبد دارند. این نوع تمرینات با افزایش ضربان قلب و سوختن کالری های اضافی، به طور موثری چربی های ذخیره شده را می سوزانند. همچنین، تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری و تمرینات مقاومتی نیز به ساخت عضلات و افزایش متابولیسم کمک می کنند که این خود به کاهش چربی کبد کمک می کند. مهم نیست که شما تازه کار هستید یا ورزشکار حرفه ای؛ هر نوع فعالیت بدنی می تواند به بهبود سلامت کبد شما کمک کند. در ادامه، به معرفی انواع ورزش های مفید برای کبد چرب خواهیم پرداخت.

تمرینات هوازی؛ قلب تپنده سلامتی

تمرینات هوازی مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا، از جمله موثرترین ورزش ها برای کاهش چربی های کبد هستند. این تمرینات با افزایش ضربان قلب و بهبود گردش خون، به سوختن چربی های اضافی بدن کمک می کنند. شروع با ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع در روز می تواند گام موثری برای بهبود وضعیت کبد باشد. با گذشت زمان، می توانید مدت و شدت تمرینات را افزایش دهید.

تمرینات قدرتی؛ ساخت عضلات، سوزاندن چربی ها

تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری و تمرینات مقاومتی با استفاده از دستگاه ها یا وزن بدن، به ساخت عضلات و افزایش متابولیسم بدن کمک می کنند. عضلات بیشتر به معنای سوخت و ساز بیشتر است که این خود به کاهش چربی های کبدی کمک می کند. تمرینات ساده ای مانند اسکوات، پرس سینه و ددلیفت می توانند به شما در این مسیر کمک کنند.

تمرینات انعطاف‌پذیری و تعادلی؛ تقویت بدن و ذهن

تمرینات یوگا و پیلاتس نه تنها به بهبود انعطاف‌پذیری و تعادل بدن کمک می‌کنند، بلکه تاثیر مثبتی بر کاهش استرس و بهبود عملکرد کلی بدن دارند. استرس مزمن می‌تواند یکی از عوامل موثر در بروز کبد چرب باشد و یوگا با تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن به کاهش آن کمک می‌کند.

این ورزش‌ها، هر کدام به نوعی می‌توانند در بهبود وضعیت کبد چرب موثر باشند. انتخاب نوع ورزش به علاقه و توانایی‌های شما بستگی دارد، اما نکته مهم این است که به طور منظم و مداوم ورزش کنید. در بخش بعدی، به نکات مهم در برنامه‌ریزی تمرینی خواهیم پرداخت تا بتوانید بهترین نتیجه را بگیرید.

برنامه‌ریزی تمرینی؛ کلید موفقیت در درمان کبد چرب

زمان‌بندی مناسب برای تمرین

برای رسیدن به بهترین نتایج، لازم است که برنامه‌ای منظم و پایدار داشته باشید. توصیه می‌شود حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط با ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته داشته باشید. این زمان‌بندی را می‌توانید به جلسات ۳۰ دقیقه‌ای در ۵ روز هفته تقسیم کنید. همچنین، دو تا سه جلسه تمرینات قدرتی در هفته نیز می‌تواند به افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی‌ها کمک کند.

شدت و میزان تمرینات

شروع با تمرینات سبک و افزایش تدریجی شدت و مدت زمان تمرینات می‌تواند از آسیب‌دیدگی جلوگیری کند و بدن شما را به طور تدریجی به ورزش عادت دهد. اگر تازه‌کار هستید، می‌توانید با پیاده‌روی سریع شروع کنید و سپس به دویدن یا دوچرخه‌سواری بپردازید. در تمرینات قدرتی نیز، ابتدا با وزنه‌های سبک شروع کرده و به مرور زمان وزن‌ها را افزایش دهید.

نکات ایمنی و جلوگیری از آسیب‌دیدگی

برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی، حتماً قبل از شروع هر تمرین، بدن خود را گرم کنید و بعد از تمرین نیز به تمرینات کششی بپردازید. استفاده از کفش‌های مناسب و لباس‌های راحت نیز می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌دیدگی کمک کند. در صورت احساس درد یا ناراحتی شدید، فوراً تمرین را متوقف کنید و با یک پزشک مشورت کنید.

ایجاد تنوع در تمرینات

برای جلوگیری از خستگی و ایجاد انگیزه بیشتر، برنامه ورزشی خود را متنوع کنید. می‌توانید تمرینات هوازی را با تمرینات قدرتی و یوگا ترکیب کنید. تغییر مکان تمرین، مثل رفتن به پارک یا ورزش در فضای باز، نیز می‌تواند انگیزه شما را برای ورزش بیشتر کند.

پیگیری و ارزیابی پیشرفت

پیشرفت خود را پیگیری کنید و موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید. می‌توانید از یک دفترچه یا اپلیکیشن موبایل برای ثبت تمرینات و پیشرفت‌ها استفاده کنید. این کار به شما انگیزه می‌دهد تا به برنامه‌تان پایبند بمانید و به اهداف خود نزدیک‌تر شوید.

با رعایت این نکات، می‌توانید یک برنامه ورزشی موثر و ایمن برای درمان کبد چرب داشته باشید و به بهبود سلامت کلی بدن خود کمک کنید. در بخش بعدی، به توصیه‌های عملی برای شروع ورزش خواهیم پرداخت.

سخن پایانی

ورزش نه تنها یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش چربی‌های کبدی است، بلکه به بهبود سلامت کلی بدن و افزایش انرژی کمک می‌کند. با ترکیب تمرینات هوازی، قدرتی و انعطاف‌پذیری و پیروی از یک برنامه ورزشی منظم، می‌توانید به طور قابل توجهی عملکرد کبد خود را بهبود بخشید و از پیشرفت بیماری کبد چرب جلوگیری کنید. همچنین، ترکیب ورزش با یک رژیم غذایی سالم و مشاوره با پزشک می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد.

پایداری و مداومت در ورزش، کلید موفقیت در این مسیر است. حتی شروع با گام‌های کوچک و افزایش تدریجی شدت تمرینات می‌تواند تاثیرات مثبت زیادی داشته باشد. به یاد داشته باشید که هر گامی که در جهت سلامت خود برمی‌دارید، شما را به یک زندگی سالم‌تر و پرنرژی‌تر نزدیک‌تر می‌کند. پس با انگیزه و اشتیاق، ورزش را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید و از فواید بی‌شمار آن بهره‌مند شوید.



تأثیرات موسیقی درمانی برای سالمندان

اعظم منصوری مسئول مرکز روزانه سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

موسیقی درمانی برای سالمندان تأثیرات شگرفی بر ذهن سالمندان علی الخصوص مبتلایان به بیماری زوال عقل می‌گذارد. موسیقی درمانی برای سالمندان به طور فزاینده‌ای محبوب شده است. بدون در نظر گرفتن سن، توانایی و یا علاقمندی‌های شما، حتی اگر به طور حرفه‌ای تعلیم موسیقی ندیده باشید موسیقی راهی برای ایجاد احساسات و خاطرات شگفت‌انگیز در شنونده دارد. این احساسات و عواطف اغلب با تجربیات گذشته شخص تطبیق پیدا کرده و احساس راحتی، رضایت و شادی در فرد ایجاد می‌کند. تنها کافی است پرستار سالمند یک آهنگ موردعلاقه سالمند را پخش کند و به آهنگ آشنا می‌تواند در یک لحظه یک وضعیت یا حال بد را خوب کند.

بسیاری از سالمندان با بیماری‌های مزمن و سختی همچون بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت، آرترروز و امثال آن درگیر هستند. در این جمعیت مسن، ممکن است آن‌ها با شرایط و مشکلات مرتبط با سن بالا مواجه باشند که بر روی سلامت جسمانی، عاطفی و روانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. خوشبختانه تأثیر موسیقی تریابی در سالمند که استفاده از تکنیک‌های موسیقایی برای دستیابی به اهداف درمانی در یک بیمار است، برای افراد در تمامی سنین، با هر میزان از توانایی، از جمله سالمندان که نیاز به امنیت عاطفی و سلامتی دارند ثابت شده است.

موسیقی درمانی چیست؟

برای رفع نیازهای منحصر به فرد عاطفی، جسمانی، شناختی و اجتماعی سالمندان، موسیقی درمانی از روش‌های درمانی خاصی استفاده می‌کند که شامل ایجاد حرکت، آواز خواندن و گوش دادن به موسیقی است. با جلسات منظم درمانی و استراحتی‌های آن، سالمندان می‌توانند از جلسات موسیقی درمانی، مهارت‌ها و مزایای درمانی کسب کرده و از آن‌ها در زمینه‌های دیگر زندگی استفاده کنند.

موسیقی درمانی یکی از روش‌های پیشرفته و نوین در راستای بهبود بیماری آلزایمر است و با بهره‌گیری از خدمات پرستار در منزل سالمند شرکت سلامت اول شما می‌توانید از این روش نوین برای بهبود حال سالمند خود بهره‌گیری کنید. تحقیقات قبلی نشان داده است که موسیقی درمانی می‌تواند در زمینه‌های مختلف به سلامتی و تندرستی سالمندان از جمله توان بخشی جسمانی، تسهیل در حرکت، افزایش انگیزه افراد، حمایت عاطفی از بیماران و عزیزان آن‌ها، و ایجاد یک فضای خلاق برای بروز احساسات و عواطف آن‌ها کمک کند.

موسیقی درمانی برای سالمندان چگونه است؟

ثابت شده است که موسیقی درمانی برای سالمندان در رفع علائم و زمینه‌های مشکل ساز برای جمعیت پیر مانند نیازهای جسمانی، معنوی، عاطفی و روانی موثر است. بطور خلاصه، موسیقی درمانی یک طرح درمانی بالینی بین درمانگر و بیمار برای دستیابی به اهداف خاصی در بهبود زندگی از طریق موسیقی است.

با تحریک عملکرد شناختی، بیماران این فرصت را دارند که مهارت‌های جدیدی بیاموزند و آنها را با دانشی که قبلاً به آنها تزریق شده است کنار هم قرار دهند. موسیقی درمانی یادآوری کوتاه مدت و بلند مدت را با تمریناتی مانند آواز خواندن، رقص، استفاده از سازهای ریتمیک و ارتباط موسیقایی فعال می‌کند. برای بیماران سالمند که دارای مشکلات شناختی مانند "زوال عقل" هستند، موسیقی درمانی به عنوان تمرینی در جهت گیری واقعیت مفید است.

هنگامی که برای بیماران "زوال عقل" موسیقی پخش می‌شود که مربوط به تعطیلات، فصول و یا لحظه یا اتفاق خاصی در زندگی آن‌هاست، آنها ممکن است واقعیت را از طریق آن‌ها که با نیازهای آنها همسو است درک کنند که برای آنها احساس لذت به همراه خواهد داشت.

انواع روش‌های موسیقی درمانی برای سالمندان

با توجه به توانایی‌های مختلف افراد سالمند، طیف گسترده‌ای از روش‌های موسیقی درمانی در دسترس است که در ادامه به دو مورد از آن‌ها به صورت تخصصی اشاره خواهیم کرد:



انتخاب آهنگ

مانند هر فردی، بسیاری از سالمندان از گوش دادن به موسیقی که متعلق به نسل خودشان است بیشتر لذت می برند و به احتمال زیاد هنرمندان مورد علاقه خود در سال های جوانی را می توانند به یاد بیاورند. در تمرین انتخاب آهنگ، بیماران می توانند آهنگ های نشاط آوری را انتخاب کنند که به آنها کمک می کند که ذهنشان به محل بهتری برسد و تجربیات گذشته را که احساسات مثبتی به همراه دارند را برایشان زنده کند

نام آهنگ را بگویند

یک فعالیت محبوب در بین سالمندان، مراقبان آنها و درمانگران موسیقی نامگذاری آهنگها بر اساس کلیپ های کوتاه است. این تمرین به سالمندان این توانایی را می دهد که در ذهن خود به دنبال آهنگ های مورد علاقه قدیمی بگردند و خاطرات دهه های مختلف زندگیشان را مرور کنند

فواید موسیقی درمانی برای سالمندان

همانطور که سالمندان از فعالیت های انتخاب آهنگ لذت می برند، فراهم کردن فرصتی برای هم خوانی در آهنگ های مورد علاقه آنها به این معنی است که آنها می توانند متن آهنگ را به یاد بیاورند و اگر توانایی آن را داشته باشند حتی ممکن است برای رقصیدن از آنها الهام بگیرند.

موسیقی درمانی می تواند به برخی افراد مسن کمک کند که سلامتی جسمانی و روانی خود را حفظ کرده و به آنها اجازه می دهد که خاطرات قدیمی را به یاد آورند و با افسردگی که در این گروه سنی شایع است مبارزه کنند. موسیقی درمانی برای افراد مسن و سالخورده مزایا و فواید زیادی دارد که یکی از مهم ترین آنها افزایش روحیه و انرژی سالمند با آهنگ های مناسب و پر انرژی می باشد. موسیقی درمانی برای سالمندان می تواند به مسائل مختلفی کمک کند، مانند:

مهارت های گفتاری: موسیقی درمانی می تواند به افراد مسن کمک کند تا تصمیمات روشن تری گرفته و دقیق تر صحبت کنند، چرا که می تواند سرعت زوال مهارت های زبان و گفتاری را در بیماران "زوال عقلی" کاهش دهد.

موسیقی درمانی می تواند از طریق رقص و نواختن سازهای مختلف به ورزش و حرکت در افراد مسن کمک کند. از طریق حرکات پا، دست زدن و حرکات دیگر رقص، سالمندان حتی اگر کاملاً قابلیت تحرک نداشته باشند می توانند دامنه حرکتی بیشتری پیدا کنند.

سلامت شناختی مغز با موسیقی درمانی برای سالمندان

موسیقی درمانی می تواند به سالمندان کمک کرده تا حافظه خود را پردازش کرده و آن را فعال نگهدارند. از آنجاییکه موسیقی با وقایع و خاطرات گذشته گره خورده است، بیماران می توانند فقط با شنیدن یک آهنگ به شادی و آرامش دست پیدا کنند. برای بیمارانی که دچار "زوال عقل" هستند، موسیقی از دوران کودکی آنها می تواند در ایجاد درگیری ذهنی و تولید پاسخ های مثبت موثر واقع شود.

در هر روشی از موسیقی درمانی برای عزیزان سالخورده شما، مهم است که آنها شخصا به آن موسیقی علاقه داشته باشند. برای صحبت در مورد موسیقی مورد علاقه آنها زمان بگذارید، موسیقی دلخواهشان، موسیقی عروسیشان، و یا هر موسیقی که ممکن است با خاطرات آنها ارتباطی داشته باشد. با اجازه دادن به آنها در ارتباط با بخشی از گذشته، کیفیت زندگی آنها در آینده را افزایش خواهید داد

گفتنی است هرچند موسیقی تراپی یک روش درمان قطعی و شناخته شده ای نیست اما می توان گفت یک وسیله ابزاری بسیار موثر در سلامت روان سالمندان است که همه ما خوب می دانیم اگر سالمندان ما از حال روحی خوبی برخوردار باشند به بهبود کیفیت زندگی و حال جسمی آنها تاثیر بسزایی خواهد گذاشت. شما می توانید برای نگهداری و مراقبت حرفه ای از فرد سالخورده خانواده خود و حفظ روحیه وی از این روش استفاده کنید.

منابع :

نویسندگان: مهرداد حاجی حسنی، اسماعیل سعدی پور،

مقاله نشریه: اندیشه و رفتار روان شناسی بالینی « بهار ۱۳۹۱ شماره ۲۳

نویسندگان: مرضیه عسگری مرضیه عسگری، بهنام مکوندی بهنام مکوندی، فرح نادری فرح نادری،

کنفرانس ملی هزاره سوم و علوم انسانی

پیشگیری و مراقبت از کمردرد

ویدا نادری سرپرستار آسایشگاه خیریه کهریزک

علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

ستون فقرات را میتوان به عنوان یک میله قابل انعطاف در نظر گرفت که از واحدهای سخت و واحدهای قابل انعطاف تشکیل شده است که این واحدها توسط مفاصل چند وجهی و پیچیده، رباط های متعدد و عضلات اطراف مهره ها به یکدیگر متصل شده اند. ساختار منحصر به فرد ستون فقرات این امکان فراهم نموده که ضمن محافظت کامل از طناب نخاعی از انعطاف پذیری خوبی برخوردار است. دیسک های بین مهره ای با افزایش سن دچار تغییراتی می شوند. دیسک بین مهره های یک فرد جوان عمدتاً از جنس فیبری و غضروفی با بافت زمینه ای ژلاتینی می باشد درحالی که با افزایش سن این بافت فیبری و غضروفی متراکم شده و شکل نامنظمی به خود می گیرد.

علل کمردرد

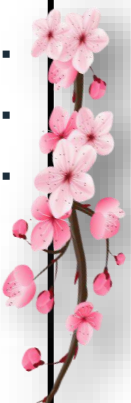
- در اکثر مواقع کمردردها به دلیل مشکلات عضلانی اسکلتی از جمله کشیدگی حاد رباط های لومبوساکرال، ضعف عضلات این ناحیه، مشکلات دیسک های بین مهره ای و نابرابری طول اندام های تحتانی میباشد.
- سایر دلایل شامل فرسودگی دیسک، چاقی، استرس و افسردگی است.
- سیگار کشیدن و سوء مصرف الکل نیز ممکن است در بروز کمردرد نقش داشته باشد
- کمردردهای ناشی از اختلالات عضلانی اسکلتی معمولاً با فعالیت تشدید پیدا می کند در حالی که کمردردهای ناشی از سایر علل با فعالیت ارتباطی ندارد.
- در سالمندان کمردرد ممکن است به دلیل شکستگی های مهره ای ناشی از پوکی استخوان و استئوآرتریت ستون فقرات رخ دهد و هرچه تعداد نواحی دردمند بیشتر باشد سطح ناتوانی افزایش میابد.
- سایر علل کمردرد شامل اختلالات کلیوی، مشکلات لگن، تومورهای خلف صفاق و آنوریسم میباشد.

تظاهرات بالینی کمردرد

معمولاً بیمار از درد حاد کمر (کمتر از ۳ ماه) یا درد مزمن (بیشتر از ۳ ماه) و خستگی شاکی است. بیمار ممکن است دردی را گزارش نماید که به سمت پایین پا کشیده میشود و به آن رادیکلوپاتی (درد منتشر شونده از ریشه ستون فقرات) یا درد سیاتیک (درد منشأ شونده ناشی از التهاب عصب سیاتیک) گفته میشود و نشان دهنده درگیری ریشه های عصبی است. در این صورت راه رفتن بیمار، حرکت ستون مهره ها، رفلکس ها، طول اندام تحتانی، قدرت حرکت و حس اندام تحتانی ممکن است دچار اختلال شود.

اقدامات پاراکلینیکی در تشخیص کمردرد

- آزمایشات خونی و اسکن استخوان
- پرتو نگاری از ستون فقرات
- توموگرافی کامپیوتری (سی تی اسکن)
- تصویر برداری رزونانس مغناطیسی (ام آر آی)
- الکترومیوگرام
- میلوگرام
- اولتراسوند





درمان طبی

- اکثر کمردردها خود محدود شوند بوده و طی ۴ تا ۶ هفته با دارو، مسکن، استراحت و پرهیز از فشار برطرف می گردد.
- داروهای مسکن شامل ضد التهاب غیر استروئید (ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک، ایندو متاسین و غیره)
- مصرف کوتاه مدت شل کننده عضلات (متوکاربامول، بلكوفن)
- داروهای ضد صرع آنتیپیکال مانند گاباپنتین برای کاهش درد ناشی از رادیکولوپاتی تجویز میشود.
- کورتیکو استروئیدهای سیستمیک و استامینوفن نیز در تسکین کمردرد موثر است.

اقدامات لازم برای پیشگیری از کمردرد

- کاهش وزن در صورت نیاز

- اجتناب از پوشیدن کفش های پاشنه بلند

- اجتناب از پریدن و انجام حرکات شدید

- کشش عضلات به منظور افزایش انعطاف پذیری

- انجام ورزش های تقویت کننده عضلات

- حفظ مکانیک و وضعیت صحیح بدن

- از چرخاندن بدن و بلند کردن اجسام بالاتر از سطح کمر و به مدت طولانی خودداری شود.

- هنگام جابجای اجسام، آنها را بیشتر هل داده تا اینکه کشیده شود.

- هنگام بلند کردن، اشیاء نزدیک بدن قرارداده شود.

- هنگام بلند کردن اجسام درحالی که پشت را صاف نگهداشته، چمپاته زده شود.

- هنگام بلند کردن اجسام، زانوها را خم کرده و عضلات شکم سفت شود.

- از کشیدن بیش از حد بدن خودداری شود.

- برای حمایت از تکیه گاه عریض استفاده شود.

مراقبتهای پرستاری در حین ابتلا به کمردرد

- ✓ تسکین درد
- ✓ استفاده از تکنیک مکانیک مناسب بدنی و تکنیک های محافظت از ستون فقرات
- ✓ بهبود تحرک

- ✓ افزایش اعتماد به نفس به بیمار

- ✓ تشویق به کاهش وزن

- ✓ بررسی عکس العمل به داروها پس از فروکش کردن درد حاد

- ✓ آموزش به بیمار

- ✓ ماندن در رختخواب و طولانی تر کردن مدت استراحت تاثیری بر درد نداشته و منجر به افزایش ناتوانی بیمار میشود.

- ✓ به بیمار توصیه شود با بالا آوردن سر و سینه به میزان ۳۰ درجه، میزان فلکسیون ناحیه کمر را افزایش داده و با قرار دادن بالش زیر زانوها مختصری زانو را در وضعیت فلکسیون قرار دهد یا اینکه هنگامی که بیمار در وضعیت خوابیده به پهلو قرار میگیرد زانوها را خم نموده، یک بالش در زیر سر و بالش دیگر بین زانوها بیمار قرار داده شود.

- ✓ توصیه شود که ورزش های هوازی سبک نظیر شنا و پیاده روی کوتاه انجام دهد.

- ✓ هنگامی که بیمار در وضعیت نشسته قرار دارد، زانوها و ران باید خم شده باشد و برای به حداقل رساندن گودی کمر، زانوها باید هم سطح مفصل ران یا کمی بالاتر قرار گرفته و پاها باید به صورت صاف بر روی زمین قرار گیرد.

- ✓ به هنگام نشستن پشت بیمار باید حمایت شود و از نشستن بر روی چهار پایه و یا صندلی که پشت را حمایت نمیکند، خودداری شود.

انجام اصلاحات شغلی برای پیشگیری از کمردرد

- محیط کار باید طوری تعدیل گردد که فشار کمتری به کمر وارد شود.

- ارتفاع صندلی یا میز کار طوری تعدیل شود که زانوها بالاتر از ران ها قرار گیرد.

- در صندلی از وسایل حمایتی کمر استفاده شود.

- از نشستن طولانی مدت و انجام کارهای تکراری اجتناب شود.

- از خم شدن، چرخیدن و بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

- وقتی که فرد به مدت طولانی می ایستد به منظور تسکین لوردوز کمری یک پا را بر روی جعبه کوچکی قرار دهد.

- از انجام کارهایی که با ارتعاش مداوم همراه هستند اجتناب شود.

منابع

- کتاب برونر و سودات پرستاری داخلی و جراحی

- کتاب سیر کهولت در انسان

پیشگیری و غربالگری زودهنگام اتیسم

شقایق بناء دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

آسایشگاه خیره کهریزک استان البرز

اختلال طیف اتیسم (ASD) یکی از چالش‌های مهم حوزه سلامت روان و عصبی-رشدی است که به‌طور مستقیم بر توانایی‌های اجتماعی، زبانی و رفتاری افراد تأثیر می‌گذارد. این اختلال که معمولاً در کودکی نمایان می‌شود، در صورت تشخیص زودهنگام می‌تواند به‌طور قابل توجهی از شدت علائم کاسته شود. بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، شیوع اتیسم به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه به‌طور مداوم رو به افزایش است. این موضوع باعث شده است که پیشگیری و غربالگری زودهنگام به یکی از اولویت‌های پژوهشی و بالینی در حوزه سلامت تبدیل شود.

این مقاله به بررسی اهمیت پیشگیری و غربالگری زودهنگام اتیسم، پیشینه پژوهشی این حوزه، ابزارهای نوین غربالگری و عوامل پیشگیری‌کننده می‌پردازد و تلاش دارد راهکارهایی برای توسعه روش‌های مؤثرتر ارائه دهد.

بیان مسأله و ضرورت

اتیسم، با توجه به ماهیت پیچیده و طیف گسترده علائم خود، اغلب به‌طور دیر هنگام تشخیص داده می‌شود. این تأخیر در تشخیص می‌تواند باعث کاهش اثربخشی مداخلات درمانی شود و فرصت‌های طلایی برای بهبود عملکرد شناختی و اجتماعی کودک را از بین ببرد. علاوه بر این، هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی ناشی از درمان و پشتیبانی از افراد اتیسمی برای خانواده‌ها و جامعه قابل توجه است.

مطالعات نشان داده‌اند که شناسایی زودهنگام علائم اتیسم می‌تواند به بهبود پیامدهای درمانی، افزایش کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های بلندمدت منجر شود. از سوی دیگر، عوامل محیطی و ژنتیکی مرتبط با اتیسم هنوز به‌طور کامل شناسایی نشده‌اند و این موضوع نیاز به پژوهش‌های بیشتر را برجسته می‌سازد. بنابراین، ضرورت توسعه ابزارهای غربالگری پیشرفته و استراتژی‌های پیشگیری جامع کاملاً مشهود است.

پیشینه

تحقیقات اولیه در زمینه اتیسم عمدتاً بر شناسایی ویژگی‌های رفتاری در کودکان متمرکز بود. در دهه ۱۹۸۰، ابزارهایی مانند ADOS (Autism Diagnostic Observation Schedule) و M-CHAT (Modified Checklist for Autism in Toddlers) به‌عنوان ابزارهای تشخیصی معرفی شدند که به والدین و متخصصان کمک کردند رفتارهای مرتبط با اتیسم را ارزیابی کنند.

در دهه ۲۰۰۰، پیشرفت‌های علمی در حوزه ژنتیک و علوم عصبی منجر به شناسایی برخی بیومارکرهای بالقوه برای تشخیص زودهنگام اتیسم شد. به‌طور همزمان، توجه به نقش محیطی مانند تغذیه مادر در دوران بارداری و مواجهه با سموم محیطی افزایش یافت. در دهه گذشته، فناوری‌های نوینی مانند هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و تحلیل‌های بیولوژیکی پیشرفته به کمک تشخیص و پیشگیری از اتیسم آمده‌اند.

بررسی مقالات

ابزارهای غربالگری نوین مطالعات اخیر نشان داده‌اند که استفاده از ابزارهای پیشرفته نظیر فناوری‌های هوش مصنوعی می‌تواند دقت غربالگری را افزایش دهد. جانسون و همکاران (2021) در پژوهشی از یادگیری ماشین برای تحلیل حرکات چشم نوزادان استفاده کردند. این مطالعه نشان داد که تغییرات در الگوهای حرکتی چشم می‌تواند به‌عنوان شاخص اولیه اتیسم عمل کند.

همچنین، ابزارهایی مانند ADOS-2 و M-CHAT همچنان به‌عنوان استاندارد طلایی در غربالگری استفاده می‌شوند. به‌طور خاص، ADOS-2 امکان تحلیل عمیق‌تر تعاملات اجتماعی و رفتارهای غیرمعمول را فراهم می‌کند. با این حال، محدودیت‌هایی مانند نیاز به زمان زیاد و تخصص حرفه‌ای برای انجام این تست‌ها، توسعه ابزارهای ساده‌تر را ضروری می‌سازد.



بیومارکرهای زیستی

پژوهش‌های ژنتیکی و زیستی در سال‌های اخیر، امیدهای جدیدی برای تشخیص زود هنگام اتیسم ایجاد کرده‌اند. لی و همکاران (2020) در مطالعه‌ای جامع نشان دادند که سطح پروتئین‌های خاصی در خون نوزادان می‌تواند به عنوان بیومارکر اتیسم شناسایی شود. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغییرات در RNA و DNA می‌توانند به شناسایی سریع‌تر این اختلال کمک کنند.

همچنین، تحلیل‌های میکروبیوم نشان داده‌اند که تغییر در فلور روده ممکن است با بروز اتیسم مرتبط باشد. این موضوع، فرصت‌هایی برای مداخلات تغذیه‌ای و دارویی برای پیشگیری فراهم می‌کند.

نقش والدین و جامعه در پیشگیری

تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش والدین می‌تواند نقش کلیدی در غربالگری زود هنگام داشته باشد. اسمیت و براون (2019) در پژوهشی تأکید کردند که آگاهی والدین از رفتارهای اجتماعی و زبانی کودکان در سنین پایین می‌تواند به شناسایی زود هنگام علائم اتیسم کمک کند.

همچنین، ایجاد برنامه‌های آموزشی و آگاه‌سازی در جوامع، به ویژه در مناطق کم‌برخوردار، می‌تواند شکاف‌های موجود در غربالگری را کاهش دهد. در این راستا، برنامه‌های غربالگری عمومی در مهدکودک‌ها و مراکز بهداشت می‌تواند به شناسایی کودکان در معرض خطر کمک کند.

مداخلات محیطی و تغذیه‌ای

مطالعات بسیاری به بررسی نقش عوامل محیطی در بروز اتیسم پرداخته‌اند. پژوهشی توسط کیم و همکاران (2022) نشان داد که تغذیه مادر در دوران بارداری، به ویژه مصرف کافی اسید فولیک و کاهش مواجهه با سموم محیطی مانند آفت‌کش‌ها، می‌تواند خطر بروز اتیسم را کاهش دهد.

علاوه بر این، کاهش استرس و اضطراب مادر در دوران بارداری و تقویت حمایت‌های اجتماعی و پزشکی نیز به عنوان عوامل پیشگیری کننده معرفی شده‌اند.

استفاده از فناوری‌های دیجیتال

فناوری‌های دیجیتال نظیر اپلیکیشن‌های تلفن همراه و ابزارهای پوشیدنی نیز به تدریج جایگاه خود را در غربالگری اتیسم پیدا کرده‌اند. این ابزارها می‌توانند با جمع‌آوری داده‌های رفتاری و فیزیولوژیکی کودکان، الگوهای اولیه را شناسایی کنند و هشدارهای لازم را به والدین ارائه دهند.

نتیجه‌گیری

پیشگیری و غربالگری زود هنگام اتیسم یک حوزه بسیار مهم در پژوهش و بالین است که می‌تواند به کاهش بار اجتماعی و اقتصادی این اختلال کمک کند. توسعه ابزارهای ساده، ارزان و قابل دسترس برای غربالگری، همراه با ارتقای آگاهی والدین و جامعه، می‌تواند به تشخیص زود هنگام و بهبود نتایج درمانی منجر شود. همچنین، تحقیقات در زمینه عوامل محیطی و ژنتیکی باید با هدف شناسایی عوامل خطر و طراحی مداخلات پیشگیرانه ادامه یابد.

تحقیقات آینده باید بر ترکیب روش‌های بیولوژیکی، رفتاری و فناوری‌های نوین برای توسعه رویکردهای جامع‌تر تمرکز کنند. این تلاش‌ها می‌توانند راه را برای آینده‌ای روشن‌تر برای کودکان دارای اتیسم و خانواده‌هایشان هموار کنند.

منابع

- Johnson, S. et al. (2021). Early detection of autism spectrum disorder using machine learning analysis of eye-tracking data. *Journal of Developmental Disorders*, 48(3), 456-472.
- Lee, H. et al. (2020). Biomarkers for early diagnosis of autism spectrum disorders. *Nature Neuroscience*, 23(5), 687-695.
- Smith, J., & Brown, T. (2019). Parental awareness and early screening for autism. *Pediatrics and Developmental Health*, 15(2), 115-130.
- Kim, Y. et al. (2022). Environmental and nutritional factors in autism prevention. *Journal of Autism Research*, 19(4), 289-302.
- World Health Organization. (2020). Autism spectrum disorders: Key facts. Retrieved from <https://www.who.int>.



آزار و اذیت در محیط کار و راه‌های مقابله با آن

محسن باقری نمی کارشناس ارشد روانشناسی
علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی
آسایشگاه خیریه کهریزک - تهران

اذیت و آزار در محل کار با نام‌های دیگری نیز شناخته می‌شود. «زورگویی در محل کار»، «بدرفتاری در محل کار»، «پرخاشگری در محل کار»، و «سوءاستفاده در محل کار» همگی مترادف هستند و در دسته «آزار و اذیت در محل کار» قرار می‌گیرند. انواع گسترده‌ای از آزار و اذیت در محل کار وجود دارد که به آزار عاطفی و فیزیکی طبقه‌بندی می‌شوند. این موضوع گروه‌های مختلفی از جمله زنان، مردان، اقلیت‌های نژادی، افراد دارای معلولیت و مهاجران را هدف قرار می‌دهد.

آزار و اذیت در محل کار، رفتار تحقیرآمیز یا تهدیدآمیزی است که علیه یک یا گروهی از کارمندان یا کارگران انجام می‌گیرد. این موضوع در حال تبدیل شدن به یکی از حساس‌ترین زمینه‌های مدیریت موثر در محل کار است، زیرا منابع استرس کاری با رفتارهای پرخاشگرانه در محل کار مرتبط هستند. از دهه ۱۹۸۰ توجه بسیاری از محققان و دولت‌ها به موضوع آزار و اذیت در محل کار جلب شده است. طبق قوانین ایمنی و بهداشت شغلی در سراسر جهان، آزار و اذیت و زورگویی در محل کار به عنوان خطرات روانی - اجتماعی شناخته می‌شوند.

سازمان بین‌المللی کار (ILO) با هدف افزایش آگاهی عمومی و پیشگیری از وقوع هرگونه رفتار آزار دهنده یا خشونت آمیز و همچنین ایجاد محیطی امن و سالم برای نیروی کار اقدام به تهیه فهرستی به عنوان مصادیق خشونت و آزار در محیط‌های کاری یا آموزشی نموده است که بدین شرح می‌باشد:

زبان تهدید آمیز: شامل توهین یا نظرات تحقیر آمیز مبتنی بر جنسیت، قومیت، نژاد، ملیت، مذهب، معلولیت یا سایر ویژگی‌هایی که می‌تواند باعث آسیب پذیری شود.

رفتارهای فیزیکی پرخاشگری: مانند هل دادن، سیلی زدن، ضربه زدن یا هر نوع آسیب فیزیکی

سوءاستفاده روانشناختی: شامل رفتارهای کنترلی، فریب روانی، یا ایجاد ناراحتی عاطفی کردن به عمد

مزاحمت مجازی: به اشتراک گذاری اطلاعات یا تصاویر خصوصی بدون رضایت دیگران

تحقیر عمومی: شامل مخدوش سازی شهرت افراد از طریق شایعه، غیبت و تمسخر

آزار جنسی: شامل تماس فیزیکی نامناسب یا تجاوز به حریم شخصی دیگران بدون رضایت یا درخواستهای ناخواسته برای روابط جنسی یا حرکات بدن نامناسب یا نمایش محتوای جنسی

اقدام جهت ترد یا ایزوله کردن یک فرد: از فعالیت‌ها یا بحث‌های گروهی بدون دلیل یا اختیارات قانونی

تعقیب یا مراقبت بیش از حد: شامل تعقیب یا نظارت بی دلیل یا نامناسب بر عملکرد یا اقدامات یک فرد بدون اختیارات قانونی

وادار کردن فرد به انجام کاری برخلاف خواست خود: با استفاده از فشار، تهدید یا دیگر انواع دستکاری روان‌شناختی

ریز پرخاشگری: شامل مواردی که مبتنی بر سوگیری‌ها و کلیشه‌های ذهنی بوده و از طریق نظرات یا اقدامات تبعیض آمیز و غیر مستقیم ابراز می‌شوند.



خداشه دار کردن مداوم تلاش های یک فرد: شامل دستاوردهای آموزشی و کاری او یا تعیین اهداف غیر منطقی و غیر قابل دستیابی

رد غیر منطقی یا بی اساس درخواست های فرد: شامل مرخصی، استعلاجی یا دیگر حقوق قانونی

ایجاد محیط کاری تحقیر یا تهدید آمیز یا خصمانه علیه فرد: براساس عواملی چون نژاد، ملیت، مذهب، جنسیت، عقاید سیاسی، رنگ پوست، هویت جنسی، وضعیت تاهل یا خانوادگی، مسئولیت ها ناتوانی یا وضعیت سلامت شخصی

توصیه‌هایی در مورد آزار و اذیت در محل کار برای کارکنان

کارمندان باید از اذیت و آزارهای محل کار آگاه شوند و آموزش‌های لازم را ببینند.

هنگام مواجه شدن با اذیت و آزار در محل کار انجام اقدامات زیر توصیه می‌گردد:

- موارد اتفاق افتاده در اذیت و آزار در محل کار را با ذکر نام شخص آزارگر، سمت وی و نوع آزار را ثبت کنید. تاریخ، مکان، زمان و شاهدان اتفاق را یادداشت و تا جای ممکن مدارک و شواهد جمع‌آوری کنید.
- از شاهدان کمک بگیرید و با ایشان صحبت و اطمینان حاصل کنید که مدارک شما را تأیید می‌کنند. اگر شما مورد آزار و اذیت واقع شده‌اید، احتمال تکرار این رخداد برای آنها نیز وجود دارد.
- آرام باشید و حرفه‌ای عمل کنید و تصمیمات عجولانه نگیرید و از انجام کارهای غیرمنطقی پرهیز نمایید. پس از جمع‌آوری مدارک در زمان مناسب به سرپرست یا مسئول خود مراجعه کنید و داستان را به طور واضح برای ایشان بیان نمایید.
- طبق نظر سرپرست خود یا مسئول منابع انسانی جلسه‌ای تنظیم کنید و اتفاقات ثبت شده و شاهدان را با خود به جلسه ببرید و اتفاق افتاده شده را مطرح نمایید.
- اگر آزارگر سرپرست شما است، با مدیر منابع انسانی یا مسئول سرپرست خود صحبت کنید.
- شکایت خود را پیگیری کنید، اگر صدای شما شنیده نشد و اقدامی در راستای شکایت شما صورت نگرفت، طبق سلسله مراتب اداری به مقامات بالاتر در رجوع کنید و متوقف نشوید.

توصیه‌هایی به کارفرمایان در مورد آزار و اذیت در محل کار

کارفرمایان در ایجاد و گسترش فرهنگ سازمانی نقش اساسی دارند، برای جلوگیری از اذیت و آزار در محل کار باید از سمت سازمان اقداماتی انجام گیرد که به شرح ذیل می‌باشد:

- ✓ سیاست‌های ضد آزار و اذیت (Anti-harassment) را به صورت دقیق و کارا تدوین کنید.
- ✓ در تدوین این سیاست‌ها از کارکنان کمک بگیرید.
- ✓ خطرهای موجود در محیط کار را ارزیابی نموده و آنها را کاهش دهید.
- ✓ سیستم گزارش‌دهی را راه‌اندازی کنید.
- ✓ فرآیند رسیدگی به شکایت را مشخص نمایید.
- ✓ در مورد انجام اقدامات قانونی در هر آزار و اذیت و نحوه رسیدگی به شکایت تصمیم‌گیری کنید.



منابع:

-سازمان بین المللی کار (ILO)

-blog.faradars.org

رفتار مناسب با افراد پیر در خانه سالمندان

الناز قدیمی کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

رفتار مناسب با سالمندان و برقراری ارتباط موثر بین پرستار و سالمند در خانه سالمندان، در دریافت نتایج مثبت کمک میکند. سالمندان ممکن است به چندین بیماری، مانند از دست دادن شنوایی، نقص بینایی، زوال عقل یا آلزایمر مبتلا باشند. تمامی این بیماری ها ارتباط مناسب برای فردی که مراقب آنها است را سخت تر میکند، بنابراین داشتن تجربه و آموزش برای مراقبت از سالمندان اهمیت ویژه ای دارد. سالمندان به ویژه آنهایی که مبتلا به بیماری های خاصی هستند، اغلب صبور نیستند یا چیزهایی که بنظرشان برای آنها مناسب نیستند را تحمل نمیکند؛ به همین دلیل حضور پرستار آموزش دیده در خانه سالمندان که در برقراری ارتباط، روتین مراقبت از بیمار و کمک پزشکی فوری تا حدودی مهارت داشته باشد، بسیار مهم است. او باید به یکی از بهترین دوستان آنها، به جای یک کارمند عادی در خانه سالمندان، تبدیل گردد.

دنداری دادن

از آنجایی که همدلی باعث ایجاد رابطه می گردد سالمندان باید حس کنند که مراقبین نگرانی های آنها را درک کرده و آنها را میشناسند. برای انتقال این حس، کارمندان میتوانند درک کنند که در شرایط مشابه وقتی رابطه با اطلاعات نامطلوب همراه است چه حسی دارد. با این حال، نشان دادن همدلی نباید با احساس تأسف برای سالمندان اشتباه گرفته شود. زیرا این امر اساساً میتواند رابطه بین مراقب و مددجو را خراب کند.

برقراری ارتباط موثر

خانه سالمندان، فرصت ساختن روابط جدید و تقویت روابط قدیمی را به سالمندان میدهد، هردوی این موارد میتواند سلامت و شادابی سالمند را بهبود بخشد. اگر سالمندان نمیتوانند رابطه موثری با دیگران یا پرسنل داشته باشند، ماندن در خانه سالمندان به یک وضعیت طاقت فرسا تبدیل خواهد شد. پرستار سالمند باید با بکارگیری اقدامات لازم به سالمند در برقراری ارتباط موثر با سایر سالمندان و مراقبین کمک کند. در اینجا سه رویکرد اصلی که پرستاران باید انجام دهند تا سالمندان را به داشتن رابطه ای موثر تشویق کنند بیان میشود:

- آنها را تشویق به داشتن رابطه با دیگر ساکنین کنند.
- سعی کنید اغلب با آنها دیدار داشته باشد.
- ببینید آیا میتوانید دوست یا همسایه قدیمی را بیابید که بتواند آنها را ملاقات کنند.

شناخت چالش های حساس

حواس پرتی، از جمله در مورد همراهی مراقبین، نقص در شناخت یا از دست دادن شنوایی میتواند ارتباط را سخت کند. حدوداً یک سوم سالمندان بالای ۶۵ سال مشکلات شنوایی دارند و یک چهارم سالمندان بالای ۷۵ سال مشکلات بینایی دارند. بیماری ها روی هر بیمار به شکل متفاوتی اثر میگذارد و درجات مختلفی دارند. مراقبین باید به کنترل این شرایط کمک کنند. جدا از مشکل در برقراری ارتباط چالش های حسی در سالمندان میتواند برای آنها خجالت آور باشد و سطح دیگری از پیچیدگی را به کسانی که میخواهند با سالمند ارتباط بگیرند، اضافه میکند.

تمرین شنونده فعال بودن

در هنگام برخورد با سالمندان، فعالانه گوش دادن به سخنان آنها مهم است و به خاطر داشته باشید که هر دوطرف ممکن است در ابراز نظرات خود به دیگری مشکل داشته باشد. مراقبین باید از زبان بدن، مثلاً سر تکان دادن برای تایید استفاده کنند تا بدون اختلال در تعامل با سالمندان آنها را از تایید خود آگاه سازند. اگر مراقب نتواند متوجه چیزی که مددجو میگوید شود، باید سوالاتی بپرسد تا موضوع مشخص شود.

استفاده از زبان ساده

همانطور که شخص سالخورده میشود، از نظر فیزیولوژی تغییر بسیار میکند. سالمندان ممکن است شروع به از دست دادن شنوایی، بینایی و حافظه بلند یا کوتاه مدت خود کنند و این امر شیوه جذب و پردازش اطلاعات را در آنها تغییر میدهد. استفاده از زبان گفتاری ساده، درک مفاهیم جدید را برای سالمندان آسان تر میکند. هرچه گفتاری که شما در زمان ارتباط با آنها استفاده میکنید، ساده تر گردد، بیشتر میتوانید انتظار داشته باشید در مکالمه معنادار با شمار شرکت کند، زیرا این امر آنها را تشویق به صحبت کردن میکند و نگران پیچیدگی کلمات نخواهند بود.

امرو نهی به سالمند

پرستار و اطرافیان سالمند، نباید به ایشان امر و نهی کنند. پرستار سالمند بهتر است برای انجام امور مختلف نظر ایشان را بپرسد، اینکه به سالمند امر کنید که کاری انجام دهد یا ندهد، غذایی را بخورد و یالمد را به لحاظ روحی افسرده و ناراحت میکند. روحیه ظریف سالمندان حتی در مقابل کوچکترین تحریکات منفی حساس است؛ اگر سالمندی که از او مراقبت میکنید افسرده یا ناراحت است، احتمالاً کاهش سطح تعامل آنها با شما وجود دارد و حتی ممکن است برای تلافی از دستور شما سرپیچی کند.



اهمیت رعایت تغذیه اصولی در سالمندان

دکتر مهدی کریمی تفرشی پژوهشگر حوزه تغذیه و سلامت

ریاست هیات مدیره

تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور

رهمراز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

تغذیه سالم، یکی از مهم ترین عوامل حفظ سلامت و بهبود کیفیت زندگی در دوران سالمندی است. با افزایش سن، نیازهای بدن تغییر می کند و تغذیه مناسب می تواند به حفظ سلامت جسمی و روانی، افزایش انرژی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن کمک کند.

در دوران سالمندی، بدن به مواد مغذی خاصی نیاز دارد تا عملکردهای حیاتی خود را به خوبی انجام دهد. یک رژیم غذایی سالم و متعادل، شامل انواع مختلف غذاهای مغذی است که به تامین این نیازها کمک می کند.

تغذیه سالم می تواند به کنترل بیماری های مزمنی مانند دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی کمک کند

تغذیه سالم به بهبود کیفیت زندگی، افزایش انرژی و استقلال سالمندان کمک می کند. ضمن اینکه تغذیه سالم می تواند به افزایش طول عمر و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر کمک کند. تغذیه سالم در دوران سالمندی، سرمایه گذاری روی سلامتی و افزایش طول عمر با کیفیت است. با رعایت اصول تغذیه سالم، سالمندان می توانند سال های طلایی زندگی خود را با سلامتی و نشاط بیشتری سپری کنند.

تغذیه سالم می تواند به کنترل بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون و بیماری های قلبی کمک کند. مواد معدنی مانند کلسیم و ویتامین D برای حفظ تراکم استخوانی ضروری هستند. برخی مواد مغذی به بهبود حافظه و تمرکز کمک می کنند.

با افزایش سن، توانایی جویدن ممکن است کاهش یابد، بنابراین مصرف غذاهای نرم و قابل جویدن توصیه می شود. مصرف انواع مختلف غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب و پروتئین های بدون چربی در این دوران بیش از هر زمانی توصیه می شود. مصرف پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. منابع خوب پروتئین شامل گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و آجیل هستند.

برای حفظ سلامت استخوان ها، مصرف کافی کلسیم و ویتامین D بسیار مهم است. شیر، ماست، پنیر، ماهی های چرب و برخی سبزیجات برگ دار سبز تیره، منابع خوبی از کلسیم و ویتامین D هستند. ناگفته نماند آب کافی به هضم غذا، تنظیم دمای بدن و جلوگیری از یبوست کمک می کند.

چربی های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و آجیل، برای سلامت قلب مفید هستند و بهتر است در دستور غذایی گروه های سنی بالا قرار گیرد.

غلات کامل مانند نان سبوس دار، برنج قهوه ای و جو دوسر، سرشار از فیبر هستند و به بهبود هضم و کنترل قند خون کمک می کنند.

توصیه می شود سالمندان در هر وعده غذایی از انواع مختلف غذاها استفاده کنند تا بدن همه مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند. مصرف زیاد نمک می تواند فشار خون را افزایش دهد. بنابراین هتر است از غذاهای فرآوری شده و کنسرو شده که حاوی نمک زیادی هستند بویژه در سنین بالا اجتناب شود. همچنین مصرف زیاد قندهای افزوده می تواند به افزایش وزن، پوسیدگی دندان و بیماری های مزمن منجر شود.

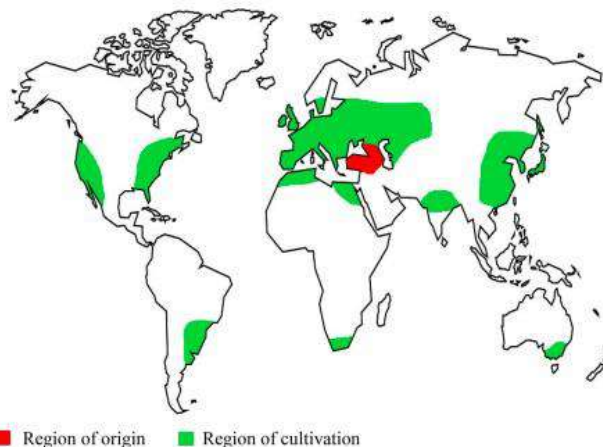
در پایان توصیه می گردد قبل از ایجاد هرگونه تغییر عمده در رژیم غذایی، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت های لازم صورت گیرد.



ارزش تغذیه‌ای گیاه کاهو و خواستگاه آن

**دکتر غلامرضا زهتاییان؛ دکتر حامد اسکندری دامنه
استاد دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران
فوق دکتری دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران**

کاهو (*Lactuca sativa* L.) سبزی متعلق به خانواده Asteraceae می‌باشد و بومی مناطق مدیترانه‌ای است که سابقه کشت آن به مصریان باستان باز می‌گردد (De Vries, 1997). موطن اصلی کاهو آسیا و به احتمال زیاد ایران و ترکستان است (شکل ۱). کاهو سبزی محبوبی است که بیشتر در سالاد استفاده می‌شود که اغلب به دلیل بافت ترد، طعم خوب، ظاهر دلپذیر و فواید تغذیه‌ای آن مصرف می‌شود. کاهو به صورت یک ساله در طول بهار و پاییز در مناطق مختلف ایران کشت می‌شود. با این حال، فصل کاهو اغلب با تونل‌های پلاستیکی، کشت های هیدروپونیک و سایر سیستم‌ها تمدید می‌شود. دماهای بالا تولید برگ را محدود می‌کند، تشکیل گل و بذرها را افزایش می‌دهد، باعث ایجاد ساختار نامطلوب برگ می‌شود و بازه زمانی رویشی را کوتاه می‌کند، که همگی موجب طعم تلخ و ظاهر نامناسب در این سبزی شده و بازار پسندی این محصول را کاهش می‌دهند (Dufault, et al., 2009).



شکل ۱- منشأ و توزیع کاهو در سراسر جهان. نواحی سبز رنگ مناطق کشت و نواحی قرمز موطن کاهو را نشان می‌دهد (Harlan, 1968).

نوع مختلفی از کاهو و ارقام متعددی از این سبزی وجود دارد که به صورت تجاری کشت می‌شوند. انواع برگ خوراکی کاهو عمدتاً بر اساس ویژگی‌های مورفولوژیکی به عنوان رومن، باترهد، کریسپ هد و لوز لیف طبقه‌بندی می‌شوند (Zhang et al., 2017).

ارزش تغذیه‌ای کاهو

کاهو حاوی نشاسته، مواد معدنی، ویتامین‌ها و پروویتامین A است. ترکیب شیمیایی کاهو در جدول ۱ ارائه شده است. ارزش انرژی ۱۰۰ گرم کاهو ۱۲ کیلو کالری است. کاهو حاوی فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، فلاوان ۳-اول‌ها، فلاونون‌ها، فلاون‌ها، فلاونول‌ها و پروآنتوسیانیدین است (Butnariu & Butu, 2015). بذرها کاهو حاوی زاینسیسین A، ایزوکورسیتین، فلاونول گلیکوزید (*Lactuca sativoside*) و کافئیک اسید هستند. کاهو همچنین حاوی تری ترپنوئیدها، ساپونین‌ها، فنل‌های ساده، اگزالات، تانن، فیتات، اسید اسکوربیک، کلروفیل (ضد کم خونی است)، اسیدهای آمینه و موسیلاژ است. کل گیاه سرشار از شیره تلخ شیر (لاکتوکاریوم) است که در هنگام زخمی شدن گیاه آزادانه جریان می‌یابد. لاکتوکاریوم به دلیل لاتکس بودن آن به «تریاک کاهو» معروف است. بنابراین، کاهو دارای اثر مخدر خفیف به دلیل دو لاکتون سسکوئی‌ترین در لاکتوکاریوم است. کاهو همچنین حاوی لاکتوسین (یکی از اجزای لاکتوکاریوم) و دیگر مواد شیمیایی است که به عنوان هورمون عمل می‌کنند (Ghorbani et al., 2013).

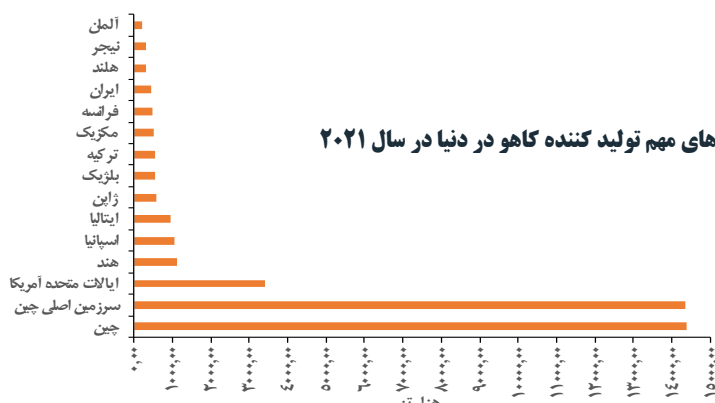
جدول ۱- ترکیبات تغذیه ای کاهو در ۱۰۰ گرم وزن تازه

ترکیبات	مقدار در ۱۰۰ گرم وزن تازه	ترکیبات	مقدار در ۱۰۰ گرم وزن تازه	ترکیبات	مقدار در ۱۰۰ گرم وزن تازه
انرژی	۵۵ کیلو ژول (کیلوکالری)	پانتوسنیک اسید	۱۵/۰ میلی گرم	کلسیم	۳۵ میلی گرم
کربوهیدرات	۲۲/۲ گرم	ویتامین B ₆	۰۸۲/۰ میلی گرم	آهن	۲۴/۱ میلی گرم
قند	۹۴/۰ گرم	فولات	۷۳ میکروگرم	منیزیم	۱۳ میلی گرم
فیبر	۱/۱ گرم	ویتامین C	۷/۳ میلی گرم	فسفر	۳۳ میلی گرم
ویتامین A	۱۶۶ میکروگرم	ویتامین E	۱۸/۰ میلی گرم	پتاسیم	۲۳۸ میلی گرم
بتاکارتن	۱۹۸۷ میکروگرم	ویتامین K	۳/۱۰۲ میکروگرم	سدیم	۵ میلی گرم
لوتین	۱۲۲۳ میکروگرم	آب	۶۳/۹۵ گرم	روی	۲/۰ میلی گرم
تیامین	۰۵۷/۰ میلی گرم	چربی	۲۲/۰ گرم		
ریبوفلاوین	۰۶۲/۰ میلی گرم	پروتئین	۳۵/۱ گرم		

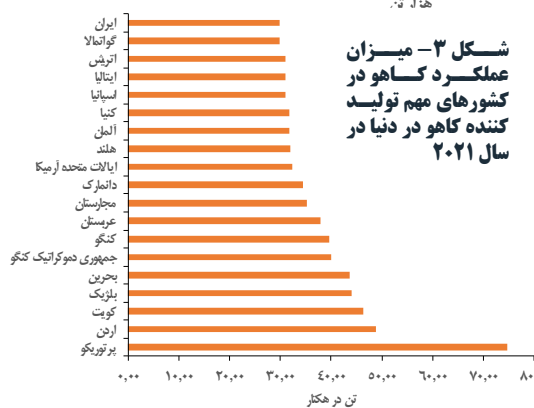
تولید، عملکرد و سطح زیر کشت کاهو در ایران و دیگر کشورهای مهم تولید کننده کاهو

در سال ۲۰۲۱، چین، ایالات متحده، هند، اسپانیا، ایتالیا، ژاپن، بلژیک، ترکیه، مکزیک و فرانسه ۱۰ تولیدکننده برتر کاهو در سراسر جهان بودند (FAO, 2023). ایران در رده ۱۲ام دنیا قرار دارد (نمودار ۱). از نظر عملکرد در سال ۲۰۲۱ ایران در رده ۱۹ام دنیا با ۹۳/۲۹ تن در هکتار قرار دارد (نمودار ۲). همانطور که از نمودار ۲ مشاهده می‌شود تناژ بالای تولید شده در کشورهای عربی قابل توجه است (FAO, 2023). ایران از نظر سطح زیر کشت در رده ۱۱ام دنیا در سال ۲۰۲۱ قرار دارد (نمودار ۳). کل سطح زیر کشت کاهو در ایران تقریباً ۵۶/۱۴ هزار هکتار است (FAO, 2023).

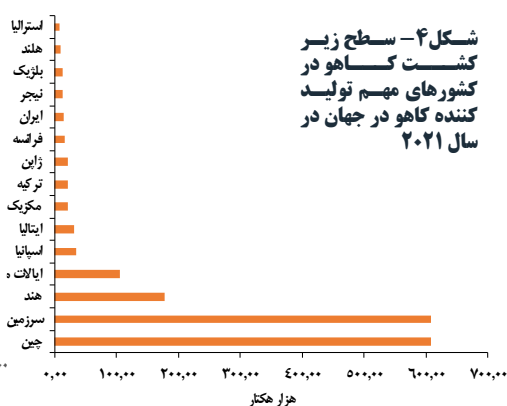
شکل ۲- میزان تولید کاهو در کشورهای مهم تولید کننده کاهو در سال ۲۰۲۱



شکل ۳- میزان عملکرد کاهو در کشورهای مهم تولید کننده کاهو در سال ۲۰۲۱



شکل ۴- سطح زیر کشت کاهو در کشورهای مهم تولید کننده کاهو در جهان در سال ۲۰۲۱



- De Vries, I. M. (1997). Origin and domestication of *Lactuca sativa* L. Genetic Resources and Crop Evolution, 44(2), 165-174.
- Dufault, R. J., Ward, B., & Hassell, R. L. (2009). Dynamic relationships between field temperatures and romaine lettuce yield and head quality. *Scientia Horticulturae*, 120(4), 452-459.
- Harlan, J. R. (1986). Lettuce and the sycamore: sex and romance in ancient Egypt. *Economic botany*, 40(1), 4-15.
- Zhang, L., Su, W., Tao, R., Zhang, W., Chen, J., Wu, P., ... & Kuang, H. (2017). RNA sequencing provides insights into the evolution of lettuce and the regulation of flavonoid biosynthesis. *Nature communications*, 8(1), 2264.
- Butnariu, M., & Butu, A. (2015). Chemical composition of vegetables and their products. *Handbook of food chemistry*, 627-692.
- Ghorbani, A., Rakhshandeh, H., & Sadeghnia, H. R. (2013). Potentiating effects of *Lactuca sativa* on pentobarbital-induced sleep. *Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR*, 12(2), 401.
- FAO. (2023). FAOSTAT crops. <http://www.fao.org>

منابع

گیاه پیله آ

دانیال نارنگ مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اسم علمی این گیاه *Pilea cadierei*، از خانواده *turticaceae* می باشد. این جنس دارای ۴۰۰ گونه از گیاهان همیشه سبز دائمی است. گونه مورد نظر بومی ویتنام است و ارتفاع آن به ۳۰ سانتیمتر می رسد.

پیلئا یک گیاه چند ساله و همیشه سبز می باشد که ۳۰ سانتی متر رشد میکند و ۸ سانتی متر گستردگی دارد و حدود ۲ تا ۵ سال زمان نیاز است تا این گیاه به رشد کامل خود برسد.

این گیاه بشرگه ای متوسط به رنگ سبز تیره و بیضی شکل دارد که هر برگ شامل نقوش نقره ای رنگی می باشد و علت نامگذاری این گیاه به *Aluminium plant* (گیاه آلومینیومی) نیز، همین رنگ برگها است.

گل های پی لئا کوچک و سفید رنگ هستند و در طول تابستان بر روی شاخه ها دیده میشوند.

همانطور که در بالا نیز ذکر شد این گیاه بیشتر به خاطر برگهایش کاشته میشود و گلها جنبه زینتی ندارند.

خصوصیات

گونه مذکور شاخه های منشعب و برگهای مستطیلی - تخم مرغی به طول ۸ سانتیمتر دارد که به طور متقابل قرار می گیرند. برگها سبز تیره با لکه های نقره ای در فواصل بین رگبرگ ها می باشند. در گلخانه گیاهی ماندنی محسوب می شود و منظره ای انبوه و قوی در حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر دارد. ارزش تزئینی آن بیشتر بخاطر برگهای بیضی شکل و نوک تیز آن است. رنگ برگ ها سبز پر رنگ است ولی در فاصله بین سه رگبرگ اصلی آنها لکه هایی به رنگ سفید نقره ای دیده می شود.

برگها متناوب، صاف و بدون دندانه است، بیضوی شکل و دارای رگ های مشخص اغلب با خطوط برنز یا نقره ای دارای گلها بسیار کوچک است

شرایط نگهداری پیله آ

شرایط محیط برای پرورش گیاه پیله آ عبارتند از: نور: متوسط رطوبت: کمی مرطوب دما: ۲۵-۳۵ خاک: خاک باغچه، ماسه و تورب

کود مورد نیاز این گیاه را می توان به میزان ۳ گرم در لیتر، هر هفته یکبار، از فروردین تا مهر هر ماه، مصرف نمود.

نگهداری از پی لئا بسیار ساده بوده و به شرح زیر میباشد:

نور: این گیاه باید در نیمسایه و یا سایه قرار گیرد. بهتر است در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نداشته باشد زیرا باعث خشک شدن برگها میشود. پی لئا به ۳ تا ۴ ساعت نور غیر مستقیم در روز نیاز دارد.

خاک: خاک لومی مرطوب و خوب زهکشی شده، خاک مناسب برای رشد این گیاه است. pH ۳۴ تا ۴۶ درجه مناسب است.

- به طور کلی این گیاه گرما دوست است ولی تا ۱۵ درجه را میتواند تحمل کند.
- این گیاه به رطوبت احتیاج دارد، به خصوص بسیار مهم است که خاک گلدان همیشه مرطوب باشد.
- این گیاه معمولاً در داخل خانه نگهداری میشود.
- نیازی به هرس کردن این گیاه نمیباشد.



مقابله به آفات پيله ۲

اگر گلدان پيله آ را در جای سردی بگذارید ممکن است یخ بزند و کلیه اندام گیاهی حالت افتادگی پیدا کند در این صورت، خشک شدن گیاه حتمی است.

قارچ بوتری تیس در آبیاری و رطوبت زیاد فعال شده و به گیاه حمله می کند و نقاط خاکستری و زخمهایی روی برگها دیده می شود. می توانید با سم قارچ کش گلدان را سمپاشی کنید.

لکه های سوخته روی برگ در اثر استفاده از مواد براق کننده شیمیایی ایجاد می شود و یا اینکه گلدان در اثر اشعه مستقیم آفتاب دچار این عارضه می گردد.

غبار پاشی در آفتاب هم لکه های سوخته روی برگ ایجاد می کند. برگها در اثر هوای خیلی سرد سیاه می شوند

در صورتی که نور محیط کم باشد، ساقه های پيله آ دراز و منحرف شده و فاصله بین برگهایش زیاد می گردد. اگر مشاهده کردید برگها سقوط می نمایند، گلدان را ۱۵ دقیقه درون تشت آب بگذارید غبار پاشی را در تابستان فراموش نکنید.

به برگهای جدید توجه کنید. اگر کوچک و ریز هستند، ریشه را بازدید کرده و در صورت متراکم بودن گلدان را تعویض کنید. در غیر این صورت تغذیه مصنوعی هر دو هفته یکبار و یا تعویض خاک سطحی گلدان در جبران این عارضه موثر خواهد بود.

بیماری خاصی این گیاه را تهدید نمی کند فقط بهتر است مراقب کنه عنکبوتی، لکه برگی و پوسیدگی ساقه باشید.

نحوه تکثیر پيله ۲

پيله آ را می توانید به آسانی تکثیر کرده و در طول چند هفته گیاهی با اندازه مناسب تولید کنید. عمل تکثیر این گیاه بهتر است از اواسط تا اواخر بهار انجام شود ابتدا با یک جاقوی تیز، قلمه های انتهایی ساقه را به طول ۶ تا ۷۶ سانتیمتر جدا کنید و انتهای آنها را در پودر هورمون ریشه زایی فرو ببرید، سپس هر ۵ قلمه را در گلدانی با قطر دهانه ۹ سانتیمتر بکارید. خاک را نسبتاً مرطوب کنید و دما را روی ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد، نگاهدارید. ریشه دهی یک ماه طول خواهد کشید. پس از آن تغذیه گیاه را شروع نمایید. در این مدت بهتر است کود مایع از حد طبیعی رقیق تر باشد. برای اینکه گیاهی پر پشت داشته باشد. می توانید جوانه ای جانبی را با دست بچینید.

منابع :

– <http://apps.rhs.org.uk/plantselector/plant?plantid>

– http://en.wikipedia.org/wiki/Pilea_cadierei

– <http://www.faridbag.blogfa.com/post-53.aspx>

– <http://www.golestan-ali.com/18/pilea>

– <http://www.plantoftheweek.org/week052.shtml>

<http://www.raazebaghaha.com/showthread.php?t=2072>

”بی تفاوتی اجتماعی”

فرشته شهباز مددکار اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بررسی و سنجش میزان و منشأ پدیدارهای آسیب‌شناختی جامعه و وقوف علمی نسبت به میزان، گستره و علل آنها از مسائل با اهمیت در نظر جامعه‌شناسان در یک قرن اخیر بوده است. اساس هر نظم اجتماعی را عاطفه و تفاوت‌مندی تشکیل می‌دهد که ریشه در وابستگی و ارتباط عاطفی به جمع با احساس عضویت دارد اما پدیده-ای مانند بی‌تفاوتی اجتماعی بیانگر بی‌احساسی، بدبینی، بی‌میلی و به عبارت بهتر نوعی افسردگی اجتماعی است. از این رو در منظری آسیب‌شناختی، بی‌تفاوتی در جامعه نوعی بیماری اجتماعی شناخته می‌شود همانگونه که در نقطه مقابل آن، هرگونه اعتنای اجتماعی و نوع‌دوستی در حیات فردی و اجتماعی، نشانه پویایی و سلامت اجتماعی است. همانطور که توسعه پایدار مهم‌ترین شاخص رشد و پیشرفت یک کشور است و رشد مشارکت و همدلی اجتماعی یکی از مهم‌ترین ابزارهای توسعه پایدار در جهان معاصر است، آنچه که امروزه در این باره دیده می‌شود رشد بی‌تفاوتی اجتماعی بوده که یکی از مهم‌ترین مسائلی است که گریبانگیر جوامع شده است.

بی‌تفاوتی مفهومی است که حکایت‌کننده نوعی بی‌توجهی و بی‌قیدی در افراد نسبت به قوانین، هنجارها، حوادث و اتفاقات اجتماعی، سیاسی و غیره در جامعه است. بی‌تفاوتی در جامعه نوعی بیماری اجتماعی بوده و به این معنی است که برای ما مهم نیست چه بر سر دیگران می‌آید.

شهرنشینی یکی از دلایل شکل‌گیری بی‌تفاوتی در زندگی اجتماعی شهروندان است. در نتیجه این تغییر در سبک زندگی، تغییر در ساختار خانواده نیز رخ داده است که این عامل نیز خود یکی دیگر از علل شکل‌گیری بی‌تفاوتی در زندگی اجتماعی شهروندان شده است. تغییر در نوع روابط اجتماعی، تغییر خرده فرهنگ‌ها، فردگرایی، کاهش مهربانی اجتماعی در سطح جامعه، کاهش مدارای اجتماعی، تفاوت‌های فرهنگی، فزونی مشکلات اقتصادی، افزایش استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی و افزایش مشغلات زندگی که به ضعیف شدن ارتباطات منجر شده همگی دست به دست هم داده‌اند تا بی-تفاوتی هر چه پررنگ‌تر در جامعه نمود و بروز پیدا کند.

این موضوع نشان می‌دهد که روابط عاطفی ما ضعیف شده و در نتیجه همین بی‌تفاوتی‌ها ضعیف‌تر نیز خواهد شد و این نقیصه به کاهش هر چه بیشتر مسئولیت‌های اجتماعی شهروندان منتهی خواهد شد که نتیجه زیانبار آن باز هم بصورت پررنگ‌تر گریبانگیر شهروندان خواهد شد. متأسفانه بی‌تفاوتی در حال تبدیل شدن به یک پرستیژ در جامعه بوده و اعتنای اجتماعی به مسائل بیشتر در فضای مجازی از سوی شهروندان مشاهده می‌شود و غافل از اینکه این بی‌تفاوتی روزی گریبان تک تک افراد جامعه را خواهد گرفت.

بی‌تفاوتی اجتماعی را علاوه بر نگاه آسیب‌شناختی، باید یک واکنش کلی و فراگیر به ساختار و موقعیت‌های اجتماعی دانست که فرد در جامعه با آنها مواجه می‌شود.

می‌توان گفت وجود احساس‌های نامطلوب اجتماعی مثل بی‌تفاوتی، بی‌هنجاری، ناراضی‌تبی، احساس محرومیت، عدم التزام مدنی و فردگرایی به نوعی واکنشی به شرایط اجتماعی و ساختارهای اجتماعی-اقتصادی نامطلوب هم هست که بر روی باورها و نگرش افراد مؤثر واقع می‌شود.





ابعاد مختلف گویه‌های بی‌تفاوتی اجتماعی نشان‌دهنده آن است که میزان مشارکت اجتماعی رسمی، مثل مشارکت داوطلبانه در سازمان‌ها، احزاب و انجمن‌ها، تمایل به شرکت در انتخابات و امثال آن در مجموع کم، و بیشتر مشارکت‌ها در زمینه فعالیت‌های اجتماعی غیررسمی مثل کنش‌های مشارکتی دگرخواهانه و نوع-دوستانه‌ای از قبیل کمک به مستمندان، حمایت از دیگران، توجه به مشکلات اطرافیان و غیره بوده است.

از جمله مولفه‌های موثر در این بخش به صورت کلی عبارتند از اعتماد اجتماعی، اعتماد بین مردم و دولتمردان، اعتماد بین مردم و نهادهای اجتماعی و اجرای کارهای فرهنگی به صورتی که جامعه باید تلاش کند تا فرزندان خود را از کودکی مسئولیت‌پذیر تربیت کند. به جای تقویت فردگرایی، باید توجه به سمت منافع جمعی در سبک زندگی و الگوهای تربیتی جایگزین شود. اگر مسئولیت‌پذیری در جامعه تقویت شود، مشارکت و همدلی به تبع آن بیشتر می‌شود. در جامعه‌ای که سرمایه اجتماعی بیشتر باشد،

مسئولیت‌پذیری هم بیشتر دیده می‌شود، به همین دلیل مشارکت اجتماعی یکی از مولفه‌های جدی سرمایه اجتماعی در جامعه است. سرمایه اجتماعی با قانون و بخشنامه در جامعه افزایش پیدا نمی‌کند و تمامی اجزای جامعه باید در این زمینه فعال باشند. برای ارتقای همدلی اجتماعی در جامعه باید هم دولت و هم مردم وارد عرصه شوند.

از جمله اقدامات موثر بر کاهش بی‌تفاوتی اجتماعی میتوان موارد زیر را نام برد:

- ارتقاء میزان التزام مدنی با فراخوان‌های ملی با رفتار توأم با صداقت با مردم و دعوت شهروندان به مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و شناخت صحیح ارزش‌های جمعی و ملی در جهت ایجاد علاقه جمعی.
- فراخوان آحاد جامعه به دگرخواهی و نوع دوستی و در نظر داشتن پاداش‌های اجتماعی و قانونی برای فعالیت‌های دگرخواهانه در فراشدهای اجتماعی با آموزش در نهادهای اصلی اجتماعی، در جهت جامعه‌گرایی بیشتر که نقطه مقابل فردگرایی مفرط است.
- در نظر داشتن شاخص‌های مشارکت جویانه اجتماعی در برنامه ریزی‌های توسعه‌ای در سطوح خرد، میانه و کلان.
- فراهم ساختن بسترهای اجتماعی و فرهنگی در میان مردم با طرح و تدوین برنامه‌های مرتبط در جهت بسط و گسترش فرهنگ تعامل مثبت اجتماعی.
- افزایش احساس کارایی و اثربخشی در جامعه با دخالت دادن مردم در سرنوشت اجتماعی و تبلیغ مناسب جهت مشارکت حداکثری آحاد اجتماعی که مستلزم برنامه‌های درازمدت می‌باشد.
- افزایش احساس رضایت اجتماعی با رفع نیازهای مادی و غیرمادی شهروندان به ویژه از ناحیه دولت و فعالیت‌های اقتصادی آن و کاهش احساس محرومیت نسبی با برقراری نظام متعادلی از نابرابری اجتماعی و کاهش هر چه بیشتر تبعیض‌های اجتماعی و شکاف طبقاتی.

منابع:

- تاجبخش، کیان / سرمایه اجتماعی / انتشارات شیرازه / ۱۳۸۵
- علمدار، فاطمه / بی‌تفاوتی اجتماعی یک انتخاب ناگزیر / انتشارات اندیشه احسان / ۱۳۹۹
- محسنی تبریزی و صداقتی فرد؛ علیرضا و مجتبی / مقاله پژوهشی درباره بی‌تفاوتی اجتماعی در ایران / ۱۳۹۰



خستگی شغلی چیست؟

فاطمه طلائی زاده انزلی کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

خستگی شغلی در محیط کار امروزی به یک اپیدمی تبدیل شده است. تخمین زده می شود که بیش از ۵۰ درصد از کارکنان از نوعی خستگی رنج می برند. این امر به ویژه در میان نسل هایی که میزان استرس و اضطراب بیشتری را نسبت به نسل های قبلی تجربه می کنند، بشتر رایج است. خستگی شغلی نه تنها برای سلامتی مضر است، بلکه منجر به کاهش بهره وری، افزایش غیبت و حتی از دست دادن شغل می شود.

خستگی شغلی یک حالت خستگی عاطفی و خستگی فیزیکی در محل کار است. این عارضه زمانی اتفاق می افتد که کارکنان از میزان استرسی که در شغل خود تجربه می کنند احساس غرق شدن کنند که بر سلامت روحی و جسمی کارگران تأثیر می گذارد. کارمندانی که خستگی شغلی را تجربه می کنند اغلب در مورد شغل خود استرس و اضطراب دارند. آنها ممکن است احساس کنند که هیچ کاری انجام نمی دهند یا به کاری که انجام می دهند اهمیتی نمی دهند.

علل خستگی شغلی

چه چیزی باعث خستگی شغلی می شود؟ آیا استرس در محل کار است یا چیز دیگری؟

خستگی شغلی یک مشکل رایج است که کارکنان را در سراسر صنایع تحت تأثیر قرار می دهد. دلایل مختلفی وجود دارد که شامل موارد زیر می شود:

- احساس کم ارزش شدن یا قدردانی نشدن
- بیش از حد کار کردن
- عدم حمایت مدیریت
- بدون پیشرفت شغلی
- ارتباط نامشخص مدیران

علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی

برای مدیران عموماً تشخیص خستگی شغلی بسیار دشوار است. با این حال، نشانه هایی وجود دارد که نشان می دهد یک کارمند ممکن است خستگی شغلی را تجربه کند. این علائم شامل موارد زیر می شود:

- کاهش انگیزه
- کاهش بهره وری
- افزایش سطح استرس
- مشکل در تمرکز
- افزایش تحریک پذیری
- تصمیم گیری ضعیف

پیشگیری و درمان فرسودگی شغلی

ارتباط شفاف

ارتباطات بخش مهمی از رهبری است و اگر به طور موثر انجام شود، می تواند نقش مهمی در حفظ انگیزه و انرژی کارکنان داشته باشد. ارتباط شفاف به ما کمک می کند تا اهداف خود را درک کنیم، بدانیم چگونه می توانیم به آنها دست یابیم و دیگران در مورد تصمیمات ما چه احساسی دارند

قدردانی کارفرما از کارکنان

از تلاش های اعضای تیم خود قدردانی کنید. مطمئن شوید که آنها می دانند که برای آنها ارزش قائل هستید.

مطالعات نشان داده است که تحسین افراد را برای عملکرد بهتر انگیزه می دهد و به جلوگیری از خستگی شغلی کمک می کند. بنابراین، هر زمان که ممکن است به کارمندان خود تقویت مثبت بدهید.

پاداش دادن به رفتار خوب، دیگران را تشویق می کند که از آن پیروی کنند. با پاداش دادن به کارگران برای انجام درست کارها، به آنها نشان می دهید که برای مشارکت آنها ارزش قائل هستید. به رسمیت شناختن تلاش و نشان دادن قدردانی به جلوگیری از خستگی شغلی کمک می کند. وقتی کارمندان بدانند چقدر کمک می کنند، تمایل دارند تلاش بیشتری انجام دهند و اشتیاق بیشتری نشان دهند.

حجم کار را کاهش دهید

کاهش حجم کاری بخش مهمی از مدیریت خستگی شغلی کارکنان است. همچنین یک جزء حیاتی از بهره وری و کارایی است. حجم کاری بال سبب ایجاد استرس و کمبود استراحت در کارکنان می شود. استرس یک پاسخ طبیعی به رویدادهای زندگی است، از جمله بیماری، آسیب، از دست دادن، تغییر شغل، مشکلات روابط، مشکلات مالی، و چالش های فیزیکی یا عاطفی است. استرس می تواند باعث از دست دادن تمرکز، تحریک پذیری و حتی مشکلات سلامتی شود. اما در حالی که استرس بخشی طبیعی از زندگی است، مقدار زیاد آن در واقع می تواند به سلامتی آسیب برساند و سبب خستگی شغلی شود.

کار را هدفمند کنید

ثابت شده است که ایجاد حس هدف در کار باعث کاهش استرس و افزایش بهره وری می شود. همچنین به کارمندان کمک می کند تا با کارفرما و همکاران خود احساس ارتباط داشته باشند.

خود مختاری

وقتی به کارمندان خود در مورد نحوه گذراندن وقت خود آزادی می دهید، محیطی ایجاد می کنید که در آن احساس قدرت می کنند تا بر موفقیت خود مالکیت داشته باشند. این امر مسئولیت پذیری را ایجاد می کند که منجر به بهره وری بیشتر و سطوح بالاتر مشارکت می شود.

محیط کاری مثبت و سرگرم کننده و مناسب برای رشد شغلی

ایجاد یک محیط کاری مثبت و شاد در شرکت شما برای جلوگیری از خستگی شغلی ضروری است. در بازار کار رقابتی امروز، شرکت ها باید راه هایی بیابند تا کارکنان خود را درگیر و با انگیزه نگه دارند. یکی از مؤثرترین راه ها برای دستیابی به این هدف، ارائه فرصت هایی برای پیشرفت در سازمان است. رشد شغلی سبب پیشگیری از خستگی شغلی می شود.

کار انعطاف پذیر

کارگرانی که می توانند زمان و مکان کار خود را انتخاب کنند، از شغل خود رضایت بیشتری دارند. اگر برنامه های انعطاف پذیری ارائه دهید، کارمندان می توانند چند ساعت کار در هفته و همچنین زمان و مکان کار خود را انتخاب کنند. این به آنها آزادی بیشتری می دهد تا استراحت کنند، زودتر به خانه بروند یا حتی از خانه کار کنند. کار منعطف به اعضای تیم اجازه می دهد بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنند. کارمندانی که برنامه های انعطاف پذیری دارند، شادتر و سالم تر هستند. آنها همچنین سطوح بالاتری از رضایت شغلی و میزان پایین تر استرس را گزارش می کنند.

ارائه کار منعطف به جلوگیری از خستگی کارمندان کمک می کند زیرا به کارگران کنترل زندگی خود را می دهد و به آنها کمک می کند تا برای انجام بهترین کار خود و بهترین زندگی خود احساس قدرت کنند. همچنین استرس را کاهش می دهد، روحیه را بهبود می بخشد و بهره وری را افزایش می دهد.

نتیجه

خستگی شغلی یک مشکل بسیار رایج در بین کارکنان است. دلایل خستگی شغلی کارکنان بسیار متفاوت است، اما اصلی ترین آنها شامل ساعات طولانی، عدم کنترل بر کار، ارتباط ضعیف بین مدیریت و کارکنان، و کم ارزش شدن توسط کارفرما می باشد.



اهمیت آمار و برنامه ریزی در سازمان ها

مهدیه اشتیاقی کارشناس بودجه و آمار آسایشگاه خیریه کهریزک-تهران

۱ آبان-روز ملی آمار و برنامه ریزی است (البته در تقویم جهانی ۲۰ اکتبر به نام روز آمار نامگذاری شده است). این روز توسط کمیسیون آمار سازمان ملل متحد «UNSD» تعیین و نامگذاری شد. این نامگذاری بر این موضوع تأکید دارد که اطلاعات آماری رسمی با کیفیت بالا در تجزیه، تحلیل و تصمیم‌گیری نقش مهمی دارند هر نهاد و سازمانی جهت برنامه ریزی و نظم بخشیدن به امور داخلی و ارائه بهتر وظایف خود نیاز به وسیله ای دارد تا موفق عمل کند و این نیاز با تهیه و تنظیم آمار صحیح امکان پذیر است. نیاز روزافزون دستگاه‌های برنامه ریزی کشور به آمار و اطلاعات و ضرورت همکاری بسیار نزدیک سازمان اصلی تولیدکننده آمار با دستگاه برنامه ریزی موجب شد تا براساس قانون ۱۳۴۴ هجری شمسی اداره آمار عمومی از وزارت کشور جدا و با نام مرکز آمار ایران به سازمان برنامه و بودجه وابسته شود.

آشنایی با آمار و برنامه ریزی

علم آمار، مبتنی بر دو شاخه آمار توصیفی و آمار استنباطی است. در آمار توصیفی با داشتن تمام اعضاء جامعه به بررسی خصوصیات‌های آماری آن پرداخته می‌شود در حالی‌که در آمار استنباطی با بدست آوردن نمونه‌ای از جامعه که خصوصیات اصلی جامعه را بیان می‌کند در مورد جامعه استنباط آماری انجام می‌شود. در نظریه آمار، اتفاقات تصادفی و عدم قطعیت توسط نظریه احتمالات مدل‌سازی می‌شوند. در این علم، مطالعه و قضاوت معقول درباره موضوع‌های گوناگون، بر مبنای یک نمونه انجام شده و قضاوت در مورد یک فرد خاص، اصلاً مطرح نیست.

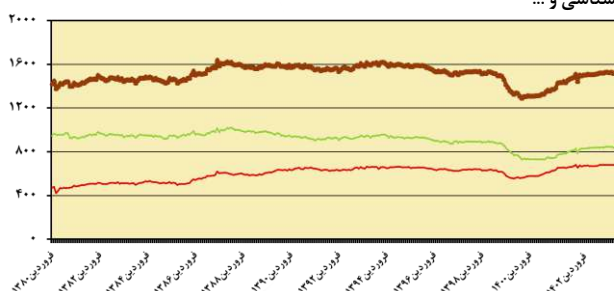
هدف از روز آمار و برنامه ریزی

هدف از برگزاری روز آمار، تأکید بر اهمیت استفاده از آمارهای رسمی در میان تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران در بالاترین سطح دولتی و توجه ملی به آن است. آمار مفید است چون ابزار تصمیم‌گیری است، آمار در خدمت همه اقشار جامعه و بخصوص محققین و مدیران است. از این روست که بایست صاحبان این ابزار در مرحله اول مطمئن شوند هر فرد تصمیم سازی، خواه در حیطه علم و تحقیق، خواه در حیطه مدیریتی به خوبی به خدمات این ابزار واقف است. آمار (Statistics) در لغت به معنی شمار و حساب بوده شاخه‌ای از ریاضیات است که به گردآوری، تحلیل، و ارائه داده‌ها می‌پردازد. روش‌های محاسباتی جدیدتر توسط رایانه همچون نرم‌افزارهای آماری و کاوش‌های ماشینی در داده‌ها، در واقع امتداد و گسترش دانش آمار به عهد محاسبات نو و دوران اعمال شیوه‌های ماشینی بوده و امروزه علم آمار را به علم بیان علوم دیگر مبدل ساخته‌است. علم آمار راه‌های جمع‌آوری، خلاصه‌سازی و نتیجه‌گیری از داده‌ها را مطالعه و بر سازمان‌دهی و تفسیر داده‌ها تمرکز می‌کند. این علم برای طیف وسیعی از علوم دانشگاهی از فیزیک، علوم اجتماعی و پزشکی گرفته تا انسان‌شناسی و همچنین تجارت، صنعت و ... کاربرد دارد.

در مؤسسه خیریه کهریزک نیز اساس و پایه ی همه برنامه ریزی ها براساس اطلاعات آماری دقیق انجام می‌شود. در تمامی حوزه های این مجموعه اعم از معاونت سلامت، معاونت اجرایی، معاونت مالی اداری، مشارکت های مردمی و ... آمارهای دقیقی ثبت و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و گزارش های تحلیلی آماده شده و مسیر حرکت براساس آن برنامه ریزی می‌گردد. **اصلی ترین و مهم ترین آمار موجود در آسایشگاه کهریزک تهران** و البرز آمار و اطلاعات مرتبط با توانخواهان پذیرش شده می باشد این اطلاعات از بدو ورود و پذیرش تا ترخیص توانخواهان در نرم افزارهای اختصاصی ثبت ، به روز رسانی و نگهداری می شود . این اطلاعات شامل مشخصات هویتی:

- مراقبت های پرستاری (شاخص های مراقبتی، مصرف پوشینه، رژیم غذایی و تغذیه، موقعیت توانخواهان در بخش و ...)
- سلامت و درمان (ویزیت های پزشکان عمومی و متخصص، دارو، آزمایشگاه، دندانپزشکی، رادیولوژی و بهداشت و ...)
- ثبت خدمات توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و شنوایی سنجی)
- ثبت سلامت روان و انواع تست های روانشناسی و ...

○ **نمونه ای از آمار
مسدودجویان بستری در
آسایشگاه خیریه کهریزک
تهران از سال های ۱۳۸۰
الی دی ۱۴۰۳ در نمودار
زیر لحاظ شده است.**



سالمندی و مدیریت

بحران‌های پیری جمعیت

نازنین چنوار کارشناس مددکاری

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

شاخص‌ترین ملاک توجه برای سالمندان: میزان تعهد و توقع متقابل جامعه در برابر قشر سالمندی است، برای سالمندان و دوران سالمندی چه اقدامی تا به حال شده و کدام مسیر پیش رو این بحران جمعیت را به سوی موقعیت اجتماعی مبدل می‌کند.

سالمند مثال همان درخت تنومندی است که ثمره برنامه‌ریزی شخصی، خانواده، اجتماع در جوامع مختلف برای شکوفایی و شادابی این دوران پیونده زنده و قد الم می‌کند. بحران‌های سلامت جسمی، روحی، رفتاری نقش بسزایی در این تحول جمعیت بشری دارد و آنچه از بازتاب تا انعکاس عملکرد این قشر از جمعیت را عیان می‌کند، کارکرد و راهبردی است که نسل‌های بعدی از نتایج سرانجام زندگی آنان دریافت خواهند کرد. زمانی که صرفاً با بیان عامیانه سالمند را مستحق زندگی بدانیم: روز به روز سن این جمعیت به جوانی جمعیت نزدیک‌تر خواهد شد و رویکرد عاجزانه مصرف‌کننده برای پوشش آنها در جوامع در نظر گرفته می‌شود؛ چرا که صرفاً با برچسب عنوان سالمندی دیگر دغدغه‌ای برای کارآمدی آنان باقی نخواهد ماند و به جای پیشگیری از بحران‌های موجود این دوران فقط باید خلأ فرصت‌های پیش رو جایشان را به خسارت‌های جبران ناپذیری که بر آنان متحمل می‌گردد، مشاهده کرد. کاهش فرهنگ امید به زندگی و نرخ ناباروری جمعیت از جمله خرده فرهنگ‌های مهم این دوران به شمار می‌آیند.

مناسفانه شرایط سالمندان در جامعه کنونی کاملاً رهاست و همین فقدان ترس و نگرانی‌های موجود را افزون‌تر می‌کند به طوری که بی تفاوتی و تنهایی برای تعداد کثیری از این عزیزان هم مزید بر علت است سبک زندگی این دوران اغلب منحصر به فرد و خارج از برنامه‌ریزی دقیق اجتماعی، عدم تناسب با این دوران بوده که مسئله رنجش و آزار در آن کاملاً مشهود می‌باشد. تنوع و تحول رفاة اجتماعی نیازمند مساعدت بسیار در زمینه تفریح، تفرج و تقویت روحیه سازگاری اجتماعی آنان بوده و از حداقل امکاناتی است که دولت‌ها مکلف و موظف به اجرای بی نظیر آن می‌باشند.

از اهم خواسته و نیازهای فردی، گروهی و اجتماعی این طیف جمعیت برای مراقبت بیشتر مشاوره و سلامت در زمینه‌های گوناگون است که صرفاً جز زمینه جسمی سند دیگری در آن به چشم نمی‌خورد در حالی که این قشر به لحاظ وضعیت جسمی، روحی، روانی متفاوت از سایر اقشار جمعیت هستند. البته نکته حائز اهمیت تفکیک نیازهای جمعیت سالمندان بر اساس جنسیت آنان است که کاملاً متفاوت از یکدیگر به نظر می‌رسد. سازمان‌های دولتی و مردم نهاد برای پوشش و پوش این قشر چه بستری را فراهم کرده‌اند و غالباً چه نیازی از آنان در این چارچوب برطرف می‌گردد، آستانه تاب‌آوری برای این قشر چه ملاک‌هایی دارد و برای ارتقا، نیازمند چه آموزش‌هایی خواهد بود، نشاط و شادابی در زیستن سالمند چه محوری دارد و شایسته سالاری برای غنیمت شمردن وجهه و جایگاه آنان چگونه باید تهیه و تدوین شود تا خارج از ترحم در شأن و منزلت مناسب قرار گیرد.

نیازهای آنان کاملاً پویا و به روز است و نباید با دوران اجداد یا حتی نسل‌های بعدی آمیخته و متوازن گردد تا قاعده کرامت و تکریم سالمندان را در زندگی امروز کاملاً در بر گیرد. برای استقلال و مشارکت‌های اجتماعی سالمند چه کار باید کرد، آمارها و ارقام حاکی از آن است که تقریباً کمتر از یک دهه قشر مسلط جمعیت جامعه، سالمندان خواهند بود و نکته قابل تحمل این پیامد اجتماعی افزایش روند بی رویه سالمندان ایران است. فراموش نکنیم سایه این قشر از جمعیت قابلیت و توانایی آن را دارد که در مدیریت بحران و چالش زندگی از دوران پخمی به پختگی هدایت کند مولفه ای که این روزها شدیداً خاک می‌خورد.

منابع

- حسینی، حاتم (۱۳۹۲)، جمعیت شناسی اقتصادی اجتماعی و تنظیم خانواده، همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی سینا.

- زنجانی، حبیب‌اله، فتحی و نوراللهی (۱۳۹۵)، جمعیت‌شناسی ایران. تهران: پژوهشکدهی آمار.

- فتحی، الهام (۱۳۹۸)، بررسی علل اصلی مرگ و اثر آنها بر سال‌های از دست رفته عمر (در سال‌های ۹۵-۱۳۸۵) و نقش آن در آینده جمعیت ایران، پایان‌نامه دکترای جمعیت‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.

- میرزایی، محمد (۱۳۹۸). جمعیت مطلوب، جمعیت پایدار. برزن نیوز، سه شنبه، ۱۴ شهریور، کد خبر ۷۰۹۲.



جرایم پزشکی انواع مراحل شکایت و مجازات

علی ایلچی مسئول امور حقوقی

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

برخی از قوانین در حقوق موضوعه ما بر اساس نوع جرم دسته‌بندی شده‌اند اما برخی دیگر نیز بر اساس میاشری که آنها را انجام دهد اهمیت پیدا می‌کنند جرایم پزشکی نیز از این دسته جرایم است به طور کلی می‌توان گفت قانونگذار در مورد جرایمی که پزشکان مرتکب آنها شوند قوانین خاصی را در نظر گرفته و برای آنها مجازاتی تعیین کرده است که هم اکنون هر کدام از آنها لازم الاجرا می‌باشد اما منظور از جرایم پزشکی چیست و چه انواعی دارد؟ مراحل شکایت و رسیدگی به این جرم چگونه است؟ مجازات جراحی پزشکی چیست؟

در ابتدا جرایم پزشکی بسیار عام بوده و به یک یا دو جرم خاص محدود نمی‌شود اگر این موضوع یکی از نگرانی‌های شما نیز است در ادامه با ما همراه باشید تا این جرایم را مورد بحث و بررسی قرار دهیم و همچنین به سوالات بالا پاسخ دهیم.

منظور از جرایم پزشکی چیست؟

از زمان‌های گذشته تاکنون پزشکان موقعیت اجتماعی خاص را هم در میان مردم و هم در میان حاکمان داشته‌اند به همین دلیل به نوعی خاص همیشه مورد توجه بوده‌اند و به آنها به چشم یک الگو نگاه می‌شد به طور کلی جرایم پزشکی به جرایمی گفته می‌شود که توسط پزشکان انجام شود و در قانون برای آنها مجازاتی تعیین شده باشد. نکته دیگر در خصوص جرایم پزشکی وجود ضمانت اجرای خاص برای آنها در قانون است به عبارت دیگر اگر پزشکان اعمالی را انجام دهند که در قانون برای آنها مجازاتی تعیین نشده است و صرفاً آن اعمال خلاف شان یک پزشک باشد جرم محسوب نخواهد شد.

به عنوان نمونه اگر پزشک سیگاری باشد با اینکه به نوعی مردم توقع ندارند اما این کار جرم محسوب نمی‌شود زیرا در قانون مجازاتی برای سیگار کشیدن پزشکان وجود ندارد این امر نیز ناشی از اصل قانونی بودن جرم و مجازات‌هاست.

انواع جرایم پزشکی

صدمه بدنی به بیمار

بسیاری از جرایم پزشکی در قانون مجازات اسلامی مورد توجه قانونگذار قرار گرفته است بر اساس ماده ۴۹۵ قانون مجازات اسلامی اگر پزشک در معالجاتی انجام می‌دهد موجب تلف یا صدمه بدن گردد ضامن است مگر اینکه ثابت شود اقدام او ناشی از تقصیر وی نبوده است.

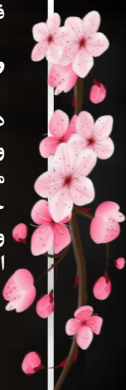
به همین دلیل است که امروزه قبل از عمل‌های جراحی فرم برائت‌نامه از بیمار گرفته می‌شود هرچند که باید توجه داشت که اگر پزشک حتی این فرم را نیز اخذ نکند و خسارت بدنی ناشی از تقصیر وی نباشد وی ضامن نخواهد بود این مسئله امری است که در تبصره یک ماده ۴۹۵ به آن پرداخته شده است.

دستور اشتباه

دومین جرم از جرایم پزشکی در ماده ۴۹۶ قانون مجازات اسلامی ذکر شده است اگر پزشک به صورت مستقیم به درمان مریض اقدام نکند و تنها فرمان درمان را به پرستار یا شخص دیگری بدهد و این فرمان اشتباه موجب صدمه نقص بدنی شود وی ضامن خواهد بود نکته قابل ذکر در خصوص این ماده این است که شخص پرستار نباید از اشتباه بودن فرمان آگاهی داشته باشد در صورتی که وی آگاهی داشته و فرمان اشتباه را انجام دهد خود ضامن خواهد بود.

صدور گواهی خلاف واقع

دسته دیگر از جرایم پزشکی که جای تامل دارد صدور تصدیق‌نامه‌های خلاف واقعیت است که توسط پزشک صادر می‌شود این مجازات در قسمت جلب در قانون مجازات اسلامی ذکر شده است. در صورتی که پزشک اقدام به صدور تصدیق‌نامه خلاف واقعیت درباره شخص کند که برای معافیت از خدمت در ادارات رسمی و نظام وظیفه تقدیم به مرجع قضایی و... باشد به مجازات منتج در ماده ۵۳۹ قانون مجازات اسلامی محکوم خواهد شد.



افشای اسرار بیمار

جرم دیگر در خصوص اطبا افشای اسرار مردم است این جرم در ماده ۶۴۸ قانون مجازات اسلامی مورد توجه قرار گرفته است و بر اساس این ماده مرتکبین به مجازات حبس و جزای نقدی محکوم خواهند شد.

نحوه رسیدگی به جرایم پزشکی در قانون ایران

رسیدگی به جرایم پزشکی نیاز به شاکی خصوصی دارد هرچند که در مواردی مانند صدور گواهی خلاف واقع جرم جنبه عمومی داشته و قطعاً نیاز به شاکی خصوصی در این باره نخواهد بود به طور کلی می‌توان گفت که اثبات جرایم پزشکی آنچنان کار دشواری نیست، هرچند که این امر نیز همیشه یکسان نخواهد بود.

به عبارت دیگر اگر پزشک در یک عمل جراحی موجب صدمات بدنی به شخصی گردد و پیش از عمل نیز بر اساس معمول گواهی معافیت را اخذ کرده باشد ثابت کردن تقصیر وی بسیار دشوار خواهد بود البته تمامی این عوامل بسته به شرایط و کیفیت جرم دارد و همیشه یکسان نیست.

مراحل شکایت در جرایم پزشکی

شکایت از جرایم پزشکی با حضور فرد شاکی و ثبت نوع شکایت آغاز می‌گردد پس از ثبت شکوایی به دادسرا رفته و مورد بررسی قرار خواهد گرفت نکته قابل ذکر این است که برای شکایت جرایم پزشکی بهتر است همه اسناد و مدارک مورد نیاز خود را جمع آوری کرده و پس از آن اقدام نمایید.

همچنین توصیه می‌کنیم با توجه به پیچیدگی‌های موجود در حوزه جرایم پزشکی قبل از هر اقدامی با یک وکیل یا آشنا به امور حقوقی مشورت کرده و پس از آن اقدام کنید.

حکم و مجازات جرایم پزشکی در ایران

در قانون مجازات اسلامی برای پزشکان مجازات مختلف در نظر گرفته‌اند هر کدام از این مجازات‌ها بنابر نوع جرم متفاوت خواهد بود اگر جرم انجام گرفته صدور تصدیق نامه خلاف واقع باشد پزشک خاطی به حبس از شش ماه تا دو سال و یا سه تا دوازده میلیون ریال جزای نقدی محکوم خواهد شد

چنانچه پزشک با تقصیر موجب صدمات بدنی در عمل‌های جراحی گردد و این تقصیر نیز در دادگاه اثبات شود ضامن دیه خواهد بود علاوه بر این مورد پزشکان و جراحانی که به افشای اسرار بیمار خود بپردازند بر اساس ماده ۶۴۸ به سه ماه و یا یک روز تا یک سال حبس و یا پرداخت جزای نقدی از یک میلیون و پانصد هزار تا شش میلیون ریال محکوم خواهند شد.

در این مطلب تلاش شد تا علاوه بر مفهوم و انواع جرایم پزشکی به مراحل شکایت نحوه رسیدگی حکم و میزان مجازات آن بپردازیم امیدواریم توانسته باشیم به ابهامات شما پاسخ مناسبی داده باشیم.



ERP ابری و کاربرد آن در کسب و کارهای کوچک و متوسط

افسانه حبیبی مدیر فن آوری اطلاعات آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ERP مخفف Enterprise Resource Planning یا همان برنامه ریزی منابع سازمانی، نوعی سیستم نرم افزاری است که بخش های کلیدی یک کسب و کار را مدیریت و یکپارچه می کند. یک سیستم نرم افزاری ERP می تواند شامل اجزایی مانند برنامه ریزی، خرید، ارزیابی موجودی، فروش، بازاریابی، مالی و منابع انسانی باشد. هدف ERP، ساده سازی و متمرکز کردن داده ها و فرایندها در یک سیستم واحد است که در نهایت باعث افزایش کارایی و بهبود تصمیم گیری در یک کسب و کار می شود. با رشد و تکامل کسب و کارها، داشتن یک سیستم ERP برای مدیریت مؤثر فعالیت های تجاری بسیار حیاتی خواهد بود.

Cloud ERP یا ERP ابری، نوعی نرم افزار ERP است که بر بستر ابر میزبانی می شود، نه در محل و مرکز داده یک سازمان. در واقع این سیستم به عنوان یک سرویس ارائه می شود که از طریق اینترنت قابل دسترسی است و به این ترتیب، بسیار انعطاف پذیر و مقیاس پذیر خواهد بود. ERP ابری با بهره گیری از قدرت رایانش ابری، امکان دسترسی پیدرنگ به سیستم های مدیریتی را از هر مکان، در هر زمان و با هر دستگاه متصل به اینترنت، برای کسب و کارها فراهم می کند.

مزیت اصلی ERP ابری برای سازمان ها در این است که نیاز یک کسب و کار برای سرمایه گذاری بزرگ اولیه در سخت افزار، نرم افزار و پرسنل مورد نیاز برای مدیریت سیستم از بین می برد. در عوض، کسب و کارها برای استفاده از آن، به ارائه دهنده Cloud ERP که مسئول نگهداری از سیستم، اطمینان از در دسترس بودن آن و رفع مشکلات فنی است، هزینه اشتراک پرداخت می کنند. این راهکار، به کسب و کارها اجازه می دهد تا منابع خود را روی فعالیت های اصلی کسب و کار متمرکز کنند و در عین حال، از آخرین فناوری های روز نیز بهره مند شوند.

علاوه بر این، سیستم های ERP ابری، سطح بالاتری از امنیت داده ها را نیز فراهم می کنند، زیرا تمام داده های حیاتی کسب و کارها در مراکز داده بسیار ایمن و با قابلیت های پشتیبان گیری و بازیابی قدرتمند، ذخیره می شوند. این بدان معناست که در صورت بروز هرگونه حادثه فیزیکی برای یک کسب و کار، داده های آنها ایمن باقی مانده و عملیات آنها با حداقل اختلال ادامه می یابد. در نتیجه، Cloud ERP یک رویکرد نوآورانه برای مدیریت کسب و کار است که مزایای سیستم های ERP را با مزایای رایانش ابری ترکیب می کند.

ERP ابری چگونه کار می کند؟

ERP ابری از طریق متمرکز کردن داده ها و فرایندهای یک کسب و کار، در یک پلتفرم مبتنی بر ابر که از طریق اینترنت قابل دسترسی است، کار می کند. به این ترتیب، فرایندهای تجاری مانند حسابداری، مدیریت پروژه و مدیریت ارتباط با مشتری که به طور سنتی به سخت افزار و نرم افزار داخلی نیاز دارند، می توانند در بستر ابر مدیریت شوند. داده ها به جای قرار گرفتن در سرور محلی، در یک سرور امن و خارج از سازمان ذخیره می شوند که می توان به شکل در لحظه به آنها دسترسی داشت. ارائه دهندگان سرویس ERP ابری، از API ها برای ایجاد ارتباط میان فرایندهای تجاری مختلف و ایجاد یک سیستم منسجم استفاده می کنند.

از بعد فنی باید گفت که یک سیستم Cloud ERP اساساً از معماری SaaS (Software As A Service) بهره می برد. به این معنا که سیستم روی سرورهای ارائه دهنده خدمات ابری میزبانی شده و کاربر از طریق اینترنت، به نرم افزار دسترسی پیدا می کند. معماری SaaS با رفع نیاز به نصب نرم افزار روی دستگاه کاربر، حجم کار تیم های IT داخلی یک سازمان را کاهش می دهد و این ارائه دهنده سرویس ابری است که به روزرسانی، امنیت و نگهداری از داده ها و تجهیزات را مدیریت می کند. این راهکار، امکان ارتقای یکپارچه سیستم ها را فراهم کرده و به کسب و کارها کمک میکند تا بدون نیاز به به روزرسانی دستی سیستم های خود، از آخرین پیشرفتهای حوزه IT بهره بگیرند.

مقیاس پذیری یکی دیگر از جنبه های قابل توجه در ERP ابری است. با استفاده از راهکارهای ابری، کسب و کارها بدون هرگونه نگرانی در خصوص محدودیت های زیرساخت، به راحتی می توانند کاربران جدیدی اضافه کرده یا میزان استفاده خود از سیستم را افزایش دهند. علاوه بر این، سیستم های ERP ابری به راحتی با سایر نرم افزارهای سازمانی از نرم افزار (CRM مدیریت ارتباط با مشتری)، پلتفرم های تجارت الکترونیک و ابزارهای اتوماسیون بازاریابی، یکپارچه می شوند و یک رویکرد کاملاً یکپارچه و هماهنگ را برای مدیریت یک کسب و کار ایجاد می کنند. این یکپارچه سازی، داده های لازم برای تصمیم گیری در لحظه را برای سازمان ها فراهم کرده و در نهایت، کارایی و عملکرد کسب و کارها را افزایش می دهد.

انواع نرم افزارهای ERP ابری

۱. Single-Tenant SaaS

یک نوع نرم افزار ERP ابری است که در آن، هر مشتری یک نمونه اختصاصی از نرم افزار و پایگاه داده مرتبط با آن را دریافت می‌کند. درواقع این نرم افزار روی یک زیرساخت ابری میزبانی می‌شود، اما منابع آن با سایر کاربران به اشتراک گذاشته نمی‌شود. این مدل سطح بالاتری از سفارشی‌سازی و کنترل را فراهم می‌کند، زیرا در آن می‌توان نرم افزار را با نیازهای خاص یک کسب‌وکار تنظیم کرد. همچنین این روش، امنیت بیشتری را نیز ارائه می‌دهد، زیرا هیچ خطری برای دسترسی به داده‌ها توسط کاربران دیگر وجود ندارد. با این حال، Single-Tenant SaaS به نگهداری بیشتری نیاز داشته و به دلیل صرف منابع اختصاصی، می‌تواند گران‌تر باشد.

۲. Multi-Tenant SaaS

این مدل، شکل دیگری از نرم افزار ERP ابری است که در آن چندین مشترک یا کاربر، منابع و نرم‌افزارهای مشابهی را به اشتراک می‌گذارند. این نرم افزار روی یک زیرساخت مشترک عمل می‌کند، به این معنا که همه کاربران آن، روی یک نسخه از نرم‌افزار کار کرده و به‌روزرسانی‌ها به‌صورت هم‌زمان، روی آنها اعمال می‌شوند. این مدل بسیار مقیاس‌پذیر و مقرون به صرفه است، زیرا در آن هزینه‌ها بین چند مشترک توزیع می‌شود. همچنین با وجود به‌اشتراک‌گذاری منابع، امنیت داده‌های هر مشترک حفظ می‌شود، زیرا داده‌های هر یک به شکل مجزا ذخیره شده و برای سایر مشتریان نامرئی و غیرقابل‌دسترس باقی می‌ماند. با این حال، این روش ممکن است فاقد قابلیت‌های سفارشی‌سازی موجود در سیستم Single-Tenant SaaS باشد.

۳. Public Cloud ERP

این نوع از Cloud ERP، روی سرورهای ابری عمومی میزبانی می‌شود که در آن نرم افزار ERP و داده‌های مرتبط آن، توسط ارائه‌دهنده راهکار ERP نگهداری و مدیریت می‌شوند. ERP های ابری عمومی، معمولاً به عنوان یک سرویس مبتنی بر اشتراک با حداقل هزینه‌های اولیه و انعطاف‌پذیری در مقیاس بر اساس نیازهای کسب‌وکار، ارائه می‌شوند. ارائه‌دهندگان بستر ابر عمومی، اغلب مکانیسم‌های امنیتی قدرتمندی دارند که اطمینان می‌دهند داده‌ها به‌خوبی محافظت می‌شوند. با این حال، در این روش نیز به دلیل ماهیت مشترک پلتفرم، امکان سفارشی‌سازی می‌تواند محدود باشد.

۴. Private Cloud ERP

در راه‌اندازی ERP ابری خصوصی، سیستم ERP روی یک شبکه ابری شخصی که به یک سازمان اختصاص داده شده است، میزبانی می‌شود. این روش در مقایسه با ابر عمومی، کنترل بیشتری روی داده‌ها و فرآیندها ارائه داده و سفارشی‌سازی بیشتری را ممکن می‌کند. با این حال، این امر مستلزم سرمایه‌گذاری بیشتر و مدیریت زیرساخت است؛ چه توسط تیم فناوری اطلاعات داخلی کسب‌وکار یا یک ارائه‌دهنده خارجی.

۵. Hybrid ERP

ERP ترکیبی به سیستمی گفته می‌شود که راهکارهای ERP داخلی و مبتنی بر ابر را با یکدیگر ترکیب می‌کند. این مدل، بهترین ویژگی‌های هر دو سیستم را ارائه کرده و به کسب‌وکارها اجازه می‌دهد تا عملیات حساس یا پیچیده را در زیرساخت‌های داخلی خود حفظ کنند و درعین حال، از انعطاف‌پذیری و مقیاس‌پذیری بستر ابر برای سایر فرایندهای خود بهره بگیرند. این روش در مقایسه با ERP های ابری عمومی، سطح بالاتری از شخصی‌سازی و کنترل بر داده‌ها را ارائه می‌دهد و با این حال، در مقایسه با ERP های ابری کاملاً خصوصی یا داخلی، از کاهش هزینه‌های زیرساخت و منابع نیز بهره می‌برد. برای کسب‌وکارهایی که قبلاً از سیستم‌های داخلی استفاده می‌کردند، انتقال به یک ERP هیبریدی می‌تواند با ریسک کمتری همراه باشد؛ زیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد تا فرایندهای موردنظر خود را، به سرعت به بستر ابر منتقل کنند. با این حال، مدیریت یک ERP ترکیبی نیازمند خدمات پشتیبانی پیچیده‌تر و ایجاد یکپارچه‌سازی عملکردی میان اجزای داخلی و ابری است.

هر کدام از مدل‌های ذکر شده، مزایای منحصربه‌فرد خود را دارند و هر یک برای زمینه‌ها و نیازهای مختلف کسب‌وکاری مناسب هستند. هنگام تصمیم‌گیری در مورد انتخاب نوع ERP ابری، سازمان‌ها باید راهکاری را انتخاب کنند که به بهترین وجه، با نیازهایشان مطابقت دارد؛ با درنظرگرفتن عواملی مانند هزینه، سطح کنترل، میزان شخصی‌سازی موردنیاز و امنیت.

مزایای ERP ابری چیست؟

سیستم‌های ERP ابری، برای کسب‌وکارها با هر اندازه‌ای که باشند، مزایای بسیاری را ارائه می‌دهند که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره شده است:

• هزینه بهینه: سیستم‌های ERP ابری معمولاً در مقایسه با سیستم‌های ERP سنتی، نیازمند هزینه‌های اولیه کمتری هستند. این راهکارها بر اساس یک مدل مبتنی بر اشتراک عمل می‌کنند و به همین علت، نیاز به صرف هزینه‌های قابل‌توجه برای سخت‌افزار و نرم افزار را از بین می‌برند.

• مقیاس‌پذیری Cloud ERP: به کسب‌وکارها اجازه می‌دهد تا عملیات خود را به آسانی توسعه دهند. درواقع سازمان‌ها می‌توانند بدون نگرانی در مورد محدودیت‌های زیرساختی، کاربران بیشتری را به سیستم خود اضافه کنند یا با رشد کسب‌وکار خود، میزان استفاده از سیستم را افزایش دهند.

• دسترسی به داده‌ها: با استفاده از ERP ابری، می‌توان از هر مکان، در هر زمان و با استفاده از هر دستگاه متصل به اینترنت، به داده‌های کسب‌وکار دسترسی داشت. این ویژگی، امکان تصمیم‌گیری در لحظه را برای یک سازمان فراهم کرده و کارایی را افزایش می‌دهد.

• بازیابی داده‌ها و تداوم کسب‌وکار: ERP های ابری قابلیت‌های پشتیبان‌گیری و بازیابی قدرتمندی را ارائه می‌دهند. داده‌ها به طور ایمن در فضای ابری ذخیره می‌شوند و تداوم کسب‌وکار، حتی در صورت بروز فاجعه فیزیکی، تضمین می‌شود.

• به‌روزرسانی خودکار: ارائه‌دهندگان ERP ابری، مسئولیت مدیریت به‌روزرسانی‌ها، امنیت و نگهداری زیرساخت را برعهده دارند. این موضوع بدان معناست که کسب‌وکارها می‌توانند بدون نگرانی در مورد به‌روزرسانی‌های سیستم، از آخرین ویژگی‌ها و پیشرفت‌های نرم افزاری استفاده کنند.

• قابلیت یکپارچگی: سیستم‌های Cloud ERP می‌توانند به راحتی با سایر نرم افزارهای سازمانی مانند سیستم‌های CRM، پلتفرم‌های تجارت الکترونیک و ابزارهای اتوماسیون بازاریابی یکپارچه شوند. این قابلیت، ایجاد یک رویکرد یکپارچه برای مدیریت کسب‌وکار و رسیدن به دید بهتر نسبت به داده‌ها را تضمین می‌کند.

• بهبود امنیت داده‌ها: ارائه‌دهندگان خدمات ERP ابری، اغلب مکانیسم‌های امنیتی قدرتمندی دارند که با ذخیره داده‌ها در سرورهای ایمن و راه دور، خطر نفوذ به داده‌ها را به حداقل می‌رسانند.

• استفاده بهینه از منابع: از آنجاکه ارائه‌دهندگان سرویس‌های ERP ابری، جنبه‌های فنی آن را مدیریت می‌کنند، کسب‌وکارها می‌توانند منابع خود را روی فعالیت‌های اصلی متمرکز کرده و به‌این ترتیب، بهره‌وری و کارایی خود را افزایش دهند.

با درنظرگرفتن این مزایا، واضح است که Cloud ERP ابزاری قدرتمند برای کسب‌وکارهایی است که به دنبال رشد و بهبود عملیات خود هستند.

معایب Cloud ERP چیست؟

علی‌رغم وجود مزایای بی‌شمار، چالش‌هایی نیز در پیاده‌سازی راهکارهای ERP ابری وجود دارد که برخی از آنها عبارت‌اند از:

• شخصی‌سازی محدود: در مدل‌هایی مانند ابر عمومی، امکان سفارشی‌سازی محدود می‌شود، زیرا نرم افزار واقع در این ابر، برای پاسخگویی به طیف وسیعی از کسب‌وکارها طراحی خواهد شد. این موضوع گاهی اوقات می‌تواند توانایی سیستم برای رفع نیازهای خاص کسب‌وکارها را با چالش همراه کند.

• وابستگی به اینترنت: از آنجاکه سیستم‌های ERP ابری از طریق اینترنت قابل دسترسی هستند، هرگونه وقفه در اینترنت می‌تواند عملیات یک کسب‌وکار را با اختلال مواجه کند. اگرچه با افزایش قابلیت اطمینان اتصالات اینترنتی، این موضوع کمتر موردتوجه قرار می‌گیرد، اما برای کسب‌وکارهای واقع در مناطق با دسترسی اینترنت ناپایدار، مشکلی قابل‌توجه خواهد بود.

• مشکلات بالقوه در ایجاد یکپارچگی: اگرچه سیستم‌های Cloud ERP قابلیت ادغام با سایر سیستم‌های سازمانی را دارند، گاهی اوقات ممکن است مشکلاتی در ایجاد سازگاری وجود داشته باشد که حل آنها به تخصص فنی زیادی نیاز دارد.

• هزینه‌های پنهان: در ظاهر، سیستم‌های ERP ابری به دلیل داشتن مدل مبتنی بر اشتراک، مقرون‌به‌صرفه‌تر به نظر می‌رسند، با این حال، در پیاده‌سازی این سیستم‌ها، هزینه‌های پنهانی مانند هزینه پیاده‌سازی، آموزش و انتقال داده‌ها وجود دارد که در محاسبه هزینه کلی باید لحاظ شود.

• ریسک‌های پیاده‌سازی: بسته به صنعت، ممکن است کسب‌وکارها نیازمند رعایت مقررات مختلف در مدیریت داده و حفظ حریم خصوصی داشته باشند. برای این سازمان‌ها، اطمینان از اینکه یک سیستم ERP ابری این الزامات را برآورده می‌کند، می‌تواند یک چالش باشد.

این چالش‌ها، اهمیت درنظرگرفتن دقیق نیازها و زمینه‌های خاص یک کسب‌وکار را پیش از انتخاب راه‌حل ERP ابری، برجسته می‌کند. در نهایت باید گفت با وجود چالش‌های احتمالی، برای بسیاری از کسب‌وکارها، مزایای سیستم‌های Cloud ERP بیشتر از چالش‌های آن است.

ERP ابری و SME ها

برای کسب‌وکارهایی با اندازه متوسط، پذیرش راهکارهای ERP ابری می‌تواند حرکتی استراتژیک باشد که رشد و افزایش کارایی عملیاتی را به همراه خواهد داشت. یکی از دلایل اصلی این موضوع، مقیاس‌پذیری این سیستم‌ها است. از آنجاکه این کسب‌وکارها در مرحله رشد و توسعه هستند، احتمالاً فرآیندها و عملیات آنها به سرعت رشد کرده و تکامل خواهند یافت. با بهره‌گیری از قابلیت مقیاس‌پذیری که Cloud ERP ارائه می‌دهد، این سازمان‌ها می‌توانند به‌راحتی و بدون نیاز به سرمایه‌گذاری قابل‌توجه در زیرساخت‌های اضافه، سیستم خود را برای سازگاری با رشد ایجاد شده، توسعه دهند.

Cloud ERP امکان بهینه‌سازی منابع را نیز برای این سازمان‌ها فراهم می‌کند. SME ها اغلب با منابع محدود کار می‌کنند و از این‌رو، نیاز به تمرکز بر فعالیت‌های اصلی کسب‌وکار برای آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این واقعیت که جنبه‌های فنی مرتبط به ERP توسط ارائه‌دهنده سرویس مدیریت می‌شود، بار فنی را از دوش این کسب‌وکارها برداشته و آنها را قادر می‌سازد تا زمان و منابع بیشتری را به عملیات اصلی خود اختصاص دهند.

در نهایت باید گفت برای SME ها، بهینه‌سازی هزینه‌ها عامل مهمی است و از آنجاکه سیستم‌های ERP ابری بر اساس یک مدل مبتنی بر اشتراک کار می‌کنند، نیاز به سرمایه‌گذاری اولیه قابل‌توجه در سخت‌افزار و نرم افزار را برای آنها از بین می‌برد. برای شرکت‌های با اندازه متوسط که در مورد تخصیص بودجه خود محتاط هستند، این مدل پرداخت سودمند است؛ زیرا امکان برنامه‌ریزی و کنترل مالی بهتر را فراهم می‌کند. به‌طورکلی، Cloud ERP به شرکت‌های با اندازه متوسط کمک می‌کند تا در یک وضعیت تجاری در حال تکامل، رقابتی، انعطاف‌پذیر و پاسخگو باقی بمانند.

نتیجه‌گیری

به طور خلاصه، می‌توان گفت سیستم ERP ابری، عصر جدیدی از کارایی عملیاتی و تصمیم‌گیری استراتژیک را برای کسب‌وکارها آغاز کرده است. این سیستم علی‌رغم چالش‌های خاص خود، مزایایی به همراه دارد که به‌ویژه برای شرکت‌های با اندازه متوسط، قابل‌توجه هستند. با این وجود آنچه برای کسب‌وکارها اهمیت دارد، این است که پیش از پیاده‌سازی یک سیستم ERP ابری، ارزیابی جامعی از نیازهای خاص و موانع بالقوه خود انجام دهند. با انجام این کار، آنها می‌توانند به بهترین شکل، از قدرت فناوری ابری در راستای تقویت رشد و افزایش مزیت رقابتی خود استفاده کنند.

منابع

-معصومی بدخش، دنیا و مهدیزاده طاهری، رضا، ۱۳۹۸، مرور بر مزایا و چالش‌های ERP ابری، ششمین کنفرانس بین‌المللی یافته‌های نوین علوم و تکنولوژی با محوریت علم در خدمت توسعه، تهران

-احمدی، اکرم و شریف‌پور، سعید، ۱۴۰۳، کاربرد نرم افزارهای ERP در کسب و کارهای کوچک و متوسط و مزیت پیاده‌سازی آن در بستر ابری، سومین کنفرانس بین‌المللی مطالعات مدیریت، فرهنگ و هنر، تهران

گامی چند با عاشقان کهریزک

مریم عباس نژاد اصل مسئول هماهنگی نیکوکاران آسایشگاه خیریه کهریزک — تهران

این شماره؛ محمد مسلمی نیا

به عشق کهریزک نفس می کشم

محمد مسلمی نیا را کوچک و بزرگ، مددجویان پیر و جوان، مدیران و پرسنل کهریزک، همه و همه می شناسند. رد پای او در امور خیریه، سالهاست که در آسایشگاه خودنمایی می کند و به همین نشان که خود می گوید: «به عشق کهریزک نفس می کشم».

دقایقی چند پای صحبت های این یار دیرین کهریزک می نشینیم تا برآیمان از این همه وفاداری از گذشته تا کنون بگوید:

۷۲ سال از خدای بزرگ عمر گرفته ام. در سال ۵۹ و در حالیکه ۲۸ سال من داشتم، با همسر آینده ام آشنا شدم و همین آشنایی، زمینه ازدواج ما را فراهم کرد. از همان ابتدای زندگی، روزگار خوب و خوشی داشتیم و لطف خدا همیشه با ما بود. حاصل این ازدواج موفق، یک پسر و دو دختر بود که هر سه فرزند ما، یکی از دیگری مودب تر و موفق تر بوده و هستند. پدرم مرد شریف و خوشنامی بود و در محله ما «اختیاریه» اسم و رسم نیکی داشت. دست به خیر بود و تا آنجا که مقدوراتش اجازه می داد، دست نیازمندان را می گرفت. شاید همین اخلاق نیک او بود که من هم سعی کردم به راهی بروم که او می رفت. نمی دانم چقدر در این مسیر موفق بودم، اما مطمئن هستم که خداوند این راه را پیش روی من گذاشته تا بلکه بنده خوبی برای او باشم.

آشنایی من با کهریزک

برای کمک به بندگان بیمار خدا، به یکی از مراکز تهران به اتفاق دوستانم می رفتیم و گاهی نیازهای آنان را برآورده می کردیم. توسط یکی از دوستانم که در گروه ما بود با کهریزک آشنا شدم و همین زمینه آشنایی باعث شد که در طول این همه سال، خدمتگذار عزیزان دلم در آسایشگاه باشم. هیچ وقت فراموش نمی کنم روزی را که با آن دوست خوبم قرار گذاشتیم تا به کهریزک بیاییم و در شستشوی بیماران، کمک حال بیماران باشیم. صبح قبل از طلوع آفتاب، جلوی درب آسایشگاه منتظر دوستم بودم و او هم بعد از مدت کوتاهی به من ملحق شد. در همان روز مشغول به کار شدیم و شروع به شستشوی بیماران کردیم. نمی دانم بگویم خوشحال بودم یا غمگین. از یک طرف وقتی می دیدم این بندگان خدا، آنقدر ضعیف و ناتوان هستند که از عهده کارهای خودشان بر نمی آیند، دلتنم می شدم و از سوی دیگر وقتی این کمبودها را آدم هایی مثل من آن هم داوطلبانه برطرف می کردیم، خوشحال بودم و راستش را بخواهید این کار را کاری افتخار آمیز می دانستم، افتخاری که نزدیک به ۴۰ سال است نصیب من شده و انشالله باز هم در این مسیر حرکت خواهم کرد.

برکت از کهریزک را همیشه به خانه می برم

خدا رحمت کند همسر عزیزم را که ۴۰ سال یار من در خوشی ها و ناخوشی ها بود. او هم مثل من مشتاق کمک به بیماران بود و سال ها در کنار هم به کهریزک می آمدیم و خادم بیماران بودیم. اما عمر او زودتر از من به سر آمد و دنیا را با تمام خوبی ها و سختی هایش ترک کرد. آن خدا بیامرز وقتی می دید که شال و کلاه کرده ام و آماده عزیمت به کهریزک هستم، با نگاه هایش و با زبان شیرین و شیوایش، تشویقم می کرد و به من می فهماند که به راه خوبی می روم.

برایم بارها گفته بود که این رفتن و آمدن های تو پیش سالمندان و معلولین، آرامش را به خانه ما می آورد. می گفت که برکت در خانه ما همیشه هست و خدا هوای ما را دارد. او راست می گفت. برکت نه تنها در زندگی روزمره ما همیشه فراوان بود، بلکه در آسایش و راحتی خانه هم به آسانی می شد این لطف بزرگ خدا را دید. بچه های با ادب و با اخلاق من شامل لطف خدا قرار گرفتند و آینده خوبی همراه با تحصیلات عالی نصیبشان شد. این تنها برکات خدا نبود، بلکه در طول این سال ها، بارها و بارها اتفاقاتی در زندگی من افتاد که اگر کمک خدا نبود، معلوم نمی شد چه سرنوشتی نصیب ما خواهد بود و من برای تمامی برکاتی که خدا به خانواده ام داده، شکرگزار او بوده و هستم.

چه لذتی دارد تقسیم شادی ها

خدا را گواه می گیرم وقتی اقدامی از طرف من یا دوستانم صورت می گیرد که خنده و شادی را در صورت های زیبای بیماران می بینیم، از ته دل خوشحال می شویم. وقتی که غذای خوب و متنوعی را برایشان تدارک می بینیم و آنها نوش جان می کنند، فکر می-کنیم که بهترین کار دنیا را کرده ایم. نه برای اینکه خدای ناخواسته این ذهنیت پیش می-آید که اینها گرسنه می مانند یا غذای مناسب نمی خورند، فقط برای این است که گاهی غذای سفارشی آنها را تهیه می کنیم و در کنار هم از خوردن آن لذت می بریم.



انگار خوشی هایمان را با هم سهیم هستیم یا وقتی که تدارک یک جشن را در منطقه ای خوش آب و هوا می بینیم و یک صبح تا غروب را با سالمندان یا معلولین می گذرانیم ، آن شب و روز را خداوند آرامشی زیبا به ما می دهد و می فهمیم که از دست ما راضیست و ما را لایق دانسته که در کنار آنها باشیم تا زمانی که نفس می کشیم .

یک دنیا خاطره از کهریزک دارم

مگر می شود بعد از سالها بودن در کنار دوستانمان در کهریزک ، خاطرات خوب نداشته باشیم . آنقدر خاطره هست که اگر قرار باشد یادآوری کنم ، شاید روزها و هفته ها طول بکشد ، اما زیباترین خاطراتم از زنده یاد دکتر نفیسی است که سرآمد همه مردان سرزمین پاک کهریزک است . او بود که با اخلاق نیک ، تواضع ، مهربانی و خدمت دلسوزانه به همه می گفت باید انسان باشیم و به انسان های ضعیف تر از خود آنطور که شایسته است ، خدمت کنیم .

یک بار نشد من بتوانم رو در رو به این مرد بزرگ خدا زودتر سلام کنم و ثواب احترام به او را ببرم . هرگاه که با ایشان روبرو می شدیم ، صدای این یار بی همتای کهریزک ما را به خود می آورد و اجازه نمی داد که اول عرض ادب کنیم . جای او در بهشت است . این را همه می دانند و ای کاش ما هم ذره ای از این همه درک و مهربانی و توانایی را داشتیم . ای کاش می توانستیم مثل او زندگی کنیم و عزیز همه کهریزکی ها باشیم . اما عیبی ندارد ، تا به حالا سعی کرده ایم در راه او قدم بر داریم و از این به بعد هم باز سعی خواهیم کرد . بلکه خدا لطفی کرد و ما را هم لایق خوب بودن و همانند او بودن دانست و کمی از این همه خوشنامی دکتر نفیسی نصیب ما کرد .

راضی ام به رضای خدا

وقتی جلوی نانوائی ترمز می کنم تا به مقدار لازم نان برای پدران عزیزم در کهریزک بگیرم ، همان مدتی را که صبر می کنم تا نان ها آماده شود ، انگار عبادت کرده ام . این را از صمیم دل می گویم و هیچ تظاهر و ربایی در آن نیست .

وقتی که غذایی را به تنهایی یا با کمک دوستانم آماده می کنیم و در زمانی که از قبل تعیین شده ، تقدیم بیماران می کنیم ، انگار باز هم عبادت کرده ایم .

این را به راحتی می شود از آرامشی که خدا به دل های یکایک ما هدیه می دهد ، فهمید .

وقتی هم که لباس از تن بیرون می کنیم تا در حمام های آسایشگاه ، بدن های پدران یا معلولین عزیز را تمیز و شستشو کنیم . باز هم همان ثواب عبادت به سراغمان می آید و با آرامش کار خود را به پایان می رسانیم .

خدا می داند که هرگاه یک روز کاری را تمام می کنم ، آماده هستم تا فردا بیاید و من دوباره همان کارگر دیروز شوم . وقتی هم که فردا می شود ، باز به فکر فردا و فرداهای دیگر هستم و منتظرم تا روزگرم را اینطور بگذرانم .

راضی ام به رضای خدا و امیدوارم که بنده خوبی برای او باشم . دعا می کنم برای همه کسانی که دست بیماران را می گیرند ، کمک حال آنان هستند و هرکاری که از دستشان بر می آید ، برای آرامش آنها انجام می دهند ، زیر سایه خدای بزرگ ، زندگی خوب و مرفه و آسانی داشته باشند و همیشه روزگار به همه لبخند مهربانانه ای بزند ، « انشاءالله »



با خود شناسی می توانیم از زندگی لذت کافی ببریم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

شرح : گفت و گوی صمیمی با محمدحسن فیروزی توانخواه ساختمان گلها که چند ماهی است در کهریزک زندگی می کنند...

محمد حسن فیروزی متولد ۳ تیرماه ۱۳۲۲ فرزند غلامحسین زاده بروجرد لرستان که مدتی است در ساختمان گلها زندگی می کند.

دوران کودکی ام بسیار لذت بخش بود...

اعضای خانواده ما از ۳ برادر و ۲ خواهر به همراه پدر و مادرم تشکیل شده بود. دوران کودکی ام بسیار لذت بخش بود. بازی در کنار کودکان همسایه، لذت آن را دو چندان می کرد. بازی هایی از قبیل گرگم به هوا، نیزدیزی، اله چوب بازی، گل بازی یا بازی های گروهی از قبیل آواز خوانی، ترانه سرایی، قرآن خوانی که اکنون با یاد کردن آن دوران شیرین کامم شیرین تر می شود. به یاد دارم قبل از آغاز دوران مدرسه نوشتن را از بزرگان این عرصه یاد می گرفتیم. یاد آن ایام بخیر...

دوران پس از کودکی و به عبارتی مدرسه؟؟

دوران ابتدایی را در مدرسه فردوسی بروجرد آغاز کردم. اول و دوم ابتدایی را در مدرسه فردوسی سپری کردم. سپس مدرسه ای ابتدا نوبنیاد شماره ۲ نام داشت و به مدرسه مواهب تغییر نام داد مراجعه و تا مقطع ششم ابتدایی در آنجا به تحصیل مشغول شدم سپس برای گذراندن دوران دبیرستان به دبیرستان پهلوی بروجرد مراجعه کردم و تا کلاس نهم را در این دبیرستان سپری کردم. خاطره ای که از آن روزها به یاد دارم این است که پس از اتمام کلاس نهم، پدرم مرا به اجبار و بر خلاف میل باطنی ام به کارگاه ورشو سازی (تمام لوازم آشپزخانه) مشغول به کار کرد. این وضعیت آزار دهنده را با یکی از آشنایان در میان گذاشتم و بالاخره پس از جلب رضایت پدر و پس از سه سال دوری از مدرسه و تحصیل در امتحان ورودی دانشسرای مقدماتی شرکت نموده و پذیرفته شدم. پس از آن با گذراندن ۲ سال دوره از سال ۱۳۴۰ تا ۱۳۴۲ فارغ التحصیل به شغل شریف معلمی نائل شدم.

بهترین مدیر ومعلم: آقای فتاحی مدیر مدرسه فردوسی به دلیل ایجاد نظم و انضباط، جدیت در کار و معلوماتی که برای تدریس پایه اول تا ششم را در اختیار داشت را بهترین می دانم و همچنین از آقای آذرهوش معلم ادبیات و تاریخ به دلیل تدریس خوب و راهنمایی های ارزشمند و همچنین کمک های فراوان به هم نوع، همواره به نیکی یاد می کنم.

درس خوب: از دروس هندسه، ادبیات، تاریخ، جغرافیا و موسیقی لذت می بردم.

درس آزار دهنده: از درس حساب استدلالی به دلیل پیچیدگی هایش خوشم نمی آمد.

توصیف خانه: خانه ما بسیار بزرگ و دلنشین بود. خیلی با صفا که لحظه به لحظه آن خاطرات خوبی را برایم تداعی می کند. وجود درختان کهنسال با لانه های کبوتر، درختان میوه توت، گیلاس، سیب، انجیر و وجود گلهای طبیعی جلوه ی خاصی به خانه ما می داد. حوض آب و ماهی های رنگارنگ درون آن فضای خانه ما را شاعرانه می کرد. وجود دالان، درهای چوبی قدیمی بسیار جذاب و سنتی با شیشه های رنگی جذاب دلربایی می کرد. در ضلع جنوبی ساختمان هایی بنا شده بود که دارای دو طبقه که زیر آن مطبخ و بالای آن به فراخور شرایط آب و هوایی جهت نگهداری میوه هایی از قبیل انگور، خربزه، هندوانه، ... مورد استفاده قرار می گرفت.

یاد دورهمی ها و شب نشینی های آن روز ها بخیر...

و اما پدر....

پدرم با سواد بود و معلومات زیادی داشت. کتاب های زیادی از جمله کلیله و دمنه، قرآن، چهارمقاله عروضی و... از بر بود. در کار خود تخصص و شهرت داشت. مهربان بود و همیشه ما را به اشتغال در صنعت سوق می داد. به اقوام بسیار کمک می کرد. دلم برایش تنگ شده، روحش شاد...

برویم سراغ واژه مادر...

مادرم خواندن را بسیار بلد بود. در جلسات قرآن شرکت می کرد. صدای بسیار خوبی داشت. خانه دار، زحمتکش و بسیار تمیز بود. فعالیت در صنایع دستی را دوست می داشت. در آشپزی ماهر و در خرج خانه کمک حال پدر بود. روحش شاد و یادش گرامی...

الگوی زندگی: به نظرم دکتر عبدالحسین زرین کوب می تواند بهترین الگو برای جوانان باشد. ایشان یک انسان بسیار صبور و بردبار بود. همیشه پایه گذار دوره های خوب و سالم بود. زحمات بسیاری در حوزه علمی کشور متحمل شد.

ازدواج...

در فروردین ماه ۱۳۵۰ با دختری که پدرش معلم بود و البته خودش نیز در شغل معلمی فعالیت می کرد ازدواج کردم که ثمره این ازدواج یک پسر و سه دختر می باشد که خوشبختانه همه فرزندان تحصیل کرده هستند.

اگر زمان به عقب برگردد کدام دوران زندگی را پاک می کنید؟؟ دانشسرای مقدماتی نمی رفتم و به در صنعت مشغول به کار می شدم.

سوال و جواب کوتاه و جذاب با آقای فیروزی: میوه مورد علاقه؟ انگور، خربزه و هندوانه / غذای مورد علاقه؟ کباب کوبیده و آبگوشت/ بهترین رنگ؟ آبی / طرفدار کدام تیم؟ پرسپولیس / شهر مورد علاقه؟ بروجرد، شیراز و رامسر/ شخصیت مورد علاقه: پدرم/ کتاب مورد علاقه: کتاب های شعر حافظ، رودکی/ ورزش مورد علاقه: پیاده روی

اولین و بهترین جواب:

کهریزک یا خانه: الان کهریزک/ باران یا برف: برف/ موسیقی یا نقاشی: موسیقی/ کتاب یا فیلم: کتاب/ خواندن یا نوشتن: هردو/ شیراز یا رامسر: شیراز/ دوغ یا نوشابه: دوغ/ قرمز یا آبی: آبی/ درخت یا گل: درخت

یک بیت شعر از خیام مهمانمان کنید:

روزی که گذشته است از او یاد مکن فردا که نیامده است فریاد مکن/ بر آمده و گذشته بنیاد مکن حالی خوش باش و عمر بر باد مکن خیام...

توصیف دوران سالمندی...

انسان مثال یک طبیعت است. درختی که روزگاری نهال بود و رشد کرده و به جایی می رسد که میوه می دهد. از سایه آن هم استفاده می شود. اما تقدیر و روزگار درخت را به حالتی می کشاند که کم کم از آن طراوت و شادابی کاسته و به درخت پیر که دیگر میوه ای و یا ثمره ای ندارد، تبدیل می کند. این موضوع در مورد انسان ها هم صدق می کند. خوشا به حال آنهایی از نعمتی به نام زمان و عمر به خوبی استفاده می کنند.

توصیه به جوانان؟؟؟ مراقب پدر و مادر خود باشند. اعتقاد دارم احترام به بزرگترها نوعی پس انداز است برای روزهای پیری و اینکه همیشه جویای حال پدر و مادر باشند. در ضمن همیشه خدا را در زندگی مد نظر داشته باشند.

و اما زندگی ام در کهریزک...

کهریزک یک محیط بسیار آرام است. متخصصین بسیاری در این مجموعه فعال هستند. از کادر و پرسنل کهریزک بسیار رضایت دارم. بسیار مهربان و احترام بسیاری برای سالمندان قائل هستند. از صمیم قلب احساس عزت و کرامت دارم. از مدیریت و پرسنل خدوم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک علی الخصوص خانم دانایی و خانم اصغریان که زحمات زیادی متحمل می شوند نهایت تقدیر و تشکر را داریم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب با توان و علایق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تأمین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.



خاطرات نوروزی سالمندان کهریزک

مینا جعفری کارشناس روابط عمومی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

عید نوروز برای هر کس با خاطرات زیبایی همراه است که در ذهن و جان می ماند. به بهانه نزدیک شدن به عید نوروز خاطره های کوتاه و به یاد ماندنی نوروز از سه تن از سالمندان آسایشگاه رو با شما به اشتراک بگذاریم که شنیدنش خالی از لطف نیست.

در ابتدا سراغ صفورا مادرخوش ذوقمون رفتیم که با شنیدن سوژه نوروزی مون لبخندی که زد و معلوم شد از مرور خاطرات قدیم خوشحاله، او اینطور گفت: قدیم خیلی به شیرینی نوروز اهمیت میدادن و با اینکه امکانات خیلی کم بوده و حتی فر هم نداشتیم نزدیک به یک ماه همه اعضای خانواده مشغول شیرینی پختن بودن. صفورا خانوم میگه که به روغن نباتی ۱۷ کیلویی هر سال موقع عید مصرف می شد تا شیرینی بپزن. یکی از شیرینی هایی که میپختن شیرینی لیوانی بوده که به اندازه یک لیوان بزرگ بوده و روش پودر قند میریختن. این شیرینی خیلی پرزحمت بوده و قسمت جالبش اینه که بعد از رفتن هر مهمون تا مدت ها باید پودر قندهایی که زمین ریخته شده بوده رو جارو میکردن اون هم با جارودستی ولی همیشه مهمون رو دوست داشتن و از این وضعیت شکایتی نداشتن.

عصمت خانم یکی دیگه از مادرهای عزیز نارونی ما هم می گفت:

یادمه درقدیم نزدیکی های عید همه اهالی تو خونه هاشون شور و غوغایی داشتند. توی هرخانه ای یک فر ذغالی، مخصوص پختن شیرینی وجود داشته. انواع آجیل و شیرینی از زنجفیلی تا نخودی، گردویی، برنجی و..... هنر خانمهای خانه بود. شیرینی هایی که هنوز لذت خوردنش فراموشم نشده ... لباس های عید مون درون صندوق چوبی بود و منتظر روز عید بودیم و روزی چند بار آنها را ورنه از می کردیم تا لذت داشتنش را بیشتر احساس کنیم. مادرم یک قابلمه مسی داشت که داخل آن پر بود از پوست پیاز، گردو و تخم مرغ های رنگی، هر بچه ای از فامیل و درو همسایه که برای دید و بازدید عید می آمد، به تخم مرغ و به اسکناس دو تومانی هدیه می گرفت.

و در بخش مردان بنفشه ما هم بابا حسن می گفت:

قدیم ها حال و هوای عید چیز دیگه ای بود. صفای ادمها و محبت و گرم بودنشون هم چیز دیگه ای بود. خونه پدری ما توی یه کوچه باریک بود. قدیمها برف زیاد می اومد و ما برای رفت و آمد مجبور بودیم تونل درست کنیم. آخرای اسفند برف ها رو پارو می کردیم و توی باغچه ای می ریختیم و تا سه ماه بعد عید هم یادمه که آن برف ها آب نمی شدن. برنجک می خوردیم. راستش برای رفتن به خونه عمویی که بیشتر عیدی می داد، ذوق بیشتری داشتیم. اسکناس عیدی زمان ما هم که بیشتر دو تومانی بود بعد شد پنج تومانی... خلاصه خیلی خوش میگذشت یادش بخیر!!! ای کاش بازهم آن روزها تکرار می شد.

وقتی که سال نو فرا می رسد، چهاردیواری بزرگتر خانواده، مامنی برای آرامش فرزندان است که عمری، برای بالندگیشان به انتظار نشستند و حالا آرزوییشان بودن در کنار آنهاست، عید و تنهایی توی کنج گوشه ای از اتاق کوچک آسایشگاه براشون سخت است

عید نوروز بهترین فرصت برای دیدار از پدران و مادران سالخورده است.

و حرف آخر این که:

پیری تنها مختص پدربزرگ و مادر بزرگ هایمان نبوده و خود نیز روزی سالمند و سالخورده می شویم. بیایید عیدی زیبا رو برای خودمان و اطرافیانمون رقم بزنیم.





بایار

حامی بزرگان خانواده

حسین صفری مدیر مجموعه بایار

اهمیت مراقبت درخانه را نمی توان نادیده گرفت با حفظ کرامت، استقلال و کیفیت زندگی برای افراد سالخورده ، مراقبتهای پرستاری در منزل راه حلی دلسوزانه و عملی برای چالشهای پیری ارائه میدهد از طریق حمایت شخصی ، مشارکت اجتماعی و مدیریت مراقبتهای بهداشتی، افراد مددجو می توانند در آسایش خانه خود، در کنار افرادی که دوستشان دارند پیر شوند.

با توجه به محدودیتها و ناتوانیهایی که افراد سالخورده دارند و درگیریهای روزمره افراد خانواده که گاهی منجر به کم شدن توجه نسبت به این عزیزان می گردد، حضور یک پرستار سالمند در منزل جهت نگهداری و مراقبت از این افراد امری ضروری و حیاتی می باشد. استفاده از خدمات پرستاری سالمند، برای خانوادههایی که توانایی و مهارت لازم برای نگهداری سالمند خود و رسیدگی به نیازهای آنان را ندارند، مزایای بسیاری دارد. انتخاب یک پرستار سالمند خوب و حرفه ای، مستلزم شناخت مراجع معتبر و با سابقه می باشد. در مرکز بایار مراقبین این مجموعه با پشتوانه ۵۲ سال تجربه آسایشگاه خیریه کهریزک خدمات مراقبت در منزل برای سالمندان بصورت کاملا تخصصی ارائه میکند و به جرئت می توانیم ادعا کنیم که مجموعه ما، پتانسیل اعزام نیروی مناسب برای سالمندان با هر نیازی را داراست. **مرکز مراقبتی با بهره گیری از مراقبان مجرب و آموزش دیده سعی در ارائه تمامی خدمات مراقبت در منزل را دارد.**

ارائه خدمات ویژه به سالمندان و معلولین در منزل با بالاترین کیفیت به شرح ذیل می باشد:

خدمات مراقبتی و نگهداری

اعزام مراقبهای مجرب و آموزش دیده جهت نگهداری از سالمندان و افراد معلول در منزل متناسب با نیاز شما ، از ۱ ساعت تا ۲۴ ساعت و شبانه روزی. تمامی مراقبین بایار آموزش دیده در آسایشگاه کهریزک می باشند و با اصول تخصصی نگهداری سالمند و افراد معلول آشنا هستند. علاوه بر آن پشتیبانی بایار به صورت ۲۴ ساعته این مراقبین را تحت نظر دارند و با ارتباط نزدیک با خانوادهها کیفیت ارائه خدمات را بررسی می کنند.

خدمات پزشکی و پرستاری در منزل

اعزام پزشک، پرستار، فیزیوتراپی و تمامی خدمات پزشکی مورد نیاز سالمندان و معلولین شما به منزل جهت ارائه خدمات پزشکی و درمانی با بالاترین کیفیت.

خدمات گردشگری سالمندان

برگزاری تورهای گردشگری مخصوص سالمندان و معلولین و همراهی پزشک و پرستار جهت ارائه خدمات درمانی احتمالی در طول سفر .

تغذیه ویژه سالمندان

ارائه پک های غذایی رژیمی مخصوص سالمندان متناسب با شرایط جسمانی آنها.

جهت دریافت اطلاعات تکمیلی و مشاوره رایگان در رابطه با خدمات مراقبت از سالمندان، کارشناسان مجموعه از طریق شماره تلفن **0912-8284300** - **0912-0795568** - **02188340567** آماده پاسخگویی به شما عزیزان و راهنمایی جهت گزینش نیروی متناسب با شرایط شما و سالمندان می باشند.

تجلیل از سایه‌های مهر در گرامیداشت روز پدر



در آستانه میلاد مولای متقیان حضرت علی (ع) و روز پدر، آسایشگاه خیریه کهریزک تهران صحنه‌ای از عشق و احترام به پدران و مردان بزرگ این خانه شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، در آستانه روز پدر و میلاد باسعادت حضرت علی (ع) آیینی صمیمی با حضور محترم اعضای هیئت امناء و مدیره، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه کهریزک، و دکتر حسین نحوی‌نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران و چند تن از پدران ساکن آسایشگاه بمنظور تجلیل از این پدران و مردان بزرگی که بعنوان اعضاء هیات امناء و مدیره که ستون‌های استوار خانه مهر کهریزک هستند در سالن هیئت مدیره آسایشگاه خیریه کهریزک تهران برگزار شد. این آیین در فضایی ساده اما پر از عشق و احترام برگزار شد و لبخند رضایت و آرامش بر چهره پدران حاضر در مراسم، نشان‌دهنده موفقیت در انتقال پیام محبت و سپاسگزاری بود. در کنار این برنامه‌های ویژه، یاد و خاطره پدران و مردانی که امروز دیگر در میان ما نیستند نیز گرامی داشته شد؛ مردانی که وجودشان خانه کهریزک را به مکانی سرشار از عشق و امنیت تبدیل کرده بود.

آسایشگاه خیریه کهریزک، این خانه پر مهر، هر ساله با برگزاری مراسم‌هایی از این دست، بر نقش بی‌بدیل پدران و مردان در زندگی تأکید می‌کند؛ سایه‌هایی بزرگ که همچنان قلب تپنده این خانه و نماد عشق و استواری هستند. پدران کهریزک، با عشق و فداکاری‌شان، خاطراتی ماندگار از مهر و وفاداری آفریده‌اند و حضورشان تا همیشه در دل این خانه بزرگ گرامی خواهد ماند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

دکتر ربیعی: با تمام وجود عظمت خدمات آسایشگاه خیریه کهریزک را حس می‌کنم

همزمان با سالروز میلاد امام علی (ع) و گرامیداشت روز پدر، دکتر علی ربیعی مشاور و دستیار اجتماعی رئیس جمهور با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک به مقام شامخ پدران سالخورده ادای احترام نمود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در سالروز میلاد مولای متقیان علی (ع) و گرامیداشت روز پدر، دکتر علی ربیعی دستیار اجتماعی رئیس جمهور با ابلغ سلام گرم ریاست جمهوری به کارکنان و مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک، روز پدر را به همه خادمین این مجموعه خیریه تبریک گفت. در ابتدا دکتر ربیعی ضمن تبریک روز پدر، به اتفاق مدیران و مسئولین به بانیان این مرکز خیریه ادای احترام نمودند و در ادامه به دیدار از سایر بخش‌ها پرداخته و بر ضرورت خدمت رسانی به مددجویان و نیازمندان جامعه تأکید کرد. مشاور و دستیار اجتماعی رئیس جمهور با بیان اینکه عظمت خدمات ارزنده آسایشگاه خیریه کهریزک را با تمام وجود احساس می‌کنم، افزود: امروز کهریزک جایگاه ویژه‌ای در کشور و بلکه در جهان دارد که این نشان از عمق توانمندی و ظرفیت خدمت رسانی به سالمندان و معلولین در این موسسه است.



در پایان این دیدار دکتر ربیعی کهریزک را افتخاری بزرگ برای کشور عنوان و تصریح کرد: در کشورهای متمدن و مدعی خدمت رسانی به سالمندان و معلولین، هرگز چنین مکان وسیع و گسترده‌ای با قابلیت‌ها و توانمندی‌های متعدد به چشم نمی‌خورد. خودمان را موظف و ملزم می‌دانیم تا در کنار مدیران و کارکنان آسایشگاه باشیم و امیدواریم نام ما نیز در دفتر خادمین کهریزک ثبت شود.

تقویت همکاری کمیسیون بین المللی حقوق بشر با آسایشگاه خیریه کهریزک

در راستای نیات انساندوستانه و تحقق فعالیت های اجتماعی، دکتر محمد شاهد امین خان دبیرکل کمیسیون بین المللی حقوق بشر (HRC) و هیأت همراه با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک از بخش های مختلف این آسایشگاه بازدید به عمل آوردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ همزمان با بعثت پیامبر صلح و مهربانی، دکتر محمد شاهد امین خان دبیرکل کمیسیون بین المللی حقوق بشر و هیأت همراه ضمن حضور در کهریزک با مسئولان و مددجویان آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار و بر حمایت همه جانبه از این مجموعه خیریه تأکید کردند. دبیرکل کمیسیون بین المللی حقوق بشر در نشستی مشترک با دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک و تنی چند از مسئولان این مرکز گفت: "آماده هرگونه تعامل سازنده با آسایشگاه خیریه کهریزک هستیم." وی خاطرنشان کرد: امروز به آسایشگاه کهریزک آمدم تا از نزدیک با بزرگترین مرکز خیریه جهان آشنا شوم تاکنون بیش از ۱۷۰ کشور دنیا سفر داشته و همواره کوشیده ام تا شعار سازمان حقوق بشر که مبنای آن امید و انسان دوستی است را عملی کنم. حقوق بشر فقط محدود به حقوق سیاسی و مدنی نیست. موضوعات تخصصی در حوزه حقوق بشر است مانند: غذا، دارو، حق بهداشت، حق معلولین و سالمندان که بسیار حائز اهمیت است و ما می کوشیم تا چالش هایی که در مسیر خدمت رسانی به سالمندان و معلولین دارید را برطرف کنیم.



از حاشیه های این دیدار اجرای شعر مددجوی شاعر و روشندل ساکن در کهریزک (فریبا عزت پور) بود که بسیار مورد توجه دکتر شاهد امین خان و هیأت همراه قرار گرفت و با اشتیاق گفت: دو کشور ایران و پاکستان دارای اشتراکات فرهنگی، دینی و احترام های متقابل بسیاری هستند که این امر نشان از همدلی و محبت میان این دو کشور همسایه با یکدیگر است. در پایان این دیدار دبیرکل کمیسیون بین المللی حقوق بشر تقویت همکاری و مشارکت بین آسایشگاه و دفتر هماهنگی امور انسانی سازمان ملل متحد را از مهمترین اهداف این بازدید برشمرد.

روایت های رنگی و امید به زندگی در کهریزک



جمعی از هنرمندان برجسته کوشک باغ هنر به همراه هنرمندان ساکن آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، با برگزاری یک کارگاه نقاشی تریایی، تجربه ای متفاوت و اثربخش را در فضای آرام آسایشگاه رقم زدند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ در اقدامی هنری و نوآورانه، هنرمندان کوشک باغ هنر در کنار توانخواهان هنرمند و علاقه مند به نقاشی با برگزاری یک کارگاه نقاشی تریایی، تجربه ای متفاوت و اثربخش را در فضای آرام آسایشگاه رقم زدند. این رویداد هنری که با سبک آبسره و پاشیدن رنگ های متنوع همراه بود، به خلق آثار منحصر به فردی انجامید که در آینده ای نزدیک در نمایشگاه های معتبر به نمایش و فروش خواهد رسید. در این کارگاه، هنرمندان از تکنیک های خاصی مانند سبک آبسره و پاشیدن رنگ بهره بردند و فضای این تجربه هنری را با موسیقی زنده همراه کردند تا حسی از آرامش و آزادی برای شرکت کنندگان به ارمغان بیاورند. این رویداد هنری که با سبک آبسره و پاشیدن رنگ های متنوع همراه بود، به خلق آثار منحصر به فردی انجامید که در آینده ای نزدیک در نمایشگاه های معتبر به نمایش و فروش خواهد رسید. آثار خلق شده در این کارگاه، جلوه ای از احساسات و انرژی مثبت است که از طریق هنر به دیگران منتقل شده و به نمایش گذاشته خواهد شد.



نمایشگاه این آثار، در مکان فرهنگی و هنری پل طبیعت و باغ کتاب برگزار خواهد شد. علاقه مندان به هنر می توانند در این نمایشگاه شاهد آثار منحصر به فردی باشند که نه تنها روایتگر روند درمان از طریق هنر است، بلکه پیامی از همکاری، همدلی و هم افزایی میان هنرمندان و افراد با شرایط خاص اجتماعی و جسمانی را نیز منتقل می کند. این برنامه هنری در راستای اهداف خیریه و به منظور ایجاد فضایی آرام برای ساکنان آسایشگاه و افزایش سطح رضایت مندی در میان جامعه هدف، برگزار شد. همچنین، این رویداد به عنوان یک الگوی موفق در استفاده از هنر برای درمان و بهبود روحیه، می تواند الهام بخش سایر موسسات خیریه و فرهنگی باشد.

تجلیل از نیکوکار جوانی که دودمه مهر را به کهریزک هدیه داد



طی مراسمی از حسین وحیدی، نیکوکار جوانی که از سن ۲۱ سالگی به طور مستمر در کنار آسایشگاه خیریه کهریزک تهران بوده است بعنوان جوانترین نیکوکار این مجموعه تقدیر بعمل آمد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: این مراسم با حضور اعضا هیئت مدیره و امنا، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک، ودکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه کهریزک تهران برگزار شد. حمید قبادی دانا در این مراسم اظهار داشت: حسین وحیدی با شروع فعالیت‌های انسان‌دوستانه خود از سن ۲۱ سالگی تاکنون، الگویی شایسته برای جوانان این مرز و بوم است. حضور مستمر و دلسوزانه او در کنار کهریزک، نه تنها برای مجموعه، بلکه برای همه ما مایه افتخار است.

همچنین، دکتر نحوی نژاد، مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، در سخنانی افزود: تلاش‌های خالصانه افرادی همچون حسین وحیدی به ما انگیزه می‌دهد تا با امید بیشتری در مسیر خدمت به جامعه هدف گام برداریم. شادی و آرامشی که در چهره ساکنان این خانه می‌بینیم، مدیون کمک‌ها و همراهی‌های خیرخواهانه این عزیزان است. این مراسم با اهدای لوح تقدیر و هدایایی به حسین وحیدی به پاس سال‌ها تلاش و دو دهه همراهی ارزشمند با آسایشگاه خیریه کهریزک تهران به پایان رسید.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

تقدیر از دکتر حسین نحوی نژاد به عنوان بنیان‌گذار محیط دوستدار سالمند در ایران

طی مراسمی با حضور سید جواد حسینی، رئیس سازمان بهزیستی کشور، دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک و رئیس المپیک ویژه ایران، به عنوان بنیان‌گذار محیط دوستدار سالمند در ایران معرفی و از وی تقدیر به عمل آمد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: این تقدیرنامه که به همراه تندیس و ویژه‌ای با عنوان «ایران دوستدار سالمند» اهدا شد، بیانگر تلاش‌های مستمر دکتر نحوی نژاد در ارتقای کیفیت زندگی سالمندان، ایجاد محیط‌های مناسب برای این قشر و ترویج فرهنگ احترام به سالمندان در جامعه است. سید جواد حسینی در سخنانی بر اهمیت توسعه محیط‌های دوستدار سالمند تأکید کرد و از برنامه‌ریزی برای اجرای طرح‌های مرتبط در ده استان کشور خبر داد.



دکتر حسین نحوی نژاد ضمن ابراز خرسندی از دریافت این تقدیرنامه، بر ادامه مسیر خدمت‌رسانی به سالمندان و گسترش زیرساخت‌های مورد نیاز برای بهبود کیفیت زندگی آنان تأکید کرد. این اقدام گامی مهم در راستای ترویج، فرهنگ خدمت به سالمندان و تأکید بر توجه به نیازهای سالمندان در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌های اجتماعی به شمار می‌رود.

دیدار کشیش و هیأت شورای خلیفه گری ارامنه از کهریزک



کشیش آریستاگس شاه میریان با همراهی هیأت رسیدگی به امور مستمندان جامعه ارامنه و شورای خلیفه گری ارامنه با حضور در بخش های مختلف آسایشگاه از معلولین و سالمندان به ویژه مددجویان مسیحی کهریزک دلجویی داشتند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ کشیش آریستاگس شاه میریان از کلیسای سرکیس مقدس با تبریک میلاد عیسی مسیح (ع) به همه هموطنان مسیحی بر بالین ۷ نفر از مددجویان مسیحی مستقر در کهریزک حضور یافته و دعای خیر و سلامتی نمودند. وی در جریان این دیدار یادآور شدند: احساس آرامش و رضایت مندی، در خدمت به یکدیگر است. با خدمت و محبت به دیگران است که به یک رضایت درونی می رسیم، روح و جان شاد می یابیم و این بزرگترین پاداش جلب رضایت یکدیگر است. در ادامه کشیش آریستاگس شاه میریان و هیأت همراه در دیدار با آقای دکتر نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک، خدمات و اقدامات انساندوستانه جاری در کهریزک را تحسین نموده و افزود: خداوند پاداش عظیمی برای دوستداران خود و برای همه کسانی که با راستی و انگیزه خدمت می کنند، نثار خواهد کرد.

دکتر نحوی نژاد نیز با آرزوی صلح و آرامش برای تمام مردم جهان، سلامتی و آسایش برای هم میهنان و به ویژه مددجویان کهریزک را از خداوند خواستار شده و افزود: مهربانی در کهریزک جزء آیین ماست. ما در ارائه خدمت به مددجویان و توانخواهان وظیفه خود می دانیم که به تک تک عزیزان مان در آسایشگاه محبت و دلجویی کنیم و برایمان قومیت، ملیت، آیین و مذهب افراد مهم نیست. باور داریم که از محبت و مهربانی که به همدیگر داریم می توانیم حضور و معجزه خداوند را در لحظه لحظه زندگی احساس کنیم.

پخش «هلهله فرشتگان» رادیو تهران از آسایشگاه خیریه کهریزک

۵۵

همزمان با میلاد با سعادت مولای متقیان حضرت امام علی (ع) شبکه رادیویی تهران نیز با استقرار واحد سیار رادیو، سهم بزرگی در شاد کردن پدران سالخورده کهریزکی داشت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ واحد سیار رادیو تهران با پخش ویژه برنامه «هلهله فرشتگان» از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ با بخش های شاد و متنوع همراه پدربزرگ ها و مادربزرگ های کهریزکی، جشن میلاد امام علی (ع) را باشکوه هرچه تمام تر برگزار کرد. در این ویژه برنامه دکتر علی ربیعی دستیار ویژه رئیس جمهور؛ حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک و دکتر حسین نحوی نژاد مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک تهران نیز ضمن حضور در واحد سیار رادیو تهران در گفتگوی عیدانه این روز شرکت داشتند.



دکتر ربیعی در بخشی از گفتگوی خود اشاره داشت: جامعه ایران هم اکنون نیازمند بزرگانی نظیر دکتر حکیم زاده است و باید چنین شخصیت هایی در جامعه ایران تقدیر شوند. وی بزرگی دکتر حکیم زاده را به دلیل نگاه انسانی اش به عنوان یک پزشک دانست و افزود: دکتر حکیم زاده با مشاهده دو معلول نیازمند که پس از مرخصی از بیمارستان جایی نداشتند، به فکر تأسیس آسایشگاه افتاد و امروز افراد زیادی فقط به دلیل همین نگاه انسانی در شرایط مطلوبی زندگی می کنند. حضور بهمن دان بازبزرگ، هنرمند پیشکسوت میهمان ویژه این عید بزرگ در کنار عزیزان مددجو از دیگر حاشیه های این دیدار بود.

بازدید رییس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی البرز و هیئت همراه از آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مهندس پرهام رضایی رییس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی البرز و هیئت همراه با هدف خیرخواهانه، تعامل و آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان ضمن جلسه با اعضای هیئت مدیره، امناء، حمید قبادی دانا مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک و دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز نیلوفر و گلها بازدید کردند. در ابتدا حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک ضمن خیر مقدم به مدعوین، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت کلیپ و آمار، ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. قبادی دانا در ادامه بیان داشت: کهریزک با بیش از نیم قرن تلاش بی وقفه گام های بلندی در راستای خدمت به توانخواهان و سالمندان برداشته است و این موضوع را مدیون خیرین و نیکوکارانی هستیم که همیشه و در همه حال کنار مجموعه کهریزک هستند. مهندس پرهام رضایی رییس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی البرز در این خصوص بیان کرد: خیلی خوشحالیم امروز توفیق شامل حال ما شد تا در مجموعه بسیار ارزشمند و مردمی کهریزک حضور داشته باشیم و از این بابت خداوند منان را شاکریم که یک روز بی نظیر و پر از درس های انسانیت، معرفت و مهربانی به مددجویان، برای ما نمایان شد. مهندس پرهام رضایی در ادامه افزود: امروز اینجا هستیم تا با افتخار اعلام کنیم در کنار مجموعه ارزشمند کهریزک هستیم. مجموعه ای که در واقع فعل زندگی کردن را برای توانخواهان صرف می کنند و انگیزه و امید را به این عزیزان هدیه می دهند.

محمدرضا محمدی طامه نایب رییس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی البرز پس از بازدید از مراکز پنجگانه (لاله، نیلوفر، یاس، رز و گلها) گفت: روز بسیار خوبی را در کنار کارکنان و توانخواهان مجموعه کهریزک (که به عبارتی بهشت روی زمین) تجربه کردیم. خدمات بی نظیری که به سالمندان و توانخواهان ارائه می شود در نوع خود ستودنی است. نایب رییس اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی البرز در پایان افزود: به نوبه ی خود از هیئت مدیره و مدیر عامل موسسه کهریزک، مدیریت کارگشا و دلسوزانه دکتر افشین وجدانی و تمام کارکنان که با عشق و اراده ای بی نظیر مشغول ارائه خدمات به مددجویان هستند صمیمانه قدردانی می کنیم و امیدواریم که این پیشرفت روز افزون بیش از پیش ادامه داشته باشد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری دوره آموزشی مداخله و اصلاح اختلالات اسکلتی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

دوره آموزشی مداخله و اصلاح اختلالات اسکلتی ویژه کارکنان با هدف آگاهی بخشی، پیشگیری و آمادگی لازم جهت اقدامات فوری در مواقع ضروری با هماهنگی واحد آموزش و امور ورزشی آسایشگاه در مرکز علمی کاربردی ساختمان شقایق برگزار شد. دکتر رضا شهسواری معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: اختلالات اسکلتی عضلانی شامل مشکلاتی است که بخشی از سیستم اسکلتی عضلانی در طول زمان آسیب می بیند یا تحت تأثیر قرار می گیرد. این شرایط علائمی همچون درد، اختلال عملکرد یا ناراحتی در استخوان ها، مفاصل، عضلات یا ساختارهای اطراف را به همراه دارند و ممکن است به صورت حاد یا مزمن، محدود به یک ناحیه یا پخش شده باشند. دکتر شهسواری در ادامه افزود: با توجه به سبک زندگی، استفاده از دنیای مجازی برای برقراری ارتباط و عدم تحرک کافی در زندگی امروزی و به واسطه آن بوجود آمدن اختلالات و دفورمیتی های اسکلتی و ضعف عضلانی برگزاری چنین کارگاههایی از اهمیت زیادی برخوردار است. این اختلالات در قشر کارمند با توجه به عدم فعالیت های فیزیکی مناسب برای جبران کم تحرکی و یا قرار گرفتن طولانی مدت در پوزیشن های نامناسب رو به افزایش است که تأثیر نامطلوبی بر راندمان کاری و سلامتی افراد نیز دارد.



معاون سلامت و توانبخشی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: یکی از دفورمیتی های شایع در قشر کارمندی، دفورمیتی کایفوز می باشد که بیشتر در مهره های سینه ای دیده می شود و به طبع آن باعث بروز مشکلات اسکلتی - عضلانی در قسمت های دیگر بدن و ستون فقرات می شود. لذا بر آن شدیم تا با آگاهی رسانی و آموزش پوزیشن های مناسب درضمن انجام کارهای اداری و زندگی روزمره و آشنا کردن پرسنل با اختلالات اسکلتی - عضلانی شایع و نیز اصلاح به موقع دفورمیتی ها گامی در جهت سلامتی و بالا بردن راندمان کاری کارکنان داشته باشیم. لازم به ذکر است که این دوره آموزشی در چهار جلسه یک ساعته و با تدریس پیوند کیوانی کارشناس تربیت بدنی در مرکز علمی کاربردی ساختمان شقایق برگزار شد.

کادر فنی و بازیکنان پرسپولیس با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز دل مددجویان را شاد کردند



کادر فنی و بازیکنان پرسپولیس با هدف خیرخواهانه و دیدار گرم و صمیمی با توانخواهان آسایشگاه ضمن جلسه با دکتر افشین وجدانی از مراکز یاس، نیلوفر و لاله بازدید کردند و یک روز به یاد ماندنی را رقم زدند. در این بازدید چهره های نام آشنا و محبوبی چون کریم باقری، افشین پیروانی، وحید امیری، علی علیپور، مرتضی پورعلی گنجی، محمد خداپنده لو و سعید مهری حضور داشتند. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خبر مقدم به کادر فنی و بازیکنان تیم فوتبال پرسپولیس معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. کریم باقری پیشکسوت محبوب، مردمی و مربی تیم فوتبال پرسپولیس در این باره گفت: به سهم خود روز پدر را به تمام پدران سرزمینم علی الخصوص سالمندان مجموعه ارزشمند کهریزک تبریک و تهنیت می گویم و بابت حضور در بین این عزیزان بسیار خرسندم. کریم باقری مربی تیم فوتبال پرسپولیس در پایان بیان کرد: مجموعه بزرگ کهریزک خدمات بسیار ارزشمندی به مددجویان ارائه می دهد. وظیفه ما بود که خدمت برسیم و دل این عزیزان را شاد کنیم. از دست اندرکاران، کارکنان و مدیریت مجموعه کهریزک صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

افشین پیروانی سرپرست تیم فوتبال پرسپولیس در این خصوص بیان کرد: حضور ما در مراکز خیریه زمانی ارزشمند خواهد بود که استمرار داشته باشد. امروز بسیار ارزشمند است و ما خوشحالیم از اینکه توفیق نصیبمان شد تا در بین عزیزان و توانخواهان مجموعه ارزشمند کهریزک باشیم. افشین پیروانی چهره محبوب و مردمی فوتبال ایران در پایان بیان داشت: خدمتگزاری این عزیزان واقعا ارزشمند و مقدس است. افرادی بی ریا بی هیچ چشم داشتی در حال خدمت به سالمندان و توانخواهان هستند. شاد کردن و لبخند رضایت این عزیزان حداقل کاری بود که ما توانستیم آن را انجام بدهیم. از مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک بابت استقبال گرم و صمیمی و همچنین خدمات کارگشا و ارزشمند به مددجویان و سالمندان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم. در این بازدید تعداد زیادی از کودکان معلول ذهنی و اتیسم، سالمندان، مددجویان، مدیران، مسئولان و کارکنان نیز حضور داشتند.

برگزاری پنجمین جشنواره غذا به نفع کودکان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در کرج

۵۵

پنجمین جشنواره غذا به همت واحد امور نیکوکاران و داوطلبین به نفع کودکان آسایشگاه خیریه کهریزک البرز با هدف خیرخواهانه و افزایش حس مشارکت با حضور نیکوکاران و خیرین در مجموعه تفریحی زیگو پارک گوهر دشت کرج برگزار شد. توران ابراهیمی مسئول بانوان نیکوکار آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این خصوص بیان کرد: جشنواره غذا یکی از برنامه های جذاب و موثر است که افتخار داشتیم در کنار خیرین و نیکوکاران برای پنجمین سال متوالی در فضایی بسیار دلنشین برگزار نماییم که خوشبختانه مورد استقبال نیکوکاران و داوطلبین قرار گرفت. ابراهیمی در ادامه افزود: جامعه هدف ما در این جشنواره حضور ارزشمند داوطلبین بودند و لذا تصمیم گرفتیم در راستای استفاده بیشتر و بهتر از مواد غذایی سنتی با هر سلیقه، اقلیم و قومیت هایی هر چه با شکوه تر برگزار کنیم و در ضمن در حاشیه جشنواره با حضور هنرمندان دلسوز استان البرز زمینه یک دوره می سالم و شاد و همچنین آشنایی با آداب و رسوم و ذائقه غذایی سایر شهرها را نیز فراهم کردیم. مسئول بانوان نیکوکار آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان گفت: امروز در کنار داوطلبین و نیکوکاران ثابت کردیم می توان با برگزاری چنین جشنواره هایی به نفع کودکان و سایر توانخواهان نهایت بهره را برد. در پایان از زحمات همکاران و دست اندرکاران جشنواره و همچنین هنرمندان که موجبات شادی و رضایت خاطر حاضرین را فراهم آوردند صمیمانه تشکر می کنیم.



گفتنی است که حدود ۳۲ گروه از داوطلبین و نیکوکاران در جشنواره حضور داشتند و در آمد حاصل از فروش محصولات غذایی و تنقلات را تقدیم آسایشگاه کهریزک البرز کردند. لازم به ذکر است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۶۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

گرامیداشت روز پدر با حضور اعضای کمیته ایروپیک تهران در آسایشگاه کهریزک استان البرز



به مناسبت سالروز میلاد با سعادت حضرت علی (ع) و پاسداشت روز مرد به همت کمیته ایروپیک تهران جشن باشکوهی با هدف تکریم مقام شامخ پدر و اهمیت جایگاه مرد با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، جمعی از مدیران، مسئولان و مددجویان، اعضای کمیته ایروپیک استان تهران، نیکوکاران و هنرمندان در ساختمان های یاس و لاله برگزار شد. این مراسم در ساختمان لاله مرکز جامع توانبخشی و نگهداری شبانه روزی سالمندان مرد و ساختمان یاس مرکز جامع توانبخشی و نگهداری معلولان جسمی و حرکتی و بیماران ام اس با هدف تقدیر و تشکر و بزرگداشت مقام شامخ پدر و روز مرد با اجرای برنامه ای شاد و مفرح با حضور توانخواهان این مراکز اجرا شد. لیلا پناهی رئیس کمیته ایروپیک استان تهران ضمن تبریک این روز خجسته به تمامی پدران و مردان پر تلاش آسایشگاه بیان داشت: خیلی خوشحالیم که این توفیق شامل حال ما شد تا برای دومین سال متوالی در این روز قشنگ و مقدس کنار سالمندان و مددجویان به جشن و شادی بپردازیم. رئیس کمیته ایروپیک استان تهران در پایان گفت: همکاران ما روز بسیار خوبی را تجربه کردند. لبخند شادی سالمندان حس و انرژی خوبی به ما منتقل کرد. از مدیریت و کارکنان خدم و دلسوز مجموعه ارزشمند کهریزک بابت ارائه خدمات و همچنین ایجاد شرایط لازم برای حضور اعضای ایروپیک استان تهران صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

گفتنی است در این جشن با شکوه اعضای آمادگی جسمانی استان تهران حضور داشتند و در روز پدر تعداد ۳۰۰ پک هدیه به مددجویان مراکز یاس و لاله آسایشگاه تقدیم کردند. در این مراسم شاد هنرمندان با حضور در آسایشگاه و اجرای موسیقی شاد، لحظات شاد و مفرحی را برای مددجویان آسایشگاه فراهم کردند و در قسمت دیگری از این برنامه گروه بادی بالانس متشکل از دختران نوجوان با اجرای حرکات ورزشی حاضرین را به وجد آوردند و همچنین هنرمندان دف نواز با همراهی گروه موسیقی به هنرنمایی پرداختند. در پایان نیز از مددجویان حاضر در جشن با اهدای گل و شیرینی پذیرایی شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

علی دایی شهریار محبوب و مردمی فوتبال ایران و جهان در فضایی کاملاً صمیمی از مراکز (یاس، نیلوفر، لاله و رز) آسایشگاه بازدید کرد. در ابتدا دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به علی دایی چهره محبوب و مردمی و هیئت همراه، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. علی دایی چهره نام آشنا و محبوب فوتبال ایران و جهان در این باره گفت: روز بسیار خوبی را در کنار توانخواهان و سالمندان مجموعه کهریزک تجربه کردیم. از نزدیک شاهد اقدامات و خدمات بی نظیر کارکنان آسایشگاه کهریزک به مددجویان بودیم از این رو بابت این اتفاق خوب بسیار خرسندیم. دایی در ادامه افزود: یکی از وظایف البته افتخارات بنده، نشان دادن لبخند رضایت و شاد کردن دل این عزیزان است. این موهبت و لطف الهی که شامل حال بنده شده را با هیچ چیز در دنیا عوض نمی کنم. با دیدن تک تک این عزیزان، انرژی مثبت بسیار بالایی به بنده دست داد. آرزو می کنم که همه عزیزان در صحت و سلامتی باشند و اتفاقات خوبی در کشور ما رقم بخورد. علی دایی چهره محبوب و مردمی در پایان بیان داشت: خدمتگزاری این عزیزان واقعاً ارزشمند و مقدس است. افرادی بی ریا بی هیچ داشتی در حال خدمت به سالمندان و توانخواهان هستند.

حضور علی دایی شهریار فوتبال ایران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



شاد کردن و لبخند رضایت این عزیزان حداقل کاری بود که ما توانستیم آن را انجام بدهیم. از مدیریت و کارکنان مجموعه کهریزک بابت استقبال گرم و صمیمی و همچنین خدمات کارگشا و ارزشمند به مددجویان و سالمندان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم. در این بازدید تعداد زیادی از کودکان معلول ذهنی و اتیسم، سالمندان، مددجویان، مدیران، مسئولان و کارکنان نیز حضور داشتند. شایان ذکر است علی دایی در این بازدید ضمن گفت و گوی گرم با کارکنان و مددجویان و ثبت عکس یادگاری یک روز به یاد ماندنی را با سالمندان و توانخواهان آسایشگاه رقم زد. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری دوره آموزشی معنا درمانی logotherapyPy در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



دوره آموزشی معنا درمانی logotherapyPy با هدف آگاهی بخشی، زیبایی شناسی، واقعیت های زندگی و نگرش نوین به سیر تکاملی زندگی بشر ویژه کارکنان با همت واحد آموزش با تدریس ارزشمند دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در سالن آمفی تئاتر ساختمان افاقیا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص بیان کرد: هر انسانی برای انجام مسئولیتی که مختص خود اوست پای در جهان هستی گذاشته است. اینکه خالق جهان هستی زیباست و زیبایی ها را دوست دارد بدان معناست که باید افکار زیبا داشت و با اندیشه زیبا به هم نوعان محبت و مهربانی کرد. دکتر وجدانی در ادامه افزود: در جهانی که ارزش ها و واقعیت ها دائما در حال تغییر هستند، معنادرمانی بیش از هر زمان دیگری می تواند برای انسان گرفتار در امواج روزمرگی، در حکم لنگرگاهی باشد که اضطراب وجودی او را التیام می بخشد. همه موجودات زنده با هر شکل و اندازه ای در کنار هم به جهان هستی معنا می بخشند. اما در این بین انسان با الهام و درک صحیح از عبارت "از کجا آمده ام، آمدنم بهرچه بود، به کجا می روم آخر، نمایم وطنم" می تواند تمام بحران های زندگی را به درستی سپری نماید. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: زندگی با هر شرایطی چه خوب و یا بد در حال گذر است. باید چالش های موجود را بپذیریم و با استفاده از تجارب اندیشمندان و نظریه پردازان در موضوع معنا درمانی نسبت به رفع آن اقدام نماییم.

یادمان باشد در دنیای امروزی معنا درمانی از اهمیت بسیار بالایی برای عبور از بحران ها و سیر تکاملی زندگی بشر، برخوردار است. در پایان از پیگیری و تلاش واحد آموزش بابت برگزاری دوره آموزشی معنا درمانی و همچنین حضور پرشور کارکنان، صمیمانه تشکر و سپاسگزاری می نمایم. گفتنی است دوره آموزشی معنا درمانی در سه مرحله و با حضور پرشور کارکنان برگزار شد که به اذعان حاضرین محتوای مطالب ارائه شده بسیار مفید و موثر بود. گفتنی است در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بیش از ۸۵۰ نفر سالمند، معلولان جسمی حرکتی، بیماران ام اس و کودکان دچار معلولیت ذهنی و اتیسم به صورت شبانه روزی در حال زندگی کردن هستند و آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز خدمات توانبخشی، نگهداری و مراقبتی به این عزیزان را به صورت شبانه روزی ارائه می دهد.

برگزاری مراسم تور خبری ویژه خبرنگاران و اصحاب رسانه در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به مناسبت روز جهانی معلولین مراسم تور خبری ویژه خبرنگاران و اصحاب رسانه با هدف پوشش خبری و تصویری و همچنین آگاهی از خدمات ارائه شده به مددجویان با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و وجیهه محمدی فلاح مدیرکل بهزیستی استان البرز در سالن گردهمایی آسایشگاه برگزار شد. در ابتدا دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم به مدعوین و فعالان عرصه رسانه و خبر، معرفی جامعی از خدمات انجام شده و عملکرد آسایشگاه از بدو تاسیس تا اکنون به صورت آمار ارائه داد و اهداف ترسیم شده را به طور کامل بیان کرد. دکتر وجدانی در ادامه بیان داشت: دست تمام فعالان عرصه رسانه و خبر را به گرمی می فشاریم و قدردان اقدامات و زحمات ارزشمند شما عزیزان هستیم که بی هیچ چشم داشتی در نشر اخبار و فعالیت های مجموعه بزرگ کهریزک فعالیت می کنید. مردم این روزها نتیجه اقدامات و موفقیت های آسایشگاه خیریه کهریزک را بیش از گذشته لمس می کنند و به زعم ما رسانه تاثیر بسیاری روی این موضوع دارد. مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان کرد: امروز رسانه و خبر جایگاه بسیار مهمی در جامعه پیدا کرده است از این رو انتظار داریم فعالان عرصه رسانه و خبر در نشر موفقیت های ارزشمند مجموعه کهریزک و آگاهی سازی مردم از خدماتی

۵۵



که در این مجموعه به مددجویان ارائه می شود، بیش از پیش یاری رسان مجموعه کهریزک باشند. در پایان از حضور گرم و ارزشمند فعالان عرصه خبر و رسانه صمیمانه تشکر می کنیم و در ادامه مسیر پر مخاطره آرزوی سلامتی و موفقیت آرزو مسئلت داریم. وجیهه محمدی فلاح مدیرکل بهزیستی استان البرز در این خصوص بیان داشت: خاندان منان را شاکریم که توفیقش شامل حال ما شد تا در یک روز به یاد ماندنی در مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک استان البرز حضور داشته باشیم و از نزدیک موفقیت های کم نظیر و خدمات ارزنده و دلسوزانه کارکنان این مجموعه به مددجویان را خدمت شما فعالان عرصه خبر و رسانه معرفی نمایم. محمدی فلاح در ادامه با تاکید بر اهمیت برگزاری نشست خبری افزود: بارها عنوان کرده ام که کهریزک نگین استان البرز است. مجموعه بزرگ کهریزک سالها با ارائه خدمات و عملکرد موثر و مفید با محبوبیت و مقبولیت بی نظیری از سوی مردم و جامعه مواجه شده و این امر گواه اقدامات موثر شما فعالان عرصه رسانه و خبر می باشد.

برگزاری سمپوزیوم تفسیر نوار قلب در مرکز علمی کاربردی کهریزک



سمپوزیوم تخصصی تفسیر نوار قلب با حضور متخصصان برجسته و علاقه مندان به حوزه پزشکی در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار گردید. در دنیای پزشکی، نوار قلب یکی از مهم ترین ابزارهای تشخیص بیماری های قلبی است و به منظور ارتقای دانش و مهارت های حرفه ای پزشکان، پرستاران و دیگر افراد فعال در حوزه سلامت میباشد. کارگاه تخصصی (تفسیر نوار قلب) در تاریخ ۲۳ بهمن ماه سال جاری در سالن نراقی برگزار گردید، همچنین این کارگاه به صورت ادامه دار بوده و دومین سمپوزیوم مورخ ۷ اسفند سال جاری برگزار میگردد. این کارگاه با هدف افزایش دقت تشخیص آریتمی و سکتها، بیماری های قلبی و ارتقای کیفیت مراقبت های درمانی طراحی شده است. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: این کارگاه با تمرکز بر مباحث تخصصی نوار قلب و تحلیل دقیق نتایج آن، در جلسه ای تئوری برگزار گردید. شرکت کنندگان در این دوره فرصت پیدا کردند تا با ابزارهای پیشرفته تشخیصی و نحوه تفسیر نوار قلب آشنا شوند و مهارت های خود را در تشخیص بیماری های قلبی بهبود بخشند. در طول کارگاه موضوعات زیر بررسی گردید:

- مبانی تفسیر نوار قلب
- تشخیص آریتمی ها و اختلالات ریتم قلبی
- بررسی نوار قلب در بیماری های مختلف قلبی
- تفسیر نوار قلب در شرایط ویژه

این کارگاه تحت هدایت استاد برجسته و متخصص حوزه قلب و عروق، دکتر منوچهر قارونی و با بیش از ۳۰ سال تجربه در تفسیر نوار قلب و درمان آریتمی ها و همینطور با حضور کلیه پزشکان از جمله دکتر حسین پور که در خصوص انواع بیماری های قلبی سخنرانی داشتند و مدیر پرستاری جناب آقای علیرضا معماری، همچنین سوپروایزر فرشته نظری که طبقه نگهداری دستگاه نوار قلب و مراقبت های ویژه در حین گرفتن نوار قلب را آموزش دادند که در حضور بهیاران آسایشگاه کهریزک برگزار گردید. این کارگاه های آموزشی فرصت بی نظیری برای کسانی که به دنبال ارتقای دانش تخصصی خود در زمینه تفسیر نوار قلب هستند ایجاد گردید.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

بازدید از مرکز علمی کاربردی کهریزک توسط دکتر پیش بین، ریاست دانشگاه جامع علمی کاربردی تهران شرق و دکتر حسن احمدی ریاست مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک برگزار گردید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علمی کاربردی کهریزک، پس از بازدید دکتر پیش بین به همراه تعدادی از مسئولین دانشگاهی از آسایشگاه و مرکز علمی کاربردی کهریزک، مدیران این مرکز گزارشی جامع از عملکرد و فعالیت های خود به ایشان ارائه دادند. در این جلسه، مدیران مرکز علمی کاربردی کهریزک به تشریح برنامه های آموزشی، پژوهشی و خدمات اجتماعی این مجموعه پرداختند. آن ها همچنین از دستاوردهای مهم مرکز در حوزه آموزش های مهارتی، توسعه دوره های تخصصی برای حرفه های مرتبط با مراقبت های بهداشتی و اجتماعی و همکاری های مستمر با آسایشگاه خیریه کهریزک سخن گفتند. در این بازدید، دکتر پیش بین ضمن بازدید از بخش های مختلف آسایشگاه کهریزک، از خدمات ارائه شده به سالمندان و افراد نیازمند حمایت های ویژه قدردانی کرد و بر اهمیت توسعه همکاری های دانشگاه با مؤسسات خیریه و مراکز آموزشی در راستای ارتقاء کیفیت خدمات اجتماعی تأکید نمود. ایشان با آشنایی بیشتر با برنامه های آموزشی و پژوهشی این مرکز، بر اهمیت ارائه دوره های تخصصی در حوزه های مراقبت های بهداشتی و اجتماعی تأکید کرد و از امکانات آموزشی و فضای علمی این مرکز به ویژه در زمینه های مرتبط با نیازهای اجتماعی و درمانی تقدیر کرد.

دکتر احمدی، ریاست مرکز آموزش علمی کاربردی کهریزک در پایان این بازدید اظهار داشت: همکاری های مستمر و تبادل تجربیات میان دانشگاه ها و مؤسسات خیریه می تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت خدمات اجتماعی و افزایش توانمندی های علمی و عملی در این حوزه ها داشته باشد. ایشان همچنین به لزوم توسعه برنامه های مشترک آموزشی و پژوهشی در راستای حمایت از افراد نیازمند و سالمندان تأکید کرد.

بازدید رئیس دانشگاه علمی کاربردی تهران شرق از مرکز علمی کاربردی کهریزک



فائده

محمدرضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

در مورد پشیمانی از انجام یک کار یا گفتن یک حرف، به یاد داشته باشید که همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. مهم این است که از اشتباهات خود درس بگیرید و سعی کنید که آنها را تکرار نکنید. به جای سرزنش خود، بر روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید و سعی کنید که اشتباه خود را جبران کنید. در مورد به روز کردن ابزار کار و افزایش دانش و مهارت‌ها، این کار می‌تواند به شما کمک کند تا در بازار کار رقابتی باقی بمانید و بتوانید فرصت‌های شغلی بهتری را به دست آورید. سرمایه‌گذاری در خودتان همیشه بهترین سرمایه‌گذاری است. در مورد آماده شدن برای مذاکره یا ملاقات مهم، این کار می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری در جلسه حاضر شوید و بتوانید به طور موثرتری با طرف مقابل خود ارتباط برقرار کنید.

متولدین آبان

در مورد درخواست کمکی در این ماه از شما می‌شود، پیش از هرگونه تصمیمی، لازم است که تمام جوانب موضوع را به دقت بررسی کنید. از خود بپرسید که آیا کمک کردن به این فرد برای شما امکان‌پذیر است یا خیر، و آیا این کار با ارزش‌ها و اصول شما سازگار است یا خیر. همچنین، باید در نظر داشته باشید که کمک کردن به دیگران نباید به ضرر خود شما باشد. نامه، بسته، یا پیامی که مدت‌ها در انتظار آن بوده‌اید، بالاخره به دستتان خواهد رسید. این موضوع می‌تواند شما را غافلگیر کند، زیرا شاید مدت زیادی از زمان ارسال آن گذشته باشد و حتی امیدی به دریافتش نداشته‌اید. به یاد داشته باشید که ظاهر افراد می‌تواند فریبنده باشد و نمی‌تواند ملاک درستی برای شناخت شخصیت آنها باشد.

متولدین آذر

در طول این ماه، لازم است که توجه ویژه‌ای به نحوه مدیریت امور مالی خود داشته باشید. هزینه‌ها و درآمدهای خود را به دقت بررسی کنید و تلاش کنید از ولخرجی‌های غیرضروری اجتناب نمایید. همچنین، توصیه می‌شود که نه تنها شما بلکه اطرافیان نیز سطح انتظارات خود را تا حدی کاهش دهند، زیرا شرایط فعلی ایجاب می‌کند که کمی محتاطانه‌تر عمل کنید و از تحمیل هزینه‌های اضافی پرهیز نمایید. در روزهای آینده، خبری به گوش شما خواهد رسید که می‌تواند برنامه‌ریزی‌های شما را دستخوش تغییر کند. این تحول ممکن است در ابتدا باعث ایجاد اضطراب و نگرانی شود، اما ضروری است که آرامش خود را حفظ کنید، زیرا در نهایت این تغییر به نفع شما خواهد بود.

متولدین دی

در میان اطرافیان شما، فردی اطلاعات و صحبت‌های شما را بدون ملاحظه به دیگران منتقل می‌کند. لازم است که هنگام گفتگو در جمع‌های دوستانه یا خانوادگی، به دقت مراقب باشید که چه حرف‌هایی می‌زنید و چه جزئیاتی از زندگی شخصی یا تصمیماتتان را مطرح می‌کنید. در این ماه، سفری کوتاه اما بسیار لذت‌بخش خواهید داشت. این سفر فرصتی است تا از دغدغه‌های روزمره فاصله بگیرید و از نظر روحی انرژی تازه‌ای کسب کنید. موقعیت‌هایی برای استراحت، تفریح و کسب تجربیات جدید برای شما فراهم خواهد شد که می‌تواند تأثیر مثبتی بر احساسات و انگیزه شما داشته باشد. در زمینه مالی، شرایط به گونه‌ای پیش می‌رود که معاملاتی که در نظر داشته‌اید، با رضایت و به نفع شما انجام خواهد شد.

متولدین بهمن

در اطراف شما فردی حضور دارد که به صداقت او نمی‌توان اعتماد کرد و رفتارهایش نشان می‌دهد که به دنبال سوءاستفاده از شما است. بهتر است هرچه زودتر حد و مرز مشخصی برای این ارتباط تعیین کنید و از نزدیک شدن بیش از حد به او خودداری نمایید، چراکه ادامه این رابطه می‌تواند به ضرر شما تمام شود. تصمیمی که مدت‌ها در ذهن دارید و به دنبال فرصتی مناسب برای عملی کردن آن هستید، همچنان نیاز به صبر و بررسی بیشتر دارد. شما در انتظار نشانه‌ای یا تأییدی از سوی فرد یا شرایط خاصی هستید تا بتوانید اقدامی انجام دهید، اما در حال حاضر لازم است که همچنان منتظر بمانید. فردی به شما بدهکار است، در شرایطی قرار دارد که فعلاً امکان بازپرداخت بدهی خود را ندارد. بهتر است با درک وضعیت او، کمی صبور باشید و فرصتی بدهید.

متولدین اسفند

در طول این ماه، رویدادی که در ابتدا برایتان ناخوشایند به نظر می‌رسد و شاید باعث نگرانی یا ناراحتی شما شود، در نهایت به سستی بیش خواهد رفت که نتایج مثبتی به همراه دارد. در مورد خواسته‌ها و اهداف خود، بهتر است از تعیین آرزوهایی که خارج از محدوده واقعیت هستند، پرهیز کنید. داشتن رویاهای دور از دسترس نه تنها شما را به جایی نمی‌رساند، بلکه می‌تواند به مرور زمان موجب دلسردی و کاهش انگیزه شود. به جای آن، اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که قابلیت تحقق دارند و با تلاش مستمر و برنامه‌ریزی اصولی می‌توان به آن‌ها دست یافت. زمان یکی از ارزشمندترین دارایی‌های شما است، بنابراین باید مراقب باشید که وقت خود را برای کارهای بیهوده یا افرادی که تأثیر مثبتی بر زندگی شما ندارند، تلف نکنید.

متولدین فروردین

در مسیر تحقق اهداف خود، با ظرافت و دقت گام بردارید تا از هرگونه آسیب و زیان احتمالی جلوگیری کنید. دریافت پیشنهاد سازنده از فردی دلسوز می‌تواند دیدگاه شما را تغییر داده و احساس شادی و رضایت را در شما زنده کند. این فرصتی است برای تجربه دوباره طعم خوش زندگی و عشق، پس اندکی صبور باشید و این لحظات را با آرامش سپری کنید. ارتباط خود را با کسی که همواره خیر و صلاح شما را می‌خواهد، حفظ کنید و قدردان حمایت‌های او باشید. در مورد مسائل کاری خود، ناامید و دل‌سرد نشوید. ممکن است در حال حاضر احساس کنید که توانایی انجام کاری را ندارید و محدودیت‌هایی بر شما اعمال شده است.

متولدین اردیبهشت

در عرصه روابط عاطفی، سخنانی که از جانب شریک عاطفی‌تان بیان می‌شود را با دقت و جدیت مورد توجه قرار دهید. از تصورات و امیدهای بی‌جا که ممکن است شما را از واقعیت دور کنند، پرهیز کنید. سعی کنید با خودتان صادق باشید و احساسات واقعی‌تان را بپذیرید. اگرچه ممکن است این موضوع باعث ناراحتی شما شود، اما باید تصمیمی بگیرید که در بلندمدت برای شما بهترین باشد. به یاد داشته باشید که شما فردی ارزشمند و شایسته بهترین‌ها هستید. هرگز خود را دست کم نگیرید و به خودتان ایمان داشته باشید. در مورد نذری که کرده‌اید، به قول خود وفا کنید و آن را ادا نمایید.

متولدین خرداد

شخصی در مقابل شما دچار لکنت زبان و اضطراب شده و نمی‌تواند پیام مهم خود را به درستی منتقل کند. این شخص احتمالاً از اهمیت موضوع و نحوه بیان آن دچار استرس شده است. سعی کنید با ایجاد فضایی آرام و دوستانه، به او کمک کنید تا بتواند حرف خود را بزند. به او اطمینان دهید که به حرف‌هایش با دقت گوش می‌دهید و قصد قضاوت او را ندارید. این ماه خبری به شما می‌رسد که نباید آن را نادیده بگیرید. قبل از هرگونه تصمیمی، در مورد صحت و سقم خبر تحقیق کنید و جوانب مختلف آن را در نظر بگیرید. در زمینه کاری، ایده‌های جدید و خلاقانه‌ای به ذهن شما می‌رسد که می‌تواند باعث پیشرفت شما شود.

متولدین تیر

انتظار شنیدن خبری را که قبلاً به شما گفته شده بود، داشتید. دیگر بیش از این غصه نخورید و پافشاری نکنید. بهتر است همین امروز راه خود را از کسی که باعث ناراحتی شما شده جدا کنید. پیشنهادی کاری یا تحصیلی به شما خواهد شد که می‌تواند فرصت خوبی برای پیشرفت شما باشد. خبری به شما می‌رسد که باعث تعجب و شگفتی شما می‌شود. این خبر می‌تواند مثبت یا منفی باشد، اما به هر حال شما را غافلگیر خواهد کرد. یکی از نزدیکان شما در مورد مسئله‌ای بیش از حد اغراق می‌کند و آن را بزرگ جلوه می‌دهد. این شخص ممکن است قصد داشته باشد توجه شما را جلب کند یا احساسات خود را به شما نشان دهد، اما بهتر است شما واقع‌بین باشید و موضوع را با دید منطقی بررسی کنید.

متولدین مرداد

سفری که در پیش دارید، می‌تواند فرصت‌های جدیدی را در زمینه کاری برای شما فراهم کند و باعث پیشرفت شما شود. اسفند ماه پاداشی دریافت می‌کنید، که نتیجه تلاش‌ها و زحمات شماست و نشان می‌دهد که پشتکار و صبر شما بالاخره نتیجه داده است. در مورد تغییر مکان، هنوز نمی‌توان به طور قطعی صحبت کرد. این موضوع ممکن است به عوامل مختلفی بستگی داشته باشد که هنوز مشخص نیستند. بهتر است در این مورد کمی صبور باشید و منتظر بمانید تا شرایط مشخص شود. اعضای سندی در پیش دارید. این سند می‌تواند مربوط به مسائل مالی، ملکی یا حقوقی باشد. در مورد معاملاتی که قصد انجام آن را دارید، بسیار محتاط باشید و قبل از هرگونه اقدامی، از افراد متخصص و با تجربه مشورت بگیرید.

متولدین شهریور

با فردی که مورد اعتماد شماست صحبت می‌کنید و این تبادل نظر و گفتگو، احساس سبکی و آرامش را برای شما به ارمغان می‌آورد. این گفتگو می‌تواند در مورد مسائل مختلفی باشد که ذهن شما را مشغول کرده و باعث نگرانی‌تان شده است. برای رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود، از هر روشی که فکر می‌کنید درست است استفاده نکنید. به یاد داشته باشید که دیگران نیز حق دارند با شما هم‌عقیده نباشند، حتی اگر شما فکر کنید که صلاح آنها را بهتر می‌دانید. پافشاری بیش از حد بر روی عقاید خود می‌تواند منجر به ایجاد اختلاف و دلخوری شود. بنابراین، سعی کنید به نظرات دیگران نیز احترام بگذارید و آنها را در تصمیم‌گیری‌های خود مشارکت دهید.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

افقی

۱. گرمای باد بر همه توانمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک که بدون اعتناء به بیماری و نقص عضو همچنان با امید به زندگی بهتر در تلاشی خستگی ناپذیرند
۲. خراب و منهدم - مبادرت به انجام هرکاری - سخنان بیمارگونه
۳. نوبت بازی - همان میراب قدیم است - نقش هنر پیشه
۴. قدرت و توانایی - دل آزار کهنه - فصل طراوت و شادابی
۵. صدمتر مربع - آباد و برقرار - ارزیاب و مفتش - صدای درد
۶. هرگز به کسی نگویید! - از نوشت افزار - زیرکی و نیرنگ
۷. پیام آور از غیب - برادر خودمانی - گره ای بر ابرو!
۸. گازی بی رنگ و بی بو - هنگامی که - از غلات
۹. افسوس - از نعمات الهی - آتیه بود که ویران شد
۱۰. اشاره تأکیدی به نزدیک - رونق یافتن - لقبی زیبا برای مادر بزرگها
۱۱. اثر چربی - سر پیچی - همین طور هم برس کوچک است - نیز
۱۲. از غذاهای خوشمزه مورد علاقه کودکان - عزیز عرب - کامل و جامع
۱۳. از اعداد دورقمی - تهویه کننده هوا - توانمندی
۱۴. پاسخ مثبت - ممارست - عروس شهرهای شمال
۱۵. بهترین آرزوی ما برای همه خیرین و حامیان راست قامت آسایشگاه خیریه کهریزک است

۱. شهر زیتون - غیر ممکن - برش تلویزیونی
۲. یک قدم مانده تا ویار - درستی و صداقت - محصول صابون - رود فرانسوی
۳. لایی - گاوشتر پلنگ لقب این حیوان است - می دهند تا مدرک شود
۴. همیشگی و دائمی - درخت زبان گنجشک - مفهوم
۵. نفس خسته - آسایش و آرامش - دماغ خودتان است - نیمی از تسمه!
۶. باز هم نامی زیبا برای بانوان - ماندگار - عزم و اراده
۷. خالص و سره - ردیاب زمینی - قضاوت
۸. باور و اعتقاد - خداوند جان و خرد - لباس شنا
۹. استمرار - رود پر آب اروپایی - اقدام و عمل
۱۰. عیب و ننگ - معرفت و مسلک - قوای نظامی هر کشور
۱۱. تکیه بر پشمی - آگاهی و علم - متصور ساختن - مورد قبول واقع نشده
۱۲. دو کلمه دو حرفی اولی طریق کوتاه و بعدی سوم شخص از مصدر زدن است - گاهی با ناله سودا می کنند - از انواع رشته های قایقرانی
۱۳. نامی زیبا برای بانوان - همراهان و دوستان - قابله
۱۴. حرف انتخاب - علامت مفعول بی واسطه - حمام قدیمی - آئین و سنت
۱۵. لوس و بی مزه - توده انباشته شده غله - تعاون

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



موسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)