

اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

شماره ۲۷۹

ماهنامه

کهریزک

سال بیست و چهارم

اجتماعی
آموزشی
ترویجی



عید قربان گرامباد

مددجویان 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

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۴ آیا مشکلات بینایی سالمندان طبیعی است؟

۶ تاثیر فعالیت جسمانی بر آمادگی بدنی و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به پارکینسون

۷ هنر درمانی؛ راهی برای تجسم افکار و احساسات

۸ احساس تنهایی در سالمندان

۱۰ کبد چرب در سالمندان چه علامتی دارد و چگونه قابل کنترل و درمان است؟

۱۱ رابطه فعالیت‌های روزمره زندگی با کاهش استرس در سالمندان

۱۲ روز جهانی آگاهی از اتیسم

۱۳ بررسی ارتباط دلبستگی مکان و عملکرد اجتماعی در سالمندان

۱۴ وسواس فکری - عملی چیست

۱۶ آشنایی با نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ و تاثیر آن بر عملکرد ذهنی

۱۸ تکنیک محرومیت زمانمند

زندگی و اجتماع

۲۰ خاصیت های شگفت انگیز هندوانه

۲۲ فواید نوشیدن آب برای بدن

۲۴ دمنوش مناسب هوای گرم

۲۶ رژیم غذایی در اختلال بلع

۲۷ برای کبد چرب چی بخوریم؟

۲۸ روابط کاری؛ راهکاری برای برقراری ارتباط با همکاران

۲۹ چگونه با کارمندی که درست کار نمی کند برخورد کنیم؟

۳۰ ضرورت محبت به والدین

۳۱ ضرورت های مدیریت "مبتنی بر ارزش"

۳۲ بررسی مسئولیت های حقوقی و کیفری کادر درمان درمقابل بیماران

۳۴ مدیریت معنوی

۳۶ نگاهی به تاریخچه صنایع دستی و گذری بر این صنعت در آسایشگاه خیریه کهریزک

۳۷ جوری رفتار کنیم که همیشه با نام نیک یاد شویم

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات موسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

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 توانبخشی: 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 طراحی: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمد رضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری
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 : ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸

■ 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 مشارکت‌های مردمی:

mosharekt@kahrizakcharity.com



عید قربان تجلے گاہ بندگے

دکتر حسن احمدی / مدیرمسئول ماہنامہ کھریزک

عید قربان یا عید الضحی روز دهم ماه ذی الحجه از گرامی ترین عیدهای مسلمانان است که به یاد ابراهیم خلیل الله و فرزندش اسماعیل، جشن گرفته می شود. عید قربان روزی است که ابراهیم(ع) در برابر خداوند سجدہ می کند و به احترام امتحان الهی فرزند خود را به قربانگاه می برد تا قربانی کند و آن هنگام که خداوند او را سربلند در امتحان می یابد؛ گوسفندی را برای ذبح به نزد ابراهیم می فرستد. عید قربان نشانه ایثار، عشق و اطاعت از فرمان خداوند بی هیچ قید و شرطی است.

وَقَدِّينَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ / صافات (107)

واو (اسماعیل) را در آزار از قربانے بزرگے باز رها نیدیم.

ماه ذی الحجه از ماه های مقدس مسلمانان است و همواره مسلمانان اهتمام ویژه ای برای عبادت در این ماه به خصوص در دهه ی اول دارند و دهمین روز این ماه گران بها یعنی "عید سعید قربان" پرشکوه ترین جلوه ایثار و زیباترین شکل بندگی در برابر عظمت قدرت و خواست خداوند متعال است. عید قربان، عید از خود گذشتی و عید پایداری است. این عید تجلی عشق بنده به خداست؛ عید رهایی از هرگونه تعلقات و پیرایه های دنیوی و در یک کلام "رهایی از آنچه غیر خدایی است".

این فلسفه الهی را می توان به خوبی در مناسک حج یافت آنجا که انسان در عرفات به شناخت می رسد و در مشعر به شعور الهی و در منا، رهایی از تعلقات دنیوی و رسیدن به عشق و قرب الهی را آرزو می کند و از شیطان برائت می جوید. بر ماست تا در آستانه این عید گرانبها که یادآور خاطره ماندگار بندگی حضرت ابراهیم (ع) در برابر عظمت پروردگار است، یاد و خاطره رخداد منا و فوت حجاج بیت الله الحرام را نیز گرامی بداریم و این عید را فرصت گرانبهایی بدانیم تا باردیگر دل به حب حضرت رسول و خاندان گرامی اش بسپاریم و بیش از پیش به درگاه خداوند سبحان تقرب جوییم. با امید به اینکه تحت عنایات خاصه حضرت ولی عصر (عج) همصدا با منادیان حق در عید سعید قربان خشوع و بندگی را نصب العین خود سازیم و در راستای ساختن جامعه ی هدف گام برداریم.

گفتنی است سال ۱۳۶۰، مصادف است با برپائی اولین جشن عید سعید قربان در آسایشگاه خیریه کھریزک، جشنی که به گواه شاهدان و حاضرین در آن مراسم، با قربانی نمودن ۴۲ رأس گوسفند که تنها کفاف چند روز از تأمین گوشت مورد نیاز مجموعه را می داد، بر پا شد و تا به امروز این سنت هر ساله از نخستین ساعات بامداد با حضور همه دوستداران و یاران قدیم جدید معلولین و سالمندان در آسایشگاه خیریه کھریزک، با ذبح اولین رأس گوسفند قربانی توسط نیکوکار، قربانگاه آسایشگاه فعالیت خود را آغاز می کند.

خدای متعال را شاکریم که هرساله شاهد حضور پر مهر دوستداران امور خیر و خیرخواهی در خیریه کھریزک هستیم. مردمان نودوستی که سخاوتمندانه در تأمین نیازهای بی شمار خانواده بزرگ خیریه کھریزک پیشگام هستند و در روز عید سعید قربان نیز سخاوتمندانه می آیند و در خدمت به جمعیت هدف این مجموعه سنگ تمام می گذارند. در این عید تجلی گاه بندگی گروه های مختلف هنری به جمع خانواده بزرگ خیریه کھریزک می پیوندند تا شادی آفرین و روشنی بخش محفل چشم انتظاران فراوان جامعه باشند. انواع محصولات و صنایع دستی، تولیدی هنرمندان معلول و سالمند این خانه بزرگ در حاشیه این مراسم به عموم دوستداران و میهمانان حاضر عرضه می گردد تا از محل درآمدهای حاصله، بخشی از هزینه های زندگی عزیزانمان را در خیریه کھریزک پوشش دهیم.

امسال هم، ضمن تقدیر از حضور ارزشمند خیرین و نیک اندیشان جامعه در جمع سالمندان و معلولین این مجموعه، از عموم هموطنان دعوت می نمایم، ضمن دیدار از بخش های مختلف بستری و خدمات رسانی در خیریه کھریزک، در مراسم عید قربان در آسایشگاه خیریه کھریزک حضور یابند و به هر میزان که می توانند در تأمین هزینه های سنگین زندگی بیش از ۳۰۰۰ مددجوی این مرکز خیریه یاری رسانی نمایند.

ما به اندازه نیازمون به هم احترام می گذاریم، مگه نه...؟!

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

یه وقتایی به خودم میگم: ((پسر جان، سرت رو بنداز پایین، آهسته برو، آهسته بیا، انقدر سرک نکش به مسائل اجتماعی و انقدر داستان درست نکن)) . اما یه کمی که می گذره، متقاعد میشم با یادآوری بعضی نکات حساس و مهم به مخاطبان این صفحه که خدا روشکر زیاد هم هستن، وظیفه کوچکم رو انجام میدم و از این بابت احساس رضایت می کنم.

القصه؛

بریم سر اصل مطلب

بیاین موضوع این دفعه رو با یه مثال ساده شروع کنیم:

عزیزی برام تعریف می کرد که روزی روزگاری به واسطه مختصر سواد و تجربه و سابقه و از همه مهمتر صفت " مردم داری " که داشتم، مورد احترام دوست و آشناهای زیادی توی سازمانی که کار می کردم، بودم. انصافا و خدا گواهی اگر کاری از دستم برای دوست و غریبه و یا حتی فرد نیازمند به کمک، بر می اومد، کوتاهی نمی کردم و همین باعث شده بود که هم خودم از کارم راضی باشم، هم دیگران. گذشت و گذشت تا اینکه ((تقی به توقی)) خورد و من از اون شغلی که داشتم، به خاطر دلیلی که نمی خوام درباره اش صحبت کنم، استعفا دادم و رفتم یه قسمت دیگه.. محیط جدید یه مقدار برام غریبه و ناآشنا بود و تا بیام عادت کنم، چند ماهی طول کشید. ولی الحمدلله به خیر گذشت و تونستم با شرایط جدید کنار بیام.

از حق نگذریم، خیلی از دوستان قبلی و قدیمی، هروقت همدیگه رو می دیدیم، مثل سابق به من لطف داشتند و اظهار محبت می کردند. اما اون چیزی که بیشتر از همه رنج و عذابم می داد، چهره عوض کردن بعضی از دوستان سابقم بود که ناگهان " از این رو به اون رو " شده بودن. حالا چرا؟ خدا عالمه! اون رفیقی که هروقت من رو تو خیابون می دید، با یه بوق زدن یا نور بالا زدن ماشین، صمیمیت خودش رو نشون می داد، دیگه تعطیل شد! بعضی از کسانی که تا به من می رسیدن، " نیششون تا بناگوش " باز می شد، دیگه خنده از یادشون رفت! از اون بدتر؛ اون کسانی که گاه و بیگاه من کاری براشون انجام می دادم، حالا که دیگه اونجا نبودم و نیازی به من نداشتن، حتی سلام و احوالپرسی و دست تکون دادن رو هم فراموش کرده بودن! عجب و صد عجب از این بازی های روزگار که چقدر قشنگ چهره بعضی افراد رو به آدم نشون میده و تجربه تو زندگی رو حسابی بالا می بره.....

بله دوستان؛

این یک واقعیت انکار ناپذیره. بعضی از ما ها به پست و مقام و جایگاه افراد احترام می گذاریم. بعضی از ما ها به اندازه نیازمون، حرمت و احترام دیگران رو داریم و حتی بعضی دیگه از " ترس " به بزرگتر از خودمون احترام می گذاریم. تا زمانی که طرف منفعتی براشون داشت و کارشون رو راه انداخت، میشه ((عزیز کرده)) ، اما وقتی منفعی نداشت، انگار نه انگار رفاقتی و صمیمیتی تو کار بوده و اصلا اون آدم، تو لیست رفقا هست یا نه.

و کلام آخر اینکه؛

هیچ کدوم از ما نباید به تاریخ مصرف هم نگاه کنیم. رفاقت ها باید از سر مهر و محبت باشه، نه نیاز. نباید به همدیگه به چشم " کار چاق کن " نگاه کنیم. وقتی طرف کاری از دستش بر می اومد، جلوش دولا راست بشیم، وقتی هم که دیگه از اون جایگاه رفت، رفاقت بی رفاقت و " خداحافظ احترام "

((باز هم مثل همیشه، از من کوچکتر گفتن بود و از دیگران شنیدن یا پشت گوش انداختن))

خدا نگهدار، به امید دیدار.

آیا مشکلات بینایی سالمندان طبیعی است؟

افزایش سن هر عضوی از بدن را به نحوی دچار کهنوت و سالمندی می‌کند. چشم هم از این مقوله جدا نیست و طبعاً در طی گذشت ایام احتمال بالایی برای ایجاد مشکلاتی در چشمان افراد سالمند وجود دارد. بهتر است سلامت چشم دست کم سالی یک بار توسط پزشک متخصص چک شود. این کار باعث می‌شود تا در صورت وجود ناراحتی‌های جزئی بتوانیم مشکل و یا بیماری را کنترل و درمان کنیم و از پیشرفت آن جلوگیری کنیم. بیماری‌های زمینه‌ای هم در مشکلات چشم بی‌تأثیر نیستند. افراد سالمند و غیر سالمندی که دچار دیابت یا فشار خون بالا هستند بیشتر در معرض مشکلات بینایی هستند.

چطور از مشکلات بینایی سالمندان جلوگیری کنیم؟

افراد بالای ۶۰ سال برای دوری از مشکلات بینایی باید به صورت سالیانه تحت معاینه پزشکی و بینایی‌سنجی قرار بگیرند. بهترین کار مراجعه سالیانه به چشم‌پزشک بوده و در صورت وجود مشکل در چشم‌ها با این معاینات دوره‌ای سریعاً مشکل در مراحل ابتدایی کشف شده و با درمان‌های لازم می‌توان شانس سلامتی چشم‌ها را افزایش داد. افرادی که از لنز یا عینک استفاده می‌کنند باید به صورت سالیانه چکاپ بینایی، برای تعیین نمره چشم را حتماً انجام دهند. البته یکی از مواردی که می‌توان در جهت سلامت چشم انجام داد جراحی است که در این صورت بهتر است از یک پرستار سالمند نیز کمک بگیرید.

مشکلات چشمی رایج در سالمندان

مشکلات رایج در بینایی سالمندان تا حدود زیادی قابل درمان هستند. در برخی موارد مشکلاتی که در بینایی افراد به وجود می‌آید به دلیل سایر بیماری‌هاست که اثر خود را روی کارکرد چشم هم گذاشته‌اند. در ادامه به رایج‌ترین مشکلات چشمی که در سالمندان بروز می‌کند می‌پردازیم.

پیرچشمی در سالمندان

در حالتی که فرد سالمند مبتلا به پیرچشمی می‌شود دیدن اجسام بسیار نزدیک یا ریز برایش کاری سخت و دشوار خواهد بود. از راه‌هایی که برای این مشکل در نظر گرفته می‌شود عینک مخصوص پیرچشمی است که سالمندان برای مطالعه می‌توانند از آن استفاده کنند. ممکن است سالمند در مقابل چشمانش لکه‌های کوچک و شناوری را ببیند. این لکه‌ها در فضای اتاق با نور مناسب پدیدار می‌شوند. این مشکل فلوتر چشمی نام دارد و از مشکلات طبیعی سنین سالمندی است اما در برخی مواقع ممکن است ریشه در مشکلات جدی‌تری مانند جدا شدن شبکیه داشته باشد. در صورت مشاهده این لکه‌ها حتماً به متخصص چشم پزشکی مراجعه کنید.

اشک بیش از حد چشم نشانه

اگر به نور شدید، وزش باد و یا خشکی چشم حساسیت داشته باشید ممکن است این وضعیت برای چشم‌های شما پدید بیاید. در این مواقع استفاده از یک عینک آفتابی برای چشم‌ها و تشویق سالمند به استفاده از آن، ریزش اشک از چشم‌ها را محدود و کنترل می‌کند. این ریزش اشک ممکن است به دلایل دیگری هم باشد. از جمله مسدود شدن مجرای اشکی یا عفونت که چشم‌پزشک به راحتی قادر به تشخیص آن است.

دژنراسیون ماکولای خشک یا تباهی لکه زرد

تباهی لکه زرد یا دژنراسیون ماکولا، یکی از علت‌های اصلی نابینایی در سالمندی است. لکه زرد یا ماکولا قسمتی از شبکیه است که حساس به نور بوده و دید مستقیم و واضح را برای کارهای دقیقی مانند کتاب خواندن یا رانندگی میسر می‌کند. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد آسیب می‌بیند. این نوع بیماری در لکه زرد چشم بر دو نوع خشک و تر است. نوع خشک شیوع بیشتری داشته و حدود ۹۰ درصد جمعیت بیماران را تشکیل می‌دهد. کاهش دید در نوع تر، شدیدتر و جدی‌تر است. بیماری تباهی لکه زرد بیشتر در زنان شایع است. همچنین افراد بالای ۶۵ سال معمولاً بیشتر در معرض این بیماری هستند. این بیماری می‌تواند عارضه‌ای از بعضی دارو‌ها باشد ولی در اکثر اوقات در ایام پیری بدون علت خاصی بروز می‌کند. به نظر می‌رسد عامل وراثت نقش مهمی در ابتلا به این بیماری داشته باشد.

مشکلات در پلک سالمندان

قرمز و متورم شدن پلک‌ها، خارش و ایجاد پوسته در مژه‌ها از مشکلات رایج چشم در قسمت پلک‌هاست. این بیماری می‌تواند دلایل مختلفی داشته از دلایل اصلی آن می‌توان به بیماری بلفاریت یا التهاب پلک بروز کند. این بیماری با قرار دادن کمپرس آب گرم روی چشم‌ها و اسکراب کردن ملایم چشم‌ها بهبود می‌یابد.

بیماری‌ها و اختلالات چشمی سالمندان

برخی بیماری‌های چشمی به قدری وخیم هستند که ممکن است حتی به نابینایی فرد منجر شوند. یکی از مشکلات برخی از این بیماری‌ها این است که شاید در مراحل اولیه ایجاد و شکل‌گیری در چشم‌ها به راحتی قابل تشخیص نیستند و علائم خاصی ندارند. بهترین راه حل برای پیشگیری از وخامت این بیماری‌ها بهتر است به صورت سالیانه برای معاینه چشم‌ها به چشم‌پزشک مراجعه کنیم.



آب مروارید چیست

در بیماری آب مروارید فضاهای ابری در چشم شکل می گیرند و در نتیجه باعث تاری در دید فرد می شوند. این بیماری در اوایل شروع اثر زیادی روی بینایی ندارد اما با زیاد شدن و پیشرفت آن می تواند اثرات نامناسبی روی چشم بگذارد. آب مروارید با جراحی توسط چشم پزشک درمان می شود. برای اینکه بدانید علائم آب مروارید در سالمندان چیست و برای پیشگیری از ابتلا به آب مروارید چه باید کرد مقاله مربوط به آب مروارید چشمی را مطالعه فرمایید.

بیماری بینایی مربوط به قرنیه سالمندان کدامند

وجود مشکل در قرنیه با بروز درد و مشاهده هاله نور در اطراف اجسام همراه است. تجربه عفونت چشم و یا ضربه به چشم ممکن است عاملی برای ایجاد مشکلات قرنیه باشد. این بیماری درمان ساده ای دارد و معمولاً با مصرف قطره چشم و تغییر نمره عینک به راحتی می توان آن را برطرف کرد.

چگونه خشکی چشم بروز می کند

وقتی غده های اشکی به درستی کار نکنند، چشم ها دچار خشکی خواهند شد. این مشکل با سوزش چشم ها همراه است و در سنین بالا افزایش پیدا می کند. اشک مصنوعی راهی مناسب است که چشم پزشکان توصیه می کنند. مرطوب نگه داشتن هوای خانه و استفاده از پماد های مخصوصی که چشم پزشک تجویز می کند می توان این بیماری را بهبود بخشید و اثرات آن را کم کرد. در رابطه با این موضوع که آیا خشکی چشم خطرناک است می توانید مقاله مربوط به خشکی چشم را مشاهده نمایید.

گلوکوم چیست و درمان آن چگونه است؟

نام دیگر بیماری گلوکوم آب سیاه است که بر اثر فشار بیش از حد مایعات داخل چشم بروز می کند. در مراحل اولیه بیماری گلوکوم می توان آن را با استفاده از قطره های چشمی، عمل جراحی و یا لیزر درمان کرد اما در صورت عدم درمان به هنگام می تواند قدرت بینایی فرد را به شدت کم کند.

انواع اختلالات شبکیه در سالمندان کدامند

افزایش سن باعث شیوع انواع مشکلات در شبکیه چشم می شود:

- دژنراسیون ماکولا وابسته به سن این بیماری باعث اختلال در بینایی فرد در فعالیت های روزانه مانند مطالعه و رانندگی می شود.
- رتینوپاتی دیابتی که در بیماران دیابتی بروز می کند و با تنظیم قند و کلسترول و فشار خون از بین می رود.
- جداسدگی شبکیه در افراد سالمند مشکل حادی است. در این بیماری شبکیه از پشت چشم جدا می شود.

کم بینایی در سالمندان

در کم بینایی فرد نمی تواند با استفاده از عینک، لنز، دارو یا جراحی بینایی خود را تقویت کند. این سالمندان در تشخیص چهره و دید درست مشکل بسیاری دارند و در کار های معمولی روزانه مانند کتاب خواندن و غذا درست کردن دچار مشکلات زیادی می شوند. برای اینکه بدانید کدام ویتامین در سلامت چشم و بینایی نقش دارد مقاله مربوط به ۹ ماده مغذی موثر بر سلامت چشم را با دقت کامل مطالعه کنید. اگر فرد سالمند دچار مشکل کم بینایی است می توانیم از راه های زیر برای بهبود کیفیت زندگی این افراد استفاده کنیم:

- کلید های لامپ ها را با رنگی متفاوت از رنگ دیوار انتخاب کنید.
- بهتر است برای پله ها نوار رنگی تهیه کنیم تا فرد بتواند پله را تشخیص دهد.
- تا جای امکان فضای اتاق ها باید روشن و پر نور باشد.
- راه حل مناسب دیگر استفاده از چراغ های هوشمند و حرکتی است. این کار باعث می شود این افراد همیشه نور کافی در اختیار داشته باشند.
- برای این افراد تلفن و ساعت هایی انتخاب کنید که شماره های آنها بزرگ باشد تا بتوانند آنها را ببینند.
- روی وسایل آشپزخانه برچسب های راهنمایی بچسبانید.

سخن پایانی

در دوران سالمندی معمولاً چشم ها دچار ضعف و کاهولت می شوند. در این میان مشکلات رایجی وجود دارد که به صورت عمده سالمندان را تهدید می کنند. مشکلات رایجی مانند آب مروارید، خشکی چشم یا کم بینایی در این افراد به وفور دیده می شود. با چکاپ سالانه از چشم ها در صورت بروز این مشکلات می توانیم آنها را تا حد زیادی کنترل کنیم. افراد مسن به دلیل کم سو شدن چشم ها به مراقبت و کمک اطرافیان نیاز دارند. یکی از مشکلات رایج این افراد سقوط و زمین خوردن آنها است که می تواند باعث آسیب های جدی در بدن آنها شود. برای کنترل این مشکل بهتر است از راه های مختلف برای ایمن سازی خانه ای که سالمند در آن زندگی می کند استفاده کنیم و همچنین برای اطلاع از شرایط نگهداری سالمند در منزل مقاله مربوط به پرستاری سالمند در منزل را مشاهده نمایید.

تأثیر فعالیت جسمانی بر آمادگی بدنی و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به پارکینسون

پیوند کیوانی / کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

در ابتدا توضیح مختصری در مورد بیماری پارکینسون و نیز آمار جهانی در مورد میزان ابتلا به این بیماری داده می شود: پارکینسون یکی از بیماریهای تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی است که بعد از آلزایمر دومین بیماری رایج تخریب کننده سیستم عصبی در سالمندان محسوب میشود و به سبب آن توانایی های عملکردی و حرکتی فرد به میزان زیادی کاهش می یابد. با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به پارکینسون افزایش می یابد، این بیماری تقریباً حدود ۸/۱ درصد از افراد بالای ۶۵ سال را مبتلا میکند. اگرچه میانگین سنی ابتلا به آن ۶۰ سال است، اما بررسی ها نشان میدهند که بین ۵٪ تا ۱۰٪ جمعیت مبتلایان به پارکینسون، این بیماری را قبل از ۴۰ سالگی تجربه خواهند کرد.

همه انسان ها برای انجام کارها و فعالیت های روزانه خود به توانایی حرکتی نیازمند هستند که به صورت پیوسته برای تعامل با محیط اطراف ضروری است. با توجه به اینکه فعالیت های زندگی نیازمند مهارت های پایه ای است که برای انجام کارهایی از قبیل لباس پوشیدن، غذا خوردن و رعایت بهداشت و نظافت شخصی لازم است. به دلیل اختلالات و عوارض ناشی از بیماری پارکینسون مبتلایان به آن با مشکلات زیادی رو به رو هستند. این مشکلات شامل: راه رفتن، گام برداشتن، تغییر جهت دادن، جابه جایی، عدم تعادل می باشد که بر اعمال روزانه ی بیماران مانند نشستن و برخاستن، لباس پوشیدن و بهداشت فردی تأثیر منفی دارد.

در حالیکه اجرای این حرکات بسیار ساده به نظر می رسد، در واقع برای رسیدن به نتیجه مطلوب، نیازمند یکپارچه سازی عضلانی می باشد. اختلال بین مغز و سیستم اعصاب مرکزی که کنترل کننده عضلات بدن است منجر به بروز ناهماهنگی حرکتی مشخصی از جمله ناپایداری وضعیت کندی حرکت، لرزش در حال استراحت، سفتی و سختی حرکات بدن می شود که در این میان لرزش معمولاً جزء ابتدایی ترین علائمی است که بیماران در اولین مراجعه به پزشک بیان می کنند. میزان زمین خوردن در این بیماران در مقایسه با سالمندان سالم بسیار بیشتر است. در حال حاضر ۸ درصد جمعیت کشور را قشر سالمند تشکیل می دهد.

باید در نظر داشت که طی بیست سال آینده نیز این میزان از دو برابر فراتر خواهد رفت و در نتیجه طی سی یا چهل سال آینده ایران یک جامعه با اکثریت سالمند خواهد شد.

هم اکنون بسیاری از سالمندان به بیماری پارکینسون مبتلا هستند و با افزایش جمعیت مسن جهان روز به روز بر تعداد مبتلایان به آن افزوده می شود با توجه به روند پیشرونده ی بیماری پارکینسون در صورت عدم کنترل آن، مشکلات افراد مبتلا به این بیماری مانند اختلالات حرکتی، عوارض روانی و مشکلات اقتصادی افزایش می یابد.



می توان نتیجه گیری نمود: نتایج زیادی حاکی از اثر مثبت و اما اثر فعالیت جسمانی بر عوارض و مشکلات بیماری پارکینسون در سالمندان وجود دارد و محققان برای کنترل بیماری پیوسته بر درمان های غیر دارویی و تمرین درمانی توجه ویژه ای داشته اند. مطالعات زیادی نشان میدهد که تمرینات جسمانی به عنوان یک روش درمانی در افزایش قدرت عضلانی و بهبود تعادل در نظر گرفته می شود. در این بیماری فقر حرکتی و سالمندی، به تدریج و در نهایت باعث افزایش ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی آنها می شود.

تحقیقات در این زمینه نشان می دهد که تمرین جسمانی از تحلیل رفتن بدن و ضعیف شدن عضلات جلوگیری کرده و ضمناً میزان مرگ و میر ناشی از بیماری را کاهش می دهد. شایان ذکر است، با انجام تمرینات ورزشی شاهد افزایش دامنه حرکتی، افزایش قدرت و همچنین بهبود کیفیت زندگی بیماران سالمند خواهیم بود.

از جمله فعالیت های جسمانی موثر می توان به تمرینات قدرتی، یوگا و راه رفتن روی تردمیل اشاره کرد که به طور چشمگیری کیفیت زندگی سالمند را بهبود بخشیده و شدت بیماری را کاهش می دهد.

منابع:

jims.mui.ac.ir

- نشریه دانشگاه علوم پزشکی مشهد

- مجله دانشکده پزشکی اصفهان

ور

هنر درمانی؛ راهی برای تجسم افکار و احساسات

زینب بدرلو / کارشناس هنری آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

در ابتدا هنر درمانگر در مورد مشکل، شروع به صحبت کردن با بیمار می‌کند. او با توجه به وضعیت بیمار سوالاتی را خواهد پرسید و انگیزه او را برای شرکت در جلسات هنر درمانی جویا می‌شود. درمانگر، شیوه‌های مختلف هنری را پیشنهاد می‌دهد تا در نهایت بیمار به یکی از تکنیک‌ها پاسخ مثبت دهد.

در طول خلق اثر، درمانگر زمانی را سکوت و زمانی شروع به حرف با بیمار می‌کند. صحبت‌ها در مورد احساسات و چرایی‌ها است. مثلاً درمانگر متوجه می‌شود که بیمار تمایل به کشیدن پرده دارد؛ او با توجه به این مشاهدات سوالات خود را طراحی می‌کند تا به تفکرات بیمار پی ببرد.

آیا استفاده از هنر درمانی به تنهایی برای درمان کافی است؟

این موضوع به نوع و شدت بیماری بستگی دارد. گاهی اوقات صرفاً استفاده از این تکنیک در درمان موثر است و گاهی اوقات روانپزشک ترجیح می‌دهد از آن به عنوان یک شیوه درمانی مکمل استفاده کند.

از هنر درمانی در درمان کدام اختلالات روانی استفاده می‌شود؟

- افسردگی
- اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)
- سالمندان افسرده
- اختلالات یادگیری در کودکان
- افراد که دچار آسیب‌های روانی، روحی و عاطفی شده‌اند.
- کودکانی که مشکلات رفتاری در مدرسه و خانواده دارند
- افراد که استرس‌های شدید را تجربه کرده‌اند
- کسانی که با بیماری‌های سخت پزشکی درگیر هستند
- افراد که سوء مصرف مواد دارند

سخن آخر

هنر درمانی برای هر سن و سالی مناسب است و می‌تواند تأثیرات مثبت در درمان بیماران با آسیب‌های روانی داشته باشد.

استفاده کرده باشیم. مثلاً چند بار از شدت عصبانیت و ناراحتی سکوت کرده‌اید و سراغ نوشتن یا حتی خط خطی کردن کاغذ رفته‌اید؟ چند بار برای اینکه روزها و ساعت‌های غمگین را فراموش کنید، به موسیقی گوش کرده‌اید؟ چقدر سعی کرده‌اید با خلق هر چیزی که در آن کمی استعداد و مهارت دارید، ذهن‌تان را از تمرکز روی اتفاقات تلخ دور کنید؟ در همه این شرایط به هنر پناه برده‌اید برای اینکه به آرامش برسید.

هنر درمانی چیست؟

هنر درمانی، تکنیکی است که بیماران مضطرب و افسرده از آن برای بیان احساسات، افکار و تجربیات خود استفاده می‌کنند. از سویی دیگر این تکنیک به پزشکان متخصص (هنر درمانگر) یا روانپزشک کمک می‌کند تا به احساسات، تفکرات و علت اصلی بیماری پی ببرند و شیوه مناسب درمان را آغاز کند. به بیانی دیگر گاهی اوقات تکنیک‌های درمانی گفتاری برای کمک به افرادی که با اختلالات روانی درگیر هستند، موثر نیستند. این افراد به دلیل شرایط سختی که از سر گذرانده‌اند، توان بیان احساسات و مشکلات خود را ندارند و شاید هنر بهترین ابزار برای خالی کردن ذهن و تفکرات آنها باشد. اگر در این زمینه مشتاق به کسب اطلاعات بیشتر هستید می‌توانید از طریق مشاوره آنلاین با بهترین روانپزشکان در تماس باشید و از دکتر راهنمایی بگیرید. هنر درمانی روشی است که در آن با استفاده از شکل‌های مختلف خلاقیت و هنر برای پردازش احساسات و افکار بیماران روانی استفاده می‌شود. هدف آن ۲ مورد زیر است:

- ✓ درمان و پیشگیری
- ✓ حفظ بهداشت روان

آیا هنر درمانی همان شرکت در کلاس‌های هنری است؟

هنر درمانی به طور کلی با شرکت در کلاس‌های هنری فرق دارد. در این تکنیک به هیچ وجه قرار نیست تا هنر خاصی را یاد بگیرید، بلکه هدف کشف توانایی‌های بیمار است. در این تکنیک اصلاً از بیمار انتظار نمی‌رود که با شرکت در این کلاس‌ها آثار هنری خلق کند؛ بلکه هدف این است در طی این فعالیت شخصیت، روح و روان بیمار بهبود یابد.

یک جلسه هنر درمانی چگونه برگزار می‌شود؟

از آنجا که از هنرهای مختلفی برای این تکنیک استفاده می‌شود، روند جلسات می‌تواند متفاوت از یکدیگر باشند. با این حال در همه آنها شاهد مراحل زیر هستید:

احساس تنهایی در سالمندان

مهوش مباشرت کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، سوپروایزر آسایشگاه کهریزک تهران

علیرضا معماری کارشناس ارشد پرستاری سالمندی، مدیر پرستاری آسایشگاه کهریزک تهران

روان شناسان احساس تنهایی را عدم هماهنگی میان سطحی از تماس اجتماعی که فرد خواهان آن است با سطحی از تماس اجتماعی که در واقعیت برقرار کرده است، تعریف کرده اند. برخی تغییرات ایجاد شده در دوره سالمندی شامل کاهش توانایی های فیزیکی، تغییر پاسخ بدن به داروها، تجربه وقایع مهم زندگی مانند بازنشستگی، اقامت در خانه های سالمندان، کاهش درآمد و کم شدن موقعیت هایی برای برقراری ارتباط های اجتماعی است که آنها را نسبت به افسردگی مستعد کرده و باعث ایجاد احساس تنهایی در سالمندان میشود.

از چالش های مهم فرا روی سالمندی در دنیای امروز، احساس تنهایی در زندگی است که کمتر به آن توجه شده است. احساس تنهایی، عدم توانایی در برقراری و حفظ روابط رضایت بخش با دیگران است که به احتمال زیاد باعث تجربه حس محرومیت شده و افراد درگیر را با احساس خلا، غمگینی و بی تعلقی مواجه می کند و به شیوه های مختلف بر تعامل اجتماعی دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمی و روانی تاثیر میگذارد. احساس تنهایی یک عامل سبب شناختی در سلامت و بهزیستی است و پیامد آنی و دراز مدت جدی در بهداشت روانی دارد و اگر سالمندی احساس تنهایی نداشته باشد عملکرد جسمانی و روانی بهتری خواهد داشت.

احساس تنهایی در همه گروه های سنی ایجاد می شود، اما شیوع آن در سالمندی بیشتر است. عوامل بسیاری مانند افسردگی، اضطراب، وضعیت سلامت روانی، افکار خودکشی، حمایت کم خانواده، درآمد پایین و عملکرد جسمی ضعیف و بیماری با احساس تنهایی در ارتباط هستند. مطالعات بسیاری اثرات مضر احساس تنهایی شامل فشار خون، افسردگی، بی اشتها و به دنبال آن سوءتغذیه، خواب آشفته، احساس خستگی و سو مصرف الکل را نشان داده اند.

شیوع احساس تنهایی در سالمندان بر حسب سن و جنس ۲۵ تا ۵۰ درصد گزارش شده است. نتایج مطالعه ای که روی شیوع احساس تنهایی در زنان سالمند در کشور ایران انجام شد، نشان داد که اغلب آنان درجاتی از احساس تنهایی را صورت ۴/۵۰ درصد احساس تنهایی متوسط و ۴/۳۹ درصد احساس تنهایی شدید نشان می دهد. با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمندان و تغییر و تحولات این دوره حساس از زندگی و چالش های پیش رو، به نظر می رسد احساس تنهایی یکی از مشکلات تاثیرگذار بر سلامت روان سالمندان باشد. به دلیل شیوع بالای احساس تنهایی در سالمندان و درک این موضوع که احساس تنهایی در سالمندان از مسایلی است که به واسطه تاثیر بر وضعیت سلامت آنان نیازمند توجه و مداخلات است.

در مطالعه اختیاری و همکاران و افشاری و همکاران، میانگین نمره احساس تنهایی تقریباً ۴۳ گزارش شده است. در مطالعه اختیاری که در مردان بالای ۶۰ سال انجام شد میانگین نمره احساس تنهایی ۴۳ و در مطالعه ایزدی و همکاران نیز که در زنان سالمند بیه انجام شد نمره میانگین احساس تنهایی حدود ۴۱ گزارش شد. در مطالعات صالحی، زکی زاده و همکاران که در سالمندان شهرستان بهشهر انجام شد میانگین نمره احساس تنهایی حدود ۳۳ گزارش شد که کمتر از سایر مطالعات بالا بود. نتایج مطالعه صالحی همچنین نشان داد نمره احساس تنهایی در سالمندان شهر و روستا تفاوت آماری معناداری ندارد و وضعیت تاهل بیشترین تاثیر را بر احساس سالمندی دارد. ۱۸ مطالعه حیدری و همکاران احساس تنهایی در سالمندان ساکن سرای سالمند و سالمندانی که در خانواده زندگی می کردند را مقایسه کرد و نتایج آن نشان داد میانگین نمره احساس تنهایی در سالمندان سرای سالمندان نسبت به سالمندان ساکن در خانواده بیشتر است.

سالمندی مرحله ای از زندگی است که انسان ها طی فرآیند زیستی با آن روبرو می شوند. این مرحله در گذرگاه رشد طبیعی رخ می دهد، به طوری که با سرنوشت آدمی عجین شده و ضرورتی اجتناب ناپذیر است.^۱ کاهش نرخ رشد جمعیت و پیشرفت مراقبتهای پزشکی، موجب افزایش میانگین عمر در بیشتر کشورهای جهان شده است. در طول چند دهه اخیر نسبت جمعیت سالمند جهان رو به افزایش بوده است. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، سالمندی عبور از سن شصت سالگی است. شمار جمعیت سالمندان در ۵۰ سال گذشته سه برابر شده و در ۵۰ سال آینده نیز سه برابر خواهد شد. پیش بینی می شود جمعیت سالمندان در جهان در سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر برسد. بر اساس برآوردهای انجام شده، بیش از ۶۰ درصد جمعیت سالمندان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد خواهد رسید. در کشور ایران طی ۴۰ سال آینده یک چهارم جمعیت را سالمندان تشکیل خواهند داد.^۴ بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، در ایران حدود ۷/۵ میلیون سالمند (۹/۳ درصد از جمعیت کشور) وجود دارد. بر اساس آمارها جمعیت سالمند ایران از سال ۱۴۱۹ رشد سریع تری نسبت به سایر نقاط و حتی میانگین جهان خواهد یافت و تا سال ۱۴۲۴ نیز از میانگین رشد جمعیت سالمند جهان و ۵ سال بعد از آسیا پیشی خواهد گرفت. دوران گریز ناپذیر سالمندی و ویژگی های ناشی از تحلیل قوای جسمی و روانی، افراد را در گروه های سنی بسیار آسیب پذیر قرار می دهد. احساس تنهایی پدیده ای فراگیر است و ۲۵ تا ۵۰ درصد کل جمعیت بالای ۶۵ سال را تحت تاثیر قرار می دهد، این احساس یک شاخص مهم از سلامت روان سالمندان است که احتمال بروز و افزایش بیماری های روانی و جسمانی را به دنبال دارد.

مطالعه شیخ الاسلامی و همکاران نشان داد ۲۸ درصد مردان و ۴/۷۱ درصد زنان سالمند احساس تنهایی داشتند. مطالعه صادقی و همکاران در بررسی تمام شهروندان بالای ۶۵ سال شهرستان دزفول نشان داد که میانگین نمره تنهایی حدود ۵۰ است که نسبت به سایر مطالعات بالاتر بود. در مطالعه غلامی و همکاران که تاثیر خاطره گویی گروهی بر میزان احساس تنهایی سالمندان ایرانی را بررسی کرده بود نتایج نشان داد میانگین نمره احساس تنهایی در گروه خاطره گویی ۶۸/۴۷ و در گروه کنترل ۵۸/۵۶ بعد از مداخله بود. قزلسفلو و همکاران در بررسی خود تحت عنوان " نقش خود دلسوزی در پیش بینی احساس تنهایی و خودکارآمدی سالمندان " نشان دادند میانگین نمره احساس تنهایی حدود ۴۴ است. ۱۳

در مطالعه خسروانی و همکاران در بررسی سالمندان بالای ۶۰ سال شهرستان گناباد مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی تحت پوشش نشان داده شد ۲/۱۰ درصد سالمندان احساس تنهایی ضعیف ۴/۵۰ درصد احساس تنهایی متوسط و ۴/۳۹ درصد احساس تنهایی شدید داشتند. در مطالعه وکیلی و همکاران ۷۱ درصد از آزمودنی ها احساس تنهایی نمی کنند، ۲۴ درصد متوسط و ۵ درصد احساس تنهایی شدید دارند.

نتایج مطالعه صدقی و همکاران که رابطه احساس تنهایی و اضطراب و رضایت از زندگی سالمندان مقیم سرای سالمندان شهر تهران را بررسی کرده بودند، نشان داد میانگین نمره احساس تنهایی ۱۴/۶۰ است. در نهایت بر اساس مطالعات صورت گرفته که میانگین نمره احساس تنهایی در سالمندان بررسی شده است، نمره احساس تنهایی در سالمندان در مطالعات انجام شده بالاست و در سالمندانی که در سرای سالمندان زندگی می کنند، میانگین نمره تنهایی در آنها بالاتر است

بحث

پژوهش مروری حاضر با هدف بررسی شیوع احساس تنهایی در سالمندان انجام شد. بررسی مسائل مربوط به سالمندان در واقع نوعی تضمین برای آینده جمعیت فعال اکنون خواهد بود. در کشور ما به دلیل جوان بودن جمعیت و مشکلات متعدد پیش روی این قشر، اغلب سالمندان از نظر دور مانده اند. با توجه به رشد فزاینده جمعیت سالمند در کشور و قرار گرفتن درصد قابل توجهی از جمعیت کشور در سنین جوانی و میانسالی رو به سالمندی، نیاز به حمایت و مراقبت از سالمندان به ویژه در شکل هم سکنا با سالمند، از مسائل مهم مطرح در خانواده، دولت ها و محافل دانشگاهی است. بنابراین نیاز به انجام مطالعات عمیق، وسیع و موثر روی موضوعات وابسته به جمعیت سالمندان احساس می شود. یکی از مهم ترین مشکلات رنج آور که کمتر به آن توجه شده، احساس تنهایی در سالمندان است که بسیاری از سالمندان در جوامع مختلف آن را تجربه می کنند.

بررسی پدیده احساس تنهایی و غلبه بر آن به خصوص در دوره سالمندی، به دلیل ماهیت خاص آن نیازمند هم فکری حوزه های علمی مختلف از جمله روان شناسی، روانکاو و جامعه شناسی به خصوص دین و فلسفه است. شیوع احساس تنهایی در سالمندانی که انتظاراتشان از ملاقات با فرزندان و دوستانشان برآورده نمی شود و از رابطه با آنها راضی نیستند، بالاتر است. مطالعه زکی زاده و همکاران نشان داد که میانگین نمره احساس تنهایی در سالمندان شرکت کننده در مطالعه شهر بوشهر کمتر از متوسط میانگین پرسش نامه است. کاووسیان و همکاران و کلانتری و همکاران میانگین نمره احساس تنهایی را برابر با مطالعه زکی زاده گزارش کرده اند. در تبیین این یافته، سالمندانی که تعامل بیشتری با محیط و خانواده های خود دارند، احساس تنهایی کمتری را تجربه می کنند. همچنین وجود افرادی در خانواده که برای سالمند وقت صرف کرده، با آنان همدلی می کنند و به حرف های آنان گوش می دهند نیز می تواند از عواملی باشد که در کاهش احساس تنهایی این قشر موثر است.

در مقابل اختیاری و همکاران در سالمندان مرد کرمانشاه، میزان احساس تنهایی را کمتر از مطالعه زکی زاده به دست آوردند این محققین نشان دادند که احساس تنهایی به تفاوت های فردی، تأثیر موقعیت های اجتماعی فرهنگی و حتی برداشت افراد از موقعیت های مختلف بستگی دارد. نتایج مطالعه میردربیکوند و همکاران میزان احساس تنهایی را در سالمندان شهر تهران بیشتر از میزان احساس تنهایی در سالمندان شهر بوشهر نشان داد. محققین این مطالعه، مهارت های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی را در پیش بینی نقش احساس تنهایی موثر دانستند.

با لا بودن احساس تنهایی سالمندان ساکن خانه سالمندان میتواند ناشی از انزوای اجتماعی آنان باشد. آنها در اثر سکونت در خانه سالمندان روابط مفید و موثر با دوستان و نزدیکان خود را از دست داده و در اثر کم شدن رابطه، حمایت های مادی و روانی نیز کاهش می یابد که در بالا بودن احساس تنهایی سالمندان در این مراکز موثر است. افراد در این مراکز توانایی تسلط بر زندگی را از دست داده و نمی توانند تصمیم گیری و انتخاب کنند. در این شرایط آنها خود را ناتوان، منفعل و کاملاً وابسته ارزیابی کرده و به پوچی می رسند و دچار احساس تنهایی می شوند. کیفیت رابطه اجتماعی نسبت به فراوانی رابطه اجتماعی در بروز احساس تنهایی مهم تر و تعیین کننده تر است. احساس تنهایی سالمندان به فراوانی رابطه با فرزند ان و دوستان مربوط نمی شود بلکه بیشتر به انتظارات و رضایت از این ارتباط ها بر می گردد.

سالمندانی که در کنار خانواده های خود زندگی می کنند، به دلیل وجود شبکه های اجتماعی غنی تر و حفظ ارتباطات اجتماعی، احساس رضایت مندی بیشتری در مقایسه با سالمندان ساکن در سرای سالمندان دارند. خانواده مهم ترین منبع حمایت و روابط بین فردی است که می تواند با ارایه حمایت کافی موجب کنترل و کاهش استرس و اضطراب در سالمندان شود. همچنین وجود اطرافیان می تواند با ایجاد صمیمیت و امنیت باعث احساس رضایت از زندگی در سالمندان گردد. در جوامع غربی یک تحقیق طولانی مدت نشان داد افرادی که در سیستمهای حمایت اجتماعی مانند خانواده، دوستان و همسالان عضو هستند سالم تر بوده، زندگی طولانی تری داشته و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. سلامت عمومی سالمندان ساکن خانه سالمندان کمتر از سالمندان ساکن خانواده ها بود. در تبیین این یافته، بالا بودن سلامت عمومی سالمندان ساکن خانواده ممکن است ناشی از زندگی سالمندان در خانواده و حمایت خانواده از سالمندان باشد و این حمایت ها آنها را قادر می سازد که با کاهش کارکردهای جسمانی و روانی شان بهتر کنار آیند. همچنین محیط زندگی سالمندانی که با خانواده ها زندگی می کنند، برقراری تعامل و ارتباط اجتماعی لازم را تسهیل و به افراد کمک می کند تا سلامت روانی خود را حفظ کنند.

نتیجه گیری. با توجه به نتایج مطالعات، میانگین نمره احساس تنهایی در سالمندان به خصوص در سالمندانی که در سرای سالمندی زندگی می کنند، به نسبت بالاست. بنابراین، ایجاد شرایط لازم جهت حفظ روابط اجتماعی سالمندان می تواند میزان احساس تنهایی در آنها را کاهش داده و از عواقب ناخوشایند احساس تنهایی در آنان پیشگیری کند.

کبد چرب در سالمندان چه علائمی دارد و چگونه قابل کنترل و درمان است؟

یکی از بیماری‌های شایع، کبد چرب در سالمندان یا (Fatty Liver in the elderly) در دوران میانسالی و سالمندی می‌باشد. کبد دومین اندام بزرگ بدن و از ارگان‌های اصلی است که به عنوان فیلتر پاک‌کننده سموم عمل می‌کند. مسئولیت‌های کبد می‌تواند برای این عضو در درجه اول ایجاد کرده و آن را سمی کند. اگر کبد سمی شود، سطح سمیت کلی بدن افزایش می‌یابد. بدنه کبد سمی و بیمار می‌شود و می‌تواند به راحتی قربانی بیماری‌های جدی شود. در زندگی مدرن سلامت کبد از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا مواد شیمیایی مضر و سموم به راحتی می‌توانند از طریق هوا، غذا، آب و داروها به سیستم داخلی بدن انسان راه پیدا کنند و کبد را سنگین کرده و آن را ناسالم و مسموم کنند. کبد مواد غذایی را متابولیزه کرده و مواد شیمیایی تولید می‌کند و همچنین سم زدایی از مواد دفع شده را انجام می‌دهد. اگر این اندام مملو از مواد غذایی و نوشیدنی باشد که حاوی سطح بالایی از سمیت هستند، در این صورت سموم در خود اندام تجمع می‌یابند. مقدار کمی چربی در کبد طبیعی است با این حال، اگر مقدار چربی بیش از ۵٪-۱۰٪ وزن کبد را تشکیل دهد، ممکن است فرد از کبد چرب در سالمندان رنج ببرد. کبد چرب در سالمندان زمانی اتفاق می‌افتد که فرد کالری و چربی بیشتری نسبت به حدی که کبد توانایی پردازش آن را دارد دریافت نماید. در نتیجه، چربی‌ها در سلول‌های کبدی جمع می‌شوند و کبد را مستعد آسیب می‌کنند. در برخی موارد، این بیماری‌ها می‌توانند منجر به عوارض جدی از جمله اسکار و التهاب شوند.

حقایق در مورد کبد چرب در سالمندان

عواملی همچون چاقی، دیابت، مصرف بیش از حد الکل، و ژنتیک نیز می‌توانند به تشدید مشکل کبد چرب در سالمندان کمک کنند. به منظور پیشگیری از این مشکل، سالمندان می‌بایست به تغذیه سالم توجه کنند، ورزش منظم داشته باشند، مصرف الکل را محدود کنند و در صورت وجود دیابت یا چاقی، به مراقبت‌های پزشکی مناسب دست یابند.

- بیش از ۱۵ میلیون نفر در ایالات متحده بیش از حد از الکل استفاده می‌کنند و دچار اعتیاد به این ماده سمی هستند.
- تقریباً ۹۵٪-۱۰۰٪ این افراد به کبد چرب مبتلا می‌شوند. اختلال کبد چرب می‌تواند پس از نوشیدن مقادیر زیاد یا متوسط الکل ایجاد شود.
- اختلال کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) به دلیل سایر بیماری‌ها مانند اضافه وزن یا دیابت ایجاد می‌شود. این مورد شایع‌ترین علت اختلال مزمن کبد چرب در ایالات متحده است.
- شایع‌ترین دلیل اختلال کبد چرب چاقی است. افرادی که به اندازه ۷۵ درصد اضافه دارند تا حد زیادی می‌توانند به این بیماری دچار شوند.

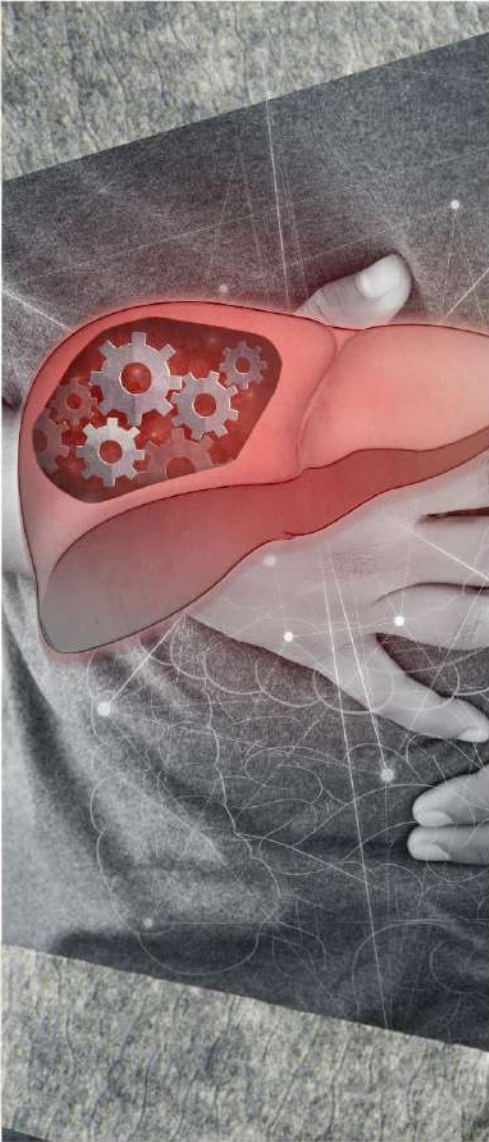
مهم‌ترین نکته این است که کبد چرب در سالمندان به عنوان یک مشکل جدی بهداشتی در نظر گرفته شود و توسط تیم پزشکی مناسب مدیریت شود تا از تعداد موارد ناشی از این مشکل کاسته شود و سلامتی سالمندان حفظ شود.

علائم رایج کبد چرب چیست؟

علائم رایج بیماری کبد چرب شامل احساس تپش قلب، خستگی، افزایش وزن، تورم شکمی، افزایش اندازه کبد، درد شکمی در قسمت بالا، تغییرات در رنگ پوست به صورت زردی، کاهش اشتها، اختلالات در مزاج و افزایش دردهای عضلانی و مفصلی می‌باشند. علائم این بیماری ممکن است در مراحل مختلف متفاوت باشند و در برخی افراد به طور ظاهری نیز نمایان نشوند. از آنجا که بیماری کبد چرب می‌تواند پیشرفت کرده و به مشکلات جدی کبدی منجر شود، تشخیص و مداخله زودهنگام با اقداماتی چون تغییرات در رژیم غذایی، وزن کم کردن و در صورت نیاز، درمان‌های دارویی بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

عوامل ژنتیک

وراثت، یکی از مواردی که از طریق والدین به فرزندان منتقل می‌شود، به طور کلی وراثت مشخص‌کننده اصلی بیماری‌ها و مشکلات سلامتی است که ممکن است برای فرد در آینده رخ دهد. به عنوان مثال، اگر پدر یا مادر یا مادر بزرگ بیولوژیکی تحت تأثیر بیمارهای کبد قرار گرفته باشند، ممکن است نوه‌ها و کودکان بعدی در خانواده نیز به این بیماری‌ها مبتلا شوند. در مورد کبد چرب، ممکن است فرد با سطح پایین آنزیم‌های کبدی (درگیر در متابولیسم الکل و چربی‌ها) متولد شود و مستعد ابتلا به بیماری کبد چرب باشد.



رابطه فعالیت‌های روزمره زندگی با کاهش استرس در سالمندان

اعظم منصوری / مسئول مرکز روزانه سالمندی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

استرس چیست؟

فعالیت‌های روزمره که به کاهش استرس کمک می‌کند:

با اطرافیان ارتباط برقرار کنید

هیچ چیز بهتر از وقت گذراندن با یک انسان دیگر نیست زیرا باعث احساس امنیت و درک بیشتر پیرامون می‌شود. ارتباط چهره به چهره باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود سیستم دفاعی بدن را افزایش می‌دهد و به عنوان یک تسکین دهنده طبیعی است. بنابراین برای جلوگیری از اضطراب، استرس و حتی افسردگی سعی کنید با خانواده و دوستان ارتباط منظم و به خصوص حضوری داشته باشید. به خاطر داشته باشید افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنید قرار نیست استرس شما را از بین ببرند، حتی اگر شنونده خوبی باشند، کافی است.

برای تفریح و استراحت خود وقت بگذارید

آنگقدر گرفتار شلوغی‌های زندگی و شلوغی‌های افکار خود نشوید. اگر مرتباً برای تفریح و استراحت خود وقت بگذارید یعنی برای مقابله با استرس‌های زندگی وقت گذاشته‌اید. استراحت و آرامش را در برنامه روزانه خود قرار دهید تا دوباره خود را شارژ کنید و انرژی دوباره بگیرید. سعی کنید از کارهایی که می‌کنید لذت ببرید و همیشه حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید.

سبک زندگی خود را بهبود بخشید

علاوه بر ورزش منظم انتخاب‌های سالم دیگری وجود دارد که می‌تواند به افراد مسن برای کنترل استرس کمک کند. با تغییر رژیم غذایی تان و یک رژیم غذایی سالم می‌تواند بدن را از جهت تغذیه برای مقابله با استرس یاری کند. خوردن صبحانه مناسب و مغزی به کسب انرژی برای طول روز را برای شما فراهم می‌کند. مصرف شکر و کافئین را تا حد توان کاهش دهید، مواد غذایی چون نوشابه، قهوه و شکلات به صورت موقت انرژی به شما می‌دهند و با کاهش اثر، موجب کاهش خلق و تاثیر در اخلاق شما می‌شود. از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر خودداری کنید و برای فرار از استرس هرگز به سمت سیگار نروید. به اندازه کافی بخوابید تا انرژی لازم برای سوخت و ساز ذهن خود داشته باشید چرا که احساس خستگی باعث افزایش استرس و در نهایت موجب افکار غیر عقلانی می‌شود.

فعالیت خود را افزایش دهید

وقتی استرس دارید می‌توانید فعالیت و ورزش کردن را امتحان کنید. فعالیت بدنی یک عامل تسکین دهنده استرس برای سالمندان است. لازم نیست که ورزشکار باشید یا حتماً از امکانات یک باشگاه حرفه‌ای استفاده کنید می‌توانید از ورزش‌های سبک و خانگی در منزل یا حیاط یا خانه سالمندان استفاده کنید. ورزش باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که حالت احساس خوبی را به شما می‌دهد و علاوه بر آن ورزش می‌تواند یک عامل برای حواس پرتی شما از نگرانی‌هایتان باشد.

استرس، پاسخی به هر نوع محرک بیرون یا تهدید است. هنگامی که به هر دلیلی احساس خطر می‌کنید در یک فرآیند سریع و اتوماتیک بدن شما واکنش و پاسخی سریع می‌دهد. به طور مثال اگر از پرواز بترسید و احساس خطر کنید، بدن شما به صورت ناخودآگاه واکنشی نظیر لرزش بدن یا دست را دارد. این پاسخ شما روش و مکانیسم دفاعی بدن شما را نشان می‌دهد. استرس ممکن است به شما برای تمرکز کردن و هوشیاری بیشتر کمک کند یا برعکس می‌تواند جلوی انتخاب درست شما را در هنگام شرایط سخت بگیرد افرادی که در جوانی و میانسالی طعم تلخ استرس و اضطراب را همیشه چشیده‌اند ممکن است در پیری دچار افسردگی و اختلالات اضطرابی شوند.

مشکلاتی که استرس می‌تواند به وجود بیاورد و یا آن‌ها را تشدید کند:

- افسردگی و اضطراب
- وجود بروز انواع درد
- بیماری‌های خود ایمنی در سالخوردگی
- مشکلات گوارشی
- تحت تاثیر قرار دادن پوست در پیری مانند بروز آگما
- بیماری قلبی در پیری
- مشکلات وزن
- مشکلات تفکر و حافظه در سالمندان

علائم و نشانه‌های استرس در سالمندان:

خطرناک ترین موضوع در مورد استرس این است که مدام و به آرامی در شما بروز پیدا می‌کند. شما به استرس عادت می‌کنید، با او احساس آشنایی می‌کنید و استرس برای شما عادی می‌شود و حتی شما متوجه نمی‌شوید که چقدر روی شما تاثیر منفی گذاشته است. به همین دلیل آگاهی از علائم هشدار دهنده و علائم استرس بسیار مهم است.

علائم شناختی استرس در سالمندان : علائم جسمی استرس در پیری:

- ✓ مشکلات حافظه
- ✓ عدم توانایی در تمرکز
- ✓ از دست دادن تشخیص خوب از بد
- ✓ افزایش دید منفی نسبت به عالم اطراف
- ✓ افکار اضطراب آور و مسابقه ای
- ✓ نگرانی های مداوم
- ✓ دردها
- ✓ اسهال یا یبوست
- ✓ حالت تهوع و سرگیجه
- ✓ از دست دادن میل جنسی
- ✓ بروز سرماخوردگی و آنفولانزا به صورت مکرر

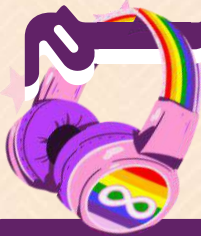
منابع:

-استرس‌های زندگی سالمندان : مؤلف : فریده جاجی حسینی

-روان‌درمانی در دوران سالمندی / ناشر: انتشارات ارجمند/ نویسنده: دینا جی- تمبی / مترجم: دکتر مهدی ایمانی ، مهرداد پورشهپازی



روز جهانی آگاهی از اتیسم



شقایق بناء / مسئول مرکز آموزش و توانبخشی روزانه اتیسم آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

روز جهانی آگاهی از اتیسم (World Autism Awareness Day)

روز دوم آوریل مصادف با سیزدهم فروردین است، که به عنوان یک روز جهانی به رسمیت شناخته شده است و هدف آن یادآوری و ترغیب کنش کشورهای عضو در سازمان ملل متحد در جهت افزایش آگاهی در مورد افراد دارای اختلال اتیسم در سراسر جهان است. این روز در تصمیم‌گیری مجمع عمومی سازمان ملل متحد قطعنامه ۶۲/۱۳۹ روز آگاهی جهانی اتیسم تعیین شده که در تاریخ ۱ نوامبر ۲۰۰۷ بررسی و در تاریخ ۱۸ دسامبر ۲۰۰۷ به اجرا درآمد. این لایحه با پیشنهاد نماینده قطر در سازمان ملل متحد، خانم موزا بنت ناصر ملکه هم‌نشین حمد بن خلیفه آل ثانی امیر قطر، ارائه شده بود که با حمایت همه کشورهای عضو روبرو شد. این قطعنامه بدون رای‌گیری در مجمع عمومی سازمان ملل متحد تصویب شد و عمدتاً به عنوان مکمل طرح‌های پیشین سازمان ملل متحد برای بهبود حقوق بشر بود. در این قطعنامه نگرانی عمیقی از شیوع و میزان بالای اتیسم در کودکان در دنیا و چالش‌های ناشی از آن وجود دارد. این سازمان از همه کشورها، ارگان‌های سازمان ملل، سازمان‌های بین‌المللی و گروه‌های غیردولتی خواسته است تا برای آگاهی از اختلال اتیسم گام بردارند و بر لزوم کمک به بهبود کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم تأکید کنند تا آنها نیز بتوانند زندگی عادی و معنی‌داری را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر جامعه داشته باشند. روز جهانی اتیسم یکی از هفت روز رسمی سازمان ملل متحد است که در رابطه با سلامتی رسمیت یافته است. در این روز سازمان‌های فردی اتیسم در سراسر جهان دور هم جمع می‌شوند تا به اموری مانند تحقیق، تشخیص، درمان و پذیرش عمومی افراد دارای این اختلال رشد کمک کنند.

قطعنامه اصلی دارای چهار مؤلفه عمده بوده است:

- تعیین روز دوم ماه آوریل به عنوان روز جهانی آگاهی از اتیسم از سال ۲۰۰۸ آغاز شود.
 - دعوت‌نامه به کشورهای عضو و سایر سازمان‌های مربوط به سازمان ملل یا سیستم‌های بین‌المللی اجتماعی، از جمله سازمان‌های غیردولتی و بخش خصوصی، برای ایجاد طرح‌هایی برای افزایش آگاهی عمومی از اتیسم ارسال شود.
 - کشورهای عضو تشویق شوند تا آگاهی از اتیسم را در تمام سطوح جامعه بالا ببرند.
 - از دبیرکل سازمان ملل می‌خواهد که این پیام را به کشورهای عضو و سایر سازمان‌های وابسته به سازمان ملل ارسال کند.
- طیف وسیعی از مداخلات، از اوایل کودکی و در سراسر طول عمر، می‌تواند رشد، سلامت، رفاه و کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم را بهبود بخشند. دسترسی به موقع به مداخلات روانی اجتماعی مبتنی بر شواهد اولیه می‌تواند توانایی کودکان دارای اتیسم را برای برقراری ارتباط موثر و تعامل اجتماعی بهبود بخشد. نظارت بر رشد کودک به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی معمول مادر و کودک توصیه می‌شود. ضروری است که پس از تشخیص اتیسم، به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان دارای اتیسم و اطرافیان آنها اطلاعات، خدمات، ارجاعات و پشتیبانی عملی، مطابق با نیازها و شرایط فردی آنها ارائه شود.

اختلالات طیف اتیسم گروه متنوعی از شرایط هستند. مشخصه آنها درجاتی از مشکل در تعامل اجتماعی و ارتباطات فرد، الگوهای غیرمعمول فعالیت‌ها و رفتارها هستند، برای مثال مشکل در انتقال از یک فعالیت به فعالیت دیگر، تمرکز بر جزئیات و واکنش‌های غیرعادی به احساسات در این افراد نسبت به سایر افراد متفاوت است. توانایی‌ها و نیازهای افراد اتیسم متفاوت است و می‌تواند در طول زمان تکامل یابد. در حالی که برخی از افراد دارای اتیسم می‌توانند به طور مستقل زندگی کنند، برخی دیگر دارای ناتوانی شدید هستند و نیاز به مراقبت و حمایت مادام‌العمر دارند. اتیسم اغلب بر تحصیل و فرصت‌های شغلی افراد تأثیر می‌گذارد. نگرش‌های اجتماعی و سطح حمایت ارائه شده توسط مقامات کشوری و سازمان‌های بین‌المللی عوامل مهمی هستند که کیفیت زندگی افراد دارای اتیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ویژگی‌های اتیسم ممکن است در اوایل دوران کودکی تشخیص داده شود، اما اتیسم گاهی تا سنین بالاتر تشخیص داده نمی‌شود. افراد دارای به اتیسم اغلب همزمان دارای شرایطی از جمله صرع، افسردگی، اضطراب و اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی و همچنین رفتارهای چالش‌برانگیز مانند مشکل در خوابیدن و آسیب زدن به خود هستند. سطح عملکرد فکری در میان افراد دارای اتیسم به طور گسترده‌ای متفاوت است. مداخله در دوران کودکی برای ارتقاء رشد مطلوب و رفاه افراد دارای اتیسم مهم است. نظارت بر رشد کودک به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی معمول مادر و کودک توصیه می‌شود. مهم است که، پس از شناسایی، به کودکان دارای اتیسم و خانواده‌های آنها متناسب با نیازهای فردی؛ اطلاعات، خدمات، ارجاعات و پشتیبانی عملی مربوطه ارائه شود.

تاکنون هیچ درمانی شناخته شده‌ای برای اتیسم وجود ندارد، اگرچه مداخلات روانشناختی مبتنی بر شواهد، مانند درمان رفتاری و برنامه‌های آموزش مهارت برای والدین و سایر مراقبان، می‌تواند مشکلات ارتباطی و رفتار اجتماعی را کاهش دهد و این امر بر سلامت و کیفیت زندگی فرد تأثیر مثبت بگذارد، اما مراقبت‌های بهداشتی افراد دارای اتیسم پیچیده‌تر است و به طیف وسیعی از خدمات یکپارچه، از جمله ارتقاء بهداشت، مراقبت، خدمات توانبخشی و همکاری با بخش‌های دیگر مانند آموزش، اشتغال و مراقبت‌های اجتماعی نیاز دارد. متأسفانه بسیاری از کودکان دارای اتیسم که شانس بهبود و زندگی در شرایط بهتر را دارند به خاطر عدم وجود امکانات علمی و تخصصی و عملی در دنیای پر از سکوت و انزوای خود مانده‌اند و سن طلایی آموزش را از دست داده و آسیب‌های جدی دیده‌اند. هر روز که می‌گذرد کودکانی به این جمع افزود می‌شوند، چرا که آمار ابتلا به اتیسم رشد بسیار فزاینده‌ای داشته است. مراقبت از کودکان با شکل شدید بیماری ممکن است طاقت‌فرسا باشد، بویژه در صورتی که دسترسی به خدمات و حمایت ناکافی باشد. بنابراین توانمندسازی مراقبان به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از مؤلفه‌ای مهم مراقبت از کودکان دارای اتیسم شناخته می‌شود. از چالش‌های افراد دارای اتیسم این است که اغلب مورد تبعیض و نقض حقوق بشر قرار می‌گیرند، از جمله محرومیت ناعادلانه از مراقبت‌های بهداشتی، آموزشی و فرصت‌های تعامل و مشارکت در جامعه خود، این افراد ممکن است به دلیل عواملی مانند عدم تحرک جسمی و تنظیمات غذایی ضعیف در معرض ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر و بیشتر در معرض خشونت، آسیب و سوءاستفاده قرار گیرند. پژوهش‌ها نشان داده که تقریباً دو سوم کودکان دارای اتیسم بین سنین ۶ تا ۱۵ سال مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند.

بررسی ارتباط دلبستگی مکان و عملکرد اجتماعی در سالمندان

سمانه رشیدی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

طبق نظریه های "سالمندی فرد محیط"، فردی که در محیط متناسب با نیازهای جسمی، شناختی و عاطفی خود باشد، رضایت از زندگی و آسایش بالاتری دارد، بنابراین مکانی که فرصت فعالیت و مشارکت های اجتماعی بیشتری به فرد بدهد، باعث احساس سلامت بیشتر در فرد می گردد.

تغییرات مرتبط با سن، افراد سالمند را به خصوصیات محیط پیرامون خود بیشتر حساس می کند. در پارادایم تعامل گرای پویا فرض بر آن است که شخصیت و محیط در زمان های طولانی بر هم تأثیر می گذارند و با افزایش سن و ورود به سنین سالمندی، دلبستگی مکانی نیز افزایش می یابد. دلبستگی مکان به احساس آسایش و آرامشی بیان می شود که فرد در مکان و محله زندگی خود از آن بهره مند می شود. دلبستگی مکانی در زمینه فردی دارای اجزایی است که ارتباط شناختی بین فرد و محیط فیزیکی او را تبیین می کند. در بعد فردی دلبستگی مکان، مفاهیمی از جمله هویت مکانی، وابستگی مکانی، و روابط با همسایگان مورد توجه قرار می گیرد. در مطالعات گذشته مشخص شد دلبستگی مکان بر ابعاد مشارکت اجتماعی، انسجام اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، انطباق اجتماعی و پذیرش اجتماعی تأثیر دارد. از سوی دیگر بیان شده است که افت عملکرد اجتماعی با درجات افت شناختی مرتبط است و افرادی که از نظر عملکرد اجتماعی آسیب پذیر هستند به سمت دمانس بیشتر پیشرفت می کنند.

دلبستگی مکان وجهی مرتبط با زمان دارد. بدین معنا که با افزایش طول مدت زمان سکونت در مکانی دلبستگی به آن مکان نیز افزایش می یابد. دلبستگی مکانی در زمینه فردی دارای اجزایی است که ارتباط شناختی و عملکردی بین فرد و محیط فیزیکی او را تبیین می کند. فرد و محیط پیرامونش در طی گذر زمان برهم کنش دارند و با افزایش سن و ورود به سنین سالمندی این رابطه عمیق تر می شود؛ با افزایش سن در عملکرد شناختی و انطباق با تغییرات محیطی درجانی از کاهش به وجود می آید. بنابراین زندگی در محیطی که برای سالمند آشنا و قابل پیش بینی باشد همراه دلبستگی مکانی و احساس امنیت است. هویت مکان بر شناخت فرد از جهان پیرامونش و جهانی که در آن زیست می کند اثر می گذارد. همچنین وابستگی مکانی با رفتارها و تعاملات فرد مرتبط است و ارتباطات با همسایگان از ابعاد مهمی است که دلبستگی مکان را نشان می دهد. این روابط در سنین سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار می شود. بر اساس یافته ها عملکرد اجتماعی با افزایش سن کاهش می یابد. از سوی دیگر عملکرد اجتماعی یک جنبه مهم زندگی سالمندان است. همچنین مشخص شده است که عملکرد اجتماعی با سلامت روان و فعالیت قشر پیش پیشانی در ارتباط است. بنابراین بهبود عملکرد اجتماعی به بهبود سلامت روان منتهی می شود.

یکی از روش های بهبود عملکرد اجتماعی یافتن عوامل مؤثر بر آن است. یافته ها نشان داد دلبستگی مکان قادر به تبیین عملکرد اجتماعی است. بر اساس مطالعات گذشته نیز مشخص شده است دلبستگی به مکان زندگی منجر به آزادی عمل، استقلال فردی و احساس با ارزش بودن می شود. بر اساس یافته های این مطالعه مشخص شد دلبستگی مکانی قادر به تبیین ابعاد عملکرد اجتماعی است. بدین معنی که آن دسته از سالمندانی که به محلی زندگی خود بیشتر علاقه مند هستند، از سطح کیفیت روابط و فعالیت های بهتری نیز برخوردارند. بنابراین با یافتن عوامل مؤثر در دلبستگی مکانی سالمندان و ارتقای آنان می توان احتمالاً عملکرد اجتماعی سالمندان را نیز بهبود بخشید که به دنبال آن، سالمندانی با سلامت روان بهتر خواهیم داشت.

سالمند و سالمندی دو اصطلاح متفاوت هستند. سالمند بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی که خالی از ایراد نیست، به افرادی گفته می شود که سن بالای شصت سال دارند. اما سالمندی فرایندی است که در بدن تمام موجودات زنده از بدو تولد در حال وقوع است. عملکرد اجتماعی، در قالب تعاملات فردی با محیط، توانایی انجام نقش ها در محیط کار و فعالیت های اجتماعی و روابط خانوادگی تعریف می شود و این عملکرد در حوزه های کار، اجتماع، اوقات فراغت، نقش همسری و نقش والدی گسترده شده است. مشخص شده افراد مبتلا به افسردگی عملکرد اجتماعی پایین تری نسبت به افراد سالم دارند. عملکرد و رفتار سالمندان در دوران پیری به شرایط اجتماعی - محیطی فرد بستگی دارد. درواقع محیطی که سالمند در آن زندگی می کند، در کنار عواملی چون سلامت و وضعیت اقتصادی بر سطح فعالیت های فرد و سطح آسایش وی تأثیر می گذارد. اسکولز نظریه پرداز بیان می کند که مفهوم اقامت، مفهومی عاطفی - اجتماعی است. طبق نظریه "نقش"، با بازنشستگی و از دست دادن نقش و جایگاه اجتماعی، تعاملات سالمند با اجتماع کم و به دنبال آن فعالیت اجتماعی او کاهش می یابد. از سوی دیگر تنهایی و انزوای اجتماعی در دوران سالمندی به تبع کاهش روابط سالمندان ناشی از جدا شدن فرزندان از والدین و احساس ضعف و عدم امنیت در جامعه رخ می دهد. سالمند شدن در اجتماع اصطلاح متداولی در نظام های سلامت سالمندی است که در آن بر تداوم زندگی سالمند در جامعه تأکید می شود. گفته می شود سالمندان برای حفظ استقلال و حدود اختیار خود و همچنین دریافت حمایت اجتماعی ترجیح می دهند در مکان مورد علاقه خود زندگی کنند.



وسواس فکری - عملی چیست

سودابه حسینی / کارشناس ارشد روانشناسی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

درمان با مواجهه و پیشگیری از پاسخ چیست؟

روان درمانی (صحبت درمانی) تلاش می کند تا یک مشکل روانی به وسیله ایجاد " بینش " در بیماران به آن ها کمک کند تا مشکلاتشان بهبود یابد . این نوع از درمان نشان داده که موثرترین درمان است . درمان شناختی - رفتاری از مجموعه ای بزرگ از روش های درمانی تشکیل شده است . مهم ترین روش درمان شناختی - رفتاری "مواجهه و پیشگیری از پاسخ " نامیده می شود . " مواجهه " شامل رو به رو شدن با افکار ، تصورات ، اشیا و موقعیت هایی است که شما را مضطرب می سازد . در نگاه اول ، به نظر صحیح نمی آید . احتمالاً با این مسئله بارها مواجه شده اید که بیشتر و بیشتر مضطرب شوید . مهم است تا به خاطر داشته باشید که بخش دوم درمان را هم انجام دهید - پیشگیری از پاسخ هر گاه با چیزی که شما را مضطرب می کند، مواجه شدید ، باید عمل وسواسی را انجام ندهید . دوباره انجام این کار درست به نظر نمی آید . ممکن است بارها تلاش کرده باشید تا عمل وسواسی را متوقف کنید تا ببینید که اضطراب تان سر به فلک می کشد . نکته آخر بسیار مهم است باید این تعهد را ادامه دهید که تسلیم نشوید و عمل وسواسی را انجام ندهید تا زمانی که کاهش اضطراب را احساس نمایید . در حقیقت بهترین کار این است که متعهد بمانید و هرگز عمل وسواسی را انجام ندهید . کاهش اضطراب زمانی اتفاق می افتد که "مواجهه" هستید و از " پاسخ " وسواسی " جلوگیری " می کنید ، که خوگیری نامیده می شود . این یک عقیده جدید برای کسی است که اختلال وسواس دارد که اضطراب شما اگر در تماس با چیزهایی باشید که از آن ها ترس دارید و عمل وسواسی را انجام ندهید، شروع به کاهش می کند .

تصور کنید که ذهن شما بر روی فکر یا تصویری گیر کرده باشد... و بعد این فکر یا تصور در ذهن شما بارها و بارها تکرار شود...

شما این افکار را نمی خواهید...

به دنبال این افکار احساس اضطراب شدیدی به وجود می آید...

اضطراب سیستم هشدار دهنده ذهن شماست . هنگامی که مضطرب

هستید، مانند این است که با خطری مواجه آید . اضطراب احساسی است که

به شما می گوید واکنش نشان دهید ، از خود محافظت کنید ، کاری بکنید .

از طرفی ممکن است تشخیص دهید که ترس شما عاقلانه نیست ، معقول به

نظر نمی رسد، اما با این وجود خیلی واقعی احساس می شود ، شدید و

حقیقی...

- چرا باید مغزتان دروغ بگوید ؟

- چرا باید احساساتی را تجربه کنید که حقیقی نیستند ؟

- احساسات دروغ نمی گویند...

- اما متأسفانه باید بدانید اگر اختلال وسواس فکری - عملی داشته باشید ،

آن ها به شما دروغ می گویند .

اگر اختلال وسواس فکری - عملی داشته باشید ، سیستم هشدار دهنده در

مغزتان به طور صحیح کار نمی کند، مغزتان هشدار می دهد که در خطرید

، در حالی که اینگونه نیست .

هنگامی که دانشمندان تصاویر مغزهای گروهی از افراد با اختلال وسواس

فکری - عملی را مقایسه می کنند ، می توانند ببینند که تقریباً بعضی از

نواحی مغز آنها با افرادی که این اختلال را ندارند متفاوت است . آن هایی

که از این اختلال رنج می برند، با ناچاری تلاش می کنند تا از اضطراب بی

پایان و فلج کننده فرار کنند .

چگونه بدانیم که اختلال وسواس فکری - عملی داریم؟

افکار وسواسی:

افکار ، تصورات ، یا امیالی که بارها و بارها اتفاق می افتند و خارج از کنترل

شخص اند

شخص نمی خواهد که این افکار را داشته باشد

شخص افکار را مزاحم و ناخواسته می داند و معمولاً می داند که افکار

عاقلانه نیستند

افکار با احساساتی ناراحت کننده ، از قبیل ترس ، نفرت ، شک یا احساسی

که همه چیز باید به روش " مطلقاً صحیح " انجام بگیرد ، ظاهر می شوند .

افکار وقت بسیار زیادی را می گیرند و مزاحم فعالیت های مهم فرد می

شوند (معاشرت ، کار، رفتن به مدرسه و...)

اعمال وسواسی:

رفتارها و افکار تکرار شونده ای که یک فرد درگیر آن می شود تا وسواس

اش را خنثی ، بی اثر یا آن ها را از خود دور نماید

افراد وسواسی درک می کنند که این کار تنها یک راه حل موقتی است ، اما

بدون روشی بهتر برای مقابله ، آن ها به اعمال وسواسی به عنوان راه فراری

موقتی پناه می آورند



راه دیگر اندیشیدن درباره مواجهه و پیشگیری از پاسخ

اگر به اضطراب به شکل اطلاعات فکر کنید، هنگامی که مضطرب هستید چه اطلاعاتی به شما می دهد؟ که در خطرید یا دقیق تر، ممکن است در خطر باشید. "ممکن است" در خطر باشید. مهم است در این جا در نظر گرفته شود. احساس "اضطراب" ممکن به نظر نمی آید، یک حقیقت به نظر می آید: "من در خطر هستم". این یکی از رنج آورترین جلوه های این اختلال است. سیستمی که در آن جا قرار گرفته تا از شما محافظت نماید، بر سیستم هشدار شما غلبه کرده است. وقتی که با یک خطر حقیقی رو به رو می شوید، مثل عبور از یک خیابان و دیدن یک کامیون که با سرعت به طرف شما در حرکت است، مغز شما با مضطرب کردن تان اطلاع می دهد که در خطر هستید. اضطراب این انگیزه را در شما ایجاد می کند تا کاری انجام دهید و از خودتان محافظت کنید.

رفتارهایی که انجام می دهید تا از خود محافظت نمایید می تواند زندگی شما را از خطر حتمی نجات دهد (از راهی که کامیون نزدیک می شود، بیرون بیاوید!) متأسفانه در اختلال وسواس، مغز شما می گوید که در خطر زیادی هستید! حتی در موقعیت هایی که "می دانید" احتمال اتفاق وقوع حادثه ای بد بسیار کم است. اکنون رفتارهای وسواسی تان را به شکل تلاش هایی در جهت محافظت از خودتان در زمانی که "ممکن است" در خطر باشید، در نظر بگیرید. مغزتان چه می گوید وقتی که تلاش می کنید از خود محافظت نمایید: که باید در خطر باشید.

به عبارت دیگر، عمل وسواسی شما به آن بخش از مغزتان که بسیاری از پیام های تضمین نشده خطر را مخابره می کند، سوخت می رساند. به منظور کاهش دادن اضطراب و افکار وسواسی تان، باید عمل وسواسی تان را متوقف کنید. با محافظت نکردن از خودتان چه خطری باید بکنید؟ به نظر می آید که خودتان را می خواهید به خطر بیندازید. مواجهه و پیشگیری از پاسخ اختلال وسواس شما و مغزتان را اصلاح می کند، زیرا به طور حتم در می یابید که آیا در خطر واقعی بوده اید یا خیر.

خانواده ها و اختلال وسواس

اگر به یک عضو خانواده گفته شود که بیماری وسواس دارد، شما حتماً می پرسید: "من چه کمکی می توانم بکنم؟" در اینجا قدم هایی هست که می توانید بردارید. درباره اختلال وسواس یاد بگیرید آموزش قدم اول است. هر چه بیشتر یاد بگیرید، بیشتر قادر خواهید بود به فرد وسواسی کمک کنید. شما می توانید: کتاب هایی راجع به اختلال وسواس بخوانید، عضو بنیاد جهانی اختلال وسواس شوید، در گروه های حمایتی اختلال وسواس شرکت نمایید و در اینترنت جستجو کنید

یاد بگیرید "رفتارهای سازگار خانواده" را شناسایی کنید و کاهش دهید

رفتارهای سازگار خانواده آن هایی هستند که خانواده ها انجام می دهند تا علائم اختلال وسواس را تقویت کنند، خانواده ها دائماً تحت تأثیر خواسته های وسواسی اند. تحقیق ها نشان می دهد که چگونگی پاسخ یک خانواده به اختلال وسواس ممکن است به علائم وسواس کمک کند تا تقویت شوند. هر چه اعضای خانواده در مورد پاسخ هایشان به اختلال وسواس یاد بگیرند و تأثیری که بر فرد وسواسی می گذارند را بدانند، بیشتر می توانند تغییر ایجاد کنند! در اینجا مثال هایی از رفتارهای مشکل ساز را می آوریم:

مشارکت کردن در رفتار وسواسی: شما با رفتار شخص وسواسی در خانواده همراهی می کنید. مثال: دستهایتان را هر وقت که آنها می شویند، شما هم می شویند. کمک کردن به دوری گزینی: به عضو وسواسی خانواده کمک می کنید از چیزهایی که آزارش می دهد دوری کند. مثال: لباس هایش را شما می شویند.

کمک کردن به رفتار وسواسی: کارهایی برای عضو وسواسی خانواده انجام می دهید که اجازه دهید رفتار وسواسی اش را انجام دهد. مثال: خرید مقادیر زیادی از شوینده ها برای آن ها تغییرات در کارهای روزمره خانواده مثال: زمان دوش گرفتن یا زمان تعویض لباس هایتان را تغییر می دهید قبول مسئولیت های اضافی: مثال: خارج از مسیر خودتان رانندگی کنید و او را به مکان هایی که می خواهد برود، ببرید. در صورتی که خودش می توانسته رانندگی کند.

آشنایی بانرم افزار شناختی کاپیتان لاگ و تاثیر آن بر عملکرد ذهنی

**پانته آحتی / کارشناس ارشد روانشناسی
کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز**

نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ یک برنامه آموزشی شناختی است که برای اصلاح انواع مهارت‌های شناختی شامل پردازش دیداری، شنیداری، استدلال مفهومی، حافظه و ... استفاده می‌شود. این نرم افزار برای تمامی سنین قابل استفاده است و کاربردهای متنوعی دارد که شامل تقویت مهارت شناختی، درمان بیماری‌های جسمی و روانی، بهبود عملکرد شغلی، جلوگیری از آلزایمر و ... می‌شود. نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ این قابلیت را دارد که تاثیرات عمیق و غیرقابل برگشتی بر روی مغز افراد داشته باشد. نرم افزار کاپیتان لاگ شامل تست شناختی کوتاه (برای کودکان و بزرگسالان) است.

این نرم‌افزار توسط روان‌شناسان، مربیان، متخصصان اعصاب و روان، متخصصان گفتار گفتاری، کار درمانگران و سایر متخصصان توان‌بخشی بالینی استفاده می‌شود.

نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ چیست؟

Captain Log Innov نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ یک برنامه نرم افزاری شناختی است که توسط ساخته و توسعه یافته است. اثر بخشی نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ بر روی توانایی‌های شناختی و بهبود عملکرد ذهنی از طریق یک سری تمرینات و فعالیت‌های آموزشی مغز امکان پذیر است. هدف این نرم افزار تحریک و تقویت انواع عملکردهای شناختی شامل حافظه، توجه، حل مسئله، استدلال منطقی و مهارت‌های بصری-فضایی است. این ابزار قدرتمند آموزش مغز برای کمک به بهبود حافظه، توجه، درک، استدلال، برنامه‌ریزی، قضاوت، یادگیری عمومی و عملکرد کلی اجرایی طراحی شده است.

MindPower Builder با استفاده از می‌توان برنامه‌های آموزشی اختصاصی برای هر فرد ایجاد کرد. این نرم افزار ۱۸ تست شناختی کوتاه که ۹ مورد آن برای بزرگسالان و ۹ مورد دیگر برای کودکان است ارائه می‌دهد. برای سنین بالای ۶ سال طراحی شده و دارای سطوح دشواری مختلف می‌باشد که متناسب با وضعیت فرد تعیین می‌شود. این نرم‌افزار قدرتمند جهت آموزش مغز، به عنوان یکی از برنامه‌های پرکاربرد به منظور بازتوانی و ارتقاء کارکردهای شناختی و برای کمک به بهبود حافظه، توجه، ادراک، استدلال، برنامه‌ریزی، قضاوت، یادگیری عمومی و عملکرد کلی اجرایی طراحی شده است. با استفاده از این نرم افزار می‌توان توانایی‌های ذهنی افراد را در حیطه‌های مختلف بهبود و ارتقاء بخشید. این برنامه دارای بیش از ۲۰۰۰ تمرین مختلف برای ۲۰ مهارت شناختی است. نرم افزار به منظور بهبود عملکرد افرادی با اختلالات بیش‌فعالی / نقص توجه، دمانس و آلزایمر، ناتوانی‌های یادگیری، آسیب‌های مغزی، تأخیر در مراحل رشد و تحول، عقب‌ماندگی ذهنی و اختلالات روانپزشکی نظیر اسکیزوفرنی، اختلالات خلقی و مانند آن‌ها طراحی شده است.



همچنین این برنامه برای افرادی که به دنبال ارتقاء عملکرد خود هستند نیز کاربرد دارد. نرم افزار کاپیتان لاگ بر مبنای سیستم پردازش اطلاعات پایه PIPS طراحی شده است. این سیستم برای یادگیری پردازش اطلاعات عمومی، اجتماعی و تحصیلی ضروری است PIPS سیستم منعکس کننده توانایی و استعداد فردی برای شناسایی، تمیز و پردازش اطلاعات در جریان زندگی روزمره و محیط است. حافظه فعال و توانایی سرعت پردازش مرکزی، نقش مهمی در این سیستم ایفا می‌کنند. تمامی تمرینات موجود در برنامه کاپیتان لاگ، در بهبود و ارتقاء عملکرد موثر هستند.

این PIPS تست معمولاً طیف وسیعی از تمرین‌ها و بازی‌های تعاملی را ارائه می‌دهد که کاربران را در وظایف مختلف شناختی به چالش می‌کشد و پیشرفت می‌دهد. این تمرینات ممکن است شامل یادآوری حافظه، تشخیص الگو، محاسبات ذهنی، پازل و سایر چالش‌های شناختی است. این نرم افزار با توجه به هر فرد سطح دشواری را تنظیم می‌کند و سطح مناسبی از چالش را ارائه می‌دهد این نرم‌افزار دارای بیش از ۲۰۰۰ تمرین مختلف آموزش مغز برای ۲۰ مهارت شناختی است.

سطوح نرم‌افزار

تکالیف و تمرینات این برنامه در سه گروه نقره‌ای (گروه سنی ۶ تا ۱۱ سال)، طلایی (۱۲ تا ۱۶ سال) و الماس (۱۷ سال به بالا) در ۳ سطح دشواری ساده، متوسط و دشوار ارائه شده‌اند. علاوه بر این، تنظیمات برنامه این امکان را برای شما فراهم می‌کند که علاوه بر سطوح دشواری پیش‌فرض، گزینه‌های دیگری را به منظور تغییر سطوح دشواری به دلخواه انتخاب کنید. کلیه تمرینات این مجموعه در هر سطح دارای ۱۵ مرحله می‌باشد که به شکل پیش‌فرض با گذر از یک مرحله به مرحله دیگر، بر سطح دشواری آن‌ها افزوده می‌شود. سیستم ارزیابی کاپیتان لاگ می‌تواند فرد را در ۹ حوزه از کارکردهای شناختی ارزیابی کرده و متناسب با وضعیت فرد برنامه آموزشی پیشنهاد دهد.

تمام مهارت‌های شناختی که توسط این نرم افزار کاپیتان لاگ قابل تقویت است شامل:

- توجه متمرکز
- توجه انتخابی
- توجه تجزیه شده
- جابجایی توجه
- توجه مداوم
- توجه کلی
- سرعت پردازش شنیداری
- سرعت پردازش مرکزی
- استدلال ادراکی
- کنترل موتور حرکتی ریز
- سرعت موتور حرکتی ریز
- حافظه فوری
- بازداري پاسخ
- طبقه‌بندی دیداری/فضایی
- توالی دیداری/فضایی
- ادراک دیداری
- سرعت پردازش دیداری
- اسکن دیداری
- ردیابی دیداری
- حافظه فعال

قابلیت شخصی سازی در نرم افزار

به راحتی می‌توان طرح تمرین مغز را در نرم افزار سفارشی کرد گزینه‌های انعطاف پذیر زیادی را برای تنظیم برنامه توسط فراهم می‌کند **MindPower Builder** کسانی که نیاز به ایجاد یک برنامه آموزش شناختی سفارشی برای افراد با توانایی‌های متنوع دارند، تنظیمات نرم افزار کاپیتان لاگ کنترل و استفاده از این برنامه را برای آنها آسان می‌کند.

همیشه امکان کنترل برنامه با توانایی شروع، متوقف کردن، تغییر، پرش و ساخت تمام تمرینات مغزی برای برنامه کاپیتان لاگ فراهم است. این برنامه امکان طراحی برنامه آموزشی کاملاً شخصی و هدفمند و متناسب با شرایط کودکان و بزرگسالان را داده و می‌توان برای هر فرد برنامه‌های درمانی، تستی و آموزشی با تمرینات مختلف و تنظیمات گوناگون را در نظر گرفت.

کاربرد اصلی نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ

نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ می‌تواند کاربردهای مختلفی در حوزه‌های مختلف داشته باشد. تقویت شناختی، استفاده در محیط آموزش، توانبخشی و درمان، تقویت عملکرد شغلی، جلوگیری از زوال شناختی و استفاده در تحقیق و ارزیابی از جمله کاربردهای نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ است. اثر بخشی نرم افزار کاپیتان لاگ بسیار زیاد است. به همین دلیل استفاده از آن در مکان‌ها و موضوعات مختلف پیشنهاد می‌شود.

تقویت مهارت‌های شناختی

مهم‌ترین کاربرد نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ تقویت مهارت‌های شناختی است که اغلب افراد به این دلیل از این نرم افزار استفاده می‌کنند. این نرم افزار در افزایش توانایی‌های شناختی و بهبود عملکرد ذهنی تاثیر مثبت دارد و با استفاده از تمرین‌هایی فرد را به چالش می‌کشد تا مهارت‌های شناختی خود مانند حافظه، توجه، حل مسئله، استدلال و تصمیم گیری را پیشرفت دهد. این نرم افزار با ایجاد تست‌های اختصاصی شده با توجه به سن و سطح عملکردی افراد باعث ایجاد تغییرات مثبت در عملکرد ذهنی آنها می‌شود.

استفاده از نرم افزار

شناختی کاپیتان لاگ در محیط آموزش

از این نرم افزار می‌توان در موسسات آموزشی برای ارزیابی و پشتیبانی از رشد شناختی و عملکرد تحصیلی افراد مورد استفاده قرار داد. اثر بخشی نرم افزار شناختی کاپیتان لاگ می‌تواند بر روی دانش آموزان و کودکان بیشتر باشد زیرا این افراد تاثیر پذیری بیشتری دارند.

این نرم افزار با ارائه تمرین‌ها و بازی‌های تعاملی می‌تواند به دانش آموزان در بهبود مهارت‌های شناختی، تفکر انتقادی و توانایی‌های حل مسئله کمک کند.

منابع:

- 1- تاثیر برنامه آموزش رایانه ای بر بهبود حافظه کوتاه مدت کودکان دارای ناتوانی یادگیری
- 2- توانبخشی شناختی یارانه ای بر عملکرد حافظه فعال بیماران مبتلا تروما تیک

تکنیک (Time out) در کودکان

محرومیت زمانمند

سحر نصیری / کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

محرومیت زمانمند اولین بار توسط آرتور استاتس، روانشناس آمریکایی و استاد دانشگاه هاوایی در مانوا، ابداع، نام گذاری و استفاده شد. در ۱۹۵۸ این تکنیک بخشی از برنامه بلند مدت رفتارگرایان بود که مسیر درمانی جدیدی را در رشد کودکان ایجاد کرد. محرومیت زمانمند که اغلب آن را به عنوان یک روش محروم سازی اجتماعی می شناسیم، تکنیکی برای اصلاح رفتار کودک است که شامل جدا کردن موقت او از محیطی است که در آن مرتکب رفتار غیر قابل قبولی می شود.

به عبارتی محرومیت زمانمند به عنوان یک روش تربیتی عبارت است از : یک وقفه مختصر در فعالیت های کودک هدف از این روش دور کردن کودک از محیطی است که لذت بخش بوده و رفتار مخرب را تقویت می کند. در واقع با اجرا محرومیت و جداسازی، به خاموشی رفتار مخرب کمک می شود. محرومیت زمانمند یک روش آموزشی و والدگری است که توسط اکثر متخصصین کودک و روانشناسان رشد به عنوان یک راهکار موثر تربیتی توصیه می شود. محرومیت زمانمند زمانی استفاده می شود که کودک با یک رفتار مخرب، به خودش، به دیگری یا به محیط آسیب برساند. مانند زمانی که کسی را می زند، وسایل را پرت می کند یا جیغ می زند و قشقرق می کند و... در این زمان کودک را از آن محیط دور می کنیم و به یک محیط دیگر می بریم. توصیه می شود که یک مکان از قبل برای محرومیت زمانمند در نظر گرفته شود و هر بار از مکان جدیدی استفاده نشود.

چگونه از روش محرومیت زمانمند استفاده کنیم؟

مکانی را انتخاب کنید که برای کودک نه جالب و نه ترسناک باشد، مانند یک صندلی، گوشه ای از خانه. هنگامی که از خانه دور هستید، استفاده از اتومبیل یا محل نشستن مجاور را به عنوان مکان محرومیت در نظر بگیرید و قبل از این که کودک عصبانی شود و یا رفتار پر خاشگرانه یا خطرناک داشت باشد این تکنیک را اجرا کنید. وقتی رفتار نامطلوب اتفاق افتاد، به او بگویید این رفتار غیرقابل قبول است و هشدار دهید که اگر رفتار متوقف نشود او را به محرومیت زمانمند می فرستید. آرام باشید و عصبانی به نظر نرسید. اگر کودک شما رفتار نامناسبی دارد او را با آرامش به محل محرومیت ببرید. محرومیت زمانمند یک راه حل مناسب برای اصلاح رفتار نامطلوب کودکان است. برخی از کودکان از نشستن و انجام این تکنیک خودداری می کنند یا در زمان اجرا این تکنیک، جیغ و گریه و ناراحتی می کنند. گاهی ممکن است نسبت به نشستن بی اهمیت باشند و از بازی در اتاق خود کاملاً خوشحال شوند یا ممکن است فرزند شما بیشتر از قبل عصبانی شود. که پیشنهاد می شود در این صورت در ظاهر کاملاً ارتباط خود را با کودک قطع و بی توجه باشید.

اشتباهات رایج در زمان محرومیت زمانمند

چندین راه وجود دارد که ممکن است ناخواسته تلاش های شما را بی نتیجه کند:

فرزند شما می داند که این یک تهدید تو خالی است

ممکن است برای فرزند خود مهلت زمانی را تعیین کنید اما آن را اجرا نکنید. این کار تکنیک محرومیت زمانمند را بی اثر خواهد کرد. برای تعیین مدت زمان محرومیت شما می توانید از یک زمان سنج استفاده کنید که این زمان به ازای هر سال سن یک دقیقه می باشد. بهتر است بعد از پایان زمان مورد نظر از فرزند خود بپرسید که به چه دلیل به محرومیت زمانمند فرستاده شده است. اجرای تکنیک بدون صحبت قبلی با کودک اثربخشی آن را در طول زمان کاهش می دهد. وقتی فرزند شما رفتار نامطلوبی داشت، فوراً از او بخواهید به مکان مورد نظر برود.

در زمان اجرای تکنیک با او صحبت نکنید

توضیحات شما قبل از اجرا باید فوری و کوتاه باشد. از تماس مستقیم چشمی استفاده کنید و محکم باشید. در زمان اجرا کودک به احتمال زیاد شروع به خواهش و اصرار برای ترک مکان می کند. پاسخ دادن به این درخواست های کودک، باعث بی اعتبار شدن محرومیت زمانمند می شود. چنانچه اشاره شد محرومیت زمانمند در واقع تکنیکی برای خاموشی یک رفتار نامطلوب است که بر این اساس، پاسخ به هر فریاد یا اصرار کودک در حین محرومیت زمانمند، باعث دور شدن از این هدف می شود. محرومیت زمانمند زمانی برای سرزنش و یا توضیح و راهنمایی کودک نیست. زمانی که کودک خود را سرزنش می کنید، در مورد اشتباهش صحبت می کنید و یا بیش از حد توضیح می دهید، در واقع این تکنیک را بی اثر کرده اید. این باید فرصتی باشد تا فرزندان و شما آرام شوید و فرزند شما از هرگونه درگیری یا مشکلی که منجر به رفتار نامطلوب شده فاصله بگیرد و به کارهایی که باید و نباید انجام دهد فکر کند. شما می توانید با آرامش در مورد این که فرزند شما چه اشتباهی انجام داده و در آینده چه کار بهتری می تواند انجام دهد بعد از اتمام وقفه کوتاه صحبت کنید.



احساس نا امنی کودک در زمان محرومیت زمانمند

اگر فرزند شما در زمان اجرای تکنیک فریاد می زند و ناراحت است، به احتمال زیاد احساس ناامنی می کند. با صدایی آرامش بخش به او توضیح دهید که شما فقط به او فرصت می دهید تا در مکانی آرام قرار گیرد تا آرام شود و به اشتباه خود فکر کند. به فرزند خود اطمینان دهید که او را دوست دارید و بعد از اتمام مهلت زمانی با او صحبت خواهید کرد. کودکان خردسال ممکن است بخواهند در نزدیکی او بنشینند، پس بدون برقراری تعامل و نگاه کردن به او در سکوت کنارش بمانید.

زمان اجرای تکنیک طولانی نباشد

زمان را متناسب با سن کودک تنظیم کنید. ماندن در یک اتاق برای ساعت های طولانی مؤثر نیست و غیر از این که باعث تنفر و عصبانیت کودک می شود، مانع تغییر رفتار نیز می گردد. برای یک کودک ۵ ساله، ۱۵ دقیقه وقفه کوتاه زیاد است. زمانی که کودک شروع به رفتار مخرب کرد او را به مکان مخصوص محرومیت زمانمند یا وقفه کوتاه هدایت می کنید. کودک آنقدر در آن مکان می ماند تا آرام شود، بعد از این که به آرامش رسید معادل هر سال از سنش یک دقیقه صبر می کند و بعد از گذشت این زمان اجازه خروج از مکان را دارد.

این زمان برای کودکی چهار ساله، چهار دقیقه و برای یک کودک پنج ساله، پنج دقیقه است و به ازای هر سال افزایش سن، یک دقیقه اضافه می شود. این زمان برای کودک فرصت خوبی است تا آرام بگیرد.

همانطور که گفته شد محرومیت زمانمند یعنی گذاشتن کودک در یک مکان کسل کننده و ملال آور بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی را از خود نشان می دهد، و به معنای محروم کردن کودک از پادشها تقویت ها توجه و فعالیت های جالب برای اوست

شما سریعاً کودکان را از تقویت یا موقعیت لذت بخشی که سوءرفتار در آن موقعیت بروز کرده است دور ساخته و او را در یک مکان ساکت و کسل کننده که اصلاً برای او تقویت کننده یا لذت بخش نیست قرار می دهید و با قرار دادن کودک در محرومیت زمانمند مانع از آن می شوید که او توجه و یا سایر پاداش ها را به دنبال رفتار نامطلوبش دریافت نماید.

در انتها برای درک بیشتر مفهوم محرومیت زمانمند مثالی با رفتار هدف بددهنی کودک در این حوزه مطرح می کنیم:

مثال سیدنی ۵ ساله به شما نشان می دهد که چگونه نادر او استفاده از روش محرومیت زمانمند را به منظور کاهش قابل توجه بددهنی مداوم دخترش آغاز کرد

معمولاً بددهنی سیدنی زمانی اتفاق می افتاد که او احساس می کرد کسی میخواهد او را به کاری که دوست ندارد وادار کند یا از کسی کاری که دوست دارد انجام دهد باز دارد

هنگامی که والدین سیدنی او را به خاطر بددهنی هایش سرزنش می کردند او این عمل را افزایش می داد

سپس آنها تصمیم گرفتند از روش محرومیت زمانمند استفاده کنند. رفتار هدف بددهنی بود، کودک با انجام هر بار این عمل به مکان محرومیت که از قبل مشخص شده بود برده میشد و توضیحات مربوطه با او برای اینکه چرا به این مکان آورده شده، داده میشد.

کودک هر بار ۵ دقیقه (همانطور که گفته شد به ازای هر سال یک دقیقه) در اتاق کسل کننده می بود. اتاق خسته کننده و بدون هیچگونه وسایل سرگرم کننده، هر بار که کودک به این اتاق برده میشد احساس ناخوشایندی داشت، این احساس ناخوشایند در طول مدت باعث جلوگیری از بددهنی شد.

و کودک هر بار در زمان عصبانیت متوجه شرایط می بود از الفاظ رکیک استفاده نمی کرد.

منابع:

-کتاب رفتار درمانی تألیف دکتر علیرضا تبریزی

-کتاب SOS کمک برای والدین /راهنمای عملی تغییر و اصلاح رفتار کودک. تألیف لین کلارک ترجمه علی نیلوفری

-سایت رسمی مجموعه مدارس

-www.salamsch.com

خاصیت های شگفت انگیز هندوانه

مطالعات نشان می دهد که مصرف هندوانه همچنین می تواند سطح آرژنین را افزایش دهد، یک اسید آمینه مهم که برای سنتز اکسید نیتریک مورد استفاده قرار می گیرد. اکسید نیتریک نه تنها به گشاد شدن رگ ها کمک می کند تا خون به طور روان جریان یابد بلکه خطر فشار خون را کاهش می دهد و در تقویت سیستم ایمنی نیز نقش دارد. این میوه همچنین منبع بسیار مهمی از ویتامین C است، یک ماده مغذی کلیدی که وظیفه مضاعف دارد، به عنوان یک آنتی اکسیدان و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن برای سالم نگه داشتن بدن و جلوگیری از بیماری مزمن عمل می کند. آنتی اکسیدان ها می توانند به مبارزه با رادیکال های آزاد کمک کرده و از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو و استرس محافظت کنند.

۲. تقویت سلامت قلب

هندوانه حاوی مقدار خوبی از پتاسیم و منیزیم است، دو ماده مغذی مهم برای کمک به اصلاح شرایطی مانند فشار خون بالا. به نظر می رسد مصرف مقادیر مناسب پتاسیم و منیزیم از یک رژیم غذایی مغذی با بهبود سلامت قلب همراه است و براساس تحقیقات انجام شده موجب کاهش خطر مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی نیز می شود. بررسی منتشر شده در مجله *Advances in Nutrition* نشان داد که خوردن مقدار زیادی غذای غنی از پتاسیم مانند میوه و سبزیجات می تواند بر فشار خون تأثیر مثبت بگذارد، که این ممکن است در کاهش خطر شرایطی مانند سکته مغزی و قلبی مفید باشد. لیکوپن همچنین با کاهش التهاب، مبارزه با استرس اکسیداتیو و به طور بالقوه بهبود سطح چربی خون و سلامت قلب همراه است. تحقیقات جدید، از جمله نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، حاکی از آن است که نوشیدن آب هندوانه "نوشیدنی خوش طعم و مؤثر برای افزایش لیکوپن سرم در زنان مسن است، گروهی که در معرض فقر کاروتنوئید قرار دارند." مطالعات همچنین نشان داده اند که مزایای هندوانه ممکن است شامل کمک به تسکین سختی شریانی، تنظیم کلسترول و بهبود فشار خون سیستولیک در بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا می شود.

۳. تسکین دردهای عضلانی

این میوه علاوه بر فواید ذکر شده، مقدار زیادی ویتامین C را نیز در هر وعده دارا می باشد. مشخص شده است که ویتامین C برای محافظت از مفاصل و استخوان ها، کمک به ترمیم تاندون ها و رباط ها و سرعت بخشیدن به بهبود زخم ها مفید است. پتاسیم و منیزیم دو ماده مغذی که در هندوانه نیز یافت می شود و برای ریکاوری ماهیچه ها و تسکین درد حائز اهمیت است. به ویژه پتاسیم که در پیشگیری از گرفتگی عضلات به دنبال ورزش کمک می کند و در نهایت برای بهبود سریع تر آسیب دیدگی مفید است.

۴- جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه

مطالعات نشان داده است که پتاسیم موجود در میوه ها و سبزیجات در پاکسازی سموم از خون بسیار مفید است و به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک می کند.

فواید خوردن هندوانه چیست؟ همانطور که در ادامه مطلب اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد، متوجه خواهید شد که این میوه با کالری اندک، منبع خوبی از ویتامین های C و A است که با کاهش و بهبود دردهای عضلانی تا تقویت بینایی و سلامت پوست همراه است.

ارزش غذایی

گیاه هندوانه که با نام علمی آن *Citrullus lanatus* نیز شناخته می شود، عضو خانواده گیاه گلدار معروف به *Cucurbitaceae* است.

هندوانه یک میوه است؟

گیاه هندوانه ریشه در جنوب آفریقا دارد، میوه خوراکی محبوبی که در این روزها بسیار خورده می شود. اعتقاد بر این است که گونه های قبلی که سال ها پیش رشد کرده اند، به لطف وجود ترکیبی به نام *cucurbitacin*، تلخ تر از نمونه های امروز هستند. از نظر تاریخی، انواع مختلفی هندوانه با رنگ و سلیقه های مختلف در سایر نقاط جهان از جمله در سراسر آفریقا پرورش یافته اند. تخمین زده می شود که در واقع بیش از ۱۲۰۰ گونه مختلف هندوانه وجود دارد. این شامل هندوانه های *lanatus*، قرمز شیرین و خوش طعم می شود. غافل از نظر اکثر مردم، کل هندوانه خوراکی است، از جمله پوست و دانه در حقیقت، پوست هندوانه (که می توان آن را ترشی کرد) و سرشار از سیترولین است، ترکیبی که به اسید آمینه آرژنین تبدیل شده و با مزایای فراوان قلبی عروقی و سایر موارد در ارتباط است. دانه ها همچنین سرشار از اسیدهای آمینه، «پروتئین های سازنده» و همچنین برخی مواد معدنی هستند، به همین دلیل به برخی از پودرهای پروتئین اضافه می شوند.

آیا هندوانه سرشار از مواد مغذی است؟

اگرچه ممکن است به اندازه میوه هایی مانند توت یا پرتقال مواد مغذی نداشته باشد، اما هنوز هم برخی از مزایای چشمگیر در ارتباط با تغذیه هندوانه وجود دارد. همه گونه ها سرشار از آنتی اکسیدان با طیف گسترده ای از مزایای سلامتی همراه هستند - برای بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی و افزایش وزن مفید است. دو ترکیب ویژه موجود در این میوه سیترولین و لیکوپن است. در اینجا برخی از مزایای برتر هندوانه آورده شده است:

۱. افزایش سیستم ایمنی

در مطالعات حیوانی، مصرف هندوانه به کاهش التهاب و بهبود ظرفیت آنتی اکسیدانی مرتبط است. لیکوپن، یکی از کاروتنوئیدها که به وفور در این میوه یافت می شود، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی قوی است و می تواند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند. طبق تحقیقات اخیر، همچنین ممکن است برای سلامت قلب مفید باشد و در برابر برخی از انواع سرطان ها، اختلالات قلبی عروقی، دیابت و بیماری های ماکولا از شما محافظت می کند.



۵- کمک به هیدراتاسیون، هضم و سم زدایی

یکی از مهم‌ترین مزایای هندوانه، میزان بالای آب آن است. در حقیقت، تخمین زده می‌شود که از ۹۱ درصد آب تشکیل شده باشد که می‌تواند به سم زدایی کمک کند و بدن را از شر مایعات اضافی خلاص کند و نفخ و تورم ناخوشایند را برطرف کند. همانطور که در بالا عنوان شد، پتاسیم و منیزیم نیز در سم زدایی موثر هستند. پتاسیم به عنوان یک الکترولیت عمل می‌کند و باعث تقویت سلامت گردش خون می‌شود و در عین حال به کنترل جریان خون و سطح هیدراتاسیون در بدن نیز کمک می‌کند و به تمامی سلول‌ها اکسیژن رسانی می‌کند. در عین حال، منیزیم احتباس آب در روده را کاهش می‌دهد تا میزان نفخ در روده کاهش یابد. یافته جالب دیگری که از مطالعات اخیر روی حیوانات به دست آمد این است که مصرف آب هندوانه میزان قند خون ناشتا را در نمونه موش‌های آزمایشگاهی دیابتی بطور چشمگیری کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد آب هندوانه باعث ایجاد تغییر در ترکیبات میکروبیوم روده می‌شود که می‌تواند اثر متابولیکی داشته باشد.

۶- مقابله با سلول‌های سرطانی

ترکیبات موجود در این میوه ممکن است به عنوان یک ماده غذایی مقابله با سرطان عمل کند، یک داروی سرشار از آنتی اکسیدان و مزایای سلامتی فراوان که در هر وعده فراهم می‌آورد. فواید مهم هندوانه برای آقایان این است که لیکوپن، یکی از اصلی‌ترین کاروتنوئیدهای موجود در میوه، در برخی از مطالعات با خطر کمتری از سرطان پروستات مرتبط است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که لیکوپن در تقویت غشای سلولی نقش دارد، بنابراین می‌تواند سموم را از بدن خارج کند. هندوانه همچنین یک منبع عالی از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین C و ویتامین A است که هر دو به مقابله با آسیب رادیکال آزاد و جلوگیری از جهش DNA برای جلوگیری از تشکیل سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که دوز بالای ویتامین C می‌تواند اثرات ضد سرطان برخی داروهای مورد استفاده در شیمی درمانی را تقویت کند و در عین حال عوارض جانبی درمان‌های شیمیایی را نیز کاهش دهد.

۷- محافظت از سلامت پوست

هندوانه موجب سلامتی پوست می‌شود، زیرا سرشار از یکی بهترین مواد غذایی آنتی اکسیدانی موجود است. به دلیل دارا بودن مقدار بالای ویتامین‌های آنتی اکسیدان A و C، از مزایای هندوانه برای پوست می‌توان به توانایی آن در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و مبارزه با تشکیل رادیکال آزاد برای کاهش پیری و حفظ سلامت پوست اشاره کرد. ویتامین C به ویژه برای سلامت پوست اهمیت دارد. این به افزایش تولید کلاژن کمک می‌کند و در عین حال از آسیب آفتاب سوختگی نیز جلوگیری می‌کند. در همین حال، ویتامین A برای حفظ سلامتی سلول‌ها و محافظت در برابر آسیب UV مهم است.

۸- تقویت بینایی

مواد مغذی مهمی که در محافظت از سلامت چشم نقش دارند - از جمله بتاکاروتن، ویتامین A، ویتامین C، لوتئین و زآکسانتین - نیز در این میوه غول پیکر یافت می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که فقدان جدی ویتامین A می‌تواند به دژنراسیون ماکولا منجر شود، شرایطی که با ضخیم شدن قرنیه مشخص می‌شود و در نهایت می‌تواند منجر به کوری شود. این میوه تابستانی یک منبع عالی بتاکاروتن است که به شکل ویتامین A موجود در گیاهان است. دریافت کافی بتاکاروتن در رژیم غذایی می‌تواند در جلوگیری از دژنراسیون ماکولا، دلیل اصلی نابینایی مرتبط با سن کمک کند.

۹- کمک به کاهش وزن

آیا هندوانه برای کاهش وزن مفید است؟ اگرچه حاوی قند و کربوهیدرات طبیعی است، اما بسته به رژیم غذایی شما و میزان مصرف ضرورتاً بد نیست. علیرغم اینکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است، مقدار کمی کالری در هندوانه وجود دارد و این باعث می‌شود یک رژیم غذایی مفید برای کاهش وزن باشد. به همین دلیل، هندوانه با ایجاد احساس سیری و مهار اشتها، باعث کاهش وزن می‌شود تا شما مسیر خود را در دستیابی به اهداف سلامتی خود حفظ کنید.

۱۰- بهبود دردهای ماهیچه‌ای بعد از ورزش

هندوانه و آبمیوه این میوه، با تقویت بهبود گرفتگی‌های ماهیچه در ورزشکاران و کاهش درد همراه است. این می‌تواند در رسیدن به اهداف کاهش وزن کمک کند تا به طور موثرتری ورزش کنید. یک مطالعه ۲۰۲۰ نشان داد که با تهیه الکترولیت‌ها و کاهش کم‌آبی بدن، یکی از مهم‌ترین مزایای هندوانه توانایی آن در ارتقاء و بهبودی بعد از ورزش و کاهش درد است. یک مطالعه در مجله کشاورزی و مواد غذایی شیمیایی به بررسی اثرات آب هندوانه به عنوان نوشیدنی عملکردی برای ورزشکاران پرداخت. بعد از مصرف این مکمل پس از ۲۴ ساعت، ضربان قلب ورزشکاران بهبود یافت که علاوه بر درد کلی و درد عضلانی، برای بهبود ماهیچه‌ها نیز مفید واقع شد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف آب هندوانه کاملاً انرژی مورد نیاز برای ورزش و افزایش سطح خون (L-citrulline و L-arginine)، ظرفیت آنتی اکسیدان و وضعیت کل نیترات حمایت می‌کند. با این حال، در التهاب پس از ورزش و تغییرات در عملکرد سیستم ایمنی ذاتی تأثیر نمی‌گذارد.

۱۱- تسکین علائم ریفلاکس اسید معده

یکی از فواید هندوانه (در کنار انواع دیگر) این است که آن‌ها اغلب برای کاهش علائم ریفلاکس اسید استفاده می‌شوند. هندوانه بخشی از رژیم GAPS است که برای کمک به درمان بیماری‌های گوارشی و کاهش التهاب پیشنهاد شده است. اعتقادها بر این است که هندوانه بیماری‌های دستگاه گوارش را تسکین می‌دهد و سطح pH را تنظیم می‌کند و در عین حال باعث کاهش التهاب و تولید اسید در بدن می‌شود. گفته می‌شود، هندوانه به دلیل فروکتوز (قند) ممکن است باعث ایجاد ناراحتی در افراد حساس به غذاهای زیاد FODMAP شود.

۱۲- برای تقویت سلامت جنسی مفید است

همانطور که در بالا ذکر شد، مصرف آب و گوشت هندوانه می‌تواند به تسکین سختی شریانی، کنترل گردش خون و بهبود فشار خون کمک کند. این نشان می‌دهد که هندوانه برای سلامت جنسی خوب باشد، زیرا می‌تواند به جریان خون و در نتیجه برانگیختن کمک کند. علاوه بر این، در برخی مطالعات، سیترولین به عنوان یک روش جایگزین ایمن و پذیرفته شده برای درمان اختلال نعوظ خفیف تا متوسط در مردان نشان داده است.



فواید نوشیدن آب برای بدن

مهندس توران ابراهیمی / کارشناس ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

بدن ما حدوداً از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و به طور مداوم در حال از دست دادن آبی است که عمدتاً از طریق ادرار یا عرق از بدن خارج می‌شود. گزینه‌های بسیار متفاوتی در مورد اینکه هر روز باید چقدر آب بنوشیم، وجود دارد. معمولاً مقامات بهداشتی توصیه می‌کنند که ۸ لیوان ۸ اونسی (حدوداً ۲۵۰ گرم یا ۲۵۰ سی‌سی) آب بنوشیم که برابر با حدود ۲ لیتر یا نیم گالن آب است. این همان قانون ۸×۸ است که به راحتی می‌توان آن را به خاطر سپرد.

با این حال، کارشناسان بهداشت نیز هستند که عقیده دارند بدن ما همواره در آستانه از دست دادن آب است و باید همیشه در طول روز آب بنوشیم، حتی وقتی که تشنه نیستیم. این مسأله نیز مانند اغلب موارد دیگر، به فرد بستگی دارد و عوامل (درونی و بیرونی) فراوانی وجود دارد که در نهایت بر میزان نیاز ما به آب تأثیر می‌گذارد.

کاهش انرژی و عملکرد مغز

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که اگر ما در طول روز به بدن خود آب نرسانیم، میزان انرژی و عملکرد مغز ما کاهش می‌یابد. در واقع مطالعات فراوانی انجام شده که این ادعا را تأیید می‌کند. در مطالعه‌ای انجام گرفته بر روی گروهی از زنان، از دست دادن مایعات بدن به میزان ۱.۳۶ درصد از وزن بدن، پس از ورزش کردن، موجب اختلال در خلق‌وخو و تمرکز در آنان شد و در عین حال دفعات سردرد را نیز در آنان افزایش داد مطالعات دیگری نیز نشان داده است که از دست دادن خفیف آب بدن (به میزان ۱ تا ۳ درصد از وزن بدن) در نتیجه ورزش یا گرمای هوا می‌تواند بر جنبه‌های فراوان دیگری از عملکرد مغز، تأثیر منفی داشته باشد اما فراموش نکنید که ۱ درصد از وزن بدن، مقدار نسبتاً قابل توجهی است. این اتفاق بیشتر زمانی رخ می‌دهد که در شرایطی مانند ورزش کردن یا هوای گرم، زیاد عرق می‌کنید. کم‌آبی خفیف می‌تواند بر عملکرد فیزیکی نیز تأثیر منفی بگذارد و موجب کاهش استقامت بدن شود. نداشتن انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه بسیار آزاردهنده است. یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز این مشکل کمبود آب در بدن است. به این صورت فرد مدام با احساس خستگی، خواب‌آلودگی، بی‌حالی و ضعف روبرو می‌شود. این احساس ضعف می‌تواند مشکلاتی مانند کمردرد و سردرد نیز در افراد ایجاد کند. مهم‌ترین اهمیت آب برای بدن انسان این است که خوردن آب باعث اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن شده و قلب عملکرد بهتری خواهد داشت.

نتیجه‌گیری: کم‌آبی خفیف ناشی از ورزش یا گرمای هوا، بر عملکرد فیزیکی و ذهنی تأثیراتی منفی می‌گذارد.

تأثیر آب بر وزن بدن

ادعاهای زیادی مطرح شده است که بر اساس آن‌ها، نوشیدن آب بر وزن بدن تأثیر می‌گذارد و با نوشیدن آب بیشتر، سوخت‌وساز بدن افزایش یافته و اشتها کاهش می‌یابد. بر اساس ۲ مطالعه، نوشیدن ۵۰۰ میلی‌لیتر آب می‌تواند به طور موقت، سوخت‌وساز بدن را به میزان ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش دهد فواید نوشیدن آب محققان برآورد می‌کنند که نوشیدن ۲ لیتر آب در روز، می‌تواند مصرف انرژی در بدن را تا حدود ۹۶ کالری در روز افزایش دهد. برای این منظور بهتر است آب سرد بنوشید، زیرا بدن مجبور می‌شود انرژی (کالری) مصرف کند تا دمای آب نوشیده شده را برای رسیدن به دمای بدن، گرم کند. نوشیدن آب، حدود نیم ساعت پیش از غذا نیز میزان کالری مصرفی در افراد، به ویژه افراد مسن را کاهش می‌دهد.

در مطالعه‌ای نشان داده شده، افرادی که در حال رژیم لاغری بودند و پیش از غذا، ۵۰۰ میلی‌لیتر آب می‌نوشیدند، ۴۴ درصد بیش از افراد دیگر، در طول دوره‌ای ۱۲ هفته‌ای وزن کم کردند به طور کلی، به نظر می‌رسد که نوشیدن مقدار کافی آب (به ویژه پیش از غذا) نقش قابل توجهی در کاهش وزن دارد، به ویژه در صورتی که با رژیم غذایی سالمی نیز همراه شده باشد.

نتیجه‌گیری: نوشیدن آب می‌تواند موجب افزایش ملایم و موقتی سوخت‌وساز بدن شود و نوشیدن آب حدود نیم ساعت پیش از غذا نیز می‌تواند موجب شود تا فرد غذای کمتری مصرف کرده و کالری کمتری دریافت نماید.

برطرف کردن برخی از بیماری‌ها

در میان مشکلات سلامتی، مواردی وجود دارد که ممکن است واکنش خوبی نسبت به مصرف آب داشته باشند:

- **یبوست:** افزایش مصرف آب می‌تواند به جلوگیری از یبوست (که مشکل بسیار رایجی است) کمک کند.
- **سرطان:** مطالعاتی انجام گرفته که نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان مثانه و روده بزرگ در افرادی که آب بیشتری می‌نوشند کمتر است، البته مطالعات دیگر هیچ رابطه‌ای میان آن‌ها نیافته‌اند.
- **سنگ کلیه:** ظاهراً افزایش مصرف آب، خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.
- **آکنه و آب‌رسانی:** گزارش‌های موردی فراوانی در مورد نقش آب در آب‌رسانی پوست و کاهش آکنه، بر روی اینترنت وجود دارد، ولی من هیچ مطالعه‌ای را نیافتم که این ادعا را تأیید یا رد کند.

نتیجه‌گیری: یکی از فواید نوشیدن آب بیشتر این است که می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به برخی مشکلات سلامتی، مانند یبوست و سنگ کلیه کمک کند. آیا می‌توانیم مایعات دیگر را نیز در مصرف کلی آب خود در نظر بگیریم؟

حفظ تعادل مایعات در بدن

آب ساده تنها چیزی نیست که موجب حفظ تعادل مایعات در بدن می‌شود. نوشیدنی‌های دیگر و مواد غذایی نیز می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر حفظ این تعادل داشته باشند. یکی از باورهای موجود این است که نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مانند چای و قهوه) را نباید به حساب بیاوریم زیرا کافئین، ادرارآور است. ولی مطالعات نشان می‌دهند که این باور درست نیست، زیرا اثر ادرارآور این نوشیدنی‌ها بسیار ضعیف است. علاوه بر آن، بیشتر مواد غذایی نیز دارای آب هستند. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و به ویژه میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب، همگی دارای مقادیر قابل توجهی آب هستند. اگر شما چای یا قهوه بنوشید و مواد غذایی سرشار از آب بخورید، این احتمال وجود دارد که همین نوشیدنی‌ها و مواد غذایی، برای حفظ تعادل مایعات در بدن شما کافی باشند، البته در صورتی که زیاد عرق نکنید.

نتیجه‌گیری: سایر نوشیدنی‌ها (از جمله نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه) نیز به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کنند و بیشتر مواد غذایی نیز دارای آب هستند.

خواص آب برای سلامت پوست

اهمیت آب برای بدن چیست؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان به تأثیر آن در سلامت پوست اشاره کرد. سلامت پوست یکی از موارد بسیار مهمی است که افراد مخصوصاً خانم‌ها اهمیت زیادی به آن می‌دهند. سلول‌های پوست بیشتر از تمام سلول‌های دیگر در معرض آسیب قرار داشته و می‌توانند سموم موجود در محیط را به خود جذب کنند. به این صورت پوست دچار آسیب شده و تازگی و شفافیت خود را از دست می‌دهد. نوشیدن آب یکی از بهترین روش‌ها برای داشتن پوستی سالم است. از بین بردن سموم پوست با نوشیدن آب بسیار راحت‌تر انجام می‌شود. زمانی که به اندازه کافی آب میل می‌کنید، جریان خون در سلول‌های پوستی شما بیشتر شده و به مرور زمان ناخالصی‌های جریان خود از بین می‌روند. همچنین مصرف آب می‌تواند در بهبود چین و چروک‌های پوست نقش بسیار مهمی داشته باشد.

آب و سلامت قلب

افراد مخصوصاً در سنین بالا بیشتر در معرض مشکلات و حملات قلبی قرار دارند. این حملات می‌تواند خطرات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشند، به اندازه‌ای که مرگ در اثر حملات قلبی بسیار شایع و نگران‌کننده است.

آب بهترین و مفیدترین نوشیدنی برای کاهش احتمال حملات قلبی است و می‌تواند احتمال مرگ فرد را تا حد زیادی کاهش دهد. با توجه به تحقیقات انجام شده افرادی که در طول روز بیش از ۵ لیوان آب می‌نوشند، احتمال مرگ بر اثر مشکلات قلبی در آن‌ها بسیار کاهش یافته و نسبت به افرادی که تنها دو لیوان آب می‌نوشند، ۴۱ درصد کاهش دارد. برای سلامتی قلب و دوری از مشکلات قلبی حتماً آب بنوشید.

رسیدن به تناسب اندام با مصرف آب

اولین و مهم‌ترین قدم برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل مصرف آب است. داشتن رژیم غذایی اصولی در کنار ورزش کردن و مصرف آب به صورت منظم، می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی در کاهش وزن شما داشته باشد. افرادی که به صورت منظم آب مصرف می‌کنند، بدن سالم‌تر با سوخت و ساز مناسب‌تری دارند. علاوه بر آن مصرف آب می‌تواند جایگزین بسیار مناسبی برای نوشیدنی‌های پرکالری باشد و علاوه بر سلامتی بدن، به کاهش وزن کمک کند. نوشیدن آب سرد باعث می‌شود بدن فعالیت بیشتری برای گرم کردن آن انجام دهد. به این صورت با نوشیدن آب می‌تواند به فرآیند لاغر شدن و از بین بردن چربی‌های بدن خود کمک زیادی داشته باشید. حتماً در برنامه ورزشی و کاهش وزن خود از آب کافی استفاده کنید.

بهبود عملکرد سلول‌های بدن

زمانی که فرد آب کافی می‌نوشد، از طریق جریان خون، مایع سلولی موردنیاز سلول‌های فراهم شده و در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد. اهمیت مصرف آب برای بدن این است که آب می‌تواند شرایط و عملکرد سلول‌های بدن را تا حد زیادی بهبود دهد. سلول‌های بدن فعالیت‌های مانند جذب و هضم غذا را انجام می‌دهند که در صورت مصرف کافی آب این فرآیند بهتر انجام می‌شود. علاوه بر آن با مصرف آب، حرارت بدن در حالت متعادل قرار می‌گیرد.

رفع سوزش معده با مصرف آب کافی

یکی از رایج‌ترین مشکلات معده که باعث آزار و اذیت فرد می‌شود، سوزش معده است. در بسیاری از مواقع سوزش معده در اثر کمبود آب در بدن ایجاد می‌شود. به این دلیل مصرف منظم آب می‌تواند اسید معده را از بین برده و سوزش را تا حد زیادی کاهش دهد. علاوه بر آن مصرف آب فرآیند هضم غذا را در معده ساده‌تر کرده و معده در شرایط بهتری قرار می‌گیرد. آب‌ها انواع مختلفی دارند و برخی از آن‌ها برای رفع مشکلات معده مناسب‌تر هستند. از این رو بهتر است ابتدا شرایط معده توسط پزشک به طور کامل بررسی شده و سپس با توجه به خواص انواع آب مانند آب معدنی، آب آشامیدنی و ... بهترین گزینه را انتخاب کنید.

مصرف آب و تأثیر آن در کاهش استرس

درصد بالایی از بافت‌های مغز از آب تشکیل شده‌اند. شاید توجه کرده باشید که در زمان‌هایی که احساس تشنگی می‌کنید، نمی‌توانید برای انجام کارهای مختلف تمرکز داشته باشید. در زمان تشنگی مغز توانایی انجام کار نداشته و باید حتماً آب کافی بنوشید. با نوشیدن آب فشارهای وارده بر مغز کاهش یافته و می‌توانید فعالیت‌های موردنظر را انجام دهید. در تمام روز و هنگام انجام فعالیت‌های مختلف آب خوردن را فراموش نکنید. سرکار، در منزل، در حین ورزش کردن و ... باید آب کافی بنوشید تا انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های خود داشته باشید.

سخن آخر

آب بهترین و مناسب‌ترین نوشیدنی برای افراد در سنین مختلف است. با مصرف آب کارکرد تمام قسمت‌های بدن بهبود یافته و با انرژی و تمرکز بالایی می‌توانید فعالیت‌های مورد نظر خود را انجام دهید. افرادی که آب خوردن را فراموش می‌کنند با مشکلات و بیماری‌های مختلفی روبرو می‌شوند.



دمنوش مناسب هوای گرم

دمنوش به لیمو

گیاه علف لیمو یا به لیمو منبع عالی ویتامین C، فولات، آنتی اکسیدان ها، پتاسیم و منیزیم است. نوشیدن دمنوش مرکبات، به خصوص دمنوش علف لیمو استرس و کلسترول را کاهش می دهد و می تواند باعث بهبود گردش خون و کاهش وزن شود. چای علف لیمو همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، بی خوابی را بهبود و اندام هایی مانند کبد و کلیه ها را سم زدایی می کند. برای تهیه این چای می توان از لیموترش خشک یا تازه استفاده کرد. اجازه دهید ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار گیرد. وقتی چای آماده شده، چند تکه لیمو اضافه کنید.

چای رویبوس

گیاه رویبوس که در آفریقای جنوبی رشد می کند، حاوی آلفا هیدروکسی اسید، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و منگنز است. چای این گیاه یک نوشیدنی بدون کافئین است که فشار خون و درد مفاصل را کاهش می دهد، چربی شکم را می سوزاند و سطح قند خون را کنترل می کند. همچنین دارای خواص ضد پیری و ضد التهابی است. برگ های چای رویبوس بسیار ظریف هستند و باید در جای خشک و خنک نگهداری شوند. چای قرمز را در آب جوش دم کرده و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند. اگر دوست داشتید طعم بهتری از این چای را بنوشید، عسل و آب لیمو را به فنجان اضافه کنید و لذت ببرید!

چای قاصدک، دمنوش خنک کننده کبد

قاصدک سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های A، B، C و K است. همچنین مواد معدنی مانند کلسیم و آهن هم در این چای وجود دارد. چای قاصدک سطح قند خون را تنظیم می کند، به هضم غذا کمک و با التهاب مبارزه می کند. چای قاصدک را می توان جزو آن دسته از چای هایی دانست که کاهش وزن را تحریک می کند. این چای، به عنوان یک ادرار آور طبیعی و تصفیه کننده خون هم عمل می کند. می توانید از ریشه، ساقه و گل گیاه برای تهیه چای استفاده کنید. قاصدک خرد شده را به آب اضافه کرده و بگذارید بجوشد. ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس آن را در یک فنجان صاف کنید. برای تابستان هم می توانید ترکیب چای قاصدک را با چای نعناع امتحان کنید تا خواص آن افزایش یابد و اثرگذاری زیادی روی کاهش گرمای بدن داشته باشد.

در روزهای گرم سال هیچ چیزی به اندازه خوردن یک بستنی خنک و خوشمزه نمی تواند به شما در کاهش احساس گرمایی که در بدن حس می کنید، کمک کند. اگر بخواهید به بهانه گرمی هوا در خوردن بستنی زیاده روی کنید، احتمالاً تا مدت های زیادی باید با اضافه وزن و افزایش قند خونی که بابت خوردن بستنی دچار شده اید، درگیر شوید. چاره چیست؟ شاید گیاهان دارویی به عنوان یک گزینه مناسب برای خنک شدن در روزهای گرم محسوب نمی شوند، اما واقعیت این است که گیاهان و دمنوش هایی وجود دارند که می توانند به کاهش دمای بدن کمک کند. مردم جنوب چین از افرادی هستند که به نوشیدن چای های گیاهی مخصوص در روزهای گرم فصل سال بسیار پایبندند.

نوشیدنی های گیاهی برای تابستان

اکثر نوشیدنی هایی که از گیاهان گرفته می شوند، روی سرمایش یا گرمایش و به قولی، طبع بدن افراد تأثیر دارند. اگر گرما باعث آزار شما می شود باید روی مصرف گیاهانی تمرکز کنید که به خاطر خاصیت خنک کنندگی معروف هستند. این گیاهان با افزایش تعریق و خنک کردن دمای بدن گرمای اضافی را از بدن خارج می کنند. گیاهانی که با کاهش دمای بدن و خنک کردن بافت های آن تأثیر مستقیم در کم کردن گرما دارند، عبارتند از:

- علف لیمو
- گل داوودی
- بادرنجبویه
- اسطوخودوس
- نعناع
- نعناع فلفلی
- بابونه

گیاهانی که مصرف آنها باعث افزایش تعریق بدن می شود:

- نعناع فلفلی
- چای گربه (catnip)
- بادرنجبویه
- بابونه

چای بابونه

بابونه گیاه دارویی مملو از فلاونوئیدها، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین A و مواد معدنی (کلسیم، فلوراید و غیره) است. این دمنوش طلایی با بی خوابی مبارزه می کند، استرس را کاهش می دهد، سطح قند خون را مدیریت و گرفتگی های قاعدگی را برطرف می کند. اگر دوست دارید اطلاعات بیشتری درباره دمنوش های گیاهی مناسب خواب و شب کسب کنید، دمنوش های مناسب شب می توانند اطلاعات تکمیلی بیشتری در این باره بدهند.

چای بابونه مانند بسیاری از چای های گیاهی دیگر، دارای خواص ضد پیری و ضد التهابی است. همچنین می تواند به صورت موضعی برای درمان جوش و زخم های آکنه استفاده شود. برای تهیه این دم کرده آرام بخش از گل های خشک شده بابونه استفاده کنید. آب جوش را روی گل ها بریزید و ۵ تا ۸ دقیقه بجوشانید.

چای زنجبیل

زنجبیل مملو از مواد مغذی مانند ویتامین C، پتاسیم، فسفر و جینجرول (ترکیبی با خواص ضد اکسیداتیو و ضدالتهابی) است. چای زنجبیل یک ترکیب مؤثر برای کاهش و از بین بردن استرس است. همچنین با رادیکال های آزاد مبارزه می کند، سوءهاضمه را بهبود و چربی سوزی را تسهیل می کند.

یک تکه ریشه زنجبیل بگیرید و آن را خرد کنید. آن را در آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. کمی عسل اضافه کنید و لذت ببرید! حتی می توانید این چای را با ترکیبی مثل نعناع و سیب و زنجبیل هم نوش جان کنید.

چای نعناع

گیاه نعناع منبع خوبی از ویتامین آ و سی، آهن، مس، کلسیم و منگنز است. چای نعناع استرس را کاهش می دهد، با التهاب سینوس ها مبارزه می کند، گرفتگی های قاعدگی را تسکین می دهد و به خواب بهتر کمک می کند. همچنین تمرکز را بهبود می بخشد، هضم و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

برای تهیه این نوشیدنی گوارا، برگ های نعناع (خشک یا تازه) را به آب جوش اضافه کنید و بگذارید چای به مدت ۵ تا ۷ دقیقه دم بکشد. بعد از این کار، آن را صاف کرده و مقداری آب لیمو و عسل برای طعم بهتر چای به آن اضافه کنید.

چای آویشن

این گیاه معطر دارای مجموعه ای از مواد مغذی از جمله ویتامین آ، ویتامین سی، پروتئین، آهن، کلسیم و منیزیم است. چای آویشن برای بهبود گلودرد، برونشیت، قولنج و آرتروز شناخته شده است. همچنین حافظه را تقویت و تولید گلبول های سفید خون را تحریک می کند (این گلبول ها از بدن شما در برابر بیماری های عفونی دفاع می کنند).

برای تهیه این چای، آب داغ را روی برگ های آویشن خشک یا تازه بریزید. به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید تا دم بکشد و سپس صاف کنید.

کلام آخر

درباره دمنوش مناسب هوای گرم و خواص هر یک از دمنوش هایی که می توان در روزهای گرم سال نوشید، گفتیم. مصرف برخی از گیاهان دارویی ممکن است با داروهایی که در دوره درمان بیماری خاصی مصرف می کنید، تداخل داشته باشند و یا واکنش های آلرژیک ایجاد کنند.

توصیه می کنیم حتماً قبل از مصرف دمنوش های گیاهی با پزشک معالج خود در این باره صحبت کنید و مطمئن شوید تداخل دارویی، سلامت شما را تهدید نمی کند. علاوه بر این، بهتر است قبل از مصرف نوشیدنی های گیاهی برای تابستان، حتماً با یک متخصص مراقبت های بهداشتی صحبت کنید؛ خصوصاً اگر باردار یا یک مادر شیرده هستید. به این ترتیب گیاه یا دمنوشی که مصرف می کنید نه فقط روی شما بلکه روی فرزندان هم اثرگذار خواهد بود و لازم است احتیاط های لازم را در نظر بگیرید.

سوالات متداول

دمنوش های گیاهی چگونه در تابستان باعث خنک شدن بدن می شوند؟

در واقع مهم ترین فایده دمنوش های گیاهی در روزهای گرم سال، افزایش تعریق بدن و کاهش دمای بدن است. گیاهانی مثل علف لیمو، گل داوودی، بادرنجبویه، اسطوخودوس، نعناع، نعناع فلفلی و بابونه در کاهش دمای بدن و گیاهانی مثل نعناع فلفلی، چای گربه، بادرنجبویه، بابونه و چای آقطی در افزایش تعریق بدن اثرگذار هستند.

دمنوش خنک کننده کبد برای تابستان کدام است؟

دمنوش قاصدک یا ریشه قاصدک از جمله بهترین دمنوش هایی است که در تابستان می توان برای خنک کردن کبد و تصفیه کبد از آن استفاده کرد. دمنوش علف لیمو هم اندام هایی مانند کبد و کلیه ها را سم زدایی می کند.

کدام دمنوش ها برای کاهش وزن و نوشیدن در هوای گرم مناسب هستند؟

دمنوش به لیمو و دمنوش قاصدک علاوه بر اثر خنک کنندگی که دارند، می توانند روی تحریک کاهش وزن هم اثرگذار باشند.

<https://alis.ir/herbal-tea-suitable-for-hot-weather>

منبع:



رژیم غذایی در اختلال بلع

ندا نظری / مدیر امور تغذیه آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

ویژگی غذاهای بسیار رقیق (مایع) یا مایعات با غلظت متعادل

دارای قوام یکنواخت و نرم هستند و هیچگونه تکه غذایی در آن وجود ندارد، با چنگال قابل استفاده نیستند و به آرامی از بین شاخک های چنگال عبور می کنند و با قاشق یا قلمقه قابل استفاده هستند.

غذاهای مایع برای چه کسانی استفاده می شود؟

این نوع غذا در شرایطی استفاده می شود که حرکات زبان دچار مشکل شده باشد، افزایش قوام غذا باعث می شود زبان مدت زمان بیشتری برای نگه داشتن و حرکت دادن مواد غذایی داشته باشد.

مایعات بسیار غلیظ یا غذاهای پوره شده:

معمولاً با قاشق مصرف می شوند، نیاز به جویدن ندارند، دارای قوام یکنواخت، نرم و بدون تکه های غذا هستند، در قاشق شکل خود را حفظ می کنند اما با برگرداندن قاشق از آن می ریزند، به صورت توده روی چنگال باقی می ماند و از روی آن نمی ریزد و چسبناک نیستند

مایعات غلیظ برای چه کسانی استفاده می شود:

در شرایطی استفاده می شود که فرد قادر به گاز زدن یا جویدن غذا نباشد و یا قدرت کنترل زبان کاهش یافته است.

مواد غذایی ممنوعه در دسته مایعات بسیار غلیظ عبارتند از:

غذاهایی با قوام ترکیبی (سوپ ها با تکه های گوشت و سبزیجات)، مواد غذایی سفت و خشک (کیک خشک، نان)، مواد غذایی چسبناک (پوره سیب زمینی، کره بادام زمینی)، مواد غذایی رشته ای (لوبیای درسته یا خرد شده، ربواس) و قطعات قابل مشاهده در غذا (ماست و خیار تهیه شده با خیارهای خرد شده)

غذاهای ریز و مرطوب

نیاز به کمی جویدن دارد، تکه های غذا حداکثر ۴ میلیمتر هستند، تا حدی توانایی اولیه بلع را دارد، نباید چسبناک باشد و با استفاده از چنگال یا قاشق قابل استفاده است.

غذای ریز شده برای چه کسانی استفاده می شود؟

در شرایطی استفاده می شوند که فرد به خوبی قادر به گاز زدن و جدا کردن تکه ای از غذا نیست، اما تا حدودی توانایی های اولیه بلع را حفظ کرده است. برخی از افراد ممکن است بتوانند یک قطعه بزرگ غذا را گاز بزنند، اما امکان جویدن و تبدیل آن به تکه های کوچک تر را ندارند.

غذاهای نرم شده و کوچک

ویژگی این غذاها عبارتند از: تکه ها یا قطعات آن باید به اندازه یک لقمه بوده و از ۵/۱ در ۵/۱ سانتی متر بزرگتر نباشد، غذا را می توان با فشار چنگال له یا خرد کرد و برای بریدن نیازی به چاقو وجود ندارد.

پیامدهای دیسفاژی

از دست دادن آب بدن، کاهش وزن، سوء تغذیه، تغییر وضعیت سلامت عمومی فرد، پنومونی آسپیراسیون، افزایش هزینه های درمانی و کاهش کیفیت زندگی فرد و مرگ

اختلال بلع (دیسفاژی) به معنای وجود مشکل یا دشواری در بلع مواد غذایی جامد یا مایع است. این مشکل علامت و نشانه بسیاری از بیماری ها بوده و ممکن است دائم، متناوب و یا پیش رونده باشد. در ایالت متحده آمریکا اختلال بلع در ۳۱ تا ۴۱ درصد از افراد دچار سکتة مغزی اتفاق می افتد که حدود ۲۱ درصد از قربانیان در سال اول بروز سکتة در اثر عوارضی مانند آسپیراسیون، عفونت دستگاه تنفسی فوقانی و ۶۱ تا ۶۵ درصد در سالهای بعد و در اثر آسپیراسیون و پنومونی فوت می کنند. نکته مهم در درمان اختلال بلع این است که همزمان با به کارگیری تمهیدات برای جلوگیری از آسپیراسیون و ورود غذا به سیستم تنفسی، به دریافت میزان کافی مواد غذایی به جهت پیشگیری از بروز سوءتغذیه نیز توجه شود. زیرا عموماً برای پیشگیری از بروز مشکلات جانبی ناشی از اختلال بلع، غذای فرد مورد نظر را بسیار رقیق کرده تا بلع آن راحت تر شود. حال آنکه بسیاری از این بیماران، اختلال در بلع مایعات دارند و غذاهای رقیق و آبکی مشکل آنها را دو چندان می کند. از اینرو درمان آنها اغلب نیازمند یک رویکرد تیمی و همکاری پزشک، متخصص تغذیه، روانشناس، گفتاردرمانگر و کاردرمانگر است.

ویژگی کلی رژیم غذایی در اختلال بلع

مصرف غذا به آرامی انجام پذیرد، غذا به طور کامل جویده شود (اگر بیمار در غذا خوردن وابسته است، قبل از دادن هر قاشق غذا از قورت دادن غذای قبل مطمئن شوید) افزایش دفعات مصرف مواد غذایی کاهش حجم غذا در وعده های غذایی، مناسب سازی قوام غذا با توجه به شرایط بیمار و تغلیظ کردن مایعات در مواردی که فرد اختلال در بلع مایعات دارد

علائم اختلال بلع شامل موارد زیر می شود:

سرفه یا صاف کردن گلو به خصوص بعد از اینکه چیزی می خورید یا می نوشید، احساس خفگی، احساس گیر کردن غذا در گلو، افزایش ترشحات حلق و دهان و برگشت غذا از معده از طریق دهان یا بینی

رژیم غذایی در اختلال بلع

بیماران مبتلا به اختلال بلع، نیازهای تغذیه ای ویژه ای دارند، پزشکان و متخصصین تغذیه علاوه بر توجه به کالری مواد غذایی به قوام و بافت غذای این بیماران نیز توجه ویژه دارند و غذاها و نوشیدنی هایی را تجویز می کنند که خوردنشان راحت تر و مطمئن تر است. برای مثال غذاهای نرم و غذاهایی که به تکه های کوچکتری تقسیم شده، قطعاً راحت تر از غذاهای سخت و خشک و تکه های بزرگتر، خورده می شوند. همچنین بلع مایعات غلیظ تر نسبت به مایعات رقیق مثل آب راحت تر است و بر این اساس ممکن است غلظت غذاها و نوشیدنی های مصرفی فرد بیمار با استفاده از مایعات، ژل ها و یا پودر ها تغییر داده شود.

در رژیم دیسفاژیک، سطوح مختلف نوشیدنی ها و غذاها تعریف شده و بسته به این که کدام یک برای هر فرد مناسب تر است، انتخاب می شوند. برنامه غذایی هر فرد، باید به گونه ای تنظیم شود که مواد غذایی کافی و متنوع را دریافت کند؛ با این حال، برخی از بیماران ممکن است در مصرف میزان کافی مایعات و غذا برای دریافت تمام انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، ناتوان یا دچار محدودیت باشند.

برای کبد چرب چی بخوریم؟

بیروی از یک رژیم غذایی کامل و غنی از مواد مغذی، فیبر، پروتئین حیوانی و گیاهی و چربی های غیراشباع، بهترین راه برای بهبود سلامت کبد، کاهش خطر بیماری و کاهش وزن است. به طور کلی این برنامه غذایی مبتنی بر غذای کامل باید سرشار از میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل باشد و مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قند، نمک، کربوهیدرات های تصفیه شده، چربی اشباع و الکل محدود شود. در ادامه با ۱۰ مورد از غذاهای مفید برای کبد چرب و فواید آنها آشنا خواهیم شد.

قهوه برای کبد چرب

نوشیدن یک فنجان قهوه در روز می تواند به محافظت از کبد در برابر کبد چرب غیر الکلی کمک کند. همچنین به نظر می رسد قهوه تعداد آنزیم های غیرطبیعی کبدی را در افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری های کبدی هستند، کاهش می دهد. بر اساس نتایج حاصل از یک مطالعه در سال ۲۰۲۱، محققان دریافتند که مصرف منظم و متعادل قهوه با کاهش خطر ابتلا به NAFLD و همچنین کاهش خطر پیشرفت فیروز کبد در بیماران مبتلا به کبد چرب، مرتبط است. از آنجایی که قهوه باعث افزایش سطح آنتی اکسیدان گلوکاتیون نیز می شود، در خنثی سازی رادیکال های آزاد و آسیب رسان به سلول های کبدی نیز نقش دارد.

بهترین سبزی برای کبد چرب

ترکیبات موجود در اسفناج و سایر سبزیجات برگدار ممکن است به مبارزه با بیماری کبد چرب کمک کند. یک مطالعه مشاهده ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که خوردن اسفناج به دلیل نیترات و پلی فنول های متمایز موجود در برگ سبز آن، خطر ابتلا به کبد چرب غیر الکلی را کاهش می دهد. این اثرات در مورد اسفناج خام قابل استناد است زیرا پختن اسفناج (و سایر سبزیجات برگدار) ممکن است محتوای پلیفنول و فعالیت آنتی اکسیدانی را کاهش دهد. در چند مطالعه دیگر نیز مشاهده شده است که مصرف سیر و مکمل سیر نیز تاثیر مثبتی بر پروفایل متابولیک افراد مبتلا به NAFLD داشت.

چه حبوباتی برای کبد چرب خوب است؟

لوبیا و سویا دو حبوبات برای کبد چرب هستند که می توانند در کاهش ریسک ابتلا به کبد چرب غیر الکلی نقش داشته باشند. حبوباتی مانند عدس، نخود، سویا و نخودفرنگی نه تنها از ارزش غذایی بالایی برخوردارند، بلکه با داشتن نشاسته مقاوم به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کنند. به کار بردن حبوبات در برنامه غذایی می تواند به کاهش سطح قند و چربی خون در افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن نیز کمک کند. نقش سویا نیز در محافظت از کبد احتمالا با محتوای بالای پروتئین بتا-کنگلیسین آن مرتبط است. تحقیقات نشان داده اند که این پروتئین تا حدی از تجمع چربی احشایی جلوگیری نموده و در کاهش سطح تری گلیسرید نیز اثرات مثبتی به همراه دارد.

ماهی برای کبد چرب

ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، قزل آلا و ماهی تن، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به کاهش التهاب در بدن کمک نموده و با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط هستند. تحقیقات نشان داده اند که مصرف منابع غذایی و مکمل امگا ۳ با کاهش محتوای چربی کبد، افزایش HDL و کاهش سطح تری گلیسرید در افراد مبتلا به NAFLD یا استئاتوهپاتیت غیر الکلی مرتبط است. افزودن بیشتر چربی های امگا ۳ به رژیم غذایی تنها چیزی نیست که باید در نظر بگیرید. نسبت چربی های امگا ۳ به چربی های امگا ۶ نیز مهم است. نسبت بالای امگا ۶ به امگا ۳، می تواند زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله اختلالات کبدی را فراهم سازد. بنابراین، علاوه بر افزودن بیشتر چربی های امگا ۳ مفید به برنامه غذایی خود، توصیه می شود مصرف اسیدهای چرب امگا ۶ التهاب زا، که در روغن های گیاهی و کره یافت می شود، را نیز کاهش دهید.

جو دوسر برای کبد چرب

غذاهای غنی از غلات کامل و فیبر مانند بلغور جو دو سر با کاهش خطر ابتلا به بیماری NAFLD مرتبط است. فیبر ابزار مهمی برای هضم بوده و فیبرهای خاص موجود در جو دوسر ممکن است به ویژه برای کبد مفید باشد. جو و بلغور جو دوسر سرشار از ترکیباتی به نام بتاگلوکان هستند. بتا گلوکان ها از نظر بیولوژیکی در بدن بسیار فعال بوده و به تعدیل سیستم ایمنی و مبارزه با التهاب کمک می کنند و ممکن است در کاهش خطر دیابت و چاقی نیز نقش داشته باشند. طبق مطالعات، یک رژیم غذایی غنی از مواد غذایی با فیبر بالا مانند جو برای مبتلایان به کبد چرب غیر الکلی موثر است و می تواند به کاهش تری گلیسرید کمک کند.

کدام تخمه برای کبد چرب مفید است؟

دانه های آفتابگردان یک منبع غذایی سرشار از ویتامین E است. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند از کبد در برابر آسیب محافظت کند. در حالی که بیشتر تحقیقات در این زمینه بر روی مکمل ویتامین E متمرکز است، باید بدانید که یک وعده ۱۰۰ گرمی تخمه آفتابگردان حدود ۲۰ میلی گرم ویتامین E دارد که بیش از ۱۰۰ درصد ارزش توصیه شده روزانه است. دقت نمایید که زیاده روی در مصرف دانه های روغنی ممکن است با دریافت کالری بیشتر و چاقی همراه باشد. بنابراین، توصیه میشود از تخمه آفتابگردان در مقادیر کم بر روی سالاد یا میان وعده های سالم استفاده نمایید.



روابط کاری؛ راهکاری برای برقراری ارتباط با همکاران در محیط کار

**الهام توکلی / مسئول مرکز توانبخشی و مراقبت
در منزل آسایشگاه خیریه کهریزک البرز**

به احتمال زیاد، درمورد اهمیت ایجاد روابط کاری خوب در محل کار شنیده‌اید، اما با این حال، شاید به طور واضح مشخص نباشد که یک رابطه‌ی کاری باید شامل چه مواردی باشد و چگونه می‌توان آن را برقرار کرد. یادگیری بیش‌تر درمورد روابط کاری به شما کمک می‌کند تا با تیم خود ارتباط موثر و بهتری داشته‌باشید و فضای مثبت‌تری را فراهم کنید.

رابطه‌ی کاری چیست؟

روابط کاری ارتباطاتی هستند که با همکاران و مدیران خود برقرار می‌کنید اگرچه ممکن است روابطی که با همکاران و مدیران برقرار می‌کنید به اندازه‌ی روابطی که با خانواده و دوستان برقرار می‌کنید صمیمی نباشند، اما روابط بسیار حیاتی‌ای محسوب می‌شوند. داشتن تعامل با دیگران اصل مشترک تمامی مشاغل است. حتی اگر به صورت فریلنسینگ و آنلاین کار می‌کنید، باز هم باید با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید تا فضای کار مطلوبی داشته و در شغل خود سرآمد باشید. درک این نکته که روابط کاری با رابطه‌ی شخصی متفاوت است، اهمیت دارد. رابطه‌ی شخصی شامل به اشتراک گذاشتن احساسات و حقایق زندگی شخصی ماست، اما روابط کاری یک ارتباط رسمی هستند و با هدف خاصی، مانند بهبود کار تیمی و افزایش بهره‌وری، شکل می‌گیرند. ایجاد روابط کاری قوی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های شغلی است و دلایل متعددی برای آن وجود دارند که عبارت‌اند از:

کار تیمی مؤثر

داشتن روابط کاری خوب همکاران و کار تیمی با یک‌دیگر تأثیر مثبتی بر عملکرد آن‌ها خواهد داشت. روابط خوب دربرگیرنده‌ی احترام، ارتباط و صداقت است که در کار تیمی بسیار مفید هستند.

بهبود روحیه‌ی کارمندان

افرادی که روابط کاری خوبی با یک‌دیگر دارند، از هرگونه اختلاف و دعوایی دوری می‌کنند و با احترام و حسن‌نیت متقابل با یک‌دیگر رفتار می‌کنند. در محیط کاری‌ای که این نوع فرهنگ ترویج می‌یابد، کارمندان به طور معمول شادتر هستند و استرس کم‌تری دارند.

افزایش بهره‌وری و رضایت‌مندی کارمندان

وقتی افراد در فضای کار با یک‌دیگر کنار می‌آیند و به عنوان اعضای تیم با یک‌دیگر همکاری می‌کنند، بازده بیش‌تری دارند. بهبود بهره‌وری به افزایش رضایت شغلی و انگیزه در افراد منجر می‌شود.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباط با همکاران در محیط کار، ارتباطات مؤثر است که شامل گوش دادن فعال و صحبت کردن می‌شود. شما باید به‌خوبی به همکار یا مدیرتان گوش بدهید و با نقطه‌نظر آن‌ها نیز آشنا شوید. به غیر از توجه کردن به نظرات همکاران، باید تلاش کنید تا از شرایط شخصی آن‌ها نیز آگاه باشید؛ به عنوان مثال، اگر یکی از همکاران شما در حال تجربه‌ی چالشی در زندگی شخصی است، به او گوش دهید و مراقب واکنش‌های خود باشید؛ همچنین، ارتباط غیر کلامی مانند زبان بدن را فراموش نکنید.

ثابت‌قدم و قابل‌اعتماد باشید

اعتماد جنبه بسیار مهم هر رابطه‌ای است. اگر عضو یک تیم هستید، مطمئن شوید که کار خود را در زمان مقرر تحویل می‌دهید. همکارانتان را حمایت کنید و در مواقع نیاز به آن‌ها کمک کنید تا اعتمادشان را جلب کنید. در برقراری روابط کاری ثابت‌قدم باشید. برای اعتماد سازی میان همکاران خود و اعضای تیم، باید قابل‌اعتماد و حمایت‌گر باشید. زمانی که مردم به شما اعتماد می‌کنند، برای تجربیات، قضاوت‌ها و نظرات شما ارزش قائل خواهند شد. سخت‌کوشی، صداقت و رفتار حرفه‌ای ویژگی‌هایی هستند که باعث پیشرفت شغلی می‌شوند و به شما کمک می‌کنند تا در هر موقعیتی تأثیرگذار باشید. در صورتی که همکاران بتوانند به یک‌دیگر اعتماد کنند، در جلسات کاری ایده‌های خود را با یک‌دیگر به اشتراک می‌گذارند و پیشنهادهای سازنده‌ای را ارائه می‌دهند.

از شایعات دوری کنید

اگر می‌خواهید روابط کاری مثبتی را در محل کار خود ایجاد کنید، بهتر است از غیبت کردن و شایعه سازی در محیط کار دوری کنید. اگر درباره‌ی همکار دیگری شایعه‌ای شنیدید، در آن بحث شرکت نکنید و سعی کنید موضوع را تغییر دهید. اگر با همکاران مشکلی دارید، ابتدا سعی کنید به طور مؤدبانه و صادقانه‌ای با او صحبت کنید. اگر این گفت‌وگو نتیجه‌ی مثبتی در بر نداشت، می‌توانید با مدیر و همکار موردنظران جلسه‌ای داشته‌باشید و به صورت شفاف و حرفه‌ای به این مسئله رسیدگی کنید. تلاش کنید که هنگام صحبت کردن در مورد همکاران، به ویژگی‌های مثبت او اشاره کنید. با این‌که غیبت و بدگویی در محل کار به سرعت شایع می‌شود، تعاریف مثبت نیز می‌توانند به همان میزان گسترش یابند.

مثبت بمانید

وقتی با چالش یا موقعیتی استرس‌زا روبه‌رو می‌شوید، مثبت بمانید تا انگیزه خود را حفظ کنید. به جای ابراز نگرانی، نظرات جدیدی را ارائه دهید و خود و همکارانتان را تشویق کنید. تقویت نگرش مثبت در محیط کار، به شما کمک می‌کند تا به شخصی تبدیل شوید که دیگران به دنبال کمک یا راهنمایی گرفتن از او هستند و می‌توانید روابط کاری فوق‌العاده‌ای را ایجاد کنید.

قدرشناسی و احترامتان را به افراد نشان دهید

پایه و اساس روابط موفق «احترام» است؛ به طور کلی، توجه و مراقبت باعث بهتر شدن فضای کار می‌شود و افراد آن را به‌خوبی تشخیص می‌دهند و قدردانی نیز می‌کنند. سعی کنید با تمام افراد تیمتان مدارا و همدلی داشته‌باشید و با تأیید و تحسین مشارکت‌های آن‌ها، یک محیط کار انگیزشی فراهم کنید.

چگونه با کارمندی که درست کار نمی کند برخورد کنیم؟

فاطمه طلائی زاد انزابی /
کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی
آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

تقریباً همه مدیران در دوران مدیریت خود حداقل یک کارمند داشته اند که مشکل آفرین بوده است. باید گفت که داشتن کارمندی که درست کار نمی کند بخشی جدانشدنی از تجربه دوران مدیریت است. معمولاً کارمند یا کارمندانی در شرکت هستند که وظایفشان را با دقت انجام نمی دهند، یا برقراری ارتباط با آنها دشوار است یا به سختی با اعضای تیم هماهنگ می شوند یا ... متأسفانه بیشتر کارفرمایان مجبور هستند زمان و انرژی بسیاری را صرف آموزش و انگیزه دادن به چنین کارمندانی کنند. حتی بیشتر مدیران در بسیاری اوقات به فکر اخراج این دست از کارمندان می افتند، اما در نهایت به دلایل مختلف از تصمیم خود منصرف می شوند.

راهکارهای جلوگیری از پرت شدن کارمندان به گرداب ناکارآمدی و ناامیدی:

به صحبت هایشان گوش کنید

معمولاً زمانی که کارمندی کار نمی کند یا کار کردن با او سخت می شود، او را از دایره توجه خود خارج و مسئولیت ها را به دیگر کارکنان واگذار می کنیم. با این حال، مدیران با تجربه در چنین شرایطی روش دیگری را در پیش می گیرند. آن ها سعی می کنند توجه ویژه ای به این کارمندان داشته باشند زیرا می دانند که تنها راه بهبود این است که درک درستی نسبت به موقعیت به دست بیاورند و حتی بتوانند خودشان را به جای ایشان تصور کنند. در بسیاری از مواقع، تنها گوش دادن به صحبت های این کارمند می تواند مشکل را برطرف کند. شاید در لابه لای این صحبت ها متوجه شوید مشکل پیش آمده تقصیر کارمندان نیست و به راحتی قابل رفع است. به این ترتیب، کارمندی که تا دیروز با سختی کار می کرد ناگهان به کارمندی تبدیل خواهد شد که وظایفش را به موقع انجام می دهد.

ارزبایی عملکرد کارمندان و گزارش نتیجه

بیشتر مدیران همیشه از رفتار و عملکرد کارکنانشان ناراضی هستند، اما هیچ وقت تلاش نمی کنند که این بازخورد را با کارکنان در میان بگذارند و به عملکردشان جهت ببخشند. درست است که انتقال نارضایتی به کارمندان کار دشوار و آزاردهنده ای است، اما مدیران با تجربه می دانند این مسائل را چگونه باید بیان کنند که موجب ناراحتی و دلخوری نشود و در عین حال، به پیشرفت کارکنان کمک کند.



مستندسازی کنید

هر زمانی که با کارمند خود به مشکل برخوردید، نکات مهمی که باید به او یادآوری شود را یادداشت کنید. بسیار اتفاق افتاده که مدیران به دلیل آنکه مدرکی علیه کارمند شان ندارند، نتوانستند عذر او را بخواهند. بیشتر اوقات دلیل نداشتن مدارک، خبرخواهی نابه جای کارفرمایان است زیرا نمی خواهند رویکرد منفی نسبت به کارمند خود داشته باشند. آن ها تصور می کنند اگر مشکلات موجود را با کارمندان خود در میان گذارند، این مشکلات خود به خود برطرف می شوند. مدیران خوب می دانند که جمع آوری مدرک جبهه گیری علیه یک کارمند نیست، بلکه عملی محتاطانه است. مطمئناً اگر مشکل موجود با یک گفتگو قابل حل باشد، این مستندات اعتبار خود را از دست خواهند داد و خیال کارفرما از بابت روند کار راحت می شود.

بر روی حرف خود پافشاری کنید

اگر از رفتار یا عملکرد خاصی نارضایتی دارید، همیشه به آن ناراضی باشید و در شرایط متفاوت نظر خود را تغییر ندهید. کارمندان بیش از آنکه به حرف هایتان توجه کنند، عملکردتان را زیر نظر دارند. کارمندی که درست کار نمی کند با زیر نظر گرفتن نوع برخورد شما متوجه می شود که شما چندان هم نسبت نظراتتان پافشاری ندارید. به همین دلیل وظایفش را به تاخیر می اندازد. بهترین کار این است که برای خودتان استانداردهای خاصی تعریف کرده و آن ها را با دقت رعایت کنید.

ضرب العجل تعریف کنید

به کارمندان خود بگویید اگر شرایط کار را تغییر ندهند، پیامدی در انتظارشان خواهد بود. اگر شرایط باز هم تغییر نکرد، به عنوان یک مدیر خوب، باید وارد جزئیات شوید. برای مثال می توانید به کارمند خود بگویید که "من به تو ایمان دارم و می دانم که می توانی این کار را به بهترین شکل انجام دهی". یا می توانید به او هشدار دهید. برای مثال به او بگویید "اگر این کار را انجام ندهی، انتظار پاداش و ترفیع شغلی را نداشته باش". اگر کارمندی که درست کار نمی کند باور داشته باشد که بی مسئولیتی اش عواقبی به دنبال ندارد، چرا باید عملکرد خود را اصلاح کند؟

فرایند فعالیت شرکت را تغییر دهید

مدیران خوب به راحتی از کارمند خود ناامید نمی شوند و همیشه امیدوار هستند که کارمندشان پیشرفت کند. برای این دسته از مدیران اخراج، آخرین مرحله است. آن ها می خواهند مطمئن شوند که پیش از خواستن عذر کارمندشان، همه ی روش ها را امتحان کرده اند. اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار دارید، باید گفت وگوی مفصلی با مدیران منابع انسانی داشته باشید. به این ترتیب مطمئن خواهید شد که اخراج، آخرین راهکار موجود برای مقابله با این مشکل است.

مشکل موجود را به خوبی بررسی کنید

در چنین مواقعی به بررسی همه جوانب موجود بپردازید. در این روند فکری، مطمئن شوید که از هر دو بُعد مثبت و منفی به ماجرا نگاه کنید. مدیران با تجربه همیشه تلاش می کنند با فاصله گرفتن از ماجرا، کلیت آن را با دقت بررسی کنند. این کار باعث می شود به دقیق ترین شکل ممکن موقعیت را درک کنند.

شجاع باشید

برای یک مدیر خوب، اخراج کارمندان سخت ترین کار جهان است. اگر مجبور به اخراج کارمندتان شدید، آن را به درست ترین روش انجام دهید. نیازی به بهانه تراشی، به تعویق انداختن یا محول کردن آن به شخصی دیگر ندارید. بهترین مدیران، مسئولیت سخت ترین کارها را خودشان بر عهده می گیرند. و اگر شرایط به نوعی عوض شد، با شجاعت اشتباه خود را بپذیرید.

ضرورت محبت به والدین

الناز قدیمی / کارشناس مددکاری اجتماعی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

محبت و مهربانی با پدر و مادر، امری است که عقل و شرع به ضرورت آن اقرار می کنند. خداوند مهربان در قرآن مجید می فرماید:

وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ (اسراء: ۲۴)

از روی محبت و مهربانی، بال فروتنی را برای پدر و مادر فرو آور.

بی تردید، اگر انسان به زحمت ها و رنج های بی شائبه والدین توجه کند، هرگز نیکی های آنان را از یاد نمی برد. امام زین العابدین علیه السلام می فرماید: حق مادرت آن است که بدانی، او به گونه ای تو را حمل کرد که هیچ کس کسی را چنین حمل نکرده است و چنان ثمره ای از قلبش را به تو داده است که هیچ کس به کسی نمی دهد.

او با جوارحش تو را حفظ کرده و هراسی از آن نداشته است که با وجود گرسنگی، تو را سیر و با وجود تشنگی، تو را سیراب کند و تو را بپوشاند. در حالی که خود برهنه است. خوبشتن را در آفتاب، سایبان تو سازد و از برای تو از خواب دست کشد و تو را از گرما و سرما حفظ کند تا برای او باقی بمانی و تو نمی دانی سپاسش را به جای آری، مگر به یاری و توفیق الهی.

اگر شخصی کوچک ترین نیکی و احسانی در حق انسان به جای آورد، عقل تشکر و قدردانی از او را لازم می داند، حال با توجه به این که پدر و مادر سمبل نیکی و احسان به فرزند هستند و از جان خود برای پرورش او مایه می گذارند، سزاوارترین انسان ها برای احترام و قدردانی اند.

خوش زبانی و خوش رفتاری با والدین

بهترین راه برای ابراز محبت به پدر و مادر، نرم گویی و خوش زبانی با آنهاست. پیشوایان معصوم علیهم السلام که بزرگ ترین مربیان بشری هستند، تندی به پدر و مادر را نهی کرده اند و حتی صدای ما نباید از صدای آنان بلند باشد چه رسد به این که خدای ناکرده با آنان به زشتی سخن بگوییم که سخن زشت و ناسزا گفتن به والدین، از گناهان کبیره است. امام صادق علیه السلام سفارش کرده است: «حتی» هنگامی که پدر و مادرتان شما را می زنند، شما از درگاه خدا برای آن دو طلب غفران و بخشش کنید. باز همان حضرت می فرماید:

«اگر پدر و مادر صدایشان را بلند کردند شما صدایتان را آهسته کنید و با آرازش با آنان سخن بگویید.»



حتی نباید پدر و مادر را به نام کوچک صدا بزنند. نگریستن از روی مهربانی و عطف به صورت والدین، عبادت است. امام صادق علیه السلام می فرماید: «هیچ گاه چشمانت را از نظر کردن به والدین پر مکن، مگر با رحمت و مهربانی.» خداوند در قرآن کریم در توصیه ای نیکو به همه آدمیان می فرماید: «وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا: با آنان با احترام سخن بگوی. (اسراء: ۲۴) پس اگر می خواهیم محبت خود را به آنان اظهار کنیم و سپاس گزار و قدردان آنان باشیم، این سخن امام را به خود تلقین کنیم که: «در همه حال سپاس گزار والدین باشید، حتی در مواقعی که گفتار و کردار والدین مطابق میلان نباشد». مطیع بودن در قبال پدر و مادر نشان دهنده محبت به آنهاست.

رعایت حرمت والدین

از آیه ها و روایت های تربیتی برمی آید که احسان به پدر و مادر در همه حال لازم است. هرگاه یکی از پدر و مادر یا هر دو آنان پیر شوند، فرزند باید متکفل امور آنان باشد، نه اینکه اداره امور آنان را به دیگران بسپارد و خود از زیر بار این مسئولیت شانه خالی کند. سپردن والدین پیر به خانه های سالمندان، خلاف مقتضای انسانیت و وجدان بشری است. پدر و مادر، تنها محتاج خوراک، پوشاک و خدمات معمولی و مادی نیستند، بلکه نیازمند محبت و دست گیری و مهربانی اند و این نیازمندی آنان، در خانه سالمندان و آسایشگاه ها تأمین نخواهد شد. هیچ فرزندی هرگز نباید از نگره داری و خدمت رساندن به پدر و مادر، اظهار انزجار و خستگی کند. البته نیکی به والدین، نباید تنها در زمان حیات و زندگی آنان باشد، بلکه پس از مرگ آن عزیزان نیز باید احسان به آنها را ادامه داد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «سرور نیکوکاران در روز قیامت، مردی است که بعد از فوت والدین، به آنان نیکی کرده است.» نیکی به پدر و مادر پس از مرگ، به صورت استغفار برای آنان، نماز خواندن، صدقه دادن، حج نمودن، روزه گرفتن از طرف آنان، ادای دین و اطعام فقرا تجلی می کند. چنان که احترام گذاشتن به آنان در زمان حیات نیز با کارهایی چون پیش قدم نشدن از آنان، ننشستن پیش از آنان، بلند شدن در مقابل آنان، فرو بردن خشم و ناراحتی خود، صدای خود را بلند نکردن و نخواندن آنان با اسم کوچک شکل می گیرد.

ضرورت های مدیریت "مبتنی بر ارزش"

آرزو حسن زاده لیاپی / مدیر امور اجتماعی
آسایشگاه خیریه کهریزک البرز



ضرورت تبدیل مدیران به رهبران و تسهیل گران:

تسهیلگری یک مهارت کلیدی و فراگیر است که بر تمام بخش های اقتصاد و تمام جنبه های زندگی گروهی تاثیر می گذارد. این مهارتی است که مدیران باید آن را در خود ایجاد کنند. در این صورت قادر به افزودن ارزش واقعی به سازمان ها و بطور کلی به اقتصاد موسسه خود می باشند. تیم هایی که توسط یک مدیر آشنا با فنون تسهیلگری اداره می شوند می تواند روند موثرتری را در طراحی و اجرا، ایفا کنند. یک تسهیلگر موثر، سازمان را قادر می سازد تا با موفقیت از پس موضوعات مبهم برآید. به آن ها کمک خواهد کرد تا احساسات و چالش های مربوط به ارزش های بنیادین اشخاص را مدیریت کنند. این استراتژی، سازمان ها را توانمند می سازد تا روشی را ایجاد کنند که تسهیلگری را نه تنها به عنوان یک مهارت، بلکه به عنوان یک نظام و فرآیند مدیریتی، درون سازی کنند. بنابراین، یکی از راه های کلیدی مدیریت، سرمایه گذاری در تسهیلگری ساختارمند و معتبر است. تسهیلگران می دانند چگونه از مدل یا ابزار مناسب در مکان مناسب برای رسیدن به مفیدترین پاسخ استفاده کنند. با این کار، به گروه ها امکان تصمیم گیری و رسیدن به یک توافق پایدار و قدرتمند که از تعهد و پذیرش برخوردار است را می دهند. در هر نوع تسهیلگری، موارد مربوط به کار (مسئولیت راهبر کار) و روش هایی برای روند کار (مسئولیت تسهیلگر) وجود دارد. راهبر کار و تسهیلگر باید با هم کار کنند. راهبر کار شخصی است که مسئول کیفیت خروجی کار است. تسهیلگر شخصی است که مسئول طراحی روند کار مناسب می باشد.

ضرورت تخصص گرایی، استقلال عمل و پاسخگویی در میان کارکنان:

تخصص گرایی به معنای سنجش افراد برای یافتن شایسته ترین هاست. شایسته ترین هایی که در لایه های سازمان نظر تخصصی داشته و بتوانند در خلق آینده کسب و کار نقش مؤثری ایفا نمایند. انتخاب درست فرد برای یک موقعیت شغلی، می تواند به صورت مستقیم روی افزایش سطح بهره وری و کارآمدی یک سازمان، صرفه جویی در وقت و منابع، کاهش بار کاری دیگر کارمندان، ظهور ایده ها و چشم اندازهای جدید و ... تأثیر داشته باشد. استقلال و آزادی عمل در کار و افزایش مسئولیت و تنوع شغلی، نقش اصلی را در توانمندسازی کارکنان سازمان دارد. توانمندسازی کارکنان شامل تمام روش هایی است که باعث تقویت مهارت های کارکنان، ایجاد اعتماد به نفس و انگیزش و ایفای هرچه بهتر مسئولیت ها می شود. سازمان های نوآور در درون سازمان خود به پرورش بسیاری از مبتکران دست می زنند و با باز گذاشتن میدان عمل ایشان، افراد را به آفریدن تشویق می کنند و با تشویق و ایجاد روحیه خطرجویی، استقلال عمل را به شیوه ای شگفت انگیز در همه رده های سازمانی روان می سازند و آزمایش های شایسته را پشتیبانی می کنند و زمینه را برای نوآفرینی مهیا می سازد. پاسخگویی، تعهد مدیران و کارکنان سازمان برای پاسخ دادن نسبت به پیامدهای انجام مسئولیت هایشان است. پاسخگویی فرایندی است که به موجب آن همه کارکنان سازمان در برابر اختیارات و وظایف محوله باید مسئولیت پذیر باشند.

اگر چه در گذشته مقوله ارزش ها، بین رویکردهای مدیریتی از اهمیت زیادی برخوردار نبود، ولی امروزه ارزش ها در روندهای مدیریتی از نقش محوری برخوردار هستند. شتاب تحولات در عصر ما، به حدی است که نمی توان وقایع و رویدادهای آینده را با معادلات عادی و ساده پیش بینی کرد. پیچیدگی و رشد فزاینده پدیده ها سبب شده است دیگر نتوانیم با اتکا به تجربه ها و رویکردهای سنتی، موفقیت سازمان های کسب و کار را در آینده تضمین کنیم. مجموع این شرایط سبب شده است صاحب نظران رویکردهای جدیدی را برای مقابله با چالش های فوق بیابند. یکی از این رویکردهای نوین، رویکرد مدیریت پرمبنای ارزش ها است. این تغییر جهت در کانون توجه مدیریت، عمدتاً ناشی از تقاضای فزاینده مدیران به مسئولیت پذیری حرفه ای، کیفیت و مشتری مداری بوده است.

ضرورت بهبود کیفیت و مشتری مداری:

مشتری مداری شیوه ای از کسب و کار است که در آن همه اعضای تیم و سازمان تلاش می کنند تا مشتری در تمام مراحل خرید تجربه مثبتی داشته باشد. هدف مشتری مداری، در درجه اول جلب رضایت مشتری و تبدیل او به مشتری وفادار و سفیر برند و سپس فروش بیشتر و موفقیت کسب و کار است. مهارت هایی برای مشتری مداری لازم است که عبارتند از:

همدلی، توانایی درک و عمل بر اساس داده های مشتری، چابکی، ارتباط موثر، گوش دادن فعال، مهارت حل مسئله، تمرکز مشتری. مشتری مداری در بازاریابی یک استراتژی است که به پیام شرکت به مشتری توجه ویژه دارد. از جمله تاکتیک های مشتری مداری در بازاریابی می توان به تولید محتوا توسط کاربر، بازخورد مشتری و نظرسنجی اشاره کرد. هدف مشتری مداری در بازاریابی، تبدیل مشتریان به تبلیغ کنندگانی است که از طریق ارجاع و بازاریابی دهان به دهان، مشتریان جدیدی تولید می کنند.

ضرورت ایجاد ساختارهای سازمانی تخت تر و چالاک تر:

همگام با تغییرات شگرف در شرایط انسانی، فنی و مدیریتی سازمانها لازم است تجدید نظر اساسی نسبت به رویکرد طراحی ساختارهای سازمانی صورت گیرد. افزایش قابلیت های نیروی انسانی، لزوم انعطاف پذیری و چابکی در شرایط متغیر محیطی، افزایش بلوغ سازمانی و توسعه سیستم های اطلاعاتی و امکان نظارت برخط بر تصمیمات زبردستان، امکان بکارگیری ساختارهای منعطف، ارگانیک و مسطح (تخت) را فراهم کرده است.



"قسمت سوم"

بررسی مسئولیت های حقوقی و کیفری کادر درمان در مقابل بیماران

دانیال فقیهی / مدیر امور حقوقی کادر درمان آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

((در دومین قسمت از مقاله "بررسی مسئولیت های حقوقی و کیفری کادر درمان در مقابل بیماران"، به حقوق پزشکان به عنوان بزه دیده پرداخته شد. مباحث مختلف مربوط به این مقوله مورد واکاوی قرار گرفت و مسئولیت کیفری کادر درمان در مقابل بیماران تا آنجا پیش رفت که "قانون خودداری از کمک به مصدومان و رفع مخاطرات جانی" مورد اشاره این مقاله بود. با پایان دادن به این مبحث، به "ارتکاب جرائم فعلی از طریق ترک فعل" خواهیم رسید و پس از آن، ادامه مقاله. با ما همراه باشید:))

در پرونده مطروحه در خمینی شهر اصفهان، با توجه به ماده قانونی پیشگفته، برای پزشک و پرستار خاطی، تعیین کیفر شده است. شرح پرونده مربوطه از قرار ذیل است: «محتویات پرونده حاکی است که فرد شاک، بعد از ظهر روز جمعه مورخ ششم آذرماه سال ۱۳۹۴، فرزند پنجساله خود را که در اثر برخورد با شیشه درب اتاق منزل از ناحیه چانه دچار بریدگی شده بود، به اورژانس بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر منتقل مینماید. پزشک مربوطه، معاینه و دستور مداوا و بخیه کردن محل جراحت را صادر و پرستار مربوطه اقدام به بخیه جراحات میکند. سپس، به علت عدم توان مالی در پرداخت هزینه های اعلام شده از واحد حسابداری بیمارستان، خانواده بیمار به سوپروایزر مراجعه و نامبرده نیز دستور حذف بخشی از هزینه های درمانی را صادر میکند. با این وجود، خانواده بیمار توان پرداخت هزینه اعلامی را نداشته است. در نتیجه، پرستار به دستور پزشک مربوطه، مصدوم را روی تخت خوابانیده و اقدام به کشیدن بخیه های وی مینماید. سپس به خانواده بیمار میگوید که اینک محل جراحات را در جای دیگری بخیه کنید. در نهایت با تشکیل پرونده و تعقیب کیفری پرستار و پزشک مربوطه، هر یک به حبس طولانی و منع از اشتغال به حرفه های پزشکی و پرستاری به مدت یک سال و نیم محکوم میشوند. نکته قابل ذکر در پرونده این است که حسب وظیفه، پزشک و پرستار مکلف به کمک به بیمار و شخص آسیب دیده بوده که متأسفانه خودداری کرده اند (ترک فعل) و دچار این محکومیت شدند. مطلب حاضر در صدد بیان این مسئله است که چگونه ترک فعل میتواند موجب مسئولیت کادر درمان گردد.

ارتکاب جرائم فعلی از طریق ترک فعل

در قوانین جزایی برخی از کشورها مثل انگلستان، برخلاف قوانین آلمان، فرانسه و بعضی از ایالات آمریکا، حتی از پیشبینی جرم خاصی تحت عنوان «عدم مساعدت به افراد نیازمند کمک»، شبیه آنچه که در قانون مصوب سال ۱۳۵۴ ایران وجود دارد، خودداری شده است. بنابراین در مثالهای یادشده، اشخاص خودداری کننده از کمک، حتی تحت این عنوان نیز قابل تعقیب نخواهند بود. دلیل این امر از نظر اشخاصی چون پرفسور ویلیامز (یکی از طرفداران فردگرایی) آن است که با پیشبینی چنین جرمی، در واقع وظیفه اخلاقی به یک وظیفه قانونی تبدیل میشود.

این امر، افزون بر افزایش بیرویه حجم کار مأموران انتظامی و دادگاهها، شائبه دخالت نابجا در آزادیهای افراد را نیز پدید می آورد؛ زیرا بدینوسیله از اشخاص انتظار میرود که با کنار گذاشتن راحتی و آسایش خود، هر جا شخص نیازمند، کمکی را یابند به یاری او بشتابند و در غیر این صورت، علاوه بر سرزنش اخلاقی، با ضمانت اجرای کیفری هم مواجه میگردند. ضمن اینکه حدود و دامنه این انتظار هم معلوم نیست. برای نمونه اگر شخصی به درون آب افتاد، آیا از همه افراد ناظر انتظار میرود که به یاری غریق بشتابند؟ آیا کسی که وی را از آب بیرون کشیده است باید در صورت نیاز فرد غریق، به وی تنفس مصنوعی داده و او را به نزدیکترین بیمارستان برساند و اگر آن بیمارستان از پذیرش بیمار خودداری کرد، وی را به بیمارستان دیگر ببرد؟ آیا از مردم انتظار میرود که مثلاً با فروش وسایل اضافی خود، به یاری گرسنگان فلان منطقه قحطی زده بشتابند و در غیر این صورت همه آنها مجازات میشوند؟

اگر دخالت فرد، اوضاع را بدتر کرد، چه میشود؟ برای مثال، ممکن است شخصی در راستای اجرای وظیفه قانونی اش، با تنفس مصنوعی به یک غریق، باعث مرگ قربانی گردد. گرچه مشکلاتی از این دست، موجب عدم پذیرش جرمی تحت عنوان «خودداری از کمک به مصدومین» در حقوق انگلستان شده، لیکن در پاسخ باید گفت که انتظار عرف، یک انتظار معقول و متعارف است. به عبارت بهتر، عرف انتظار دارد که در اینگونه مواقع، هر فرد با توجه به وضعیت جسمی، روحی، روانی و حتی مالی خود، اقدامات متعارفی انجام دهد. پس به نظر میرسد تحت شرایطی، امکان ارتکاب جرایمی چون قتل و یا ایراد صدمه بدنی از طریق ترک وظیفه قانونی، وجود دارد. از این روی در بخش بعدی به بحث پیرامون شرایط مسئولیت کیفری در نظام حقوق کیفری ایران وجود یک وظیفه قانونی (و نه صرفاً اخلاقی) در اینجا منظور از قانون، صرفاً قانون جزا نیست؛ بلکه سایر قوانین لازم الاجرا را نیز در بر میگیرد. برای مثال، مطابق ماده ۱۱۸۶ «قانون مدنی»، نگهداری از اطفال، هم حق و هم تکلیف ابوبن است. همینطور، طبق ماده ۱۱۷۶ «قانون مدنی»، هر چند مادر مجبور نیست که به طفل خود شیر بدهد، اما اگر تغذیه طفل به غیر از شیر مادر ممکن نباشد، وی چنین وظیفه ای را خواهد یافت. در مواردی هم که افرادی مثل پزشک و پرستار، قراردادهایی را برای انجام وظیفه خاصی با دولت و یا اشخاص حقیقی یا حقوقی منعقد میکنند، به موجب ماده ۱۰ «قانون مدنی» ملزم به اجرای تعهدات ناشی از قراردادهای مذکور هستند و عدم اجرای این وظایف قانونی برای آنان تعهدآور خواهد بود.

با گسترش معنی «وظیفه قانونی» میتوان گفت با توجه به قواعدی مثل «قاعده لا ضرر» طبق اصل چهارم قانون اساسی:

«هیچکس نمیتواند اعمال حق خویش را وسیله اضرار به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد». با این توصیف، قاعده لا ضرر بیان میدارد که هیچکس نمیتواند برای استفاده از حق خود، موجب ورود ضرر به دیگری شود؛ چرا که هر شخصی وظیفه دارد به اشخاص دیگر صدمه وارد نکند

تحلیل پرونده بیمارستان خمینی شهر اصفهان

با توجه به توضیحات فوق، در تحلیل پرونده بیمارستانی میتوان بیان کرد که: در این پرونده، کودک خردسالی که دچار حادثه شده بود، باید فوراً مورد اقدامات درمانی قرار میگرفت (چراکه کودکان در فقه و قوانین داخلی و نیز قوانین بین المللی مانند پیمان نامه حقوق کودک مصوب سال ۱۹۸۹، به جهت ناتوانی در دفاع از خود، همواره مورد حمایت قانونگذار بوده اند). در این مطلب صرفاً به موضوع ترک وظیفه که منجر به مسئولیت پرستار و پزشک گردیده است، پرداخته میشود. همانطوری که در توضیحات بخشهای قبلی اشاره شد، هریک از پزشکان و پرستاران طبق قوانین و رابطه استخدامی خود با بیمارستان، مکلف به تلاش در جهت کاهش آلام بیماران و داشتن رابطه صمیمانه در فرآیند درمان هستند. انتظار عرف نیز همین است. از این رو هریک از پزشکان و پرستاران خاطی، یک «وظیفه اقدام» داشته و با دیدن وضعیت وخیم بیمار با توجه به سن کم و خونریزی، مکلف به پانسمان و بخیه زخم مربوطه بوده اند؛ ولی متأسفانه از پانسمان زخم در ابتدا خودداری و پس از بخیه نیز اقدام به کشیدن آن نمودند. آنچه که در این پرونده مشهود است، توانایی اقدام کادر درمانی در جهت درمان بیمار و سپس استنکاف از آن بوده است؛ زیرا با توجه به وضعیت بیمار در شرایط کاملاً عادی، توسل به این امر که امکان اقدام میسر نبوده، پذیرفتنی نیست، زیرا در بیمارستان مربوطه، به تعداد کافی پزشک و پرستار وجود داشته و از سوی دیگر، اقدامات انجام گرفته مستلزم وقت زیادی نیز نبوده است. نکته حائز اهمیت در این پرونده، رابطه سببیت بین صدمه و اقدامات پزشک و پرستار است. لازم به ذکر است که پرستار یا پزشک، نقشی در ایجاد صدمه به بیمار نداشته اند و به عبارت دیگر، بین صدمه و اقدام پزشک و پرستار هیچگونه رابطه سببیتی وجود ندارد.

حال این پرشی مطرح میشود که مبنای مسئولیت پزشک و پرستار چه بوده است؟

قانونگذار در برخی از حرف مانند پزشکی و پرستاری با توجه به مصلحت و موقعیت اجتماعی، قوانین خاصی وضع کرده است؛ بنابراین همانطور که اشاره شد، هریک از آنها دارای «وظیفه اقدام» بوده اند. قانون خودداری از کمک به مصدومین و رفع مخاطرات جانی، از جمله قوانینی است که در صورت مشاهده مصدوم و یا بیمار، برای دو گروه مجازات تعیین کرده است: گروه اول: مردم عادی، به شرطی که خود دخیل در حادثه باشند. گروه دوم: کسانی که حسب مسئولیت میتوانند کمک مؤثری نمایند و در صورت مشاهده باید فوراً اقدام نمایند؛ مانند کادر اورژانس، آتشنشانی، کادر درمانی و... در پرونده حاضر، پزشک و پرستار نه به خاطر صدمه حادث شده، بلکه به موجب ترک وظیفه ای که قانونگذار وجود آن را ضروری دانسته است، باید پاسخگو باشند. در این پرونده، پرستار نمیتواند به مکلف بودن خود به اجرای دستور پزشک استناد کند و از مسئولیت کیفری بگریزد؛ زیرا اجرای دستور پزشک باید در چهارچوب پرونده بالینی بیمار و در راستای مراقبت و درمان باشد، نه هر دستور غیر قانونی. چنانچه پرستار بدون دستور پزشک اقدام کرده باشد که قطعاً مسئول است و پزشک مسئولیتی ندارد؛ ولی اگر هم به دستور پزشک عمل کرده، حسب عرف، غیرقانونی بودن این موضوع برای پرستار خاطی کاملاً واضح بوده و بنابراین پرستار نیز مسئول است. مجازات تعیین شده از سوی دادگاه، منطبق با قانون بوده است و هیچگونه ایرادی به آن نمیتوان گرفت؛ ولی پزشک و پرستار مربوطه، موجب وهن حرفه پزشکی و پرستاری و از بین بردن اعتماد عمومی به پزشکان و پرستاران گردیده اند. پس ضرورت داشته است که ایشان به عنوان عنصری نامطلوب، حتی الامکان برای مدت کوتاهی از حرفه خود کنار گذاشته شوند. به همین منظور، دادگاه از مجازات تکمیلی استفاده نموده است؛ به طوریکه پزشک و پرستار هریک به مدت یک سال و نیم از اشتغال به این حرفه منع شدند. البته این جدای از مسئولیت انتظامی است که سازمان نظام پزشکی در خصوص آنان اتخاذ خواهد کرد. برای مسئول شناخته شدن تارک فعل (پزشک و پرستار) طبق قانون مجازات اسلامی، وی می باید دارای وظیفه اقدام بوده، توانایی انجام آن کار را داشته و نیز رابطه سببیت بین صدمه و آسیب وجود داشته باشد.

ادامه دارد...

و حال اگر شخصی این وظیفه را ترک کرده و موجب مسئولیت دیگری شود، به لحاظ حقوق کیفری قابل مجازات خواهد بود. و نظایر آن، ضرر نرساندن به دیگران و رفع خطرات ناشی از اعمال فرد، جزو وظایف قانونی اشخاص است و عدم انجام آن، موجب مسئولیت خواهد شد. در نظام حقوقی انگلستان نیز موارد مشابهی با این بند پیشبینی شده است. البته در نظام حقوقی این کشور، درباره ترک وظیفه علاوه بر قانون، مواردی چون وجود رابطه خاص ناشی از ایجاد خطر قبلی و پذیرش اختیاری مسئولیت نیز پرداخته اند. برای نمونه، در پرونده «دینام» در سال ۱۹۷۹، یک مأمور پلیس که به دلیل عدم جلوگیری از ضرب و شتم شخصی توسط دیگری موجب مرگ وی شده بود، به ارتکاب جرم سوء رفتار از سوی مأمور دولت، محکوم شد؛ چرا که پلیس، مکلف به جلوگیری از زد و خورد است و ترک این وظیفه موجب مسئولیت وی میشود. گاهی نیز ممکن است شخص، خود وظیفه مراقبت از دیگری را بر عهده گیرد و با این کار، انتظار کمک به او را در حالت نیاز ایجاد کند.

رابطه سببیت

شرط دوم برای انتساب نتیجه، یعنی نسبت دادن مرگ یا صدمه جسمانی به تارک فعل، وجود رابطه سببیت است. موضوع سببیت بحث مفصلی را می طلبد؛ لیکن در اینجا صرفاً به این مسئله در رابطه با بحث مسئولیت تارک فعل می پردازیم. در صورتی تارک فعل (پزشک یا پرستار) به دلیل مرگ یا صدمه جسمانی وارده بر دیگری مسئول خواهد بود که این نتیجه از ترک فعل وی ناشی شده باشد. بنابراین در صورت وجود یک عامل مستقل دیگر که مرگ قابل استناد به آن باشد، تارک فعل را نمیتوان مسئول نتیجه حاصله دانست. سؤال و ابهام این است: با توجه به اینکه به موجب «قانون خودداری از کمک به مصدومین و رفع مخاطرات جانی» مصوب سال ۱۳۵۴، برای همه افراد جامعه «وظیفه قانونی» کمک به افراد مصدوم و در معرض خطر جانی ایجاد شده است،

چرا در بحث فوق فقط از مسئولیت افراد

مثل پزشک و پرستار سخن گفتیم؟

در حالی که با توجه به این قانون و پیشبینی وظیفه مساعدت برای همه افراد، محدود کردن مسئولیت به افراد خاص، دلیلی ندارد. پاسخ این سؤال در این شرط دوم نهفته است؛ در مثالهایی که در بحث شرط اول درباره افراد خاص ارائه کردیم، علاوه بر وظیفه قانونی، رابطه سببیت بین ترک فعل و نتیجه هم وجود دارد. مثلاً در مورد مادری که به قصد رهایی از شر کودک تازه متولدش، به گریه های او ترتیب اثر نمی دهد و موجب مرگ او در نتیجه گرسنگی و تشنگی میشود، همه به درستی خواهند گفت که «مادر بچه اش را کشت» ولی در مورد کسی که با بی اعتنائی از کنار مصدومی میگذرد که کمی قبل یک راننده با او برخورد کرده و گریخته است، هیچکس مرگ مصدوم را به این فرد نسبت نمی دهد؛

بلکه همه راننده فراری را قائل میدانند که عمل او مقتضی مرگ بوده است. به همین دلیل نمیتوان پزشک یا پرستاری را که به رغم وظیفه قانونی از پذیرش بیمار یا مصدوم در بیمارستان خودداری میکند و در نتیجه مصدوم میمیرد، قاتل (اعم از عمد یا غیر عمد) دانست. زیرا مرگ مذکور، ناشی از بیماری یا مصدومیت بوده است؛ نه ناشی از عدم پذیرش در بیمارستان. اما هرگاه بیمار بستری در بیمارستان که دوران نقاهت را میگذراند، نیاز به تنفس مصنوعی پیدا کند و پزشک یا پرستار از ارائه وظیفه خود خودداری نماید، حسب مورد و بر اساس عنصر روانی خود، قاتل عمد یا غیر عمد خواهد بود؛ چون مرگ ناشی از ترک فعل پزشک یا پرستار بوده است.

توانایی اقدام

شرط سوم برای مسئول شناخته شدن تارک فعل در قبال مرگ یا صدمه جسمانی حاصله از ترک فعل، توانایی او برای انجام اقدام مورد نیاز است. قانون «مجازات خودداری از کمک به مصدومین و رفع مخاطرات جانی» مصوب سال ۱۳۵۴ نیز مجازات فرد خود داری کننده از کمک را منوط به «متوجه نبودن هیچ خطری به خود او یا دیگران» کرده است. همینطور اگر بیماری که تمایل به مردن دارد، خود مانع گذاشته شدن دستگاه تنفس مصنوعی از سوی پزشک یا پرستار شود، مسئولیتی متوجه آنها در قبال مرگ بیمار نخواهد بود.



نیلازمانی / روشن دل ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت علوم تربیتی

تعریف معنویت:

معنویت واژه ای است که امکان یک مفهوم پردازی دقیق از آن وجود ندارد. برای برخی معنویت عبارت است یک تغییر پارادایم که بر موضوعات ذهنی و تجربه تأکید کرده و متضاد با مذهب بی طرف و منصفانه است. از نظر برخی دیگر معنویت مترادف است با فاصله گرفتن از پارامترهای مذهب و حرکت به سمت قلمرو گسترده تر انسانیت، بطوری که نهایت نیاز انسان به ملکوت و فضای الهی را تضمین نماید. نویسندگان مختلف تعاریف متعددی از معنویت ارائه نموده اند، برخی با مفاهیم ماتریالیستی و کفر امیز و برخی با رویکرد خداپاوارانه و اعتقاد به وحدت وجودی. به عنوان مثال از نظر گریفین معنویت یک ویژگی درونی انسانی است که ذاتاً مبین هیچ گونه معنا و مفهوم مذهبی نیست. در این مفهوم گسترده تر معنویت یک کیفیت اختیاری نیست که ما بتوانیم تصمیم به نداشتن آن داشته باشیم. در این نگرش هر فردی دارای معنویت است. حتی اگر این معنویت، معنویتی ماتریالیستی یا نهیلیستی باشد.

رهبری و معنویت

در محیط کسب و کار امروز، معنویت باید به عنوان عنصری مهم از رهبری مورد توجه قرار گیرد. انجام این مهم عاملی اساسی در حرکت به سطوح بالاتر موفقیت درونی و بیرونی مورد توجه است. رهبری معنوی با تحقیق، تفکر، ادراک، ارزش گذاری و اقدام فرد در جامعه با روحیه ای تیمی و نه اقدام بصورت فردی در ارتباط است. این بدان معنی است که در بحث رهبری معنوی، کار تیمی بیش از کار انفرادی مورد نظر است. معنویت از طریق ایجاد فرصت شناخت قدرتی برتر توسط فرد شناختی درونی نیز برای فرد فراهم می نماید. همچنین این امر نیازمند فعالیت احساسی و شهود عمیق تری است.

رهبری معنوی

با وجود مطالعات زیاد در زمینه رهبری، هنوز این مفهوم به خاطر ماهیت پیچیده اش مبهم مانده است. رهبران خارق العاده در وهله اول به نظر می رسد که از میان پیروان بوجود آید به طوری که "ماکس دی پری" در کتاب خود تحت عنوان (رهبری به عنوان یک هنر) این موضوع را بیان کرده است. همچنین او گفته که اولین مسئولیت توصیف و تبیین واقعیت و آخرین آن سپاس از پیروان است که در میان این دو رهبر، باید یک خدمتگزار و وامدار باشد که "ماکس دی پری" این را تحت عنوان "رهبری معنوی" بیان می کند. در واقع رهبر معنوی کسی است که با استفاده از ارزش ها، طرز تلقی ها و رفتارهایی که لازمه انگیزش درونی خود و دیگران است.

بقای معنوی اعضای سازمان را فراهم می کند. او این کار را انجام می داد در حالی که هر یک از رهبران و پیروان سازمان از طریق دیگر همکاران احساس می کنند که دارای شغل با اهمیت و معنا دار هستند، رهبر معنوی اقدام به ایجاد چشم اندازی مشترک می کند. رهبر معنوی با استقرار فرهنگ سازمانی/اجتماعی بر اساس ارزش های انسانی موجب می گردد که کارکنان علاقه خاصی به خود و دیگران نشان دهند و این احساس در آنان بوجود می آید که سایرین نیز دارای اهمیت هستند و باید از آنان به خاطر شغلشان قدر دانی به عمل آید.

"فرهلم" از اولین پژوهشگرانی بود که واژه معنویت و رهبری را با هم برای تشریح معنویت در رهبری محیط کار استفاده کرد و از آن تاریخ، دیگران کوشش کردند تا به مدل او اعتبار بخشیده، به سوی تئوری رهبری معنوی رهنمون شوند. "فرای" با بهره گیری از تئوری های رهبری مبتنی بر انگیزش و تیوری های رهبری ارزش محور، رهبری معنوی را تشکیل شده از ارزش ها، نگرش ها و رفتار هایی تعریف نمود که برای ایجاد انگیزه درونی در خویشان فرد و دیگران بگونه ای که ایشان احساس بقاء معنوی از طریق عضویت و تعهد نمایند، ضروری اند.

در مدل رهبری معنوی فری بر انعکاس معنویت در بینش و فرهنگ سازمانی تأکید شده است. بر این اساس رهبری معنوی شامل دو رکن زیر است:

۱. ایجاد یک بینش که اعضای سازمان نوعی دعوت را احساس کنند که طی آن زندگی شان معنا پیدا کرده، نوعی تفاوت را موجب می شود
۲. ایجاد یک فرهنگ سازمانی/اجتماعی بر اساس عشق انسان دوستی که از آن طریق رهبران و پیروان مراقبت، اظهار علاقه و سپاسگزاری واقعی هم از خود و هم از دیگران را داشته باشند که بدان وسیله نوعی احساس عضویت و احساس درک شدن و مورد قدردانی قرار گرفتن تجربه شود.

ابعاد رهبری معنوی

در حقیقت نظریه رهبری معنوی یک نظریه علمی برای تحول سازمانی است که به منظور ایجاد سازمانی یادگیرنده و دارای محرک درونی بوجود آمده است. با توجه به نظریه رهبری تحول آفرین این نظریه نیز توانایی رهبران را در به کارگیری قابلیت های پیروان خود در محیط متغیر امروزی کاملاً همساز نموده و به رهبری از دیدی تازه نگاه می کند. نظریه رهبری بر اساس مدل انگیزشی درونی توسعه یافته است که ترکیبی از چشم انداز، ایمان به تحقق هدف، عشق به نوع دوستی، معناداری در کار، عضویت، تعهد سازمانی و بازخورد عملکرد رهبر است.

چون هدف رهبری معنوی توجه به نیازهای اساسی پیروان است تا موجبات بقای معنوی و توانمند سازی آنان را فراهم آورد. این ابعاد به طور خلاصه عبارتند از: چشم انداز، تعهد سازمانی، عضویت، عشق به نوع دوستی، ایمان، معناداری و بازخورد عملکرد

۱) چشم انداز:

رهبران معنوی حتماً باید دارای چشم انداز باشند و در حرکت به سمت ایجاد چشم انداز، رهبران معنوی سه کار انجام می دهند. به واقعیت وضع موجود احترام می گذارند. زمینه را برای تحقق یافتن چشم انداز هم راستا می کنند. در واقع رهبر معنوی با ویژگی های منحصر به فرد خود چشم اندازی از آینده سازمان امیدوار باشند. به این ترتیب انگیزه درونی کارکنان را برای تلاش بیشتر افزایش می دهند.

۲) نوع دوستی:

رهبر معنوی با رواج فرهنگ نوع دوستی در درون سازمان موجب می گردد که افراد توجه عمیقی به خود و زندگی گذشته خود داشته باشند و روابط مطلوبی با دیگران برقرار کنند که این امر موجب م ی شود که شبکه های ارتباطی بین افراد شکل گیرد، رهبران به نیازها و علائق کارکنان خود توجه می نمایند و در نهایت به رشد و توسعه آنان جهت واگذاری اختیار و مسئولیت توجه دارند.

۳) اعتقادات معنوی و ایمان:

رهبری معنوی در سازمان باعث شکل گیری اعتقادات معنوی و ایمان به کار در کارکنان می گردد و این امر به عنوان یک محرک درونی در کارکنان باعث توسعه خود، اینکه وظایف خود را به بهترین نحو انجام دهند و در نهایت باعث افزایش مسیولیت پذیری در کارکنان می شود.

۴) معناداری:

اهمیت و معناداری کار از دید کارکنان که باعث می شود که شناخت بیشتری نسبت به شغل خود داشته باشند، قدرت تحلیل شرایط و موقعیت فعلی و آتی سازمان را افزایش دهند و در نهایت برای پذیرش مسئولیت های بالاتر آمادگی بیشتری داشته باشند.

۵) عضویت:

وجود رهبری معنوی در سازمان به کارکنان این احساس را می دهد که شغلشان از نظر سازمان و سایر همکاران که باعث می شود که کارکنان تسهیل شود و در نهایت کارکنان خود را در فرایند تصمیم گیری های سازمان شریک و مسئول احساس کنند و به رهبران و سایر همکاران خود در سازمان کمک نمایند.

۶) تعهد سازمانی:

رهبری معنوی با ایجاد تعهد سازمانی در کارکنان باعث احساس هویت، وفاداری و وابستگی آنان به سازمان می شود و حالتی در فرد بوجود می آورد که فرد سازمان را معرف خود می داند و آرزوی بافی ماندن در سازمان را دارد، چرا که این امر باعث می شود کارکنان مشکل سازمان را مشکل خود بدانند و در جهت حل مشکلات سازمان گام بردارند و در نهایت اگر مدیران به آنها اعتماد داشته باشند، از این طریق باعث افزایش مشارکت کارکنان در سازمان می شوند.

۷) بازخورد:

رهبری معنوی با ارائه غیر رسمی عملکرد روزانه کارکنان به آنها و همچنین بازدید های رسمی دوره ای، بازخورد عملکرد آنان را فراهم می آورد. لذا از این رو بازخورد عملکرد باعث می شود که کارکنان در جریان چند و چون کارشان بر یک مبنای منظم قرار گیرند، از ضعف های عملکرد خود آگاهی یابند، نقاط قوت عملکرد خود را تقویت نمایند، به کیفیت کار خویش توجه نمایند و در نهایت از طریق اطلاعات کسب شده از سوی رهبران در جهت اصلاح و بهبود سازمان گام بردارند.

فرصیه های پژوهش با توجه به ضرورت سه بعد رهبر پیرو و زمینه معنوی مطرح می شود:

۱- رهبر معنوی

قالب رویکرد ها و مدل های رهبری صرف نظر از اینکه رویکرد رهبر-محور، رهبر-پیرو یا رویکرد جمعی را اختیار کرده باشند، بر نقش رهبر در فرآیند اعمال نفوذ اذعان دارند. درستی، امانتداری و فروتنی ویژگی های شخصیتی اساسی رهبران معنوی هستند که به آنان اجازه می دهد تا اعتماد و اعتبار کسب کنند و بین آنچه که شخص هست و آنچه انجام می دهد، سازگاری فراهم کنند. این ویژگی ها به رفتارهایی مانند احترام قائل شدن به دیگران، برخورد منصفانه نشان دادن توجه و عشق انسان دوستانه و قدر دانی از مشارکت دیگران منجر می شود.

۲- پیرو معنوی

"اولیو" پس از بررسی رویکرد های پیرو محور در رهبری مطرح می کند که بیشتر پژوهش های رهبری در بررسی ترکیب یا شکل گیری رهبری، پیروان را در نظر نگرفته یا آنان را به منزله عناصری منفعل در نظر داشته اند، در حالی که پیروان را می بایست به منزله مشارکت کنندگانی فعال در فرایند رهبری مدنظر داشت. رهبری تنها به رهبر یا پیروان خلاصه نمی شود، بلکه به تفسیر پیروان از ویژگی ها و نتایج ایجاد شده برمی گردد. تفسیر انگیزه ها و رفتار های رهبر توسط پیروان در شکل گیری رهبری نقش اساسی دارد

۳- زمینه معنوی

نادیده انگاشتن زمینه در پژوهش ها از آنجا موجب نگرانی است که ماهیت رهبری در زمینه های مختلف تغییر می کند. زمینه یک پدیده ایستا در سازمان ها نیست، بلکه به دلیل عوامل داخلی و خارجی دائماً تغییر و تکامل می یابد. از این رو ماهیت رهبری در یک سازمان مشخص نیز می تواند در طی زمان و به موازات تغییرات زمینه تغییر کند. در حوزه رهبری معنوی به نظر می رسد زمینه نقش مهمی در شکل گیری و موفقیت رهبری داشته باشد. از این رو می توان این فرض را مطرح کرد که: زمینه معنوی به عنوان یکی از ابعاد رهبری معنوی در اثر بخشی رهبری نقش معناداری دارد.

نگاهی به تاریخچه صنایع دستی و گذری بر این صنعت در؛

«آسایشگاه خیریه کهریزک»

مریم عباس نژاد اصل / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



صنایع دستی معروف ایرانی

گلیم، فرش، گبه، قلمزنی، شیشه‌گری، منبت کاری، مینا کاری، سفال، چوب، خاتم کاری، ملیله دوزی و فلزکاری دواتگری

جنبش هنر و صنایع دستی در غرب

جنبش هنر و صنایع دستی در اواخر قرن ۱۹ به صورت اصلاحات طراحی و جنبش‌های اجتماعی در اروپا، آمریکای شمالی و استرالیا آغاز شد و تا امروز ادامه دارد. حامیان آن با آرمان‌های بنیانگذاران جنبش مانند ویلیام موریس و جان روس کین که پیشنهاد کردند در جوامع قبل از صنعتی مانند اروپای قرون وسطی، مردم به تحقق بخشیدن از طریق فرایند خلاق صنایع دستی رسیده‌اند. این امر در تضاد با چیزی بود که به عنوان اثرات بیگانه کار صنعتی تلقی می‌شد. این فعالیت‌ها صنایع دستی نامیده می‌شدند زیرا بسیاری از آن‌ها در حرفه صنفی تخصص داشتند. نوجوانان به شاگردی استاد، کار می‌کردند و مهارت‌های خود را در مدت چند سال در ازای دستمزدهای پایین پرورش می‌دادند. زمانی که آموزش آن‌ها تکمیل شد، آن‌ها به خوبی تجهیز شده بودند تا برای خود تجارت کنند و زندگی خود را با مهارتی که می‌توانستند مستقیماً درون جامعه مبادله شود و اغلب برای کالاها و خدمات است، به دست آورند. انقلاب صنعتی و افزایش بهره‌وری فرآیندهای تولید به تدریج، بسیاری از نقش‌های هنرمندان حرفه‌ای را کاهش داده یا حذف کرده‌است و امروزه بسیاری از صنایع دستی به‌طور فزاینده‌ای شاهد رکود هستند، به خصوص. هنگامی که دیگر به عنوان یک سرگرمی، هنر مردمی و گاهی حتی هنر زیبا دیده می‌شوند.

«آسایشگاه خیریه کهریزک، نمادی از تولید انواع صنایع دستی»

شاید باور وجود کارگاه‌های متعدد صنایع دستی در آسایشگاه خیریه کهریزک برای آنان که این مرکز را از نزدیک ندیده‌اند، دشوار و یا حتی غیرقابل باور باشد، اما حقیقتی است که در دل آن جای گرفته و تحسین هر بازدیدکننده‌ای را از اوج خلاقیت‌های فردی و جمعی معلولین و سالمندان هنرمند بر می‌انگیزد. در پایان ذکر این نکته خالی از لطف نیست که بدانیم همت والای مسئولین آسایشگاه خیریه کهریزک با همراهی نیکوکاران و یاران همیشگی همراه خود، موجبات این امر را فراهم نموده و توانسته‌است ۴۸۵ فرد معلول و سالمند را به جای آنکه وقت خود را به بطالت بگذرانند، محصولات و صنایع دستی زیبا و منحصر به فردی تولید می‌کنند که بسیار زیبا، کاربردی و شکیل هستند. با آرزوی موفقیت روزافزون برای تمامی مدیران و مسئولان، نیکوکاران و معلولین و سالمندان ساکن در آسایشگاه خیریه کهریزک.

۲۰ خرداد روز جهانی صنایع دستی برای قدردانی و بزرگداشت هنرمندان و صنعتگرانی است که در عرصه صنایع دستی فعالیت می‌کنند. با تاسیس شورای جهانی صنایع دستی روزی به نام روز صنایع دستی نام گرفت که در این روز به تمامی مردان و زنان هنرمند و صنعتگر که مشغول به ارائه هنر خود هستند تبریک گفته می‌شود، این روز در تقویم جهانی برابر است با ۱۰ ژوئن و در تقویم شمسی ۲۰ خرداد ثبت گردیده است. صنایع دستی کاری است که در آن لوازم تزئینی و کاربردی تنها با استفاده از دست با ابزار ساده ساخته می‌شود. معمولاً این کلمه به روش‌های سنتی ساختن کالا وسایل مختلف گفته می‌شود. استادکاری مخصوص هر یک از این موارد مهم‌ترین ملاک است. چنین چیزهایی اغلب از لحاظ فرهنگی یا مذهبی فوق‌العاده هستند. لوازمی که به صورت تولید انبوه یا با ماشین آلات مختلف ساخته می‌شوند، جزء صنایع دستی نیستند. هر اثر یا صنعتی را به راحتی نمی‌توان در زمره صنایع دستی قرار داد. برای آنکه محصولی جزو صنایع دستی شمرده شود، باید ویژگی‌هایی داشته باشد، از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به نقش فرهنگی و هویت‌بخشی به یک ملت (داشتن بار فرهنگی)، عدم نیاز به سرمایه‌گذاری کلان در مقایسه با دیگر رشته‌های صنعتی، قابلیت ایجاد و توسعه در مناطق مختلف (شهر، روستا و جوامع عشایری)، سهولت در ایجاد مراکز تولید، خودکفا و متکی به مواد اولیه داخلی، کمک به رشد و توسعه اقتصادی و داشتن زمینه‌های مناسب جهت صادرات اشاره کرد. آنچه مقوله صنایع دستی را از هنر کاردستی متمایز می‌سازد، هدف از ساختن آنهاست. صنایع دستی لوازمی هستند که قرار است مورد استفاده قرار گرفته و کهنه، پوسیده و غیره شوند. موارد استفاده از آن‌ها بیش از یک تزئین ساده‌است. صنایع دستی اغلب کارهای فرهنگی و مرسوم تلقی می‌شوند، زیرا به عنوان بخشی از الزامات زندگی روزمره مطرح هستند. درحالی که هنر و کاردستی بیشتر یک فعالیت سرگرمی گونه و یک ارائه بی نقص از یک تکنیک خلاقیت است. از جنبه‌های عملی انواع مختلف صنایع دستی به دلیل شباهت مورد استفاده، همپوشانی زیادی دارند. از نظر سازمان صنایع دستی در ایران، رشته صنایع دستی وجود دارد که در ۲۴ دسته قرار می‌گیرند. از جمله صنایع دستی برتر کشور که در سطح بین‌المللی مورد توجه قرار گرفته‌اند می‌توان به فرش‌های دستباف اشاره کرد که معرف بنیه فرهنگی و هنری ایران در جهان است. در سازمان جهانی یونسکو، ۶۰۰ صنعت دستی ثبت شده‌است که ۴۵۰ صنعت دستی متعلق به کشور ایران است، ایران سومین کشور تولیدکننده صنایع دستی در جهان است و وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی متولی این بخش است

جوری رفتار کنیم که همیشه با نام نیک یاد شویم

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

اشاره: گفت وگویی صمیمی با یکی از سالمندان روزانه ساختمان لاله که خواندن، نوشتن و یادگیری را بهترین کار دنیا می داند.

منیژه حسینی متولد ۴ آبان ماه ۱۳۱۸زاده سه راه آستانه شیراز مدتی است که میهمان آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز است.

پدرم قناد بود

پدرم سفره دار بود. وضع مالی بسیار خوبی داشتیم. در دوران قحطی و بیماری وبا که بسیاری از مردم شهر ما نان نداشتند ما همواره نان داشتیم و تا جایی که وسعتان اجازه می داد دست گیر مردم بودیم. حس و حال خوبی را سپری کردیم. خداوند به واسطه این اقدامات به زندگیمان برکت عنایت می کرد. هیچ وقت خانه دوران کودکی امان را فراموش نمی کنم. حیاط بسیار بزرگ با درختان نارنج و گلهای لاله عباسی، شمعاندی دور حوض آب و اتاق آئینه کاری شده که به اتاق پنج دری معروف بود. ۲ فرزند پسر و یک فرزند دختر به همراه پدر و مادر خانواده ما را تشکیل می داد. یادش بخیر...

دوران کودکیم اصلاً خوشایند نبود

دوران کودکی ما شرایط خوبی نداشت. جنگ جهانی دوم و شیوع بیماری وبا و قحطی شدید یک طرف و از طرفی مادرم را در سن ۴ سالگی بر اثر بیماری از دست دادم. پدرم با این اتفاقات تلخ و ناگوار کنار نیامد و مثل سابق دیگر دستش به کار نمی رفت تا اینکه در سن ۶ سالگی به آبادان مهاجرت کردیم. پدرم در شرکت نفت استخدام شد.

خانواده و مدرسه

پس از فوت مادرم تربیت فرزندان و رسیدگی به امور خانه را مادر بزرگ مهربان اما خسته از روزگار برعهده گرفت. چند سالی هم به همین روال سپری کردیم تا اینکه اجل مهلت زندگی را از مادر بزرگ ما گرفت و ما ماندیم یک راه پراز مسئولیت سنگین و نفس گیر سالها گذشت. بردارم به استخدام شرکت نفت درآمدند. کلاس اول را در مدرسه سپهر آبادان گذراندیم و پس از آن به مدرسه فردوسی آبادان رفتیم. دوران مدرسه دوران خوبی بود. همزمان کارهای خانه را انجام می دادم و درس میخواندم. تا کلاس ششم بپتر نتواستم ادامه دهم. تا سن ۱۷ سالگی این رویه ادامه داشت تا...

همسرم خیلی سخت گیر بود

در سن ۱۷ سالگی با دوست صمیمی برادرم ازدواج کردم. همسرم مردی سخت کوش و زحمتکش بود. در شرکت نفت شاغل بود. خوش برخورد، مهربان، خانواده دوست و خلاصه جنتلمن (باخنده) بود و البته به فرزندان خیلی سخت می گرفت تا خوب آموزش ببینند. حاصل ازدواج ما با افتخار ۱ دختر و ۲ پسر می باشد. دخترم ساکن آمریکا و در کودکانستان شخصی خود بازنشست شد. پسرم در کار دکور و کابینت مشغول است و پسر کوچکم در رشت زندگی می کند.

میوه مورد علاقه: گلابی

غذای مورد علاقه: همه غذاها

رنگ مورد علاقه: سفید

بهترین کتاب: آیین دوست یابی نوشته دیل کارنگی

الگوی زندگی: زندگی خلاصه ای از بهترین الگوهای مفید است.

شخصیت مورد علاقه: ماندلا (مردی بسیار شریف و مهربان) و بعد از آن جمشید مشایخی لازم به ذکر می باشد کتاب های پروین اعتصامی را خیلی دوست دارم.



- آسمان: ابرهای تکه تکه
- آب: پاکی
- فرزند: دلبد
- کتاب: مونس
- حال: دلنشین و عادی
- دختر: جیگر
- پسر: قهرمان
- کهریزک: بهترین جای زندگی

روز مرگی: در هفته ۳ روز با عشق و شوق در کهریزک هستم و معمولاً انجام کارهای خانه، آشپزی، دیدن فیلم و خواندن و نوشتن در اولویت است.

بهترین تصمیم: تصمیم باید با عقل و دل گرفته شود. مهاجرت از شیراز به خاطر آینده بچه ها بهترین تصمیم بود. بهترین کار: خدمت به هم نوع بهترین کار ممکن است.

آیا تا به حال حسرت چیزی رو خوردی؟ چرا؟ بله دوست داشتم درس بخوانم البته الان هم دیر نیست آکاتاکسرسیتی ۸۲ سال سن داشت و اولین کتابش را چاپ کرد.

بهترین خاطره زندگی: ازدواج فرزندانم و اینکه تلاشمان به ثمر نشست.

یک بیت شعر: بارالها کم مکن چهار چیز از این اتاق آب سرد و نان گرم و جایی و قلیان چاق

توصیه آخر: طوری زندگی کنیم تا با نیک یادمان کنند.

واما کهریزک...

اعتقاد دارم پیشگیری بهتر از درمان است. سالمندان مثل یک بمب مخفی هستند که اگر دوران سالمندی را طبق برنامه ریزی در بحث آموزش درست عمل کنند این بمب خنثی می شود (با خنده).

کهریزک در دنیا بی نظیر است. تنها مرکز همیشه امن ایران است. اینجا دوستان خوبی دارم و همواره فکر و ایده های خوبی به ما تزریق می شود. ما تخت بیمارستان را اشغال نمی کنیم چرا که سالم هستیم و سالم زندگی می کنیم. از مدیریت و پرسنل پرتلاش خیلی رضایت دارم. از افرادی که یک مجموعه خوبی را تشکیل داده اند و در خدمت رسانی به مددجویان از یکدیگر سبقت می گیرند.

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 سالمندان 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 باتوان و علائق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.

نوای دل نشین موسیقی در،

جشنواره بهاره کهریزک

با حضور هنرمندان محبوب و نام آشنای کشور، جشنواره بهاره کهریزک در یک هفته با حضور انبوهی از سالمندان و معلولین، پرستاران، مدیران و کارکنان آسایشگاه خیریه کهریزک به همراه خانواده در سالن اجتماعات این مجموعه برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان تهران؛ با استقبال سالمندان و معلولین، جشنواره بهاره کهریزک شب‌های زیبا و خاطره‌انگیزی را در طول یک هفته در اذهان همه حاضرین بر جای گذاشت. هنرمندانی چون گرشا رضایی، آصف آریا، امید حاجیلی، ناصر زینعلی، محسن ابراهیم‌زاده، مصطفی راغب و حجت اشرف زاده جملگی به‌صورت افتخاری ترجیح دادند تا جانانه بنوازند و از صمیم دل هنرنمایی کنند. در این میان علاوه بر حضور جمع کثیری از سالمندان، معلولین و بیماران مبتلا به ام اس که در کنسرت‌های مختلف حاضر می‌شدند، پرستاران و سایر کارکنان آسایشگاه به‌اتفاق خانواده‌هایشان از این قافله عقب نماندند و برای دیدن و شنیدن هنرنمایی هنرمندان محبوب کشور راهی کهریزک شدند.



اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



جشنواره کهریزک پر بود از جلوه‌های ویژه و ماندگاری که تا روزها و بلکه مدت‌های مدید در یاد و خاطره مددجویان و کارکنان این مرکز خیریه به یادگار خواهد ماند. حضور یکایک هنرمندان در جمع مددجویان، دیدار از بخش‌های مختلف بستری و از همه مهم‌تر اجرای زنده ترانه‌های درخواستی مددجویان توسط این هنرمندان سرشناس، گوشه‌ای از این جلوه‌ها بود. جشنواره بهاره کهریزک در حالی به کار خود در طی یک هفته برگزاری پایان داد که کلیه هنرمندان و نوازندگان همراه آنان تعهد اخلاقی دادند که در مناسبت‌های مختلف بار دیگر راهی آسایشگاه خیریه کهریزک خواهند شد تا با هنرنمایی خود، شادی را به اردوی این خانواده بزرگ هدیه نمایند.



مدیر عامل موسسه خیریه کهریزک؛

همه کارکنان موسسه، عضو جلب مشارکت های مردمی هستند



در نخستین نشست هیأت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک در سال جدید با مدیران و دست اندرکاران این موسسه، بر وحدت رویه و یکپارچگی در انجام وظایف و امور محوله تأکید شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ حمید قبادی دانا در نشست مشترک اعضای هیأت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک با مدیران و دست اندرکاران این موسسه، رمز موفقیت کهریزک را وحدت رویه و یکپارچگی در انجام امور محوله دانست و بر خدمت روزافزون به جامعه هدف تأکید کرد. وی افزود: خوشبختانه کهریزک توانسته است با همت هیأت مدیره و نیروهای تحت امر خود، در راه رسالتی که دارد، همچنان به توفیقات روزافزون دست یابد. قبادی دانا خاطرنشان کرد: با وجود تمام سختی ها و زحماتی که همکاران خدمت در بخش های مراقبتی متحمل می شوند، باز هم به خدمتگزاری به مددجویان اصرار دارند و از برکت همین پافشاری ها، دنیا و آخرت خود را بیمه می کنند. وی با نگاهی به وضعیت نیروی انسانی فعال در موسسه نیز گفت:

معتقدیم به اندازه کارکنان فعلی، می بایست نیروی انسانی ماهر در بخش های مختلف موسسه مشغول به خدمت باشند که این نشان از زحمات ارزشمند ایشان است و چه افتخاری بالاتر از آنکه هر نفر می تواند بیش از توان، خدمت یک نفر را با خود یدک بکشد. قبادی دانا، زیست توأم با سلامت مددجویان را هدف اصلی موسسه اعلام کرد و گفت: تلاش برای بهبود کیفیت زندگی مددجویان، توجه به کارکنان با رعایت کرامت انسانی، توسعه رویدادهای فرهنگی و هنری و ورزشی مددجویان و برنامه ریزی برای ارتقاء سطح کمی و کیفی خدمات، همواره در دستور کار مسئولان این موسسه قرار دارد. وی تصریح کرد: ما باید محور آموزش سالمندی در کشور باشیم و افتخار داریم که دانشگاه کهریزک گام های استواری در این زمینه برداشته و همچنان در عملکرد خود پویا و بالنده است. ضمن آنکه روابط عمومی ها به عنوان بازوان توانمند موسسه، نقشی اساسی و تأثیرگذار در معرفی این مجموعه به جامعه و کشور دارند.

گرامیداشت روز معلم در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

گرامیداشت روز معلم، با اهدا لوح تقدیر به همیاران فرهنگی و دانش آموزان برتر مدرسه "ما می خواهیم، ما می توانیم"، روز باشکوهی را در آسایشگاه خیریه کهریزک رقم زد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ با هنرنمایی گروه جوانان دف نوازی انار، جشن باشکوه روز معلم در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. در این مراسم، بانو بقائی سرپرست همیاران فرهنگی با تبریک روز معلم به همه همیاران افتخاری کهریزک، گفت: لطف الهی، پشتکار دانش آموزان و همت والای شما سروان گرامی، باعث افتخار و سربلندی کهریزک شده است. وی با بیان اینکه در این مدرسه همه همدل و هم صدا هستند، افزود: همه در تلاشم تا عزیزان مددجو با آسانی و بدون داشتن کوچکترین نگرانی، سال های تحصیلی را یکی بعد از دیگری پشت سر بگذارند. بانو بقائی با یادای از شادروان بهادرزاده نیز گفت: آن اسطوره خستگی ناپذیر با تدابیری که داشت، همواره مشوق ما در تعلیم و تربیت دانش آموزان بود و اعتقاد داشت که باید غذای روح آنان را تأمین کنیم.



سرپرست همیاران فرهنگی با طلب آموزش از خداوند متعال برای معلمان افتخاری که از دنیا رفته اند، پایداری و توفیق روزافزون همه معلمان بویژه معلمان مدرسه "ما می خواهیم، ما می توانیم" کهریزک را آرزومند شد. در حال حاضر، ۵۴ دانش آموز در مقاطع مختلف تحصیلی زیر نظر آموزش و پرورش شهر کهریزک مشغول به تحصیل هستند. ۱۸ دانش آموز از این مدرسه به دانشگاه راه یافته و تحصیلات تکمیلی را به اتمام رساندند. هم اکنون نیز ۱۵ دانشجوی دیگر در دانشگاه های مختلف بویژه دانشگاه کهریزک مشغول به تحصیل هستند.

مدیرکل بهزیستی استان تهران؛ آسایشگاه خیریه کهریزک، الگوی برتر در نگهداری از سالمندان در کشور است



دکتر محمد نصیری مدیرکل بهزیستی استان تهران با دعوت از سایر مراکز مشابه نگهداری از سالمندان برای الگو برداری از آسایشگاه خیریه کهریزک، از آنان خواست تا زمینه رفاه و توانبخشی سالمندان را بیش از پیش تأمین کنند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مدیرکل بهزیستی استان تهران در رأس هیأتی، از آسایشگاه خیریه کهریزک دیدار کرد. وی همچنین در نشست مشترک با هیأت امناء و مدیره موسسه خیریه کهریزک به بررسی راهکارهای همکاری و تعامل هرچه بیشتر دو طرف پرداخت. دکتر محمد نصیری در بخشی از سخنان خود با اشاره به مشکلات پیش روی مراکز نگهداری از سالمندان در کشور، گفت: وجود تنگناهای مالی، عدم دسترسی به تجهیزات و ملزومات توانبخشی، نیاز مبرم به آشنایی با دانش روز برای نگهداری از سالمندان و مدیریت منسجم، حلقه مفقوده مراکز نگهداری کشور است. وی افزود: این آمادگی در سازمان بهزیستی وجود دارد تا با عقد تفاهم نامه های مختلف، بسترهای لازم را برای همکاری هرچه

بیشتر با کهریزک فراهم نموده، از دانش و تجربیات این موسسه به نفع سالمندان کل کشور بهره برد. مدیرکل بهزیستی استان تهران استفاده از تسهیلات دانشگاه کهریزک را برای آموزش مراقبین سالمندان، امری مهم و پسندیده دانست و بر انجام این مهم تأکید کرد. در ابتدای این دیدار، حمید قبادی دانا مدیرعامل موسسه خیریه کهریزک با شرحی جامع از خدمات این موسسه، اذعان داشت: با وجود همه مشکلات و معضلات مختلف، همواره در تلاشیم تا سالمندان و معلولین بتوانند در آسایش و امنیت خاطر زندگی کنند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)



تکریم اساتید

مرکز علمی کاربردی کهریزک

دکتر حسن احمدی و دکتر نحوی نژاد رییس و قائم مقام دانشگاه کهریزک، با حضور در کلاس های درس، به مقام علمی اساتید و مدرسین این مرکز در گرامیداشت روز معلم، ادای احترام کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک در زمان دیدار با اساتید این مرکز، گفت: در این دانشگاه و در همه مدارس و دانشگاه های کشور، هر روز، روز معلم است. وی شغل معلمی را پیشه انبیا الهی برشمرد و افزود: وقت گرانبهائی شما صرفاً به زمان تدریس خلاصه نمی شود، بلکه همواره با دانش افزایی و مطالعات جامع، درصدد انتقال دانش خود به جویندگان علم و دانش هستید که رمز موفقیت و ماندگاری شما در این مهم خلاصه می گردد.



دکتر احمدی دانشگاه کهریزک را مایه افتخار موسسه خیریه کهریزک دانست و تصریح کرد: اعتبار و عزتی که امروزه نصیب این دانشگاه شده است، مرهون تلاش های خستگی ناپذیر و مجدانه شما اساتید است و ما همواره سپاسگزار خدمات ارزشمندتان هستیم. رییس مرکز علمی کاربردی کهریزک با آرزوی توفیق روزافزون برای همه اساتید و دانشجویان این مرکز و سراسر کشور، روزگاری توأم با آسایش و آرامش برای همه جویندگان علم و دانش آرزومند شد.

در روز معلم صورت گرفت؛ تجلیل از مقام دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک



دکتر حسن احمدی رئیس مرکز علمی کاربردی کهریزک در گرامیداشت روز معلم، مورد تجلیل اعضاء هیأت امنا و مدیره موسسه خیریه کهریزک قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛ همزمان با ۱۲ اردیبهشت که در تقویم کشور به عنوان روز معلم ثبت شده است، از مقام علمی دکتر حسن احمدی به عنوان معلم و استاد پیشکسوت دانشگاه تهران توسط اعضاء هیأت امنا و مدیره موسسه خیریه کهریزک تجلیل شد. دکتر حسن احمدی که هم اکنون ریاست هیأت مدیره موسسه خیریه کهریزک را عهده دار است، دارای سوابق علمی درخشان در عرصه علم و دانش است.

دکتر احمدی دارای مدرک دکترای آبخیزداری از دانشگاه بوردو فرانسه است. استاد دانشگاه، رئیس دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران، نماینده قاره آسیا و ایران در علم و تکنولوژی بیابان زدایی سازمان ملل متحد، رئیس مرکز تحقیقات بین المللی همزیستی کویر و ریاست مرکز علمی کاربردی کهریزک، در کارنامه درخشان این دانشمند بزرگ ثبت شده است. در شهریور ماه سال ۱۳۹۹، پایگاه اسنادی علوم جهان اسلام، ۲۰ دانشمند پر تألیف ایران در حوزه کشاورزی را معرفی کرد که در آن، نام دکتر حسن احمدی در جایگاه هفتم این لیست قرار دارد.

دیدار رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) از آسایشگاه خیریه کهریزک

۵۵

سید مرتضی بختیاری رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) به اتفاق جمعی از مدیران و معاونان این نهاد انقلابی با حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به دیدار سالمندان و معلولین ساکن در این مجموعه خیریه رفت. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک ؛ رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) در زمان حضور در کارگاه های هنری سالمندان و معلولین، آسایشگاه خیریه کهریزک را از مفاخر نظام دانست که توانسته است با بهره گیری از توان خیرین ، در ساماندهی زندگی جمع کثیری از مددجویان موفق عمل نماید. وی به هنگام حضور بر بالین بیماران بستری نیز گفت: خداوند متعال را شاکریم که درمان اقشار ضعیف جامعه بر روی زمین نمی ماند و این مجتمع در امر درمان این عزیزان، عزمی راسخ و جدی دارد.



سید مرتضی بختیاری همچنین در نشست با مدیران ارشد آسایشگاه خیریه کهریزک، با شنیدن دغدغه های آنان در اداره این مجموعه خیریه گفت: از مزیت های چنین اماکنی، قداست و معنویت حاکم بر آن است که باعث می شود مردم خیرخواه، امداد رسانی به آن را در برنامه همیشگی خود قرار دهند. رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) همچنین اذعان داشت: به جان می خوریم خدمت به محرومان جامعه را و انشاء الله که بتوانیم در کمک به این مرکز خیریه، مثمر ثمر باشیم.

برگزاری اردوی تفریحی مددجویان

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در نشتارود



اردوی تفریحی ویژه معلولان شبانه روزی جسمی حرکتی مرد آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، با هدف ایجاد انگیزه و تعامل اجتماعی و همچنین ایجاد فضایی شاد و مفرح در نشتارود برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: همیشه باید به یاد داشته باشیم که فراهم نمودن رفاه و محفل شاد برای مددجویان وظیفه ذاتی همه کارکنان است و باید در این زمینه از یکدیگر سبقت بگیریم چرا که بر این باوریم، سرانجام همه اقدامات به لبخند رضایت و آرامش خاطر مددجویان منجر خواهد شد. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: این اردوی تفریحی در راستای حمایت روانی اجتماعی با هدف بهبود خلق و افزایش نشاط و به منظور بالا بردن انگیزه و ایجاد روحیه شاد در معلولان جسمی حرکتی، با حضور ۱۴ نفر از معلولان شبانه روزی جسمی حرکتی، در کنار جنگل های بسیار دلنشین و همچنین سواحل آرام روستای نشتارود برگزار شد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: از همکاران بابت تمام تلاش های ارزشمندی که جهت حضور و شادی مددجویان در اردوی تفریحی نشتارود انجام دادند صمیمانه سپاسگزاری می کنم و از خداوند منان، تندرستی و توفیقات روزافزون خواستارم. گفتنی است این اردو در سه روز به طول انجامید و توانخواهان لحظات بسیار دلنشین و شادی را در جنگل های سرسبز و سواحل آرام روستای نشتارود تجربه کردند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برگزاری مراسم ضیافت افطاری همزمان با شب سوم از لیالی قدر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مراسم ضیافت افطاری همزمان با شب سوم از لیالی قدر ماه مبارک رمضان با حضور فرهاد پادری ثانی مدیر بهزیستی شهرستان کرج و هیئت همراه، مهندس حسن زاده شهردار محمدشهر، عزیزی رئیس شورای اسلامی شهر محمدشهر و هیئت همراه، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از معاونین، مدیران و مسئولین در سالن رستوران آسایشگاه برگزار گردید. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: این ماه به عنوان خجسته ترین و بهترین ماه در اسلام شناخته می شود. مسلمانان از این ماه به عنوان ماه میهمانی خدا نیز نام می برند. امیدواریم با تقارن بهار طبیعت و بهار قرآن این مراسم منشا خیر و برکت برای همه مددجویان، توانخواهان و کارکنان خانواده بزرگ کهریزک باشد. دکتر وجدانی روشن در ادامه افزود: حضور مسئولین استانی و شهری آن هم در این ماه مبارک، نشان از درک عمیق و ارزشمند نسبت به نیازهای مددجویان دارد بنابراین بیاید شرایطی را فراهم آوریم تا این بازدیدها مفید و موثر واقع شود چرا که بر این باوریم، رضایتمندی مددجویان نهایت هدفی است که آن را دنبال می کنیم و باید به شکل مطلوب به هدف دست پیدا نماییم.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات مدعوین و حاضرین، بیان داشت: از خداوند منان در این ماه بندگی که با بهار طبیعت مقارن شده برای تمام کارکنان آرزوی سلامتی و تندرستی و خدمت خالصانه به مددجویان را دارم و امیدوارم با تقرب و عبادت در این ماه بندگی، بهترین اتفاقات ممکن برای کارکنان و همه کسانی که به نوعی قلبشان برای کهریزک می تپد، رخ دهد.

اجرای نمایش، آموزش های گروهی و دورهمی های شاد به مناسبت روز ملی روان شناسی در آسایشگاه



به مناسبت گرامیداشت روز ملی روان شناسی، آموزش های گروهی در قالب سرگرمی، مسابقه، نمایش و اجرای برنامه های متنوع و شاد با هدف تکریم و تجلیل از روان شناسان پر تلاش با حضور جمعی از مددجویان در مراکز پنجگانه آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. اردشیر زرشکی مدیر امور روان شناسی آسایشگاه خیریه کهریزک ضمن تبریک روز روان شناس در این خصوص بیان کرد: روان شناسی علم مطالعه رفتار و فرآیندهای روانی است که به توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل رفتار آدمی می پردازد. روان شناسان به سه جامعه هدف توانخواهان (کودکان، معلولان و سالمندان)، خانواده توانخواهان و کارکنان مراکز اجرایی (تیم پرستاری، مراقبین، پدرباران و مادران) به ارائه خدمات می پردازند. زرشکی در ادامه افزود: موضوع سلامت روان همیشه مورد تاکید مدیران مجموعه بزرگ کهریزک بوده و همکاران ما نیز در همه حال بیشتر به حساسیت موضوع روان شناختی و مشکلاتی که معمولا سالمندان و

مددجویان با آن سر و کار دارند واقف هستند بنابراین یکی از مهمترین نتایج خدمات روان درمانی و گروه درمانی روان شناسان این است که اختلالات خلقی و افسردگی در تمام جامعه هدف تعیین شده را پیشگیری، مدیریت و درمان نماید. مدیر امور روان شناسی در پایان ضمن عرض خداحوت به روان شناسان، بیان کرد: روان شناسان آسایشگاه خیریه کهریزک در سال ۱۴۰۲ توانستند ۱۷۷۶۳ خدمت آموزش، مشاوره و روان درمانی فردی و همچنین ۴۲۴۵ خدمت آموزش، مشاوره گروهی و گروه درمانی به سه جامعه هدف ذکر شده، ارائه نمایند. در پایان به رسم ادب از تلاش و زحمات روان شناسان دلسوز مجموعه بزرگ کهریزک تشکر و قدردانی می کنیم و از خداوند توفیق خدمتی بهتر و بیشتر به مددجویان برای همکاران زحمتکش خواستاریم.

اجرای برنامه های آموزشی به مناسبت روز زمین پاک در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



به مناسبت روز زمین پاک، برنامه های آموزشی با هدف آشنایی و شناخت کره زمین و راههای پاک نگه داشتن زمین و همچنین آشنایی با خطرات و آلودگی های زمین با حضور کودکان اتیسم و معلول ذهنی در ساختمان نیلوفر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم اجرا شد. سنار جربی مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در این باره گفت: این روز به منظور ایجاد آگاهی جهانی و نیز سپاسگزاری از مواهب زمین و منابع و ذخایر طبیعی آن است که از سوی سازمان ملل متحد نیز هر سال طبق برنامه های متنوع و جامعی در سراسر جهان برگزار می شود. جربی در ادامه افزود: انسان در چند دهه گذشته توسعه های زیادی در کره زمین انجام داده که نتیجه آن آلودگی و تخریب زمین بوده است. استفاده بی رویه از سوخت های فسیلی، برداشت بی رویه از منابع آب های سطحی و زیرزمینی، نابودی زیستگاه ها و روبیگاه های جانوری و گیاهی و انقراض گونه ها، آلودگی منابع آب و خاک و هوا و ... از مشکلات امروز کره زمین است بنابراین باید فرهنگ سازی را از خودمان شروع کنیم زیرا با کارهای کوچک نیز می توان باعث شد تا زمین بتواند نفس بکشد.



مدیر مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم در پایان بیان داشت: در مجموعه بزرگ کهریزک نیز موضوع زمین پاک از اهمیت بالایی برخوردار است. خیلی خرسندیم که با همکاری و تلاش همکاران توانستیم برنامه های جامع و متنوعی برای آموزش کودکان اتیسم و معلول ذهنی اجرا کنیم. این برنامه ها شامل نقاشی و سرگرمی های جذاب بود که در شناخت و آموزش کودکان بسیار مفید و موثر واقع شد.

گرامیداشت روز جهانی سندرم داون در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

جشنی به مناسبت گرامیداشت روز جهانی سندرم داون با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از معاونین، مدیران مربوطه، جمعی از نیکوکاران و هنرمندان و همچنین کودکان سندروم داون با اجرای برنامه های شاد و متنوع در سالن آمفی تئاتر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: ۲۱ مارس هر سال مطابق با اول فروردین ماه از سوی مجمع عمومی سازمان ملل متحد عنوان روز جهانی افراد با سندرم داون نامگذاری شده است. خوشبختانه امروزه نگاه جوامع بشری به چنین موضوعاتی کاملاً تخصصی، مثبت و عمیق است از این رو فعالان این عرصه باید تمام تلاش خود را جهت شناخت بیش از پیش ابعاد سندروم داون به کار بگیرند.



مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز افزود: برگزاری این جشن به منظور تغییر دیدگاه عموم افراد در جهت مثبت در مورد پیش آگهی این اختلال ژنتیکی، آگاهی بخشی به خانواده ها و شنیدن صدای افراد دچار سندرم داون و همه ی کسانی است که با آنها زندگی می کنند. ما با حمایت از شعار "من آینده بهتری می سازم" بر این موضوع تاکید می کنیم که افراد با سندرم داون توانایی هایی دارند که اگر به درستی شناخته و پرورش یابد بر آینده این کودکان تأثیر بسزایی دارد. دکتر افشین وجدانی روشن تصریح کرد: دنیای کودکان، دنیای سادگی، صداقت و روراستی است. از تمام خیرین، نیکوکاران و هنرمندان بابت حضور و اقدامات ارزشمند به جهت گرامیداشت روز جهانی سندروم داون صمیمانه سپاسگزاری مینمایم.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)



برگزاری مراسم احیای شب سوم

از لیالی قدر ماه مبارک رمضان در آسایشگاه

مراسم احیای شب سوم از لیالی قدر ماه مبارک رمضان، همراه با اقامه نماز جماعت مغرب و عشاء با حضور فرهاد پادری ثانی مدیر بهزیستی شهرستان کرج و هیئت همراه، مهندس حسن زاده شهردار محمدمشهر، عزیزی رئیس شورای اسلامی شهر محمدمشهر و هیئت همراه، دکتر افشین وجدانی مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از معاونین، مدیران و مسئولین و جمعی از سالمندان، معلولان جسمی-حرکتی و کودکان اتیسم در مسجد پیامبر اکرم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن خیر مقدم، تبریک سال نو و قبولی طاعات و عبادات مدعوین و میهمانان در این باره گفت: یکی از شبهای با فضیلت و الطاف و موهبت های ویژه خداوند در ماه رمضان، شب قدر است. بهترین فرصت برای مغفرت و اجابت دعا و رفع حاجات است. در واقع درهای رحمت و بخشش خداوند در هر زمان به روی بندگانش، باز است. یکی از درس های مهم این شب ارزشمند، گذشت و مهربانی به یکدیگر است، بنابراین برای رسیدن به سعادت و تعالی باید فرصت را غنیمت بشماریم و در وادی خوبی ها، قدم بگذاریم.



دکتر وجدانی در پایان بیان داشت: مجالی دست داد تا در فضایی بسیار معنوی و با افتخار در کنار مددجویان و سالمندان بزرگوار این شب عزیز را زنده نگه داریم و باهم به مناجات پردازیم. لحظات فراموش نشدنی را تجربه کردیم. از حضور ارزشمند مسئولین استانی و شهری تشکر و قدردانی می کنیم و امیدواریم که ثمره طاعات و عبادات همه عزیزان به خدمت خالصانه مددجویان و توانخواهان دل شکسته بی انجامد. فرهاد پادری ثانی مدیر بهزیستی شهرستان کرج ضمن تشکر از میزبانی گرم مجموعه بزرگ و ارزشمند کهریزک بیان داشت: از اینکه در آخرین شب از لیالی قدر، این توفیق شامل حال ما شد تا کنار مددجویان باشیم خیلی خرسندم و خداوند منان را بابت این اتفاق زیبا، شکر می کنیم. از اقدامات مدیر کاربلد و دلسوز و همچنین کارکنان مجموعه کهریزک بابت پیشرفت و موفقیت های اخیر صمیمانه تشکر می کنم و از خداوند منان برای تمام عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت طلب می نمایم.

برگزاری مراسم احیای لیالی قدر ماه مبارک رمضان در آسایشگاه



مراسم احیای لیالی قدر ماه مبارک رمضان و همچنین مراسم شب شهادت حضرت علی (ع) با حضور مددجویان، خیرین و نیکوکاران در مسجد پیامبر اکرم آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این باره گفت: شب قدر، شب نعمت و رحمت فراوان خدا برای بندگان در روی زمین و همچنین تجلی معیاد انسان با خداوند و از خود جدا شدن و غرق در دریای رحمت و محبت و مهربانی پروردگار است. یکی از شب‌های با فضیلت و الطاف و موهبت‌های ویژه خداوند در ماه رمضان، شب قدر است. چاواری در ادامه افزود: با توجه اهمیت لیالی قدر، تصمیم بر آن شد که مراسم احیای لیالی قدر در مسجد ساختمان شقایق جهت حضور معنوی مددجویان آسایشگاه برگزار شود. خداوند منان را شاکریم که با احیای این شب‌های ارزشمند و قرآن به سر گرفتن

که از آداب مخصوص این شب هاست، توانستیم در مسیر بهره‌مندی مددجویان از فضیلت این شب‌های عزیز سهیم باشیم و ضمن طلب عفو و بخشش از برکات این ماه عزیز بیش از پیش بهره‌مند شویم. چاواری در پایان گفت: از اقدامات ارزشمند نیکوکاران و همچنین پرسنل خدوم به جهت فراهم کردن شرایط حضور مددجویان صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم و امیدواریم دعای خیر مددجویان همیشه بدرقه راهشان باشد. آیین قرآن به سر گرفتن، قرائت ادعیه مخصوص لیالی قدر ماه مبارک رمضان، مرثیه خوانی و سینه زنی بخش‌های مختلف مراسم لیالی قدر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز بود.

برگزاری جشن باشکوه عید سعید فطر در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

۵۵

مراسم باشکوه عید سعید فطر با حضور مددجویان، مردم متدین، خیرین و هنرمندان در ورودی ساختمان رز آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن تبریک و شادباش با بیان اینکه جشن بزرگ عید سعید فطر با حضور مددجویان، کارکنان، نیکوکاران در آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد، افزود: عید فطر، عید فداکاری، بندگی، اطاعت، اخلاص و عشق است. بین مسلمانان عید سعید فطر در جایگاه خاص و مهمی قرار دارد. چاواری در ادامه افزود: سالهاست این افتخار و توفیق نصیب ما شده تا علاوه بر خدمت به مددجویان و توانخواهان، در مراسمات ملی و مذهبی، مردم متدین با گام‌های استوار و دل‌های مهربانشان گردهم می‌آیند و مثل همیشه موجبات خنده و شادی را برای مددجویان و توانخواهان فراهم می‌کنند. چاواری در پایان گفت: به رسم ادب و احترام از تمام نیکوکاران، خیرین و تمام عزیزانی که به هر نحوی تلاش کردند و روز عید سعید فطر سهمی در شادی بخشی به سالمندان، مددجویان و توانخواهان داشتند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنیم.



گفتنی است با حضور گروه‌های موسیقی و هنرمندی هنرمندان البرزی لحظات مفرح و شادی برای سالمندان فراهم شد و برنامه‌های متنوع و جذاب اعم از موسیقی شاد، موسیقی سنتی، دف نوازی و انواع رقص محلی در فضایی بسیار دل‌انگیز به اجرا درآمد که رضایت خاطر تمام حاضرین را به همراه داشت و در پایان نیز از مددجویان حاضر در جشن با شیرینی و شربت پذیرایی شد.

در گرامیداشت هفته معلم؛ از استادان مرکز علمی کاربردی

کهریزک تجلیل به عمل آمد

به مناسبت هفته ی معلم و گرامی داشت یاد و خاطره استاد شهید مطهری، با حضور ریاست، قائم مقام و تنی چند از مسئولین مرکز در کلاس های آموزش، از استادان با اهدای گل و هدیه تجلیل ویژه به عمل آمد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک ؛ در گرامیداشت روز معلم ، ریاست مرکز، قائم مقام و تعدادی از کارکنان مرکز علمی کاربردی با حضور در کلاس های درس و در جمع دانشجویان با اهدای شاخه ای گل و هدیه، از استادان آموزشی تجلیل به عمل آوردند. گفتنی است در ادامه این دیدار از مقام دکتر حسن احمدی ریاست مرکز که بعنوان استاد پیشکسوت دانشگاه تهران و رئیس گروه کشاورزی فرهنگستان علوم در حوزه منابع طبیعی سالها به آموزش و پژوهش پرداخته اند و دانشجویان دیروز ایشان، امروزه بعنوان وزیر و یا معاون وزیر در حال اداره و توسعه کشور هستند نیز طی مراسمی، قدردانی بعمل آمد.

دکتر احمدی ضمن تبریک این روز به همه تلاشگران عرصه خدمت و آموزش گفت : "دانشجویان منابع ذی- قیمت برای توسعه کشور هستند و کشوری که بخواهد روی پای خود بایستد، حتی اگر منابع مادی و طبیعی لازم را داشته باشد، شرط غیر قابل اجتناب، داشتن منابع انسانی کارا و توانمند است، لذا وظیفه سنگینی در این خصوص بر گردن استادان گرانقدر قرار دارد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک



کسب رتبه نخست با برگزاری دوره های کوتاه مدت

مرکز علمی کاربردی کهریزک از بین مراکز دانشگاه علمی کاربردی تهران شرق توانست رتبه اول در برگزاری دوره های کوتاه مدت را کسب کند. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک، همه ساله دانشگاه جامع علمی کاربردی تهران شرق، مراکز علمی کاربردی را در حوزه های علمی، پژوهشی، فرهنگی و ورزشی مورد ارزیابی قرار داده و سطح بندی می نماید. از اینرو روز یکشنبه ۱۶ اردیبهشت مراسمی باحضور نمایندگان ۵۰ مرکز علمی کاربردی در سالن جلسات دانشگاه جامع علمی کاربردی تهران شرق برگزار شد. در ابتدای این جلسه، نکاتی درباره بهبود روند جذب مراکز اشاره شد و در ادامه از مراکز برتر تهران شرق که در ۴ سطح بالاترین امتیاز ارزیابی و سطح بندی را در سال ۱۴۰۲ داشته اند، تقدیر بعمل آمد.



مرکز علمی کاربردی کهریزک نیز یکی از منتخبین بود که با برگزاری بیشترین دوره های کوتاه مدت (۸ دوره) و نیز بیشترین نفرات شرکت کننده (۴۶۱ نفر شرکت کننده) توانست کسب رتبه نخست را از آن خود کند. روابط عمومی مرکز علمی کاربردی نیز این دستاورد و افتخار آفرینی را به ریاست، مدیران و کارکنان مرکز تبریک می گوید.

فانامه

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیره کهریزک

متولدین مهر

تجدید نظر کنید و رویکرد خود را نسبت به تولید درآمد و هزینه تغییر دهید. انتخاب مالی نیاز به تفکر دقیق دارد و در صورت لزوم باید در این ماه از آن اجتناب کرد. شما نیاز به برقراری ارتباط با شریک زندگی خود را در سطح عمیق تری احساس خواهید کرد و لایه های مختلف صمیمیت را کشف خواهید کرد. این همچنین یک فرصت عالی برای ادغام روش های درمانی جامع است که ثبات درونی را به ارمغان می آورد.

متولدین آبان

همکاری و مشارکت در این ماه برای زندگی شما بسیار مهم خواهد بود. شما می توانید به نقطه عطفی در سفر خود برای یافتن یک ارتباط معنادار برسید یا با کسی ملاقات کنید که قلب و ارزش های شما با شما مطابقت دارد. از نظر حرفه ای، این لحظه مناسب برای کشف یک سرمایه گذاری مشترک، جستجوی مشارکت های استراتژیک، یا ارتقاء تماس های حرفه ای خود است. برای رسیدن به اهداف حرفه ای خود باید به توانایی خود در تعامل مثبت با دیگران تکیه کنید.

متولدین آذر

مراقب نیازهای جسمی، ذهنی و عاطفی خود باشید و آگاهانه سعی کنید حالت متعادلی را در امور حفظ کنید. سیگنال هایی را که بدنتان به شما می دهد دنبال کنید و از قبل به مشکلات سلامتی حمله کنید تا از خطر بدتر شدن آنها جلوگیری کنید. در محل کار، احساس بهره وری و کارایی بالا و همچنین احساس مسئولیت پذیری قوی خواهید داشت. از این زمان برای انجام وظایف با پشتکار و تعهد استفاده کنید. ترفیع یا ارتقای شغلی در کارت است.

متولدین دی

این ماه فرصت خوبی است تا چیزها را چاشنی کنید و به روابط خود طراوت ببخشید. ماجراجویی های هیجان انگیز را سازماندهی کنید یا کارهای خلاقانه مشترکی برای تقویت رابطه انجام دهید. اگر مجرد هستید، ممکن است جذب افراد شیک پوش شوید. از فرصت های عشقی که برایتان پیش می آید استفاده کنید. در محل کار، ایده ها و روش های جدید زیادی برای انجام وظایف خواهید داشت. انعطاف پذیر باشید و گزینه های جستجوی شغل خود را باز نگه دارید، زیرا ممکن است به چیز بهتری دست پیدا کنید.

متولدین بهمن

این ماه یک سفر درونی را امکان پذیر می کند که منجر به پیشرفت شخصی در مسائل عاطفی می شود. این زمان برای ارزیابی مجدد استانداردهای خود در روابط و رسیدن به سطح عمیق تری با عزیزانتان است. ارتباط شفاف و سازنده به غلبه بر هرگونه تصور غلط کمک می کند. سرمایه گذاری در زمین و املاک مطلوب خواهد بود. به تلاش لازم برای ایجاد روابط با همکاران خود فکر کنید.

متولدین اسفند

این ماه زمان افزایش ارتباطات و مشارکت فکری در کار شما را نشان می دهد. ممکن است ناگهان بصیرتی پیدا کنید که افکارتان را به شیوه ای بهتر نشان دهد و برای بیان بهتر خود به اصلاح برسید. این لحظه طلایی برای نشان دادن خود به عنوان یک شبکه کننده و ارتباط دهنده است، اهداف خود را با شجاعت تأیید کنید و همه شانس های جدید رشد را دنبال کنید. این بهترین زمان برای شکستن یخ و به اشتراک گذاشتن ایده ها و احساسات خود، صادقانه است.

متولدین فروردین

در این ماه، ممکن است افزایش سرمایه را تجربه کنید که منجر به ثبات مالی می شود. تصمیمات هوشمندانه ای برای سرمایه گذاری در مهارت ها یا کسب و کار خود بگیرید. با این حال، هنگام مدیریت امور مالی خود برای استفاده شخصی، یک رویکرد محتاطانه و خود انضباط را اتخاذ کنید. این زمانی است که باید ارتباطات خانوادگی خود را مرور کنید و مسیر آنها را دوباره ارزیابی کنید. ممکن است لحظاتی پیش بیاید که ارزش ثبات عاطفی در روابط عاشقانه خود را زیر سوال ببرید.

متولدین اردیبهشت

در این ماه بیشتر به سیگنال های بدن خود توجه کنید و اطمینان حاصل کنید که به نگرانی های فعال سلامتی خود رسیدگی می کنید. در حین کار، یافتن تعادل بین کار و استراحت برای حفظ سلامت عمومی ضروری است. در محل کار، تمرکز خود را حفظ کنید. ایده های نوآورانه می توانند به شما در بالا رفتن از نردبان شغلی کمک کنند. فرصت را برای به نمایش گذاشتن مهارت های خود از دست ندهید و به عنوان یک رهبر پیشرفت کنید.

متولدین خرداد

در این ماه، الگوهای هزینه و اولویت های خود را با نگاهی انتقادی به طور کامل تجزیه و تحلیل کنید. زمانی را صرف بررسی بودجه خود کنید، مشخص کنید که در چه مواردی اصلاحات لازم است، و یک برنامه مالی بلند مدت تهیه کنید. به جای خرج کردن عجولانه، روی ایجاد یک عادت مالی بلندمدت سالم تمرکز کنید. به عقب برگردید تا در درون خود کاوش کنید و احساسات درونی خود را در روابط کشف کنید. آنچه را که در روابط می خواهید پیدا کنید.

متولدین تیر

هنگام جستجوی افراد بالقوه جدید برای کمک به دستیابی به اهداف شغلی خود در این ماه فعال باشید. نوآور بودن و آماده بودن برای انعطاف پذیری توجه مافوق و همسالان شما را به خود جلب می کند و این پایه و اساس موفقیت شما خواهد بود. همچنین می توانید با سرمایه گذاری در دارایی ها، مشارکت ها یا درآمدهای غیرمنتظره درآمد خود را افزایش دهید. اگر مجرد هستید، تعاملات اجتماعی به شما کمک می کند با شریک آینده خود ارتباط برقرار کنید.

متولدین مرداد

ممکن است در این ماه در کانون توجه قرار بگیرید، زیرا بسیاری از افراد به دستاوردهای حرفه ای شما توجه می کنند. همانطور که تجربه و دانش خود را افزایش می دهید، شانس پیشرفت در رشته خود را خواهید داشت. با نگرش و اراده ای مطمئن برای گرفتن این فرصت ها آماده باشید. یاد بگیرید چگونه زندگی شخصی و حرفه ای خود را مدیریت کنید. با شریک زندگی خود در مورد اهداف شغلی خود شفاف باشید و برنامه های خود را برای آینده با آنها در میان بگذارید.

متولدین شهریور

شما می توانید متوجه شوید که جذب مرزهای جدید شده اید، چه در سطح حرفه ای یا با باز کردن مسیرهای شغلی جدید و چه در سطح شخصی با جستجوی دانش و مهارت های جدیدی که تخصص شما را افزایش می دهد. با مطالعه بیشتر، راه اندازی کسب و کار خود یا حتی سفر به خارج از کشور، از این زمان برای بزرگتر کردن نمایه حرفه ای خود نهایت استفاده را ببرید. چه مجرد و چه در یک رابطه، این زمان برای انتخاب تنوع و گشاده رویی در مسائل قلبی است.

عمودی

۱. جای مطمئن - کمانگیر باستانی - به پشت خوابیده - بخشی از کل
۲. از صفات باریتعالی - آهو - کج و مایل
۳. قلب قرآن - دفعه و مرتبه - مخالف - یازده
۴. از کشورهای حوزه خلیج فارس - بدل از اصل - محصول صابون
۵. حرف نداری - هوس خانم باردار - ماهر و آشنا به انجام کار - به تنهایی
۶. سگ بیمار - نگهداری و تیمار - علامت مصدر جعلی
۷. توانمند خودمانی - پایتخت اتریش - علامت مفعول بی واسطه - کمک و همراهی
۸. جاهل - عامه مردم - دفعات زیاد
۹. قله در فارس - ضمیر اول شخص - عیب و ننگ - نزدیک بین
۱۰. آخرین توان - میل و علاقه فراوان - روشنایی
۱۱. تصدیق بیگانه - خواب خوش - منصوب به هنر - نیمی از دستی!
۱۲. عدد پیشتاز - همیشگی - از سبزی های خوراک
۱۳. پسوند شباهت - نقش هنرپیشه - قوم ایرانی - صحرای آزمایشات اتمی آمریکا
۱۴. دید و امروزی - نظم و ترتیب - منشی و میرزا
۱۵. از عناصر اربعه - سالمند و کهنسال - کاشتنی انفجاری - مخفی و پنهانی

افقی

۱. مسئولین آسایشگاه خیریه کهریزک باتقویت این عنصر حیاتی، نقشی سازنده در سلامت جسم و جان مددجویان تحت پوشش خود دارند - آسمان
۲. محلی در مکه - همراهان - بزرگی و سروری
۳. سازمان فضایی آمریکا - حيله گران و نیرنگ بازان - باران اندک
۴. توان و قدرت - یک قدم مانده به گام! - صدمتر مربع - رود فرانسوی
۵. نوکر و غلام - رطوبت اندک - حیوان عظیم الجثه دریایی
۶. ردیف و دسته - زدن نارفیق - جانشین - چاشنی غذا
۷. سرازیری - رود مقدس اروپا - خوشحال و مسرور
۸. جوانمرد - موجب افزایش ثروت و روزی می شود - اسب چاپار
۹. پرندۀ نجار - همیشه بدنالمان است - ابزار صیاد
۱۰. سه کیلو تمام - مایع حیات فرنگی! - جابجایی زمین - شکوه گر جدایی ها
۱۱. ره آورد خسارت - اسب آذری - کتاب آسمانی
۱۲. نام آذری - ماه سرد - اندک و قلیل - دین موسی (ع)
۱۳. نیمه صدای الاغ - ممارست - خشک
۱۴. جشن و میهمانی - از پیامبران آسمانی - زود نیست
۱۵. این هم روزگاری بیماری همه گیر بود - پیشگامان عرصه درمان

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



مؤسسه 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)